

Self Evaluation melalui Personal SWOT Analisis sebagai Upaya menghadapi Quarter Life Crisis di Periode Emerging Adulthood

Eka Sufartianingsih Jafar^{*1}, Andi Syairah Nabilah Cahyani²

^{1,2} Universitas Negeri Makassar, Indonesia

^{*}Corresponding author, E-mail: ekasjafar@unm.ac.id

ABSTRACT

This article aims to introduce an analytical method for self-evaluation which is commonly called SWOT Analysis. If you do a SWOT analysis yourself, of course a person will get to know himself better so that he can influence what actions and plans to take in the future. In addition, SWOT analysis can also help in the upgrade or self-improvement process. This research was conducted in December 2022, using a questionnaire distributed via google-form. This study uses a descriptive qualitative approach as its research method. Data collection techniques are carried out in a Focused Group Discussion. Sample of this research was 20 respondents with emerging adulthood (18-25) years. The largest age percentage value is at the age of 20 years of 35% and it is known that the percentage value for the male sex is 40% and the percentage value for the female sex is 60%. Post-test data shows much better results in conducting a personal SWOT analysis and Quarter Life Crisis after receiving Psychoeducation compared to before receiving Psychoeducation.

Keywords: Self Evaluation, SWOT Analysis, Quarter-Life Crisis, Emerging Adulthood

ABSTRAK

Artikel ini bertujuan memperkenalkan metode analisis untuk mengevaluasi diri sendiri yang biasa disebut dengan Analisis SWOT. Jika melakukan analisis SWOT diri sendiri, tentu seseorang akan semakin mengenal dirinya sendiri sehingga dapat memengaruhi tindakan dan rencana apa yang akan dilakukan kemudian hari. Selain itu, analisis SWOT pun dapat membantu dalam proses *upgrade* atau perbaikan diri. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Desember 2022, dengan menggunakan kuesioner yang disebarluaskan melalui google-form. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif sebagai metode penelitiannya. Teknik pengumpulan data dilakukan menggunakan *Focus Group Discussion*. Sampel penelitian ini sebanyak 20 responden dengan usia dewasa awal (18-40) tahun. Nilai presentase usia terbesar adalah pada usia 20 tahun sejumlah 35% dan diketahui bahwa nilai presentase pada jenis kelamin laki-laki adalah 40% dan nilai presentase pada jenis kelamin perempuan adalah 60%. Data post-test menunjukkan hasil jauh lebih baik dalam melakukan personal analisis SWOT dan *Quarter Life Crisis*

Kata kunci: Evaluasi Diri, Analisis SWOT, *Quarter Life Crisis*, *Emerging Adulthood*



This is an open access article distributed under the Creative Commons Attribution License

CC-BY-NC-4.0 ©2023 by author (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>).

PENDAHULUAN

Masa dewasa awal merupakan salah satu masa yang krusial pada tahap perkembangan manusia. Masa ini diartikan sebagai masa peralihan dari remaja ke dewasa yang sesungguhnya. Periode *emerging adulthood* adalah merupakan gerbang awal dalam memasuki masa dewasa. Menurut Papalia dan Feldman (2014) pada masa peralihan ini, seseorang sudah mulai mengeksplorasi diri, mulai hidup terpisah dari orang tua dan mandiri, serta mulai mengembangkan sistem atau nilai-nilai yang sudah terinternalisasi sebelumnya. Luasnya area eksplorasi menghadapkan individu pada banyaknya perubahan-perubahan

Eka Sufartianingsih Jafar, Andi Syairah Nabilah Cahyani

yang berdampak juga pada perasaan tidak nyaman dalam diri individu sehingga mengakibatkan ketidakstabilan emosi (Cahya dkk, 2020).

Santrock (2011) menyatakan bahwa masa dewasa awal adalah masa transisi dari remaja menuju dewasa. Rentang usia ini berkisar antara 18 tahun hingga 40 tahun, masa ini ditandai oleh kegiatan bersifat eksperimen dan eksplorasi. Ciri-ciri masa ini menurut Hurlock (1996) yaitu: (a) usia reproduktif yang ditandai dengan membentuk rumah tangga; (b) masa bermasalah, dimana individu dituntut untuk melakukan penyesuaian diri dengan peran dan tugas perkemangan yang baru; (c) masa yang penuh dengan masa ketegangan emosional, yakni ketakutan-ketakutan atau kekhawatiran yang timbul pada tergantung pada tercapai tidaknya penyesuaian terhadap persoalan yang dihadapi; serta (d) masa ketergantungan dan perubahan nilai. Dengan banyaknya tuntutan tugas dan peran baru pada dewasa awal, mereka pun rentan mengalami ketidakstabilan emosional yang menyebabkan mereka harus berhadapan dengan *Quarter Life Crisis*.

Quarter Life Crisis merupakan sebuah perasaan khawatir dalam diri seseorang yang disebabkan oleh ketidakpastian kehidupan yang mendatang. Perasaan khawatir tersebut seputar hubungan relasi, karier/pekerjaan, dan kehidupan sosial yang terjadi terhadap mereka di usia sekitar 20an tahun (Fischer dalam Habibie, Syakarofath dan Anwar, 2019). Survei yang dilakukan dengan metode wawancara semi terstruktur yang dilakukan Gardens & Stapleton pada tahun 2012 mengenai *Quarter Life Crisis* ditemukan bahwa tantangan besar yang dialami oleh kelompok yang berada dalam fase ini adalah seputar identitas, tekanan dari dalam diri sendiri, perasaan akan ketidakpastian, dan depresi. (Stapleton & Gardens, 2012) kekhawatiran terhadap pekerjaan, hubungan asmara hingga finansial (Fitrianti, 2020). *Quarter life crisis* ini umumnya muncul pada kisaran usia 18-30 tahun.

Quarter Life Crisis dialami oleh banyak individu yang baru memasuki masa dewasa awal. Berdasarkan data yang terkumpul dari 42 responden berusia 18-25 tahun yang mengisi googleform, diperoleh data bahwa 60% responden yang beranggapan bahwa peran dan tugas barunya sebagai seorang yang beranjak dewasa sulit untuk dilaksanakan, dimana 38% responden merasa bahwa mereka dituntut oleh diri mereka sendiri dan lingkungan untuk memenuhi berbagai peran dan tugas baru sebagai seorang dewasa awal. Jika memikirkan masa depan, sebagian besar dari responden merasakan emosi khawatir yakni sebanyak 59,5%. Selain itu, masih terdapat 59,5% responden yang masih bingung dengan tujuan hidupnya. Dari data tersebut, dapat diketahui bahwa banyak responden menunjukkan tanda-tanda *quarter life crisis*.

Berlandaskan latar belakang yang dipaparkan di atas, fasilitator tertarik untuk meneliti lebih lanjut mengenai *Quarter Life Crisis* pada masa *emerging adulthood*. Permasalahan dalam psikoedukasi ini adalah banyaknya individu yang baru memasuki masa dewasa awal merasakan kekhawatiran mengenai masa depannya. Tujuan yang ingin dicapai dalam psikoedukasi ini yaitu untuk membantu peserta psikoedukasi menghadapi rintangan dalam

perkembangan masa dewasanya, untuk meningkatkan pemahaman peserta psikoedukasi terkait salah satu ritangan pada masa dewasa yaitu Quarter Life Crisis, serta bagaimana cara mengatasi dan keluar dari masalah tersebut melalui salah satu metode evaluasi diri yakni analisis SWOT.

Analisis SWOT adalah teknik untuk menilai kinerja, persaingan, risiko, dan potensi bisnis, serta bagian dari bisnis seperti lini produk atau divisi, industri, atau entitas lain. Jika melakukan analisis SWOT diri sendiri, tentu seseorang akan semakin mengenal dirinya sendiri sehingga dapat memengaruhi tindakan dan rencana apa yang akan dilakukan kemudian hari. Selain itu, analisis SWOT pun dapat membantu dalam proses *upgrade* atau perbaikan diri.

Analisis SWOT diri sendiri digunakan untuk beragam kegunaan. Analisis SWOT pertama kali dicetuskan oleh Albert Humphrey pada tahun 1960-an. Tujuan analisis SWOT awalnya untuk mengevaluasi posisi strategis seorang individu di dalam organisasi. Sementara itu, analisis SWOT diri sendiri bertujuan untuk lebih mengenal kepribadian seseorang. Adapun tujuan melakukan analisis SWOT pada diri sendiri meliputi:

1. Analisis SWOT diri sendiri digunakan untuk mengetahui kelebihan dan kemampuan diri sendiri. Kelebihan tersebut kemudian dimaksimalkan dan dijadikan poin plus untuk diri sendiri dan bisa
2. Selain mengetahui kelebihan, analisis SWOT diri sendiri juga dapat mengevaluasi kekurangan atau kelemahan seseorang. Kekurangan tersebut jadi bahan evaluasi untuk tidak fokus pada kekurangan, tetapi memperbaiki dan mencari solusi.
3. Analisis SWOT diri sendiri dapat mencari peluang atau kesempatan yang dimiliki. Kesempatan atau peluang diperoleh dari pengamatan dari kelebihan diri sendiri.
4. Analisis SWOT diri bisa digunakan untuk mengidentifikasi ancaman atau tantangan yang ada. Kerap kali ancaman ini bisa menjadi hambatan. Namun hal tersebut bisa dianggap sebagai tantangan bagi seseorang.

Seperti analisis SWOT, analisis SWOT diri sendiri meliputi empat aspek, yakni Strength (S), Weakness (W), Opportunity (O), dan Threat (T). Analisis SWOT diri sendiri akan membuat orang-orang merasa perlu meng-*upgrade* dirinya dengan mempelajari *skill* yang baru

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif sebagai metode penelitiannya. Penelitian kualitatif adalah penelitian yang bermaksud untuk memahami fenomena tentang apa yang dialami oleh subjek penelitian secara holistik dan dengan cara deskripsi dalam bentuk kata-kata dan bahasa, pada suatu konteks khusus yang alamiah dan

Eka Sufartianingsih Jafar, Andi Syairah Nabilah Cahyani

dengan memanfaatkan berbagai metode alamiah. Penelitian kualitatif merupakan riset yang bersifat deskriptif dan cenderung menggunakan analisis dengan pendekatan induktif. Proses dan makna (perspektif subjek) lebih ditonjolkan dalam penelitian kualitatif (Moleong, 2004).

Penelitian ini diawali dengan mengambil data awal pada tanggal 07 Desember 2022 sebelum dilakukan Psikoedukasi mengenai Analisis SWOT dan *Quarter Life Crisis*, yaitu berupa Pre-test melalui *Google Form* berisi pertanyaan terbuka yang diisi sebanyak 20 subjek. Setelah data terkumpul, selanjutnya dilakukan *Focused Group Discussion* pada tanggal 08 Desember 2022, setelah dilakukan Psikoedukasi kemudian mengumpulkan data berupa Post-test melalui *Google Form* yang diisi kembali oleh 20 subjek yang sama pada tanggal 09 Desember 2022. Adapun jadwal pelaksanaan penelitian adalah digambarkan pada tabel 1 berikut ini:

Tabel 1. Jadwal Pelaksanaan Penelitian

No	Kegiatan	Pelaksanaan
1	Penyebaran <i>pre-test</i>	07 Desember 2022
2	<i>Focused Group Discussion</i> dan Psikoedukasi	08 Desember 2022
3	Penyebaran <i>post-test</i>	09 Desember 2022

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Data Demografi

Proses penyebaran kuesioner ini melalui *google form*. Adapun responden yang berhasil didapatkan sebanyak 20 orang yang merupakan mahasiswa aktif di Makassar. Adapun berikut kalkulasi presentase yang didapatkan berdasarkan data demografi dan informasi yang berhasil diperoleh. Diketahui bahwa sebanyak 20 responden dengan usia dewasa awal (18-40) tahun. Nilai presentase usia terbesar adalah pada usia 20 tahun sejumlah 35%.



Gambar 1. Jenis kelamin

Berdasarkan gambar 1 jenis kelamin diatas, dapat diketahui bahwa nilai presentase pada jenis kelamin laki-laki adalah 40% dan nilai presentase pada jenis kelamin perempuan adalah 60%.

2. Pelaksanaan FGD dan Psikoedukasi

Pelaksanaan Psikoedukasi dilakukan dalam bentuk *Focused Group Discussion* (FGD) untuk membahas krisis yang paling sering dialami oleh responden secara berkelompok agar responden mampu untuk mengenali berbagai krisis pada periode *Quarter Life Crisis* yang umumnya ditemui oleh masing-masing individu. FGD dilakukan agar responden memiliki berbagai sudut pandang dan pandangan yang lebih luas serta beragam mengenai isu *Quarter Life Crisis* dalam hal pendidikan, karir, pilihan pekerjaan, dan berbagai permasalahan penting lainnya. Berdasarkan krisis atau permasalahan tersebut kemudian responden diarahkan untuk mengenali diri dan mengevaluasinya menggunakan salah satu metode yakni *Personal SWOT Analysis* untuk memudahkan responden dalam memetakan kelebihan (*strength*), kekurangan (*weakness*), peluang (*opportunity*), dan ancaman (*threat*) yang responden alami.



Gambar 2. Pelaksanaan FGD

Pada gambar 2 di atas menunjukkan bahwa sedang berlangsung proses *Focus Group Discussion* mengenai *Quarter Life Crisis* yang dialami dan pemberian penjelasan mengenai personal SWOT analysis sebagai salah satu metode evaluasi diri dan pengembangan diri sehingga responden mampu mengenali diri dan menghadapi berbagai krisis di masa dewasa awal. Beberapa responden kisaran umur 19-22 tahun diberikan *pre test* terlebih dahulu berupa pertanyaan terbuka yang diberikan melalui *google form* lalu akan dilakukan *Focused Group Discussion* mengenai *Quarter Life Crisis* dan materi pengenalan diri melalui Personal SWOT Analysis. Setelah FGD dan Psikoedukasi, langkah terakhir akan diberikan *post test* pada responden.

3. Hasil Pre-test dan Post-test

SKALA PRE-TEST							
Nama	Usia (Contoh: 20 tahun)	Jenis Kelamin	Apakah anda bersedia mengisi kuisisioner ini?	Apakah anda kelebihan yang anda miliki sekarang? (strength)	Apakah anda kekurangan yang anda miliki sekarang? (weakness)	Apakah potensi anda sekarang yang bisa dikembangkan? (opportunity)	hal apa yang dapat menghambat perkembangan anda? (threat)
Ardian	20	Laki-laki	Ya	Bisa memainkan berbagai alat musik	Kurang Teliti	Skill dalam seni musik	Waktu
Adya	20	Perempuan	Ya	Social butterfly	Rasa malas	Bisa	Pikiran sendiri
aul	21	Perempuan	Ya	tidak tau	tidak pandai dalam berbahasa asing	tidak ada	bermalas malasan
Salsa	20 tahun	Perempuan	Ya	Belum tau	Suka menunda-nunda suatu hal	Belum ada	Diri sendiri
x	27 tahun	Laki-laki	Ya	kuat dalam berjalan kaki dengan jarak yang jauh	cepat mengantuk	kemampuan berlari	kemalasan
Zahrah	19 tahun	Perempuan	Ya	Ehhh tdk tau	Ehhh tdk tau	Tdk tau	Malas
Ledy Sartika	28	Perempuan	Ya	banyak	banyak	banyak	banyak
Jefriansyah	20 tahun	Laki-laki	Ya	Optimis	Pelupa	Optimis	Aktivitas sehari-hari, karena aktivitas sekarang yg membuat saya kurang berolahraga sehingga perkembangan saya terhambat karena olahraga dapat membantu perkembangan
Anika putri	20	Perempuan	Ya	Tekun dan pekerja keras	Muda lupa dan tidak percaya diri	Tidak ada	Tidak percaya diri
Amylya Nurul Fitra	20	Perempuan	Ya	tidak ada	kurang percaya diri, kurang cerdas, kurang mandiri, kurang rajin	kamu nanya potensi saya apa? oke saya jawab yah, saya tidak punya potensi.	mungkin merajut, karna saya pernah hobi merajut kemalasan
Halu	22 tahun	Perempuan	Ya	Menguasai 3 bahasa asing	Ada banyak, salah satunya tidak pandai matematika	Bermain badminton	Sulit bersosialisasi
Awal ramadhan	20 tahun	Laki-laki	Ya	Pandai bermain golf	Banyak	Bermain golf	Cepat bosan terhadap satu hal
Alghazali	21	Laki-laki	Ya	bisa bekerja dibawah tekanan	sulit bersosialisasi dengan orang baru	berpotensi di bidang IT	orang baru
Muhammad Fikram	24 tahun	Laki-laki	Ya	ada banyak	ada banyak	dalam bidang olahraga	ada banyak hal
Lili	21 tahun	Perempuan	Ya	Bisa fokus dalam keramaian	Suka menunda Nunda pekerjaan tugas	Public speaking	Mageran
Tasya	24 tahun	Perempuan	Ya	Berbakat bermain piano	Ada banyak	Di bidang musik terutama piano	Jadwal pekerjaan
Arya	25 tahun	Laki-laki	Ya	Bisa olahraga (sepak bola)	Kurang di bidang akademik	Mengembangkan potensi dalam bidang olahraga	Saya kerja jadi susah mengatur waktu
Natasya	24	Perempuan	Ya	Melukis	Kurang dalam bidang olahraga	Melukis	Belit alat nya mahal
Sabriha Fahira	21 tahun	Perempuan	Ya	bisa membawa kendaraan	banyak	berdagang	bermalas malasan
Rivan	22 tahun	Laki-laki	Ya	Public speaking	Banyak	kemampuan bersosialisasi	Toxic people

Gambar 3. Hasil Pre-test

SKALA POS-TEST

Nama	Usia (Contoh: 20 tahun)	Jenis Kelamin	Apakah anda bersedia mengisi kuisioner ini?	Apakah kelebihan yang anda miliki sekarang? (strength)	Apakah kekurangan yang anda miliki sekarang? (weakness)	Apakah potensi anda sekarang yang bisa dikembangkan? (opportunity)	Hal apa yang dapat menghambat perkembangan anda? (threat)
Salsisa	20 tahun	Perempuan	Ya	Kelebihan yang saya miliki yaitu saya pandai dalam matematika, saya pernah mengikuti olimpiade matematika. Saya juga jago dalam hal menggambar, saya juga cukup menguasai dalam bidang komputer, saya juga cukup berkompeten di bidang olahraga salah satunya yaitu renang.	Kekurangan saya yaitu saya suka menunda-nunda untuk melakukan suatu hal, saya juga sangat lemah dalam hal bersosialisasi sehingga itu membuat saya sulit untuk beradaptasi di lingkungan baru.	Untuk saat ini potensi yang saya bisa kembangkan yaitu di bidang komputer dan olahraga, saya ingin mengembangkan dua hal itu karena untuk di zaman sekarang untuk menguasai teknologi itu sangat penting.	Hal yang menghambat perkembangan saya saat ini itu tidak kekurangan saya, suka menunda-nunda mengerjakan satu hal dan itu membuat saya sulit untuk berkembang. Selain itu saya juga sulit bersosialisasi sehingga itu membuat saya sulit untuk grow up.
Ledy Sartika	28 tahun	Perempuan	Ya	mampu bekerja dibawah tekanan, bisa bekerja bersama team, menguasai di bidang IT, dapat memanager waktu dan uang dengan baik.	sulit untuk berkata tidak pada orang lain	untuk saat ini ingin mengembangkan skill di bidang IT, dan ingin mendapatkan posisi sesuai skill yaitu web developer.	selalu mendahulukan orang lain dari pada diri sendiri itu merupakan salah satu hambatan untuk berkembang
Jefriansyah	20 tahun	Laki-laki	Ya	selalu optimis dalam menghadapi berbagai hal, tekun dalam mengerjakan sesuatu, menguasai di bidang otomotif, dan tertarik dalam dunia persepak bolaan	pelupa, dan takut ditinggal atau kehilangan orang terdekat.	potensi yang bisa dikembangkan salah satunya dibidang olahraga yaitu sepak bola.	aktivitas sehari-hari, karena sekarang yang membuat saya jarang berolahraga yaitu aktivitas sehari-hari dan itu menghambat perkembangan saya
Amylia Nurul Fitra	20 tahun	Perempuan	Ya	kelebihan saya yaitu kreatif pada keterampilan dalam menciptakan suatu kreasi yang dapat bernilai jual. jika produk hasil kreasi saya dapat selesai dan dibeli, itu akan memberikan kepuasan tersendiri dan saya akan merasa bangga dengan hal tersebut. saya mampu mempromosikan produk saya dengan baik	kekurangan saya ada di time management. saya takut untuk mengambil resiko karena takut dengan kegagalan	potensi dalam menciptakan suatu produk yang berguna pakai, seperti membuat tas rajut, topi rajut, cardigan, dll. yang saya bisa kembangkan adalah kreatifitas dalam merancang model baru yang unik, ini bisa menjadi potensi awal untuk menjalankan online shop	kemalasan dan kurangnya waktu serta modal awal
Halu	22 tahun	Perempuan	Ya	kelebihan saya di bidang sastra, saya menguasai 3 bahasa asing, tekun, dan bisa beberapa olahraga salah satunya badminton	tidak pintar dalam hal hitung menghitung yaitu matematika	dalam bidang olahraga salah satunya	sulit bersosialisasi dengan lingkuan baru itu merupakan hambatan
Adya	20 tahun	Perempuan	Ya	Keterampilan dalam mengedit	Tidak anakan	Bisa menggunakan aplikasi edit	Rasa malas
Awal Ramadhan	20 tahun	Laki-laki	Ya	di bidang olahraga, bermain golf.	selalu memulai hal baru tapi tidak di selesaikan dalam artian selalu mengerjakan sesuatu setengah-setengah.	untuk saat ini potensi yang saya ingin kembangkan bermain golf saya ingin lebih hebat dalam bermain golf	cepat bosan terhadap satu hal
Alghazali	21 tahun	Laki-laki	Ya	dapat bekerja dibawah tekanan, bisa menghargai pendapat orang lain, tidak mudah menyerah.	sulit bersosialisasi dengan orang baru	potensi di bidang IT	lingkungan baru
Muhammad Fikram	24 tahun	Laki-laki	Ya	Saya orang yang visioner bisa bekerja dibawah tekanan, tidak mudah terdistraksi jika mengerjakan suatu hal	sulit menerima perbedaan pendapat	Public speaking yang bagus	orang lain
Lili	21 tahun	Perempuan	Ya	bisa bekerja dibawah tekanan, tidak mudah terdistraksi jika mengerjakan suatu hal	suka menunda nunda pekerjaan	yang ingin di kembangkan saat ini adalah public speaking	Terlalu banyak menunda nunda
Tasya	24 tahun	Perempuan	Ya	Berkahat di bidang seni, bermain piano dan biola	Tidak menyukai hal yang berhubungan dengan sastra dan filsafat	Dibidang musik terutama piano	Jadwal sehari hari yang berantakan dan tidak teratur
Arya	25 tahun	Laki-laki	Ya	Unggul dalam bidang olahraga salah satunya sepak bola	kurang dibidang akademik, tidak menyukai hal hal yang berbau formal	mengembangkan skill bermain sepak bola	Sulit membagi waktu
aul	21 tahun	Perempuan	Ya	bisa berbicara depan umum	pemalu	berbicara depan umum	Kurang percaya diri
Nalasya	24 tahun	Perempuan	Ya	Saya memiliki bakat melukis dan beberapa lainnya di bidang seni	Saya kurang suka di bidang olahraga karena kurang berkahat	Saya ingin mengembangkan bakat Melukis	Boros
Sabrina Fahira	21 tahun	Perempuan	Ya	bersikap jujur, memiliki kreativitas tinggi, public speaking yang baik.	Kurang mahir menggunakan bahasa asing khususnya bahasa inggris.	Saya ingin mengembangkan public speaking yang baik.	Kurang sabar
x	27 tahun	Laki-laki	Ya	Mekanik	Tidak bisa bangun pagi	Otomotif	Materi
Rivan	22 tahun	Laki-laki	Ya	Memiliki semangat berdagang yang tinggi, public speaking yang bagus.	Tidak dapat bekerja bersama team	Ingin meningkatkan skill berdagang	Toxic people
Zahrahhh	20 tahun	Perempuan	Ya	Keterampilan	Bermain hp sambil keiduran	Video editing	Malas
Anika putri	20 tahun	Perempuan	Ya	Giak dan tekun dalam melakukan sesuatu.	Muda lupa dan tidak percaya diri	Saat ini saya ingin meningkatkan kepercayaan diri saya	Kurang dalam hal bersosialisasi
Ardian	20 tahun	Laki-laki	Ya	Bisa bermain alat musik	Kurang Teliti	Seni Musik	Tidak punya waktu luang

Gambar 4. Hasil Post Test

Hasil analisis data pre-test dan post-test dan wawancara yang dilakukan terhadap responden, menunjukkan hasil jauh lebih baik dalam melakukan analisis SWOT dan

Quarter Life Crisis setelah mendapatkan Psikoedukasi dibandingkan sebelum mendapatkan Psikoedukasi.

Quarter Life Crisis yang dialami oleh responden adalah perasaan khawatir yang hadir karena ketidakpastian kehidupan mendatang seputar relasi, karir, dan kehidupan sosial. Kondisi tersebut sejalan dengan teori Robbins dan Wilner (2008) mengatakan individu akan mengalami berbagai masalah psikologis, merasa terombang-ambing dalam ketidakpastian dan mengalami krisis emosional atau yang biasa disebut dengan *Quarter Life Crisis*. *Quarter Life Crisis* sebagai suatu respon terhadap ketidakstabilan yang memuncak, perubahan yang konstan, serta perasaan panik dan tidak berdaya yang biasanya muncul pada individu yang berusia 18 hingga 29 tahun.

Quarter Life Crisis dapat timbul ketika seseorang masih bingung akan jati dirinya dan tidak mampu menjalankan dan menyelesaikan tugas perkembangan sesuai usia dan tahap perkembangannya. Vasques (2015) mengatakan bahwa individu pada masa awal dewasa memang rentan mengalami *Quarter Life Crisis*, hal ini diakibatkan oleh tekanan pekerjaan, hubungan, dan berbagai harapan untuk menjadi orang dewasa yang sukses. Kondisi kebingungan mengenai dirinya tersebut dapat disebabkan karena responden kurang mengenali dirinya, seperti kelebihan (*strength*), kekurangan (*weakness*), peluang (*opportunity*), dan ancaman (*threat*) yang mereka alami. Responden perlu melakukan evaluasi diri salah satunya menggunakan metode personal SWOT Analysis agar responden mampu mengenali dan mengevaluasi diri secara optimal, sehingga akan mampu menghadapi fase *Quarter Life Crisis* dengan baik.

KESIMPULAN

Dari hasil penelitian dan FGD yang telah dilakukan, masih banyak dari responden yang memasuki masa dewasa awal (*emerging adulthood*) yang kurang mengenal dirinya sendiri, sehingga mengakibatkan kurangnya penerapan evaluasi terhadap diri sendiri. Kondisi tersebut berdampak pada kurang optimalnya kemampuan responden dalam menghadapi *Quarter Life Crisis*. Personal Analysis SWOT membantu responden agar mampu mengenali diri sendiri serta lebih sadar terhadap apa yang dapat mereka lakukan dan apa yang harus mereka lakukan dengan mengevaluasi apa kekuatan, kelemahan, kesempatan dan ancaman yang mereka miliki dalam perjalanan hidup mereka sebagai orang dewasa yang sudah berkarir atau sudah dapat memulai karirnya. Psikoedukasi disebarkan melalui sosial media. Keterbatasan waktu dan ruang tidak memungkinkan dilakukannya Psikoedukasi secara langsung. Hasil post-test memperlihatkan hasil yang memuaskan.

Acknowledgments

Ucapan terima kasih peneliti haturkan pada beberapa pihak yang mendukung terlaksananya penelitian ini, yaitu para responden yang berpartisipasi, tim peneliti, dan pihak dosen mata kuliah psikologi perkembangan dewasa dan lansia serta pimpinan Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar.

References

- Alfazani, M. R., & A, D. K. (2021). Faktor Pengembangan Potensi Diri: Minat/Kegemaran, Lingkungan dan Self Disclosure (Suatu Kajian Studi Literature Manajemen Pendidikan dan Ilmu Sosial). *JMPIS: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 2(2), 586–597.
- Aminullah, M., & Ali, M. (2020). Perkembangan Teknologi Komunikasi Era 4.0. *Komunike, Volume XII*, 1–23.
- Cahya, F.D., Meiyuntariningsih, T., dan Aristawati, A. R. (2020). Emotional Intelligence dengan Stress pada Dewasa Awal yang Berada dalam fase QLC (Quarter-Life Crisis).
- Firmansyah, R. M., Dwi, A. T., & Saifudin, A. G. (2022). Persaingan Jobseeker Bagi Freshgraduate di Era Milenial. *Jurnal Sahmiyya*, 1, 150–156.
- Habibie, A., Syakarofath, N. A., dan anwar, Z. (2019). Peran Religiusitas terhadap Quarter Life Crisis (QLC) pada Mahasiswa, Gajah Mada. *Journal of Psychology*. 5(2) : 129-138.
- Hamdi, H. N. (n.d.). Hubungan pengembangan karir terhadap intensi berkompetisi pada bpr prima nadi cakranegara.
- Martin, Marci. 2022. Conducting a Personal SWOT Analysis to Chart Your Future (online, <https://www.businessnewsdaily.com/5543-personal-swot-analysis.html>(Accessed:10 August 2022).
- Robbins, A., & Wilner, A. (2001). *Quarter Life Crisis: The Unique Challenges of Life in Your Twenties*. New York: Tarcher Penguin
- Triasti, P. (2019). *Analisis SWOT pada Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana*. Jakarta: Abstrak.

Eka Sufartianingsih Jafar, Andi Syairah Nabilah Cahyani

Utsalina, D. S., & Primandari, L. A. (2020). Analisis SWOT Dalam Penentuan Strategi Pemasaran menggunakan Analytic Network Process. *Antivirus: Jurnal Ilmiah Teknik Informatika*, 14(1), 41–50.

Susanti, K. (2001). *Berkarir dan Bersaing dalam dunia kerja*. 88–99. Andhini, N. F. (2017). Pengembangan Diri. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.