

## Life Before 30 Learn to Expect Realistically

Ana Widiawati, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=9999920575012&lokasi=lokal>

---

### Abstrak

Umur 30 tahun sering dipandang sebagai tanda kedewasaan dan kestabilan, terutama secara mental dan ekonomi. Kita pun beranggapan, apa pun masalah hidup yang menerpa, kita tahu cara menghadapinya tanpa merasa sangat terpuruk. Apakah seperti itu nyatanya?

Memang benar, ketika berumur 30 tahun, kita tentu mengalami perubahan. Namun, persepsi tidak 'sehat' dan realistis kita tentang hidup di umur 30 tahun juga berubah menjadi sumber kekecewaan mendalam. Mengapa bisa begitu?

Apakah mengalami keresahan yang sama? Merasa kecewa dengan persepsi tentang usia 30?

Buku ini berisi keresahan tentang hidup saat umur 30 tahun dan pandangan-pandangan delusional mengenai umur 30 tahun. Lewat buku ini, harapannya kita bisa memahami keresahan itu kemudian pelan-pelan mulai menemukan cara terbaik untuk menjalani hidup dengan ekspektasi yang 'sehat'.