

Dampak Kepribadian Introvert dalam Interaksi Sosial

Imas Masitoh¹, Predi Supriadi², Rina Marliani³

¹STIT NU Al-Farabi Pangandaran, e-mail: imasmasitoh@gmail.com

²STIT NU Al-Farabi Pangandaran, e-mail: predimaarif@gmail.com

³STIT NU Al-Farabi Pangandaran, e-mail: rinarliani@stittuafarabi.ac.id

Histori Naskah

Diserahkan:
20-07-2023

Direvisi:
25-07-2023

Diterima:
26-07-2023

ABSTRACT

Introverted personalities, who tend to be more introverted and choose time alone to fill their energy, can have a significant impact on social interactions in society. people with this personality have a preference to reflect on themselves and get energy from quiet time. The literature research methodology or literature study is a commonly used approach to gathering and analyzing information from various reliable sources. This method aims to rearrange, synthesize, and evaluate existing findings in the scientific literature in order to gain an in-depth understanding of a particular topic. An introverted personality has an impact on people's social life. Social situations can cause stress, social situations can easily make introverted individuals feel stressed. Being in a crowd or interacting with many people can be tiring and draining for them. Introvert personality has an impact on people's social life. Social situations can cause stress and limited communication with other individuals

Keywords : Introvert, Community, Social

ABSTRAK

Kepribadian introvert yang dikenal cenderung lebih tertutup dan memilih waktu sendiri untuk mengisi energi, dapat memberikan dampak signifikan pada interaksi sosial di tengah masyarakat. orang-orang dengan kepribadian ini memiliki preferensi untuk merenungkan diri mereka sendiri dan mendapatkan energi dari waktu sepi. Metodologi penelitian literatur atau studi pustaka adalah pendekatan yang umum digunakan untuk mengumpulkan dan menganalisis informasi dari berbagai sumber terpercaya. Metode ini bertujuan untuk menyusun ulang, mensintesis, dan mengevaluasi temuan-temuan yang ada dalam literatur ilmiah guna mendapatkan pemahaman mendalam tentang topik tertentu. Kepribadian introvert memiliki dampak dalam kehidupan sosial masyarakat. Situasi sosial dapat menyebabkan stres, situasi sosial dapat dengan mudah membuat individu introvert merasa stres. Kehadiran dalam keramaian atau interaksi dengan banyak orang dapat menjadi melelahkan dan menguras energi bagi mereka. Kepribadian introvert memiliki dampak dalam kehidupan sosial masyarakat. Situasi sosial dapat menyebabkan stres, terbatasnya komunikasi dengan individu lain.

Kata Kunci : Introvert, Masyarakat, Sosial

Corresponding Author : Imas Masitoh, STIT NU AL-Farabi Pangandaran, Jl. Raya Cigugur KM. 3, Kompleks Pesantren Babakan Jamanis, Kel. Karang Benda, Kec. Parigi, Kab. Pangandaran, e-mail: imasmasitoh@gmail.com

PENDAHULUAN

Tipe kepribadian diyakini dapat berdampak pada bagaimana seseorang menjalin hubungan dan pertemanan dengan orang lain. Putri dan Irawan (2019) menyatakan ada hubungan yang signifikan antara tipe kepribadian dengan interaksi sosial. Semakin baik tipe kepribadian seseorang, maka akan semakin tinggi interaksi sosialnya. Begitu pula sebaliknya, semakin buruk tipe kepribadian seseorang, maka semakin rendah interaksi sosialnya (Puspitasari Putri & Irawan, 2019).

Dalam masyarakat yang heterogen, kepribadian introvert sering kali menjadi topik yang menarik perhatian. Kepribadian introvert, yang cenderung lebih tertutup dan memilih waktu sendiri untuk mengisi energi, dapat memberikan dampak signifikan pada interaksi sosial di tengah-tengah kehidupan masyarakat. Kepribadian introvert tidak sama dengan pemalu atau kurangnya kemampuan berinteraksi sosial. Sebaliknya, orang-orang dengan kepribadian ini memiliki preferensi untuk merenungkan diri mereka sendiri dan mendapatkan energi dari waktu sepi. Mereka biasanya lebih suka berbicara dengan hati-hati dan terlibat dalam percakapan yang lebih kecil daripada situasi sosial yang besar.

Jung (2015:128) mengatakan bahwa “perilaku seorang introvert adalah pendiam, menjaga jarak dengan kehidupan luar, dan tidak menyukai keramaian. Mereka lebih memilih untuk melakukan sesuatu dengan caranya sendiri tanpa mendapatkan pengaruh dari luar” (Jung & Cremers, 2015). Dalam konteks hubungan sosial di masyarakat, kepribadian introvert dapat bervariasi. Secara umum, individu dengan kepribadian ini cenderung memiliki lingkaran pertemanan yang lebih kecil tetapi dekat dan intim. Namun demikian, ada juga tantangan-tantangan spesifik bagi individu-introvert saat berinteraksi di masyarakat yang lebih ekstrovert (Handayani, 2020). Terkadang mereka merasa terlalu diperhatikan atau tertekan dalam situasi sosial yang membutuhkan banyak energi dan interaksi aktif. Selain itu, persepsi negatif tentang kepribadian introvert juga bisa menjadi penghambat dalam mencapai potensi penuh di berbagai bidang kehidupan.

Melalui pemahaman yang lebih baik tentang kepribadian introvert dalam konteks sosial masyarakat, kita dapat menghargai perbedaan individu dan menciptakan lingkungan inklusif bagi semua orang. Penelitian-penelitian sebelumnya telah memberikan wawasan penting tentang dunia introvert, namun masih banyak hal menarik yang perlu dieksplorasi untuk memperdalam pemahaman kita.

METODE PENELITIAN

Metodologi penelitian literatur atau studi pustaka adalah pendekatan yang umum digunakan untuk mengumpulkan dan menganalisis informasi dari berbagai sumber terpercaya. Metode ini bertujuan untuk menyusun ulang, mensintesis, dan mengevaluasi temuan-temuan yang ada dalam literatur ilmiah guna mendapatkan pemahaman mendalam tentang topik tertentu. Para ahli telah memberikan pandangan mereka tentang metodologi ini, yang memperkuat keandalannya dalam penelitian ilmiah. Fink (2014) menyatakan bahwa studi pustaka merupakan cara efektif untuk mendapatkan pemahaman menyeluruh tentang topik tertentu sebelum melakukan penelitian primer (Fink, 2014). Metode ini membantu menjaga konsistensi dengan teori-teori yang ada dan membangun dasar yang kuat bagi penelitian lanjutan. Metode penelitian literatur memiliki beberapa keuntungan seperti efisiensi waktu dalam mendapatkan pemahaman awal tentang topik tanpa perlunya pengumpulan data primer baru serta kemampuannya untuk mengintegrasikan hasil-hasil riset sebelumnya menjadi kerangka teoritis yang kokoh.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kepribadian merupakan masalah yang kompleks sehingga seringkali menimbulkan perdebatan. Bahkan sampai sekarang batasan *formal personality* yang mendapat pengakuan dan kesepakatan luas di Psikoborneo, lingkungan ahli kepribadian belum ada. Perbedaan tipe kepribadian mengacu pada bagaimana kecenderungan seseorang bereaksi terhadap lingkungannya. Variasi tingkah laku manusia disebabkan oleh kesadaran dimana hal tersebut berdasar dari energi (Kurniasari, 2012).

Dalam masyarakat, kepribadian merupakan aspek yang sangat penting dalam membentuk interaksi sosial. Salah satu tipe kepribadian yang sering dibicarakan adalah kepribadian introvert. Seseorang dengan kepribadian introvert cenderung lebih memilih waktu sendiri, merasa terstimulasi secara berlebihan oleh lingkungan yang ramai, dan lebih suka berfokus pada pemikiran dan refleksi pribadi. Menurut Robbin, “kepribadian didefinisikan sebagai gabungan dari semua cara dimana individu bereaksi dan berinteraksi dengan orang-orang lain atau didefinisikan sebagai organisasi internal dari proses psikologis dan kecendrungan perilaku seseorang”(Muchlas, 2008). Dalam konteks sosial masyarakat, kepribadian introvert dapat memiliki dampak yang unik dan beragam. Para ahli telah mengamati dampak kepribadian introvert dalam masyarakat sosial dari berbagai sudut pandang. Jung membagi kepribadian manusia menjadi dua kelompok besar, yaitu introvert dan ekstrovert. Menurut Jung, introvert adalah individu yang lebih memusatkan energi mereka ke dalam, menuju aktivitas dengan diri sendiri (Hutagalung, 2012). Bagi sebagian besar individu introvert, interaksi sosial dapat menjadi melelahkan secara energi karena membutuhkan waktu pemulihan setelahnya. Mereka biasanya mencari kesendirian untuk mengisi ulang energi dan refleksi diri setelah berinteraksi dengan banyak orang atau melibatkan diri dalam situasi-situasi sosial yang intens.

Dalam interaksi sosial, kepribadian introvert dapat menunjukkan kecenderungan untuk mendengarkan dengan cermat, memberikan perspektif mendalam, dan mungkin membutuhkan waktu untuk merespons. Dalam kerja tim, introvert mungkin membutuhkan ruang untuk pemikiran dan penyelesaian masalah yang mendalam. Kepribadian introvert juga dapat berhubungan dengan kreativitas yang unik dan pemikiran yang mendalam. Kepribadian introvert dapat memiliki dampak negatif dalam kehidupan sosial, seperti stres, kesepian, dan keterbatasan dalam berkomunikasi dengan orang lain.

Namun, ada beberapa cara yang dapat membantu mengatasi dampak negatif tersebut, antara lain: Mengenali kebutuhan diri sendiri: Individu introvert perlu mengenali kebutuhan diri mereka dan memahami batasan-batasan yang mereka miliki dalam berinteraksi sosial. Hal ini dapat membantu mereka menghindari situasi yang dapat menyebabkan stres (Ibrahim & Haryono, 2022) dan merasa lebih nyaman dalam lingkungan yang tenang. Meningkatkan keterampilan sosial, sebuah artikel di Jurnal UMK menyarankan bahwa keterampilan sosial dapat ditingkatkan melalui konseling behavioristik teknik desensitisasi sistematis (Syafitri et al., 2020). Teknik ini dapat membantu individu introvert merasa lebih percaya diri dan mengurangi rasa khawatir yang berlebihan. Mencari lingkungan yang mendukung, individu introvert dapat mencari lingkungan yang mendukung kebutuhan mereka, seperti tempat yang tenang dan damai. Hal ini dapat membantu mereka merasa lebih nyaman dan terhindar dari situasi yang dapat menyebabkan stres. Meningkatkan keterampilan komunikasi, individu introvert dapat meningkatkan keterampilan komunikasi mereka dengan berlatih berbicara di depan cermin atau dengan teman dekat. Hal ini dapat membantu mereka merasa lebih percaya diri dalam berkomunikasi dengan orang lain. Mencari teman sejenis, individu introvert dapat mencari teman sejenis yang memiliki minat dan hobi yang sama. Hal ini dapat membantu mereka merasa lebih nyaman dan terhindar dari rasa kesepian.

Dalam mengatasi dampak negatif kepribadian introvert dalam kehidupan sosial, penting untuk diingat bahwa setiap individu memiliki keunikan dalam cara mereka berinteraksi dengan masyarakat. Oleh karena itu, cara-cara yang dapat membantu mengatasi dampak negatif tersebut dapat disesuaikan dengan kebutuhan dan preferensi individu. Kepribadian introvert memiliki dampak dalam kehidupan sosial masyarakat. Situasi sosial dapat menyebabkan stres, situasi sosial dapat dengan mudah membuat individu introvert merasa stres. Kehadiran dalam keramaian atau interaksi dengan banyak orang dapat menjadi melelahkan dan menguras energi bagi mereka. Terbatasnya komunikasi dengan individu lain, kepribadian introvert cenderung memiliki komunikasi yang terbatas dengan individu lain. Mereka lebih suka menyendiri dan cenderung memiliki lingkaran sosial yang lebih kecil. Kesepian, dijelaskan dalam jurnal di Neliti bahwa kepribadian introvert memiliki hubungan yang signifikan dengan rasa kesepian (NURSYAHRURAHMAH, 2017).

Individu introvert mungkin merasa kesepian karena komunikasi dan interaksi sosial mereka yang terbatas. Tertutup dan pemalu, kepribadian introvert sering kali dianggap sebagai sosok yang tertutup dan pemalu. Mereka cenderung lebih suka menghabiskan waktu sendiri untuk memulihkan energi mereka. Tidak nyaman dalam situasi sosial yang ramai, individu introvert mungkin merasa tidak nyaman atau cenderung menghindari situasi sosial yang ramai atau keramaian. Mereka lebih memilih lingkungan yang tenang dan damai. Meskipun kepribadian introvert dapat memiliki dampak dalam kehidupan sosial, penting untuk diingat bahwa setiap individu memiliki keunikan dalam cara mereka berinteraksi dengan masyarakat. Kepribadian introvert juga memiliki kelebihan dan kekurangan sendiri dalam kehidupan sosial.

Menurut Suryabata penggolongan kepribadian didasarkan pada perbedaan respon, Kebiasaan dan sifat-sifat individu dalam melakukan hubungan interpersonal, Selain itu kepribadian ini juga dapat menjelaskan posisi kecenderungan individu berhubungan dengan reaksi dan tingkah laku. (Sakinah, 2018). Kepribadian merupakan sifat dan karakteristik individu berkontribusi dalam membedakan perilaku, Konsistensi perilaku, Konsistensi perilaku dalam waktu yang berbeda, dan stabilitas perilaku dalam berbagai situasi (Tiyarestu & cahyono, 2015).

KESIMPULAN

Dalam masyarakat, kepribadian merupakan aspek yang sangat penting dalam membentuk interaksi sosial. Salah satu tipe kepribadian yang sering dibicarakan adalah kepribadian introvert. Seseorang dengan kepribadian introvert cenderung lebih memilih waktu sendiri, merasa terstimulasi secara berlebihan oleh lingkungan yang ramai, dan lebih suka berfokus pada pemikiran dan refleksi pribadi. Kepribadian introvert memiliki dampak dalam kehidupan sosial masyarakat. Situasi sosial dapat menyebabkan stres, terbatasnya komunikasi dengan individu lain, kesepian, tertutup dan pemalu, serta tidak nyaman dalam situasi sosial yang ramai. Namun, introvert juga mungkin lebih rentan terhadap stres dan kelelahan emosional jika tidak memahami dan mengelola kebutuhan mereka dengan baik. Dalam keseluruhan, pengertian dan penghargaan terhadap kepribadian introvert dalam konteks sosial masyarakat dapat memperkaya interaksi dan kolaborasi antar individu.

DAFTAR PUSTAKA

- Fink, A. (2014). *Conducting Research Literature Reviews*. SAGE Publications.
- Handayani, M. (2020). *PERBEDAAN MINAT BERORGANISASI DITINJAU DARI TIPE KEPRIBADIAN EKSTROVERT DAN INTROVERT PADA MAHASISWA UIN RADEN INTAN LAMPUNG* [Undergraduate, UIN Raden Intan Lampung]. <https://repository.radenintan.ac.id/9887/>
- Hutagalung, R. P. A. S. (2012). *Personality Psychology*.
- Ibrahim, A. G., & Haryono, B. (2022). Pengaruh tipe kepribadian dan lingkungan keluarga terhadap kemampuan interaksi sosial mahasiswa. *Jurnal Sosialisasi*, 9(1), 54–66.
- Jung, C. G., & Cremers, G. (2015). *Memperkenalkan Psikologi Analitis (diindonesiakan oleh G. Cremers)*. PT. Gramedia.
- Kurniasari, E. (2012). Pengambilan Gaya Keputusan Ditinjau Dari Tipe Kepribadian. *Psikostudia : Jurnal Psikologi*, 1(1), 60. <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v1i1.2176>
- Muchlas, M. (2008). *Perilaku Organisasi*. Gadjah Mada University Press.
- NURSYAHRURAHMAH, N. (2017). Hubungan Antara Kepribadian Introvert Dan Kelekatan Teman Sebaya Dengan Kesepian Remaja. *Jurnal Ecopsy*, 4(2), 113. <https://doi.org/10.20527/ecopsy.v4i2.3852>
- Puspitasari Putri, I., & Irawan, S. (2019). Hubungan Antara Tipe Kepribadian Dengan Interaksi Sosial Karang Taruna Dukuh Klarisan Kelurahan Tanduk Kecamatan Ampel Kabupaten Boyolali. *Mimbar Ilmu*, 24(1), 89. <https://doi.org/10.23887/mi.v24i1.17456>
- Syafitri, D., Rahardjo, S., & Zamroni, E. (2020). Mengatasi Dampak Negatif Introvert Melalui Konseling Behavioristik Teknik Desensitisasi Sistematis Pada Siswa. *Jurnal Prakarsa Paedagogia*, 2(2). <https://doi.org/10.24176/jpp.v2i2.4506>