

APPENDICES

Appendix 1. The Transcriptions of Agatha Chelsea in the *Suara Berkelas* Video Podcast.

- Bilal Faranov : Halo semuanya, kembali lagi di podcast Suara Berkelas. Hari ini aku kedatangan tamu berkelas, ada Agatha Chelsea.
- Agatha Chelsea : Yeay! Thank you for having me.
- Bilal Faranov : Finally, welcome to the show.
- Agatha Chelsea : Thank you so much.
- Bilal Faranov : Agatha mungkin banyak orang yang tidak tahu background kamu dari sisi akademis.
- Agatha Chelsea : Heem.
- Bilal Faranov : Tapi aku disini mau mengulik lebih detail. Jadi, bagi teman-teman yang mau kenal Agatha dari sisi yang berbeda, aku sarankan untuk nonton podcast ini sampai selesai.
- Agatha Chelsea : Iya.
- Bilal Faranov : Aku lihat Agatha sering share artikel atau insight menarik ya, di Instagram kamu. Aku penasaran ada enggak sih artikel yang mengubah cara pandang kamu diusia 20-an yang siapa tahu juga membantu kita disini yang ingin mengubah mindset kita gitu.
- Agatha Chelsea : Sebenarnya kalau, mungkin aku sambil address dulu my background a bit.
- Bilal Faranov : Yap.

Agatha Chelsea : Banyak orang yang mungkin kalau tahu kau mostly from my showbiz side which is aku tuh waktu kecil dulunya artis cilik. Jadi aku nyanyi, aku acting dari kecil and people maybe know me from the show. Dari ada talent show gitu, anak-anak. And then, you can call me Chelsea by the way.

Bilal Faranov : Oke.

Agatha Chelsea : And kalau dari sisi akademis. Sebenarnya orang lain banyak enggak tahu mungkin sambil aku menjalani dunia showbiz itu, aku juga sambil sekolah dan juga I pursue my education di Melbourne pada akhirnya untuk ngambil neuroscience. So neuroscience is all about the brain, it's all about how humans think and how we behave. Dan aku rasa itu yang selalu jadi benang merah my interest when it comes to my study. Em, kalau ngomongin soal artikel atau studies yang merubah aku banyak banget sih. Karena aku bisa dibilang, eee, dengan knowledge aku tuh aku jadi pribadi yang dinamis, yang punya banyak point of view, punya banyak sides gitu. Cuman maybe one of the latest ones that I've read so far yang mengubah hidup aku. Ada satu artikel yang aku baru baca. I think the title is about "Why We Avoid Information." Kita suka avoid information to make us feel safe. Em, aku rasa itu menarik banget karena sebenarnya tie back to my background, neuroscience sama psychology. It discusses about cognitive dissonance and why we avoid information yang sebenarnya harusnya kita bisa lihat. Cuman karena kita emotionally wired untuk avoid discomfort, jadi makanya kita avoid information. And I think that's so interesting how kalau misalnya orang-orang diluar sana berpikir kita adalah pribadi yang sangat

rasional, sebenarnya we are not because we're driven by our emotions.

Bilal Faranov : Heem, dan apa yang kita konsumsi, dan apa yang kita percayai itu akan membentuk realitas kita ya?

Agatha Chelsea : Betul, karena reality kan sebenarnya ada perbedaan antara seeing dan perceiving kan.

Bilal Faranov : Benar.

Agatha Chelsea : How can we know that what we perceive is exactly the truth? Jadi makanya it's very influenced, heavily influenced by our emotions, by our biases as well.

Bilal Faranov : Kalau dari kacamata neuroscience ngelihat versi Chelsea-nya, karena kamu kan di industri kreatif ya. Dan industry kreatif itu tidak jauh dari pujian, dopamine, tepuk tangan dan segala macam. Tapi aku sering baca artikel juga yang dimana ketika otak kita menerima sisi satu negative atau satu kritikan, kita terlalu apa ya? Terlalu takut.

Agatha Chelsea : We're fixated on the criticism, ya?

Bilal Faranov : Heem. Bagaimana neuroscience melihat itu lebih detailnya? Kalau kamu bisa menjelaskan.

Agatha Chelsea : Yes, emm, sebenarnya dari neuroscience-nya make sense banget. Karena kan kalau ngomongin soal evolusi kita kan emang wired to survive. So we have this negativity bias dimana kita lebih sensitif sama hal-hal yang negative kan, to make us survive. Dan kalau ngomongin brain activity obviously it activates different regions of our brains. Kalau misalnya compliments kan, eee, sifatnya kita pengen itu hal positif, kita pengen increase that positive things that we receive, right? Jadi makanya yang terjadi adalah obviously

activate the dopamine system yaitu reward system in which membuat kita termotivasi untuk kita melakukan hal itu lagi dan lagi. Sedangkan kalau kritik itu sifatnya memang lebih kompleks, dia activates different part of her brain, amygdala yang activates fight-or-flight response. Dan itu memang ya fight-or-flight sesuai dengan namanya ya. Kalau zaman purba mungkin reaksi itu akan muncul ketika misalnya kita lihat ular lewat atau hewan buas. Kita kan pilihanya antara kita mau fight it or we fly away from it atau kita freeze doang di tempat. Sama criticism pun kayak begitu sifatnya, karena it's a threat, right? Dan setelah itu baru informasi negatif itu diprosesnya balik lagi ke prefrontal cortex, we internalize it, dan memang kita lebih punya negativity bias. Makanya satu komen negatif itu impact-nya bisa disamain sama lima komen positif kalau diangkain ya. Jadi maksudnya se-influential itu gitu, memang kita tuh memang lebih sensitive sama hal-hal negatif di dunia ini gitu.

Bilal Faranov : Heem, apakah karena kamu sudah memahami ini, kemudian sekarang ketika ada komen negatif, ketika ada hujatan yang datang tidak terduga misalnya di konten-konten atau karya kamu. Itu kamu udah, “oke, karena kamu udah paham ini jadi itu hal yang biasa.” Apakah masih sama saja?

Agatha Chelsea : Sebenarnya memahami it's one thing, tapi enggak berarti dengan kita paham kita langsung kayak immune to it, karena it's part of our nature kan. Jadi kalau aku menerima komen negatif pun masih sama reaksinya. Cuman maybe dengan knowledge itu aku jadi lebih bisa tahu cara untuk menangannya. Jadi kayak, “oh, oke ini komen negatif.” Ini

kalau aku ya, karena kan komentar negatif ada yang sifatnya konstruktif, ada yang mungkin lebih tipikalnya lebih frontal lah ya kalimat pemilihan katanya. Kalau aku biasanya ya udah aku baca kan kadang enggak kebaca juga ya. Maksudnya kadang secara lagi scroll-scroll tiba-tiba kebaca, dan pasti perasaanya enggak nyaman. Itu normal banget. Aku acknowledge that dan aku cari point-nya apa sih sebenarnya dari komentar negatif itu. Kalau aku rasa aku bisa improve from that, “that’s good, okay, I’ll just take that.” Tapi kalau emang enggak bisa I’ll just ignore it. Dan kalau ditanya ngefek apa enggak, obviously ngefek, semua manusia pasti ngefek. Menurut aku enggak ada orang di dunia ini yang immune dengan komentar negatif, cuman aku jadi lebih bisa dengan mengetahui background tersebut. Jadinya aku lebih bisa untuk menanganinya in which kalau ada komentar negatif, ya udah aku tipikalnya yang kalau itu emang gak bisa membantu aku I’ll just ignore it and make sure aku gak keexposed to it too much. That’s why aku juga limit penggunaan sosmed aku sih sebenarnya.

Bilal Faranov

: Heem. Aku juga sempat main ke instagramnya Agatha Chelsea, dan aku lihat highlight kamu ada membahas tentang Bayesian di salah satu artikelnya. Karena aku juga sempat baca tentang Bayesian dan ternyata interesting ya? Enggak semua orang tahu ini dan aku yakin juga kamu udah membaca itu karena kamu udah sharing juga. Boleh certain ke kita enggak, apa itu Bayesian dan bagaimana POV kamu, kemudian bisa mengubah hidup kamu sampai hari ini?

Agatha Chelsea

: Okay, mungkin aku mau sharing sedikit kenapa aku sharing artikel ya. Karena menurut aku artikel itu bisa

memberikan POV baru on how we understand the world, how we understand things. Dan aku rasa itu very helpful sih. So that's why I share it. Salah satu artikel yang aku share itu memang tentang Bayesian reasoning. Em, menarik banget karena aku waku itu, jadi fun fact-nya sebelum aku baca artikel itu aku baru ngobrol sama teman aku. Ee, teman aku ini, dia sangat-sangat melihat dunia ini binary banget. Jadi kalau udah A ya A kalau B ya B gitu. Sedangkan aku tuh punya belief kayaknya enggak segitunya deh. Enggak se apa ya? Tidak se black and white itu, gitu. And then lucunya habis dia, eh dia orangnya very logical and very pokonya semuanya harus ada hitungannya segala macam. Dan menurut dia perspective aku tentang spektrum ini yang enggak ada black and white-nya ini, itu enggak ada mathematical model-nya. Jadi dia ngomong kayak gitu. Intinya dari situ aku risetlah, aku cari-cari sampai aku nemu nih ada soal Bayesian Reasoning. And then, menurut aku ini jadi salah satu counter argument dari things are black and white. Kenapa? Karena Bayesian reasoning itu kan basically it's a framework tentang how we make decision. Jadi kalau kita punya belief tuh enggak langsung di adopt aja tapi it updates our existing beliefs, right? Dan itu semua dilihat dari apa, dari evidence. Dan aku rasa ini yang paling applicable dalam kehidupan sehari-hari karena sometimes we have the tendency to just cherry pick the evidence that fits into our framework. Padahal sebenarnya that's not how it's supposed to be. Harusnya kita tetap melihat informasi itu tanpa picking sides first and then that information is supposed to update our existing belief, instead of our belief yang di instead of sebaliknya picking evidence and then just believing what we want to

believe. Jadi makanya dari situ it's just a framework, salah satu cara sih untuk menjelaskan bahwa actually the world itu enggak se black and white itu, dan juga belief tuh harusnya di update sama evidence gitu.

Bilal Faranov : Heem. Aku mau gali ke contohnya deh. Kamu ada contoh enggak dalam waktu mungkin sebulan terakhir ketika kamu menerapkan Bayesian apakah selama ini kamu pikir, “oh gini” tapi kamu update hal itu, kemudian kamu menyadari, “oh ternyata begini”. Ada enggak yang bisa kamu share ke kita?

Agatha Chelsea : Mungkin aku mungkin bisa di tie back-nya ke teman aku ya, karena aku disini lumayan berdiskusi sama dia. Eee, jadi karena background aku psychology ada yang namanya theories of multiple intelligence, right? Dan juga ada teori yang bilang bahwa ada general intelligence. Ada yang bilang intelligence itu satu hal yang disemua hal itu cuman satu faktornya. Ada bilang ada berbagai macam faktor. Aku tipikal yang lebih percaya dengan evidence yang sudah aku baca, ada multiple intelligence karena semua capacity dan juga sektornya masing-masing. Sedangkan dia lebih percaya generalist, dia percaya bahwa ada this *g-factor* yang bikin semua orang intelligent. Jadi kalau misalnya udah ada this *g-factor*, mau dalam facet apapun pasti dia pintarnya disitu gitu. Sedangkan kalau *g-factor*-nya rendah ya enggak pintar gitu. Intinya disini aku juga bilang ke dia bahwa dengan Bayesian thinking coba deh kita lihat pakai case study. Contoh case study paling simple aku deh, aku pribadi. Emm, aku merasa kenapa aku enggak terlalu percaya yang general intelligent itu. Karena even though mungkin aku ada baseline-nya untuk bisa belajar hal cuman

ada area yang aku lebih jago. Dan itu yang aku rasa lebih diexplain better sama multiple intelligent. Aku kasih example-nya. I think I'm very good with language. It's one of the skills yang aku emang gampang untuk pelajari dan juga untuk aku it's my inilah my, I wouldn't say my expertise but then it's a facet yang emang aku lumayan bisa dengan mudah untuk belajar. Tapi aku enggak bagus dalam kinestetik nih, olahraga is not my thing gitu. Nah, aku tuh intinya bilang I convince my friend bahwa, "see! that's why you cannot just classify people into just smart ones and dumb ones." Enggak bisa kayak gitu, karena intelligence menurut aku spektrum banget dan intelligence tuh bukan satu konsep yang fixed gitu. Jadi makanya mungkin dari situ I use my Bayesian reasoning to explain to him that things are not that black and white.

Bilal Faranov

: So you do believe in growth mindset, right?

Agatha Chelsea

: I do believe in growth mindset and I do believe that people can learn. Tapi ada ininya sih, ada orang yang lebih mudah untuk mempelajari suatu hal karena memang tadi ada natural talent-nya, sama ada orang yang memang lebih sulit. Tapi I do believe kalau misalnya hard work beats talent ya I do believe that, growth mindset.

Bilal Faranov

: Apakah kamu melihat diri kamu juga di tahap itu? Karena siapa tahu dulu kamu pernah meragukan kamu dibagian ini. Kamu belajar disana dan akhirnya kamu punya kapabilitas disana.

Agatha Chelsea

: Hmm, I think so ya. Sebenarnya kalau aku lihat sebenarnya bukan dari sekarang, tapi dari dulu. Dulu tuh aku selalu punya pemikiran, "I'm a kind of a jack of all

trades type of person.” Tapi aku tuh ada hal yang memang susah banget buat aku pelajari, contohnya dulu I don’t like mathematics. So it’s not my thing, I don’t like it. And then kalau belajar pun cuman ya intinya aku cuman pengen this nilai and then that’s it gitu. And then until, tapi aku juga menyadari lewat itu even though I don’t like it, when I learned it and I put in much effort juga bisa sebenarnya gitu. So I guess growth mindset comes from that sih, dari experience aku bahwa ada hal-hal yang sebenarnya aku enggak suka tapi ketika aku put my mind into it, I can do it. Just imagine if it something that you put your heart and mind into. If you like it and then you also want to do better at it, I think hard work can definitely beat someone’s talent, I guess.

Bilal Faranov

: Ya, aku percaya itu dan aku dulu tidak percaya itu.

Agatha Chelsea

: Oh, ya?

Bilal Faranov

: Aku kemudian transisi mungkin 5 tahun lalu, aku percaya bahwa kerja keras, rasa curiosity, dan keinginan belajar.

Agatha Chelsea

: Cuman memang enggak segampang itu juga sih. Kayak orang selalu bilang kan ke aku, “oh lu psychology, coba deh mana yang sebenarnya, kepintaran itu nature apa nurture?” Aku tuh selalu bilang kayak, “enggak semudah itu.” Karena kan enggak ada yang pasti ya. Kayak ini aku selalu bilang ke teman-teman aku, salah satu study yang paling dasar untuk bisa nge-examine whether its nature or nurture itu kan lewan twin studies, right? Karena itu genetically harusnya genetically sama. Kalau environmentnya disamain itu dibedain tuh gimana sih gitu. Even twin studies aja belum bisa menjawab itu bahwa

presentase nature sama nurture tuh gimana belum tahu, karena it's a complex interplay, right? Jadi makanya aku bilang kesemua orang it's not that simple. So everything is case by case, not everything is black and white. I feel like life is more of a spectrum and you got to apa ya, melihat dunia tuh jangan dengan lensa yang preexisting belief tadi. Tapi kita harus bisa melihat evidence as they are and come to see the world dengan lensa yang objective. I guess that would be my take on it.

Bilal Faranov : Aku yakin lebih dari 10 menit kita ngobrol tadi, kamu orangnya suka baca buku ya. Kayak the way you explain itu emang terstruktur dan aku bisa nembak tiba-tiba ke kamu sekarang. Tiga buku yang menurut kamu bisa mengubah hidup kamu dan teman-teman disini juga harus baca?

Agatha Chelsea : Hm, interesting. Well, kalau buku sebenarnya ada banyak banget ya buku yang bagus menurut aku. Cuman yang paling mengubah hidup aku, yang pertama aku suka "Thinking Fast and Slow"

Bilal Faranov : Oh ya.

Agatha Chelsea : I like that book. Even though mungkin basic knowledge-nya kan system one system to thinking ya. Cuman aku rasa itu applicable banget di kehidupan dan makes sense gitu. Ada orang yang bilang pokoknya kenapa harus ada sistem satu, sistem dua aja dong karena itu lebih rasional. No no, menurut aku that's not the point, we need both. Karena we also need intuitive thinking that comes from system one. Dan aku rasa itu yang mungkin membantu aku juga untuk melihat bahwa hidup itu enggak se-black and white itu gitu.

And then, the second book yang aku suka, hmm, I like “The Little Prince” by Antoine de Saint-Exupéry. It’s an old book, it’s a children’s book. Tapi aku suka, kenapa? Karena aku pertama baca pas aku kecil, by the way.

Bilal Faranov : Bahasa Prancisnya?

Agatha Chelsea : The English version, and then I read the French version. Ee, jadi aku bacanya pas aku kecil and then aku baca pas aku teenager. And I just reread it, like, I think last year. Dan artinya selalu berubah.

Bilal Faranov : Hmm, oke, oke.

Agatha Chelsea : Aku rasa itu yang paling membuat ini jadi sebuah buku yang meaningful buat aku ya. Waktu aku kecil aku ngerasanya ini buku yang penuh harapan, penuh dengan mimpi gitu. Jadi makanya I like this book and also the story line semuanya. When I was a teenager, aku rasa lebih membuat aku about relationships and how things that actually matter to me itu sebenarnya things that are invisible to the eyes gitu, pas aku teenager. And then, now aku jadi belajar lagi, balik lagi nih kayak waktu kecil bahwa kadang anak kecil tuh lebih apa ya, lebih punya pemikiran yang kreatif dan juga imajinatif untuk nge-solve sebuah problem. Karena kita kan kalau udah dewasa lebih segala-gala logis, segala-gala dengan perhitungan. Padahal ada banyak hal yang kadang tuh kita perlu think outside the box gitu. Jadi makanya I feel like this book resonate to me in different ways tergantung sama aku lagi di fase hidup yang mana gitu. That’s the second book I like. And then, the third one probably yang aku baru banget beres baca, emm, aku galau nih, fiction apa non-fiction ya? Oh,

mungkin ini ya, aku juga suka “Switch” by Dan Chip kalau enggak salah, two brothers gitu. I like it, soalnya dia sebenarnya very simple the concept. Cuman intinya dia bahas soal how to generate change. Kalau mau berubah tuh gimana sih? Mau itu berubah dalam diri sendiri, mau itu berubah dalam sebuah organisasi itu kayak gimana? Dan menarik banget karena analogi dia juga emm apa ya, gampang di inilah untuk selalu diingat. Oh ya, ada the elephant and the rider, gimana caranya kita bisa motivate the rider and then move the elephant. Karena kan sebenarnya itu dalam sebuah apa ya, kadang tuh kita tahu kita harus berubah, kita harus produktif, harus baik, tapi kayak rasanya itu berat banget. Itu karena we have the motivation but we don’t move the elephant. Jadi makanya I think that book also one of my recent favorite yang aku rasa orang-orang harus baca.

Bilal Faranov

: Wow, wow.

Agatha Chelsea

: I have a lot. I have a lot ya.

Bilal Faranov

: Aku cuman tahu buku yang pertama dan yang kedua sih.

Agatha Chelsea

: Oke, oke.

Bilal Faranov

: Dan dari buku kedua tadi aku bisa mengutip satu hal yang menarik ya dari Chelsea. Kadang buku masa kecil yang kita baca, itu di setiap fase hidup kita tuh berubah-ubah cara pandang kita melihat dunia dari buku yang satu kita baca gitu. Mungkin ketika aku SMA, aku baca buku “The Alchemist” by Paulo Coelho. Aku tidak memahami bahwa mimpi itu sesimpel itu gitu loh. Tapi ketika sudah fase kuliah, ketika fase berkarir, aku merasa bahwa, “oke, ini

berubah, ini berubah, ini berubah.” Apalagi kalau kita mengalaminya ya?

Agatha Chelsea : Benar. Makanya buku tuh menurut aku sangat apa ya, bisa di interpret-nya dengan berbagai cara. Dan that’s why I feel book is very personal ya. Karena apa yang kita baca sekarang sama apa yang kita baca maybe in the next year, the next decade itu pasti meaningnya bisa beda gitu.

Bilal Faranov : Heem, heem. Dan bagaimana sekarang kamu melihat makna hidup kamu sendiri? Karena tadi kamu tiba-tiba ngomongin tentang makna hidup.

Agatha Chelsea : Iya. Tentang makna hidup ya? Em, ya itu sih mungkin tie back to the book that I read tadi. Tadi makna yang aku dapat adalah things that matter the most are things that are invisible the eyes, right?

Bilal Faranov : Ya.

Agatha Chelsea : Dulu tuh aku selalu berpikir, karena waktu kecil aku anaknya over achiever banget. Jadi yang aku cari itu pokoknya achievement. Dari kecil aku pengenya sambil syuting, aku pengen prestasiku banyak, aku di sekolah tetap nilaiku bagus, aku pengen pokonya semua hal-hal yang berhubungan dengan achievement. Sampai akhirnya lulus kuliah segala-segala macam menyadari bahwa “now what?” Karena ibaratnya kayak dulu kan ada quantifiable ya, lewat nilai itu quantifiable. Sedangkan in life tuh now what. Dan aku langsung merasa hampa banget, karena ini gimana sih biasanya selama ini aku tuh selalu mendapatkan dopamine boost dari nilai-nilaiku dan juga achievement-achievement aku ini sekarang gimana, sekarang udah enggak ada lagi gitu kan. Sampai akhirnya I talk to my parents and I talk to

my family, dan mereka mengingatkan aku lagi sih bahwa things that actually matter to me adalah orang-orang di sekitar aku. Karena selama aku mau dalam kondisi apapun aku, mau aku lagi achieve, mau lagi enggak, yang selalu ada keluargaku. Yang selalu ada adalah orang-orang yang support aku dan mereka accept aku for who I am dan dalam kondisi apapun. So, I guess disitu sih titik itu aku menyadari bahwa actually in life what I want bukan achievement. I mean wanting achievement is great, tapi I don't think it should be my core motivation. Karena the things that actually make me the happiest kalau looking back lagi adalah the time I spend with people that I love. Jadi makanya kalau ditanya makna hidup apa dan juga tujuan hidup kemana? I guess having people around me yang emang support me and want the best for me and I also feel the same way for them. Jadi, it's a genuine relationship between me and also people around me, itu sih kalau maknanya.

Bilal Faranov

: Wow, itu bagus banget sih.

Agatha Chelsea

: Iya, maybe.

Bilal Faranov

: Ini juga bisa mengubah mindset teman-teman yang melihat bahwa achievement adalah core ketika lu ingin berkarir ketika hidup di fase 20-an. Tapi banyak orang yang belum di tahap itu. Mungkin gini, mungkin karena mereka belum merasakan itu, akhirnya mereka ingin mencapai itu. Kayak kata Naval, "people always want something that don't have." Dan aku kepikiran kalau aku sekarang juga di tahap kayaknya bukan achievement atau mungkin views kita ramai, tapi ketika kita bisa merasakan prosesnya,

ngerasain feel behind the scene ini, ngobrol sama orang yang baru kita kenal, itu feel-nya berbeda gitu.

Agatha Chelsea : Iya, benar. Dan aku enggak bilang itu enggak gimana ya, jangan disalah artikan ya. Jangan kayak, “oh, berarti Chelsea bilang achievement enggak penting, enggak harus hassle.” Enggak, enggak, enggak, bukan itu point aku. Ee, cuman memang I do realize bahwa untuk mencapai kebahagiaan itu we need certain set of life standard to be comfortable enough supaya kita achieve more, supaya kita enggak apa ya sebutanya? enggak terobsesi untuk mencari lebih-lebih lagi gitu. Jadi makanya I do realize that. Cuman yang aku balik lagi yang aku bilang, point-nya sebenarnya lebih kesini sih. Achievement tuh bukan semuanya, bukan berarti orang yang udah achieved semuanya yang mungkin orang-orang ngelihat, “wah enak banget ya dia udah begini begini” Itu belum tentu dia in the state of happiness yang emang tinggi banget. Not really loh.

Bilal Faranov : Benar.

Agatha Chelsea : Karena happiness itu menurut aku bukan sifatnya bukan eksternal, bukan dari apa yang kita dapat, tapi sifatnya lebih intrinsik, lebih dari how we see the world and how we value things. Em, aku pernah loh ketemu beberapa orang yang dia dari luar kelihatanya perfect banget, semuanya udah punya gitu, tapi dia dalamnya empty. Dan aku sering juga ketemu orang yang mungkin kesanya masih struggling lah ya, masih kayak berusaha keras, tapi dia lebih bisa bersyukur, bisa happy. Jadi makanya happiness itu lebih ke state of being, bukan sesuatu yang akan didapat ketika kita mendapatkan sesuatu. Make sense enggak sih?

Bilal Faranov : Make sense.

Agatha Chelsea : Jadi kayak it's not, bukan berarti misalnya, "oh, if I achieve this certain position in my office, I'll be happy." Menurut aku enggak, tapi happiness tuh dalam setiap fase hidup pun kita bisa happy. Tapi it's up to us who decide, emm, kita tuh mau happy atau enggak gitu.

Bilal Faranov : Jim Carrey juga pernah bilang, "Kalau kamu pengen terkenal coba cari terkenal, coba rasain banyak uang, coba rasain segalanya dan kamu bakal sadar bahwa bukan itu jawabanya."

Agatha Chelsea : Iya, bukan itu sih. Karena mungkin aku sering ngalamin sih kayak orang banyak yang ke aku kan, "enak banget jadi Chelsea, enak banget dari kecil ee." Ini yang orang lihat dari luar ya. Keluarga cemara itu satu. Dua, dari kecil udah tahu mau jadi apa, berprestasi gini gini gini. Actually, no guys. Satu, I'm equally as confused as you are, I'm not like the type yang karena bukan berarti karena aku start earlier berarti aku have it all figured out, enggak. Emm, terus kalau misalnya ditanya, "wah, enak banget jadi Chelsea, gini gini gini" Enggak juga gitu. Jadi aku juga I have my dark days to, I have hari-hari dimana aku sedih juga. Jadi itu normal banget, dan bukan berarti kalau misalnya kalian tukaran posisi sama aku, kalian bakal lebih happy. Enggak, enggak juga gitu.

Bilal Faranov : Ya, simple question.

Agatha Chelsea : Yes.

Bilal Faranov : Are you happy now?

Agatha Chelsea : Hahaha. Am I happy now? Balik lagi ke yang aku bilang tadi, happy kan lebih ke state of being ya. Eh, aku bukan melihat happiness itu sebagai suatu hal yang udah di achieve terus bakal happy selamanya. Aku enggak lihat kayak gitu. Tapi kalau ditanya apakah aku happy di detik sekarang duduk disini? Yes, I'm happy. Kenapa? balik lagi ke makna hidup yang aku bilang tadi. I have people around me that love me for who I am. Dan dapat support dari mereka tuh menurut aku lebih dari apapun. Dan aku bersyukur banget aku punya mereka. Jadi makanya kalau ditanya, "happy enggak sekarang?" Of course, I'm happy. Karena I know I have people who love me for who I am. Are you happy?

Bilal Faranov : Yes, I am 100%.

Agatha Chelsea : 100%?

Bilal Faranov : Karena ini yang aku lakuin adalah apa yang aku impikan, apa yang aku senangi, apa yang aku bikin gua bangga bersyukur. Dan ya terutama ngobrol sama orang keren kayak kamu.

Agatha Chelsea : Waduh, hahaha.

Bilal Faranov : Aku mau mengulik ya, mengulik ke mungkin ini agak sensitive pertanyaan, tapi aku mengulik karena ini kita sesi venerable, kita bisa cari apa saja disini. Ketika kamu fase tadi kan juga jadi artis cilik juga ya. Dari kecil itu seperti ngerasa ingin achievement. Mungkin kamu dari umur belasan sudah cari uang juga gitu. Apakah ada hubungannya sama sisi neuroscience-nya kalau mungkin dari kecil aku sudah mendapatkan uang, sudah mendapatkan apa yang aku ingin kejar gitu. Dari fase sekarang bahwa, "oke kayaknya

udah istirahat deh” Atau apa yang bisa kamu share, karena orang yang ngelihat bahwa aku harus cari uang di fase 20-an dulu tapi kamu udah ngerasain itu sejak belasan tahun yang lalu.

Agatha Chelsea : Oke, sebenarnya kak kalau aku mau lurursin lagi. Aku tuh dari kecil emang udah bekerja nyari uang. Cuman emang motivasiku tuh bukan uang. Jadi bisa dibilang gini, emm, aku salah satu yang beruntung, eee, bukan dipaksa untuk bekerja tapi lebih ke bekerjanya karena kebetulan talentaku bisa dijadikan uang gitu.

Bilal Faranov : Oke.

Agatha Chelsea : Jadi aku tuh enggak pernah melihat apa yang aku lakuin sbagai pekerjaan, kalau bisa di lurusin. Cuman kalau ditanya, “apakah sekarang aku lebih rest aja dibandingkan my friend yang 20-an?” Absolutely not, karena sebenarnya the crisis that I experience itu timeline-nya mirip-mirip sama teman-teman aku, mungkin a bit earlier tapi masih mirip.

Bilal Faranov : Hmm.

Agatha Chelsea : Karena aku baru menyadari bahwa, “oh, hidup tuh ternyata perlu kerja. Oh, ternyata hidup tuh begini begini begini.” Itu di umur-umur kuliah gitu baru kayak ngeh, “oh, ini tuh bukan main-main.”

Bilal Faranov : Early twenties?

Agatha Chelsea : Iya, early twenties. Jadi makanya, kalau ditanya, “apakah sekarang aku lebih rest?” Ya, enggak juga sih. Tetap masih, makanya aku bilang tadi I’m equally as confused as you guys are gitu. Ee, jadi makanya enggak obviously not gitu.

Cuman maybe one of the advantages that I experience from working since umur kecil banget adalah aku jadi lebih aku ngerasanya ya, aku jadi lebih melihat dunia kan jadi lebih awal before like all my peers biasanya. Ee, jadinya aku lebih punya bank pengetahuan dunia itu seperti apa, at least. A glimpse of the world, a glimpse of the industry gitu, itu yang aku rasa membantu banget pekerjaan aku sekarang. Tapi kalau ditanya whether or not secara neuroscience kerja from early on itu mengubah aku atau gimana? Sebenarnya I'm just a regular twenty-three-years-old as the others gitu. Cuman mungkin bedanya ya, ada additional experience aja yang membuat aku mungkin lebih,eee, ya itu tadi lebih kayak glimpse of what it's like to work in the industry since such young age gitu aja sih. At least for me ya.

Bilal Faranov

: Kalau kamu ketemu Chelsea yang versi 10 tahun.

Agatha Chelsea

: Oh, oke, baby Chelsea.

Bilal Faranov

: Ya, baby Chelsea. Kamu mau ngobrol apa sama dia? Mungkin kamu bisa ngobrol sama dia di podcast ini gitu.

Agatha Chelsea

: Hm. Wah, apa yang mau aku omongin sama dia? Aku rasa waktu aku umur 10, aku itu tipikal yang anak-anak pada umumnya, yang emang senang aja, senang bermusik, senang acting. Mungkin yang belum aku bilang karena 10 tuh kan berarti menjelang aku mau debut ya, maksudnya jadi artis cilik gitu. Aku cuman mau bilang ke dia, "don't care so much what other people think and don't try to please everyone," itu sih.

Bilal Faranov

: So you try please everyone?

Agatha Chelsea : I try to please everyone. Karena dulu tuh aku anak ya namanya juga masih kecil ya. Satu hate comment tadi itu lebih influential dibanding yang suka gitu. Eee, dan itu mengubah aku banget, dimana aku tuh pernah ada di period dimana aku enggak mau on the spotlight. Aku enggak mau nyanyi, karena all that comments gitu. Dan aku tuh stop, aku pernah bilang ke orang tuaku bahwa aku enggak mau jadi penyanyi. Itu bukan karena aku enggak suka nyanyi, tapi karena orang-orang bilang aku enggak bisa nyanyi.

Bilal Faranov ; Hahaha, oke.

Agatha Chelsea : Jadi aku rasa itu ironis aja sih. Dan itu something yang aku mau bilang ke Chelsea kecil bahwa, “hey, you do you, do what you like, keep doing it. Jangan karena orang lain dan jangan stop karena orang lain” Jadi lebih ke stop caring about what other people think, what they say about you, karena the only person who knows the most about you is yourself. And mungkin apa ya? Aku mau bilang lagi adalah have fun sih. Karena when I was a kid, I feel like I worry so much about failing. I worry so much about what other people think about aku disapprove apa enggak sama orang lain. Yang aku rasa itu membuat aku, stress buat anak kecil tuh enggak seharusnya mikir segitunya gitu. Jadi maybe I would say, “just you do you, don’t care so much and have fun a bit.” I would say that.

Bilal Faranov : Have fun a bit.

Agatha Chelsea : Ya.

Bilal Faranov : Karena mungkin orang udah nempel ekspektasi ke kamu gitu loh. Dan itu sering terjadi ketika anak-anak itu memang sudah terjun ke industry yang mungkin sudah ada

spotlight-nya segala macam. Dan itu juga ngingetin sama anak kecil yang kemarin yang di mana orang pada melihat versi dia yang sekarang kayak ngasih motivasi. Padahal menurut aku tuh memang fase belajarnya. Cuman udah ada social media jadi orang tidak ada batasan untuk menghujat anak kecil itu ya.

Agatha Chelsea : Iya, ya, ya. Bahkan maksudnya apa ya? Anak-anak yang menurut aku even kita adult saja bisa salah ya.

Bilal Faranov : Yap.

Agatha Chelsea : Apalagi anak-anak gitu yang masih memang understanding dunianya tuh belum sekompleks itu. Masih penuh dengan mimpi dan masih punya banyak ruang untuk belajar. Even adults saja punya ruang untuk belajar masih banyak apalagi anak-anak ya, gitu. Jadi makanya, aku kalau ke diri aku yang masih kecil bakal ngomong itu sih. It's okay to not have everything figured out. Karena jujur aja, even me myself juga I don't have everything figured out. And I don't think we will ever have everything figured out in life. Karena if I ask questions to like orang-orang yang udah lebih dewasa dibanding aku pun masih yang kayak, "no, we have no idea, we are just trying to live and survive and make the most of the day that we have aja gitu." At least itu yang aku dengar dari orang-orang ya.

Bilal Faranov : Heem. Karena kamu backgroundnya neuroscience, aku mau nanya ini deh. Karena aku sempat baca artikel juga sih yang bilang kalau ketika kita melamun ada jaringan otak kita yang sangat kreatif gitu loh. Yang dimana dia kadang memaknai hidup kita seperti apa. Dia coba menggali mimpi kita. Intinya bikin kita tuh semakin banyak ide-ide lah.

Makanya kalau orang lagi di kamar mandi itu kelamaan ada aja idenya gitu. Nah, kalau kamu sendiri, apakah industri yang kamu geluti sekarang itu ada hubungannya sama yang kamu pelajari di studi neuroscience ada hubungannya sama nyanyi sama film atau gimana?

Agatha Chelsea : Okay, mungkin aku mau bahas sedikit soal the neuroscience behind it ya. Jadi activity itu disebutnya jadi pattern of the brain yang aktif ketika kita lagi melamun tuh default mode network namanya.

Bilal Faranov : Oke.

Agatha Chelsea : Yes, dan itu benar aktifnya ketika kita lagi melamun, lagi enggak banyak,eee, enggak ada task yang harus dikerjain, lagi enggak banyak pikiran, itu aktif dan sifatnya itu kreatif banget. Jadi liar banget nih kalau misalnya kita lagi mandi mikirnya bisa yang, “oh, one day I wanna to make a concert dimana gitu.” Bisa yang liar banget. Em, kalau ditanya relate apa enggak sama kerjaan aku di industri kreatif? Ini orang lain salah tangkap terus sih. Orang selalu bilang, “apa hubungannya sih, akademis sama industri kreatif nyanyi?” Kayak enggak ada hubungannya kan. Tapi menurut aku relate banget, kalau buat aku ya. Karena aku selalu mengapproach kedua hal ini dengan, sorry, aku selalu mengapproach hal kreatif dengan lensa akademik dan hal akademis dengan lensa kreatif. Contoh simple, kita ke yang kreatif dulu ya. Dari aku kecil kalau main film kan bedah karakter. Hobi aku adalah menggunakan interest aku di psikologi untuk membedah karakternya, bikin page zero-nya. Jadi dia ini siapa, motivasinya apa, dia hubungan sama orang tuanya seperti apa, dengan teman-temannya seperti apa, yang membuat karakter itu jadi hidup. Itu cara aku

approach things kan berarti very academic kan soal pembedahan karakter. Another example, kalau soal lagu, aku tipikal kalau nulis lagu tuh, kalau orang kan biasanya dari pengalaman pribadi. Kalau aku banyak lagu yang aku tulis tuh dari psychological theory sebenarnya.

Bilal Faranov : Oke, menarik, menarik.

Agatha Chelsea : Iya. Contohnya mungkin aku mau ngomongin ke lagu aku yang baru banget aku rilis judulnya “Nyaman” Aku nulis ini,eee, karena nyaman kan orang suka salah, suka mengartikan cinta tuh yang tipikalnya penuh dengan euphoria menggebu-gebu gitu. Sedangkan kalau menurut neuroscience, cinta yang sesungguhnya tuh bukan cinta yang menggebu-gebu, karena itu sebenarnya baru the first phase of love, baru attraction.

Bilal Faranov : Berarti tidak ada cinta pada pandangan pertama?

Agatha Chelsea : Attraction pada pandangan pertama, kalau cinta enggak. Karena perasaan cinta tuh sebenarnya lebih di konotasikanya sama perasaan safe, perasaan ya itu nyaman tadi, aman. Itu semua tuh yang akan muncul ketika sudah melewati fase euphoria tadi gitu. Jadi makanya dari situ aku bikin lagu judulnya “Nyaman”. Karena aku mau discuss cintanya yang aku inginkan sampai tua adalah cinta nyaman gitu. Jadi, it’s very, eee, aku apply knowledge ku untuk bikin lagu juga gitu. Sekarang kita balikin ya, kalau misalnya di akademis gitu, sisi kreatifnya apa di gitu. Nah, ini lumayan aneh. Aku dulu kalau belajar pas lagi kuliah, aku suka masuk ke karakter supaya aku bisa lebih serius belajarnya. Contoh simpel, aku memang punya playlist lagu, lagu-lagu klasik yang aku rasa makes me sound like

I'm someone studying di *Hogwarts* di *Harry Potter*. Dan ini benar-benar academia banget gitu, dan itu membantu aku untuk fokus banget, karena aku kayak masuk ke karakter bahwa I'm actually an academics gitu. Jadi makanya kalau ditanya, "ke-apply enggak sih teorinya, neuroscience-nya ke-apply enggak sih ke kerjaan aku sekarang di kreatif?" Yes, dan juga experience aku di kreatif juga membantu aku untuk di industry neuroscience gitu.

Bilal Faranov : Hm, aku baru tahu berarti tidak ada cinta pandangan pertama ya.

Agatha Chelsea : Attraction lah ya.

Bilal Faranov : Attraction pada pandangan pertama. Aku penasaran sih, apakah semua lagu yang kamu bikin itu ada hubungannya sama neuroscience?

Agatha Chelsea : Enggak semua-semua banget sih. Cuman sekarang ini semenjak aku, kan aku nulis lagu mulai dari baru banget kuliah. Itu kan berarti belum dalam pengetahuannya soal neurosciencenya. Cuman itupun masih ada lah kesenggol-senggol dikit. Em, tapi enggak bisa dipungkiri the way aku mengerti dunia jadinya dengan lensa itu. Jadi enggak cuman nulis lagu ya, misalnya ngobrol sama orang gitu kan selalu bilang, "kamu bisa baca orang ya?" Enggak, aku enggak bisa baca orang tapi mungkin dengan pengetahuan neuroscience aku, aku jadi ada skill untuk menganalisa orang. Paham enggak sih kak? Jadi enggak seblack, enggak sedirect itu. Tapi kalau dibilang yaa da gitu. Dan aku rasa teori-teori ini membantu aku untuk memahami orang lebih jauh. Jadi kalau misalnya orang nih kadang, "ih, kenapa sih,

misalnya orang ini kok, contoh simple, kenapa dia enggak sabaran banget sih? Kenapa dia kalau nyetir ini banget sih kerasak-kerusuk banget misalnya?” Kalau aku tuh jadinya bukan yang, “oh, orangnya emang enggak sabaran,” enggak. Tapi aku lebih ke, “oke, kenapa begitu? Kita lihat yuk, dianalisa kenapa dia seperti itu. Dia kerjanya apa sih?” Jadi lebih dalam aja mikirnya gitu. Dan aku rasa itu yang membantu banget aku buat lebih empati kali ya sama orang. Makanya orang selalu bilang kalau teman-teman aku bilang, “one of my strongest pursuits adalah I’m very empathetic, and I can see things from multiple angels.” Jadi makanya menurut aku, aku selalu melihat orang itu enggak pernah ada yang kayak inherently good or inherently bad, itu enggak ada. Aku selalu ngelihatnya semua orang punya dimensinya dan you can see things from multiple angels.

Bilal Faranov

: Iya, dan juga itu relate sama apa yang kayak kamu bilang tadi, tidak ada yang hitam putih sebenarnya dalam konteks apapun. Mungkin ada orang yang harinya lagi buruk atau harinya lagi baik-baik aja, dan kita bisa jadi kecipratan kalau dia lagi menghadapi bad days-nya.

Agatha Chelsea

: Iya, benar. Cuma ya balik lagi tiap orang beda-beda ya. Karena aku juga pernah di posisi dunia hitam putih dan pernah di posisi ini. Jadi makanya I feel like the more knowledge you have, the more refine your thinking. Jadi makanya kalau ditanya, “apakah absolute benar?” Actually, in this world juga enggak ada yang absolute ya menurut aku. Tapi at least itu pandangan aku sekarang adalah dengan lensa bahwa dunia ini tidak sesimple itu. Semua hal itu kompleks, jadi makanya harus lebih dianalisa dengan baik, gitu.

Bilal Faranov

: Heem, heem. Tadi bagi teman-teman yang tidak tahu, di luar podcast kita sempat ngobrol juga kalau kadang kita ada kesamaan dari sisi apa yang kita sampaikan. Kadang kalau di podcast Suara Berkelas, aku biasanya kasih quotes-quotes gitu. Kadang lebih enak atau lebih ngena dalam bahasa, tidak bahasa indonesia gitu misalnya. Misalnya ada quotes yang bagus tuh, aku kalau bahasa indonesianya kan jadi agak kaku, jadi kita inggriskan. Nah, kalau kamu aku lihat cara kamu ngomong di luar podcast tadi itu banyak konsonan atau diksi-diksi yang memang dalam bahasa Inggris gitu. Kamu bisa jabarkan enggak? Apakah itu memang jadi bahasa core memori kamu atau gimana?

Agatha Chelsea

: Ini salah satu struggle aku juga sih sebenarnya dari aku kecil ya. Karena memang aku tumbuh dari kecil, Jadi kan kalau soal belajar bahasa tuh ada fase optimal kan diumur optimal. Nah, diumur optimal itu aku tuh memang expose sama berbagai bahasa. Yang paling utamanya Indo, Inggris. Jadi dari kecil memang aku, mama aku ngomong bahasa Indonesia dan papa aku ngomong bahasa Inggris. Dalam satu rumah, satu dinner table, yang satu ngomong bahasa apa yang ini ngomong bahasa apa. Dan aku kebiasaan jadinya switch back and forth gitu dari kecil. Dan itu aku yang lumayan struggle karena zaman waktu dulu, zaman-zaman artis cilik kan harusnya ngomong full bahasa Indonesia gitu. Eee, waktu itu sempat agak membaik karena kalau syuting kan itu environment-nya semua ngomongnya bahasa Indonesia gitu. Sampai akhirnya aku pindah ke Melbourne buat kuliah, itu bahasa inggris kan. Udah full bahasa Inggris and then sekarang balik lagi ke Jakarta jadinya kayak agak gado-gado ya. Maksudnya, bahasanya indo ya, inggris ya. Kadang-kadang jadinya aku

mengartikulasikan sebuah pemikiran itu aku pakai dua bahasa karena supaya lebih mudah buat aku express things gitu. Dan sebenarnya kalau ditanya, “bagus apa enggak?” Balik lagi bahasa kan very complex ya. Kalau ngomongin secara neuroscience, ada dua area penting dalam bahasa, ada Broca sama Wernicke sebutanya.

Bilal Faranov : Broca dan?

Agatha Chelsea : Broca dan Wernicke. Broca ini yang buat language production. Wernicke ini buat language comprehension. Nah, buat teman-teman yang bilingual, ini udah pasti, kalau buat aku ini udah otomatis. Karena aku dari kecil kan, jadi ngomong bahasa ini switch speech tuh udah otomatis buat aku. Tapi aku juga menyadari diluar sana pasti ada yang mungkin kebiasaan satu bahasa, jadi itu agak jadi struggle gitu.

Bilal Faranov : Benar.

Agatha Chelsea : Ya kan. Tapi kalau ditanya, “apakah bisa aku refine benar-benar satu bahasa?” Emang harus belajar banget aku untuk bisa satu bahasa full, tapi karena emang kalau sharing sedikit udah kebiasaan dari kecil sih. Karena emang bahasanya nyampur-nyampur gitu.

Bilal Faranov : Heem, heem.

Agatha Chelsea : Kakak sendiri, gimana?

Bilal Faranov : Aku menarik ya. Tadi kita ngomongin Bayesian, kita ngomongin tentang hitam putih. Kalau dari sisi bahasa, aku pernah di mindset bahwa dulu ketika awal-awal mungkin SMP, SMA. Aku ngelihat orang yang ngomong full bahasa Inggris, “Wah, ini mah pamer. Ini mah emang ngelatih atau

practice aja di depan orang supaya orang tahu bahasa Inggris.” Aku pernah ditahap itu. Tapi kayak kamu bilang tadi, semakin kita memahami manusia semakin kita belajar. Kita paham bahwa kita tidak melihat dunia dengan cara pandang kita lagi gitu. Kalau kamu menilai orang seperti itu ya berarti you are what you think, kan?

Agatha Chelsea : Bener.

Bilal Faranov : Nah, semakin kesini aku sadar bahwa ya memang seperti ini. Akhirnya ketika aku dulu sangat fasih berbahasa Inggris, kemudian fasih bahasa Jepang, aku malah kebiasaan telepon orang tuaku yang dimana kita bahasa Indonesia malah kecampur bahasa Jepang. Jadi itu memang dibawa-kebawa. Tapi kalau kamu menilai bahwa, “ah, sok Jaksel lu, sok Inggris segala macam, tidak bangga dengan bahasa Indonesia.” Coba kamu ngerasain ada di fase itu gitu. Hahaha.

Agatha Chelsea : Karena gini sih, sebenarnya buat teman aku, aku lumayan jadi sering perdebatan aku sama orang-orang. Gini, orang-orang yang mungkin lagi belajar satu bahasa kan struggle juga. Itu strugglenya ya mirip sama kita yang bilingual berusaha untuk ngomong satu bahasa. Paham enggak sih kak? Jadi kayak kalau orang mikirnya, “oh, bilingual lu, sok pamer gini gini gini.” Enggak, sumpah. Kita juga sebenarnya berusaha keras buat ngomong buat ngomong satu bahasa aja gitu. Cuman memang tidak segampang itu karena bahasa kan very embedded in our cultural, in embedded in they way we were raised, the way we communicate. Dan aku rasa mungkin environment aku dari kecil memang seperti itu. Jadi makanya buat teman-teman yang nonton, itu bisa jadi salah satu PR aku juga sih yang

aku masih berusaha keras untuk pelajari lah gitu, speak in one language.

Bilal Faranov : Hm. Sebelum kita ke Q and A, aku mau nanya sama Chelsea. Kamu bagian dari gen Z?

Agatha Chelsea : Iya.

Bilal Faranov : Mungkin konten-konten sekarang, orang-orang pada menyuluhkan gen Z pada sisi yang paling overthinking lah. Atau yang dikit-dikit baperan atau segala macam lah. Padahal kita kan adalah generasi yang paling banyak aksesnya untuk knowledge ya, edukasi tentang kesehatan mental dan lain-lain. Menurut kamu, kenapa kita malah semakin overthinking?

Agatha Chelsea : Oh, okay. Overthinking tuh sebenarnya apa sih? Overthinking tuh salah satu root cause-nya adalah karena kita merasa kita punya banyak banget pilihan, kan jadi kita bingung, ya kan. Kenapa kita gen Z lebih sering overthinking karena opsi kita banyak banget. Iya enggak sih kak?

Bilal Faranov : Iya, ya.

Agatha Chelsea : Kalau dulu mungkin, aku ingat banget waktu aku kecil ada kayak list of occupation, pekerjaan tuh ada apa aja. Listnya tuh ya konkret banget kayak dokter, arsitek gitu. Sedangkan sekarang tuh banyak banget pekerjaan-pekerjaan baru yang, “ah, is that even a job, is that even an option that we can take.” Banyak banget opsi. Maka dari itu, kita sering ngerasa pusing karena satu opsinya terlalu banyak, dua information overload juga karena informasinya semakin banyak, gitu. Dan juga selain itu ya, menurut aku gen Z, aku juga merasakan kita tuh generasi yang agak

bingung sih karena transisi banget ya. Dari yang maksudnya kita tumbuh dengan paparan digital yang growth-nya sangat besar, terus kita juga tiba-tiba pas lagi zaman-zaman SMA, kuliah atau lain macam sebagainya. Fase-fase itu kita kena yang namanya the pandemic, dimana kita harus belajar semuanya jadi online. Kita harus dipaksa untuk beradaptasi itu cepat banget. Jadi makanya kita we are the confused generation yang mungkin banyak hal yang harus kita adaptasi dan juga asimilasi ke the current condition of the world gitu. Jadi makanya kombinasi itu sih antara the options that we have yang banyak banget itu. Selain itu, kita juga memang generasi yang lahir di situasi yang memang agak membingungkan, gitu. So, I think that's why kita overthinking dan normal banget sih.

Bilal Faranov : Itu jawaban yang bagus sih. Kebanyakan opsi, sesimple kita ketika mau pesan makanan online opsinya banyak kan?

Agatha Chelsea : Iya, benar.

Bilal Faranov : Diskonya banyak kan?

Agatha Chelsea : Benar.

Bilal Faranov : Semakin bingung kita memustukan untuk apa itu.

Agatha Chelsea : Bener. Makanya kayak ada yang ngomong gini ke aku, ini yang udah lebih bijak lah ya, lebih dewasa ngomong gini ke aku karena aku nanya, ini basically talking about the decision of. Karena kan sekarang statistiknya people who are getting married itu lebih sedikit dibandingkan gen Z getting married. Gen Z getting married itu lebih sedikit dibanding generasi-generasi sebelumnya. I ask the orang-orang yang udah lebih dewasa dari aku, “kenapa ya? do you

think? how do you know? How are you certain that the person you're marrying is the right person?" Dia ngomong gini, "sekarang ini memang susah yak arena full of choice-nya banyak banget. Kita bisa kenal sama orang lewat socials. Sedangkan zaman dulu kalau kenal mungkin ya udah dari circle of friends aja gitu." Tapi kenapa orang-orang di generai kita malah memilih untuk tidak menikah atau mungkin malah banyak angka perceraian juga tinggi? Karena kita terlalu fokus mencari pilihan yang benar instead of trying to make our option right. And I think itu lumayan hit me sih. Karena dengan choice yang banyak tadi, kita tuh jadinya memikirkan banyak what if. Kalau misalnya sama ini gimana ya? Kalau sama ini gimana? Jadinya what if itu yang membuat kita ragu atau mungkin, "udahlah enggak cocok aja, mendingan udahan aja." Jadi makanya, itu contoh simple di relationship sih. Cuman aku rasa itu translate juga ke berbagai macam komitmen yang kita punya ya. Contohnya kerjaan atau apa. Karena kita trying so hard buat finding the right path, the right person, the right option to the point yang kita jadinya instead of trying to make the option right, kita malah berusaha untuk mencari-cari terus. Jadi mungkin itu yang bisa jadi sebuah lesson lah ya. I mean take it with a grain of salt. I'm not married yet, I'm not an expert, but then I think it helps me to see the world and also refine my thinking in that aspect.

Bilal Faranov

: Wow, itu bagus sekali. Aku malah kepikiran untuk menjahit ke sisi makna hidup lagi. Kayak mungkin anak 20-an memikirkan bahwa makna hidup itu harus dicari. Jadi orang mencari terus, mencari terus, mencari terus. Padahal makna hidup tuh bisa di create.

Agatha Chelsea

: Iya, bisa di create. Itu yang aku rasa apa ya, yang paling jadi sebuah apa ya? Orang selalu ngomong ke aku, ini dari kecil sih, “find your passion, find your passion.” Which I think, “iya, benar,” tapi people are too busy trying to find their passion to the point yang mereka tidak menghargai apa yang mereka miliki sekarang. Padahal passion tuh menurut aku bukan sesuatu apa ya? it’s good kalau bisa menemukan passion is good, tapi it’s not supposed to be an ultimate goal, menurut aku ya. Karena kadang orang yang beruntung akan menemukan passionnya yang sesuai. Tapi what exactly is passion? If you are living trying to find this one thing, kita jadinya neglect all the things that are actually happening around us kan. Padahal menurut aku passion is not supposed to be this one thing, this kayak glorious thing dimana kita berusaha untuk find it, at least for me. Itu aku juga belajarnya along the way, karena dulu aku orangnya yang passion-passion banget. Sampai akhirnya aku bertemu dengan orang yang lebih dewasa, ketemu om Henry Manampiring. And he said to me like, because I ask him, right? Kayak, “how do you know that writing is your passion? how do you know that you want to be a writer?” And he’s like, “I actually don’t. It’s not really.” Kayak I just enjoy writing and I just write gitu tanpa memikirkan itu passion atau enggak. So, I guess itu yang membuat aku belajar sih. I guess meeting people who are more mature than me, who are more experienced than me, membantu membuka perspektif aku untuk memahami dunia lagi itu lebih ya itu tidak se black and white itu, lebih spektrum.

Bilal Faranov : Dan aku juga hari ini melihat itu, gitu. Aku denger percakapan kamu tadi kayak benar-benar membuka cara aku melihat ternyata ada gen Z sebijak ini.

Agatha Chelsea : Hopefully ya, hahaha.

Bilal Faranov : Hahaha, iya. Alright, Chelsea ada tiga pertanyaan dari teman-teman suara berkelas. Pertanyaan pertama dari Flirt.lune, “Halo kak Chelsea, boleh tahu enggak buku apa yang menurut kakak itu cocok dibaca untuk orang-orang yang belajar human behavior untuk asah social skills?”

Agatha Chelsea : Hmm, ada banyak banget sebenarnya. Cuman mungkin yang paling klasik, yang paling klasik “How to win friends and influence people” Itu aku rasa it’s a good book, klasik banget, applicable di berbagai macam situasi. No matter what you do for a living, no matter your age. Aku rasa itu buku yang cult classic yang orang-orang harus baca. Emm, karena ini salah satu premis utama yang aku dapat dari buku itu adalah pentingnya active listening ke orang lain, gitu. Karena kita kan kadang sebagai manusia it’s normal ya. We live in our own world; we are the main character in our own lives. Kita pokoknya pengen semuanya tentang diri kita. Tapi when we interact with others and then we try to understand others, kita lebih baik do active listening in which we listen to their stories. Karena itu membantu kita. Kadang dari cerita orang bisa memahami diri sendiri juga sih. Jadi selain memahami orang lain, memahami diri sendiri and we can understand human behavior better. So, I really recommend that book if you wanna learn about human behavior.

Bilal Faranov : Karena di cerita orang kita bisa memahami dunia lebih detail.

Agatha Chelsea : Betul.

Bilal Faranov : Wow. Aku sempat nulis buku, jujur inspirasi buku pertama aku menggambarkan semua yang kamu jelaskan tadi. Aku menangkap apa yang orang omongin, cara pandang orang, tingkah laku dia, dan aku terapkan ke buku dan ternyata oh ya persis kayak yang kamu bilang tadi. Dan itu harus kita sadari mulai dari mendengar ya.

Agatha Chelsea : Ya, mendengarkan orang lain.

Bilal Faranov : Dan memahami.

Agatha Chelsea : Benar.

Bilal Faranov : Kita ke pertanyaan yang kedua, ini menarik nih. Kayaknya ini second account deh, Questo belly dia nanya, “Kak, boleh tahu enggak sih cara parenting orang tua kakak? Karena aku penasaran banget, kok bisa ya ada celebrities yang seberkualitas ini?”

Agatha Chelsea : Oh, thank you so much for your question, shout out to you. Cara parenting orang tuaku ya? Iya sih aku bisa bilang parenting itu ngefek banget kan ya ke pertumbuhan anak. Dan aku harus shout out to my parents who are very patient and mereka yang aku rasa perlu dikasih acungi jempol ya. Mereka tuh orang tua yang sangat,eee, dia tuh enggak pernah matahin aku sih, mereka tuh. Jadi aku memang anaknya dari kecil I wouldn't say insane tapi I was very curious and I think my parents had a hard time dealing with me and also answering my questions, karena I ask a billion of question to my parents. Mulai dari as simple as dulu hobi

aku kalau di mobil dibacain tentang iklan and then I ask, “kenapa ya, huruf A bentuknya kayak gitu?” serandom itu. Dan aku tuh bersyukur banget karena orang tuaku bukan yang kayak, “udah just accepted it’s the way they are,” enggak kayak gitu. Tapi mereka berusaha untuk menjelaskan dengan kapasitas mereka masing-masing, gitu. Nah, jadi aku rasa mungkin parenting yang I would like one day to apply adalah I wanna to be the type of parent yang memang kayak mereka, enggak pernah matahin anak. Jadi interestnya apa. Aku dulu juga punya mimpi yang aneh-aneh ya. I wanna be a mermaid, I wanna be a princess. Pokonya aneh-aneh. Mereka tuh enggak pernah matahin dan enggak pernah bilang it’s impossible. Aku pernah bilang aku pengen tinggal di luar angkasa, mereka kayak, “oh ya, that’s nice, that’s so imaginative, gimana?” Dan yang aku suka adalah mereka treat me bukan kayak aku anaknya banget. Jadi kan kalau anak tuh lihatnya hierarki banget ya. Tapi kalau my parents tuh they can position themselves as also my friend. Jadi kalau ngobrol tuh berdiskusi tuh bisa yang enggak, pokonya enggak, “lu salah karena lu anak” enggak gitu.

Bilal Faranov : Tidak menghakimi ya?

Agatha Chelsea : Tidak menghakimi. Dan itu dari kecil yang sampai sekarang mereka seperti itu. Jadi orangnya yang sangat enggak pernah matahin gitu. Dan yang aku suka lagi dari mereka yang I would love to apply one day adalah mereka itu orangnya mendengarkan dulu. Kadang kan sering ya ada kalau aku dengar my friend story, mereka bilang, “eh kalau ngomong apa my parents wouldn’t understand” Tapi aku tahu kalau aku my parents would understand no matter

what, karena mereka enggak pernah langsung ngejudge aku. Misalnya aku ngomong, “aku kayak gini, mom.” Dia enggak yang langsung, “kenapa?” tapi dia kayak, “oke, kenapa? Explain to me the entire story,” eee, itu 5W+1H-nya ditanya dulu. Jadi mereka enggak pernah langsung ngejudge aku. So, kalau mungkin kadang-kadang anak ada yang ngerasa misunderstood, kalau aku ngerasa even if my parents don’t understand, I know they would try to. Dan itu yang aku rasa matter banget dalam apa ya, dinamika anak sama orang tua ya. Dan aku harap one day semoga aku bisa jadi parent yang seperti itu juga for my future kids.

Bilal Faranov

: Amin.

Agatha Chelsea

: Hahaha. Jauh banget ya ngomongnya ya.

Bilal Faranov

: Enggak ini jejak-jejak digital.

Agatha Chelsea

: Jejak digital ya, If you watching your mom. Hahaha.

Bilal Faranov

: Karena aku rasa juga orang tua yang berhasil ketika anaknya tuh bisa terbuka dengan orang tuanya tanpa harus menutupi banyak hal gitu.

Agatha Chelsea

: Benar, benar. Aku bisa dibilang apa ya? ini sih apa karena mungkin ini juga sih yang berpengaruh. Orang tuaku tuh gap umurnya enggak terlalu jauh juga.

Bilal Faranov

: Oke.

Agatha Chelsea

: Jadi emm, dan orang tuaku orangnya mau belajar. Jadi apa yang happening di generasi kamu? Apa yang sedang terjadi? Dia tuh tipikal mereka sangat cari tahu gitu. Cari tahu terus mereka yang orangnya mau belajar juga. Mereka menyadari bahwa sebagai parents tuh bisa salah juga gitu. Aku rasa itu element yang membuat anak-anaknya, me and

my brother, kita jadi terbentuk pribadi yang curious, and then lebih berani to challenge the world, and then also travel.

Bilal Faranov : Ya update ya. Jangan-jangan mereka penonton Suara Berkelas.

Agatha Chelsea : Iya, hahaha.

Bilal Faranov : Ini harus nonton special episode ya dengan anak bapak ibu ya. Silahkan. Pertanyaan ketiga dari Arinda, “Kak, kakak pernah enggak sih ngerasa jauh dari jati diri kakak gitu? Kira-kira tanda-tanda apa yang kakak rasain dan bagaimana kembali ke jati diri kakak yang sebenarnya?”

Agatha Chelsea : Pernah banget. Dan kalau ditanya apakah ada kemungkinan aku akan merasa hilang lagi? Absolutely. Cuman kalau aku sih gini, eee, kehilangan who I am itu rasanya very uncomfortable karena it’s,eee, enggak cuman psychology tapi neuroscience juga ya. Kita memang,eee, when we do stuff that we actually don’t feel like the way itu rasanya memang enggak nyaman. Jadi makanya first sign-nya itu, enggak nyaman terus kayak enggak tahu kenapa kayak gak ada energi aja. It doesn’t make me feel fulfilled or fired up tuh enggak ada gitu. Jadi itu di moment dimana kau merasa kayaknya aku udah not in the right lane deh. Tapi what I do to overcome that adalah aku tuh orangnya suka refleksi diri banget. So I guess apa ya, intrapersonal skill sih, itu yang aku rasa semua orang harus punya ya. Harus luangin waktu at least sedikit aja buat tanya diri itu maunya apa. What kind of life do I want? Who are the people in my life yang aku mau include? Dan itu membuat aku jadi lebih bisa oke ada skala prioritas. Aku satu penguin

gini, dua gini, tiga gini. Jadi karena mau 123 ini diri aku adalah pribadi seperti ini. Jadi punya self-concept sendiri, karena self-concept, dengan kita mengerti diri kita tuh maunya apa, punya self-concept yang kuat, kita punya self-esteem yang lebih tinggi juga, kepercayaan diri yang lebih tinggi to be able to achieve that self-concept, that apa ya, the thing that we want to achieve. Jadi makanya kalau dari aku sih aku sering banget merasa lost juga dan enggak menjamin kalau aku udah nemuin ini tuh aku akan deviate lagi. There's a possibility always a possibility. Cuman dimana aku ngerasa enggak nyaman, dimana aku ngerasa why I am like this in my crisis itu that's what I do. Aku balik lagi, okay, karena kadang kita tuh kalau ada problem, we're so fixated in this problem. Jadi kayak pakai kaca mata kuda gitu. We don't look at our surrounding, right? Jadi biasanya aku, "oke, if this is the problem that I'm facing," aku take a step back, try to see things from multiple point of view. Ini kalau dari POV gini gimana, ini gimana? And then yang tadi talk to myself, aku maunya apa, dan bikin skala prioritas to make sure my self-concept itu apa ya, kembali lagi lah. So I can be more confident. I guess that's the if I can share a bit about me, something like that.

Bilal Faranov : Keren sekali, keren sekali. Terakhir aku nodong ya tiba-tiba, enggak apa-apa ya?

Agatha Chelsea : Iya.

Bilal Faranov : The worst advice yang pernah kamu dengar.

Agatha Chelsea : The worst advice that I've ever received. Apa ya the worst advice? Sebenarnya yang tadi sih yang find your passion. Menurut aku itu terlalu it's too broad and to apa ya? Overly

simplistic lah menurut aku. And aside from that mungkin ini, sebenarnya ini lebih ke double-edged sword gitu sih. Bisa jadi baik, bisa jadi enggak ya.

Bilal Faranov : It's ok, it's ok.

Agatha Chelsea : Hmm, don't give up. Sebenarnya gini, giving up menurut aku ada momen dimana kita give up itu normal banget karena manusia ya. Cuman jangan give up in the end. Paham enggak sih, kak?

Bilal Faranov : Hmm.

Agatha Chelsea : Jadi lebih kek gitu sih. Kayak orang selalu bilang ke aku, “Jangan menyerah, ayo harus bersyukur, masak kayak gini gini” Pokonya intinya disemua rasa enggak nyaman dan kesedihan aku tuh kayak enggak boleh untuk aku rasakan. Padahal sebagai manusia tuh normal banget loh buat kita ngerasa we wanna stop, we wanna quit, itu normal banget. Cuman yang jadi pertanyaan adalah apakah perasaan itu akan membuat kita beneran stop atau enggak? So, I guess the worst advice yang aku pernah receive adalah aku tidak diberikan ruang untuk merasa sedih dan juga merasa lelah gitu. Padahal lelah tuh normal banget. Tapi yang jadi pertanyaan adalah whether or not we're gonna go back up and then try to chase the thing that we want to chase. Jadi itu sih menurut aku. Berarti bukan “don't give up”, lebih ke advice-nya, “ayo jangan mudah lelah dan jangan mudah sedih” kali ya. Itu yang menurut aku you don't know, karena kan yang paling tahu kita kapasitasnya segimana kan diri kita sendiri. Menurut aku normal banget buat semua orang merasa sedih dan merasa lelah tuh normal, gitu sih.

Bilal Faranov : Ya kita manusia.

Agatha Chelsea : Kita manusia. We're just humans and we're still figuring things out too.

Bilal Faranov : Yap, yap, yap. Luar biasa.

Agatha Chelsea : Such as complex talk. Hahaha.

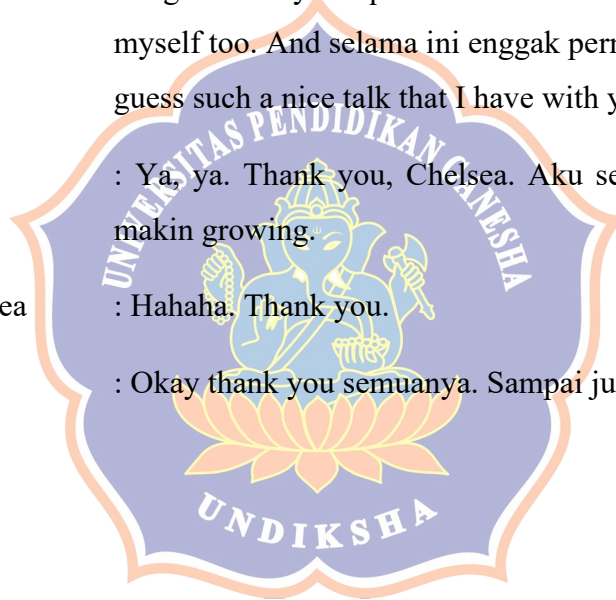
Bilal Faranov : Hahaha. Enggak apa, ini memang kayak gini konsepnya.

Agatha Chelsea : It's such as a complex talk, karena I feel like they are things from you questions that I discover more about myself too. And selama ini enggak pernah di articulate. So I guess such a nice talk that I have with you.

Bilal Faranov : Ya, ya. Thank you, Chelsea. Aku senang ngelihat kamu makin growing.

Agatha Chelsea : Hahaha. Thank you.

Bilal Faranov : Okay thank you semuanya. Sampai jumpa.



Appendix 2. Types of Code-Switching Used by Agatha Chelsea in the *Suara Berkelas* Video Podcast

No	Times	Agatha Chelsea's utterances in the video podcast	Types of code-switching		
			T	IE	IA
1	1:36-1:40	Sebenarnya kalau, mungkin aku sambil address dulu my background a bit .			✓
2	1:41-1:48	Banyak orang yang mungkin kalau tahu aku mostly from my showbiz side, which is aku tuh waktu kecil dulunya artis cilik.			✓
3	1:49-1:50	Jadi aku nyanyi, aku acting dari kecil.			✓
4	1:51-1:58	And people maybe know me from the show , dari talent show gitu, anak-anak. And then, you can call me Chelsea, by the way.			✓
5	1:55-1:58	And people maybe know me from the show, dari talent show gitu, anak-anak. And then, you can call me Chelsea, by the way.		✓	
6	1:59-2:11	And sebenarnya orang lain banyak enggak tahu, mungkin sambil aku menjalani dunia showbiz itu, aku juga sambil sekolah, dan juga I pursue my education di Melbourne pada akhirnya untuk ngambil neuroscience .			✓
7	2:13-2:16	So , neuroscience is all about the brain; it's all about how humans think and how we behave. Dan aku rasa itu yang selalu jadi benang merah my interest when it comes to my study	✓		
8	2:13-2:16	So, neuroscience is all about the brain; it's all about how humans think and how we behave. Dan aku rasa itu yang selalu jadi benang merah my interest when it comes to my study		✓	

9	2:17-2:20	So, neuroscience is all about the brain, it's all about how humans think and how we behave. Dan aku rasa itu yang selalu jadi benang merah my interest when it comes to my study.			✓
10	2:21-2:26	Emm, kalau ngomongin soal artikel atau studies yang merubah aku banyak banget sih.			✓
11	2:27-2:35	Karena aku bisa dibilang, eee, dengan knowledge aku tuh aku jadi pribadi yang dinamis, yang punya banyak point of view , punya banyak sides gitu.			✓
12	2:36-2:41	Cuman maybe one of the latest ones that I've read so far yang mengubah hidup aku			✓
13	2:42-2:48	Ada satu artikel yang aku baru baca. I think the title is about "Why We Avoid Information."		✓	
14	2:49-2:51	Kita suka avoid information to make us feel safe.			✓
15	2:52-2:56	Emm, aku rasa itu menarik banget, karena sebenarnya tie back to my background, neuroscience sama psychology.			✓
16	2:58-3:04	It discusses about cognitive dissonance and why we avoid information yang sebenarnya harusnya kita bisa lihat.			✓
17	3:05-3:11	Cuman karena kita emotionally wired untuk avoid discomfort , jadi makanya kita avoid information.			✓
18	3:12-3:20	And I think that's so interesting how , eee, kalau misalnya orang-orang diluar sana berpikir kita adalah pribadi yang sangat rasional, sebenarnya we are not because we're driven by our emotions			✓
19	3:28-3:32	Betul, karena reality kan sebenarnya ada perbedaan antara seeing dan perceiving kan.			✓
20	3:35-3:37	How we can know that what we perceive is exactly the truth? Jadi makanya it's very influenced, heavily influenced by our emotions, by our		✓	

		biases as well.			
21	3:38-3:43	How we can know that what we perceive is exactly the truth? Jadi makanya it's very influenced, heavily influenced by our emotions, by our biases as well.			✓
22	4:11-4:14	Yes. Emm, sebenarnya dari neuroscience-nya make sense banget.	✓		
23	4:11-4:14	Yes. Emm, sebenarnya dari neuroscience-nya make sense banget.			✓
24	4:15-4:17	Karena kan kalau ngomongin soal evolusi, kita kan emang wired to survive.			✓
25	4:18-4:23	So, we have this negativity bias dimana kita lebih sensitif sama hal-hal yang negatif kan to make us survive.	✓		
26	4:18-4:23	So, we have this negativity bias dimana kita lebih sensitif sama hal-hal yang negatif kan to make us survive.			✓
27	4:24-4:28	Dan kalau ngomongin brain activity obviously it activates different regions of our brains.			✓
28	4:29-4:38	Kalau misalnya compliments kan, eee, sifatnya kita pengen itu hal positif, kita pengen increase that positive things that we receive, right?			✓
29	4:38	Kalau misalnya compliments kan, eee, sifatnya kita pengen itu hal positif, kita pengen increase that positive things that we receive, right?	✓		
30	4:39-4:49	Jadi makanya yang terjadi adalah obviously activate the dopamine system yaitu reward system in which membuat kita termotivasi untuk kita melakukan hal itu lagi dan lagi.			✓
31	4:50-4:59	Sedangkan kalau kritik itu sifatnya emang lebih kompleks, dia activates different part of her brain, amygdala yang activates fight-or-flight response.			✓

32	5:00-5:03	Dan itu memang ya fight-or-flight sesuai namanya ya.			✓
33	5:10-5:15	Kita kan pilihanya antara kita mau fight it or we fly away from it , atau kita freeze doang di tempat.			✓
34	5:16-5:19	Sama criticism pun kayak begitu sifatnya, karena it's a threat, right?			✓
35	5:19	Sama criticism pun kayak begitu sifatnya, karena it's a threat, right?	✓		
36	5:20-5:29	Dan setelah itu baru informasi negatif itu diprosesnya balik lagi ke prefrontal cortex, we internalize it , dan memang kita lebih punya negativity bias .			✓
37	5:30-5:35	Makanya satu komen negatif itu impact-nya bisa disamain sama lima komen positif kalau diangkain ya.			✓
38	5:37-5:39	Jadi maksudnya se apa ya, se-influential itu gitu.			✓
39	6:00-6:06	Sebenarnya memahami it's one thing , tapi enggak berarti dengan kita paham kita langsung kayak immune to it , karena it's part of our nature kan.			✓
40	6:11-6:14	Cuman maybe dengan knowledge itu aku jadi lebih bisa tahu cara untuk menanganinya.			✓
41	6:38-6:42	Aku acknowledge that dan aku cari point-nya apa sih sebenarnya dari komentar negatif itu			✓
42	6:43-6:47	Kalau aku rasa aku bisa improve from that . That's good, okay, I'll just take that.			✓
43	6:43-6:47	Kalau aku rasa aku bisa improve from that. That's good, okay, I'll just take that.		✓	
44	6:48-6:50	Tapi kalau emang enggak bisa I'll just ignore it .			✓
45	6:51-6:52	Dan kalau ditanya, ngefek apa enggak? Obviously ngefek, semua manusia pasti ngefek.			✓
46	6:54-6:57	Menurut aku enggak ada orang di dunia ini yang immune dengan komentar negatif.			✓

47	6:58-7:00	Cuman aku jadi lebih bisa dengan mengetahui background tersebut.			✓
48	7:01-7:11	Jadinya aku lebih bisa untuk menangannya in which kalau ada komentar negatif, ya udah aku tipikalnya yang kalau itu emang gak bisa membantu aku I'll just ignore it and make sure aku gak ke-exposed to it too much			✓
49	7:12-7:15	That's why aku juga limit penggunaan sosmed aku sih sebenarnya.			✓
50	7:40-7:43	Okay , mungkin aku mau sharing sedikit kenapa aku sharing artikel ya.	✓		
51	7:40-7:43	Okay, mungkin aku mau sharing sedikit kenapa aku sharing artikel ya.			✓
52	7:44-7:51	Karena menurut aku artikel itu bisa memberikan POV baru on how we understand the world, how we understand things , dan aku rasa itu very helpful . So that's why I share it.			✓
53	7:52-7:53	Karena menurut aku artikel itu bisa memberikan POV baru on how we understand the world, how we understand things, dan aku rasa itu very helpful. So that's why I share it.		✓	
54	7:54-7:57	Salah satu artikel yang aku share itu memang tentang Bayesian reasoning .			✓
55	8:12-8:14	Sedangkan aku tuh punya belief , kayaknya enggak segitunya deh.			✓
56	8:15-8:18	Enggak se apa ya, tidak se-black and white itu, gitu.			✓
57	8:19-8:27	And then lucunya habis dia, eh dia orangnya very logical and very pokoknya semuanya harus ada hitungannya segala macam.			✓
58	8:28-8:36	Dan menurut dia perspective aku tentang spektrum ini yang enggak ada black and white -nya ini, itu enggak ada mathematical model -nya.			✓

59	8:38-8:43	Intinya dari situ aku risetlah, aku cari-cari sampai aku nemu nih ada soal Bayesian reasoning .			✓
60	8:44-8:48	And then , menurut aku ini jadi salah satu counter argument dari things are black and white .			✓
61	8:49-8:54	Karena Bayesian reasoning itu kan basically it's a framework tentang how we make decision .			✓
62	8:58-9:03	Jadi kalau kita punya belief tuh enggak langsung di adopt aja tapi it updates our existing belief, right?			✓
63	9:03	Jadi kalau kita punya belief tuh enggak langsung di adopt aja tapi it updates our existing beliefs, right?	✓		
64	9:04-9:06	Dan itu semua dilihat dari apa, dari evidence .			✓
65	9:07-9:15	Dan aku rasa ini yang paling applicable dalam kehidupan sehari-hari, karena sometimes we have the tendency to just cherry pick the evidence that fits into our framework .			✓
66	9:16-9:17	Padahal sebenarnya that's not how it's supposed to be .			✓
67	9:18-9:34	Harusnya kita tetap melihat informasi itu tanpa picking sides first, and then that information is supposed to update our existing belief, instead of our belief yang di instead of kebalikanya picking evidence and then just believing what we want to believe .			✓
68	9:35-9:46	Jadi makanya dari situ it's just a framework , salah satu cara sih untuk menjelaskan bahwa actually the world itu enggak se-black and white itu dan juga belief tuh harusnya di-update sama evidence gitu.			✓
69	10:00-10:09	Mungkin aku mungkin bisa di tie back-nya ke teman aku ya, karena aku disini lumayan berdiskusi sama dia.			✓

70	10:10-10:15	Eee, jadi karena background aku psychology ada yang namanya theories of multiple intelligence, right?			✓
71	10:10-10:15	Eee, jadi karena background aku psychology ada yang namanya theories of multiple intelligence, right?	✓		
72	10:16-10:19	Dan juga ada teori yang bilang bahwa ada general intelligence .			✓
73	10:20-10:23	Ada yang bilang intelligence itu satu hal yang disemua hal itu cuman satu faktornya.			✓
74	10:26-10:33	Aku tipikal yang lebih percaya dengan evidence yang sudah aku baca, ada multiple intelligence karena semua capacity dan juga sektornya masing-masing.			✓
75	10:34-10:40	Sedangkan dia lebih percaya generalist , dia percaya bahwa ada this g-factor yang bikin semua orang intelligent .			✓
76	10:41-10:47	Jadi kalau misalnya udah ada this g-factor , mau dalam facet apapun pasti dia pintarnya disitu gitu.			✓
77	10:48-10:50	Sedangkan kalau g-factor-nya rendah ya enggak pintar gitu.			✓
78	10:51-10:59	Intinya disini, aku juga bilang ke dia bahwa dengan Bayesian thinking coba deh kita lihat pakai case study .			✓
79	11:00-11:02	Contoh case study paling simple aku deh, aku pribadi.			✓
80	11:03-11:05	Emm, aku merasa kenapa aku enggak terlalu percaya yang general intelligent itu.			✓
81	11:06-11:11	Karena even though mungkin aku ada baseline-nya untuk bisa belajar hal, cuman ada area yang aku lebih jago.			✓
82	11:12-11:15	Dan itu yang aku rasa lebih di-explain better sama multiple intelligent .			✓
83	11:16-11:19	Aku kasih example-nya . I think I'm very good with language.			✓

84	11:16-11:19	Aku kasih example-nya. I think I'm very good with language.		✓	
85	11:20-11:35	It's one of the skills yang aku emang gampang untuk pelajari dan juga untuk aku it's my inilah my , I wouldn't say my expertise but then it's a facet yang emang aku lumayan bisa dengan mudah untuk belajar.			✓
86	11:36-11:40	Tapi aku enggak bagus dalam kinestetik nih, olahraga is not my thing gitu.			✓
87	11:41-11:52	Nah, aku tuh intinya bilang I convince my friend bahwa, " see! that's why you cannot just classify people into just smart ones and dumb ones. "			✓
88	11:53-11:59	Enggak bisa kayak gitu, karena intelligence menurut aku spektrum banget dan intelligence tuh bukan satu konsep yang fixed gitu.			✓
89	12:00-12:07	Jadi makanya mungkin dari situ I use my Bayesian reasoning to explain to him that things are not that black and white.			✓
90	12:09-12:12	I do believe in growth mindset and I do believe that people can learn. Tapi ada ininya sih, ada orang yang lebih mudah untuk mempelajari suatu hal karena memang tadi ada natural talent-nya, sama ada orang yang memang lebih sulit.		✓	
91	12:14-12:25	Tapi ada ininya sih, ada orang yang lebih mudah untuk mempelajari suatu hal karena memang tadi ada natural talent-nya , sama ada orang yang memang lebih sulit.			✓
92	12:26-12:31	Tapi I do believe kalau misalnya hard work beats talent ya. I do believe that—growth mindset.			✓
93	12:26-12:31	Tapi I do believe kalau misalnya hard work beats talent ya. I do believe that—growth mindset.		✓	
94	12:46	Emm, I think so ya.			✓

95	12:49-12:56	Dulu tuh aku selalu punya pemikiran, “I’m a kind of a jack of all trades type of person.”			✓
96	12:58-13:02	Tapi aku tuh ada hal yang memang susah banget buat aku pelajari. Contohnya dulu I don’t like mathematics. So it’s not my thing, I don’t like it.			✓
97	12:58-13:02	Tapi aku tuh ada hal yang memang susah banget buat aku pelajari. Contohnya dulu I don’t like mathematics. So it’s not my thing, I don’t like it.		✓	
98	13:07-13:11	And then kalau belajar pun cuman ya intinya aku cuman pengen this nilai and then that’s it gitu.			✓
99	13:12-13:20	And then, until aku juga menyadari lewat itu even though I don’t like it, when I learned it and I put in much effort juga bisa sebenarnya gitu			✓
100	13:21-13:32	So, I guess growth mindset comes from that sih, dari experience aku bahwa ada hal-hal yang sebenarnya aku enggak suka tapi ketika aku put my mind into it, I can do it. Just image if it is something that you put your heart and mind into.	✓		
101	13:21-13:32	So, I guess growth mindset comes from that sih, dari experience aku bahwa ada hal-hal yang sebenarnya aku enggak suka tapi ketika aku put my mind into it, I can do it. Just image if it is something that you put your heart and mind into.			✓
102	13:29-13:32	Just image if it is something that you put your heart and mind into		✓	
103	13:56-14:02	Kayak orang selalu bilang kan ke aku, “oh lu psychology , coba deh mana yang sebenarnya, kepintaran itu nature apa nurture ?”			✓
104	14:08-14:16	Kayak ini aku selalu bilang ke teman-teman aku, salah satu study psikologi yang paling dasar untuk bisa nge-examine whether its nature or nurture itu kan lewat twin studies ,			✓

		right?			
105	14:08-14:16	Kayak ini aku selalu bilang ke teman-teman aku, “salah satu study psikologi yang paling dasar untuk bisa nge-examine whether its nature or nurture itu kan lewan twin studies, right? ”	✓		
106	14:17-14:19	Karena itu genetically harusnya genetically sama.			✓
107	14:20-14:22	Kalau environment-nya disamain itu dibedain tuh gimana sih gitu.			✓
108	14:23-14:30	Even twin studies aja belum bisa menjawab itu bahwa presentase nature sama nurture tuh gimana belum tahu, karena it’s a complex interplay, right?			✓
109	14:23-14:30	Even twin studies aja belum bisa menjawab itu bahwa presentase nature sama nurture tuh gimana belum tahu, karena it’s a complex interplay, right?	✓		
110	14:31-14:34	Jadi makanya aku bilang kesemua orang, “ it’s not that simple. ”			✓
111	14:35-14:37	So everything is case by case, not everything is black and white. I feel like life is more of a spectrum and you got to apa ya, melihat dunia tuh jangan dengan lensa yang preexisting belief tadi.		✓	
112	14:38-14:45	I feel like life is more of a spectrum and you’ve got to apa ya, melihat dunia tuh jangan dengan lensa yang preexisting belief tadi			✓
113	14:46-14:52	Tapi kita harus bisa melihat evidence as they are and come to see the world dengan lensa yang objective.			✓
114	14:53-14:55	Tapi kita harus bisa melihat evidence as they are and come to see the world dengan lensa objective. I guess that would be my take on it.		✓	
115	15:33-15:41	Emm, well, kalau buku sebenarnya ada banyak banget ya buku yang bagus menurut aku.	✓		

116	15:46-15:50	I like that book, even though mungkin basic knowledge-nya kan system one system to thinking ya			✓
117	15:51-15:53	Cuman aku rasa itu applicable banget di kehidupan dan makes sense gitu.			✓
118	15:59-16:05	No, no. Menurut aku that's not the point, we need both, karena we also need intuitive thinking that comes from system one.	✓		
119	15:59-16:05	No, no. Menurut aku that's not the point, we need both , karena we also need intuitive thinking that comes from system one.			✓
120	16:06-16:10	Dan aku rasa itu yang mungkin membantu aku juga untuk melihat bahwa hidup itu enggak se-black and white itu gitu.			✓
121	16:11-16:19	And then, the second book yang aku suka, emm, I like "The Little Prince" by Antoine de Saint-Exupéry			✓
122	16:20-16:21	It's an old book, it's a children book. Tapi aku suka, kenapa? Karena aku pertama baca pas aku kecil, by the way.		✓	
123	16:22-16:26	Tapi aku suka, kenapa? Karena aku pertama baca pas aku kecil, by the way.	✓		
124	16:28-16:32	Host : Basa Prancisnya? Agatha : The English version, and then I read the French version.		✓	
125	16:33-16:35	Ee, jadi aku bacanya pas aku kecil, and then aku baca pas aku teenager.			✓
126	16:36-16:40	And I just reread it, like, I think last year. Dan meaning-nya selalu berubah.		✓	
127	16:36-16:40	And I just reread it, like, I think last year. Dan meaning-nya selalu berubah.			✓
128	16:42-16:46	Aku rasa itu yang paling membuat ini jadi sebuah buku yang meaningful buat aku ya.			✓

129	16:54-16:57	Jadi makanya I like this book and also the story line semuanya.			✓
130	16:58-17:11	When I was a teenager , aku rasa lebih membuat aku about relationships and how things that actually matter to me tuh sebenarnya things that are invisible to the eyes gitu, pas aku teenager			✓
131	17:12-17:25	And then, now aku jadi belajar lagi, balik lagi nih kayak waktu kecil bahwa kadang anak kecil tuh lebih apa ya, lebih punya pemikiran yang kreatif dan juga imajinatif untuk nge-solve sebuah problem .			✓
132	17:30-17:34	Padahal ada banyak hal yang kadang tuh kita perlu think outside the box gitu.			✓
133	17:35-17:41	Jadi makanya I feel like this book resonate to me in different ways tergantung sama aku lagi di fase hidup yang mana gitu.			✓
134	17:42	Jadi makanya I feel like this book resonate to me in different ways tergantung sama aku lagi di fase hidup yang mana gitu. That's the second book I like.		✓	
135	17:44-17:54	And then, the third one probably yang aku baru banget beres baca, emm, aku galau nih, fiction apa non-fiction ya?			✓
136	17:55-18:01	Oh, mungkin ini ya, aku juga suka "Switch" by Dan Chip kalau enggak salah, two brothers gitu.			✓
137	18:02-18:04	I like it , soalnya dia sebenarnya very simple the concept .			✓
138	18:05-18:10	Cuman, emm, intinya dia bahas soal how to generate change .			✓
139	18:22-18:28	Oh ya, ada the elephant and the rider , gimana caranya kita bisa motivate the rider and then move the elephant .			✓
140	18:38-18:42	Itu karena we have the motivation but we don't move the elephant .			✓

141	18:43-18:49	Jadi makanya I think that book also one of my recent favorite yang aku rasa orang-orang harus baca.			✓
142	19:28-19:34	Makanya buku tuh menurut aku sangat apa ya, bisa di interpret-nya dengan berbagai cara, dan that's why I feel book is very personal ya.			✓
143	19:36-19:45	Karena apa yang kita baca sekarang sama apa yang kita baca maybe in the next year, the next decade itu pasti meaning-nya bisa beda gitu.			✓
144	19:51-19:58	Tentang makna hidup ya? Em, ya itu sih mungkin tie back to the book that I read tadi			✓
145	19:59-20:04	Tadi makna yang aku dapat adalah things that matter the most are things that are invisible the eyes, right?			✓
146	20:04	Tadi makna yang aku dapat adalah things that matter the most are things that are invisible the eyes, right?	✓		
147	26:54-27:03	Dulu tuh aku selalu berpikir, karena waktu kecil aku anaknya over achiever banget, jadi yang aku cari itu pokonya achievement .			✓
148	20:05-20:12	Dari kecil aku pengenya sambil syuting, aku pengen prestasiku banyak, aku di sekolah tetap nilaiku bagus, aku pengen pokonya semua hal-hal yang berhubungan dengan achievement .			✓
149	20:25-20:31	Sampai akhirnya lulus kuliah segala-segala macam menyadari bahwa, "now what?"			✓
150	20:32-20:37	Karena ibaratnya kayak dulu kan ada quantifiable ya, lewat nilai itu quantifiable , sedangkan in life tuh now what .			✓
151	20:38-20:48	Dan aku langsung merasa hampa banget, karena ini gimana sih biasanya selama ini aku tuh selalu mendapatkan dopamine boost dari nilai-nilaiku dan juga achievement-achievement aku ini sekarang gimana, sekarang udah enggak ada lagi gitu kan.			✓

152	20:50-21:02	Sampai akhirnya I talk to my parents and I talk to my family , dan mereka mengingatkan aku lagi sih bahwa things that actually matter to me adalah orang-orang di sekitar aku.			✓
153	21:03-21:07	Karena selama aku mau dalam kondisi apapun aku, mau aku lgi achieve , mau lagi enggak, yang selalu ada keluargaku.			✓
154	21:08-21:14	Yang selalu ada adalah orang-orang yang support aku dan mereka accept aku for who I am dan dalam kondisi apapun.			✓
155	21:15-21:24	So , I guess disitu sih titik itu aku menyadari bahwa actually in life what I want bukan achievement.	✓		
156	21:15-21:24	So , I guess disitu sih titik itu aku menyadari bahwa actually in life what I want bukan achievement.			✓
157	21:25	I mean , wanting achievement is great, tapi I don't think it should be my core motivation.	✓		
158	21:25-21:29	I mean, wanting achievement is great , tapi I don't think it should be my core motivation .			✓
159	21:30-21:35	Karena the things that actually make me the happiest kalau looking back lagi adalah the time I spend with people that I love .			✓
160	21:40-21:49	I guess having people around me yang emang support me and want the best for me and I also feel the same way for them.			✓
161	21:50-21:53	Jadi it's a genuine relationship between me and also people around me , mungkin itu sih kalau maknanya.			✓
162	22:36-22:38	Jangan kayak, "oh, berarti Chelsea bilang achievement enggak penting, enggak harus hassle ."			✓
163	22:39-22:41	Enggak, enggak, enggak, bukan itu point aku.			✓
164	22:42-23:00	Ee, cuman memang I do realize bahwa untuk mencapai kebahagiaan itu we need certain set of life standard to be comfortable enough			✓

		supaya kita achieve more , supaya kita enggak apa ya sebutanya? enggak terobsesi untuk mencari lebih-lebih lagi gitu.			
165	23:01-23:03	Jadi makanya I do realize that .			✓
166	23:04-23:07	Cuman yang aku balik tadi, yang aku bilang point-nya lebih kesini sih.			✓
167	23:08-23:16	Achievement tuh bukan semuanya, bukan berarti orang yang udah achieve semuanya yang mungkin orang-orang ngelihat, “wah enak banget ya dia udah begini begini.			✓
168	23:17-23:20	Itu belum tentu dia in the state of happiness yang emang tinggi banget.			✓
169	23:23-23:32	Karena happiness itu menurut aku bukan sifatnya bukan eksternal, bukan dari apa yang kita dapat, tapi sifatnya lebih intrinsik, lebih dari how we see the world and how we value things .			✓
170	23:34-23:41	And , emm, aku pernah loh ketemu beberapa orang yang dia dari luar kelihatanya perfect banget, semuanya udah punya gitu, tapi dia dalamnya empty .			✓
171	23:43-23:49	Dan aku sering juga ketemu orang yang mungkin kesanya masih struggling lah ya, masih kayak berusaha keras, tapi dia lebih bisa bersyukur, bisa happy .			✓
172	23:50-23:59	Jadi makanya happiness itu lebih ke state of being , bukan sesuatu yang apa ya, bukan sesuatu yang akan didapat ketika kita mendapatkan sesuatu.			✓
173	24:02	Make sense enggak sih?			✓
174	24:03-24:09	Jadi kayak it's not , bukan berarti misalnya, “oh, if I achieve this certain position in my office, I'll be happy .”			✓
175	24:10-24:12	Menurut aku enggak, tapi happiness tuh dalam setiap fase hidup pun kita bisa happy .			✓

176	24:13-24:18	Tapi it's up to us who decide , emm, kita tuh mau happy atau enggak gitu.			✓
177	24:48	Actually, no guys.	✓		
178	24:49-24:50	Satu, I'm equally as confused as you are.		✓	✓
179	24:51-24:56	I'm not like the type yang karena bukan berarti karena aku start earlier berarti aku have it all figured out , enggak			✓
180	25:03-25:05	Jadi aku juga I have my dark days to.			✓
181	25:06-25:08	I have hari-hari dimana aku sedih juga.			✓
182	25:09-25:13	Jadi itu normal banget, dan bukan berarti kalau misalnya kalian tukaran posisi sama aku, kalian bakal lebih happy .			✓
183	25:21	Am I happy now? Balik lagi ke yang aku bilang tadi, happy kan lebih ke state of being ya		✓	
184	25:22-25:25	Am I happy now? Balik lagi ke yang aku bilang tadi, happy kan lebih ke state of being ya			✓
185	25:26-25:30	Em, aku bukan melihat happiness itu sebagai suatu hal yang udah di achieve terus bakal happy selamanya.			✓
186	25:32-25:36	Tapi kalau ditanya apakah aku happy di detik sekarang duduk disini? Yes, I'm happy.			✓
187	25:36	Tapi kalau ditanya apakah aku happy di detik sekarang duduk disini? Yes, I'm happy.		✓	
188	25:37-25:44	Kenapa? balik lagi ke makna hidup yang aku bilang tadi. I have people around me that love me for who I am.		✓	
189	25:45-25:47	Dan dapat support dari mereka tuh menurut aku lebih dari apapun			✓
190	25:49-25:52	Jadi makanya kalau ditanya, " happy enggak sekarang?" Of course, I'm happy.			✓

191	25:49-25:52	Jadi makanya kalau ditanya, “happy enggak sekarang?” Of course, I’m happy.		✓	
192	25:53-25:56	Karena I know I have people who love me for who I am. Are you happy?			✓
193	25:58	Are you happy?		✓	
194	27:24-27:27	Cuman kalau ditanya, “apakah sekarang aku lebih rest aja dibandingkan my friend yang 20-an?” Absolutely not, karena sebenarnya the crisis that I experience itu timeline-nya mirip-mirip sama teman-teman aku, mungkin a bit earlier tapi masih mirip.			✓
195	27:28-27:35	Absolutely not, karena sebenarnya the crisis that I experience itu timeline-nya mirip-mirip sama teman-teman aku, mungkin a bit earlier tapi masih mirip.			
196	27:45	Iya, early twenties.			✓
197	27:52-27:55	Makanya aku bilang tadi I’m equally as confused as you guys are gitu.			✓
198	27:56-27:58	Ee, jadi makanya enggak obviously not gitu.			✓
199	27:59-28:12	Cuman maybe one of the advantages that I experience from working since umur kecil banget adalah aku jadi lebih aku ngerasanya ya, aku jadi lebih melihat dunia kan jadi lebih awal before like all my peers biasanya.			✓
200	28:13-28:18	Ee, jadinya aku lebih punya banyak pengetahuan dunia itu seperti apa, at least.	✓		
201	28:19-28:23	A glimpse of the world, a glimpse of the industry. Itu yang aku rasa membantu banget pekerjaan aku sekarang.		✓	
202	28:24-28:32	Tapi kalau ditanya, whether or not secara neuroscience kerja from early on itu mengubah aku atau gimana?			✓

203	28:33-28:37	Sebenarnya I'm just a regular twenty-three-years-old as the others gitu.			✓
204	28:38-28:48	Cuman mungkin bedanya ya, ada additional experience aja yang membuat aku mungkin lebih,eee, ya itu tadi lebih kayak glimpse of what it's like to work in the industry since such young age gitu aja sih.			✓
205	28:49	At least for me ya.			✓
206	28:55	Oh oke, baby Chelsea.			✓
207	29:10-29:19	Aku rasa waktu aku umur 10, aku itu tipikal yang anak-anak pada umumnya, yang emang senang aja, senang bermusik, senang acting .			✓
208	29:29-29:37	Aku cuman mau bilang ke dia, " don't care so much what other people think and don't try to please everyone, " itu sih.			✓
209	29:40-29:43	I try to please everyone karena dulu tuh aku anak ya namanya juga masih kecil ya.			✓
210	29:44-29:48	Satu hate comment tadi itu lebih influential dibanding yang suka gitu.			✓
211	29:49-29:54	Eee, dan itu mengubah aku banget, dimana aku tuh pernah ada di period dimana aku enggak mau on the spotlight .			✓
212	29:55-29:57	Aku enggak mau nyanyi, karena all that comments gitu.			✓
213	30:00-30:02	Dan aku tuh stop , aku pernah bilang ke orang tuaku bahwa aku enggak mau jadi penyanyi.			✓
214	30:10-30:20	Dan itu something yang aku mau bilang ke Chelsea kecil bahwa, " hey, you do you, do what you like, keep doing it. Jangan karena orang lain dan jangan stop karena orang lain"			✓
215	30:21-30:29	Jadi lebih ke stop caring about what other people think, what they say about you, karena the only person who knows the most about you is			✓

		yourself.			
216	30:30-30:33	And mungkin apa ya? Aku mau bilang lagi adalah have fun sih.			✓
217	30:34-30:38	Karena when I was a kid, I feel like I worry so much about failing.			✓
218	30:39-30:44	I worry so much about what other people think about aku di approve apa enggak sama orang lain.			✓
219	30:51-30:57	Jadi maybe I would say, “just you do you, don’t care so much and have fun a bit,” I would say that.			✓
220	31:27-31:30	Anak-anak yang menurut aku even kita adult saja bisa salah ya.			✓
221	31:32-31:37	Apalagi anak-anak gitu yang masih memang understanding dunianya tuh belum sekompleks itu.			✓
222	31:42-31:46	Even adults saja punya ruang untuk belajar masih banyak apalagi anak-anak ya, gitu.			✓
223	31:51-31:53	It’s okay to not have everything figured out. Karena jujur aja, even me myself juga I don’t have everything figured out.		✓	
224	31:54-31:57	It’s okay to not have everything figured out. Karena jujur aja, even me myself juga I don’t have everything figured out.			✓
225 31	31:58-32:02	And I don’t think we will ever have everything figured out in life. Karena if I ask questions to like orang-orang yang udah lebih dewasa dibanding aku pun masih yang kayak, “no, we have no idea, we are just trying to live and survive and make the most of the day that we have aja gitu.”		✓	
226	32:04-32:17	Karena if I ask questions to like orang-orang yang udah lebih dewasa dibanding aku pun masih yang kayak, “no, we have no idea, we are just trying to live and survive and make the most of the day that we have aja gitu.”			✓

227	32:19	At least itu yang aku dengar dari orang-orang ya.			✓
228	32:57	Okay , mungkin aku mau bahas sedikit soal the neuroscience behind it ya.	✓		
229	32:58-33:00	Okay, mungkin aku mau bahas sedikit soal the neuroscience behind it ya.			✓
230	33:01-33:07	Jadi activity itu disebutnya jadi pattern of the brain yang aktif ketika kita lagi melamun tuh default mode network namanya.			✓
231	33:10	Yes , dan itu benar aktifnya ketika kita lagi melamun, lagi enggak banyak,eee, enggak ada task yang harus dikerjain, lagi enggak banyak pikiran, itu aktif dan sifatnya itu kreatif banget	✓		
232	33:10-33:18	Yes, dan itu benar aktifnya ketika kita lagi melamun, lagi enggak banyak,eee, enggak ada task yang harus dikerjain, lagi enggak banyak pikiran, itu aktif dan sifatnya itu kreatif banget.			✓
233	33:19-33:24	Jadi liar banget nih kalau misalnya kita lagi mandi mikirnya bisa yang, “oh, one day I wanna to make a concert dimana gitu.”			✓
234	33:26-33:32	Em, kalau ditanya relate apa enggak sama kerjaan aku di industri kreatif?			✓
235	33:42	Tapi menurut aku relate banget, kalau buat aku ya.			✓
236	33:44-33:47	Karena aku selalu meng-approach kedua hal ini dengan, sorry.			✓
237	33:44-33:47	Karena aku selalu meng-approach kedua hal ini dengan, sorry .	✓		
238	33:48-33:53	Aku selalu meng-approach hal kreatif dengan lensa akademik dan hal akademis dengan lensa kreatif			✓
239	34:02-34:10	Hobi aku adalah menggunakan interest aku di psikologi untuk membedah karakternya, bikin page zero-nya .			✓

240	34:19-34:23	Itu cara aku approach things kan berarti very academic kan soal pembedahan karakter.			✓
241	34:25	Another example kalau soal lagu.			✓
242	34:32-33:35	Kalau aku banyak lagu yang aku tulis tuh dari psychology theory sebenarnya.			✓
243	34:52-35:00	Sedangkan kalau menurut neuroscience , cinta yang sesungguhnya tuh bukan cinta yang menggebu-gebu, karena itu sebenarnya baru the first phase of love , baru attraction .			✓
244	35:03	Attraction pada pandangan pertama.			✓
245	35:07-35:16	Karena perasaan cinta tuh sebenarnya lebih di konotasikanya sama perasaan safe , perasaan ya itu nyaman tadi, aman.			✓
246	35:17-35:21	Itu semua tuh yang akan muncul ketika sudah melewati fase euphoria tadi gitu.			✓
247	35:25-35:27	Karena aku mau discuss cintanya yang aku inginkan sampai tua adalah cinta nyaman gitu.			✓
248	35:30-35:34	Jadi it's very , eee, aku apply knowledge aku untuk bikin lagu juga gitu.			✓
249	35:30-35:58	Contoh simpel, aku memang punya playlist lagu, lagu-lagu klasik yang aku rasa makes me sound like I'm someone studying di Hogwarts di Harry Potter .			✓
250	36:00	Dan ini benar-benar academia banget gitu.			✓
251	36:01-36:06	Dan itu membantu aku untuk fokus banget, karena aku kayak masuk ke karakter bahwa I'm actually an academics gitu.			✓
252	36:08-36:14	Jadi makanya kalau ditanya, "ke apply enggak sih teorinya, neuroscience-nya ke apply enggak sih ke kerjaan aku sekarang di			✓

		kreatif?”			
253	36:15-36:20	Yes , dan juga experience aku di kreatif juga membantu aku di industry neuroscience gitu.	✓		
254	36:15-36:20	Yes, dan juga experience aku di kreatif juga membantu aku di industry neuroscience gitu.			✓
255	36:26	Attraction lah ya.			✓
256	36:47-36:50	Em, tapi enggak bisa dipungkiri the way aku mengerti dunia jadinya dengan lensa itu.			✓
257	36:59-37:05	Enggak, aku enggak bisa baca orang tapi mungkin dengan pengetahuan neuroscience aku, aku jadi ada skill untuk menganalisa orang.			✓
258	37:07-37:10	Jadi enggak se-black , enggak se-direct itu.			✓
259	37:50-37:57	Makanya orang selalu bilang, kalau teman-teman aku bilang, “ one of my strongest pursuits adalah I’m very empathetic and I can see things from multiple angels. ”			✓
260	37:58-38:04	Jadi makanya menurut aku, aku selalu melihat orang itu enggak pernah ada yang kayak inherently good or inherently bad , itu enggak ada.			✓
261	38:05-38:10	Aku selalu ngelihatnya semua orang punya dimensinya dan you can see things from multiple angels.			✓
262	38:34-38:38	Jadi makanya I feel like the more knowledge you have, the more refine your thinking.			✓
263	38:40-38:43	Jadi makanya kalau ditanya, apakah absolute benar?			✓
264	38:44-38:46	Actually , in this world juga enggak ada yang absolute ya menurut aku.	✓		
265	38:44-38:46	Actually, in this world juga enggak ada yang absolute ya menurut aku.			✓
266	38:49-38:53	Tapi at least itu pandangan aku sekarang adalah dengan lensa bahwa dunia ini tidak se-simple itu.			✓

267	39:32-39:34	Ini salah satu struggle aku juga sih sebenarnya dari aku kecil ya.			✓
268	39:40-39:43	Jadi kan kalau soal belajar bahasa tuh ada fase optimal kan diumur optimal .			✓
269	39:44-39:47	Nah, diumur optimal itu aku tuh memang expose sama berbagai bahasa.			✓
270	39:55-39:59	Dalam satu rumah, satu dinner table , yang satu ngomong bahasa apa yang ini ngomong bahasa apa.			✓
271	40:00-40:03	Dan aku kebiasaan jadinya switch back and forth gitu dari kecil.			✓
272	40:04-40:10	Dan itu aku yang lumayan struggle karena zaman waktu dulu, zaman-zaman artis cilik kan harusnya ngomong full bahasa Indonesia gitu.			✓
273	40:11-40:18	Eee, waktu itu sempat agak membaik karena kalau syuting kan itu environment-nya semua ngomognnya bahasa Indonesia gitu.			✓
274	40:25-40:32	Udah full bahasa Inggris, and then sekarang balik lagi ke Jakarta jadinya kayak agak gado-gado ya.			✓
275	40:34-40:43	Kadang-kadang jadinya aku mengartikulasikan sebuah pemikiran itu aku pakai dua bahasa karena supaya lebih mudah buat aku express things gitu.			✓
276	40:48-40:50	Balik lagi bahasa kan very complex ya.			✓
277	40:51-40:56	Kalau ngomongin secara neuroscience , ada dua area penting dalam bahasa, ada Broca sama Wernicke sebutanya.			✓
278	41:01-41:04	Broca ini yang buat language production , Wernicke ini buat language comprehension .			✓
279	41:12-41:16	Karena aku dari kecil kan, jadi ngomong bahasa ini switch speech tuh udah otomatis buat aku.			✓
280	41:17-41:22	Tapi aku menyadari diluar sana pasti ada yang mungkin kebiasaan satu bahasa, jadi itu agak jadi struggle gitu.			✓

281	41:24-41:27	Tapi kalau ditanya, “apakah bisa aku refine benar-benar satu bahasa?”			✓
282	41:28-41:33	Emang harus belajar banget aku untuk bisa satu bahasa full , tapi karena emang kalau sharing sedikit udah kebiasaan dari kecil sih			✓
283	42:43-42:46	Gini, orang-orang yang mungkin lagi belajar satu bahasa kan struggle juga.			✓
284	42:47-42:52	Itu struggle-nya ya mirip sama kita yang bilingual berusaha untuk ngomong satu bahasa.			✓
285	43:01-43:11	Cuman memang tidak segampang itu karena bahasa kan very embedded in our cultural, in embedded in the way we were raised, the way we communicate.			✓
286	43:12-43:14	Dan aku rasa mungkin environment aku dari kecil memang seperti itu.			✓
287	43:15-43:27	Jadi makanya buat teman-teman yang nonton, itu bisa jadi salah satu PR aku juga sih yang aku masih berusaha keras untuk pelajari lah gitu, speak in one language.			✓
288	43:55-43:57	Oh, okay. Overthinking tuh sebenarnya apa sih?	✓		
289	43:55-43:57	Oh, okay. Overthinking tuh sebenarnya apa sih?			✓
290	43:58-44:06	Overthinking tuh salah satu root cause-nya adalah karena kita merasa kita punya banyak banget pilihan, kan jadi kita bingung, ya kan			✓
291	44:07-44:11	Kenapa kita gen Z lebih sering overthinking karena opsi kita banyak banget.			✓
292	44:13-44:20	Kalau dulu mungkin, aku ingat banget waktu aku kecil ada kayak list of occupation , pekerjaan tuh ada apa aja			✓
293	44:25-44:33	Sedangkan sekarang tuh banyak banget pekerjaan-pekerjaan baru yang, “ ah, is that even a job, is that even an option that we can take gitu.”			✓
294	44:34-44:41	Maka dari itu, kita sering ngerasa pusing karena satu opsinya terlalu			✓

		banyak, dua information overload juga karena informasinya semakin banyak, gitu.			
295	44:52-45:05	Dari yang maksudnya kita tumbuh dengan paparan digital yang growth-nya sangat besar, terus kita juga tiba-tiba pas lagi zaman-zaman SMA, kuliah atau lain macam sebagainya.			✓
296	45:06-45:11	Fase-fase itu kita kena yang namanya the pandemic , dimana kita harus belajar semuanya jadi online .			✓
297	45:16-45:26	Jadi makanya we are the confused generation yang mungkin banyak hal yang harus kita adaptasi dan juga asimilasi ke the current condition of the world gitu.			✓
298	45:27-45:32	Jadi makanya kombinasi itu sih antara the options that we have yang banyak banget itu.			✓
299	45:38-45:41	So, I think that's why kita overthinking dan normal banget sih.	✓		
300	45:38-45:41	So, I think that's why kita overthinking dan normal banget sih.			✓
301	45:53-46:02	Makanya kayak ada yang ngomong gini ke aku, ini yang udah lebih bijak lah ya, lebih dewasa ngomong gini ke aku karena aku nanya, ini basically talking about the decision of .			✓
302	46:03-46:07	Karena kan sekarang statistiknya people who are getting married itu lebih sedikit dibandingkan gen Z getting married .			✓
303	46:08-46:10	Gen Z getting married itu lebih sedikit dibanding generasi-generasi sebelumnya.			✓
304	46:11-46:21	I ask the orang-orang yang udah lebih dewasa dari aku, "kenapa ya? do you think? how do you know? how are you certain that the person you're marrying is the right person? "			✓
305	46:22-46:34	Dia ngomong gini, "sekarang ini memang susah yak arena full of choice -nya banyak banget. Kita bisa kenal sama orang lewat social ."			✓

		Sedangkan zaman dulu kalau kenal mungkin ya udah dari circle of friends aja gitu.”			
306	46:45-46:49	Karena kita terlalu fokus mencari pilihan yang benar instead of trying to make our option right.			✓
307	46:50	And I think itu lumayan hit me sih.			✓
308	46:52-46:59	Karena dengan choice yang banyak tadi, kita tuh jadinya memikirkan banyak what if.			✓
309	47:02-47:07	Jadinya what if itu yang membuat kita ragu atau mungkin, “udahlah enggak cocok aja, mendingan udahan aja.”			✓
310	47:08-47:10	Jadi makanya, itu contoh simple di relationship sih.			✓
311	47:11-47:14	Cuman aku rasa itu translate juga ke berbagai macam komitmen yang kita punya ya.			✓
312	47:17-47:28	Karena kita trying so hard buat finding the right path, the right person, the right option to the point yang kita jadinya instead of trying to make the option right , kita malah berusaha untuk mencari-cari terus.			✓
313	47:29-47:33	Jadi mungkin itu yang bisa jadi sebuah lesson lah ya. I mean take it with a grain of salt.			✓
314	47:29-47:33	Jadi mungkin itu yang bisa jadi sebuah lesson lah ya. I mean take it with a grain of salt.		✓	
315	47:57	Iya, bisa di create.			✓
316	48:05-48:10	Orang selalu ngomong ke aku, ini dari kecil sih, “ find your passion, find your passion. ”			✓
317	48:11-48:18	Which I think , “iya, benar,” tapi kadang people are too busy trying to find their passion to the point yang mereka tidak menghargai apa yang mereka miliki sekarang.			✓
318	48:19-48:21	Padahal passion tuh menurut aku bukan sesuatu apa ya?			✓

319	48:24-48:30	It's good kalau bisa menemukan passion is good , tapi it's not supposed to be an ultimate goal , menurut aku ya.			✓
320	48:36	Tapi what exactly is passion?			✓
321	48:38-48:45	If you are living trying to find this one thing. Kita jadinya neglect all the things that are actually happening around us kan.		✓	
322	48:38-48:35	If you are living trying to find this one thing. Kita jadinya neglect all the things that are actually happening around us kan.			✓
323	48:46-48:56	Padahal menurut aku passion is not supposed to be this one thing, this kayak glorious thing dimana kita berusaha untuk find it, at least for me ya.			✓
324	48 48 48:57-48:59	Itu aku juga belajarnya along the way , karena dulu aku orangnya yang passion-passion banget.			✓
325	49:00-49:07	Sampai akhirnya aku bertemu dengan orang yang lebih dewasa, ketemu om Henry Manampiring. And he said to me like, because I ask him, right?		✓	
326	49:00-49:07	Sampai akhirnya aku bertemu dengan orang yang lebih dewasa, ketemu om Henry Manampiring. And he said to me like, because I ask him, right?	✓		
327	49:09-49:15	Kayak, “how do you know that writing is your passion? how do you know that you want to be a writer?” And he's like, “I actually don't. It's not really.”		✓	
328	49:09-49:15	Kayak, “how do you know that writing is your passion? how do you know that you want to be a writer?” And he's like, “I actually don't. It's not really.”		✓	
329	49:16-49:19	Kayak I just enjoy writing and I just write gitu tanpa memikirkan itu passion atau enggak.			✓
330	49:20-49:22	So , I guess itu membuat aku belajar sih.	✓		

331	49:20-49:22	So, I guess itu membuat aku belajar sih.			✓
332	49:23-49:34	I guess meeting people who are more mature than me, who are more experienced than me membantu membuka perspektif aku untuk memahami dunia lagi itu lebih ya itu tidak se black and white itu, lebih spektrum.			✓
333	49:45	Hopefully ya.	✓		
334	50:18	Itu aku rasa it's a good book.			✓
335	50:21-50:24	Yes , emm, klasik banget, applicable di berbagai macam situasi.	✓		
336	50:21-50:24	Yes , emm, klasik banget, applicable di berbagai macam situasi.			✓
337	50:26-50:29	No matter what you do for a living, no matter your age. Aku rasa itu buku yang cult classic yang orang-orang harus baca.		✓	
338	50:30-50:33	Aku rasa itu buku yang cult classic yang orang-orang harus baca.			✓
339	50:35-50:44	Emm, karena ini salah satu premis utama yang aku dapat dari buku itu adalah pentingnya active listening ke orang lain, gitu.			✓
340	50:45-50:47	Karena kita kan kadang sebagai manusia it's normal ya.			✓
341	50:49-50:54	We live in our own world. We are the main character in our own lives. Kita pokoknya pengen semuanya tentang diri kita.		✓	
342	50:55-51:01	Tapi when we interact with others and then we try to understand others , kita lebih baik do active listening in which we listen to their stories.			✓
343	51:07-51:10	Jadi selain memahami orang lain, memahami diri sendiri. And we can understand human behavior better.		✓	

344	51:11-51:14	So I really recommend that book if you wanna learn about human behavior.		✓	
345	51:56-52:01	Oh, thank you so much for your question, shout out to you. Cara parenting orang tuaku ya?		✓	
346	52:09-52:19	Dan aku harus shout out to my parents who are very patient, and mereka yang aku rasa perlu dikasih acungi jempol ya.			✓
347	52:28-52:43	Jadi aku memang anaknya dari kecil, I wouldn't say insane tapi I was very curious and I think my parents had a hard time dealing with me and also answering my questions, karena I ask a billion of question to my parents.			✓
348	52:44-52:53	Mulai dari as simple as dulu hobi aku kalau di mobil dibacain tentang iklan and then I ask, “kenapa ya, huruf A bentuknya kayak gitu?” serandom itu			✓
349	52:55-52:58	Dan aku tuh bersyukur banget karena orang tuaku bukan yang kayak, “udah just accepted it's the way they are, ” enggak kayak gitu.			✓
350	53:04-53:14	Nah, jadi aku rasa mungkin parenting yang I would like one day to apply adalah I wanna be the type of parent yang memang kayak mereka, enggak pernah matahin anak.			✓
351	53:15-53:22	Jadi interest-nya apa, aku dulu juga punya mimpi yang aneh-aneh ya. I wanna be a mermaid. I wanna be a princess.		✓	
352	53:23-53:25	Mereka tuh enggak pernah matahin dan enggak pernah bilang, “ it's impossible. ”			✓
353	53:26-53:32	Aku pernah bilang aku pengen tinggal di luar angkasa, mereka kayak, “oh ya, that's nice, that's so imaginative, gimana?”			✓
354	53:34-53:36	Dan yang aku suka adalah mereka treat me bukan kayak aku anaknya banget.			✓

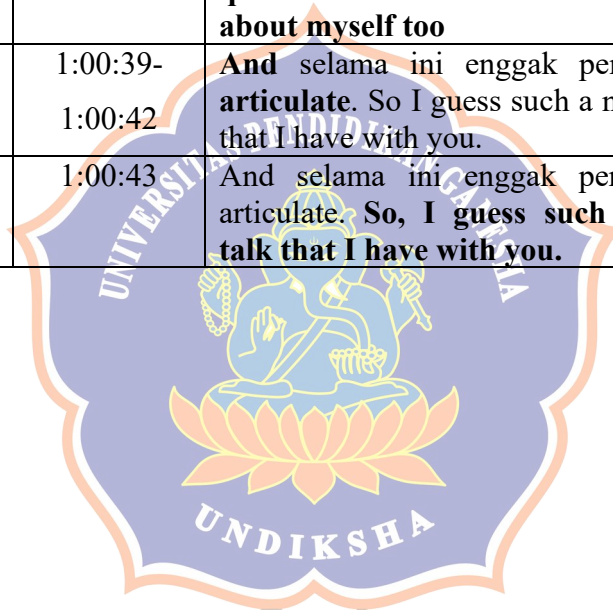
355	53:40-53:43	Tapi kalau my parents tuh they can position themselves as also my friend.			✓
356	54:02-54:09	Dan yang aku suka lagi dari mereka yang I would love to apply one day adalah mereka itu orangnya mendengarkan dulu.			✓
357	54:12-54:17	Kadang kan sering ya ada kalau aku dengar my friend story , mereka bilang, “eh kalau ngomong apa my parents wouldn’t understand. ”			✓
358	54:18-54:22	Tapi aku tahu kalau aku my parents would understand no matter what.			✓
359	54:23-54:24	Karena mereka enggak pernah langsung nge-judge aku.			✓
360	54:27-54:35	Dia enggak yang langsung, “kenapa?” tapi dia kayak, “oke, kenapa, explain to me the entire story, ” eee, itu 5W+1H-nya ditanya dulu.			✓
361	54:38-54:41	So, kalau mungkin kadang-kadang anak ada yang ngerasa misunderstood.	✓		
362	54:38-54:41	So, kalau mungkin kadang-kadang anak ada yang ngerasa misunderstood.			✓
363	54:42-54:46	Kalau aku ngerasa even if my parents don’t understand, I know they would try to.			✓
364	54:47-54:52	Dan itu yang aku rasa matter banget dalam apa ya, dinamika anak sama orang tua ya.			✓
365	54:53-54:56	Dan aku harap one day semoga aku bisa jadi parent yang seperti itu juga for my future kids.			✓
366	55:01-55:04	Jejak digital ya, if you watching your mom, hahaha.			✓
367	55:26	Jadi apa yang happening di generasi kamu?			✓
368	55:38-55:41	Mereka menyadari bahwa sebagai parents tuh bisa salah juga gitu.			✓
369	55:42-55:53	Aku rasa itu element yang membuat anak-anaknya me and my brother, kita jadi terbentuk pribadi yang curious, and then lebih berani to			✓

		challenge the world and then also travel.			
370	56:16-56:20	Dan kalau ditanya apakah ada kemungkinan aku akan merasa hilang lagi? Absolutely.	✓		
371	56:21-56:31	Cuman kalau aku sih gini, eee, kehilangan who I am itu rasanya very uncomfortable karena it's , eee, enggak cuman psychology tapi neuroscience juga ya.			✓
372	56:32-56:37	Kita memang,eee, when we do stuff that we actually don't feel like the way itu rasanya memang enggak nyaman.			✓
373	56:38-56:44	Jadi makanya first sign-nya itu, enggak nyaman terus kayak enggak tahu kenapa kayak gak ada energi aja.			✓
374	56:46-56:49	It doesn't make me feel fulfilled or fired up tuh enggak ada gitu.			✓
375	56:50-56:54	Jadi itu di moment dimana kau merasa kayaknya aku udah not in the right lane deh.			✓
376	56:55-57:00	Tapi what I do to overcome that adalah aku tuh orangnya suka refleksi diri banget.			✓
377	57:01-57:05	So I guess apa ya, intrapersonal skill sih, itu yang aku rasa semua orang harus punya ya			✓
378	57:06-57:09	Harus luangin waktu at least sedikit aja buat tanya diri itu maunya apa.			✓
379	57:11-57:15	What kind of life do I want? Who are the people in my life yang aku mau include?		✓	
380	57:11-57:15	What kind of life do I want? Who are the people in my life yang aku mau include?			✓
381	57:27-57:28	Jadi punya self-concept sendiri.			✓
382	57:29-57:43	Karena self-concept , dengan kita mengerti diri kita tuh maunya apa, punya self-concept yang kuat, kita punya self-esteem yang lebih tinggi juga, kepercayaan diri yang lebih tinggi to be able to achieve that self-			✓

		concept, that apa ya, the thing that we want to achieve.			
383	57:44-57:53	Jadi makanya kalau dari aku sih aku sering banget merasa lost juga dan enggak menjamin kalau aku udah nemuin ini tuh aku akan deviate lagi. There's a possibility always a possibility.			✓
384	57:44-57:53	Jadi makanya kalau dari aku sih aku sering banget merasa lost juga dan enggak menjamin kalau aku udah nemuin ini tuh aku akan deviate lagi. There's a possibility always a possibility.		✓	
385	57:54-58:00	Cuman dimana aku ngerasa enggak nyaman, dimana aku ngerasa why I am like this in my crisis itu that's what I do.			✓
386	58:02-58:06	Aku balik lagi, okay , karena kadang kita tuh kalau ada problem, we're so fixated in this problem.	✓		
387	58:02-58:06	Aku balik lagi, okay, karena kadang kita tuh kalau ada problem, we're so fixated in this problem.			✓
388	58:07-58:10	Jadi kayak pakai kacamata kuda gitu. We don't look at our surrounding, right?		✓	
389	58:10	Jadi kayak pakai kacamata kuda gitu. We don't look at our surrounding, right?	✓		
390	558:11-58:16	Jadi biasanya aku, oke, if this is the problem that I'm facing , aku take a step back, try to see things from multiple point of view.			✓
391	58:21-58:29	And then yang tadi talk to myself , aku maunya apa, dan bikin skala prioritas to make sure my self-concept itu apa ya, kembali lagi lah.			✓
392	58:30	And then yang tadi talk to myself, aku maunya apa, dan bikin skala prioritas to make sure my self-concept itu apa ya, kembali lagi lah. So I can be more confident.		✓	
393	58:31-58:35	I guess that's the if I can share a bit about me, something like that.		✓	

394	58:44-58:51	The worst advice that I've ever received. Apa ya the worst advice.		✓	
395	58:44-58:51	The worst advice that I've ever received. Apa ya the worst advice?			✓
396	58:52-58:54	Sebenarnya yang tadi sih yang find your passion.			✓
397	58:55-59:00	Menurut aku itu terlalu it's too broad and to apa ya, overly simplistic lah menurut aku.			✓
398	59:02-59:05	And aside from that mungkin ini, sebenarnya ini lebih ke double-edged sword gitu sih.			✓
399	59:08	Hm, don't give up. Sebenarnya gini, giving up menurut aku ada momen dimana kita give up itu normal banget karena manusia ya.		✓	
400	59:11-59:16	Hm, don't give up. Sebenarnya gini, giving up menurut aku ada momen dimana kita give up itu normal banget karena manusia ya.			✓
401	59:18	Cuman jangan give up in the end.			✓
402	59:33-38	Padahal sebagai manusia tuh normal banget loh buat kita ngerasa we wanna stop, we wanna quit , itu normal banget.			✓
403	59:39-59:43	Cuman yang jadi pertanyaan adalah apakah perasaan itu akan membuat kita beneran stop atau enggak?			✓
404	59:44-59:52	So, I guess the worst advice yang aku pernah receive adalah aku tidak diberikan ruang untuk merasa sedih dan juga merasa lelah gitu	✓		
405	59:44-59:52	So, I guess the worst advice yang aku pernah receive adalah aku tidak diberikan ruang untuk merasa sedih dan juga merasa lelah gitu			✓
406	59:54-1:00:02	Tapi yang jadi pertanyaan adalah whether or not we're gonna go back up and then try to chase the thing that we want to chase.			✓
407	1:00:05-1:00:12	Berarti bukan don't give up , lebih ke advice -nya, "ayo jangan mudah lelah dan jangan mudah sedih" kali ya.			✓

408	1:00:13- 1:00:17	Itu yang menurut aku you don't know , karena kan yang paling tahu kita kapasitasnya segimana kan diri kita sendiri.			✓
409	1:00:22- 1:00:25	Kita manusia. We're just humans and we're still figuring things out too.		✓	
410	1:00:33	It's such as a complex talk , karena I feel like they are things from you questions that I discover more about myself too		✓	
411	1:00:34- 1:00:38	It's such as a complex talk. Karena I feel like they are things from you questions that I discover more about myself too			✓
412	1:00:39- 1:00:42	And selama ini enggak pernah di articulate . So I guess such a nice talk that I have with you.			✓
413	1:00:43	And selama ini enggak pernah di articulate. So, I guess such a nice talk that I have with you.		✓	



**Appendix 3. Functions of Code-Switching Used by Agatha Chelsea in the
Suara Berkelas Video Podcast.**

No	Agatha Chelsea's Utterances in the Video Podcast	Functions of Code-Switching					
		Q	AS	I	R	MQ	PvsO
1	Sebenarnya kalau, mungkin aku sambil address dulu my background a bit .					✓	
2	Banyak orang yang mungkin kalau tahu aku mostly from my showbiz side , which is aku tuh waktu kecil dulunya artis cilik.					✓	
3	And people maybe know me from the show , dari talent show gitu, anak-anak.					✓	
4	And sebenarnya, orang lain banyak enggak tahu, mungkin sambil aku menjalani dunia showbiz itu, aku juga sambil sekolah, dan juga I pursue my education di Melbourne pada akhirnya untuk ngambil neuroscience.					✓	
5	So, neuroscience is all about the brain; it's all about how humans think and how we behave . Dan aku rasa itu yang selalu jadi benang merah my interest when it comes to my study						✓
6	Karena aku bisa dibilang, eee, dengan knowledge aku tuh aku jadi pribadi yang dinamis, yang punya banyak point of view , punya banyak sides gitu.						✓
7	Cuman maybe one of the latest ones that I've read so far , yang mengubah hidup aku.					✓	

8	Ada satu artikel yang aku baru baca. I think the title is about “Why We Avoid Information.”					✓	
9	Kita suka avoid information to make us feel safe.						✓
10	Em, aku rasa itu menarik banget karena sebenarnya tie back to my background, neuroscience sama psychology.						✓
11	It discusses about cognitive dissonance and why we avoid information yang sebenarnya harusnya kita bisa lihat						✓
12	Cuman karena kita emotionally wired untuk avoid discomfort, jadi makanya kita avoid information.						✓
13	And I think that’s so interesting how, eee, kalau misalnya orang-orang diluar sana berpikir kita adalah pribadi yang sangat rasional, sebenarnya we are not because we’re driven by our emotions.						✓
14	Betul, karena reality kan sebenarnya ada perbedaan antara seeing dan perceiving kan.						✓
15	How we can know that what we perceive is exactly the truth? Jadi makanya it’s very influenced, heavily influenced by our emotions, by our biases as well.						✓
16	Yes. Emm, sebenarnya dari neuroscience-nya make sense banget.						✓
17	Yes. Emm, sebenarnya dari neuroscience-nya make sense banget.			✓			
18	Karena kan kalau ngomongin						✓

	soal evolusi, kita kan memang wired to survive.						
19	So, we have this negativity bias dimana kita lebih sensitif sama hal-hal yang negatif kan to make us survive.						✓
20	Dan kalau ngomongin brain activity obviously it activates different regions of our brains.						✓
21	Kalau misalnya compliments kan, eee, sifatnya kita pengen itu hal positif, kita pengen increase that positive things that we receive, right?						✓
22	Jadi makanya yang terjadi adalah obviously activate the dopamine system yaitu reward system , in which membuat kita termotivasi untuk kita melakukan hal itu lagi dan lagi.						✓
23	Sedangkan kalau kritik itu sifatnya memang lebih kompleks, dia activates different part of her brain, amygdala yang activates fight-or-flight response.						✓
24	Dan itu memang ya fight-or-flight sesuai namanya ya.						✓
25	Kita kan pilihanya antara kita mau fight it or we fly away from it atau kita freeze doang di tempat.						✓
26	Sama criticism pun kayak begitu sifatnya, karena it's a threat, right?						✓
27	Dan setelah itu baru informasi negatif itu diprosesnya balik lagi ke prefrontal cortex, we internalize it , dan memang kita lebih punya negativity bias.						✓
28	Sebenarnya memahami it's one thing , tapi enggak berarti						✓

	dengan kita paham kita langsung kayak immune to it , karena it's part of our nature kan.						
29	Aku acknowledge that dan aku cari point-nya apa sih sebenarnya dari komentar negatif itu						✓
30	Kalau aku rasa aku bisa improve from that . That's good, okay, I'll just take that .						✓
31	Kalau aku rasa aku bisa improve from that. That's good, okay , I'll just take that.			✓			
32	Tapi kalau emang enggak bisa I'll just ignore it .						✓
33	Dan kalau ditanya ngefek apa enggak? Obviously ngefek, semua manusia pasti ngefek						✓
34	Menurut aku enggak ada orang di dunia ini yang immune dengan komentar negatif.						✓
35	Cuman aku jadi lebih bisa dengan mengetahui background tersebut.						✓
36	Jadinya aku lebih bisa untuk menanganinya in which kalau ada komentar negatif, ya udah aku tipikalnya yang kalau itu emang gak bisa membantu aku, I'll just ignore it and make sure aku gak ke-exposed to it too much						✓
37	Karena menurut aku artikel itu bisa memberikan POV baru on how we understand the world, how we understand things , dan aku rasa itu very helpful . So that's why I share it .						✓
38	Salah satu artikel yang aku share itu memang tentang Bayesian reasoning .						✓

39	Sedangkan aku tuh punya belief , kayaknya enggak segitunya deh.						✓
40	Enggak se apa ya, tidak se-black and white itu, gitu.						✓
41	And then lucunya habis dia, eh dia orangnya very logical and very pokoknya semuanya harus ada hitungannya segala macam.						✓
42	Dan menurut dia perspective aku tentang spektrum ini yang enggak ada black and white-nya ini, itu enggak ada mathematical model-nya .						✓
43	Intinya dari situ aku risetlah, aku cari-cari sampai aku nemu nih ada soal Bayesian reasoning .						✓
44	And then, menurut aku ini jadi salah satu counter argument dari things are black and white .						✓
45	Karena Bayesian reasoning itu kan basically it's a framework tentang how we make decision .						✓
46	Jadi kalau kita punya belief tuh enggak langsung di adopt aja tapi it updates our existing beliefs, right?						✓
47	Dan itu semua dilihat dari apa, dari evidence .						✓
48	Dan aku rasa ini yang paling applicable dalam kehidupan sehari-hari, karena sometimes we have the tendency to just cherry pick the evidence that fits into our framework .						✓
49	Padahal sebenarnya that's not how it's supposed to be .					✓	
50	Harusnya kita tetap melihat informasi itu tanpa picking sides first, and then that information is supposed to						✓

	update our existing belief, instead of our belief yang di instead of kebalikanya picking evidence and then just believing what we want to believe.						
51	Jadi makanya dari situ it's just a framework , salah satu cara sih untuk menjelaskan bahwa actually the world itu enggak se black and white itu dan juga belief tuh harusnya di update sama evidence gitu.						✓
52	Mungkin aku mungkin bisa di tie back-nya ke teman aku ya, karena aku disini lumayan berdiskusi sama dia.						✓
53	Eee, jadi karena background aku psychology ada yang namanya theories of multiple intelligence, right?						✓
54	Dan juga ada teori yang bilang bahwa ada general intelligence.						✓
55	Ada yang bilang intelligence itu satu hal yang disemua hal itu cuman satu faktornya.						✓
56	Aku tipikal yang lebih percaya dengan evidence yang sudah aku baca, ada multiple intelligence karena semua capacity dan juga sektornya masing-masing.						✓
57	Sedangkan dia lebih percaya generalist , dia percaya bahwa ada this g-factor yang bikin semua orang intelligent.						✓
58	Jadi kalau misalnya udah ada this g-factor , mau dalam facet apapun pasti dia pintarnya disitu gitu.						✓
59	Intinya disini, aku juga bilang ke dia bahwa dengan						✓

	Bayesian thinking coba deh kita lihat pakai case study .						
60	Contoh case study paling simple aku deh, aku pribadi.						✓
61	Emm, aku merasa kenapa aku enggak terlalu percaya yang general intelligent itu. Karena even though mungkin aku ada baseline -nya untuk bisa belajar hal, cuman ada area yang aku lebih jago.						✓
62	Dan itu yang aku rasa lebih di-explain better sama multiple intelligent .						✓
63	Aku kasih example-nya. I think I'm very good with language .						✓
64	It's one of the skills yang aku emang gampang untuk pelajari dan juga untuk aku it's my inilahn my, I wouldn't say my expertise but then it's a facet yang emang aku lumayan bisa dengan mudah untuk belajar.						✓
65	Tapi aku enggak bagus dalam kinestetik nih, olahraga is not my thing gitu.						✓
66	Nah, aku tuh intinya bilang, I convince my friend bahwa, "see! that's why you cannot just classify people into just smart ones and dumb ones."	✓					
67	Enggak bisa kayak gitu, karena intelligence menurut aku spektrum banget dan intelligence tuh bukan satu konsep yang fixed gitu						✓
68	Jadi makanya mungkin dari situ I use my Bayesian reasoning to explain to him that things are not that black and white .						✓
69	I do believe in growth mindset and I do believe						✓

	that people can learn. Tapi ada ininya sih, ada orang yang lebih mudah untuk mempelajari suatu hal karena memang tadi ada natural talent-nya, sama ada orang yang memang lebih sulit.						
70	Tapi I do believe kalau misalnya hard work beats talent ya. I do believe that, growth mindset.						✓
71	Emm, I think so ya.			✓			
72	Dulu tuh aku selalu punya pemikiran, “ I’m a kind of a jack of all trades type of person. ”	✓					
73	Tapi aku tuh ada hal yang memang susah banget buat aku pelajari, contohnya dulu I don’t like mathematics. So, it’s not my thing, I don’t like it.						✓
74	And then, until tapi aku juga menyadari lewat itu even though I don’t like it, when I learned it and I put in much effort juga bisa sebenarnya gitu						✓
75	So I guess growth mindset comes from that sih, dari experience aku bahwa ada hal-hal yang sebenarnya aku enggak suka tapi ketika aku put my mind into it, I can do it. Just imagine if it is something that you put your heart and mind into						✓
76	Kayak orang selalu bilang ke aku, “oh lu psychology , coba deh mana yang sebenarnya, kepintaran itu nature apa nurture ?”	✓					
77	Kayak ini aku selalu bilang ke teman-teman aku, “salah satu study psikologi yang paling dasar untuk bisa nge-	✓					

	examine whether its nature or nurture itu kan lewat twin studies, right?"						
78	Even twin studies aja belum bisa menjawab itu bahwa presentase nature sama nurture tuh gimana belum tahu, karena it's a complex interplay, right?						✓
79	Jadi makanya aku bilang kesemua orang, "it's not that simple"	✓					
80	So everything is case by case, not everything is black and white. I feel like life is more of a spectrum and you got to apa ya, melihat dunia tuh jangan dengan lensa yang preexisting belief tadi.						✓
81	Tapi kita harus bisa melihat evidence as they are and come to see the world dengan lensa yang objective. I guess that would be my take on it.						✓
82	Emm, well, kalau buku sebenarnya ada banyak banget ya buku yang bagus menurut aku.			✓			
83	I like that book, even though mungkin basic knowledge-nya kan system one system to thinking ya						✓
84	Cuman aku rasa itu applicable banget di kehidupan dan makes sense gitu.						✓
85	No, no. Menurut aku that's not the point, we need both, karena we also need intuitive thinking that comes from system one.			✓			
86	No, no. Menurut aku that's not the point, we need both, karena we also need intuitive thinking that comes from						✓

	system one.						
87	Dan aku rasa itu yang mungkin membantu aku juga untuk melihat bahwa hidup itu enggak se-black and white itu gitu.						✓
88	And then, the second book yang aku suka, emm, I like “The Little Prince” by Antoine de Saint-Exupéry.						✓
89	It’s an old book, it’s a children book. Tapi aku suka, kenapa? Karena aku pertama baca pas aku kecil, by the way.						✓
90	Tapi aku suka, kenapa? Karena aku pertama baca pas aku kecil, by the way.			✓			
91	Host : Basa Prancisnya? Agatha : The English version, and then I read the French version.						✓
92	And I just reread it like quite, I think last year. Dan meaning-nya selalu berubah.						✓
93	Aku rasa itu yang paling membuat ini jadi sebuah buku yang meaningful buat aku ya.						✓
94	Jadi makanya I like this book and also the story line semuanya.						✓
95	When I was a teenager, aku rasa lebih membuat aku about relationships and how things that actually matter to me tuh sebenarnya things that are invisible to the eyes gitu, pas aku teenager						✓
96	Padahal ada banyak hal yang kadang tuh kita perlu think outside the box gitu.						✓
97	Jadi makanya I feel like this book resonate to me in different ways tergantung						✓

	sama aku lagi di fase hidup yang mana gitu.						
98	I like it , soalnya itu sebenarnya very simple the concept .						✓
99	Cuman, emm, intinya dia bahas soal how to generate change .						✓
100	Oh ya, ada the elephant and the rider , gimana caranya kita bisa motivate the rider and then move the elephant .						✓
101	Itu karena we have the motivation but we don't move the elephant .						✓
102	Jadi makanya I think that book also one of my recent favorite yang aku rasa orang-orang harus baca.						✓
103	Makanya buku tuh menurut aku sangat apa ya, bisa di interpret -nya dengan berbagai cara, dan that's why I feel book is very personal ya.						✓
104	Karena apa yang kita baca sekarang sama apa yang kita baca maybe in the next year, the next decade itu pasti meaning -nya bisa beda gitu.						✓
105	Tentang makna hidup ya? Em, ya itu sih mungkin tie back to the book that I read tadi						✓
106	Tadi makna yang aku dapat adalah things that matter the most are things that are invisible the eyes, right?						✓
107	Dulu tuh aku selalu berpikir, karena waktu kecil aku anaknya over achiever banget, jadi yang aku cari itu pokonya achievement .						✓
108	Sampai akhirnya lulus kuliah segala-segala macam menyadari bahwa, "now	✓					

	what?"						
109	Karena ibaratnya kayak dulu kan ada quantifiable ya, lewat nilai itu quantifiable , sedangkan in life tuh now what .						✓
110	Dan aku langsung merasa hampa banget, karena ini gimana sih biasanya selama ini aku tuh selalu mendapatkan dopamine boost dari nilai-nilaiku dan juga achievement-achievement aku ini sekarang gimana, sekarang udah enggak ada lagi gitu kan.						✓
111	Sampai akhirnya I talk to my parents and I talk to my family , dan mereka mengingatkan aku lagi sih bahwa things that actually matter to me adalah orang-orang di sekitar aku.						✓
112	Yang selalu ada adalah orang-orang yang support aku dan mereka accept aku for who I am dan dalam kondisi apapun.						✓
113	So, I guess disitu sih titik itu aku menyadari bahwa actually in life what I want bukan achievement .						✓
114	I mean, wanting achievement is great , tapi I don't think it should be my core motivation .						✓
115	Karena the things that actually make me the happiest kalau looking back lagi adalah the time I spend with people that I love .						✓
116	I guess having people around me yang emang support me and want the best for me and I also feel						✓

	the same way for them.						
117	Jadi it's a genuine relationship between me and also people around me, mungkin itu sih kalau maknanya.						✓
118	Jangan kayak, "oh, berarti Chelsea bilang achievement enggak penting, enggak harus hassle.	✓					
119	Ee, cuman memang I do realize bahwa untuk mencapai kebahagiaan itu we need certain set of life standard to be comfortable enough supaya kita achieve more, supaya kita enggak apa ya sebutanya? enggak terobsesi untuk mencari lebih-lebih lagi gitu.						✓
120	Jadi makanya I do realize that.						✓
121	Itu belum tentu dia in the state of happiness yang emang tinggi banget.						✓
122	Karena happiness itu menurut aku bukan sifatnya bukan eksternal, bukan dari apa yang kita dapat, tapi sifatnya lebih intrinsik, lebih dari how we see the world and how we value things.						✓
123	And, emm, aku pernah loh ketemu beberapa orang yang dia dari luar kelihatanya perfect banget, semuanya udah punya gitu, tapi dia dalamnya empty.						✓
124	Dan aku sering juga ketemu orang yang mungkin kesanya masih struggling lah ya, masih kayak berusaha keras, tapi dia lebih bisa bersyukur, bisa happy.						✓
125	Jadi makanya happiness itu lebih ke state of being, bukan						✓

	sesuatu yang apa ya, bukan sesuatu yang akan didapat ketika kita mendapatkan sesuatu.						
126	Jadi kayak it's not , bukan berarti misalnya, " oh, if I achieve this certain position in my office, I'll be happy. "	✓					
127	Tapi it's up to us who decide , emm, kita tuh mau happy atau enggak gitu.						✓
128	Menurut aku enggak, tapi happiness tuh dalam setiap fase hidup pun kita bisa happy .						✓
129	Actually, no guys.			✓			
130	Satu, I'm equally as confused as you are. I'm not like the type yang karena bukan berarti karena aku start earlier berarti aku have it all figured out , enggak.						✓
131	Jadi aku juga I have my dark days to.						✓
132	Am I happy now? Balik lagi ke yang aku bilang tadi, happy kan lebih ke state of being ya						✓
133	Em, aku bukan melihat happiness itu sebagai suatu hal yang udah di achieve terus bakal happy selamanya.						✓
134	Tapi kalau ditanya, apakah aku happy di detik sekarang duduk disini? Yes, I'm happy.						✓
135	Kenapa? balik lagi ke makna hidup yang aku bilang tadi. I have people around me that love me for who I am.						✓
136	Jadi makanya kalau ditanya, "happy enggak sekarang?" Of course, I'm happy.						✓
137	Karena I know I have people who love me for who I am. Are you happy?						✓

138	Karena I know I have people who love me for who I am. Are you happy?		✓				
139	Absolutely not, karena sebenarnya the crisis that I experience itu timeline-nya mirip-mirip sama teman-teman aku, mungkin a bit earlier tapi masih mirip.			✓			
140	Karena sebenarnya the crisis that I experience itu timeline-nya mirip-mirip sama teman-teman aku, mungkin a bit earlier tapi masih mirip.						✓
141	Makanya aku bilang tadi I'm equally as confused as you guys are gitu.						✓
142	Ee, jadi makanya enggak, obviously not gitu.			✓			
143	Cuman maybe one of the advantages that I experience from working since umur kecil banget adalah aku jadi lebih aku ngerasanya ya, aku jadi lebih melihat dunia kan jadi lebih awal before like all my peers biasanya.						✓
144	A glimpse of the world, a glimpse of the industry. Itu yang aku rasa membantu banget pekerjaan aku sekarang.						✓
145	Tapi kalau ditanya, whether or not secara neuroscience kerja from early on itu mengubah aku atau gimana?						✓
146	Sebenarnya I'm just a regular twenty-three-years-old as the others gitu.						✓
147	Cuman mungkin bedanya ya, ada additional experience aja yang membuat aku mungkin lebih,eee, ya itu tadi lebih kayak glimpse of what						✓

	it's like to work in the industry since such young age gitu aja sih.						
148	At least for me ya.						✓
149	Aku cuman mau bilang ke dia, “ don’t care so much what other people think and don’t try to please everyone, ” itu sih.	✓					
150	I try to please everyone, karena dulu tuh aku anak ya namanya juga masih kecil ya.						✓
151	Satu hate comment tadi itu lebih influential dibanding yang suka gitu.						✓
152	Aku enggak mau nyanyi, karena all that comments gitu.						✓
153	Dan itu something yang aku mau bilang ke Chelsea kecil bahwa, “ hey, you do you, do what you like, keep doing it. Jangan karena orang lain dan jangan stop karena orang lain”	✓					
154	Jadi lebih ke stop caring about what other people think, what they say about you, karena the only person who knows the most about you is yourself.						✓
155	And mungkin apa ya? Aku mau bilang lagi adalah have fun sih.						✓
156	Karena when I was a kid, I feel like I worry so much about failing.						✓
157	I worry so much about what other people think about aku di approve apa enggak sama orang lain.						✓
158	Jadi maybe I would say, “ just you do you, don’t care so much and have fun a bit, ” I would say that.	✓					
159	It’s okay to not have						✓

	everything figured out. Karena jujur aja, even me myself juga I don't have everything figured out.						
160	And I don't think we will ever have everything figured out in life.						✓
161	Karena if I ask questions to like orang-orang yang udah lebih dewasa dibanding aku pun masih yang kayak, "no, we have no idea, we are just trying to live and survive and make the most of the day that we have."	✓					
162	Okay, mungkin aku mau bahas sedikit soal the neuroscience behind it ya.			✓			
163	Okay, mungkin aku mau bahas sedikit soal the neuroscience behind it ya.						✓
164	Jadi activity itu disebutnya jadi pattern of the brain yang aktif ketika kita lagi melamun tuh default mode network namanya.						✓
165	Yes, dan itu benar aktifnya ketika kita lagi melamun, lagi enggak banyak,eee, enggak ada task yang harus dikerjain, lagi enggak banyak pikiran, itu aktif dan sifatnya itu kreatif banget			✓			
166	Jadi liar banget nih kalau misalnya kita lagi mandi mikirnya bisa yang, "oh, one day I wanna to make a concert dimana gitu."	✓					
167	Karena aku selalu mengapproach kedua hal ini dengan, sorry.			✓			
168	Hobi aku adalah menggunakan interest aku di psikologi untuk membedah karakternya, bikin page zero-nya.						✓

169	Itu cara aku approach things kan berarti very academic kan soal pembedahan karakter.						✓
170	Kalau aku banyak lagu yang aku tulis tuh dari psychology theory sebenarnya.						✓
171	Sedangkan kalau menurut neuroscience , cinta yang sesungguhnya tuh bukan cinta yang menggebu-gebu, karena itu sebenarnya baru the first phase of love , baru attraction .						✓
172	Karena perasaan cinta tuh sebenarnya lebih di konotasikanya sama perasaan safe , perasaan ya itu nyaman tadi, aman.					✓	
173	Itu semua tuh yang akan muncul ketika sudah melewati fase euphoria tadi gitu.					✓	
174	Jadi it's very , eee, aku apply knowledge aku untuk bikin lagu juga gitu.						✓
175	Contoh simpel, aku memang punya playlist lagu, lagu-lagu klasik yang aku rasa makes me sound like I'm someone studying di Hogwarts di Harry Potter .						✓
176	Dan itu membantu aku untuk fokus banget, karena aku kayak masuk ke karakter bahwa I'm actually an academics gitu.						✓
177	Yes , dan juga experience aku di kreatif juga membantu aku di industry neuroscience gitu.			✓			
178	Yes, dan juga experience aku di kreatif juga membantu aku di industry neuroscience gitu.						✓
179	Enggak, aku enggak bisa baca orang tapi mungkin						✓

	dengan pengetahuan neuroscience aku, aku jadi ada skill untuk menganalisa orang.						
180	Makanya orang selalu bilang, kalau teman-teman aku bilang, “ one of my strongest pursuits adalah I’m very empathetic and I can see things from multiple angels. ”	✓					
181	Jadi makanya menurut aku, aku selalu melihat orang itu enggak pernah ada yang kayak inherently good or inherently bad , itu enggak ada.						✓
182	Aku selalu ngelihatnya semua orang punya dimensinya, dan you can see things from multiple angels.						✓
183	Jadi makanya I feel like the more knowledge you have, the more refine your thinking.						✓
184	Jadi makanya kalau ditanya, apakah absolute benar?					✓	
185	Actually, in this world juga enggak ada yang absolute ya menurut aku.					✓	
186	Ini salah satu struggle aku juga sih sebenarnya dari aku kecil ya.						✓
187	Nah, diumur optimal itu aku tuh memang expose sama berbagai bahasa.						✓
188	Dalam satu rumah, satu dinner table , yang satu ngomong bahasa apa yang ini ngomong bahasa apa.						✓
189	Dan aku kebiasaan jadinya switch back and forth gitu dari kecil.						✓
190	Dan itu aku yang lumayan struggle karena zaman waktu dulu, zaman-zaman artis cilik						✓

	kan harusnya ngomong full bahasa Indonesia gitu.						
191	Kadang-kadang jadinya aku mengartikulasikan sebuah pemikiran itu aku pakai dua bahasa karena supaya lebih mudah buat aku express things gitu.						✓
192	Kadang-kadang jadinya aku mengartikulasikan sebuah pemikiran itu aku pakai dua bahasa karena supaya lebih mudah buat aku express things gitu.						✓
193	Balik lagi bahasa kan very complex ya.						✓
194	Kalau ngomongin secara neuroscience , ada dua area penting dalam bahasa, ada Broca sama Wernicke sebutanya.						✓
195	Broca ini yang buat language production , Wernicke ini buat language comprehension .						✓
196	Karena aku dari kecil kan, jadi ngomong bahasa ini switch speech tuh udah otomatis buat aku.						✓
197	Cuman memang tidak segampang itu karena bahasa kan very embedded in our cultural, in embedded in the way we were raised, the way we communicate .						✓
198	Jadi makanya buat teman-teman yang nonton, itu bisa jadi salah satu PR aku juga sih yang aku masih berusaha keras untuk pelajari lah gitu, speak in one language .						✓
199	Oh, okay . Overthinking tuh sebenarnya apa sih?			✓			
200	Overthinking tuh salah satu root cause-nya adalah karena kita merasa kita punya						✓

	banyak banget pilihan, kan jadi kita bingung, ya kan						
201	Kalau dulu mungkin, aku ingat banget waktu aku kecil ada kayak list of occupation , pekerjaan tuh ada apa aja					✓	
202	Sedangkan sekarang tuh banyak banget pekerjaan-pekerjaan baru yang, “ ah, is that even a job, is that even an option that we can take gitu.”	✓					
203	Maka dari itu, kita sering ngerasa pusing, karena satu opsinya terlalu banyak, dua information overload juga, karena informasinya semakin banyak, gitu.					✓	
204	Dari yang maksudnya kita tumbuh dengan paparan digital yang growth-nya sangat besar, terus kita juga tiba-tiba pas lagi zaman-zaman SMA, kuliah atau lain macam sebagainya.					✓	
205	Fase-fase itu kita kena yang namanya the pandemic , dimana kita harus belajar semuanya jadi online .					✓	
206	Jadi makanya kita we are the confused generation yang mungkin banyak hal yang harus kita adaptasi dan juga asimilasi ke the current condition of the world gitu.					✓	
207	Jadi makanya kombinasi itu sih antara the options that we have yang banyak banget itu.					✓	
208	So, I think that's why kita overthinking dan normal banget sih.						✓
209	Makanya kayak ada yang ngomong gini ke aku, ini yang udah lebih bijak lah ya, lebih dewasa ngomong gini						✓

	ke aku karena aku nanya, ini basically talking about the decision of.						
210	Karena kan sekarang statistiknya people who are getting married itu lebih sedikit dibandingkan gen Z getting married.					✓	
211	Gen Z getting married itu lebih sedikit dibanding generasi-generasi sebelumnya.					✓	
212	I ask the orang-orang yang udah lebih dewasa dari aku, “kenapa ya? do you think? how do you know? how are you certain that the person you’re marrying is the right person?”	✓					
213	Dia ngomong gini, “sekarang ini memang susah yak arena full of choice -nya banyak banget. Kita bisa kenal sama orang lewat social. Sedangkan zaman dulu kalau kenal mungkin ya udah dari circle of friends aja gitu.”	✓					
214	Karena kita terlalu fokus mencari pilihan yang benar instead of trying to make our option right.					✓	
215	And I think itu lumayan hit me sih.						✓
216	Karena dengan choice yang banyak tadi, kita tuh jadinya memikirkan banyak what if.					✓	
217	Jadi makanya, itu contoh simple di relationship sih.					✓	
218	Cuman aku rasa itu translate juga ke berbagai macam komitmen yang kita punya ya.					✓	
219	Karena kita trying so hard buat finding the right path, the right person, the right option to the point yang kita					✓	

	jadinya instead of trying to make the option right , kita malah berusaha untuk mencari-cari terus.						
220	Jadi mungkin itu yang bisa jadi sebuah lesson lah ya. I mean take it with a grain of salt.						✓
221	Orang selalu ngomong ke aku, ini dari kecil sih, “ find your passion, find your passion. ”	✓					
222	Which I think , “iya, benar,” tapi kadang people are too busy trying to find their passion to the point yang mereka tidak menghargai apa yang mereka miliki sekarang.						✓
223	It’s good kalau bisa menemukan passion is good , tapi it’s not supposed to be an ultimate goal , menurut aku ya.						✓
224	If you are living trying to find this one thing. Kita jadinya neglect all the things that are actually happening around us kan.					✓	
225	Padahal menurut aku passion is not supposed to be this one thing , this kayak glorious thing dimana kita berusaha untuk find it, at least for me ya.						✓
226	Itu aku juga belajarnya along the way , karena dulu aku orangnya yang passion-passion banget.						✓
227	Sampai akhirnya aku bertemu dengan orang yang lebih dewasa, ketemu om Henry Manampiring. And he said to me like, because I ask him, right?						✓
228	Kayak, “ how do you know that writing is your	✓					

	passion? how do you know that you want to be a writer?"						
229	And he's like, "I actually don't. It's not really."	✓					
230	Kayak I just enjoy writing and I just write gitu tanpa memikirkan itu passion atau enggak.						✓
231	I guess meeting people who are more mature than me, who are more experienced than me membantu membuka perspektif aku untuk memahami dunia lagi itu lebih ya itu tidak se-black and white itu, lebih spectrum.						✓
232	Hopefully ya.			✓			
233	Itu aku rasa it's a good book.						✓
234	Yes, emm, klasik banget, applicable di berbagai macam situasi.			✓			
235	No matter what you do for a living, no matter your age. Aku rasa itu buku yang cult classic yang orang-orang harus baca.						✓
236	Emm, karena ini salah satu premis utama yang aku dapat dari buku itu adalah pentingnya active listening ke orang lain, gitu.						✓
237	We live in our own world. We are the main character in our own lives. Kita pokoknya pengen semuanya tentang diri kita.						✓
238	Tapi when we interact with others and then we try to understand others, kita lebih baik do active listening in which we listen to their stories.						✓
239	Jadi selain memahami orang lain, memahami diri sendiri.						✓

	And we can understand human behavior better. So I really recommend that book if you wanna learn about human behavior.						
240	Oh, thank you so much for your question, shout out to you. Cara parenting orang tuaku ya?		✓				
241	Dan aku harus shout out to my parents who are very patient, and mereka yang aku rasa perlu dikasih acungi jempol ya.						✓
242	Jadi aku memang anaknya dari kecil, I wouldn't say insane tapi I was very curious and I think my parents had a hard time dealing with me and also answering my questions, karena I ask a billion of question to my parents.						✓
243	Dan aku tuh bersyukur banget karena orang tuaku bukan yang kayak, "udah just accepted it's the way they are," enggak kayak gitu.	✓					
244	Nah, jadi aku rasa mungkin parenting yang I would like one day to apply adalah I wanna be the type of parent yang memang kayak mereka, enggak pernah matahin anak.						✓
245	Jadi interest-nya apa, aku dulu juga punya mimpi yang aneh-aneh ya. I wanna be a mermaid. I wanna be a princess.						✓
246	Mereka tuh enggak pernah matahin dan enggak pernah bilang, "it's impossible."	✓					
247	Aku pernah bilang aku pengen tinggal di luar angkasa, mereka kayak, "oh ya, that's nice, that's so	✓					

	imaginative, gimana?"						
248	Dan yang aku suka adalah mereka treat me bukan kayak aku anaknya banget.						✓
249	Tapi kalau my parents tuh they can position themselves as also my friend.						✓
250	Dan yang aku suka lagi dari mereka yang I would love to apply one day adalah mereka itu orangnya mendengarkan dulu.						✓
251	Kadang kan sering ya ada kalau aku dengar my friend story , mereka bilang, "eh kalau ngomong apa my parents wouldn't understand. "	✓					
252	Tapi aku tahu kalau aku my parents would understand no matter what.						✓
253	Dia enggak yang langsung, "kenapa?" tapi dia kayak, "oke, kenapa, explain to me the entire story, " eee, itu 5W+1H-nya ditanya dulu.	✓					
254	Kalau aku ngerasa even if my parents don't understand, I know they would try to.						✓
255	Dan aku harap one day semoga aku bisa jadi parent yang seperti itu juga for my future kids.						✓
256	Jejak digital ya, if you watching your mom, hahaha.						✓
257	Aku rasa itu element yang membuat anak-anaknya me and my brother , kita jadi terbentuk pribadi yang curious, and then lebih berani to challenge the world and then also travel.						✓
258	Dan kalau ditanya apakah ada kemungkinan aku akan			✓			

	merasa hilang lagi? Absolutely.						
259	Kita memang,eee, when we do stuff that we actually don't feel like the way , itu rasanya memang enggak nyaman.						✓
260	Jadi makanya first sign-nya itu, enggak nyaman terus kayak enggak tahu kenapa kayak gak ada energi aja.					✓	
261	It doesn't make me feel fulfilled or fired up tuh enggak ada gitu.						✓
262	Jadi itu di moment dimana aku merasa kayaknya aku udah not in the right lane deh.						✓
263	Tapi what I do to overcome that adalah aku tuh orangnya suka refleksi diri banget.						✓
264	So I guess apa ya, intrapersonal skill sih, itu yang aku rasa semua orang harus punya ya.						✓
265	What kind of life do I want? Who are the people in my life yang aku mau include?						✓
266	Karena self-concept , dengan kita mengerti diri kita tuh maunya apa, punya self-concept yang kuat, kita punya self-esteem yang lebih tinggi juga, kepercayaan diri yang lebih tinggi to be able to achieve that self-concept , that apa ya, the thing that we want to achieve.						✓
267	Jadi makanya kalau dari aku sih aku sering banget merasa lost juga dan enggak menjamin kalau aku udah nemuin ini tuh aku akan deviate lagi. There's a possibility always a possibility.						✓

268	Cuman dimana aku ngerasa enggak nyaman, dimana aku ngerasa why I am like this in my crisis itu that's what I do.						✓
269	Aku balik lagi, okay, karena kadang kita tuh kalau ada problem, we're so fixated in this problem.						✓
270	Jadi kayak pakai kacamata kuda gitu. We don't look at our surrounding, right?						✓
271	Jadi biasanya aku, oke, if this is the problem that I'm facing , aku take a step back , try to see things from multiple point of view.						✓
272	And then yang tadi talk to myself , aku maunya apa, dan bikin skala prioritas to make sure my self-concept itu apa ya, kembali lagi lah. So I can be more confident.						✓
273	I guess that's the if I can share a bit about me, something like that.						✓
274	The worst advice that I've ever received. Apa ya the worst advice?						✓
275	Sebenarnya yang tadi sih yang find your passion.					✓	
276	Menurut aku itu terlalu it's too broad and to apa ya, overly simplistic lah menurut aku.						✓
277	And aside from that mungkin ini, sebenarnya ini lebih ke double-edged sword gitu sih.					✓	
278	Hm, don't give up. Sebenarnya gini, giving up menurut aku ada momen dimana kita give up itu normal banget karena manusia ya.			✓			
279	Sebenarnya gini, giving up menurut aku ada momen						✓

	dimana kita give up itu normal banget karena manusia ya.Cuman jangan give up in the end.						
280	Padahal sebagai manusia tuh normal banget loh buat kita ngerasa we wanna stop, we wanna quit , itu normal banget.						✓
281	So I guess the worst advice yang aku pernah receive adalah aku tidak diberikan ruang untuk merasa sedih dan juga merasa lelah gitu						✓
282	Tapi yang jadi pertanyaan adalah whether or not we're gonna go back up and then try to chase the thing that we want to chase.						✓
283	Berarti bukan don't give up , lebih ke advice-nya , ayo jangan mudah lelah dan jangan mudah sedih kali ya.				✓		
284	Itu yang menurut aku you don't know , karena kan yang paling tahu kita kapasitasnya segimana kan diri kita sendiri.						✓
285	Itu yang menurut aku you don't know , karena kan yang paling tahu kita kapasitasnya segimana kan diri kita sendiri.						✓
286	Kita manusia. We're just humans and we're still figuring things out too.				✓		
287	It's such as a complex talk, karena I feel like they are things from you questions that I discover more about myself too						✓
288	And selama ini enggak pernah di articulate. So I guess such a nice talk that I have with you.						✓