

Implementasi Test Kepribadian Untuk Mengenal Diri

Yulianti¹⁾, Tanjung Maulio Ar-Roufu²⁾, Angga Widiansah Pratama³⁾, Robby Subagja⁴⁾, Aalifya Arna Darmawan⁵⁾, Eko Prasetyo Wibowo⁶⁾

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Jambi.

Jalan Raya Jambi-Ma.Bulian KM 15, Muaro Jambi, Jambi, 26261, Indonesia

e-mail: yulianti@unja.ac.id jungtan36@gmail.com anggabinedy@gmail.com

robbysubagja44@gmail.com darma101104@gmail.com ekoprasetyo1064@gmail.com

Abstrak

Tes kepribadian menjadi alat penting untuk membantu individu memahami diri mereka lebih baik. Artikel ini mengeksplorasi implementasi tes kepribadian dalam pengenalan diri, termasuk manfaatnya dalam pengembangan diri, karir, pendidikan, dan hubungan interpersonal. Metode yang digunakan adalah kajian pustaka dengan metode Traditional Review dilakukan untuk menganalisis berbagai sumber terkait tes kepribadian dan implementasinya. Hasilnya tes kepribadian memberikan berbagai manfaat, seperti : memahami kekuatan, kelemahan, gaya belajar, dan preferensi kerja, memilih karir yang tepat, meningkatkan kinerja kerja, dan membangun hubungan yang baik, memahami gaya belajar, memilih jurusan yang tepat, dan meningkatkan motivasi belajar, memahami cara berinteraksi dengan orang lain, meningkatkan komunikasi, dan mengatasi konflik. Implementasi tes kepribadian untuk mengenal diri melibatkan beberapa langkah: menentukan tes yang sesuai dengan kebutuhan individu, melakukan tes dalam kondisi yang tenang dan tanpa gangguan, memahami kekuatan, kelemahan, dan bagaimana kepribadian mempengaruhi perilaku, mengembangkan strategi untuk memanfaatkan kekuatan dan mengatasi kelemahan dan memantau dan memperbaiki kepribadian secara berkala.

Kata Kunci : *Test Kepribadian; Pengenalan Diri; Kebutuhan Individu*

Abstract

Personality tests have become an important tool to help individuals understand themselves better. This article explores the implementation of personality tests in self-knowledge, including their benefits in self-development, career, education, and interpersonal relationships. The method used is a literature review using the Traditional Review method to analyze various sources related to personality tests and their implementation. The results of personality tests provide various benefits, such as: understanding strengths, weaknesses, learning styles and work preferences, choosing the right career, improving work performance and building good relationships, understanding learning styles, choosing the right major, and increasing learning motivation. understand how to interact with others, improve communication, and resolve conflict. Implementing a personality test to get to know yourself involves several steps: determining a test that suits the individual's needs, conducting the test in a calm and undisturbed condition, understanding strengths, weaknesses, and how personality influences behavior, developing strategies to exploit strengths and overcome weaknesses and monitoring and improve your personality periodically.

Keywords : *Personality Test; Introduction; Individual Needs*

PENDAHULUAN

Dalam era yang dipenuhi dengan kompleksitas dan dinamika seperti sekarang ini, pengenalan terhadap diri sendiri menjadi lebih penting dari sebelumnya. Konsep pengenalan diri telah menjadi perhatian yang signifikan dalam berbagai disiplin ilmu, termasuk psikologi

dan sosiologi. Salah satu alat yang digunakan untuk mencapai pemahaman yang lebih detail dan menyeluruh tentang diri sendiri adalah tes kepribadian. Tes kepribadian memberikan wawasan mendalam tentang karakteristik, kecenderungan, dan preferensi individu, yang pada gilirannya dapat membantu individu memahami diri mereka sendiri dengan lebih baik (Digman, 1990).

Dalam artikel ini, kami akan mengeksplorasi implementasi dari tes kepribadian sebagai alat untuk pengenalan diri. Tes kepribadian telah menjadi topik yang menarik dalam penelitian psikologi selama beberapa dekade terakhir. Dengan kemajuan teknologi dan perkembangan dalam metodologi penelitian, implementasi tes kepribadian telah menjadi lebih mudah dan lebih efisien daripada sebelumnya. Ini membuka pintu bagi aplikasi yang lebih luas dari tes kepribadian dalam berbagai konteks, mulai dari pengembangan pribadi hingga pengelolaan karir dan hubungan interpersonal, Penerimaan individu dalam suatu kelompok akan membuat individu tersebut merasa nyaman dan merasa diakui keberadaan mereka. Hal ini dapat menolong individu untuk berkembang secara maksimal. Namun masih banyak remaja yang mengalami penolakan dari kelompok sebayanya. (Yullianti et al., 2023).

Manusia fitrahnya dilahirkan sebagai seorang makhluk sosial, yang sangat membutuhkan orang lain dan ingin mengetahui apa yang terjadi pada dirinya. Rasa mengharuskan ingin manusia tahu ini untuk berkomunikasi dengan banyak orang (Yulianti & Hayati, 2021). Pentingnya pengenalan diri tidak dapat diabaikan dalam konteks perkembangan pribadi dan profesional. Kemampuan untuk mengenali kekuatan, kelemahan, dan preferensi individu merupakan langkah pertama yang penting dalam perjalanan menuju pertumbuhan dan pemenuhan diri yang lebih baik. Implementasi tes kepribadian memainkan peran kunci dalam membantu individu mencapai pengertian yang lebih mendalam mengenai diri mereka sendiri, yang pada gilirannya dapat membantu mereka membuat keputusan agar lebih tepat dan mengambil langkah-langkah yang sangat efektif dalam mencapai tujuan yang mereka miliki.

Selain itu, tes kepribadian juga dapat membantu dalam memahami dinamika hubungan antar individu. Dalam konteks sosial dan interpersonal, pemahaman tentang perbedaan kepribadian dapat membantu memperkuat komunikasi, meningkatkan pemahaman, dan membangun hubungan yang lebih sehat dan lebih harmonis. Oleh karena itu, implementasi tes kepribadian bukan hanya tentang pengenalan diri, tetapi juga tentang meningkatkan kualitas hubungan sosial dan interpersonal.

Dengan demikian, dalam artikel ini, kami akan menyelidiki berbagai aspek implementasi tes kepribadian untuk pengenalan diri. Kami akan melihat bagaimana tes kepribadian telah berkembang dari waktu ke waktu, aplikasi praktisnya dalam berbagai konteks, serta dampaknya dalam pengembangan pribadi dan hubungan interpersonal. Melalui pemahaman yang lebih baik tentang tes kepribadian dan implementasinya, diharapkan kita dapat mengoptimalkan potensi diri dan meningkatkan kualitas kehidupan secara keseluruhan.

METODE

Dalam penelitian ini, peneliti hendak menggunakan jenis metode *Literature Review* yang dengan analisis Traditional Review. Berdasarkan jenis metode ini tinjauan pustaka yang umum digunakan dalam pembuatan *Literature Review*. Kajian yang didapatkan dari penerapan metode ini akan lebih difokuskan pada suatu topik pembahasan tertentu yang mana dalam artikel ini mengenai test kepribadian yang dihubungkan dengan mengenal diri sendiri.

Dengan memakai metode *Traditional Literature Review*, maka artikel ilmiah yang dijadikan sebagai rujukan diharuskan agar berkaitan erat dengan topik pembahasan yang sedang dilakukan. Metode ini juga mempunyai kecenderungan untuk membatasi rujukan

terhadap topik yang sama, sehingga memberikan pengertian yang lebih spesifik serta mendalam terkait pada penelitian yang sedang dilakukan. (Thohiroh et al., 2023).

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Definisi Test Kepribadian

Test kepribadian adalah alat yang digunakan untuk menilai dan memahami pola karakteristik dan sifat kepribadian seseorang. Tes ini menggunakan berbagai teknik dan metode untuk mengukur kepribadian individu, termasuk kuesioner, wawancara, dan alat ukur khusus (Sari, 2021). Tujuan utama dari test kepribadian adalah untuk mengidentifikasi dan memahami kepribadian seseorang, yang dapat membantu dalam berbagai aspek seperti pengembangan diri, diagnosis kondisi mental, dan menentukan kecocokan kepribadian dengan pekerjaan atau situasi tertentu. Test kepribadian tidak hanya digunakan dalam dunia psikologi, tetapi juga dalam konteks pendidikan, perekrutan karyawan, dan pengembangan organisasi.

Sesuai dengan perspektif mereka, para ahli psikologi terkenal mendefinisikan kepribadian. Sebagai contoh, Allport, seorang pakar psikologi individu, mengatakan bahwa kepribadian adalah struktur yang selalu berubah dari individu di bawah sistem psikofisis yang menentukan penyesuaian diri unik individu dengan lingkungannya. Sementara itu, menurut perspektif psikodinamika oleh Hall & Lindzey, kepribadian adalah pola yang bertahan dan berbeda dari emosi, pikiran, dan perilaku yang menjelaskan bagaimana seseorang beradaptasi dengan dunia. Hjelle & Ziegler mengatakan bahwa para ahli setuju tentang beberapa definisi kepribadian yang ada: (a) definisi menekankan bahwa setiap orang memiliki individualitas atau perbedaan; (b) sebagian besar definisi menggambarkan kepribadian sebagai semacam struktur hipotetik, misalnya bahwa perilaku terlihat sebagai hasil dari organisasi atau struktur; (c) sebagian besar definisi menekankan betapa pentingnya melihat kepribadian dari sudut pandang struktur; dan (d) sebagian besar definisi menekankan kepribadian sebagai perwakilan karakteristik seseorang yang berperilaku konsisten (Sari, 2021).

B. Jenis-jenis Test Kepribadian

Ada banyak sekali jenis tes kepribadian yang tersedia. Berikut adalah beberapa jenis tes kepribadian yang paling umum digunakan (Mukhlis et al., 2021):

1. (MBTI) atau kepanjangannya Myers-Briggs Type Indicator, MBTI merupakan test kepribadian yang paling populer dan didasarkan pada teori Carl Jung (Putro, 2022). MBTI mengukur kepribadian individu berdasarkan empat dimensi utama:
 - Introversi (I) vs. Ekstroversi (E)
 - Sensing (S) vs. Intuisi (N)
 - Berpikir (T) vs. Merasa (F)
 - Menilai (J) vs. Merasakan (P)

Terdapat 16 kombinasi tipe kepribadian dalam MBTI, seperti ISTJ, ENFP, dan lain sebagainya.

2. DISC, DISC adalah tes kepribadian yang mengukur kecenderungan perilaku individu dalam empat dimensi (Goni et al., 2016) :
 - Dominance (D)
 - Influence (I)
 - Steadiness (S)

- Compliance (C)

Sering digunakan dalam konteks bisnis, DISC berguna untuk membantu individu memahami gaya komunikasi dan cara bekerja dengan orang lain.

3. Enneagram, Enneagram adalah tes kepribadian yang didasarkan pada sembilan tipe kepribadian yang berbeda. Setiap tipe memiliki motivasi, ketakutan, dan strategi koping yang berbeda (Pambudi et al., 2017). Enneagram dapat membantu individu memahami diri mereka sendiri dan orang-orang disekitar dengan lebih baik.
4. Big Five Personality Model (OCEAN), Model Big Five adalah model kepribadian yang mengukur individu dalam lima dimensi utama (Kuai et al., 2014):
 - Openness to experience (O)
 - Conscientiousness (C)
 - Extraversion (E)
 - Agreeableness (A)
 - Neuroticism (N)

Model Big Five banyak digunakan dalam penelitian psikologis.

5. Tes Kepribadian Lainnya, Selain tes-tes yang disebutkan diatas, ada banyak jenis test kepribadian lainnya, seperti:

- Edwards Personal Preference Schedule (EPPS): Tes yang mengukur kebutuhan dan motivasi individu.
- Sixteen Personality Factor Questionnaire (16PF): Tes yang mengukur 16 faktor kepribadian utama.
- Minnesota Multiphasic Personality Inventory (MMPI): Tes yang digunakan untuk mendiagnosis gangguan kepribadian.
- Memilih Tes Kepribadian yang Tepat

C. Manfaat Test Kepribadian

Tes kepribadian memberikan berbagai manfaat bagi individu, baik dalam pengembangan diri, karir, pendidikan, maupun hubungan interpersonal. Berikut adalah beberapa manfaat utama tes kepribadian (Siti Nur, 2022).

1. Pengembangan Diri yang meliputi :

- Memahami Diri Sendiri: Tes kepribadian membantu individu mengidentifikasi kekuatan dan kelemahan, gaya belajar, dan preferensi kerja mereka. Hal ini membantu mereka dalam memahami diri sendiri dengan lebih baik dan mengembangkan potensi diri secara maksimal.
- Meningkatkan Kepercayaan Diri: Dengan memahami diri sendiri, individu dapat meningkatkan kepercayaan diri dengan kemampuan mereka untuk mengambil keputusan yang tepat dalam hidup.
- Mengembangkan Strategi: Tes kepribadian membantu individu dalam mengembangkan strategi untuk mengatasi kelemahan dan meningkatkan potensi diri.

2. Karir dengan meliputi :

- Memilih Karir yang Tepat: Tes kepribadian dapat menolong individu memilih karir yang selaras dengan minat dan bakat mereka. Hal ini meningkatkan peluang mereka untuk mencapai kesuksesan dan kepuasan dalam karir mereka.
- Meningkatkan Kinerja Kerja: Memahami gaya kerja dan preferensi individu dapat membantu mereka meningkatkan kinerja kerja dan mencapai target dengan lebih efektif.

- Membangun Hubungan yang Baik: Tes kepribadian membantu individu memahami cara mereka berinteraksi dengan orang lain, sehingga mereka dapat menjalin hubungan yang lebih optimal dengan teman sejawat dan atasan.
3. Pendidikan diantaranya sebagai :
- Memahami Gaya Belajar: Tes kepribadian membantu siswa memahami gaya belajar mereka, sehingga mereka dapat mengembangkan strategi belajar yang lebih efektif dan meningkatkan prestasi belajar.
 - Memilih Jurusan yang Tepat: Tes kepribadian membantu siswa menentukan jurusan yang serasi dengan minat dan bakat mereka, sehingga mereka dapat mencapai kesuksesan dalam pendidikan mereka.
 - Meningkatkan Motivasi Belajar: Memahami diri sendiri dapat meningkatkan motivasi belajar siswa dan mendorong mereka untuk mencapai potensi akademik mereka.
4. Hubungan Interpersonal yaitu :
- Memahami Cara Berinteraksi dengan Orang Lain: Tes kepribadian membantu individu memahami cara seseorang berinteraksi serta berkomunikasi dengan banyak orang, sehingga mereka dapat membangun hubungan yang lebih kuat dan sehat.
 - Meningkatkan Komunikasi: Tes kepribadian membantu individu meningkatkan komunikasi dengan orang lain dengan memahami perbedaan kepribadian dan preferensi komunikasi.
 - Mengatasi Konflik: Tes kepribadian membantu individu mengatasi konflik dengan lebih efektif dengan memahami sudut pandang orang lain dan mengembangkan strategi komunikasi yang tepat.

D. Implementasi Test Kepribadian Untuk Mengenal Diri

Implementasi test kepribadian untuk mengenal diri melibatkan beberapa langkah penting yang bertujuan untuk membantu individu memahami kepribadian mereka lebih optimal. Berikut merupakan langkah-langkah yang bisa diambil:

1. Pemilihan Test Kepribadian yang Tepat: Pertama, individu harus memilih test kepribadian yang paling sesuai dengan kebutuhan mereka. Beberapa test mungkin lebih cocok untuk tujuan tertentu, seperti pengembangan diri, pendidikan, atau perekrutan. Misalnya, Myers-Briggs Type Indicator (MBTI) dapat dipakai untuk memahami bagaimana individu memproses informasi dan membuat keputusan, sementara DISC dapat membantu dalam memahami bagaimana individu berinteraksi dengan orang lain dan lingkungan mereka.
2. Pengambilan Test: Setelah menentukan test yang tepat, individu harus mengambil test tersebut. Ini bisa dilakukan secara online, di laboratorium psikologi, atau melalui konsultan profesional. Penting untuk memastikan bahwa test diambil dalam kondisi yang tenang dan tanpa gangguan, untuk mendapatkan hasil yang akurat.
3. Analisis Hasil: Setelah mengambil test, individu harus menganalisis hasilnya. Ini bisa dilakukan dengan bantuan profesional atau dengan menggunakan sumber daya online yang tersedia. Analisis hasil dapat membantu individu memahami kekuatan dan kelemahan kepribadian mereka, serta bagaimana kepribadian mereka mempengaruhi perilaku dan pilihan mereka.
4. Penerapan Hasil: Setelah memahami kepribadian mereka, individu harus menerapkan hasilnya dalam kehidupan sehari-hari. Ini bisa melibatkan pengembangan strategi untuk memanfaatkan kekuatan kepribadian, serta mengatasi kelemahan kepribadian yang mungkin mempengaruhi kesejahteraan mereka. Misalnya, individu dengan kepribadian yang sangat dominan mungkin perlu belajar cara berkomunikasi dengan orang lain yang lebih tenang.

5. Pemantauan dan Perbaikan: Terakhir, penting untuk secara berkala memantau dan memperbaiki kepribadian. Kepribadian adalah aspek yang dinamis dan dapat berubah seiring waktu. Oleh karena itu, individu harus terus menggunakan test kepribadian dan menerapkan hasilnya untuk membantu mereka terus berkembang dan mencapai kesejahteraan yang lebih baik.

Implementasi test kepribadian untuk mengenal diri adalah proses yang kompleks yang memerlukan pemahaman yang baik tentang kepribadian sendiri dan cara mengimplementasikannya dalam kehidupan yang ada. Dengan pendekatan yang tepat, individu dapat menggunakan test kepribadian sebagai alat yang berharga untuk memahami diri mereka lebih baik dan membantu mereka mencapai kesuksesan dan kesejahteraan yang lebih baik.

PENUTUP

Tes kepribadian adalah alat yang berharga untuk membantu individu dalam berbagai aspek kehidupan. Dengan memahami diri sendiri dengan lebih baik, individu dapat membuat keputusan yang lebih tepat, mencapai tujuan mereka, dan menjalani hidup yang lebih bahagia dan sukses. Tes kepribadian dapat menjadi alat bantu yang baik untuk mengenal diri lebih dalam. Namun, penting untuk tidak menggunakannya sebagai label atau batasan yang kaku. Kepribadian manusia itu kompleks, dan tes kepribadian hanya bisa memberikan gambaran saja.

DAFTAR KEPUSTAKAAN

- Digman, J. . (1990). Personality structure: Emergence of the five-factor model. *Annual Review of Psychology*, *41*(1), 417–440.
- Goni, C. K. E., Opod, H., & David, L. (2016). Gambaran kepribadian berdasarkan tes Disc mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado semester 1 tahun 2016. *Jurnal e-Biomedik*, *4*(2). <https://doi.org/10.35790/ebm.4.2.2016.14686>
- Kuai, L., Worden, J., Kulawik, S. S., Montzka, S. A., & Liu, J. (2014). Characterization of aura TES carbonyl sulfide retrievals over ocean. *Atmospheric Measurement Techniques*, *7*(1), 163–172. <https://doi.org/10.5194/amt-7-163-2014>
- Mukhlis, M. A., Listyorini, T., & Nurkamid, M. (2021). Aplikasi Tes Jenis Kepribadian Berbasis Android menggunakan Metode MBTI dan DISC. *Journal of Innovation Information Technology and Application (JINITA)*, *3*(2), 94–102. <https://doi.org/10.35970/jinita.v3i2.482>
- Pambudi, S., Hernawati, K., Matematika, P. S., Matematika, J. P., & Yogyakarta, U. N. (2017). Aplikasi Sistem Pakar Untuk Menganalisis Kepribadian Expert System Application of Personality Analysis Based on Enneagram. *Jurnal Matematika*, *6*(3), 21–30.
- Putro, A. K. N. & W. W. (2022). Perancangan Mini Test Psikologi Berbasis Komputer Menggunakan Python Dengan Metode MBTI (Myers Briggs Type Indicator). *BULLET: Jurnal Multidisiplin Ilmu*, *1*(4), 572–579. <https://journal.mediapublikasi.id/index.php/bullet/article/view/820/332>
- Sari, E. Y. D. (2021). *Mengenal Tes Kepribadian Non Proyektif*.

- Siti Nur, R. (2022). *4 Manfaat Mengikuti Tes Kepribadian*. Tempo.co. <https://gaya.tempo.co/read/1548977/4-manfaat-mengikuti-tes-kepribadian>
- Thohiroh, N. S., Raja, R., Guk, G., & Putri, A. R. (2023). *Implementasi test bakat dalam menentukan karir*. 1(1).
- Yulianti, Y., & Hayati, R. (2021). Komunikasi Interpersonal melalui Layanan Bimbingan Kelompok di STAI Ma'arif Jambi. *Syifaul Qulub: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 2(2), 58–64. <https://doi.org/10.32505/syifaulqulub.v2i2.3777>
- Yullianti, Y., Pebrianto, A., Angelica, A., & Nopitri, H. Z. (2023). Literatur Review : Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Dalam Meningkatkan Interaksi Sosial Pada Siswa Yang Merasa Diasingkan. *Dharmas Education Journal (DE_Journal)*, 4(2), 860–865. <https://doi.org/10.56667/dejournal.v4i2.1174>