



Creating SuperTeam

Combining Extrovert & Introvert Minds

Evariny Andriana (Introvert Mentok)
@aromaterapisehat | aromaterapisehat.com

DISCLAIMER

Karena penting buat melindungi diri, gaes.. Sebelum di judge.. (tuh kan suudzon...)

**SAYA BUKAN PAKAR PERSONALITY
SAYA CUMA PENGEN SHARING AJA**

Eh.. Tapi ditemenin yang jago dong (buat bekingan)

**PILIH 5 TEMAN YANG BELUM KAMU KENAL,
MARI KITA KERJA KELOMPOK**

BECANDA GAEEEESSSSS.....



SIAPA YANG BARUSAN SEMPET TEGANG?



wkwkwkwk... monmaap



Yang katanya leader

Hai, aku Eva

Yang seneng ngajar

Yang suka posting2

Yang suka bawelin member

Yang jadi duta conduct

Yang suka sok galak

Yang suka sok tegas

Yang kadang jadi DJ-nya BBC



Sebenarnya begini lho

Hai, aku Eva
Aku introvert
Aku insecure
Aku ga pede
Aku suka menyendiri
Aku selalu takut salah
Aku takut diomongin orang
Aku susah nunjukin emosi
Aku susah deket sama orang
Tapi gapapa... I'm unique

*Katanya Isabel Briggs Myers & Emaknya.
(Padahal awalnya dari Carl Jung)*

16 Kepribadian

INTROVERSION



MBTI®



EXTRAVERSION

MBTI® PERSONALITY : 4 HURUF



1. HABITAT
2. INFORMASI
3. KEPUTUSAN
4. STRUKTUR

Personality

SEMINGGU PENUH KERJAAN, MIKIR TERUS, NGGA ADA WAKTU
SENGGANG BUAT SANTAI. AKHIRNYA WEEKEND DATANG!
ENAKNYA NGAPAIN YA?



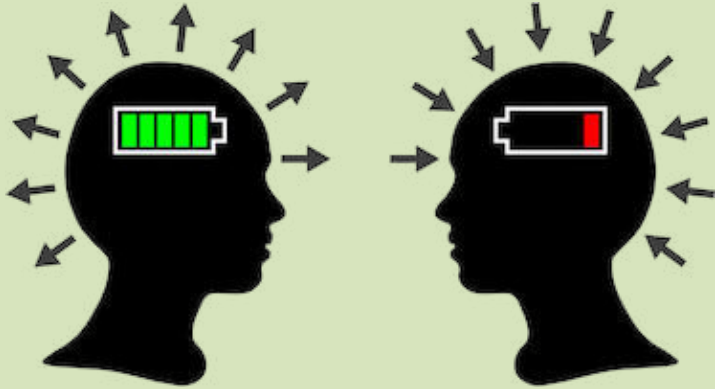
A. Asyikkk... Akhirnya bisa ketemu teman2 lagi,
sambit2 bareng di cafe baru.
Kumpul2 yuk gaes!

EXTROVERT (E)

A. Asyiikkk... Akhirnya ada waktu buat nonton
Netflix bareng keluarga di rumah. Matin HP ah!
Nggak ganggu plissss.

INTROVERT (I)

EXTROVERT (E) *vs* INTROVERT (I)



1

HABITAT :
SUMBER ENERGI

Q : Dapat energi darimana?

PERHATIIN DEH GAMBAR INI. APA YANG KAMU TANGKAP?



C. Cowonya ganteng, tapi kok bulu dadanya nongol2 gitu. Bajunya si cewe bagus ya, putih si dada2, lengkap sama belahan. Pohonnya lagi cakep banget kuning2 semua.

SENSING (S)

D. Awww.. So sweet. Foto dimana sih? Pas sore2 matahari terbenam jadi romantis ginii.. Best merela bedua lagi sayang2nya. Jadi pengen bikin puisi dan lagu...

INTUITIVE (N)

SENSING (S) vs INTUITION (N)




2

FAKTA (S)

POSSIBILITIES (N)

Q : Cara memproses informasinya gimana?

GW CAPEK DAN GA BETAH KERJA DI KANTOR SEKARANG.
MENURUT LO, MENDING GW RESIGN ATAU NGGAK ?



E. Coba lo pikirin, pengeluaran lo sebulan berapa. Gaji lo sekarang berapa. Duit selain gaji, lo dapat darimana? Kalau lo resign, ketutup gak pengeluaran lo? Jangan sampe jadi nyusahin diri.

THINKING (T)

E. Mana yang bikin lo lebih happy? Kalo lo udah ga happy ya ngapain dengerin. Gaji kerja tuh bagusnya yang emang bikin lo lebih tenang, demi kebaikan jiwa lo sendiri.

FEELING (F)

THINKING (T) *vs* FEELING (F)



3

LOGIKA (T)
EMPATI (F)

Q : Kalo mau ambil keputusan, gimana?

MINGGU DEPAN GW HARUS KE BANDUNG NIH, ADA ACARA KAWINAN SODARA. ENAKNYA BERANGKAT / PULANG KAPAN ?



G. Kawinannya hari Sabtu siang. Kalo gw berangkat Sabtu pagi, pasti macet, ntar ga kburu ngejar. Pulangnya kalo Minggu kesorean ntar macet. Mending pulang Senin pagi aja abis sholat subuh pas masih sepi.

JUDGING (J)

G. Gimana mood nanti deh. Berani kti kapan aja yang penting sempet bisa dateng ke kawinannya. Pulang juga gampang, pengen jajan dulu di Bandung, baru pulang kalo udah kelar beli jajanan.

PERCEIVING (P)

JUDGING (J) vs PERCEIVING (P)



4

TERENCANA (J)
SPONTAN (P)

Q : Ngatur segala2 di keseharian idup gimana?

MBTI® IN ONE WORD



1

I : TERTUTUP

E : TERBUKA

2

N : IMAJINATIF

S : REALIS

3

F : RASA

T : LOGIS

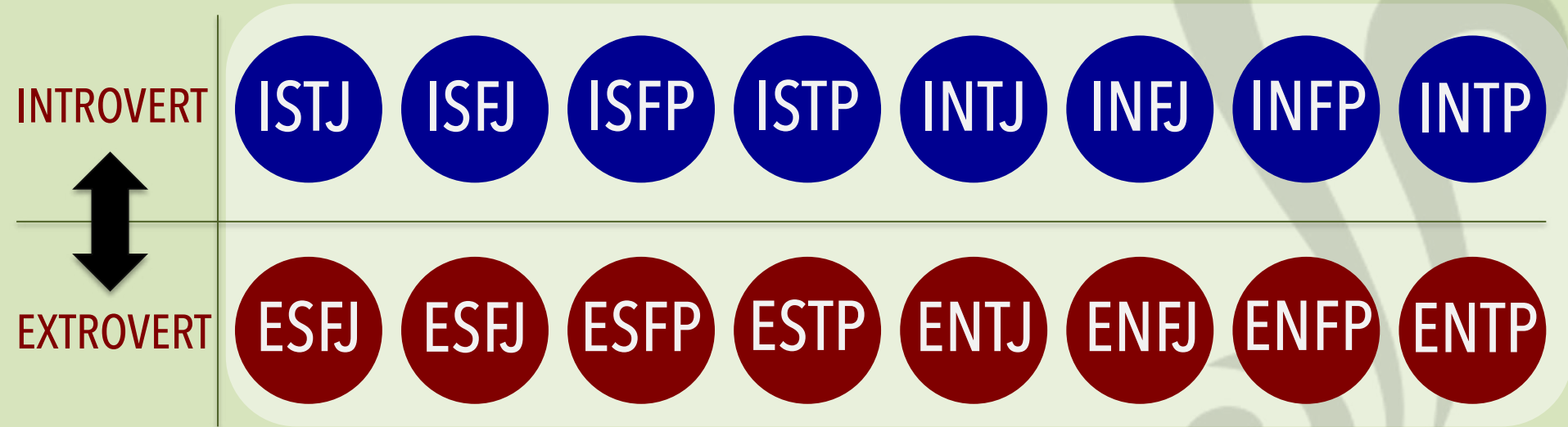
4

P : SANTAI

J : TERSTRUKTUR

MBTI® : 16 PERSONALITIES

I-E S-N T-F P-J



EXTROVERT vs INTROVERT

TIDAK SENSITIF

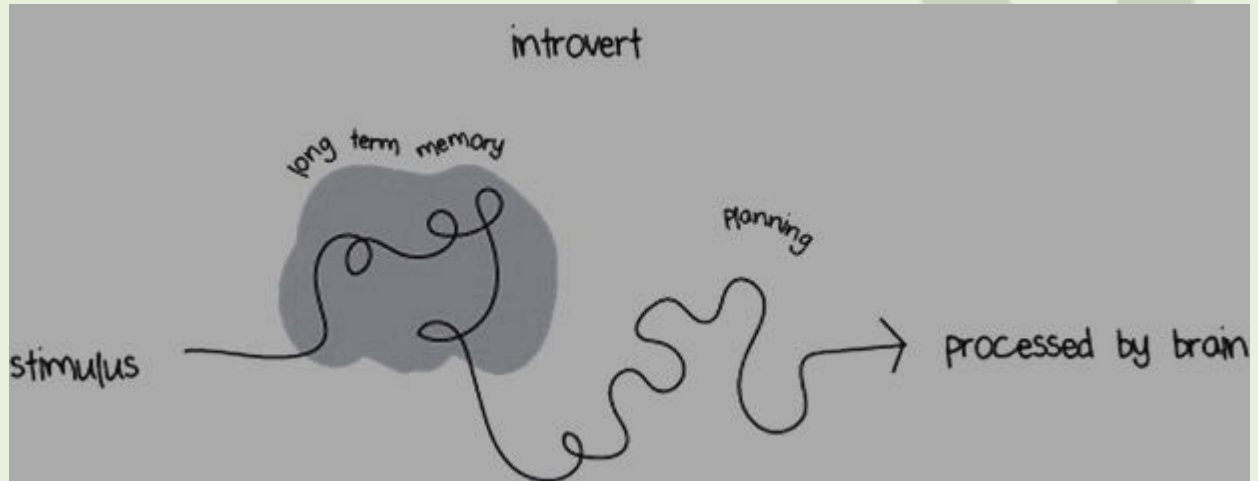
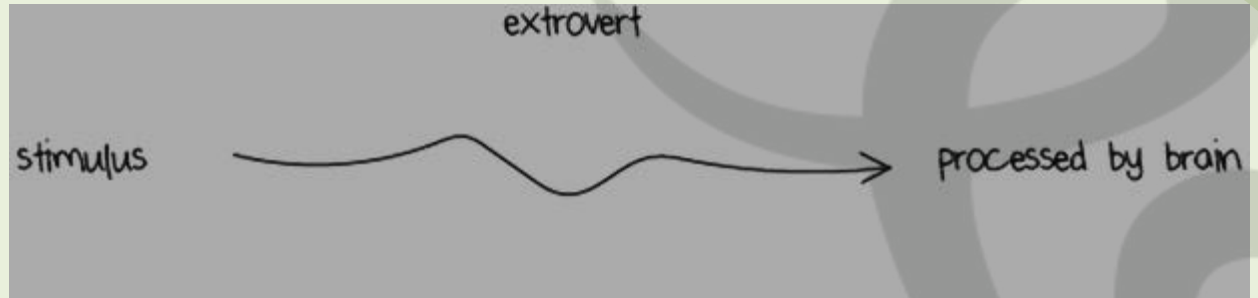


SENSITIF



Hans Eysenck (1960) : Beda stimulasi

EXTROVERT vs INTROVERT



INTROVERTS BANYAK LHO....



*INDONESIA ?
Bisnis Young Living ???*

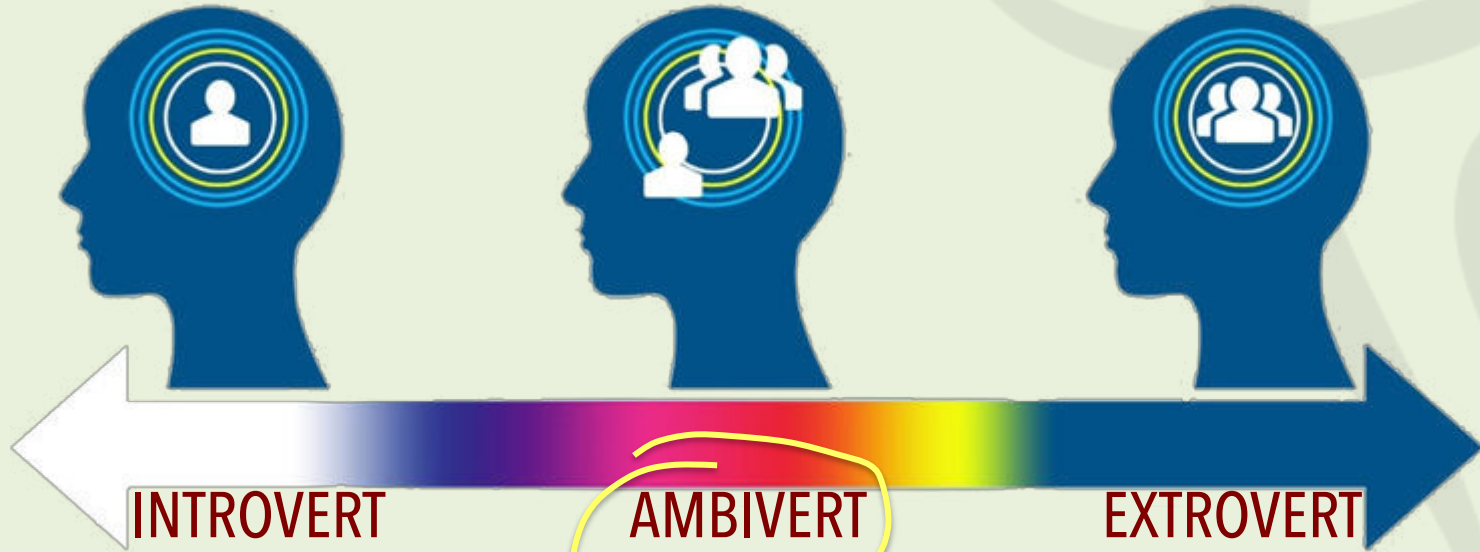


ASIANS



I.T, CEO, DESIGNERS, TECHIES,
AUTHOR, PHOTOGRAPHERS,
SCIENTISTS, dll

LALU ADA DIA....



Bikin sirik)

RESEARCH

Karena mbaEpa tanpa keluarin research itu ga afdol, gaes....



- **INTROVERT MENJADI EXTROVERT (VICE VERSA) ?**

Individual differences in extraversion and dopamine genetics predict neural reward responses.

Michael X.Cohena, Jennifer Young, Jong-Min, Christopher Kessler, Charan Ranganath;

Department of Epileptology, University of Bonn, 53115 Bonn, Germany;

Center for Neuroscience, University of California, Davis, CA 95616, USA;

Genomics Facility, University of California, Davis, CA 95616, USA; 20 September 2005

- **KECENDERUNGAN MENJADI INTROVERT ?**

Journal of Personality and Social Psychology

Vol. 84, No. 5, University of California, Berkeley

EXTROVERT *VS* INTROVERT



MARI KUMPUL!

Weh ada cafe baru!

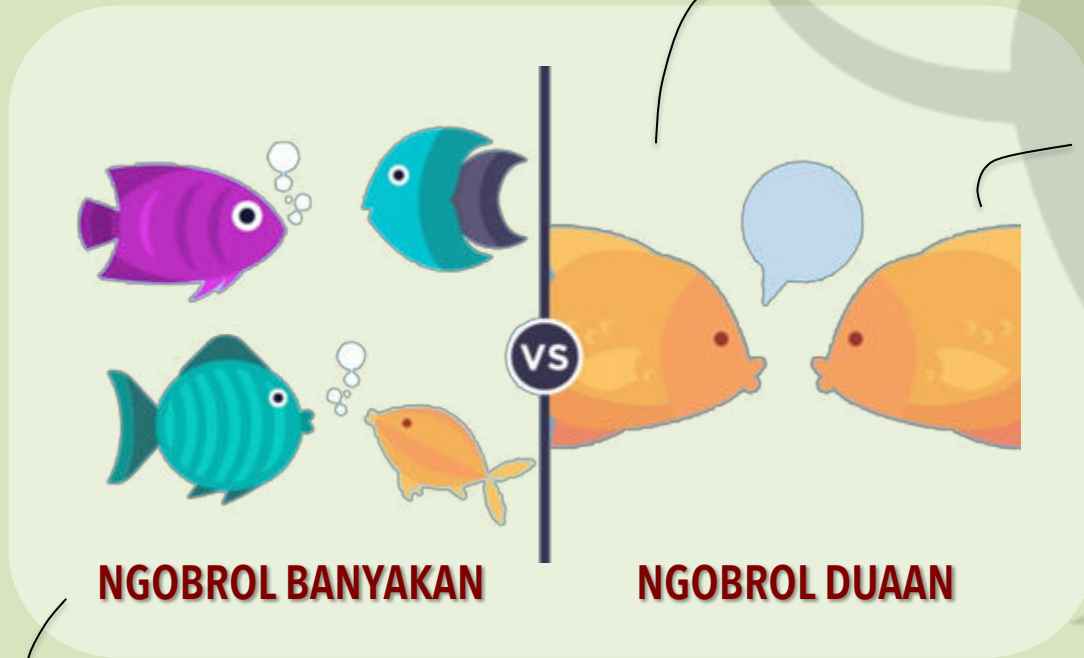
VS



NGENDON DI RUMAH

Netflix is my bestfriend

EXTROVERT *VS* INTROVERT



"Eh, kenapa coba zombie tuh makan otak orang?"

"Soalnya mereka ga hepi, butuh serotonin..."

*Kemaren abis traveling kemana?
Potong rambut dimana?*

EXTROVERT *VS* INTROVERT



VS



BANYAK TEMEN

TEMEN DIKIT

Free Hugs!

I would die for you

EXTROVERT *VS* INTROVERT



GAMPANG NGOBROL

Ngantri WC, dapet temen baru

VS



SEPERLUNYA

Kita bukan pemalu

EXTROVERT *VS* INTROVERT



VS



GAMPANG ADAPTASI

Wow, pindah kota, temen baru

SUSAH ADAPTASI

Hadeuhhh, pindah kota, ga punya temen

EXTROVERT *VS* INTROVERT



GAMPANG CURHAT

*Ih kemaren tuh ya,
ada orang nyebelin banget*

VS



SUSAH CURHAT

Do not enter my bubble

EXTROVERT *VS* INTROVERT



**SUKA JADI
PUSAT PERHATIAN**

Hari ini kita Zoom ya gaes!

VS



NO, THANK YOU!

Ntar Zoom kalo dibutuhin aja

EXTROVERT *VS* INTROVERT



CEPET MIKIR & ACTION

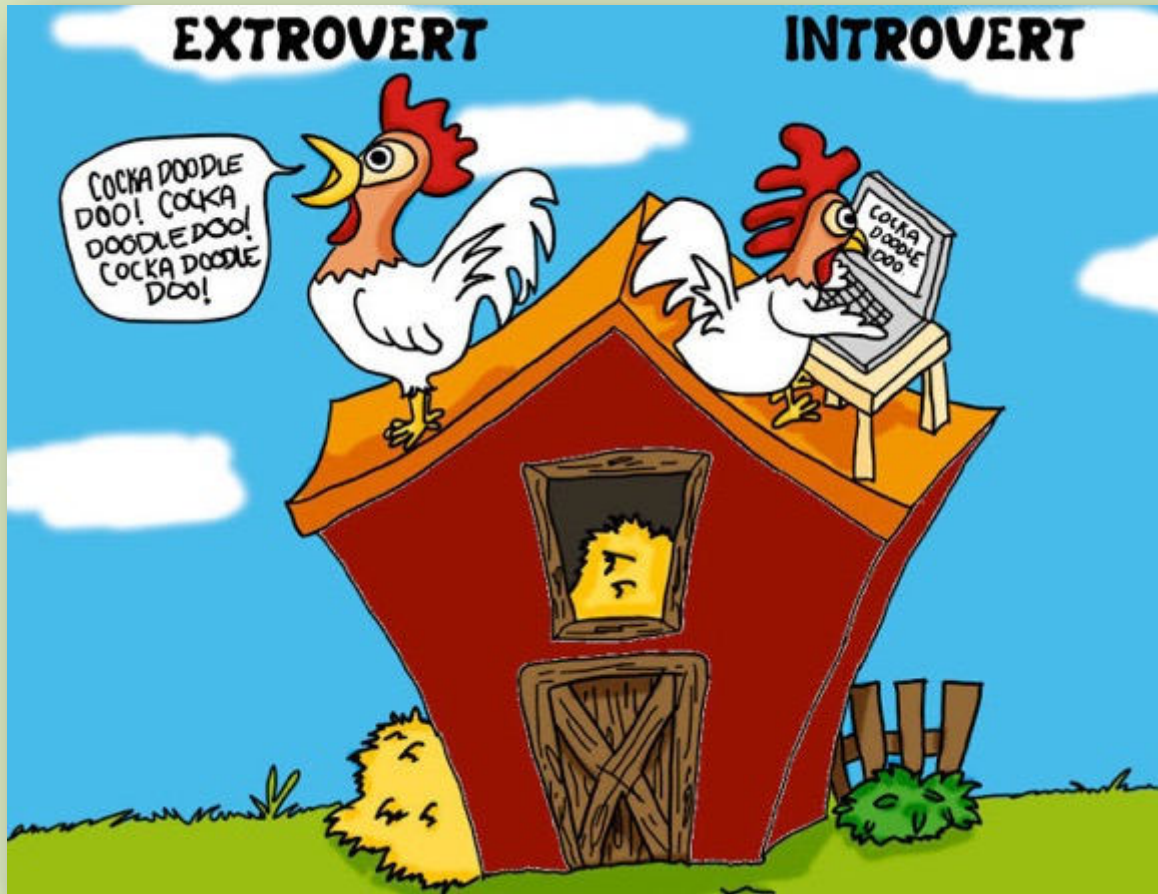
Gw ada ide!

VS



KEBANYAKAN MIKIR

Ih.. gw udah mikir gitu.....



KALO KITA HARUS BERKOKOK TIAP PAGI



**APA ITU STANDAR
"NORMAL" ?**



BAYANGKAN JIKA DUNIA 'NORMAL' DIBUAT DENGAN STANDAR INTROVERT

Keluar deh lo extroverts

STANDAR INTROVERT



STANDAR INTROVERT

Gw gatau ni kursi dijual dimana



STANDAR INTROVERT



STANDAR INTROVERT



INTROVERTS SUDAH TERBIASA "NORMAL" DI DUNIA YANG EXTROVERT



NETWORK MARKETING

*Introverts,
panic mode*



- KONTAK2 ORANG & FOLLOW UP
- TELEPON & KETEMU ORANG
- PERHATIAN2 (EMOSI & PERASAAN)
- EVENTS, PARTY, REKOGNISI
- APRESIASI & MENERIMA PUJIAN
- JADI SOROTAN (LEADERS)
- PUBLIC SPEAKING
- PROSPEK ORANG
- MEMPERHATIKAN PENAMPILAN
- NGAJAK FOTO (MENGINGAT ORANG)

EXTROVERT'S SUPERPOWER

*To serve
and have fun!!*



- KONTAK2 ORANG & FOLLOW UP
- TELEPON & KETEMU ORANG
- PERHATIAN2 (EMOSI & PERASAAN)
- EVENTS, PARTY, REKOGNISI
- APRESIASI & MENERIMA PUJIAN
- JADI SOROTAN (LEADERS)
- PUBLIC SPEAKING
- PROSPEK ORANG
- MEMPERHATIKAN PENAMPILAN
- NGAJAK FOTO (MENGINGAT ORANG)

INTROVERTS'S SUPERPOWER

I can do this!



- FOKUS
- BACA - BACA CARI INFO (JIWA DETEKTIP)
- DETAIL & HATI - HATI
- HAL-HAL TEKNIS
- TALK LESS, LISTEN MORE
- PERENCANAAN & ORGANISASI
- KOMUNIKASI TERTULIS
- MEMBUAT KONSEP & IDE BARU
- KONTROL DIRI
- OBSERVASI
- GOOD TEACHERS & SPEAKERS



PENTING !

- 1. PAHAMI DIRI SENDIRI**
- 2. MENERIMA DIRI SENDIRI**

Saya memang unik!



TEMUKAN KESEIMBANGAN

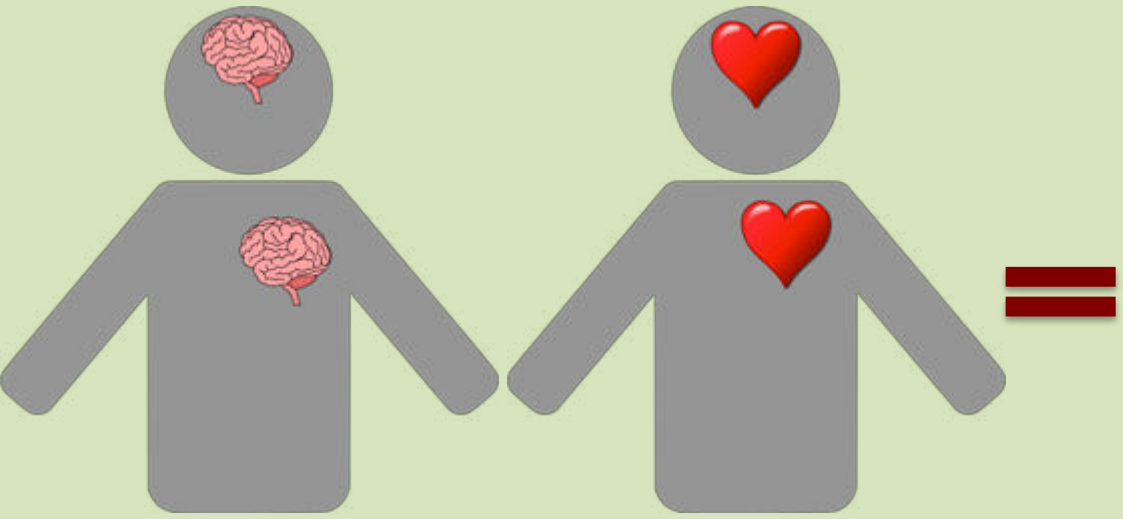
Percaya, kendan bener



**FOKUS PADA TUJUAN,
BUKAN PADA PERBEDAAN**

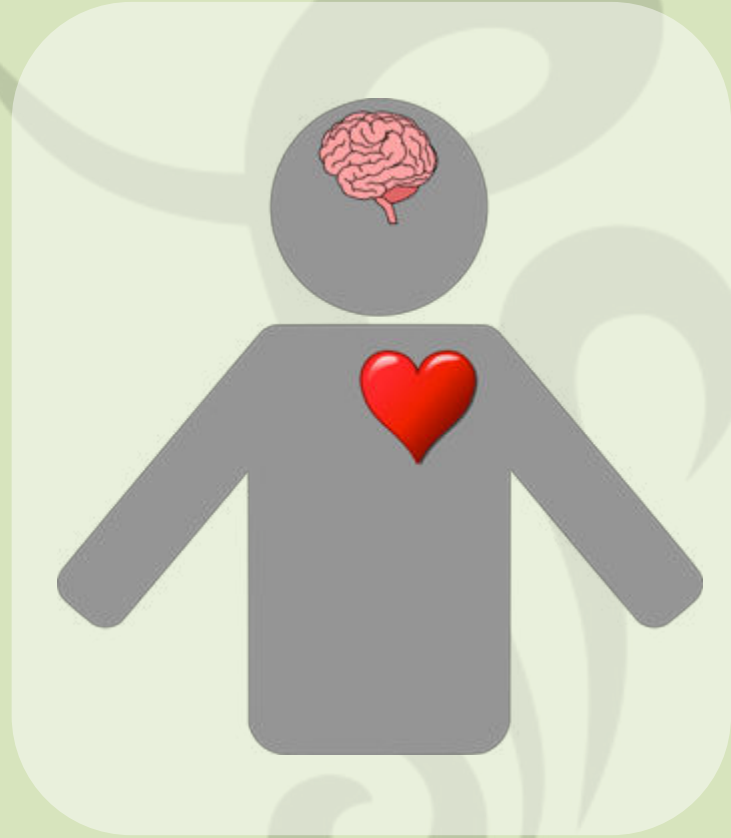
Jangan ghibahin mulu, pikirin kemajuan bisnis

COMBINING SUPERPOWERS

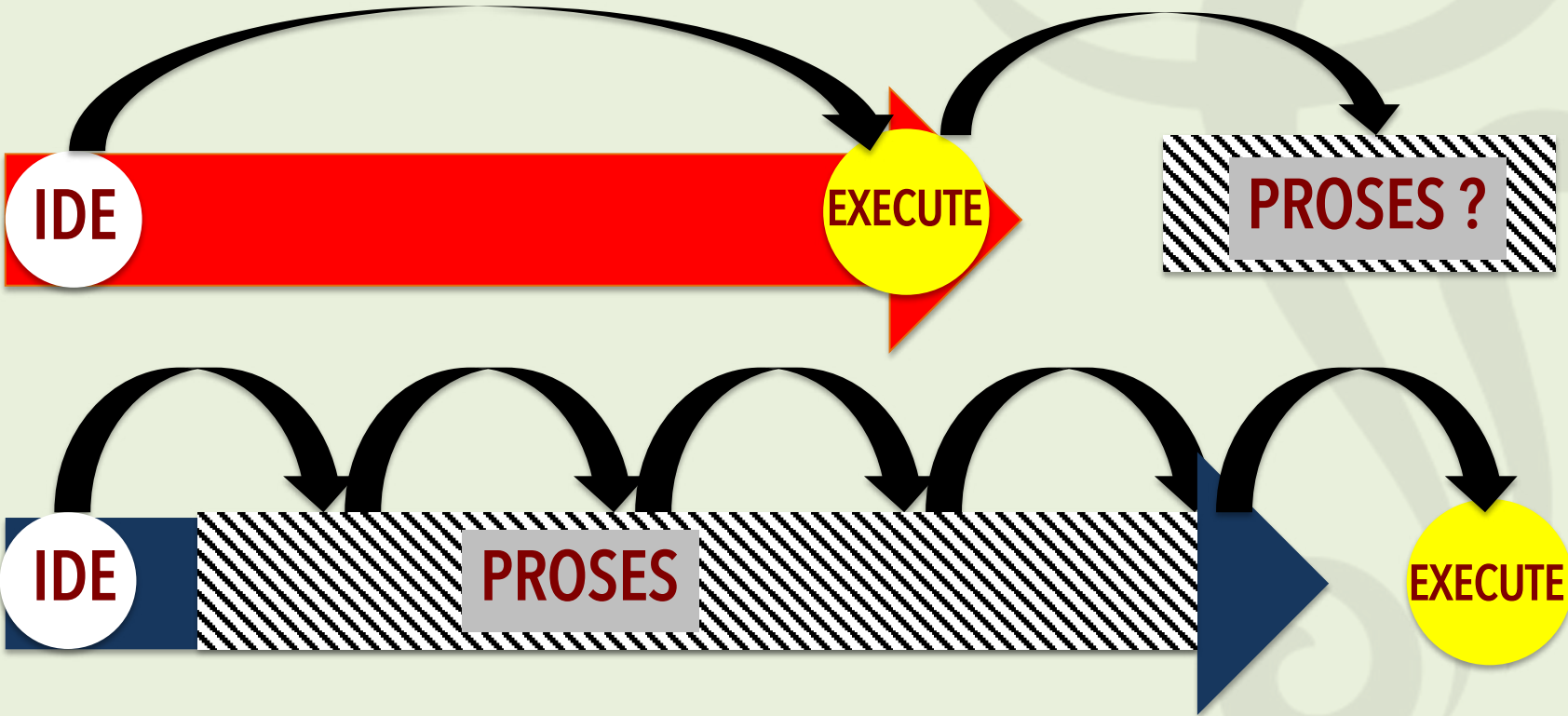


*Mbaepa
Tantan
Cipon*

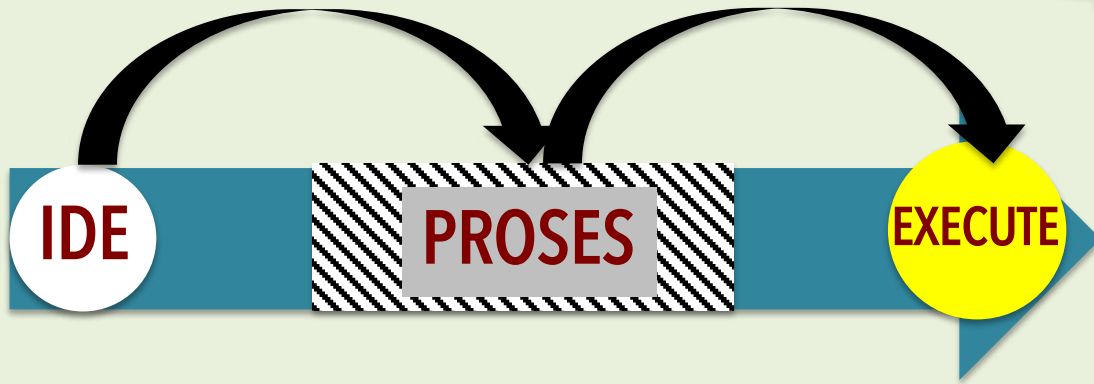
*Mikos
Bu Aa
Uchie*



COMBINING SUPERPOWERS



COMBINING SUPERPOWERS



TOLERANSI & TIDAK BERUSAHA MENGUBAH



- SALING MENGETI & MENGISI
- JANGAN SOKTAU & BERASUMSI
- PULL, NOT PUSH (NOTHING TO FIX)
- BELIEVE IN EACH OTHER
- PELAJARI KUALITASNYA

SKILL : MENIRU EXTROVERT



- HALO EFFECT
- CARA BERDIRI & BODY LANGUAGE
- EYE CONTACT
- CARA TERSENYUM
- SHOW INTEREST (nodding, dll)
- MEMUJI
- MENUTUP DENGAN PERTANYAAN
- PROMOSI DIRI

5 STAGES OF TEAM DEVELOPMENT

FORMING

Perkenalan, meraba2, sungkan, menghindari konflik

Leader : Mengarahkan, jadi polisi lalu lintas

1



5 STAGES OF TEAM DEVELOPMENT

STORMING

Berani ber-ide, muncul konflik, drama

Leader : Tegas & apresiatif, jadi wasit

2



5 STAGES OF TEAM DEVELOPMENT

NORMING

Toleransi, bekerjasama untuk mencapai tujuan

Leader : Fasilitasi, memastikan fokus pada hasil, jadi satpam

3



5 STAGES OF TEAM DEVELOPMENT

PERFORMING

Kooperatif, paham tanggung jawab, mandiri, efektif

Leader : Mengawasi, mundur sedikit, let them shine, jadi juri

4



5 STAGES OF TEAM DEVELOPMENT

ADJOURNING

Terbentuk jiwa leadership masing2, saling percaya, move on

Leader : Meningkatkan goals, assign new teams, jadi CCTV

5



BUILDERS, COBAIN YUK



- APRESIASI SECARA PUBLIK & PRIVAT
- YANG PENTING BUAT DIA
- MEET UP PRIVAT
- THE POWER OF CEMILAN
- ALLOW IDEAS : STRUCTURED BRAINSTORMING
- SESUAIKAN TASK / PEKERJAAN

MASALAH BANYAK ORANG



- SEKALI SCREW UP, TERNODA SELAMANYA
- NGGA ADA YANG MUJI
- MEMBANDINGKAN

• NEGATIVE SELF-TALK

• PADAHAL POSITIFNYA LEBIH BANYAK

Nyantet diri (kata Tantan)

**TEAMWORK AND LEADERSHIP IS NOT A MATTER OF PERSONALITY,
IT'S A SKILL**

Evariny Andriana | @aromaterapisehat | aromaterapisehat.com