Prolite – Mengenal Big Five Personality Traits: Memahami Kepribadian dengan Lebih Dalam dan Akurat!

Apakah kamu pernah mendengar tentang *Big Five Personality Traits*? Bagi banyak orang, konsep kepribadian mungkin masih terbatas pada tes populer seperti MBTI.

Namun, di dunia psikologi modern, ada satu model kepribadian yang dianggap lebih akurat dan mendalam, yaitu *Big Five Personality Traits*.

Baca Juga:Primebiz Hotel Cikarang dan Tipsy Runner Hadirkan “Pace & Vibes”, Satukan Semangat Lari, Kesehatan, dan Kreativitas

Model ini membantu kita memahami kepribadian seseorang dengan mengelompokkan karakteristik utama ke dalam lima dimensi.

Kalau kamu penasaran bagaimana model ini bekerja dan mengapa penting dalam kehidupan sehari-hari, yuk, kita bahas bersama!

Apa Saja Lima Dimensi Kepribadian dalam Big Five?

Baca Juga:Jerome Bruner dan Cara Belajar yang Membuat Siswa Berpikir, Bukan Sekadar Menghafal

Big Five Personality Traits mengelompokkan kepribadian seseorang ke dalam lima dimensi utama yang dikenal dengan singkatan OCEAN, yaitu:

- Openness (Keterbukaan): Dimensi ini mencakup seberapa terbuka seseorang terhadap pengalaman baru, ide-ide kreatif, dan keingintahuan akan hal-hal yang berbeda. Orang dengan tingkat *openness* yang tinggi cenderung berpikiran terbuka, kreatif, dan suka mencoba hal-hal baru. Di sisi lain, yang skornya rendah mungkin lebih konvensional dan kurang suka perubahan.
- Conscientiousness (Kehati-hatian): Ini menggambarkan seberapa teliti, disiplin, dan bertanggung jawab seseorang. Mereka yang tinggi dalam *conscientiousness* cenderung lebih terorganisir, fokus pada tujuan, dan dapat diandalkan. Sebaliknya, orang yang rendah pada dimensi ini mungkin lebih impulsif dan cenderung kurang teratur.
- Extraversion (Ekstroversi): Kamu pasti sering mendengar tentang ekstrovert dan introvert, kan? Nah, dimensi ini menggambarkan seberapa aktif, ramah, dan mudah bergaul seseorang. Ekstrovert cenderung mencari energi dari interaksi sosial dan

aktivitas fisik, sedangkan introvert lebih nyaman dengan waktu sendiri dan interaksi yang lebih tenang.

- Agreeableness (Kelembutan Hati): Dimensi ini menggambarkan seberapa peduli dan mudah berempati seseorang terhadap orang lain. Orang dengan *agreeableness* tinggi lebih ramah, suka bekerja sama, dan perhatian pada kebutuhan orang lain. Sebaliknya, orang yang rendah dalam dimensi ini mungkin lebih kompetitif atau bahkan sedikit skeptis terhadap orang lain.
- Neuroticism (Stabilitas Emosional): Dimensi ini mengukur tingkat kestabilan emosi seseorang. Orang dengan *neuroticism* yang tinggi cenderung lebih mudah merasa cemas, stres, atau khawatir. Sementara itu, mereka yang rendah dalam dimensi ini biasanya lebih tenang dan jarang merasa cemas dalam situasi sulit.

Kelima dimensi ini diyakini ada dalam diri setiap orang, hanya saja skornya bisa berbeda-beda.

Baca Selanjutnya
Ini 4 Narasumber Pembicara Sosialisasi Anti Korupsi Kepada Anggota DPRD Kota Bekasi