

## Whats The Matter with Quarter Life Crisis

Istifatun Zaka, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=9999920519901&lokasi=lokal>

---

### Abstrak

Apakah di antara kamu ada yang sedang merasakan kegalauan dan kebimbangan dalam hidup? Mungkin ada yang baru saja merasakan patah hati? Atau ada yang sedang bingung mengenai tujuan hidupnya? Jangan bersedih hati, kamu tidak sendiri. Semua orang pernah mengalami quarter life crisis atau krisis seperempat baya. Jika kamu sedang mengalami quarter life crisis, pas banget kamu memilih mengambil buku ini dari rak buku karena buku ini akan membantu mengurai kegalauanmu. Buku ini akan menuntunmu menghadapi masalah-masalah yang biasanya berdatangan ketika usia menginjak seperempat abad. Pertama-tama kamu akan diajak untuk mengenal dan memahami apa itu quarter life crisis. Di dalam buku ini kamu juga diajak untuk lebih dalam mengenali emosi-emosi yang ada di dalam diri.

Membaca buku ini membuat kamu menyadari bahwa masalah seharusnya dihadapi bukan dihindari. Apalagi semakin bertambahnya usia, masalah justru semakin bertambah. Maka dari itu, perlu adanya kontrol diri agar tak menyesal di kemudian hari. Jadi, mari songsong masa depan dengan bahagia.