Quarter-Life Crisis Mahasiswa : Udah Bayar UKT Mahal, Tapi Masih Bingung Arah Hidup? Psikologi Punya Penjelasannya!

Prolite – Semester sudah berjalan, KRS sudah diisi, tugas menumpuk — tapi di balik semua rutinitas itu, ada perasaan yang diam-diam menggerogoti: *“Aku ini sebenernya mau jadi apa?”*

Kalau kamu pernah (atau sedang) merasakan itu, selamat datang di club yang ternyata anggotanya sangat banyak. Merasa bingung soal arah hidup, menyesal dengan jurusan yang dipilih, atau tidak tahu passion yang katanya harus “ditemukan” itu — semua ini bukan tanda kamu lemah atau kurang usaha.

Dari sudut pandang psikologi, ini adalah bagian dari proses perkembangan yang sangat normal. Dan ada penjelasan ilmiah yang solid di baliknya.

Baca Juga:Sering Menolak Pujian dan Merasa Tak Pantas Berhasil? Bisa Jadi Ini Alasannya

Satu fakta yang mungkin bikin kamu sedikit lega: 75% orang dewasa berusia 25–33 tahun pernah mengalami apa yang psikolog sebut sebagai *quarter-life crisis* — periode di mana seseorang mempertanyakan arah hidupnya, merasa stuck, dan cemas tentang masa depan, menurut penelitian yang dikutip Newport Institute (2025).

Dan ini bukan fenomena baru yang lahir dari generasi yang “terlalu manja.” Psikolog Jeffrey Jensen Arnett dari Clark University telah mendokumentasikan fase ini secara ekstensif dalam teorinya tentang *Emerging Adulthood* (2000) — sebuah tahap perkembangan yang khas bagi usia 18–29 tahun, yang ia tandai dengan lima karakteristik utama: eksplorasi identitas, ketidakstabilan, fokus pada diri sendiri, perasaan di antara dua dunia (bukan remaja, bukan dewasa penuh), dan penuh kemungkinan.

Perhatikan kata kedua: ketidakstabilan. Ini bukan bug dalam sistem perkembanganmu. Ini adalah fitur. Kamu *memang* sedang di fase yang secara biologis dan psikologis dirancang untuk penuh dengan pertanyaan, keraguan, dan eksplorasi.

Quarter-Life Crisis Mahasiswa : Udah Bayar UKT Mahal, Tapi Masih Bingung Arah Hidup? Psikologi Punya Penjelasannya!

Baca Juga:HOTEL LUMENSA HADIR DI BANDUNG, MENAWARKAN PENGALAMAN MENGINAP BARU DI KAWASAN CIHAMPELAS WALK



Baca Selanjutnya
Drama Baru Ji Sung : “Apartment” Siap Tayang Juli 2026, Cerita Mantan Gangster Jadi Ketua Apartemen