

MBTI

(Myer Briggs Type Indicator)

e-book by : Nafis Mudrika, S.Psi

Membaca Kepribadian Menggunakan Tes MBTI (Myer Briggs Type Indicator)

Membaca kepribadian adalah ilmu yang sangat menarik. Sebab kita secara alami tertarik pada diri sendiri. Selain itu, kita juga tertarik dengan hubungan sosial dengan orang lain, minimal dengan pasangan kita. Mungkin kita pernah mendengar tipe-tipe kepribadian seperti kholeris, sanguinis, melankolis & phlegmatis. Tipologi kepribadian tersebut dikembangkan oleh filsuf Yunani kuno bernama Hipokrates yang kemudian dilanjutkan oleh Claudius Galen. Ilmu membaca kepribadian seseorang memang bukan hal baru dan sudah dikembangkan beratus-ratus tahun lamanya. Namun, sampai hari ini belum ada teori maupun alat (tes) yang bisa menjelaskan 100% akurat mengenai kepribadian dan perilaku seseorang. Sebab manusia itu unik. Hampir tidak ada manusia yang sama satu sama lain, walaupun mereka kembar identik.

Meskipun demikian setidaknya kita bisa menggunakan konsep hukum 20/80 dari Vilfredo Pareto. Kita bisa menggunakan alat ukur yang hanya mengukur 20% saja namun mampu mewakili sebagian besar (80%) aspek yang diukur. Dewasa ini, alat tes kepribadian mudah sekali kita jumpai dan sangat bervariasi. Mulai dari tes projektif seperti tes grafis (menggambarkan house, tree, person, & wartegg) serta tes Rorschach yang mengungkap alam bawah sadar manusia sampai dengan tes inventori/objektif yang mengandalkan kejujuran pengisinya.

Nah, di antara tes kepribadian inventori yang boleh dikatakan paling akurat, mudah digunakan dan banyak dipakai adalah MBTI (Myer Briggs Type Indicator). MBTI dikembangkan oleh

Katharine Cook Briggs dan putrinya yang bernama Isabel Briggs Myers berdasarkan teori kepribadian dari Carl Gustav Jung.

A. Empat Skala Kecenderungan

MBTI bersandar pada empat dimensi utama yang saling berlawanan (dikotomis). Walaupun berlawanan sebetulnya kita memiliki semuanya, hanya saja kita lebih cenderung / nyaman pada salah satu arah tertentu. Seperti es krim dan coklat panas, mungkin kita mau duanya tetapi cenderung lebih menyukai salah satunya. Masing-masing ada sisi positifnya tapi ada pula sisi negatifnya. Nah, seperti itu pula dalam skala kecenderungan MBTI. Berikut empat skala kecenderungan MBTI;

1. **Extrovert (E) vs. Introvert (I).** Dimensi EI melihat orientasi energi kita ke dalam atau ke luar. Ekstrovert artinya tipe pribadi yang suka dunia luar. Mereka suka bergaul, menyenangi interaksi sosial, beraktifitas dengan orang lain, serta berfokus pada dunia luar dan action oriented. Mereka bagus dalam hal berurusan dengan orang dan hal operasional. Sebaliknya, tipe introvert adalah mereka yang suka dunia dalam (diri sendiri). Mereka senang menyendiri, merenung, membaca, menulis dan tidak begitu suka bergaul dengan banyak orang. Mereka mampu bekerja sendiri, penuh konsentrasi dan focus. Mereka bagus dalam pengolahan data secara internal dan pekerjaan back office.

2. **Sensing (S) vs. Intuition (N).** Dimensi SN melihat bagaimana individu memproses data. Sensing memproses data dengan cara bersandar pada fakta yang konkrit, praktis, realistis dan melihat data apa adanya. Mereka menggunakan pedoman pengalaman dan data konkrit serta memilih cara-cara yang sudah terbukti. Mereka fokus pada masa kini (apa yang bisa diperbaiki sekarang). Mereka bagus dalam perencanaan teknis dan detail aplikatif. Sementara tipe intuition memproses data

dengan melihat pola dan hubungan, pemikir abstrak, konseptual serta melihat berbagai kemungkinan yang bisa terjadi. Mereka berpedoman imajinasi, memilih cara unik, dan berfokus pada masa depan (apa yang mungkin dicapai di masa mendatang). Mereka inovatif, penuh inspirasi dan ide unik. Mereka bagus dalam penyusunan konsep, ide, dan visi jangka panjang.

3. **Thinking (T) vs. Feeling (F).** Dimensi ketiga melihat bagaimana orang mengambil keputusan. Thinking adalah mereka yang selalu menggunakan logika dan kekuatan analisa untuk mengambil keputusan. Mereka cenderung berorientasi pada tugas dan objektif. Terkesan kaku dan keras kepala. Mereka menerapkan prinsip dengan konsisten. Bagus dalam melakukan analisa dan menjaga prosedur/standar. Sementara feeling adalah mereka yang melibatkan perasaan, empati serta nilai-nilai yang diyakini ketika hendak mengambil keputusan. Mereka berorientasi pada hubungan dan subjektif. Mereka akomodatif tapi sering terkesan memihak. Mereka empatik dan menginginkan harmoni. Bagus dalam menjaga keharmonisan dan memelihara hubungan.

4. **Judging (J) vs. Perceiving (P).** Dimensi terakhir melihat derajat fleksibilitas seseorang. Judging di sini bukan berarti judgemental (menghakimi). Judging diartikan sebagai tipe orang yang selalu bertumpu pada rencana yang sistematis, serta senantiasa berpikir dan bertindak teratur (tidak melompat-lompat). Mereka tidak suka hal-hal mendadak dan di luar perencanaan. Mereka ingin merencanakan pekerjaan dan mengikuti rencana itu. Mereka bagus dalam penjadwalan, penetapan struktur, dan perencanaan step by step. Sementara tipe perceiving adalah mereka yang bersikap fleksibel, spontan, adaptif, dan bertindak secara acak untuk melihat beragam peluang yang muncul. Perubahan mendadak tidak masalah dan ketidakpastian membuat mereka bergairah. Bagus dalam menghadapi perubahan dan situasi mendadak.

B. Tes Kepribadian MBTI Online

Jika ingin mencoba mengukur kepribadian Anda dengan Tes MBTI silakan kunjungi www.nafismudrika.wordpress.com Anda bisa mendownload gratis alat tesnya dan Anda bisa langsung mengukur tipe kepribadian Anda. Anda juga bisa menemukan dalam e-book ini contoh skala MBTI di halaman 13. Dalam tes MBTI, kita akan disodori sejumlah pertanyaan yang pada intinya akan mengarahkan kita pada sisi mana kita berada untuk keempat dimensi di atas. Untuk dimensi Extrovert (E) vs. Introvert (I) misalnya, apakah kita cenderung berada pada sisi E atau I. Demikian juga untuk dimensi lainnya. Karena terdapat empat dimensi, maka kemungkinan kombinasinya menjadi 16 tipe : (ENTJ, ISTJ, ENFP, dst). Saya sendiri adalah tipe INTJ. Masing-masing memberikan deskripsi yang unik untuk pola kepribadiannya.

C. Manfaat MBTI

1. *Bimbingan Konseling.*

MBTI sangat berguna di dunia pendidikan dan pengembangan karier. MBTI bisa digunakan sebagai panduan untuk memilih jurusan kuliah sampai dengan profesi yang cocok dengan kepribadian.

2. *Pengembangan Diri.*

Dengan MBTI kita bisa memahami kelebihan (Strength) diri kita sekaligus kelemahan (Weakness) yang ada pada diri sendiri. Kita bisa lebih fokus mengembangkan kelebihan kita sekaligus mencari cara memperbaiki sisi negatif kita.

3. *Memahami Orang Lain dengan lebih baik.*

MBTI membantu memperbaiki hubungan dan cara pandang kita terhadap orang lain. Kita bisa lebih memahami dan menerima perbedaan. Tidak semua orang berfikir, bersikap dan berperilaku seperti cara kita berperilaku. Jadi terimalah perbedaan yang ada.

D. Hal-hal yang Perlu Dihindari dari MBTI

1. *Menjadi Alasan*

“Saya tidak mau berhubungan dengan banyak pelanggan dan mengurus banyak klien sebab saya orang introvert.” Contoh di atas sebaiknya Anda hindari karena sama saja Anda membatasi diri Anda sendiri. Kalau anda ingin meraih sesuatu yang besar atau kesuksesan apapun sebaiknya Anda berani keluar dari zona nyaman kepribadian Anda.

2. *Labelling*

“Dasar orang ekstrovert, sampai kapanpun kamu nggak tahu malu dan ngobrol ke sana ke mari dengan suara keras tentang aibmu sendiri” Jangan menghakimi orang (terutama kelemahannya) dan membuat batasan bahwa mereka tidak bisa berubah. Berubah memang sulit tetapi bukan hal yang imposible.

E. Topeng Kepribadian

“Saya bingung. Mengapa di kantor saya cenderung A tetapi di rumah saya berubah menjadi B. Apa yang terjadi pada saya dan sebetulnya kecenderungan saya A atau B?”

Kepribadian kita punya dua lapisan : Asli dan Topeng. Tuntutan lingkungan atau pekerjaan sering membuat kita kemudian menggunakan topeng kepribadian.

“Apakah kepribadian asli kita bisa berubah menjadi kepribadian topeng kita?”

Mungkin saja, apalagi jika kepribadian topeng digunakan secara terus menerus dengan intensitas yang lebih banyak kemudian kita mulai lebih enjoy (menikmati/nyaman) dengan kepribadian topeng kita.

Kemungkinan lain adalah kita hanya menggunakan kepribadian topeng pada saat-saat tertentu dan kembali lagi pada kepribadian asli saat lingkungan nyaman dan tidak menuntut kita menggunakan kepribadian topeng.

Kemungkinan terakhir, kita akan tertekan dan tidak nyaman dengan kepribadian topeng yang dipaksakan. Jika kita punya kecenderungan seperti ini, sebaiknya kita tidak memilih pekerjaan yang tidak cocok dengan kepribadian kita. Mengapa? Sebab kita akan mempersulit diri sendiri, menghambat produktifitas serta membuat stress dan ketidakpuasan kerja.

“Apakah dengan kepribadian topeng berarti kita membohongi diri sendiri dengan tidak menjadi diri sendiri?”

Kepribadian topeng tidak selalu lebih baik atau lebih buruk dari kepribadian asli kita. Semua punya kelebihan dan kekurangan masing-masing. Menggunakan topeng bukan berarti membohongi diri

sendiri selama digunakan untuk tujuan positif. Sebab, membohongi diri itu adalah ketika kita tidak menerima diri kita apa adanya (menolak takdir). Namun ketika kita menggunakan topeng untuk lebih mudah beradaptasi atau lebih efektif dalam penyelesaian tugas tanpa harus menolak siapa diri kita yang sebenarnya maka itu tidak masalah. Perlu dibaca keras-keras: Orang yang sehat secara mental adalah orang yang mampu menerima dirinya apa adanya serta takdir apapun yang menimpa dirinya.

16 Tipe Kepribadian MBTI

Tulisan di bawah ini merupakan deskripsi 16 tipe kepribadian MBTI dan rekomendasi ahli tentang kecenderungan perilaku, partner dan pekerjaan yang cocok. Tentu tidak perlu percaya 100 %. Namun kalau cocok itu karena ilmu ini merupakan bagian dari psikologi yang dikembangkan melalui metodologi ilmiah. Nah, langsung saja inilah 16 Tipe Kepribadian MBTI;

ISTJ (Bertanggungjawab)

- Serius, tenang, stabil & damai.
- Senang pada fakta, logis, obyektif, praktis & realistis.
- Task oriented, tekun, teratur, menepati janji, dapat diandalkan & bertanggung jawab.
- Pendengar yang baik, setia, hanya mau berbagi dengan orang dekat.
- Memegang aturan, standar & prosedur dengan teguh.

Saran Pengembangan:

- Belajarlah memahami perasaan & kebutuhan orang lain.
- Kurangi keinginan untuk mengontrol orang lain atau memerintah mereka untuk menegakkan aturan.
- Lihatlah lebih banyak sisi positif pada orang lain atau hal lainnya.
- Terbukalah terhadap perubahan.

Saran Profesi: Bidang Manajemen, Polisi, Intelijen, Hakim, Pengacara, Dokter, Akuntan (Staf Keuangan), Programmer atau yang berhubungan dengan IT, System Analys, Pemimpin Militer

Pasangan/Partner Alami: ESFP atau ESTP

ISFJ (Setia)

- Penuh pertimbangan, hati-hati, teliti dan akurat.
- Serius, tenang, stabil namun sensitif.
- Ramah, perhatian pada perasaan & kebutuhan orang lain, setia, kooperatif, pendengar yang baik.
- Punya kemampuan mengorganisasi, detail, teliti, sangat bertanggungjawab & bisa diandalkan.

Saran Pengembangan:

- Lihat lebih dalam, lebih antusias, & lebih semangat.
- Belajarlah mengatakan "tidak". Jangan menyenangkan semua orang atau Anda dianggap plin plan.
- Jangan terjebak zona nyaman dan rutinitas. Cobalah hal baru. Ada banyak hal menyenangkan yang mungkin belum pernah Anda coba.

Saran Profesi: Architect, Interior Designer, Perawat, Administratif, Designer, Child Care, Konselor, Back Office Manager, Penjaga Toko / Perpustakaan, Dunia Perhotelan.

Pasangan/Partner Alami: ESFP atau ESTP

ISTP (Pragmatis)

- Tenang, pendiam, cenderung kaku, dingin, hati-hati, penuh pertimbangan.
- Logis, rasional, kritis, obyektif, mampu mengesampingkan perasaan.
- Mampu menghadapi perubahan mendadak dengan cepat dan tenang.
- Percaya diri, tegas dan mampu menghadapi perbedaan maupun kritik.
- Mampu menganalisa, mengorganisir, & mendelegasikan.
- Problem solver yang baik terutama untuk masalah teknis & keadaan mendadak.

Saran Pengembangan:

- Observasilah kehidupan sosial, apa yang membuat orang marah, cinta, senang, termotivasi & terapkan pada hubungan Anda.
- Belajarlah untuk mengenali perasaan Anda dan mengekspresikannya.
- Jadilah orang yang lebih terbuka, keluar dari zona nyaman, eksplorasi ide baru, dan berdiskusi dengan orang lain.
- Jangan mencari-cari kesalahan orang hanya untuk menyelesaikan masalahnya.
- Jangan menyimpan informasi yang harusnya dibagi dan belajarlah mempercayakan tanggungjawab pada orang lain.

Saran Profesi: Polisi, Ahli Forensik, Programmer, Ahli Komputer, System Analyst, Teknisi, Insinyur, Mekanik, Pilot, Atlit, Entrepreneur

Pasangan/Partner Alami: ESTJ atau ENTJ

ISFP (Artistik)

- Berpikiran simpel & praktis, fleksibel, sensitif, ramah, tidak menonjolkan diri, rendah hati pada kemampuannya.
- Menghindari konflik, tidak memaksakan pendapat atau nilai-nilainya pada orang lain.
- Biasanya tidak mau memimpin tetapi menjadi pengikut dan pelaksana yang setia.
- Seringkali santai menyelesaikan sesuatu, karena sangat menikmati apa yang terjadi saat ini.
- Menunjukkan perhatian lebih banyak melalui tindakan dibandingkan kata-kata.

Saran Pengembangan:

- Jangan takut pada penolakan dan konflik. Anda tidak perlu menyenangkan semua orang.
- Cobalah untuk mulai memikirkan dampak jangka panjang dari keputusan-keputusan kecil di hari ini.
- Asah dan kembangkan sisi kreatifitas dan seni dalam diri Anda sebagai modal bagus dalam diri Anda.
- Cobalah untuk lebih terbuka dan mengekspresikan perasaan Anda.

Saran Profesi: Seniman, Designer, Pekerja Sosial, Konselor, Psikolog, Guru, Aktor, Bidang Hospitality

Pasangan/Partner Alami: ESFJ atau ENFJ

INFJ (Reflektif)

- Perhatian, empati, sensitif & berkomitmen terhadap sebuah hubungan.
- Sukses karena ketekunan, originalitas dan keinginan kuat untuk melakukan apa saja yang diperlukan termasuk memberikan yg terbaik dalam pekerjaan.
- Idealis, perfeksionis, memegang teguh prinsip.
- Visioner, penuh ide, kreatif, suka merenung dan inspiring.
- Biasanya diikuti dan dihormati karena kejelasan visi serta dedikasi pada hal-hal baik.

Saran Pengembangan:

- Seimbangkan cara pandang Anda. Jangan hanya melihat sisi negatif & resiko. Namun, lihatlah sisi positif dan peluangnya.
- Bersabarlah, jangan mudah marah dan menyalahkan orang lain atau situasi.
- Rileks dan jangan terus menerus berfikir atau menyelesaikan tanggungjawab.

Saran Profesi: Pengajar, Psikolog, Dokter, Konselor, Pekerja Sosial, Fotografer, Seniman, Designer, Child Care.

Pasangan/Partner Alami: ESFP atau ESTP

INTJ (Independen)

- Visioner, punya perencanaan praktis, & biasanya memiliki ide-ide original serta dorongan kuat untuk mencapainya.

- Mandiri dan percaya diri.
- Punya kemampuan analisa yang bagus serta menyederhanakan sesuatu yang rumit dan abstrak menjadi sesuatu yang praktis, mudah difahami & dipraktekkan.
- Skeptis, kritis, logis, menentukan (determinatif) dan kadang keras kepala.
- Punya keinginan untuk berkembang serta selalu ingin lebih maju dari orang lain.
- Kritik & konflik tidak menjadi masalah berarti.

Saran Pengembangan:

- Belajarlah mengungkapkan emosi & perasaan Anda.
- Cobalah untuk lebih terbuka pada dunia luar, banyak bergaul, banyak belajar, banyak membaca, mengunjungi banyak tempat, eksplorasi hal baru, & memperluas wawasan.
- Hindari perdebatan tidak penting.
- Belajarlah untuk berempati, memberi perhatian dan lebih peka terhadap orang lain.

Saran Profesi: Peneliti, Ilmuwan, Insinyur, Teknisi, Pengajar, Profesor, Dokter, Research & Development, Business Analyst, System Analyst, Pengacara, Hakim, Programmers, Posisi Strategis dalam organisasi.

Pasangan/Partner Alami: ENFP atau ENTP

INFP (Idealis)

- Sangat perhatian dan peka dengan perasaan orang lain.
- Penuh dengan antusiasme dan kesetiaan, tapi biasanya hanya untuk orang dekat.

- Peduli pada banyak hal. Cenderung mengambil terlalu banyak dan menyelesaikan sebagian.
- Cenderung idealis dan perfeksionis.
- Berpikir win-win solution, mempercayai dan mengoptimalkan orang lain.

Saran Pengembangan:

- Belajarlah menghadapi kritik. Jika baik maka kritik itu bisa membangun Anda, namun jika tidak abaikan saja. Jangan ragu pula untuk bertanya dan minta saran.
- Belajarlah untuk bersikap tegas. Jangan selalu berperasaan dan menyenangkan orang dengan tindakan baik. Bertindak baik itu berbeda dengan bertindak benar.
- Jangan terlalu menyalahkan diri dan bersikap terlalu keras pada diri sendiri. Kegagalan adalah hal biasa dan semua orang pernah mengalaminya.
- Jangan terlalu baik pada orang lain tapi melupakan diri sendiri. Anda juga punya tanggungjawab untuk berbuat baik pada diri sendiri.

Saran Profesi: Penulis, Sastrawan, Konselor, Psikolog, Pengajar, Seniman, Rohaniawan, Bidang Hospitality

Pasangan/Partner Alami: ENFJ atau ESFJ

INTP (Konseptual)

- Sangat menghargai intelektualitas dan pengetahuan. Menikmati hal-hal teoritis dan ilmiah. Senang memecahkan masalah dengan logika dan analisa.

- Diam dan menahan diri. Lebih suka bekerja sendiri.
- Cenderung kritis, skeptis, mudah curiga dan pesimis.
- Tidak suka memimpin dan bisa menjadi pengikut yang tidak banyak menuntut.
- Cenderung memiliki minat yang jelas. Membutuhkan karir dimana minatnya bisa berkembang dan bermanfaat. Jika menemukan sesuatu yang menarik minatnya, ia akan sangat serius dan antusias menekuninya.

Saran Pengembangan:

- Belajarlah membangun hubungan dengan orang lain. Belajar berempati, mendengar aktif, memberi perhatian dan bertukar pendapat.
- Relaks. Jangan terlalu banyak berfikir. Nikmati hidup Anda tanpa harus bertanya mengapa dan bagaimana.
- Cobalah menemukan satu ide, merencanakan dan mewujudkannya. Jangan terlalu sering berganti-ganti ide tetapi tidak satupun yang terwujud.

Saran Profesi: Ilmuwan, Fotografer, Programmer, Ahli komputer, System Analyst, Penulis Buku Teknis, Ahli Forensik, Jaksa, Pengacara, Teknisi

Pasangan/Partner Alami: ENTJ atau ESTJ

ESTP (Spontan)

- Spontan, Aktif, Enerjik, Cekatan, Cepat, Sigap, Antusias, Fun dan penuh variasi.

- Komunikator, asertif, to the point, ceplas-ceplos, berkarisma, punya interpersonal skill yang baik.
- Baik dalam pemecahan masalah langsung di tempat. Mampu menghadapi masalah, konflik dan kritik. Tidak khawatir, menikmati apapun yang terjadi.
- Cenderung untuk menyukai sesuatu yang mekanistik, kegiatan bersama dan olahraga.
- Mudah beradaptasi, toleran, pada umumnya konservatif tentang nilai-nilai. Tidak suka penjelasan terlalu panjang. Paling baik dalam hal-hal nyata yang dapat dilakukan.

Saran Pengembangan:

- Belajarlah memahami perasaan dan pemikiran orang lain terutama saat bicara dengan mereka.
- Belajarlah untuk sabar, menikmati proses, tidak semua hal bisa dicapai dengan cepat.
- Sesekali luangkan waktu untuk merenung dan merencanakan masa depan Anda.
- Cobalah untuk mencatat pengamatan-pengamatan Anda termasuk detailnya.

Saran Profesi: Marketing, Sales, Polisi, Entrepreneur, Pialang Saham, Technical Support

Pasangan/Partner Alami: ISFJ atau ISTJ

ESFP (Murah Hati)

- *Outgoing, easygoing*, mudah berteman, bersahabat, sangat sosial, ramah, hangat, & menyenangkan.
- Optimis, ceria, antusias, fun, menghibur, suka menjadi perhatian.

- Punya interpersonal skill yang baik, murah hati, mudah simpatik dan mengenali perasaan orang lain. Menghindari konflik dan menjaga keharmonisan suatu hubungan.
- Mengetahui apa yang terjadi di sekelilingnya dan ikut serta dalam kegiatan tersebut.
- Sangat baik dalam keadaan yang membutuhkan *common sense*, tindakan cepat dan ketrampilan praktis.

Saran Pengembangan:

- Jangan terburu-buru dalam mengambil keputusan. Belajarlah untuk fokus dan tidak mudah berubah-ubah terutama untuk hal yang penting.
- Jangan menyenangkan semua orang. Begitu pula sebaliknya, tidak semua orang bisa menyenangkan Anda.
- Belajarlah menghadapi kritik dan konflik. Jangan lari.
- Anda punya kecenderungan materialistik. Hati-hati, tidak semua hal bisa diukur dengan materi ataupun uang.

Saran Profesi: Entertainer, Seniman, Marketing, Konselor, Designer, Tour Guide, Bidang Anak-anak, Bidang Hospitality

Pasangan/Partner Alami: ISTJ atau ISFJ

ENFP (Optimis)

- Ramah, hangat, enerjik, optimis, antusias, semangat tinggi, fun.
- Imajinatif, penuh ide, kreatif, inovatif.

- Mampu beradaptasi dengan beragam situasi dan perubahan.
- Pandai berkomunikasi, senang bersosialisasi & membawa suasana positif.
- Mudah membaca perasaan dan kebutuhan orang lain.

Saran Pengembangan:

- Belajarlah untuk fokus, disiplin, tegas dan konsisten
- Belajarlah untuk menghadapi konflik dan kritik.
- Pikirkan kebutuhan diri sendiri. Jangan melupakannya karena terlalu peduli pada kebutuhan orang lain.
- Jangan terlalu boros. Belajarlah untuk mengelola keuangan sedikit demi sedikit.

Saran Profesi: Konselor, Psikolog, Entertainer, Pengajar, Motivator, Presenter, Reporter, MC, Seniman, Hospitality

Pasangan/Partner Alami: INTJ atau INFJ

ENTP (Inovatif – Kreatif)

- Gesit, kreatif, inovatif, cerdas, logis, baik dalam banyak hal.
- Banyak bicara dan punya kemampuan debat yang baik. Bisa berargumentasi untuk senang-senang saja tanpa merasa bersalah.
- Fleksibel. Punya banyak cara untuk memecahkan masalah dan tantangan.
- Kurang konsisten. Cenderung untuk melakukan hal baru yang menarik hati setelah melakukan sesuatu yang lain.

- Punya keinginan kuat untuk mengembangkan diri.

Saran Pengembangan:

- Cobalah untuk win-win solution. Jangan ingin menang sendiri.
- Belajarlah untuk disiplin dan konsisten.
- Hindari perdebatan tidak penting.
- Belajarlah untuk sedikit waspada. Seimbangkan cara pandang Anda agar tidak terlalu optimis dan mengambil resiko yang tidak realistis.
- Belajarlah untuk memberi perhatian pada perasaan orang lain.

Saran Profesi: Pengacara, Psikolog, Konsultan, Ilmuwan, Aktor, Marketing, Programmer, Fotografer

Pasangan/Partner Alami: INFJ atau INTJ

ESTJ (Konservatif – Disiplin)

- Praktis, realistis, berpegang pada fakta, dengan dorongan alamiah untuk bisnis dan mekanistik.
- Sangat sistematis, procedural dan terencana.
- Disiplin, on time dan pekerja keras.
- Konservatif dan cenderung kaku.
- Tidak tertarik pada subject yang tidak berguna baginya, tapi dapat menyesuaikan diri jika diperlukan.

- Senang mengorganisir sesuatu. Bisa menjadi administrator yang baik jika mereka ingat untuk memperhatikan perasaan dan perspektif orang lain.

Saran Pengembangan:

- Kurangi keinginan untuk mengontrol dan memaksa orang lain.
- Belajarlah untuk mengontrol emosi dan amarah Anda.
- Cobalah untuk introspeksi diri dan meluangkan waktu sejenak untuk merenung.
- Belajarlah untuk lebih sabar dan low profile
- Belajarlah untuk memahami orang lain.

Saran Profesi: Militer, Manajer, Polisi, Hakim, Pengacara, Guru, Sales, Auditor, Akuntan, System Analyst

Pasangan/Partner Alami: ISTP atau INTP

ESFJ (Harmonis)

- Hangat, banyak bicara, populer, dilahirkan untuk bekerjasama, suportif dan anggota kelompok yang aktif.
- Membutuhkan keseimbangan dan baik dalam menciptakan harmoni.
- Selalu melakukan sesuatu yang manis bagi orang lain. Kerja dengan baik dalam situasi yang mendukung dan memujinya.
- Santai, easy going, sederhana, tidak berfikir panjang.
- Teliti dan rajin merawat apa yang ia miliki.

Saran Pengembangan:

- Jangan mengorbankan diri hanya untuk menyenangkan orang lain.
- Jangan mengukur harga diri Anda dari perlakuan, penghargaan dan pujian orang lain.
- Mintalah pertimbangan orang lain dalam mengambil keputusan. Belajarlah untuk lebih tegas.
- Terima tanggungjawab hidup dan belajarlah untuk lebih dewasa. Jangan mengasihani diri sendiri.
- Hadapi kritik dan konflik, jangan lari.

Saran Profesi: Perencana Keuangan, Perawat, Guru, Bidang anak-anak, Konselor, Administratif, Hospitality

Pasangan/Partner Alami: ISFP atau INFP

ENFJ (Meyakinkan)

- Kreatif, imajinatif, peka, sensitive, loyal.
- Pada umumnya peduli pada apa kata orang atau apa yang orang lain inginkan dan cenderung melakukan sesuatu dengan memperhatikan perasaan orang lain.
- Pandai bergaul, meyakinkan, ramah, fun, populer, simpatik. Responsif pada kritik dan pujian.
- Menyukai variasi dan tantangan baru.
- Butuh apresiasi dan penerimaan.

Saran Pengembangan:

- Jangan mengorbankan diri hanya untuk menyenangkan orang lain.
- Jangan mengukur harga diri Anda dari perlakuan orang lain. Jangan mudah kecewa jika mereka tidak seperti yang Anda inginkan.
- Belajarlah untuk tegas dan mengambil keputusan. Menghadapi kritik dan konflik.
- Jangan terlalu bersikap keras terhadap diri sendiri.

Saran Profesi: Konsultan, Psikolog, Konselor, Pengajar, Marketing, HRD, Event Coordinator, Entertainer, Penulis, Motivator

Pasangan/Partner Alami: INFP atau ISFP

ENTJ (Pemimpin Alami)

- Tegas, asertif, to the point, jujur terus terang, obyektif, kritis, & punya standard tinggi.
- Dominan, kuat kemauannya, perfeksionis dan kompetitif.
- Tangguh, disiplin, dan sangat menghargai komitmen.
- Cenderung menutupi perasaan dan menyembunyikan kelemahan.
- Berkarisma, komunikasi baik, mampu menggerakkan orang.
- Berbakat pemimpin.

Saran Pengembangan:

- Belajarlah untuk relaks. Tidak perlu perfeksionis dan selalu kompetitif dengan semua orang.

- Ungkapkan perasaan Anda. Menyatakan perasaan bukanlah kelemahan.
- Belajarlah mengelola emosi Anda. Jangan mudah marah.
- Belajarlah untuk menghargai dan mengapresiasi orang lain.
- Jangan terlalu arogan dan menganggap remeh orang lain. Lihat sisi positifnya. Jangan hanya melihat benar dan salah saja.

Saran Profesi: Entrepreneur, Pengacara, Hakim, Konsultan, Pemimpin Organisasi, Business analyst, Bidang Finansial

Pasangan/Partner Alami: INTP atau ISTP

Contoh Skala MBTI

NO	PERNYATAAN A	ISIAN		PERNYATAAN B
1	Spontan, Fleksibel, tidak diikat waktu			Terencana dan memiliki deadline jelas
2	Lebih memilih berkomunikasi dengan menulis			Lebih memilih berkomunikasi dengan bicara
3	Tidak menyukai hal-hal yang bersifat mendadak dan di luar perencanaan			Perubahan mendadak tidak jadi masalah
4	Obyektif			Subyektif
5	Menemukan dan mengembangkan ide dengan mendiskusikannya			Menemukan dan mengembangkan ide dengan merenungkan
6	Bergerak dari gambaran umum baru ke detail			Bergerak dari detail ke gambaran umum sebagai kesimpulan akhir
7	Berorientasi pada dunia eksternal (kegiatan, orang)			Berorientasi pada dunia internal (memori, pemikiran, ide)
8	Berbicara mengenai masalah yang dihadapi hari ini dan langkah-langkah praktis mengatasinya			Berbicara mengenai visi masa depan dan konsep-konsep mengenai visi tersebut
9	Diyakinkan dengan penjelasan yang menyentuh perasaan			Diyakinkan dengan penjelasan yang masuk akal
10	Fokus pada sedikit hobi namun mendalam			Fokus pada banyak hobi secara luas dan umum
11	Tertutup dan mandiri			Sosial dan ekspresif
12	Aturan, jadwal dan target sangat mengikat dan membebani			Aturan, jadwal dan target akan sangat membantu dan memperjelas tindakan
13	Menggunakan pengalaman sebagai pedoman			Menggunakan imajinasi dan perenungan sebagai pedoman

14	Berorientasi tugas dan job description		Berorientasi pada manusia dan hubungan
15	Pertemuan dengan orang lain dan aktivitas sosial melelahkan		Bertemu orang dan aktivitas sosial membuat bersemangat
16	SOP sangat membantu		SOP sangat membosankan
17	Mengambil keputusan berdasar logika dan aturan main		Mengambil keputusan berdasar perasaan pribadi dan kondisi orang lain
18	Bebas dan dinamis		Prosedural dan tradisional
19	Berorientasi pada hasil		Berorientasi pada proses
20	Beraktifitas sendirian di rumah menyenangkan		Beraktifitas sendirian di rumah membosankan
21	Membiarkan orang lain bertindak bebas asalkan tujuan tercapai		Mengatur orang lain dengan tata tertib agar tujuan tercapai
22	Memilih ide inspiratif lebih penting daripada fakta		Memilih fakta lebih penting daripada ide inspiratif
23	Mengemukakan tujuan dan sasaran lebih dahulu		Mengemukakan kesepakatan terlebih dahulu
24	Fokus pada target dan mengabaikan hal-hal baru		Memperhatikan hal-hal baru dan siap menyesuaikan diri serta mengubah target
25	Kontinuitas dan stabilitas lebih diutamakan		Perubahan dan variasi lebih diutamakan
26	Pendirian masih bisa berubah tergantung situasi nantinya		Berpegang teguh pada pendirian
27	Bertindak step by step dengan timeframe yang jelas		Bertindak dengan semangat tanpa menggunakan timeframe
28	Berinisiatif tinggi hampir dalam berbagai hal meskipun tidak berhubungan dengan dirinya		Berinisiatif bila situasi memaksa atau berhubungan dengan kepentingan sendiri

29	Lebih memilih tempat yang tenang dan pribadi untuk berkonsentrasi			Lebih memilih tempat yang ramai dan banyak interaksi / aktifitas
30	Menganalisa			Berempati
31	Berpikir secara matang sebelum bertindak			Berani bertindak tanpa terlalu lama berfikir
32	Menghargai seseorang karena sifat dan perilakunya			Menghargai seseorang karena skill dan faktor teknis
33	Merasa nyaman bila situasi tetap terbuka terhadap pilihan-pilihan lain			Merasa tenang bila semua sudah diputuskan
34	Menarik kesimpulan dengan lama dan hati-hati			menarik kesimpulan dengan cepat sesuai naluri
35	Mengekspresikan semangat			Menyimpan semangat dalam hati
36	Mengklarifikasi ide dan teori sebelum dipraktikkan			Memahami ide dan teori saat mempraktekkannya langsung
37	Melibatkan perasaan itu tidak profesional			Terlalu kaku pada peraturan dan pekerjaan itu kejam
38	Mencari kesempatan untuk berkomunikasi secara perorangan			Memilih berkomunikasi pada sekelompok orang
39	Yang penting situasi harmonis terjaga			Yang penting tujuan tercapai
40	Ketidakpastian itu seru, menegangkan dan membuat hati lebih senang			Ketidakpastian membuat bingung dan meresahkan
41	Berfokus pada masa kini (apa yang bisa diperbaiki sekarang)			Berfokus pada masa depan (apa yang mungkin dicapai di masa depan)
42	Mempertanyakan			Mengakomodasi
43	Secara konsisten mengamati dan mengingat detail			Mengamati dan mengingat detail hanya bila berhubungan dengan pola

44	Situasi last minute membuat bersemangat dan memunculkan potensi			Situasi last minute sangat menyiksa, membuat stress dan merupakan kesalahan
45	Lebih suka komunikasi tidak langsung (telp, surat, e-mail)			Lebih suka komunikasi langsung (tatap muka)
46	Praktis			Konseptual
47	Perubahan adalah musuh			Perubahan adalah semangat hidup
48	Sering dianggap keras kepala			Sering dianggap terlalu memihak
49	Bersemangat saat menolong orang keluar dari kesalahan dan meluruskan			Bersemangat saat mengkritik dan menemukan kesalahan
50	Bertindak sesuai situasi dan kondisi yang terjadi saat itu			Bertindak sesuai apa yang sudah direncanakan
51	Menggunakan keterampilan yang sudah dikuasai			Menyukai tantangan untuk menguasai keterampilan baru
52	Membangun ide pada saat berbicara			Membangun ide dengan matang baru membicarakannya
53	Memilih cara yang sudah ada dan sudah terbukti			Memilih cara yang unik dan belum dipraktekkan orang lain
54	Hidup harus sudah diatur dari awal			Hidup seharusnya mengalir sesuai kondisi
55	Standar harus ditegakkan di atas segalanya (itu menunjukkan kehormatan dan harga diri)			Perasaan manusia lebih penting dari sekadar standar (yang adalah benda mati)
56	Daftar dan checklist adalah panduan penting			Daftar dan checklist adalah tugas dan beban
57	Menuntut perlakuan yang adil dan sama pada semua orang			Menuntut perlakuan khusus sesuai karakteristik masing-masing orang
58	Mementingkan sebab-akibat			Mementingkan nilai-nilai personal

59	Puas ketika mampu beradaptasi dengan momentum yang terjadi			Puas ketika mampu menjalankan semuanya sesuai rencana
60	Spontan, Easy Going, fleksibel			Berhati-hati, penuh pertimbangan, kaku

About Me

Nafis Mudrika

Psikologi UGM 2004 - 2009

nafismudrika@yahoo.com

www.nafismudrika.wordpress.com

Berbagi untuk kehidupan yang lebih baik