

Studi pustaka dinamika sosialisasi pada individu ekstrovert dan introvert

Delima Dawaul Qolbi

Program Studi Psikologi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
e-mail: delimaqolbi10@gmail.com

Kata Kunci:

ekstrovert; introvert;
sosialisasi; interaksi sosial;
kesehatan mental

Keywords:

extrovert; introvert;
socialization; social
interaction; mental health

ABSTRAK

Pada zaman sekarang banyak orang melabeli kepribadian dengan 2 tipe yaitu Ekstrovert dan Introvert. Ekstrovert dan Introvert merupakan dua tipe kepribadian yang mempengaruhi cara individu berinteraksi dan berkomunikasi dengan lingkungan sosial mereka. Melalui analisis literatur yang ada, penelitian ini mengeksplorasi karakteristik sosialisasi kedua tipe kepribadian ini, termasuk preferensi aktivitas sosial, pola interaksi, dan dampak psikologis dari sosialisasi. Individu ekstrovert cenderung lebih aktif dalam berpartisipasi dalam kegiatan sosial dan memperoleh energi dari interaksi dengan orang lain, sementara individu

introvert lebih memilih interaksi yang lebih sedikit tetapi lebih mendalam, dan sering kali membutuhkan waktu sendiri untuk mengisi ulang energi. Penelitian ini membahas implikasi dari dinamika sosialisasi tersebut dalam konteks kesehatan mental. Penelitian ini juga memberikan wawasan yang lebih mendalam tentang bagaimana tipe kepribadian dapat mempengaruhi pengalaman sosial individu dan menekankan pentingnya pendekatan yang disesuaikan dalam mendukung kebutuhan sosialisasi yang berbeda.

ABSTRACT

Nowadays, many people label personality with two types: extroverts and introverts. Extroversion and Introversion are two personality types that influence the way individuals interact and communicate with their social environment. Through an analysis of existing literature, this study explores the socialization characteristics of these two personality types, including social activity preferences, interaction patterns, and the psychological impact of socialization. Extroverted individuals tend to be more active in participating in social activities and derive energy from interactions with others, while introverted individuals prefer fewer but deeper interactions, and often need time alone to recharge. This research discusses the implications of such socialization dynamics in the context of mental health. It also provides greater insight into how personality types can influence individuals' social experiences and emphasizes the importance of tailored approaches in supporting different socialization needs.

Pendahuluan

Sosialisasi adalah salah satu aspek penting dalam perkembangan manusia yang mempengaruhi bagaimana individu berinteraksi dan beradaptasi dengan lingkungan sosial mereka. Proses sosialisasi membantu individu dalam membentuk perilaku, nilai, dan norma yang sesuai dengan tuntutan masyarakat. Namun, cara individu bersosialisasi dapat berbeda secara signifikan tergantung pada kepribadian mereka. Dua tipe kepribadian yang sering dibahas dalam konteks ini adalah ekstrovert dan introvert.



This is an open access article under the [CC BY-NC-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/) license.

Copyright © 2023 by Author. Published by Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Ekstrovert umumnya digambarkan sebagai individu yang energik, ramah, dan cenderung mencari stimulasi dari lingkungan eksternal, sementara introvert lebih suka menghabiskan waktu sendirian atau dalam kelompok kecil dan cenderung menghindari stimulasi sosial yang berlebihan.

Perbedaan mendasar antara ekstrovert dan introvert dapat mempengaruhi dinamika sosialisasi mereka dalam berbagai konteks sosial. Ekstrovert cenderung lebih mudah dalam membangun jaringan sosial yang luas dan sering kali dianggap lebih kompeten dalam interaksi sosial. Mereka biasanya merasa nyaman berbicara di depan umum dan lebih sering terlibat dalam aktivitas kelompok. Sebaliknya, introvert cenderung lebih selektif dalam memilih teman dan sering kali memiliki lingkaran sosial yang lebih kecil tetapi lebih erat. Mereka lebih menikmati percakapan mendalam dan bermakna daripada interaksi sosial yang superfisial.

Penelitian tentang dinamika sosialisasi individu ekstrovert dan introvert penting untuk memahami bagaimana perbedaan kepribadian ini dapat mempengaruhi kesejahteraan dan adaptasi sosial individu. Studi kasus memberikan wawasan mendalam tentang pengalaman nyata individu dalam konteks kehidupan sehari-hari, membantu kita melihat bagaimana teori-teori tentang kepribadian dan sosialisasi diterapkan dalam situasi konkret. Selain itu, memahami perbedaan ini juga dapat membantu dalam mengembangkan strategi dan intervensi yang lebih efektif untuk mendukung individu dengan berbagai tipe kepribadian dalam mencapai kesejahteraan sosial dan emosional mereka.

Studi ini bertujuan untuk mengeksplorasi dinamika sosialisasi individu ekstrovert dan introvert melalui pendekatan studi kasus. Dengan menganalisis pengalaman dan perilaku sosial individu dari kedua kelompok ini, penelitian ini berusaha untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi cara mereka bersosialisasi, tantangan yang mereka hadapi, serta strategi yang mereka gunakan untuk beradaptasi dengan lingkungan sosial mereka. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi penting bagi literatur tentang kepribadian dan sosialisasi, serta memberikan rekomendasi praktis untuk mendukung individu dengan berbagai tipe kepribadian dalam interaksi sosial mereka.

Pembahasan

Definisi Ekstrovert dan Introvert

Ekstrovert dan introvert adalah dua konsep dalam psikologi kepribadian yang menggambarkan cara individu berinteraksi dengan dunia di sekitar mereka serta bagaimana mereka memperoleh energi. Ekstrovert adalah orang-orang yang cenderung terbuka terhadap lingkungan eksternal. Menurut Krisanti (2018), mereka merasa energik dan terangsang oleh interaksi sosial dan situasi yang penuh dengan stimulasi. Ekstrovert cenderung menjadi lebih ramah, sosial, dan aktif dalam berkomunikasi dengan orang lain. Mereka menemukan kesenangan dan kepuasan dalam pertemuan sosial, kegiatan kelompok, dan lingkungan yang dinamis. Bagi ekstrovert, bertemu dengan orang baru dan menghadiri acara sosial bisa menjadi cara yang membangkitkan semangat dan memperbarui energi.

Di sisi lain, introvert adalah individu yang cenderung mencari energi dari refleksi internal dan waktu sendiri. Mereka merasa paling nyaman dalam situasi yang tenang, di mana mereka dapat memproses pikiran dan perasaan mereka tanpa distraksi eksternal. Introvert cenderung lebih sensitif terhadap rangsangan sosial yang berlebihan dan mungkin merasa terlalu terbebani oleh interaksi sosial yang terlalu banyak. Mereka memilih untuk menghabiskan waktu sendiri atau dengan kelompok kecil orang yang dekat dengan mereka. Dalam situasi sosial, introvert sering kali lebih pendiam dan memilih untuk mendengarkan daripada menjadi pusat perhatian.

Teori humanistik juga menjelaskan bahwa setiap orang memiliki sisi introvert dan ekstrovert dalam dirinya, tetapi terkadang ada yang sadar dan ada yang tidak. Mereka juga berpendapat bahwa perbedaan antara introvert dan ekstrovert bukan hanya berdasarkan cara berinteraksi dengan orang lain, tetapi juga berdasarkan cara mengambil energi dan berpikir (Kusumadinata & Hardiyanti, 2023). Dalam sintesis, teori humanistik menjelaskan bahwa introvert dan ekstrovert adalah dua tipe kepribadian yang berbeda dalam cara mengambil energi dan berinteraksi dengan lingkungan, serta memiliki sisi yang berbeda dalam diri mereka.

Pada dasarnya manusia memiliki ciri khas kepribadian yang berbeda-beda dimana tentu terdapat perubahan dalam proses perkembangannya (Rahayu, 2013). Kepribadian seseorang sering kali dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk genetik, lingkungan, dan interaksi sosial. Dalam psikologi, kepribadian ekstrovert dan introvert adalah dua kutub dari spektrum kepribadian yang sering dibahas. Berikut merupakan faktor yang memengaruhi individu berkepribadian Ekstrovert dan Introvert (Pamungkas, 2020):

1. Genetik

Genetik memainkan peran penting dalam menentukan kepribadian seseorang. Studi kembar, misalnya, telah menemukan bahwa sekitar 40-60% variasi dalam kepribadian ekstrovert dan introvert dapat dijelaskan oleh faktor genetik.

2. Lingkungan

Anak-anak yang dibesarkan dalam lingkungan yang mendukung dan memberikan banyak kesempatan untuk interaksi sosial cenderung berkembang menjadi ekstrovert. Sebaliknya, anak-anak yang tumbuh dalam lingkungan yang lebih terisolasi atau yang memiliki pengalaman sosial yang negatif cenderung menjadi lebih introvert.

3. Trauma

Seseorang yang mengalami trauma atau kejadian hidup yang menyakitkan mungkin menjadi lebih introvert sebagai mekanisme perlindungan diri. Sebaliknya, seseorang yang memiliki banyak pengalaman positif dalam interaksi sosial mungkin menjadi lebih ekstrovert.

4. Budaya

Budaya yang menghargai keterbukaan, interaksi sosial, dan ekspresi diri cenderung menghasilkan lebih banyak individu ekstrovert. Sebaliknya, budaya yang lebih

menghargai kesendirian, refleksi diri, dan kontrol diri cenderung menghasilkan lebih banyak individu introvert.

5. Teknologi

Penggunaan media sosial dapat menyebabkan seseorang menjadi introvert karena mereka lebih suka berinteraksi secara online daripada secara langsung

Dinamika Sosialisasi Introvert dan Ekstrovert

Peran dalam Interaksi Sosial

Ekstrovert memainkan peran yang sangat penting dalam interaksi sosial. Mereka adalah individu yang mendapatkan energi dari interaksi dengan orang lain, dan kemampuan mereka untuk berkomunikasi dan terlibat dalam kegiatan sosial membuat mereka menjadi penggerak utama dalam berbagai situasi sosial. Ekstrovert memiliki kemampuan untuk membawa energi positif ke dalam interaksi sosial. Mereka sering kali menjadi motivator dan pendorong semangat dalam kelompok, membantu mengatasi kebosanan dan menjaga momentum. Ketika sebuah proyek menemui hambatan atau ketika tim merasa kehilangan semangat, ekstrovert dapat mengangkat moral dengan sikap optimis dan dorongan mereka untuk terus maju.

Ekstrovert memainkan peran krusial dalam interaksi sosial dengan menjadi pemrakarsa, penggerak, dan penjaga dinamika sosial. Keberanian mereka untuk memulai percakapan, kemampuan mereka untuk memotivasi dan menginspirasi, serta keterampilan mereka dalam menavigasi dinamika sosial membuat mereka menjadi individu yang sangat berharga dalam berbagai konteks sosial. Kehadiran mereka tidak hanya memperkaya pengalaman sosial orang-orang di sekitar mereka tetapi juga membantu menciptakan lingkungan yang lebih dinamis, positif, dan produktif.

Sedangkan dalam interaksi sosial, introvert memainkan peran yang unik. Meskipun mereka mungkin tidak menjadi pusat perhatian seperti ekstrovert, kehadiran mereka memberikan kedalaman, ketenangan, dan makna yang penting dalam berbagai situasi sosial. Dalam percakapan sehari-hari, introvert adalah pendengar yang sangat baik. Mereka memperhatikan dengan seksama, menganggukkan kepala, dan menunjukkan tanda-tanda non-verbal lainnya yang menunjukkan bahwa mereka benar-benar peduli dengan apa yang dikatakan. Ketika mereka merespons, tanggapan mereka sering kali penuh perhatian dan empati, membuat orang merasa didengar dan dipahami. Keterampilan mendengarkan ini tidak hanya membuat percakapan lebih bermakna tetapi juga membantu memperkuat hubungan interpersonal.

Secara keseluruhan, peran introvert dalam interaksi sosial adalah untuk membawa kedalaman, ketenangan, dan makna. Mereka mungkin tidak selalu menonjol, tetapi kehadiran mereka memberikan kontribusi yang sangat penting dalam menciptakan interaksi yang bermakna dan hubungan yang kuat. Dengan kemampuan mereka untuk mendengarkan, menganalisis, dan berinteraksi secara mendalam, introvert membantu menjaga keseimbangan dan harmoni dalam berbagai konteks sosial. Namun kecenderungan sikap yang berlebihan, dapat menjadikan introvert mengalami emosi negative seperti larut dalam perasaanya sendiri dan kurang mampu mengatasi konflik yang ada (Zulhair, 2012).

Strategi Sosialisasi yang Efektif

Strategi sosialisasi yang efektif sangat penting dalam berbagai aspek kehidupan untuk membangun hubungan yang sehat dan produktif. Pada Individu Ekstrovert dan Introvert strategi sosialisasi yang efektif digunakan adalah:

1. Berfokus pada kualitas Interaksi

Keduanya harus lebih fokus pada kualitas interaksi daripada kuantitas, seperti berbicara dengan orang yang memiliki minat yang sama.

2. Berpartisipasi dalam kegiatan social

3. Memberikan Pilihan dan Kendali:

Introvert harus diberikan pilihan dalam cara mereka belajar dan mengekspresikan diri mereka, seperti menyelesaikan tugas secara individu daripada dalam kelompok.

Strategi sosialisasi yang efektif untuk introvert dan ekstrovert di Indonesia telah ditinjau dalam berbagai penelitian. Pelajar introvert dalam kegiatan berbahasa Inggris mendapat manfaat dari mendiskusikan dialog, mengalami topik berpasangan, menonton film bahasa Inggris, dan mendengarkan lagu bahasa Inggris untuk meningkatkan proses belajar mereka (Sunardiyah et al., 2023). Di sisi lain, siswa ekstrovert cenderung menggunakan lebih banyak strategi pembelajaran bahasa dibandingkan dengan introvert, dengan fokus pada strategi afektif. Selain itu, sosialisasi melalui platform digital terbukti efektif dalam menyebarkan informasi persuasif, seperti terlihat dari keberhasilan Kantor Bea dan Cukai Surakarta dalam menekan peredaran rokok ilegal (Herawati et al., 2017). Temuan ini menyoroti pentingnya menyesuaikan strategi sosialisasi dengan kebutuhan dan preferensi spesifik introvert dan ekstrovert untuk mengoptimalkan pembelajaran dan keterlibatan mereka dalam berbagai kegiatan.

Pengaruh Sosialisasi Terhadap Kesejahteraan Psikologis

Sosialisasi memegang peranan penting dalam menjaga kesejahteraan psikologis seseorang. Melalui interaksi social, individu dapat merasakan dukungan emosional, pengakuan, dan rasa keterhubungan dengan orang lain yang semuanya merupakan factor penting dalam mengurangi risiko stress, kecemasan, dan depresi. Selain itu, interaksi antara modal psikologis dan sosial telah ditemukan untuk meningkatkan kebahagiaan secara signifikan, dengan modal psikologis memiliki pengaruh yang lebih besar pada kesejahteraan subjektif (Graham & Barnfield, 2021). Orang yang berinteraksi dengan orang lain akan merasa bahwa dirinya layak untuk dihargai dan dicintai (Ardias, et al., 2020). Sosialisasi juga membantu dalam pengembangan keterampilan komunikasi, empati, dan pemecahan masalah yang penting dalam membangun hubungan yang sehat dan memperkuat rasa identitas diri. Oleh karena itu, menjaga hubungan social yang positif dan aktif adalah kunci untuk mencapai kesejahteraan psikologis yang optimal.

Kesimpulan dan Saran

Pada kesimpulannya, studi pustaka ini menyoroti peran penting sosialisasi dalam kehidupan individu, terutama dalam konteks perbedaan kepribadian ekstrovert dan introvert. Penelitian menunjukkan bahwa meskipun kedua tipe kepribadian ini memiliki preferensi dan gaya sosialisasi yang berbeda, keduanya memiliki kebutuhan yang sama akan interaksi sosial untuk kesejahteraan psikologis mereka. Bagi individu ekstrovert, interaksi sosial dapat menjadi sumber energi dan stimulasi, sementara bagi individu introvert, interaksi tersebut mungkin memerlukan waktu dan ruang yang lebih banyak untuk pemulihan dan refleksi. Oleh karena itu, penting bagi peneliti dan praktisi untuk memperhatikan dinamika sosialisasi yang berbeda antara kedua tipe kepribadian ini dalam merancang program intervensi dan dukungan sosial yang efektif. Saran untuk penelitian mendatang adalah untuk lebih mendalam memahami bagaimana faktor-faktor seperti lingkungan sosial, situasi interpersonal, dan preferensi individu memengaruhi pengalaman sosialisasi serta dampaknya terhadap kesejahteraan psikologis ekstrovert dan introvert. Dengan pemahaman yang lebih baik tentang dinamika sosialisasi ini, kita dapat mengembangkan pendekatan yang lebih tepat dan inklusif dalam mendukung kesejahteraan psikologis individu dengan berbagai tipe kepribadian.

Daftar Pustaka

- Ardias, W. S., Hakim, L., & Aqila, F. (2020). Dukungan sosial dan penyesuaian diri mahasiswa disabilitas Universitas Negeri di Kota Padang. *Psikoislamika: Jurnal Psikologi dan Psikologi Islam*, 17(2), 75–85. <https://doi.org/10.18860/psikoislamika.v17i2.10326>
- Graham, A., & Barnfield, A. (2021). Types of social relationships and their effects on psychological well-being. *Western Undergraduate Psychology Journal*, 9(1).
- Herawati, H., Lusiana, S., & Tabroni, R. (2017). The effectiveness of the socialization strategy of taxation regulation in establishing taxpayer's objectives in tax rights and obligations. In *International Conference on Administrative Science (ICAS 2017)*, pp. 101-103, Atlantis Press. <https://doi.org/10.2991/icas-17.2017.24>
- Krisanti, E. (2018). Studi karakter ekstrovert dan introvert sebagai pendukung perancangan karakter film animasi pendek. *Jurnal Desain*, 5(03), 174. <https://doi.org/10.30998/jurnal desain.v5i03.2171>
- Kusumadinata, A. A., & Hardiyanti, P. (2023). Kepribadian ekstrovert dan introvert dalam hubungan persahabatan melalui pendekatan komunikasi. *Humanus: Jurnal Sosiohumaniora Nusantara*, 1(1), 28–35. <https://doi.org/10.62180/vz17a572>
- Pamungkas, A. (2020). Tipe kepribadian ekstrovert-introvert dan kecemasan mahasiswa pada masa pandemi Covid-19. *Syams: Jurnal Studi Keislaman*, 1(2), 36–42. <http://e-journal.iain-palangkaraya.ac.id/index.php/syams>
- Rahayu, I. T. (2013). Peran kecenderungan kepribadian dalam pemilihan strategi coping. *Psikoislamika: Jurnal Psikologi dan Psikologi Islam*, 10(2), 42–48. <https://doi.org/10.18860/psi.v10i2.6370>
- Sunardiyah, F., Muhammad, A., Naini, I., Sunardiyah, F., Muhammad, A., & Naini, I. (2023). The digital socialization effectiveness of “Destroy The Illegal Cigarettes”

at customs and excise office in Surakarta. *Jurnal Komunikasi Indonesia*, 12(1).
<https://doi.org/10.7454/jkmi.v12i1.1060>

Zulkhair, Z. A. (2012). Gangguan kesurupan dan terapi ruqyah: Penelitian multi kasus di pengobatan alternatif terapi ruqyah Al-Munawwaroh dan terapi ruqyah Darul Mu'allijin di Kota Malang. *El-Harakah*, 1–15. <https://doi.org/10.18860/el.voio.1891>