

# Bagaimana Gejala Awal Mid-life Crisis pada Wanita?

written by Editor | 1 November 2018



Kabar6-Anda tentu pernah mendengar pria separuh baya yang bertingkah genit, misalnya selingkuh atau kencan dengan gadis usia belia. Kondisi seperti ini banyak terjadi yang sebenarnya merupakan pertanda bahwa pria tersebut tengah mengalami mid-life crisis. Nah, bagaimana dengan wanita?

Mid-life crisis atau yang juga dikenal dengan istilah puber kedua, melansir Vemine, adalah fase krisis identitas yang juga mempengaruhi rasa percaya diri setiap orang saat memasuki usia menopause dengan rentang usia 45-64 tahun. Mid-life crisis bisa memicu timbulnya rasa penyesalan, kecemasan, hingga depresi. Meskipun tak jarang mid-life crisis justru menjadi pemicu agar orang tersebut jadi lebih produktif dan berani mengambil risiko. Apa saja gejala mid-life crisis pada wanita?

## 1. Perasaan jadi lebih sensitif

Jika pria yang terkena mid-life crisis cenderung bertindak sembrono untuk mendapatkan validasi terhadap maskulinitas maupun kondisi finansial mereka, wanita justru sebaliknya. Kaun hawa dengan mid-life crisis umumnya akan berusaha mencari

validasi dari hubungan yang mereka jalin dengan orang-orang sekitar mereka. Mereka akan jadi lebih sensitif terhadap perasaan sendiri, dan juga akan lebih sering menghabiskan waktu untuk merenung bahkan overanalyzing.

## 2. Jadi lebih self-conscious

Mereka akan lebih concern dengan penampilan. Meskipun setiap wanita memiliki tingkat kekhawatiran tertentu terhadap proses penuaan, seseorang yang memasuki masa mid-life crisis akan merespons kekhawatiran tersebut dengan cara yang lebih ekstrem. Anda akan sering mengeluarkan uang untuk membeli krim wajah demi mencegah timbulnya keriput, hingga tak jarang mereka akan berusaha mengumpulkan banyak uang dengan tujuan melakukan operasi plastik.

## 3. Merasa 'kosong'

Hal ini umumnya terjadi pada ibu rumah tangga yang sudah berpisah dari anak-anaknya, atau pada seorang wanita karier yang pensiun dini. Setelah bertahun-tahun menjalani kesibukan yang padat, kini mereka memiliki waktu luang yang sangat banyak sehingga tak jarang mulai kembali mempertanyakan kembali tujuan hidup. Biasanya hal ini akan membuat mereka berusaha menyibukkan diri sendiri dengan berbagai macam kegiatan.

## 4. Menemukan mimpi baru

Mid-life crisis akan membuat mereka merasa bahwa ada hal yang kurang dalam kehidupan. Tak jarang hal tersebut membantu mereka menemukan satu atau dua impian baru. Mereka mungkin ingin mulai menggunakan tabungan untuk berkeliling dunia, mencoba karier baru, atau bahkan pindah untuk hidup di kota atau negara lain.

Mid-life crisis tidak harus berdampak buruk, karena tak jarang banyak wanita menjadi berani untuk mengambil keputusan-keputusan yang sebelumnya tidak akan mereka ambil. [\\*\\* Baca juga: Agar Tidur Berkualitas, Hindari Makanan & Minuman Ini pada Malam Hari](#)

Jadi, mid-life crisis adalah suatu hal yang normal dan pasti akan terjadi pada siapapun. Hal yang perlu Anda lakukan tentu saja memberikan support kepada mereka yang tengah mengalaminya.(ilj/bbs)