



SELF KNOWLEDGE

Mengenal Diri Sendiri dengan Lebih Baik

#ILOVEMESERIES



KELLY @PERSONALITYDOC

DISCLAIMER

Semua materi dalam e-book dan worksheet ini hanya boleh digunakan untuk kepentingan pribadi dan tidak untuk diperjualbelikan kembali.

Dilarang memperbanyak atau memindahkan sebagian atau seluruh isi buku ini ke dalam bentuk apapun, secara elektronik maupun mekanik, termasuk memfotokopi, merekam, atau dengan teknik perekaman lainnya, tanpa izin tertulis dari penulis.

INTRO

Apakah kamu sudah mengenal dirimu sendiri? Coba sekarang jawablah pertanyaan-pertanyaan ini:

1. Apa saja nilai-nilai pribadimu?
2. Sebutkan 5 kekuranganmu.
3. Sebutkan 5 kelebihanmu.
4. Apa minat dan bakatmu?
5. Apa yang menjadi tujuan hidupmu?

Kalau kamu kesulitan menjawab pertanyaan-pertanyaan itu, bisa jadi kamu belum benar-benar mengenal dirimu sendiri.

Self-knowledge atau mengenal diri sendiri merupakan langkah pertama untuk bisa mencintai dan menjadi diri sendiri. Melalui E-book dan Worksheet ini, aku akan membantumu untuk bisa lebih mengenal dirimu sendiri secara bertahap.

Yuk, mulai belajar mengenal diri sendiri! Selamat membaca!

DAFTAR ISI

6 Point Utama Dalam Mengenal Diri Sendiri.....	1
Kebiasaan dan Kecenderungan.....	3
Nilai Pribadi.....	5
Minat dan Bakat.....	11
RIASEC.....	13
Multiple Intelligences.....	18
Kepribadian.....	24
MBTI.....	26
DISC.....	33
Big 5 (OCEAN).....	38
Kekuatan dan Kelemahan.....	43
Tujuan Hidup: IKIGAI.....	46



@personalitydoc

“Self knowledge is the beginning of self improvement.”

- Baltasar Gracian



Credit Image: Canva

6 POINT UTAMA DALAM MENGENAL DIRI SENDIRI

Mengenal diri sendiri itu merupakan **titik awal** bagi kamu untuk bisa menerima dan menjadi diri sendiri.

Kalau kamu tidak mengenal diri sendiri, kamu jadi mudah merasa galau, bimbang, dan kehilangan arah dalam hidup.

Lalu, apa saja sih 6 point utama dalam mengenal diri sendiri?

1. Kebiasaan dan Kecenderungan
2. Nilai Pribadi
3. Minat dan Bakat
4. Kepribadian
5. Kekuatan dan Kelemahan
6. Tujuan Hidup

Sekarang, mari kita bahas satu per satu.

KEBIASAAN DAN KECENDERUNG- AN

Sebagai tahap awal untuk mengenal dirimu sendiri, kamu perlu mengetahui bagaimana **kebiasaan** dan **kecenderunganmu** untuk **bersikap** di dalam berbagai situasi.

Misalnya:

1. Bagaimana responmu ketika seseorang mengkritik hasil pekerjaanmu?
2. Apa yang akan kamu lakukan ketika kamu sedang stress?

Ini akan membantumu untuk memahami respon baik mana yang perlu kamu **pertahankan** dan respon buruk mana yang perlu kamu **perbaiki**.

>> Untuk membantumu, kamu bisa coba mengisi **Habits and Tendencies Worksheet**.

NILAI PRIBADI

Pernah ga kamu mengalami situasi seperti ini?

- Seseorang melakukan atau berkata sesuatu kepadamu dan kamu **merasa tidak suka**. Tapi, kamu tidak tau kenapa dan akhirnya memilih diam saja. Cuma setelahnya, kamu jadi merasa kesal.
- Kamu sudah bekerja di sebuah perusahaan dan memiliki karir yang baik. Tapi, kamu tetap **merasa tidak puas** dengan hidupmu dan merasa ada yang kurang.

Kalau kamu pernah mengalami hal itu, mungkin itu karena kamu belum mengenal nilai-nilai pribadimu.

Apa sih “Nilai Pribadi” itu?

Nilai pribadi atau *personal values* adalah hal-hal yang **penting** bagi kita, yang akan memotivasi dan mempengaruhi **perilaku** dan **keputusan** kita dalam hidup.

Kenapa perlu mengetahui “Nilai Pribadi”?

Ketika kamu memahami apa saja yang menjadi nilai pribadimu, kamu akan lebih merasa **nyaman** dengan dirimu sendiri, bisa lebih **fokus** pada prioritasmu, dan mengetahui apa yang sebenarnya ingin kamu perjuangkan dan capai dalam hidup ini.

Sesuai dengan namanya, nilai pribadi setiap orang itu **berbeda** dan **tidak** ada benar atau salah. Mungkin suatu hal bisa membuatmu senang, tapi hal itu justru membuat orang lain kesal.

Contoh:

Kalau nilai pribadimu itu adalah **petualangan**, maka kemungkinan besar bekerja kantoran tidak akan membuatmu bahagia. Kamu akan lebih memilih membangun bisnismu sendiri. Atau bekerja sebagai travel blogger dan pekerjaan lain yang lebih mengandung 'resiko'.

Tapi bagi orang yang nilai pribadinya adalah **keamanan**, bekerja seperti itu malah justru bisa membuat mereka tidak tenang dan stress. Mereka akan lebih memilih untuk bekerja kantoran.

Gimana sih cara mengetahui nilai-nilai pribadi kita?

Kamu bisa menjawab beberapa pertanyaan ini:

- Apa karakteristik atau perilaku yang membuat kamu merasa **nyaman/senang** atau malah **kesal/sedih**?
- Ketika kamu membaca **berita/cerita**, apa yang membuatmu terinspirasi atau malah marah?

Misalnya:

Kalau kamu terinspirasi oleh **entrepreneur**, kemungkinan nilai pribadimu adalah pencapaian, kesuksesan, kekayaan, dan kegigihan.

Kalau kamu terinspirasi oleh **aktivis**, bisa jadi nilai pribadimu adalah keberanian, integritas, keadilan, dan kedamaian.

>> Untuk membantumu, kamu bisa coba mengisi **Personal Values Worksheet**.

Memprioritaskan nilai-nilai pribadi.

Setelah kamu mengisi worksheet, kamu mungkin akan menemukan bahwa kamu punya cukup banyak nilai pribadi. Dari sederet nilai-nilai pribadi itu, kamu perlu mengurutkannya berdasarkan **skala prioritas**.

Kenapa? Idealnya, kamu tentu akan hidup sesuai dengan semua nilai pribadi yang telah kamu tulis. Tapi, waktu dan energimu itu **terbatas**. Jadi, kamu perlu tau nilai yang mana saja yang benar-benar penting bagimu. Supaya kamu bisa lebih **mengarahkan fokusmu** ke nilai-nilai tersebut.

Contoh:

Kalau nilai pribadimu yang paling atas adalah **kesehatan**, maka kamu bisa fokus untuk menjalankan pola hidup yang sehat. Mulai dari segi makanan, waktu tidur, dan olahraga.

Tapi kalau nilai pribadimu yang paling atas adalah **petualangan**, maka mungkin rencana traveling ke beberapa negara akan menjadi fokus utama kamu.

Jadi, sekarang cobalah untuk **mengurutkan** nilai-nilai pribadimu mulai dari yang terpenting sampai yang kurang penting. Untuk tahap awal, fokuskan usahamu pada 5 nilai pribadi yang paling atas. Jika kamu sudah bisa, baru lanjutkan secara **bertahap**.

Praktekkan nilai-nilai pribadimu.

Terakhir, jangan lupa praktekkan nilai pribadimu dalam kehidupan nyata. Gunakan nilai pribadimu sebagai **landasan** dalam menetapkan **tujuan** dan mengambil **keputusan**.

- Apakah **karirmu** sudah mencerminkan nilai pribadimu?
- Apakah **keputusan** yang kamu ambil sudah berdasarkan nilai pribadimu?

Tapi terkadang, akan ada **hal-hal** atau **situasi** yang membuat kita **tidak** melakukan sesuatu sesuai dengan nilai pribadi kita.

Contoh:

Seseorang mempunyai nilai pribadi, yaitu **kreativitas**. Tapi, karena ia sudah berkeluarga dan punya anak yang harus ia tanggung, maka ia memilih untuk **tidak** menjalani karir sebagai **seniman freelance**.

Menjalankan nilai pribadi **bukan berarti** kita perlu menolak untuk berkompromi hanya demi nilai pribadi kita. Kita tetap perlu melakukan **pertimbangan** yang **matang** di setiap situasi. Ada banyak cara lain kok untuk menjalankan nilai pribadi kita.

Misalnya:

Nilai pribadimu adalah **kejujuran**. Kamu bisa jujur **asalkan** tidak menyakiti hati orang lain.

Jadi, berikan **batas toleransi** untuk setiap nilai pribadimu. Dan hal lain yang perlu kamu ingat adalah urutan prioritas nilai pribadi itu bisa **berubah**. Misalnya, yang tadinya berada di posisi nomor 1 bisa bergeser jadi ke nomor 3. Dan sebaliknya.

MINAT DAN BAKAT

"Apa sih minatku? Apa sih bakatku?"

Mungkin kamu sering bertanya seperti ini. Wajar banget, kok.

Untuk mengetahui minat dan bakatmu, ada 2 metode yang bisa digunakan:

- RIASEC.
- Multiple Intelligences.

Seperti apa sih metode RIASEC dan Multiple Intelligences ini? Yuk, mari kita bahas satu per satu lagi.

>> Untuk membantumu, kamu bisa coba mengisi **Personal Interests Worksheet** terlebih dahulu.

RIASEC

Apa sih RIASEC itu?

RIASEC atau **Holland Codes** adalah sebuah teori yang diciptakan oleh John Holland, psikolog Amerika, yang mengklasifikasikan pilihan karir sesuai dengan kepribadian seseorang.

Dalam teori ini, pilihan karir dibagi menjadi **6 bidang**:

- **Realistic**
- **Investigative**
- **Artistic**
- **Social**
- **Enterprising**
- **Conventional**

Berikut ini penjelasannya.

1. **Realistic (The Doers).**

Orang dengan tipe ini biasanya senang hal-hal yang **praktis** dan **masuk akal**: bisa dilihat, disentuh, dan diraba. Mereka juga lebih suka belajar dengan **praktek langsung** dan bekerja di **luar ruangan**.

Biasanya mereka menikmati pekerjaan yang berhubungan dengan penggunaan perkakas, mesin, tumbuhan, dan hewan.

Contoh: atlet, pilot, koki, mekanik, polisi.

2. Investigative (The Thinkers).

Orang dengan tipe ini sangat **analitis**, kompleks, **kritis**, dan senang **mengobservasi**. Mereka juga punya **rasa ingin tau** yang tinggi, **berwawasan luas**, senang hal-hal yang **baru**, dan tidak suka dibatasi.

Contoh: ilmuwan, programmer, dokter, filsuf.

3. Artistic (The Creators).

Orang dengan tipe ini biasanya adalah orang yang **romantis** dan **sensitif**. Mereka juga **kreatif**, **imajinatif**, fleksibel, **ekspresif**, dan suka **kebebasan**. Mereka menyukai **keindahan** dan tidak suka rutinitas.

Contoh: designer, penulis, musisi, penari, pelukis, aktor.

4. Social (The Helpers).

Orang dengan tipe ini sangat **humanis** (senang membantu orang lain) dan **bertanggung jawab**. Mereka biasanya ramah, **pengertian, peduli**, sabar, dan pandai **berkomunikasi**.

Contoh: guru, terapis, tour guide, perawat, konselor.

5. Enterprising (The Persuaders).

Orang dengan tipe ini biasanya suka **perdebatan**, tidak takut resiko, pandai **bergaul**, dan **optimis**. Mereka juga pintar **membujuk** orang lain, negosiasi, senang **memimpin**, **kompetitif**, dan **percaya diri**.

Contoh: pengusaha, politikus, public relation, manajer, sales.

6. Conventional (The Organizers).

Orang dengan tipe ini sangat **terorganisir, rapi, dan tekun.**

Mereka juga biasanya pekerja keras, teliti, menyukai rutinitas, dan senang bekerja dengan data dan angka.

Contoh: akuntan, aktuaris, analis keuangan, administrator, ahli statistik.

Nah, kira-kira kalau kamu termasuk tipe yang mana, nih?

Di bawah ini ada link untuk tes RIASEC versi Inggris. Tapi yang perlu diingat bahwa tes ini hanya untuk memberikan **gambaran kasar** saja, ya. Karena validitasnya **belum teruji**. Kalau kamu mau yang pasti valid, coba ikut **tes resmi** dari biro psikologi, ya!

Link tes: <https://www.123test.com/career-test/> dan
<https://www.onlinepersonalitytests.org/riasec/>

MULTIPLE INTELLIGENCES

Sampai saat ini, **Intelligence Quotient (IQ)** itu masih sering dijadikan acuan untuk mengukur kecerdasan seseorang. Anggapannya adalah orang dengan IQ tinggi itu pintar, sedangkan orang dengan IQ rendah itu bodoh.

Tapi pertanyaannya: Benarkah seperti itu? Apakah kecerdasan seseorang itu hanya sebatas ukuran IQ saja?

Pada tahun 1983, seorang psikolog bernama Howard Gardner menuliskan sebuah teori mengenai **Multiple Intelligences** (MI) dalam buku yang berjudul "*Frames of Mind*".

Di dalam teori MI ini, Gardner membagi kecerdasan manusia menjadi **beberapa bidang**. Tidak cuma yang diajarkan secara **formal** di sekolah, tapi juga yang didapatkan secara **informal** dari luar sekolah.

Apa saja sih tipe-tipe kecerdasan MI?

1. Linguistik.

Orang yang bisa dengan cepat menguasai **bahasa**, bisa memilih penggunaan kata-kata dengan tepat dan efektif, mampu mengungkapkan pendapat secara jelas, baik melalui lisan dan tulisan.

Contoh: penulis, penerjemah, jurnalis.

2. Logika-Matematis.

Orang yang punya kemampuan yang baik dalam menghitung **angka** dan menyelesaikan masalah secara rasional dan logis.

Contoh: akuntan, ilmuwan, analis keuangan.

3. Musikal.

Orang yang punya kepekaan tinggi terhadap **nada**, **irama**, dan ritme **musik**. Serta mampu menciptakan komposisi lagu.

Contoh: penyanyi, komposer musik, pianis.

4. Visual-Spasial.

Orang yang mampu berpikir dalam **gambar** dan **ruang**, serta memvisualisasikannya ke dalam bentuk nyata.

Contoh: arsitek, fotografer, pelukis.

5. Kinestetik.

Orang yang mampu mengkoordinasikan anggota **tubuh** dengan baik.

Contoh: atlet, penari, instruktur senam.

6. Interpersonal.

Orang yang mampu berkomunikasi, memahami, menjalin pertemanan, dan bekerja sama dengan **orang lain**.

Contoh: sales, guru, diplomat.

7. Intrapersonal.

Orang yang mampu untuk memahami **diri sendiri**, termasuk kekuatan, kelemahan, dan kondisi emosi diri sendiri.

Contoh: konselor, psikolog.

8. Naturalis.

Orang yang mampu mengenali dan membedakan berbagai spesies **hewan** dan **tumbuhan**. Peduli terhadap pemeliharaan alam, beserta lingkungannya.

Contoh: pecinta alam, pecinta binatang.

9. Eksistensial.

Selain 8 tipe kecerdasan berdasarkan Gardner tersebut, seiring dengan perkembangan ilmu, para pakar menetapkan satu tipe kecerdasan lagi, yaitu kecerdasan **eksistensial**.

Orang yang memiliki kecerdasan eksistensial ini mampu memecahkan **pertanyaan** yang **esensial**. Misalnya: makna dan realitas kehidupan, keberadaan manusia, dan kematian.

Contoh: filsuf dan pemimpin spiritual.

Yang manakah tipe kecerdasanmu?

Percayalah, setiap manusia punya kecerdasan di bidangnya masing-masing. Yang terpenting adalah kamu tau di mana **potensi kecerdasanmu** berada. Kemudian, berusaha untuk mengembangkannya secara **optimal**.

Berikut ini adalah link untuk tes multiple intelligences versi Inggris. Tapi, hanya ada 8 tipe kecerdasan pada tes ini. Tipe kecerdasan eksistensial tidak termasuk, ya.

Link tes: <https://personalitymax.com/multiple-intelligences-test/>

KEPRIBADIAN

Untuk mengetahui kepribadianmu, ada 3 metode yang bisa digunakan:

- MBTI.
- DISC.
- Big 5 (OCEAN).

Seperti apa sih metode-metode ini? Mari kita bahas satu per satu.

MBTI

MBTI (Myers–Briggs Type Indicator) dikembangkan oleh Katharine Cook Briggs dan anak perempuannya, Isabel Briggs Myers. Tes MBTI ini didasarkan pada konsep teori Carl Jung dari buku *“Psychological Types”* di tahun 1921.

MBTI mempunyai **4 kategori dimensi dasar** yang digambarkan dalam sebuah skala:

- Ekstrovert (E) dan Introvert (I).
- Sensing (S) dan Intuition (I).
- Thinking (T) dan Feeling (F).
- Judging (J) dan Perceiving (P).

Masing-masing dimensi pada setiap kategori ini terletak pada **ujung-ujung skala yang berlawanan**. Setiap orang pasti punya semua dimensi ini di dalam dirinya. Hanya saja, **persentasenya** berbeda-beda.

Totalnya, ada **16 tipe kepribadian** yang merupakan hasil kombinasi dari 4 kategori dimensi dasar MBTI. Sekarang mari kita bahas masing-masing dimensi ini.

1. Ekstrovert vs. Introvert.

Ekstrovert:

- Memusatkan perhatian dan energi ke luar diri mereka.
- “Mengisi ulang baterai” mereka dengan cara menghabiskan waktu bersama orang lain.
- Sangat menyukai berkumpul dengan banyak orang dan juga senang mempunyai banyak kenalan.
- Setelah bersosialisasi dengan kenalan-kenalannya, si ekstrovert ini akan merasa lebih bertenaga dan gembira.

Introvert:

- Memusatkan perhatian dan energi ke dalam diri mereka.
- “Mengisi ulang baterai” mereka dengan cara menghabiskan waktu sendirian.
- Mereka lebih memilih untuk berkumpul dengan orang-orang yang akrab saja dan dalam jumlah yang lebih sedikit.
- Setelah selesai bertemu muka dengan sahabat-sahabatnya, si introvert ini akan membutuhkan *me time* untuk men-charge tenaga mereka.

2. Sensing vs. Intuitive.

Sensing:

- Menyukai hal-hal yang bersifat praktikal, detail, dan konkret.
- Menaruh perhatian pada kejadian masa sekarang dan pengalaman masa lalu.
- Lebih mengandalkan fakta yang mereka dapatkan melalui panca indra: seperti apa yang mereka lihat dan dengar.
- Berbicara menggunakan kalimat yang jelas dan *to-the-point*.

Intuitive:

- Menyukai hal-hal yang bersifat konseptual, gambaran besar, imajinatif, dan inovatif.
- Lebih berorientasi pada masa depan.
- Sangat mengandalkan intuisi dalam memahami maksud-maksud tersembunyi dan kemungkinan-kemungkinan yang akan terjadi.
- Berbicara menggunakan metafora dan analogi, serta cenderung tidak *to-the-point*.

3. Thinking vs. Feeling.

Thinking:

- Cenderung membuat keputusan yang didasarkan pada logika, bersifat objektif, dan tidak melibatkan emosi.
- Sangat menjunjung tinggi rasionalitas dalam membuat keputusan.
- Biasanya lebih termotivasi oleh pencapaian dan keberhasilan.
- Cenderung menekan perasaan pribadi dan kurang sensitif terhadap perasaan orang lain.

Feeling:

- Cenderung membuat keputusan yang didasarkan pada empati, lebih bersifat subyektif, dan juga melibatkan emosi.
- Akan memikirkan dampak dari keputusan mereka terhadap orang lain.
- Biasanya lebih termotivasi oleh keinginan untuk dihargai.
- Sangat peka terhadap perasaan pribadi dan juga sangat sensitif terhadap perasaan orang lain.

4. Judging vs. Perceiving

Judging:

- Cenderung hidup secara teratur dan terstruktur.
- Mengerjakan sesuatu secara terjadwal.
- “Etos kerja”: kerja dulu, main kemudian.
- Ingin segera membuat keputusan.
- Sangat berpegang teguh pada tujuan awal dan tidak mudah berganti arah.
- Lebih berorientasi pada hasil dan mendapatkan kepuasan dari menyelesaikan proyek.

Perceiving:

- Cenderung hidup secara spontan dan tidak terlalu terstruktur.
- Mengerjakan sesuatu mengikuti lonjakan energi yang mereka rasakan.
- “Etos kerja”: main dulu, kerja kemudian.
- Lebih senang membiarkan pilihan tetap terbuka dan tidak segera mengambil sebuah keputusan.
- Lebih mudah berganti arah ketika ada pilihan lain yang lebih menarik.
- Lebih berorientasi pada proses dan mendapatkan kepuasan dari memulai proyek.

Recap:

Ekstrovert dan introvert berbicara tentang bagaimana orientasi dari **energi** dalam diri seseorang: Apakah mereka mendapatkan energi dari luar diri mereka atau dari dalam diri mereka sendiri.

Sensing dan intuitive membahas tentang bagaimana seseorang menerima, mengolah, dan memahami **informasi**: Apakah mereka lebih menerima fakta-fakta yang konkret dan praktikal atau ide-ide yang imajinatif dan inovatif.

Thinking dan feeling merujuk pada bagaimana seseorang membuat **keputusan**: Apakah mereka lebih menggunakan logika dan bersifat objektif atau berdasarkan nilai-nilai pribadi dan bersifat subjektif.

Judging dan perceiving menggali lebih dalam tentang bagaimana seseorang **mengarahkan** dirinya terhadap hidup: Apakah mereka lebih menginginkan keteraturan dan lingkungan yang terstruktur atau spontanitas dan keterbukaan pengalaman.

Berikut ini adalah link tes MBTI dalam bahasa Indonesia. Selamat mencoba!

Link Tes MBTI: <https://www.16personalities.com/id/tes-kepribadian>

DISC

Teori kepribadian **DISC** dikemukakan oleh seorang psikolog Amerika bernama William Moulton Marston, dalam bukunya yang berjudul "*Emotions of Normal People*" pada tahun 1928.

Dalam teori DISC, manusia mempunyai **4 tipe kepribadian**:

- **Dominance**
- **Influence**
- **Steadiness**
- **Compliance**

Berikut ini adalah **gambaran umum** dari masing-masing tipe. Tapi, perlu diingat bahwa **tidak semua ciri-ciri pasti dimiliki** oleh setiap orang.

1. Dominance.

Orang dengan tipe dominance ini adalah tipe orang yang **results-oriented**. Mereka suka memimpin, mengelola, mengkontrol, kompetitif, dan bicara apa adanya.

Kekuatan: visioner, berani mengambil resiko, pantang menyerah, mandiri, tegas.

Kelemahan: Keras kepala, tidak peka, tidak sabar, suka berdebat, punya ego tinggi untuk menang.

2. Influence.

Orang dengan tipe influence ini adalah tipe orang **people-person**. Mereka suka bersosialisasi dan ahli dalam membujuk atau mempengaruhi orang lain.

Kekuatan: supel, optimis, ekspresif, antusias, percaya diri, pandai berkomunikasi.

Kelemahan: Ceroboh, tidak teliti, cenderung emosional, takut penolakan, manipulatif, mudah bosan.

3. Steadiness.

Orang dengan tipe steadiness ini adalah tipe orang **team-player**. Mereka adalah orang yang cinta damai, suportif, dan pintar bekerja sama.

Kekuatan: tenang, sabar, pendengar yang baik, empati tinggi, adil, setia, emosi stabil.

Kelemahan: tidak suka perubahan, kurang tegas, sulit mengambil keputusan, sulit menetapkan prioritas.

4. Compliance.

Orang dengan tipe compliance ini adalah tipe orang yang **detail-oriented**. Mereka adalah orang yang menyukai rutinitas dan cenderung perfeksionis.

Kekuatan: analitis, logis, teliti, sistematis, rapi, berhati-hati.

Kelemahan: sulit bekerja di bawah tekanan, tidak berani mengambil resiko, tidak fleksibel.

Pada umumnya, setiap orang memiliki **2 tipe yang dominan**.

Misalnya: *dominance-compliance* atau *steadiness-influence*.

Kalau kamu kira-kira termasuk tipe DISC yang mana, nih?

Berikut ini adalah link tes DISC dalam bahasa Inggris. Selamat mencoba!

Link Tes DISC: <https://www.123test.com/disc-personality-test/#>

Big 5 (OCEAN)

Teori kepribadian **Big 5 (OCEAN)** merupakan salah satu tes kepribadian yang paling sering digunakan di dalam dunia psikologi.

Dalam teori Big 5, kepribadian manusia terdiri dari **5 dimensi**:

- **Openness**
- **Conscientiousness**
- **Extraversion**
- **Agreeableness**
- **Neuroticism**

Setiap orang punya kelima dimensi ini, hanya saja **kadaranya berbeda-beda**.

1. Openness.

Openness mengukur tingkat **keterbukaan** seseorang terhadap suatu hal yang baru.

Orang dengan tingkat openness yang **tinggi**: Punya rasa ingin tau yang besar, suka mencari pengalaman baru, kreatif, imajinatif, suka dengan perubahan.

Orang dengan tingkat openness yang **rendah**: Konvensional, konservatif, tidak suka perubahan, menjunjung tinggi nilai-nilai tradisional, menyukai rutinitas.

2. Conscientiousness.

Conscientiousness mengukur tingkat **kehati-hatian** seseorang.

Orang dengan tingkat conscientiousness yang **tinggi**: Terorganisir, pekerja keras, disiplin, teliti, tepat waktu, tekun, tidak suka menunda-nunda, bertanggung jawab, suka membuat rencana.

Orang dengan tingkat conscientiousness yang **rendah**: Spontan, tidak suka struktur dan jadwal, sering menunda, tidak terorganisir, terburu-buru, tidak teliti.

3. Extraversion.

Extraversion mengukur tingkat **interaksi** seseorang dengan orang lain.

Orang dengan tingkat extraversion yang **tinggi**: Pandai bersosialisasi, bersemangat ketika berinteraksi dengan orang lain, ekspresif, biasanya lebih banyak berbicara, periang, dan aktif.

Orang dengan tingkat extraversion yang **rendah**: Lebih suka menikmati waktu sendiri, kurang ekspresif, biasanya lebih pendiam, dan lebih pasif.

4. Agreeableness.

Agreeableness mengukur tingkat **kesepakatan** seseorang.

Orang dengan tingkat agreeableness yang **tinggi**: Kooperatif, berempati, perhatian, menghindari konflik, suka membantu, murah hati, cenderung patuh, dan hangat.

Orang dengan tingkat agreeableness yang **rendah**: Punya minat kecil terhadap orang lain, suka berdebat, cenderung kurang ramah, dan lebih dingin.

5. Neuroticism.

Neuroticism mengukur tingkat **ketahanan** seseorang terhadap stress.

Orang dengan tingkat neuroticism yang **tinggi**: Rentan terhadap stress, mudah cemas, emosional, kurang percaya diri, biasanya lebih sering merasa sedih.

Orang dengan tingkat neuroticism yang **rendah**: Tenang, tidak emosional, tidak mudah marah, merasa nyaman dengan dirinya sendiri, lebih percaya diri.

Kira-kira bagaimana ya kadar setiap dimensi tipe kepribadian Big 5 kamu?

Berikut ini adalah link tes Big 5 dalam bahasa Indonesia. Selamat mencoba!

Link Tes Big 5: <https://arealme.com/big-five-personality-traits-test/id/> dan <https://bigfive-test.com/id/test>

KEKUATAN DAN KELEMAHAN

Setelah kamu mengetahui tipe kepribadianmu, sekarang saatnya melakukan sedikit **refleksi diri** untuk mengenali kekuatan dan kelemahanmu.

Kenapa sih perlu mengetahui kekuatan dan kelemahan?

Dengan mengetahui kekuatan dan kelemahanmu, kamu jadi bisa belajar untuk **memaksimalkan** kekuatanmu dan **memperbaiki** kekuranganmu. Kamu jadi bisa terus **bertumbuh**.

Ada 3 cara untuk mengetahui kekuatan dan kelemahan:

1. Mengikuti Tes Kepribadian.

Seperti yang sebelumnya sudah kamu lakukan melalui tes kepribadian **MBTI**, **DISC**, dan **Big 5 OCEAN**.

2. Minta Pendapat dari Keluarga dan Sahabat.

Cobalah minta pendapat dari orang-orang **terdekat** yang kamu **percayai** dan **kenal baik** denganmu. Mintalah pendapat yang jujur. Cukup kamu dengarkan dan jangan kamu bantah atau marah.

3. Perhatikan Apa yang Diucapkan oleh Orang Lain.

Ketika kamu sedang mengobrol santai, perhatikan **apa yang lawan bicaramu ucapkan**. Karena terkadang tanpa kamu sadari, mereka bisa mengutarakan apa kelebihanmu dan kekuranganmu. Misalnya, melalui **pujian** atau **kritikan**.

>> Untuk membantumu, kamu bisa coba mengisi **Strengths and Weaknesses Worksheet**.

TUJUAN HIDUP: IKIGAI

Apa sih IKIGAI itu?

Ikigai adalah sebuah konsep Jepang yang membantu kita untuk menemukan **tujuan hidup**. Istilah IKIGAI berasal dari kata "iki" yang artinya adalah kehidupan, dan "gai" yang artinya adalah nilai. Sehingga "**IKIGAI**" berarti **nilai** atau **makna hidup**.

IKIGAI ini bisa membuat seseorang memiliki etos kerja yang lebih baik, lebih produktif, termasuk kesehatan fisik dan mental yang lebih baik.

4 Pertanyaan Penting dalam IKIGAI.

Untuk menemukan IKIGAI, ada **4 pertanyaan** yang perlu kamu jawab:

1. Hal apa yang kamu **sukai** atau **cintai**?
2. Hal apa yang kamu **kuasai**?
3. Hal apa yang **dibutuhkan banyak orang**?
4. Hal apa yang bisa membuatmu mendapatkan **penghasilan**?

Contoh: Kamu **mencintai** musik. Kamu **jago** menyanyi dan bermain gitar. Kamu bisa **menghibur** banyak orang melalui nyanyianmu. Dan kamu bisa **mendapatkan uang** dengan menjadi seorang penyanyi profesional. Maka **IKIGAI-mu** adalah menjadi penyanyi profesional.

Kemudian, 4 pertanyaan ini akan membentuk 4 aspek dalam IKIGAI.

Passion adalah ketika kamu melakukan apa yang kamu cintai dan kamu kuasai.

Mission adalah ketika kamu melakukan apa yang kamu cintai dan sesuai dengan kebutuhan orang banyak.

Profession adalah ketika kamu melakukan sesuatu yang kamu kuasai dan kamu bisa mendapatkan penghasilan dari situ.

Vocation adalah ketika kamu melakukan sesuatu yang dibutuhkan oleh orang lain dan kamu bisa mendapatkan penghasilan dari situ.

Jadi, ketika kamu melakukan apa yang kamu **cintai**, yang kamu **kuasai**, dan kamu bisa mendapatkan **uang** dari situ (perpotongan *passion* dan *profession*), kamu akan merasa puas. Tapi, kamu merasa **kurang bermanfaat** karena apa yang kamu lakukan bukanlah sesuatu yang dibutuhkan oleh orang banyak.

Ketika kamu melakukan apa yang kamu **cintai**, yang kamu **kuasai**, dan sesuai dengan **kebutuhan orang banyak** (perpotongan *passion* dan *mission*), kamu akan merasa puas. Tapi, hidupmu **tidak sejahtera** karena kamu tidak mendapatkan penghasilan dalam hidupmu.

Ketika kamu melakukan apa yang kamu **cintai**, sesuai dengan **kebutuhan orang banyak**, dan kamu mendapatkan **uang** dari situ (perpotongan *mission* dan *vocation*), kamu akan merasa puas. Tapi, kamu merasa **ragu** dengan **masa depanmu** karena apa yang kamu lakukan tidak sesuai dengan kemampuanmu sehingga hasil kerjamu kurang bagus.

Ketika kamu melakukan apa yang kamu **kuasai**, sesuai dengan **kebutuhan orang banyak**, dan kamu mendapatkan **uang** dari situ (perpotongan *profession* dan *vocation*), kamu akan merasa puas. Tapi, kamu merasa hidupmu **membosankan** dan **hampa** karena kamu tidak mencintai apa yang kamu lakukan.

**Tapi, ketika kamu menggabungkan *passion*,
mission, *profession*, dan *vocation*, berarti kamu
sudah menemukan IKIGAI-mu.**

Hidupmu akan jadi lebih bermakna, bermanfaat, dan seimbang karena kamu sudah menemukan **purpose** (tujuan hidup). Kamu juga akan jadi lebih bersemangat dan bahagia dalam menjalani hidup.

Hidupmu akan jadi lebih **sejahtera** karena selain ada pemasukan, kamu juga merasa diapresiasi karena kamu memberikan apa yang orang lain butuhkan.

Kamu juga bisa terus **mengembangkan diri** dengan mengasah kemampuan yang kamu miliki. Dan kamu juga akan mempunyai **psikologis yang lebih sehat** karena kamu melakukan apa yang kamu cintai.

Nah, apakah kamu sudah menemukan IKIGAI-mu?

>> Untuk membantumu, kamu bisa coba mengisi **IKIGAI Worksheet**.

Berikut ini adalah link tes untuk membantu kamu menemukan IKIGAI. Jumlah pertanyaannya cukup banyak, jadi kamu harus benar-benar meluangkan waktu untuk mengisi tes ini, ya. Selamat mencoba!

Link tes IKIGAI: <https://ikigaitest.com/id/>



@personalitydoc



*“Knowing others is intelligence,
knowing yourself is true wisdom.
Mastering others is strength,
mastering yourself is true power.”*

- Lao Tzu

Credit Image: Canva

REFERENSI

Blackman, A. (2020). What Are Your Personal Values? How to Define & Live by Them. Diakses dari <https://business.tutsplus.com/tutorials/what-are-personal-values--cms-31561>

Careerkey.org. (n.d.). Holland Code and RIASEC: What Are Holland Codes? Diakses dari <https://www.careerkey.org/fit/personality/holland-code-assessment-riasec>

Cherry, K. (2019). Gardner's Theory of Multiple Intelligences. Diakses dari <https://www.verywellmind.com/gardners-theory-of-multiple-intelligences-2795161>

DISCinsights.com. (n.d.). What is DISC? Diakses dari <https://discinsights.com/disc-theory>

Frederick. (2019). Keren, Tipe Kepribadian DISC Berikut Bisa 'Ramal' Kepribadianmu Lho! Diakses dari <https://www.idntimes.com/life/inspiration/frederick/tipe-kepribadian-disc-untuk-kepribadian-c1c2/5>

Galeshita, A. (2018). Memahami Konsep 'Ikigai' Ala Orang Jepang, Biar Lebih Semangat Bangun Tiap Pagi dan Menjalani Hari. Diakses dari <https://www.hipwee.com/motivasi/memahami-konsep-ikigai-ala-orang-jepang-biar-lebih-semangat-bangun-tiap-pagi-dan-menjalani-hari/>

Habsi. (2019). Ikigai, Konsep Bahagia dan Jawaban atas Segala Kemalasanmu. Diakses dari <https://www.quirper.com/id/blog/tips-trick/your-life/apa-itu-ikigai/>

Ipqi.org. (n.d.). Teori Kepribadian Model Lima Besar (Big Five Personality). Diakses dari <https://ipqi.org/teori-kepribadian-model-lima-besar-big-five-personality/>

Marenus, M. (2020). Gardner's Theory of Multiple Intelligences. Diakses dari <https://www.simplypsychology.org/multiple-intelligences.html>

Owens, M. (n.d.). The 4 Letters of Myers & Briggs' Personality Types. Diakses dari <https://www.truity.com/myers-briggs/4-letters-myers-briggs-personality-types>

Phillabertha, P. S. (2019). Big Five Personality – OCEAN: Bagaimana Ciri Kepribadian Anda? Diakses dari <https://www.healthierindonesia.org/post/big-five-personality-ocean>

Truity.com. (n.d.). How to Use Holland Codes to Find the Right Career. Diakses dari <https://www.truity.com/page/holland-code-riasec-theory-career-choice>

OUTRO

Hai, dear! Terima kasih sudah membaca e-book ini sampai selesai. Aku harap sekarang kamu mulai bisa mengenal dirimu sendiri dengan lebih baik. Dan semoga kamu bisa terus bertumbuh menjadi pribadi yang lebih baik lagi.

Kalau kamu mendapatkan manfaat dari e-book ini, aku ingin minta tolong satu hal. Tolong sharingkan apa saja manfaat yang kamu dapatkan dari e-book ini, yang menurutmu bisa membantu orang lain juga. Gunakan hashtag #ILM_Part1, lalu tag, dan mention Instagram @personalitydoc supaya aku bisa me-repost sharing-mu.

Terakhir, jangan patah semangat, ya. Hidup ini memang penuh dengan tantangan. Tapi, aku percaya bahwa kamu adalah orang yang kuat karena sudah bertahan hingga saat ini. Terima kasih karena kamu sudah berani mengambil langkah untuk membaca e-book ini. Teruslah berlatih. Karena kamu tidak sendirian.

With Love,



Kelly - Creator @personalitydoc



thankyou

TOGETHER WE GROW