

Ellaine Juvina

Portfolio Asesmen II-2100 KIPP

18224071 Ellaine Juvina

2025-10-18

Table of contents

1	Aucloire: About Ellaine Jovina	3
	Gerbang Aucloire	4
2	Kisah yang Membentuk Diri Anda: Mengenal Kekuatan Identitas Naratif	5
2.0.1	1. Tiga Lapisan Diri Anda: Di Mana Cerita Hidup Anda Berada?	5
2.0.2	2. Pola-Pola Kisah Kehidupan: Apa yang Membuat Sebuah Cerita Bermanfaat?	6
2.0.3	3. Seni Memberi Makna: Kekuatan Super Anda dalam Bernalar	7
2.0.4	4. Mulai Menulis Ulang Kisah Anda: Dua Langkah Praktis . .	8
2.0.5	5. Kesimpulan: Kisah Anda Adalah Perjalanan yang Terus Berlanjut	9
3	My Songs for You	10
4	My Stories for You	11
5	My Shapes	12
6	My Personal Reviews	13
7	My Concepts	14
8	My Opinions	15
9	My Innovations	16
10	My Knowledge	17
11	My Professional Reviews	18
12	Summary	19
	References	20

1 Aucloire: About Ellaine Juvina

Portfolio Asesmen dan Jejak Diri

Gerbang Aucloire

Aucloire menyambut Anda, Sang Penjelajah. Anggaplah halaman ini sebagai **Prolog**—pintu gerbang menuju narasi Ellaine Juvina, seorang arsitek yang membangun jalan menuju **Kebebasan Mutlak** melalui disiplin yang ketat. Mari kita selami inti dari ambisi dan kontradiksi.

Ellaine Juvina, mahasiswi **Sistem dan Teknologi Informasi ITB (Angk. 2024)**, memandang dunia dari kacamata seorang **Pragmatis** yang berorientasi pada hasil. Minatnya pada Data Engineering dan Project Management bukanlah kebetulan; ia menemukan **keseruan dalam mengorganisir data dan menata kompleksitas**, menjadikannya pemimpin yang piawai menyeimbangkan detail teknis dengan dinamika manusia. Dalam kolaborasi, keberhasilan tim diukur dari **koordinasi yang solid** sampai akhir—memastikan pembagian tugas didiskusikan, *update* dicek berkala, dan tidak ada anggota yang berakhir bermusuhan.

Di balik profesionalismenya, terdapat **garis batas (red line)** yang tegas, yang memicu sifat kritisnya. Ia tidak menoleransi **procrastination**, argumen yang **tidak realistis**, atau individu yang **banyak mau tapi tidak bisa merealisasikan**. Namun, kontras terbesarnya terlihat dalam cara ia memproses kegagalan. Ketika mengalami kemunduran, Ellaine tidak berlarut dalam kesedihan; ia cenderung **melompati fase berduka** dan langsung berfokus pada **analisis akar masalah**—mengapa gagal dan langkah perbaikan apa yang harus diambil. Ia hanya merasakan frustrasi atau kesedihan yang mendalam ketika menyangkut ketidakmampuan diri sendiri atau urusan personal dengan keluarga/pertemanan. Air mata adalah hal langka yang hanya terjadi ketika keadaan sudah benar-benar tidak tertahankan, sebab ia terbiasa menahan diri untuk tidak menunjukkannya di depan orang lain.

Ellaine memasuki setiap ruang dengan dahaga akan **otonomi dan kekuatan**. Visi akhirnya adalah mencapai **Kebebasan Finansial**—mengumpulkan sumber daya hingga ia bisa **membuat keputusan secara bebas** tanpa dikendalikan oleh konsekuensi negatif atau tanggungan. Tujuan yang akan Anda lihat di *website* ini adalah langkah pertamanya: berupaya keras mengumpulkan **pengalaman** sebanyak mungkin, sebagai modal yang tak ternilai untuk membuat pilihan hidup yang paling bebas dan bertanggung jawab di masa depan.

2 Kisah yang Membentuk Diri Anda: Mengenal Kekuatan Identitas Naratif

Manusia adalah pencerita alami. Sejak zaman dahulu, kita selalu berusaha memahami kecauan hidup dengan merangkainya menjadi sebuah cerita. Para ahli bahkan menyebut kita sebagai “organisme pencerita” (*storytelling organisms*) yang menjalani “kehidupan yang penuh cerita” (*storied lives*) (2). Proses ini bukanlah sekadar menyusun fakta, melainkan sebuah proses aktif untuk menciptakan makna.

[Hayu dengar poscastnya](#)

Kisah personal yang terus berkembang inilah yang disebut para psikolog sebagai “**identitas naratif**”—sebuah cerita yang kita bangun untuk memahami keberadaan kita, dengan menghubungkan masa lalu, masa kini, dan masa depan kita menjadi satu kesatuan yang utuh (3, 8). Cerita batin ini adalah proses *penciptaan diri* yang aktif, bukan sekadar menceritakan ulang kejadian. Kisah inilah yang menjawab pertanyaan-pertanyaan paling mendasar: “Siapa saya? Bagaimana saya sampai di sini? Ke mana saya akan pergi?” (5, 6).

2.0.1 1. Tiga Lapisan Diri Anda: Di Mana Cerita Hidup Anda Berada?

Psikolog Dan P. McAdams membagi kepribadian manusia ke dalam tiga tingkatan yang berbeda. Identitas naratif merupakan tingkatan tertinggi dan paling personal, yang menyatukan semua bagian lain dari diri kita (8).

- **Level 1: Sifat Dasar** Ini adalah ciri-ciri umum kepribadian kita yang cenderung stabil, seperti apakah kita seorang *introvert* atau *ekstrovert*.
- **Level 2: Kepedulian Pribadi** Ini mencakup hal-hal yang lebih spesifik seperti tujuan hidup, nilai-nilai yang kita pegang, dan keyakinan kita.
- **Level 3: Identitas Naratif** Inilah kisah hidup yang kita ciptakan untuk mengikat Level 1 dan 2 menjadi sebuah narasi yang koheren dan bermakna. Ini adalah cerita tentang “diri” kita.

Wawasan paling memberdayakan dari konsep ini adalah: meskipun kita mungkin tidak dapat dengan mudah mengubah sifat dasar kita (Level 1), kita *memiliki kekuatan* untuk belajar mengubah cerita yang kita sampaikan tentang hidup kita (Level 3). Perubahan narasi ini terbukti memiliki dampak besar pada kesejahteraan dan kebahagiaan kita (9).

Namun, tidak semua cerita diciptakan sama. Mari kita lihat pola-pola naratif yang dapat membuat sebuah kisah hidup menjadi lebih memberdayakan.

2.0.2 2. Pola-Pola Kisah Kehidupan: Apa yang Membuat Sebuah Cerita Bermanfaat?

Penelitian menunjukkan bahwa tidak semua cerita yang kita bangun sama-sama bermanfaat bagi kesehatan mental kita (4). Beberapa tema naratif secara konsisten terhubung dengan kehidupan yang lebih sejahtera dan berkembang.

2.0.2.1 Penebusan vs. Kontaminasi: Mengubah Penderitaan Menjadi Kekuatan

Salah satu pola naratif yang paling penting adalah cara kita membingkai peristiwa sulit.

Cerita Penebusan (Redemption Story) adalah narasi yang bergerak dari situasi negatif ke hasil yang positif (misalnya, kegagalan yang memberikan pelajaran berharga, atau penderitaan yang melahirkan kekuatan baru). Pola ini sangat kuat kaitannya dengan kebahagiaan, kepuasan hidup, dan resiliensi (7).

Cerita Kontaminasi (Contamination Story) adalah kebalikannya. Cerita ini dimulai dari peristiwa baik yang kemudian berubah menjadi buruk. Kisah semacam ini seperti “tumpahan minyak yang meracuni air,” menjebak sang pencerita dalam rasa sakit dan putus asa (3, 11).

2.0.2.2 Agensi vs. Kepasifan: Menjadi Pahlawan dalam Kisah Anda

Pola penting lainnya adalah peran yang kita ambil dalam cerita kita sendiri.

Agensi (Agency) adalah ketika kita menampilkan diri sebagai aktor utama dalam cerita kita—seseorang yang secara aktif membuat keputusan, mengambil tindakan, dan mengatasi rintangan. Mengembangkan rasa agensi dalam cerita hidup adalah salah satu prediktor terkuat untuk perbaikan dalam terapi (3, 7).

Kepasifan (Passivity) ditandai dengan perasaan menjadi korban keadaan. Dalam narasi ini, peristiwa seolah-olah “terjadi begitu saja pada” sang pencerita, yang digambarkan sebagai korban pasif dari takdir atau tindakan orang lain (8).

Tabel berikut merangkum tema-tema naratif yang membangun dan merusak, beserta dampaknya bagi kesejahteraan kita.

Pola Naratif	Dampak Psikologis
Pola Naratif yang Membangun (Generative Themes)	

Penebusan (Negatif → Positif)	Meningkatkan kebahagiaan, kepuasan hidup, resiliensi, dan <i>generativitas</i> (keinginan untuk berkontribusi pada kesejahteraan generasi mendatang) (4, 7).
Agensi (Diri sebagai Aktor Efektif)	Meningkatkan kepercayaan diri, kesehatan mental, dan merupakan prediktor kuat perbaikan dalam terapi (7).
Koneksi (Hubungan & Rasa Memiliki)	Meningkatkan kesejahteraan, mengurangi rasa kesepian, dan memberikan rasa memiliki tujuan hidup yang lebih besar (8).
Pola Naratif yang Merusak (Disruptive Themes)	
Kontaminasi (Positif → Negatif)	Menurunkan kesejahteraan, menyebabkan depresi, keputusasaan, dan perasaan terperangkap dalam pengalaman negatif (3).
Kepasifan (Diri sebagai Korban)	Menimbulkan perasaan menjadi korban, demotivasi, rasa tidak berdaya, depresi, dan hasil kesehatan mental yang buruk (8).
Isolasi (Terputus dari Orang Lain)	Menyebabkan kesepian, keputusasaan, kurangnya dukungan sosial, dan meningkatkan kerentanan terhadap gangguan psikologis (8).

Lalu, bagaimana pikiran kita menciptakan pola-pola naratif ini? Jawabannya terletak pada sebuah proses kognitif yang luar biasa.

2.0.3 3. Seni Memberi Makna: Kekuatan Super Anda dalam Bernalar

Pikiran kita memiliki “mesin pembuat makna” yang disebut **penalaran otobiografis** (*autobiographical reasoning*). Inilah kemampuan kognitif yang memungkinkan kita menghubungkan peristiwa-peristiwa dalam hidup dengan identitas diri kita dan memahami signifikansinya (10).

Tanpa penalaran ini, hidup kita hanyalah daftar kejadian. Dengan penalaran ini, hidup kita menjadi sebuah cerita yang bermakna.

Temuan paling penting dari psikologi naratif adalah ini: **kemampuan kita untuk memaknai peristiwa sulit secara positif (misalnya, menemukan hikmah atau pelajaran) lebih berpengaruh pada kesejahteraan kita daripada peristiwa itu sendiri** (10). Ini bukan sifat bawaan, melainkan sebuah keterampilan yang bisa dipelajari dan dilatih.

Memahami hal ini memberi kita kekuatan. Langkah-langkah berikutnya adalah latihan praktis untuk mengasah ‘mesin pembuat makna’ ini dan menjadi penulis yang lebih sadar atas kisah hidup kita sendiri.

2.0.4 4. Mulai Menulis Ulang Kisah Anda: Dua Langkah Praktis

Meskipun kita tidak bisa mengubah masa lalu, kita memiliki kekuatan luar biasa untuk mengubah *cerita* yang kita sampaikan tentang masa lalu itu (29). Berikut adalah dua langkah praktis yang terinspirasi dari Terapi Naratif untuk memulai proses ini.

2.0.4.1 Langkah 1: Pisahkan Diri Anda dari Masalah

Teknik ini disebut **eksternalisasi masalah**. Caranya adalah dengan mengubah cara kita berbicara tentang masalah kita.

Misalnya, alih-alih berpikir, “*Saya adalah orang yang pencemas*,” coba bingkai ulang menjadi, “*Saya adalah orang yang sedang berhadapan dengan pengaruh kecemasan*” (35).

Pergeseran bahasa yang sederhana ini menciptakan jarak psikologis. Masalah tidak lagi menjadi bagian inti dari identitas Anda, melainkan sesuatu di luar diri Anda yang bisa diamati, dipahami, dan dihadapi. Ini membuat masalah terasa jauh lebih bisa dikelola.

2.0.4.2 Langkah 2: Temukan “Momen Berkilau” Anda

Setelah Anda memisahkan diri dari masalah, langkah selanjutnya adalah mencari bukti yang bertentangan dengan “cerita yang penuh masalah” tersebut. Dalam Terapi Naratif, ini disebut *unique outcomes* atau yang bisa kita sebut **momen berkilau** (*sparkling moments*).

Ini adalah momen-momen, sekecil apa pun, di mana masalah tersebut tidak berkuasa atas diri Anda. Tanyakan pada diri Anda:

“Ingatkah saat di mana ‘Si Pengkritik’ dalam diri Anda muncul, tetapi Anda tetap berhasil bertindak dengan percaya diri?” (36)

Atau, “Apakah ada momen ketika ‘rasa malas’ mencoba mengambil alih, tetapi Anda tetap berhasil menyelesaikan tugas itu?”

Momen-momen berkilau ini adalah bukti nyata dari kekuatan, nilai, dan ketahanan Anda. Mereka adalah bahan mentah yang dapat Anda gunakan untuk mulai menenun sebuah cerita baru yang lebih kuat dan lebih memberdayakan.

2.0.5 5. Kesimpulan: Kisah Anda Adalah Perjalanan yang Terus Berlanjut

Pada akhirnya, kita semua adalah penulis kisah hidup kita sendiri. Cerita yang kita sampaikan kepada diri kita sendiri secara aktif menciptakan realitas kita (5). Kisah hidup yang sehat ditandai oleh tema-tema penebusan, di mana kesulitan diubah menjadi pertumbuhan, dan agensi, di mana kita menjadi pahlawan dalam perjalanan kita sendiri.

Tujuannya bukanlah untuk menulis sebuah cerita yang “sempurna” dan tanpa cela. Tujuannya adalah untuk menumbuhkan keberanian untuk terus menulis, terus mencari makna, dan menjadi penulis sebuah kisah hidup yang berani, jujur, dan layak untuk diceritakan.

3 My Songs for You

Post Wedding Kawah Putih Lirik by Armein Z. R. Langi Music: SUNO

<https://youtu.be/KWthElmJ9mY?si=iUV8Ghhj0R3gKQyZ>

Why am I singing for you? [River in my Mind](#)

Falling in love everyday [Heaven on Earth](#)

4 My Stories for You

A story about my oldest daughter [Gaun Pemngantin Gladys](#)

A message to my daughter [The Child Who Learned to Walk at the Disneyland](#)

A story for my students [Fly Eagle Fly](#)

A (true) story for my teachers [Sang Mahaguru, Sang Mahaputera](#)

Teasing story https://www.youtube.com/watch?v=Dg_4PbBlBf4

5 My Shapes

6 My Personal Reviews

Berikut cara saya melakukan review **Menilai dan Mengevaluasi Esai Berdasarkan Rubrik**

7 My Concepts

Mau hidup epik ? *Write your Life Story*

Apa itu berkonsep?

https://youtu.be/QVfUIVBO80U?si=yM6q_rwV9rcDBbu7

8 My Opinions

SApa itu beropini? [Opini Berpengaruh](#)

Bagaimana menjaadi menarik? [Menjadi Menarik](#)

9 My Innovations

10 My Knowledge

Cara saya mengkomunikasikan sebuah pengetahuan sebagai petunjuk bagi orang lain 1) saya tulis **makalah sebagai bahan utama** 2) lalu saya buat **transkrip ucapan lisan** 3) kemudian saya kembangkan **slide pendukung trnskrip** 4) lalu saya memproduksi video audio visual <https://youtu.be/ZbghfMvnPZc> <https://youtu.be/ZbghfMvnPZc>

11 My Professional Reviews

Untuk melakukan review, seperti pada pendekatan AI, kita membutuhkan rubrik - Rubrik Kisah
- Rubrik Konsep - Rubrik Opini

12 Summary

In summary, this book has no content whatsoever.

References