

RANGKUMAN KULIAH TAMU SOSIO-INFORMATIKA

Citra Diri dan Self Love (07/11/2024)

Kerangka Strength Typology (ST) 30 dirancang untuk membantu orang mengidentifikasi talenta khusus mereka, yang berguna dalam memilih peran atau karier yang tepat. Kerangka ini menggarisbawahi pentingnya bekerja sesuai dengan kekuatan pribadi untuk mempertahankan motivasi dan mencapai performa terbaik. Beberapa aspek kunci dari metode ST 30 meliputi:

1. Lima Tanda Bakat:

- Rapid Learning → Kemampuan cepat dalam mempelajari dan menguasai konsep baru.
- Flow → Pengalaman mengalir dalam aktivitas, dimana waktu terasa berlalu begitu saja.
- Satisfaction → Perasaan puas selama dan setelah melakukan aktivitas.
- Glimpse of Excellence → Tampilan keunggulan yang muncul sejak awal aktivitas.
- Yearning → Hasrat berkelanjutan untuk terlibat dalam aktivitas tertentu.

2. Penerapan ST 30 dalam Pemilihan Karir:

Dalam memilih karir, pendekatan ST 30 menyarankan untuk fokus pada kekuatan seseorang, terutama area yang ditandai merah atau kuning dalam tipologi, sementara menghindari area kelemahan yang berwarna hitam atau abu-abu. Misalnya:

- **Dokter:** Memerlukan kemampuan analisis, empati, dan ketertarikan untuk menyembuhkan.
- **Guru:** Harus memiliki minat dalam melihat perkembangan orang lain, senang belajar, dan dapat menyampaikan pengetahuan dengan mudah.
- **Engineer Keamanan:** Membutuhkan ketelitian, tanggung jawab, dan kewaspadaan di lapangan.

Melalui ST 30, diharapkan seseorang dapat menemukan pekerjaan yang cocok baginya, sehingga bisa mencapai performa terbaik dan merasakan kepuasan kerja yang maksimal.

Love Language adalah cara seseorang mengekspresikan dan menerima cinta, yang bisa membantu dalam membangun self-compassion dan hubungan yang sehat dengan diri sendiri maupun orang lain. 5 Love Languages Quiz adalah tes yang digunakan untuk menemukan dan memenuhi kebutuhan bahasa cinta seseorang, yang dapat membantu meningkatkan self-awareness serta cara seseorang merespons kebutuhannya sendiri dengan lebih baik.

Prinsip-prinsip Mental Juara:

- **Jangan silau pada prestasi orang lain:** Fokus pada diri sendiri tanpa membandingkan pencapaian dengan orang lain.
- **Utamakan berinvestasi waktu dan energi untuk mengasah kekuatan:** Alih-alih terjebak pada kelemahan, lebih baik membangun kekuatan dan bakat yang dimiliki.
- **Arahkan hidup pada masa depan, bukan masa lalu:** Berpikir ke depan tanpa terlalu berlarut dalam kesalahan atau kegagalan yang sudah terjadi.
- **Rencanakan hidup secara bertahap:** Buat target dan langkah yang terukur untuk mencapai tujuan.
- **Apresiasi setiap pencapaian, sekecil apapun:** Membangun rasa syukur dan pengakuan pada diri sendiri untuk setiap kemajuan yang dicapai.