

Kiat Menghadapi Quarter Life Crisis

Tuesday, 15 Juni 2021 WIB, Oleh: Satria



Medical Science Club FKKMK UGM menyelenggarakan diskusi dengan topik "*Quarter Life Crisis: Leading to Anxiety or Depression*" dengan narasumber Azri Agustin, M.Psi., Psi, Psikolog Klinis Fakultas Psikologi UGM dan dr. Ronny Tri Wirasto, Sp. KJ, dosen Ilmu Kedokteran Jiwa FKKMK UGM pada Minggu, (13/6).

Azri menjelaskan *Quarter Life* merupakan usia pada masa paruh baya yaitu 18-30 tahun. Masa ini merupakan masa transisi dari fase remaja ke fase dewasa.

"Pada masa transisi ini juga ada tugas perkembangan misalnya mulai mandiri, ada tugas untuk mengembangkan karier seperti dimulai dengan memilih pendidikan, menyelesaikan, dan memilih karier untuk ditekuni. Selain itu, juga ada tuntutan dari lingkungan untuk mulai menemukan pasangan, membentuk keluarga, dan diharapkan bisa mapan secara finansial," ujar Azri.

Menurut Azri, *quarter life* akan menjadi *quarter life crisis* kalau ada ketimpangan antara tuntutan tugas perkembangan pada masa transisi dengan kemampuan kita untuk mengatasinya.

Selanjutnya, ia menyebutkan terdapat beberapa ciri seseorang memiliki *quarter life crisis*. Pertama, kita akan mulai ragu dengan kemampuan diri kita sendiri seperti bertanya "Apakah aku bisa, jangan-jangan aku gagal". Kedua, adalah tidak termotivasi dan mulai ada kekhawatiran atau cemas terhadap masa depan. Ketiga, mulai kecewa dengan pencapaian yang sudah didapat. Terakhir, mulai mempertanyakan tujuan hidup seperti untuk apa aku hidup dan untuk apa aku dihadirkan di dunia ini.

"Kalau krisis ini terus-terusan tidak tertangani maka akan menjadi gangguan kesehatan mental yang

lebih berat misal cemas atau *anxiety*, terlalu khawatir, dan takut. Jika kita menilai diri sendiri tidak memiliki kemampuan, tidak berharga, maka ini akan menjadi indikasi bahwa orang mempunyai depresi,” ujar Azri.

Azri memaparkan seseorang yang sudah berada di tahap *anxiety*/ cemas akan khawatir terhadap hal-hal yang dianggap menjadi sumber ancaman, terdapat ketegangan motorik (merasa tegang, tidak nyaman, gelisah, detak jantung meningkat), kewaspadaan yang meningkat dan penurunan konsentrasi. Sedangkan depresi ditandai dengan tiga gejala utama yaitu murung/sedih berlebihan, hilang minat dan mudah Lelah.

“Gejala ini menetap, setiap hari ada, bangun tidur sudah merasa lelah, merasa sedih terus bahkan menangis, lalu tidak minat untuk makan, belanja, beraktivitas dan jika gejala ini menetap sampai 2 minggu bisa dikatakan sebagai depresi,” ujarnya.

Terakhir, ia mengungkapkan bahwa *quarter life crisis* merupakan hal yang lumrah.

“Untuk menghadapi *quarter life crisis*, fokus dan komunikasikan harapanmu, kendalamu, dan komunikasikan dengan orang sekitar karena obat terbaik adalah obat yang tersedia. Optimalkan, ada orang tua, teman, dosen, dan orang-orang yang bisa diakses untuk memetakan, memberikan fakta objektif tentangmu. Juga jangan ragu untuk membantu bantuan psikolog atau profesional, tidak perlu menunggu masalahnya menjadi rumit untuk mendatangi psikolog,” ujarnya.

Sejalan dengan Azri, Ronny mengungkapkan bahwa dalam menghadapi *quarter life crisis*, kita perlu *prioritize* kehidupan, baik dengan *thinking*, *emotions* dan *behavior*.

“Prioritaskan hal-hal yang besar terlebih dahulu, misal keluarga, teman, dan sebagainya. Lalu, jangan biarkan kita mengisi hidup kita dengan sesuatu yang tidak penting dan tidak terikat dengan kehidupan, jika mengisinya dengan hal-hal yang tidak penting maka kita akan kehilangan arti kehidupan itu sendiri,” ujar Ronny.

Penulis: Desy

Berita Terkait

- [Tim Mahasiswa UGM Teliti Fenomena Quarter Life Crisis yang Melanda Anak Muda](#)
- [Workshop Realitas Kerja vs Idealisme Mahasiswa](#)
- [Kiat Menghadapi Quarter Life Crisis](#)
- [Mahasiswa KKN UGM Gelar Pelatihan Penguasaan Teknologi Digital](#)
- [Menghadapi Masa Tua dengan Bijaksana](#)