



QUARTER LIFE CRISIS



By



Assoc. Prof Dr. Wantini, M.Pd.I



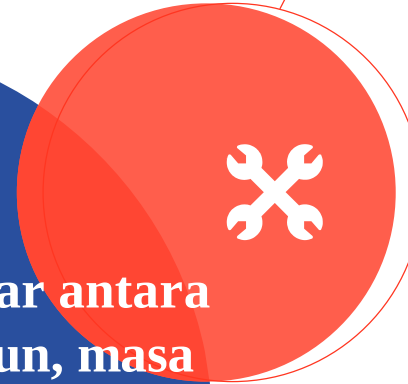
(This age range is between 18 and 25 years, a period characterized by experimental and exploratory activities)

Mulai melepaskan diri dari ketergantungan terhadap orang lain terutama dari orang tua, baik secara ekonomis, sosiologis ataupun psikologis. Mereka akan lebih mengupayakan untuk menjadi orang yang lebih mandiri lagi, segala upaya akan dilakukan agar tidak bergantung lagi

(Starting to free themselves from dependence on others, especially their parents, whether economically, sociologically, or psychologically. They will strive to become more independent, making every effort to no longer be dependent)



Rentang usia ini berkisar antara 18 tahun hingga 25 tahun, masa ini ditandai oleh kegiatan bersifat eksperimen dan eksplorasi.



Transisi dari masa remaja menuju masa dewasa diwarnai dengan perubahan yang berkesinambungan

(The transition from adolescence to adulthood is marked by continuous changes)



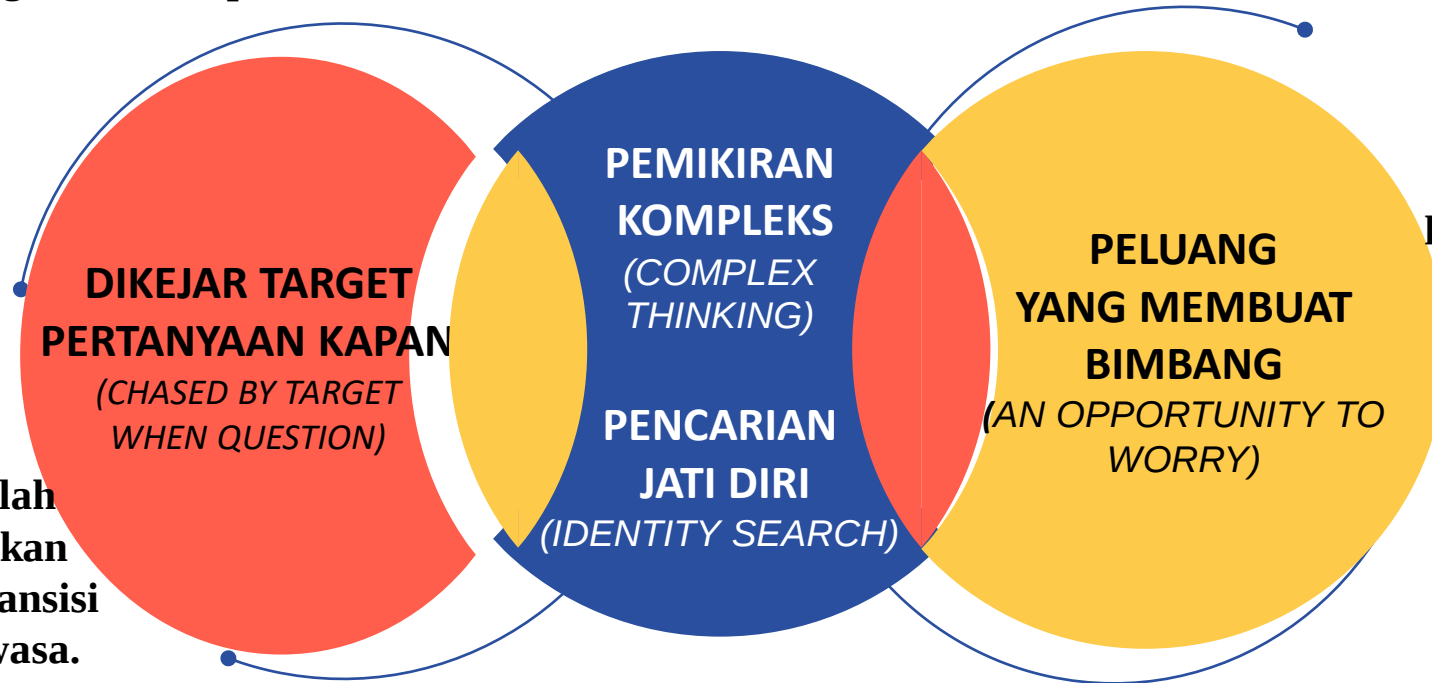
Masa dewasa awal adalah masa pencarian, penemuan, pemantapan

(Early adulthood is a time of searching, discovering, and establishing)

Quarter Life Crisis

Dewasa awal merupakan masa peralihan dari masa remaja menuju masa dewasa. Peralihan dari ketergangungan kemasa mandiri baik dari ekonomi, kebebasan menentukan diri, dan pandangan masa depan lebih realistis.

Early adulthood is a transitional period from adolescence to adulthood. The transition from dependence to independence, both economically and in terms of self-determination, and a more realistic outlook on the future.



Masa dewasa awal adalah masa pencarian, penemuan, pemantapan dan masa reproduktif, yaitu suatu masa yang penuh dengan masalah dan periode komitmen dan masa ketergantungan, perubahan nilai-nilai, kreativitas dan penyesuaian diri pada Pola hidup yang baru.

Masa dewasa awal adalah istilah yang kini digunakan untuk menunjuk masa transisi dari remaja menuju dewasa.

Rentang usia ini berkisar antara 18 tahun hingga 25 tahun, masa ini ditandai oleh kegiatan bersifat eksperimen dan eksplorasi.

Early adulthood is a term now used to refer to the transitional period from adolescence to adulthood. This age range spans from 18 to 25 years, a period characterized by experimental and exploratory activities.

Early adulthood is a period of searching, discovery, stabilization, and reproduction, a time filled with problems, commitment periods, dependency, value changes, creativity, and adjustment to new lifestyles.

QUARTER LIFE CRISIS

Krisis di usia 20-an biasanya dipicu oleh tidak memiliki tujuan hidup dan impian yang kurang realistis yang ingin dicapai

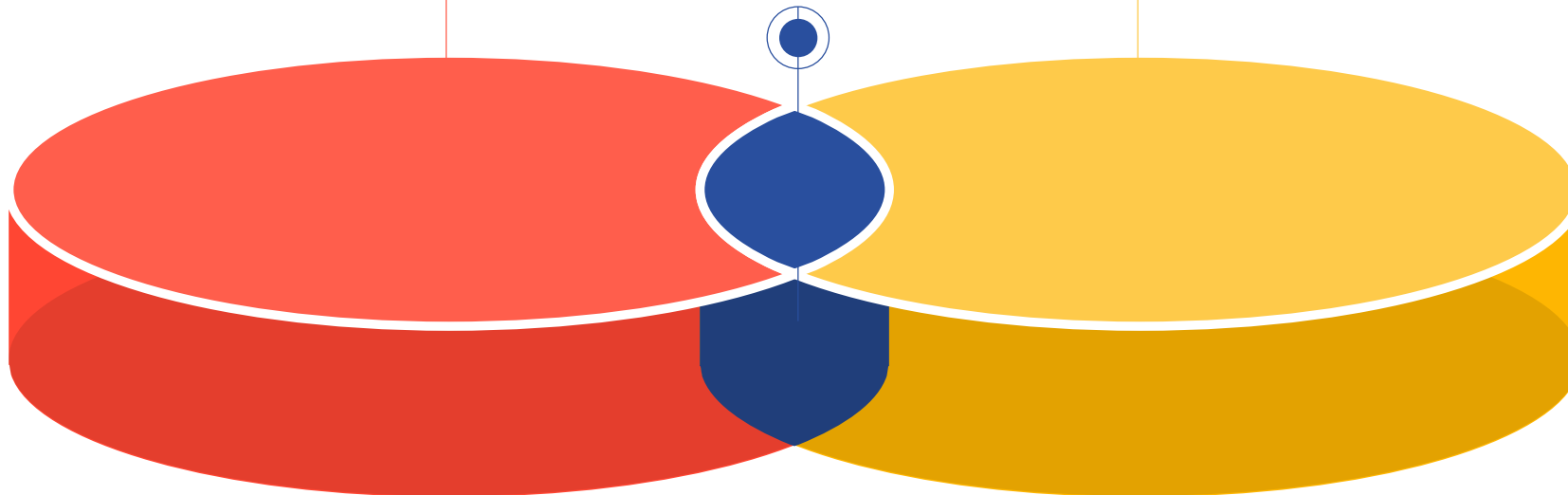
(Crises in your 20s are usually triggered by not having a life goal and unrealistic dreams to achieve)

Krisis di usia 20-an /quarter life crisis adalah suatu kondisi yang menggambarkan kegalauan atau kebingungan seseorang yang berusia 20-an dalam menentukan arah dan keputusan dalam hidup.

(A crisis in the 20s / quarter life crisis is a condition that describes the confusion or confusion of a person in his 20s in determining the direction and decisions in life)

Galau karir, pasangan, dan pencarian jati diri.

(Career, spouse, and search for identity).



Cara Hadapi Krisis Usia 20-an

(How to Deal with the Crisis in Your 20s)

01

Ketika ragu dan tidak betah dengan pekerjaan, sebisa mungkin cari tau apa yang menjadi alasan kamu tidak betah, lalu hadapi dan selesaikan dengan cara yang baik.

(When you are in doubt and do not feel at home with work, try to find out as much as possible what is the reason why you do not feel at home, then face it and solve it in a good way)

Jika penyebab krisis adalah mimpi dan cita-cita yang ingin kamu wujudkan, maka kamu bisa bekerja lebih keras untuk meraih impianmu. Kamu juga sebaiknya berada di sekeliling orang-orang yang bisa menginspirasi, mendukung, dan membuatmu menjadi orang yang lebih baik dan lebih kreatif.

If the cause of the crisis is the dreams and ideals that you want to realize, then you can work harder to achieve your dreams. You should also surround yourself with people who can inspire, support, and make you a better and more creative person.

02

Ubah rasa ragu menjadi aksi positif



Kelilingi diri dengan orang yang bisa mendukung



Berhenti membandingkan diri dengan orang lain



Temukan tujuan hidup



04

Berhenti membandingkan diri dengan orang lain dan terlalu memikirkan pendapat orang lain. Mulailah mencari tahu apa yang sebenarnya kamu inginkan dalam hidup dan sebisa mungkin temukan potensi dirimu.

(Stop comparing yourself to others and overthinking other people's opinions. Start finding out what you really want in life and discover your potential as much as possible)

03

Memiliki tujuan hidup akan membuatmu lebih bersemangat dalam menjalani hidup

(Having a purpose in life will make you more excited about living life)

Lakukan Hal Ini Ketika Kamu Masih di Usia 20 Tahunan

(Do This When You're Still in Your 20s)

Cita-cita, mimpi, masa depan atau apapun itu yang menjadi tujuan hidup adalah hal yang sangat penting untuk ditata.

(Ideals, dreams, the future or whatever is the purpose of life is a very important thing to arrange)

01

MENATA HIDUP RENCANA KEDEPAN
(ORGANIZING YOUR LIFE PLAN FOR THE FUTURE)

Jika memiliki keinginan untuk menjelajahi dunia, bepergian dan melakukan penelitian atau bahkan berwisata sambil menulis sebuah buku, maka ini adalah waktu yang paling tepat untuk melakukan semua itu.

(If you have the desire to explore the world, travel and do research or even travel while writing a book, then this is the perfect time to do all of that)

02

MELAKUKAN BERBAGAI HAL YANG DIINGINKAN
(DOING VARIOUS THINGS YOU WANT)

03

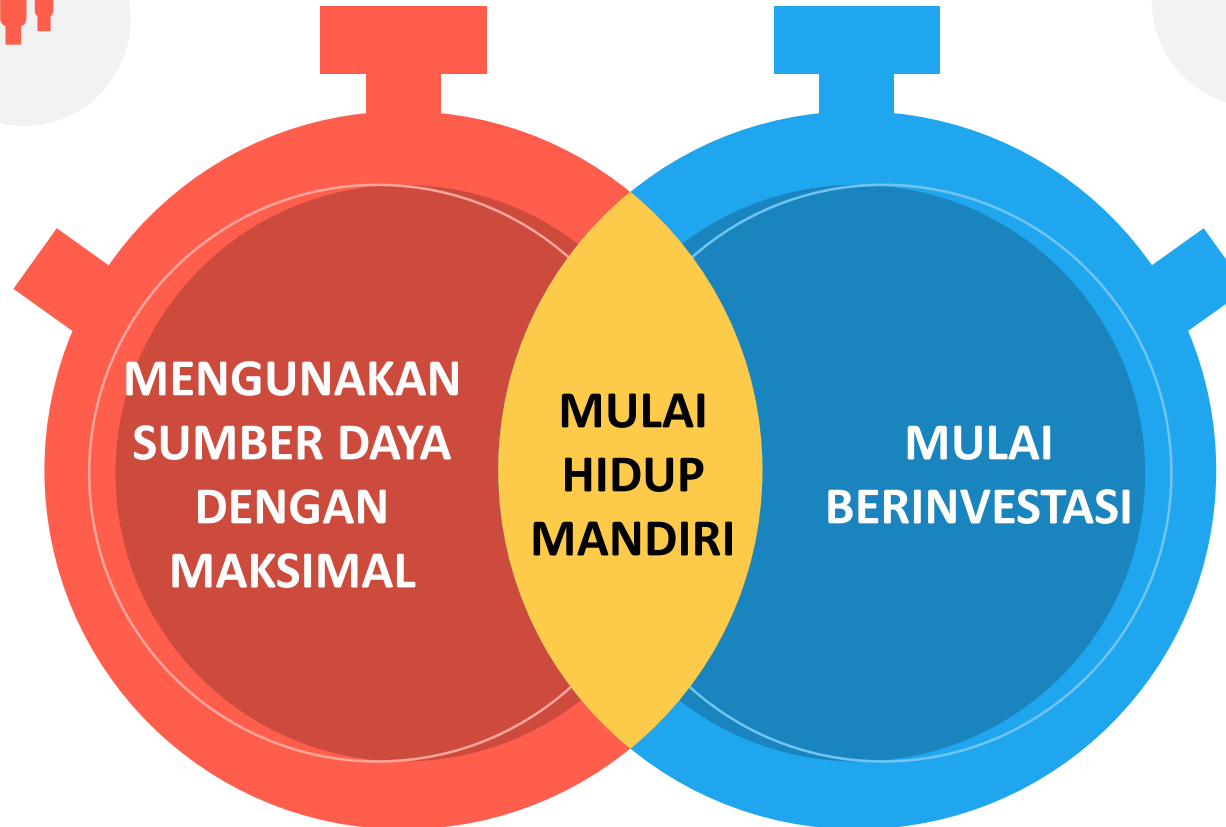
MEMBAHAGIAKAN ORANG TUA
(MAKING PARENTS HAPPY)

Masih muda, single, dan telah memiliki sejumlah penghasilan yang memadai, maka bisa memuaskan keinginan untuk membahagiakan orangtua

(Still young, single, and already have an adequate amount of income, it can satisfy the desire to make parents happy)

Manfaatkan semua kemampuan dan juga keahlian kamu dengan maksimal, sebab di usia 20 tahunanlah kamu dapat mulai menunjukkan siapa diri kamu yang sebenarnya

(Make the most of all your abilities and skills, because it is in your 20s that you can start showing who you really are)



Semakin cepat melakukan investasi, maka semakin cepat pula investasi tersebut mendatangkan sejumlah keuntungan di dalam keuanganmu.

(The faster you make an investment, the faster the investment will bring a number of profits to your finances)



Meski masih muda, akan sangat baik jika mulai belajar hidup mandiri. Bukan hanya dalam masalah penghasilan saja, namun hal ini juga terkait dengan pengambilan berbagai keputusan penting di dalam kehidupan

(Even though you are still young, it will be very good if you start learning to live independently. Not only in the matter of income, but it is also related to making various important decisions in life)





Hidup tidak selalu sama dan hanya itu-itu saja, kamu juga perlu mempelajari dan mencoba berbagai hal yang baru.

Temukan berbagai hal baru yang menyenangkan, terutama hal-hal yang akan berdampak positif bagi kehidupanmu.

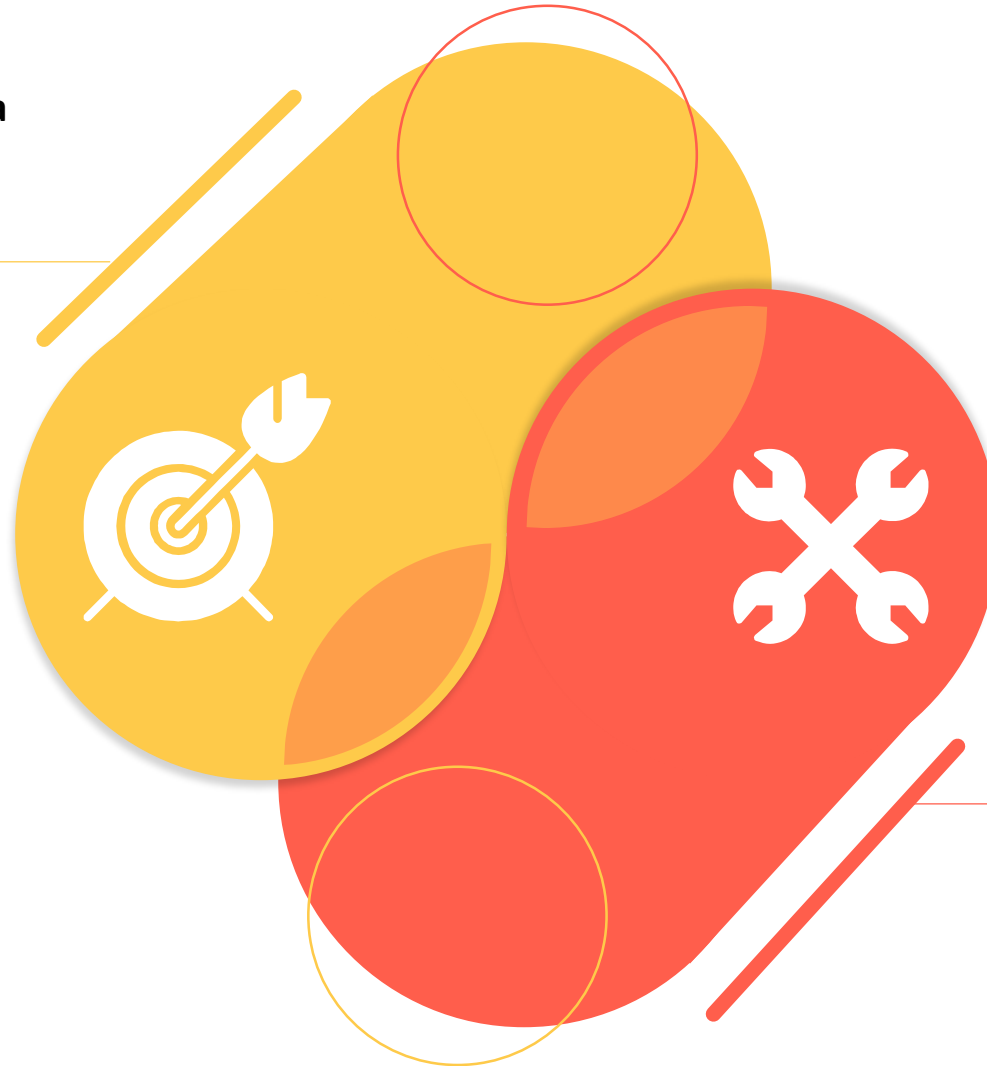
(Life is not always the same and that's it, you also need to learn and try new things. Discover new and fun things, especially those that will have a positive impact on your life).

Memulai Sebuah Hubungan yang Serius

(Starting a Serious Relationship)

Bagi yang ingin menikah muda, maka usia ini juga menjadi waktu yang tepat untuk memulai sebuah hubungan yang baru. Mulailah membangun sebuah hubungan yang serius ke pernikahan, apalagi jika ternyata kamu juga telah mulai mapan dan memiliki keuangan yang cukup memadai untuk hal tersebut.

(For those who want to get married young, this age is also the right time to start a new relationship. Start building a serious relationship to marriage, especially if it turns out that you have also started to establish yourself and have enough finances for it)



Menikah muda juga tidak ada salahnya, selama hal ini dilakukan dengan tanggung jawab dan rencana yang tepat.

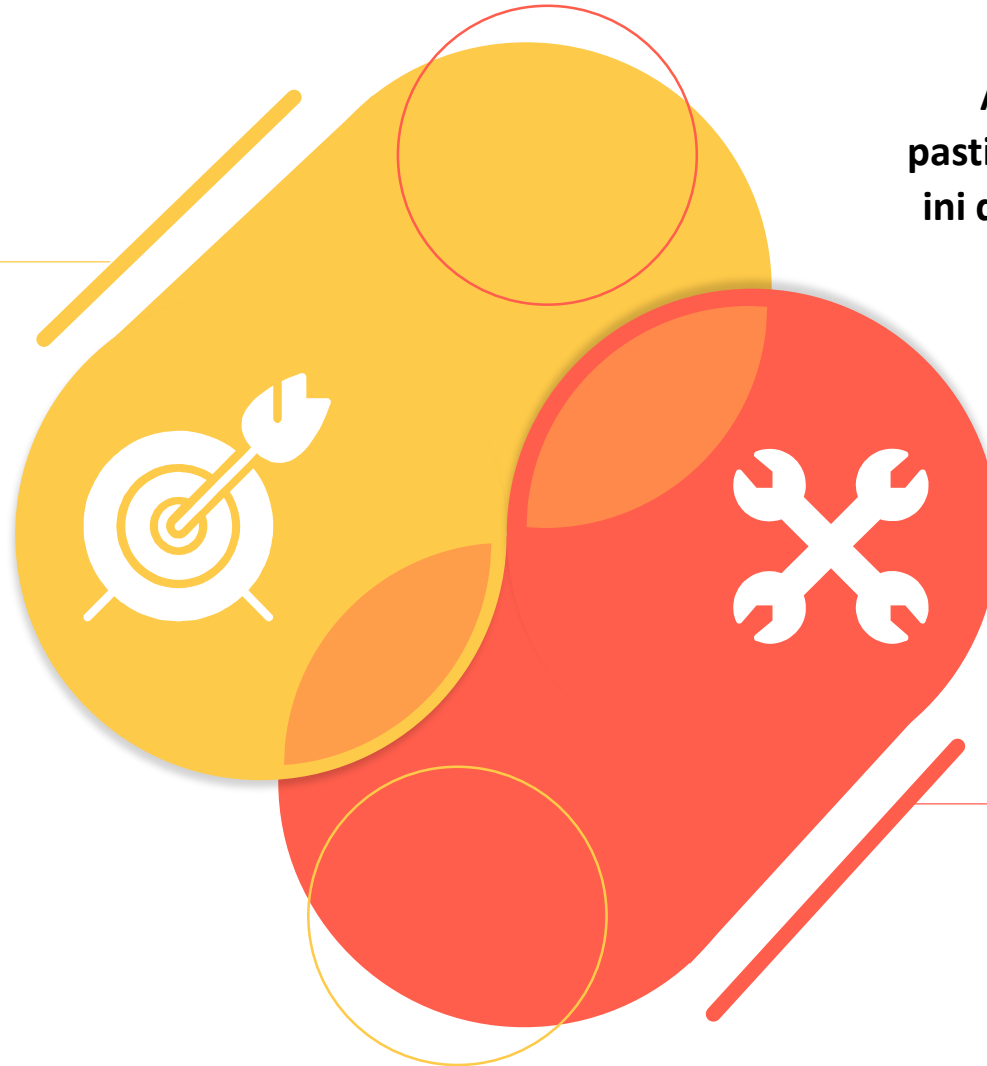
(There is nothing wrong with getting married young, as long as this is done with the right responsibility and plan).

Terencana dan Sesuai dengan Keinginan

(Planned and According to Wishes)

Banyak hal yang dapat dilakukan di usia 20 tahunan, di mana kamu dapat mulai merencanakan masa depanmu dan juga berbagai hal penting yang diinginkan.

(There are many things that can be done in your 20s, where you can start planning your future and also various important things that you want).



Apapun yang akan kamu lakukan, pastikan untuk menjalani usia 20 tahunan ini dengan terencana dan sesuai dengan keinginan.

(Whatever you do, make sure to live this 20-year-old life in a planned and according to your wishes)



THANK YOU