


# My SHAPE\*

## *Menyusun Piagam Diri dan Identitas Naratif*

Armein Z. R. Langi 

STEI ITB

[armein@itb.ac.id](mailto:armein@itb.ac.id)

**ABSTRACT** Artikel ini menyajikan sebuah kerangka kerja yang holistik untuk pengembangan diri, yang dirancang untuk membantu individu dalam memetakan dan memahami identitas unik mereka. Konsep ini menguraikan lima dimensi fundamental dari diri seseorang: **S** - *Signature Strengths* (Kekuatan Khas), **H** - *Heart* (Hati: Nilai dan Gairah), **A** - *Aptitudes & Acquired Skills* (Bakat & Keterampilan), **P** - *Personality* (Profil Kepribadian), dan **E** - *Experiences* (Pengalaman Hidup). Melalui serangkaian petunjuk praktis yang mencakup asesmen mandiri dan latihan reflektif, individu dipandu untuk mensintesis temuan mereka ke dalam sebuah “Piagam Diri”—dokumen ringkas yang berfungsi sebagai cerminan identitas pribadi dan profesional. Lebih lanjut, kerangka kerja ini diaplikasikan untuk membangun sebuah “Identitas Naratif” yang koheren, menyediakan struktur praktis untuk mengkomunikasikan kisah pribadi secara efektif dalam konteks seperti wawancara kerja atau pengenalan profesional. Tujuan utamanya adalah memberdayakan individu dengan pemahaman diri yang mendalam dan dapat ditindaklanjuti untuk pengambilan keputusan karier yang lebih baik dan pemenuhan pribadi yang lebih besar.

**Keywords:** Pengembangan Diri, Penemuan Diri, Kerangka Kerja Identitas, Piagam Diri, Identitas Naratif, kekuatan Diri, Perencanaan Karir, Asesmen Kepribadian

Sesal terbesar manusia di akhir hidupnya saat ia menyadari ia tidak menghidupi sosok yang otentik. Saat ia menyadari betapa besarnya kekuatan yang ternyata ia bisa gerakkan untuk membawa kebaikan bagi banyak orang. Bahwa impian itu adalah api kehidupan yang menghangatkan diri saat dinginnya hujan dan menerangi langkah saat gelapnya malam, yang ia harus pesembahkan di garis akhir kehidupannya laksana Obor Olimpiade. Bahwa bakat-bakat nya masih terpendam dan tersimpan rapi belum digunakan. Bahwa kepribadian bawaannya adalah sahabat paling setia menjaga keselamatan dirinya, pengawal pribadi yang tidak pernah gagal melindunginya dari berbagai mara bahaya. Bahwa semua peristiwa yang mengguncangkan hidupnya adalah *setup* untuk sebuah *punch line* dari ledakan narasi kebenaran yang memberikan sukacita terbesar.

Anda harus menemukan sosok diri Anda. Lebih dini, lebih baik. Bagaimana caranya?

---

\*| Diadaptasi dari SHAPE Rick Warren untuk peserta matakuliah II-2100 Komunikasi Interpersonal dan Publik

Dalam tulisan, kita hendak membangun sebuah kerangka kerja untuk penemuan diri, yang berfokus pada penyusunan “Piagam Diri” dan “Identitas Naratif” Anda.

Kerangka kerja ini dirancang untuk memberikan pemahaman holistik tentang diri Anda dengan memetakan lima dimensi fundamental yang membentuk identitas unik Anda. Tujuannya adalah untuk beralih dari sekadar mengetahui *apa* yang Anda lakukan, menjadi pemahaman mendalam tentang *siapa* diri Anda dan bagaimana Anda dapat memberikan kontribusi yang paling bermakna.

## 1 Konsep: Kerangka Identitas Holistik Lima Dimensi

Setiap individu adalah kombinasi kompleks dari berbagai faktor. Dengan membedah dan memahami lima area kunci ini (lihat ?@tbl-tbl-konsep-inti.), Anda dapat membangun gambaran yang jelas dan terpadu tentang diri Anda.

1. **S – *Signature Strengths* (Kekuatan Khas):** Ini adalah pola alami dari pemikiran, perasaan, dan perilaku Anda yang paling produktif. Ini bukan hanya tentang apa yang Anda kuasai, tetapi aktivitas yang secara intrinsik memberi Anda energi dan membuat Anda merasa otentik dan efektif.
2. **H – *Heart* (Hati):** Ini adalah inti dari motivasi Anda. “Hati” mencakup nilai-nilai inti yang tidak dapat dinegosiasikan, gairah (*passion*) yang mendorong minat Anda, dan masalah atau tujuan yang paling Anda pedulikan. Ini adalah “mengapa” di balik tindakan Anda.
3. **A – *Aptitudes & Acquired Skills* (Bakat & Keterampilan):** Ini adalah inventaris dari kemampuan praktis Anda. *Aptitudes* adalah bakat alami Anda, sementara *Acquired Skills* adalah kompetensi yang telah Anda pelajari dan kembangkan melalui pendidikan, pelatihan, dan praktik.
4. **P – *Personality* (Profil Kepribadian):** Ini adalah gaya unik Anda dalam berinteraksi dengan dunia, memproses informasi, dan membuat keputusan. Memahami kepribadian Anda membantu mengidentifikasi lingkungan dan jenis peran di mana Anda akan paling berkembang.
5. **E – *Experiences* (Pengalaman Hidup):** Ini adalah kumpulan dari semua peristiwa dalam hidup Anda—baik keberhasilan, kegagalan, tantangan, maupun titik balik. Pengalaman-pengalaman ini telah membentuk kebijaksanaan, ketahanan, dan perspektif unik Anda.

**Table 1:** Konsep inti My SHAPE

MySHAPE	Konsep Inti
<b>S</b> - Signature Strengths	Pola pemikiran, perasaan, dan perilaku bawaan yang berkinerja tinggi yang mengarah pada keunggulan. Berakar pada psikologi positif.
<b>H</b> - Core Values & Intrinsic Motivations	Prinsip-prinsip panduan yang tidak dapat dinegosiasikan dan pendorong internal yang memberikan energi dan kepuasan.
<b>A</b> - Aptitudes & Acquired Skills	Bakat alami yang dikombinasikan dengan kompetensi, pengetahuan, dan keahlian yang diperoleh melalui pendidikan dan praktik.
<b>P</b> - Psychometric Profile	Preferensi dan kecenderungan perilaku yang dapat diukur yang membentuk gaya kerja dan interaksi.
<b>E</b> - Narrative Identity & Post-Traumatic Growth	Kisah hidup yang koheren yang membentuk identitas, dan pertumbuhan psikologis positif yang dihasilkan dari kesulitan.

## 2 Perangkat My SHAPE: Panduan Praktis untuk Penemuan Diri

Setelah merekayasa kerangka konseptual SHAPE, langkah selanjutnya adalah mengubahnya menjadi proses yang dapat ditindaklanjuti. Bagian ini menyediakan panduan praktis, termasuk rekomendasi alat asesmen dan proses langkah demi langkah untuk mensintesis hasilnya menjadi profil pribadi yang kohesif dan dapat digunakan.

### 2.1 Panduan Instrumen Asesmen

Untuk setiap komponen dari kerangka kerja SHAPE yang telah diadaptasi, terdapat berbagai alat asesmen yang tervalidasi dan diakui secara luas. Table 2 di bawah ini berfungsi sebagai panduan praktis untuk memilih instrumen yang tepat untuk setiap domain.

Table 2: Instrumen Asesmen My SHAPE

Komponen yang Diadaptasi	Pertanyaan Kunci yang Di-jawab	Rekomendasi Asesmen	Biaya & Akses	Hasil yang Diberikan
<b>S</b> - Signature Strengths	“Apa pola keunggulan bawaan saya?”	Gallup’s Clifton-Strengths <sup>18</sup>	Berbayar, asesmen online	Laporan 5 atau 34 tema bakat teratas.
	“Apa kekuatan karakter terbaik saya?”	VIA Character Strengths Survey <sup>20</sup>	Gratis, registrasi online	Daftar peringkat 24 kekuatan karakter.
<b>H</b> - Core Values & Motivations	“Apa yang paling penting bagi saya?”	Latihan Klifikasi Nilai (misalnya, dari Brené Brown, Russ Harris)	Gratis, tersedia online	Daftar 2-3 nilai inti pribadi.
	“Apa yang mendorong dan memberi saya energi?”	Tes Motivasi Intrinsik (misalnya, Self-Determination Theory questionnaires)	Bervariasi, banyak yang gratis	Wawasan tentang pendorong otonomi, kompetensi, dan keterhubungan.
<b>A</b> - Aptitudes & Acquired Skills	“Apa bakat alami dan keterampilan yang telah saya kembangkan?”	Tes Bakat (misalnya, tes penalaran diferensial) & Inventaris Keterampilan Pribadi	Bervariasi, banyak yang gratis	Identifikasi bakat kognitif dan daftar keterampilan teknis & lunak.
<b>P</b> - Psychometric Profile	“Bagaimana preferensi kepribadian saya?”	Myers-Briggs Type Indicator (MBTI) <sup>21</sup>	Berbayar, sering melalui praktisi bersertifikat	Profil 16 tipe kepribadian (misalnya, INTJ).
	“Di mana posisi saya pada spektrum sifat-sifat utama?”	Big Five Personality Test (misalnya, IPIP-NEO) <sup>26</sup>	Banyak versi gratis online	Skor persentil pada 5 dimensi (OCEAN).
	“Bagaimana gaya perilaku saya di tempat kerja?”	DISC Assessment <sup>24</sup>	Berbayar, tersedia online	Profil perilaku (Dominance, Influence, Steadiness, Conscientiousness).
<b>E</b> - Narrative Identity & Experiences	“Apa kisah hidup saya dan pelajaran apa yang telah saya petik?”	Latihan Penulisan Jurnal Naratif (misalnya, <sup>4</sup> “Future Self” atau “Life Story” exercises)	Gratis, dilakukan sendiri	Narasi pribadi yang mengidentifikasi tema, titik balik, dan pertumbuhan.

## 2.2 Proses Sintesis: Mengintegrasikan Hasil Asesmen Anda menjadi Profil Pribadi yang Kohesif

Memiliki lima daftar hasil yang terpisah tidaklah cukup; kekuatan sesungguhnya dari kerangka kerja ini terletak pada sintesis—melihat bagaimana komponen-komponen ini saling berinteraksi dan saling menguatkan. Proses berikut memandu pengguna dalam mengintegrasikan data mereka menjadi satu narasi yang kuat.

- **Langkah 1: Fondasi (S & H - Kekuatan & Nilai).** Mulailah dengan menganalisis *Signature Strengths* dan *Core Values* Anda. Ini adalah “mengapa” dan “bagaimana” Anda. Cari tumpang tindih dan sinergi. Apakah nilai Anda tentang “keadilan” selaras dengan kekuatan Anda dalam “Analitis”? Apakah hasrat Anda untuk “membantu orang lain bertumbuh” tercermin dalam kekuatan “Developer” Anda? Kombinasi ini membentuk inti dari identitas Anda.
- **Langkah 2: Pemberdaya (A & P - Keterampilan & Kepribadian).** Selanjutnya, lapis *Acquired Skills* dan *Psychometric Profile* Anda. Bagaimana kepribadian Anda (misalnya, Introvert) membentuk cara Anda menggunakan kekuatan “Developer” Anda—mungkin melalui pembinaan satu-satu yang mendalam daripada lokakarya kelompok besar? Keterampilan apa (misalnya, sertifikasi *coaching*, keahlian dalam perangkat lunak manajemen proyek) yang telah Anda bangun untuk mendukung kekuatan dan nilai-nilai inti Anda? Langkah ini menghubungkan potensi bawaan Anda dengan kapabilitas nyata.
- **Langkah 3: Konteks (E - Pengalaman).** Terakhir, gunakan *Narrative Identity* Anda untuk memberikan konteks dan kedalaman. Bagaimana pengalaman masa lalu Anda, terutama tantangan, telah membentuk nilai-nilai Anda dan menempa kekuatan Anda? Mungkin pengalaman menyakitkan bekerja di bawah manajemen yang buruk telah memicu hasrat Anda untuk mengembangkan orang lain dengan cara yang benar. Atau, keberhasilan dalam memimpin proyek yang kompleks saat muda telah mengasah kekuatan “Strategic” Anda. Langkah ini memberikan makna pada perjalanan Anda.

Hasil akhir dari proses sintesis ini idealnya adalah dokumen satu halaman yang dapat disebut “Piagam Pribadi” atau “Profil Identitas Profesional.” Dokumen ini harus merangkum profil SHAPE Anda yang terintegrasi dan mengartikulasikan pernyataan misi pribadi atau profesional yang jelas dan dapat ditindaklanjuti.

## 3 Bagian 1: Perangkat Asesmen Mandiri (DIY My SHAPE Toolkit)

Berikut adalah panduan langkah demi langkah untuk mengeksplorasi setiap komponen SHAPE menggunakan alat dan metode yang dapat Anda lakukan sendiri, sebagian besar gratis.

### 3.1 S – *Signature Strengths* (Kekuatan Khas)

Kekuatan khas adalah pola pikir, perasaan, dan perilaku alami Anda yang paling produktif. Ini bukan hanya tentang apa yang Anda kuasai, tetapi aktivitas yang memberi Anda energi.

- **Alat yang Direkomendasikan:**

- **VIA Character Strengths Survey:** Ini adalah asesmen online gratis dan sangat dihormati yang mengidentifikasi 24 kekuatan karakter universal Anda dalam urutan peringkat.<sup>1</sup> Luangkan waktu sekitar 25 menit untuk menyelesaikannya dengan jujur.<sup>1</sup>
- Metode Refleksi Diri <sup>2</sup>:
  - **Analisis Energi:** Buat daftar aktivitas (akademis, hobi, sosial) selama seminggu terakhir. Tandai aktivitas mana yang membuat Anda merasa bersemangat dan kuat, dan mana yang membuat Anda lelah. Pola akan muncul.
  - **Kemudahan Alami:** Pikirkan tentang keterampilan atau tugas yang Anda pelajari lebih cepat daripada teman-teman Anda.<sup>2</sup> Apa yang orang lain anggap sulit, tetapi bagi Anda terasa wajar?
  - **Minta Umpan Balik:** Tanyakan kepada 3-5 teman, anggota keluarga, atau dosen yang mengenal Anda dengan baik: “Kapan Anda melihat saya dalam kondisi terbaik saya?” atau “Menurut Anda, apa kekuatan terbesar saya?”.<sup>2</sup>

### 3.2 H – *Heart* (Hati: Nilai Inti & Motivasi Intrinsik)

“Hati” adalah tentang apa yang benar-benar Anda pedulikan. Ini adalah kompas internal yang memandu keputusan Anda dan mendorong gairah Anda.<sup>3</sup>

- Metode Refleksi Diri:
  - **Latihan Klarifikasi Nilai:**
    1. Cari daftar “nilai-nilai inti” secara online (contoh: integritas, kreativitas, stabilitas, petualangan, komunitas).
    2. Lingkari semua yang terasa penting bagi Anda.
    3. Kelompokkan nilai-nilai yang serupa dan coba persempit menjadi 5 nilai teratas.
    4. Terakhir, paksa diri Anda untuk memilih 2-3 nilai yang paling fundamental, yang tidak bisa Anda negosiasikan dalam hidup Anda.<sup>2</sup>
  - **Identifikasi Minat:** Apa yang Anda baca atau tonton di waktu luang? Topik apa yang bisa Anda diskusikan berjam-jam?<sup>4</sup> Ini adalah petunjuk kuat tentang gairah Anda.

### 3.3 A – *Aptitudes & Acquired Skills* (Bakat & Keterampilan yang Diperoleh)

Ini adalah inventaris dari kemampuan praktis Anda, baik bakat alami maupun keterampilan yang telah Anda pelajari dan kembangkan.<sup>5</sup>

- Metode Inventaris Pribadi:
  - **Buat Dua Kolom:**
    1. **Hard Skills (Keterampilan Teknis):** Tulis semua keterampilan spesifik yang dapat diukur yang Anda peroleh dari kuliah, kursus, atau proyek. Contoh: analisis data dengan

Python, desain grafis dengan Canva, riset kata kunci SEO, berbicara di depan umum, menulis laporan lab.<sup>2</sup>

2. **Soft Skills (Keterampilan Non-Teknis):** Tulis keterampilan interpersonal yang Anda tunjukkan dalam kerja kelompok, organisasi mahasiswa, atau pekerjaan paruh waktu. Contoh: kepemimpinan, komunikasi, resolusi konflik, manajemen waktu, adaptabilitas.<sup>2</sup>
- **Tinjau Prestasi:** Lihat kembali proyek atau pencapaian yang paling Anda banggakan. Keterampilan apa yang Anda gunakan untuk mencapainya?<sup>2</sup>

### 3.4 P – *Personality* (Kepribadian: Profil Psikometrik)

Kepribadian adalah gaya unik Anda dalam berinteraksi dengan dunia. Memahaminya membantu Anda menemukan lingkungan kerja dan peran yang paling cocok.<sup>7</sup>

#### • **Alat yang Direkomendasikan:**

- **Tes 16Personalities:** Ini adalah tes online gratis yang didasarkan pada kerangka kerja Myers-Briggs Type Indicator (MBTI).<sup>8</sup> Tes ini akan memberi Anda profil empat huruf (misalnya, INFJ atau ESTP) dan deskripsi mendalam tentang preferensi Anda dalam mengarahkan energi, memproses informasi, membuat keputusan, dan mengatur hidup Anda.<sup>8</sup>
- **Penting:** Gunakan hasilnya sebagai cermin untuk refleksi, bukan sebagai label yang kaku. Baca deskripsi kekuatan dan kelemahan, dan lihat mana yang paling sesuai dengan pengalaman Anda.<sup>9</sup>

### 3.5 E – *Experiences* (Pengalaman: Identitas Naratif)

Semua pengalaman hidup Anda—baik, buruk, akademis, pribadi—telah membentuk Anda dan memberi Anda kebijaksanaan yang unik.<sup>3</sup>

#### • **Metode Refleksi Diri:**

- **Buat Garis Waktu Kehidupan:** Gambarlah garis dari lahir hingga sekarang. Tandai 5-7 peristiwa penting (puncak dan lembah). Ini bisa berupa keberhasilan akademis, kegagalan dalam sebuah proyek, pengalaman pindah kota, atau tantangan pribadi.
- **Tanyakan “Apa yang Saya Pelajari?”:** Untuk setiap peristiwa, tuliskan satu kalimat yang merangkum pelajaran utama yang Anda petik. Bagaimana pengalaman itu mengubah cara pandang atau keterampilan Anda?<sup>2</sup>

## 4 Bagian 2: Menyusun Piagam Pribadi Anda

Piagam Diri adalah dokumen ringkas satu halaman yang berfungsi sebagai cerminan identitas Anda. Ini adalah alat praktis untuk pengambilan keputusan karier, pengembangan pribadi, dan komunikasi diri.

Bagian ini adalah panduan praktis yang dirancang khusus untuk mahasiswa agar dapat melakukan asesmen My SHAPE secara mandiri, mensintesis hasilnya menjadi sebuah “Piagam Pribadi”, dan menggunakannya untuk menyusun narasi pengenalan diri yang kuat.

Setelah mengumpulkan data dari setiap komponen, saatnya untuk mensintesisnya menjadi satu dokumen yang kohesif. Ini adalah “Piagam Pribadi” Anda—ringkasan satu halaman tentang siapa Anda.

**Struktur Piagam Pribadi:**

1. **Nama:** [Nama Anda]
2. **Pernyataan Misi Pribadi (1-2 Kalimat):** *Ini diisi terakhir.*
3. **Kekuatan Khas (S):**
  - [Kekuatan #1 dari VIA]
  - [Kekuatan #2 dari VIA]
  - [Kekuatan #3 dari umpan balik teman]
4. **Nilai Inti & Gairah (H):**
  - Nilai Inti #1: [Contoh: Kreativitas]
  - Nilai Inti #2: [Contoh: Keadilan]
  - Saya bersemangat tentang: [Contoh: Isu lingkungan, pengembangan komunitas]
5. **Keterampilan Utama (A):**
  - *Hard Skills:*
  - *Soft Skills:*
6. **Profil Kepribadian (P):**
  - Tipe MBTI:
  - Gaya Kerja yang Disukai: [Contoh: Kolaboratif, berorientasi pada gambaran besar, menyukai tantangan baru]
7. **Pelajaran Hidup Kunci (E):**
  - Dari [Pengalaman #1], saya belajar [Pelajaran #1].
  - Dari [Pengalaman #2], saya belajar [Pelajaran #2].

**Cara Mensintesis:**

Lihat koneksi antar bagian. Apakah kekuatan “Kreativitas” (S) Anda cocok dengan nilai “Inovasi” (H)? Apakah pengalaman memimpin proyek (E) telah mengasah keterampilan “Manajemen Proyek” (A) Anda? Setelah melihat gambaran besarnya, tulis Pernyataan Misi Pribadi Anda. Contoh: “Menggunakan kekuatan analitis (S) dan keterampilan komunikasi (A) saya untuk memecahkan masalah yang kompleks (H) dan menciptakan solusi yang adil (H), dengan gaya yang kolaboratif dan penuh energi (P).”



## 5 Bagian 3: Menulis Narasi “Ceritakan tentang diri Anda”

Identitas naratif adalah kisah yang Anda ceritakan tentang diri Anda. Ini mengubah data dari Piagam Diri Anda menjadi sebuah cerita yang menarik dan koheren, sangat berguna untuk wawancara, pengenalan profesional, atau sekadar pemahaman diri yang lebih dalam.

Gunakan Piagam Pribadi Anda sebagai contekan untuk menjawab pertanyaan wawancara yang paling umum ini. Tujuannya adalah untuk menceritakan sebuah kisah yang koheren, bukan hanya daftar fakta.

### Struktur Jawaban 3 Bagian (Durasi Sekitar 60-90 detik):

1. **Masa Kini (Hook):** Mulailah dengan siapa Anda saat ini.
  - *Contoh:* “Saat ini, saya adalah mahasiswa tingkat awal jurusan Sistem Teknologi Informasi yang sangat antusias dengan persimpangan antara teknologi dan desain yang berpusat pada pengguna.”
2. **Masa Lalu (Menghubungkan Titik-Titik SHAPE):** Jelaskan bagaimana Anda sampai di sini, dengan menenun elemen-elemen dari Piagam Pribadi Anda.
  - *Contoh:* “Perjalanan saya di bidang ini benar-benar dimulai dari hobi saya (H) dalam memecahkan teka-teki logika. Saya menemukan bahwa saya memiliki bakat alami (A) dalam berpikir sistematis, yang juga dikonfirmasi oleh hasil tes kekuatan saya yang menyoroti ‘Analitis’ dan ‘Pemecah Masalah’ (S). Saya kemudian menerapkan ini dalam sebuah proyek kuliah (E) di mana tim kami mengembangkan aplikasi untuk membantu mahasiswa mengelola waktu. Pengalaman itu mengajarkan saya betapa pentingnya kolaborasi—sesuatu yang sangat cocok dengan kepribadian saya sebagai seorang ENTP (P)—dan mengukuhkan keinginan saya untuk berkarir di bidang pengembangan perangkat lunak.”
3. **Masa Depan (Menghubungkan dengan Perusahaan):** Akhiri dengan menghubungkan kisah Anda dengan peran atau perusahaan yang Anda lamar.
  - *Contoh:* “Itulah mengapa saya sangat tertarik dengan posisi Junior Developer di perusahaan ini. Saya melihat bagaimana nilai perusahaan dalam inovasi (H) sangat selaras dengan nilai saya, dan saya yakin keterampilan saya dalam pemrograman Java (A) serta kekuatan saya dalam belajar cepat (S) dapat memberikan kontribusi nyata bagi proyek-proyek Anda ke depan.”

Dengan mengikuti panduan ini, Anda tidak hanya akan memiliki pemahaman yang lebih dalam tentang diri Anda, tetapi juga alat praktis untuk mengkomunikasikan nilai unik Anda kepada dunia. Dengan menggunakan kerangka kerja ini, Anda tidak hanya menciptakan dokumen statis, tetapi juga sebuah narasi hidup yang dapat Anda adaptasi dan kembangkan seiring dengan perjalanan pribadi dan profesional Anda.

## 6 Aplikasi dalam Praktik: Memanfaatkan Profil Anda

Profil SHAPE yang terintegrasi adalah alat yang dinamis, bukan artefak statis. Berikut adalah beberapa cara konkret untuk menerapkannya:

- **Untuk Perencanaan Karir:** Gunakan profil Anda untuk mengidentifikasi peran pekerjaan, industri, dan budaya perusahaan yang paling sesuai. Alih-alih hanya mencocokkan keterampilan pada deskripsi pekerjaan, Anda dapat menilai keselarasan dengan nilai-nilai, kekuatan, dan preferensi kepribadian Anda. Gunakan bahasa dari profil Anda untuk menulis CV dan surat lamaran yang lebih menarik dan otentik, serta untuk menjawab pertanyaan wawancara seperti “Ceritakan tentang diri Anda” dengan narasi yang kuat dan koheren.
- **Untuk Pengembangan Kepemimpinan:** Para pemimpin dapat menggunakan profil SHAPE mereka untuk mengembangkan gaya kepemimpinan yang otentik yang memanfaatkan kekuatan alami mereka. Misalnya, seorang pemimpin dengan kekuatan “Includer” dan “Empathy” dapat secara sadar membangun budaya tim yang aman secara psikologis. Selain itu, mereka dapat menggunakan kerangka kerja ini untuk lebih memahami, memotivasi, dan menugaskan anggota tim mereka, menempatkan orang pada peran di mana SHAPE unik mereka dapat bersinar, sehingga meningkatkan keterlibatan dan kinerja tim.
- **Untuk Kepuasan Pribadi:** Di luar ranah profesional, profil SHAPE dapat memandu pilihan dalam kehidupan pribadi. Gunakan untuk memilih hobi, pekerjaan sukarela, atau proyek pribadi yang selaras dengan identitas inti Anda. Seseorang yang memiliki nilai “kreativitas” dan kekuatan “Ideation” mungkin akan menemukan kepuasan besar dalam bergabung dengan kelompok teater komunitas, sementara seseorang dengan kekuatan “Restorative” dan nilai “pelayanan” mungkin merasa terpancung untuk menjadi mentor bagi pemuda berisiko. Ini memastikan bahwa energi Anda dihabiskan untuk kegiatan yang benar-benar memberi nutrisi dan memuaskan.

## 7 Analisis Penutup: Nilai Universal dari Konsep Diri yang Holistik

Kerangka kerja My SHAPE adalah model pengembangan diri mengungkapkan sebuah kebenaran yang lebih dalam: kebutuhan manusia yang universal akan pemahaman diri yang terintegrasi dan holistik. Dengan menempatkan model yang diadaptasi ini dalam lanskap kerangka kerja pengembangan pribadi yang lebih luas, kita dapat menghargai kontribusi uniknya.

### 7.1 Perspektif Komparatif: Model My SHAPE di banding Kerangka Kerja Lain

Kerangka kerja populer lainnya, seperti Ikigai (konvergensi dari apa yang Anda cintai, apa yang dunia butuhkan, apa yang Anda bisa dibayar, dan apa yang Anda kuasai), juga berusaha untuk memandu individu menuju kehidupan yang bertujuan. Namun, model My SHAPE yang diadaptasi menawarkan beberapa keunggulan yang berbeda. Keuntungan utamanya terletak pada pendekatannya yang terstruktur, multi-segi, dan hubungannya yang langsung dengan serangkaian alat asesmen yang tervalidasi secara empiris. Sementara Ikigai lebih bersifat filosofis dan reflektif, My SHAPE yang diadaptasi menyediakan proses yang sistematis dan berbasis data. Ia tidak hanya menanyakan “apa yang Anda kuasai?” tetapi juga menyediakan alat seperti CliftonStrengths untuk menjawabnya dengan kosakata yang presisi. Pendekatan modularnya memungkinkan analisis mendalam pada setiap domain (kekuatan, nilai, kepribadian, dll.) sebelum mensintesisnya menjadi satu kesatuan yang koheren, menjadikannya lebih dapat ditindaklanjuti bagi individu dan organisasi yang mencari proses pengembangan yang terstruktur.

## 7.2 Sintesis Akhir: Kekuatan Abadi dari Pendekatan Terpadu

Pada akhirnya, nilai abadi dari kerangka kerja My SHAPE, baik dalam bentuk asli maupun yang diadaptasi, terletak pada sifatnya yang holistik dan integratif. Di dunia yang cenderung mereduksi individu menjadi label tunggal—“Saya seorang INTJ,” “Saya seorang *Achiever*,” atau sekadar jabatan pekerjaan—My SHAPE menolak penyederhanaan ini. Ia memaksa pemahaman diri yang lebih bernuansa dan multi-dimensi, mengakui bahwa seseorang lebih dari sekadar kepribadiannya, lebih dari sekadar keterampilannya, dan lebih dari sekadar pengalamannya. Identitas sejati terletak pada titik temu dari semua elemen ini.

Dengan memahami interaksi antara Kekuatan, Nilai, Keterampilan, Kepribadian, dan Pengalaman kita, kita dapat bergerak melampaui sekadar mengetahui *apa* kita, menuju pemahaman mendalam tentang *siapa* kita dan apa yang dapat kita tawarkan kepada dunia. Baik tujuannya adalah untuk melayani sesama dalam sebuah pelayanan atau untuk membangun karir dan kehidupan yang bermakna dalam konteks sekuler, prinsip dasarnya tetap sama. Penemuan diri yang otentik dan pemenuhan tujuan yang langgeng muncul dari keselarasan semua bagian dari diri kita yang unik dan kompleks. Kerangka kerja My SHAPE, dalam bentuknya yang telah diterjemahkan, menawarkan peta jalan yang kuat dan praktis untuk perjalanan penting ini.

## References