



Strategi Menghadapi Kesulitan Berinteraksi pada Anak Introvert di Lingkungan Pendidikan: Pilihan antara Menyendiri atau Berbaur

Ulfia Handewi Pramudia¹, Cholifa Nur Maulidia², Ani Qotuz Zuhro Fitriyana³

^{1,2,3} Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember Fakultas Dakwah Prodi Bimbingan Dan Konseling Islam

ulfiahndwi@gmail.com, cholidfamaulidia@gmail.com, anikutuz2402@gmail.com

Article Info

Article history:

Received July 12, 2025

Revised July 15, 2025

Accepted July 17, 2025

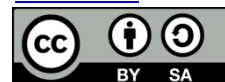
Keywords:

Introverted, Aloof, Mingle

ABSTRACT

The transition from high school to college often triggers social confusion for students with introverted personalities. Limited interaction skills, need for personal space, and social trauma make them tend to withdraw, making them vulnerable to missing out on academic and personal development opportunities. This qualitative study aims to explore the experiences of five introverted college students in choosing between being alone or blending in, and the role of peers in improving their social skills. Data were collected through semi-structured interviews and observations, then thematically analyzed. Results showed that (1) the majority of participants felt safe when alone, but still needed meaningful connections; (2) anxiety, fear of misspeaking, and negative past experiences were the main barriers to mingling; and (3) peers played a crucial role through three mechanisms: group involvement training, support and appreciation, and creating a sense of belonging. These three mechanisms were proven to help participants practice communication, increase self-confidence, and expand social networks gradually without excessive energy expenditure. This study recommends a peer-based mentoring program on campus to facilitate introverted students to develop social skills without having to give up their personality identity.

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



Article Info

Article history:

Received July 12, 2025

Revised July 15, 2025

Accepted July 17, 2025

Kata Kunci:

Introvert, Menyendiri, Berbaur

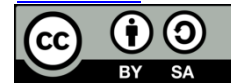
ABSTRAK

Transisi dari sekolah menengah ke perguruan tinggi sering memicu kebingungan sosial bagi mahasiswa berkepribadian introvert. Keterampilan berinteraksi yang terbatas, kebutuhan ruang pribadi, dan trauma sosial membuat mereka cenderung menarik diri sehingga rentan kehilangan kesempatan akademik maupun pengembangan diri. Penelitian kualitatif ini bertujuan mengeksplorasi pengalaman lima mahasiswa introvert di perguruan tinggi dalam memilih antara menyendiri atau berbaur, serta peran teman sebaya dalam meningkatkan keterampilan sosial mereka. Data dikumpulkan melalui wawancara semi-terstruktur dan observasi, kemudian dianalisis secara tematik. Hasil menunjukkan bahwa (1) mayoritas partisipan merasa aman ketika sendiri, namun tetap membutuhkan koneksi bermakna; (2) kecemasan, rasa takut salah bicara, dan pengalaman negatif masa lalu menjadi hambatan utama untuk berbaur; dan (3) teman sebaya berperan krusial melalui tiga mekanisme: pelatihan keterlibatan kelompok, dukungan dan apresiasi, serta penciptaan rasa memiliki



(sense of belonging). Ketiga mekanisme tersebut terbukti membantu partisipan mempraktikkan komunikasi, meningkatkan kepercayaan diri, dan memperluas jejaring sosial secara bertahap tanpa menguras energi secara berlebihan. Studi ini merekomendasikan program pendampingan berbasis teman sebaya di kampus untuk memfasilitasi mahasiswa introvert mengembangkan social skill tanpa harus melepaskan identitas kepribadiannya.

This is an open access article under the [CC BY-SA](#) license.



Corresponding Author:

Ani Qotuz Zuhro Fitriyana

Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember

E-mail: aniquotuz2402@gmail.com

Pendahuluan

Transisi dari jenjang sekolah menengah ke perguruan tinggi merupakan fase penting dalam kehidupan seorang individu. Pada tahap ini, mahasiswa tidak hanya dihadapkan pada tuntutan akademik yang lebih kompleks, tetapi juga pada tantangan sosial yang menuntut kemampuan adaptasi dalam lingkungan yang baru. Manusia pada hakikatnya adalah makhluk sosial, sehingga sepanjang hidupnya ia tidak dapat lepas dari hubungan dan interaksi dengan orang lain. Dalam menjalin relasi tersebut, tiap individu memiliki cara dan ciri tersendiri, tidak ada pola interaksi yang benar-benar sama antara satu orang dengan yang lain. Agar proses bersosialisasi berjalan sehat, seseorang perlu mengendalikan sikap dan perilakunya, kemampuan ini disebut kontrol sosial.

Kontrol sosial dapat bersifat positif yang dapat membantu individu menyesuaikan diri secara luwes di tengah masyarakat, atau negatif yakni ketika pengendalian diri kurang baik sehingga muncul hambatan dalam bergaul. Salah satu kelompok yang kerap merasakan tantangan dalam berinteraksi adalah individu berkepribadian introvert, yaitu orang-orang yang secara alami lebih tertarik pada dunia batin dan merasa kurang nyaman berkomunikasi dengan banyak orang sekaligus. Kecanggungan yang muncul bukan berarti mereka menolak bersosialisasi, melainkan membutuhkan cara dan tempo yang berbeda untuk merasa aman.

Menurut Gordon Allport, kepribadian merupakan “organisasi dinamis” dari sistem psikofisik dalam diri seseorang yang menjadi dasar unik bagi pikiran serta perilakunya. Istilah “psikofisik” menegaskan bahwa kepribadian dibentuk oleh faktor mental dan fisik secara terpadu. Dengan kata lain, kepribadian bukan sekadar “topeng” yang dipakai sesekali, melainkan keseluruhan struktur batin yang memengaruhi bagaimana seseorang bertindak, bereaksi, dan berpikir setiap hari. Memahami konsep ini membantu kita menyadari bahwa perilaku introvert atau tipe kepribadian apa pun merupakan hasil kerja sama kompleks antara aspek psikologis dan biologis yang terus berkembang sepanjang kehidupan. Bagi mahasiswa dengan kepribadian introvert, dinamika sosial di perguruan tinggi seringkali menjadi sumber kebingungan dan tekanan tersendiri.

Introvert dikenal sebagai individu yang cenderung lebih nyaman dengan kegiatan yang dilakukan secara mandiri, serta membutuhkan waktu menyendiri untuk mengisi kembali energi. Namun, realitas kehidupan kampus yang menekankan pada diskusi kelompok, dan keterlibatan



organisasi menuntut mereka untuk sering berinteraksi dengan banyak orang. Dalam konteks ini, mahasiswa introvert kerap mengalami kebingungan antara keinginan untuk mempertahankan ruang pribadi dan tekanan untuk berbaur agar tidak terisolasi secara sosial. Di satu sisi, mereka ingin tetap setia pada kenyamanan dan batasan diri mereka, namun di sisi lain, mereka juga memahami pentingnya keterlibatan sosial sebagai bagian dari proses pengembangan diri di perguruan tinggi. Kebimbangan ini menjadi konflik internal yang terus-menerus mereka hadapi selama masa studi, dan apabila tidak dikelola dengan baik, dapat menimbulkan berbagai bentuk stress atau ketidakseimbangan dalam kehidupan perkuliahan.

Kebingungan tersebut dapat memengaruhi berbagai aspek kehidupan mahasiswa mulai dari kesehatan mental, keterlibatan dalam kegiatan kampus, hingga hasil belajar mahasiswa. Kondisi psikologis yang tertekan dapat menurunkan motivasi belajar, memperburuk fokus, dan menghambat prestasi akademik. Selain itu, kurangnya keterlibatan dalam kegiatan kampus bisa menyebabkan mahasiswa introvert kehilangan kesempatan untuk mengembangkan keterampilan sosial dan kepemimpinan yang penting bagi karier di masa depan. Oleh karena itu, penting untuk memahami pengalaman pribadi mahasiswa introvert dalam menghadapi situasi ini, terutama bagaimana mereka menyesuaikan diri terhadap lingkungan sosial dan kepribadian mereka di tengah budaya kampus yang menuntut keterbukaan dan partisipasi aktif.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif untuk mengeksplorasi pengalaman dan perspektif mahasiswa introvert dalam menghadapi pilihan antara menyendiri atau berbaur selama masa perkuliahan. Metode ini memungkinkan peneliti untuk menggali lebih dalam cerita pribadi dan perasaan atau pandangan individu yang mungkin tidak terjangkau oleh pendekatan kuantitatif. Dengan memahami kondisi internal dan eksternal yang mereka hadapi, diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi terhadap upaya menciptakan lingkungan kampus yang lebih ramah dan mendukung bagi mahasiswa dengan beragam kepribadian. Lingkungan kampus yang ramah akan membantu seluruh mahasiswa, termasuk introvert, untuk berkembang secara optimal tanpa harus mengorbankan identitas dan kenyamanan pribadi mereka.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode wawancara dan observasi sebagai teknik pengumpulan data utama. Wawancara dilakukan secara semi terstruktur terhadap 5 informan yang dipilih secara sengaja berdasarkan kriteria tertentu, yaitu memiliki kepribadian dan pengetahuan yang relevan dengan topik penelitian. Observasi dilakukan secara langsung di lokasi penelitian untuk menangkap situasi mengenai perilaku dan interaksi informan yang berkaitan dengan fenomena yang diteliti. Data yang diperoleh dari wawancara dan observasi kemudian dianalisis secara tematik untuk mengidentifikasi pola dan makna yang muncul dari temuan lapangan.

Hasil dan Pembahasan

Kepribadian introvert merupakan salah satu tipe kepribadian yang ditandai dengan preferensi terhadap suasana yang tenang, nyaman, dan jauh dari keramaian atau stimulasi sosial yang berlebihan. Individu dengan kepribadian ini biasanya lebih menikmati waktu yang dihabiskan sendirian, karena dari sanalah mereka mendapatkan kembali energi yang terkuras akibat interaksi sosial. Mereka lebih menyukai kegiatan yang memungkinkan untuk berpikir



secara mendalam, merefleksikan pengalaman, serta memproses perasaan atau informasi secara internal. Ketika berada dalam lingkungan sosial yang ramai dan penuh interaksi, mereka cenderung cepat merasa lelah atau kewalahan, sehingga membutuhkan waktu menyendiri sebagai bentuk pemulihan energi.

Salah satu ciri utama dari seorang introvert adalah kebutuhan akan ruang pribadi. Waktu sendiri bukan berarti kesepian bagi mereka, melainkan momen penting untuk menenangkan pikiran dan mengisi ulang energi. Selain itu, individu introvert juga memiliki kecenderungan untuk lebih banyak mendengarkan dan mengamati daripada berbicara. Dalam interaksi sosial, mereka biasanya tidak langsung merespons secara spontan, melainkan mengamati situasi terlebih dahulu dan memberikan tanggapan yang sudah dipikirkan secara matang. Hal ini membuat mereka tampak lebih tenang, penuh pertimbangan, dan cermat dalam berkomunikasi.

Selain itu, pemikiran mendalam menjadi salah satu karakter khas yang menonjol pada pribadi introvert. Mereka cenderung merenungkan berbagai hal sebelum mengambil keputusan atau mengungkapkan pendapat. Dalam proses berpikir, mereka lebih suka mempertimbangkan segala kemungkinan dan sudut pandang yang ada. Karakteristik ini membuat mereka dikenal sebagai pemikir yang kritis dan reflektif. Namun, karena kecenderungan mereka yang lebih nyaman dalam dunia internal, interaksi sosial yang berlangsung terlalu lama atau dalam intensitas tinggi dapat dengan mudah menguras energi mereka. Oleh karena itu, mereka membutuhkan waktu yang cukup untuk menyendiri setelah berada dalam situasi sosial sebagai bentuk pemulihan diri.

Dengan karakteristik seperti ini, pribadi introvert sering kali disalahpahami sebagai pendiam, pasif, atau bahkan tidak ramah. Padahal, mereka hanya memiliki cara yang berbeda dalam mengekspresikan diri dan membangun hubungan sosial. Memahami dinamika kepribadian introvert secara mendalam dapat membantu kita lebih menghargai keberadaan mereka serta menciptakan lingkungan yang mendukung bagi semua tipe kepribadian.

Pribadi introvert sering kali terlihat pasif dan jarang menunjukkan ekspresi emosi secara terbuka. Namun, hal ini bukan berarti mereka tidak mampu merasakan atau mengelola emosi. Justru, mereka memiliki cara tersendiri dalam mengendalikan dan mengekspresikan perasaan, sering kali melalui refleksi diri dan pemikiran yang mendalam. Introvert biasanya lebih menikmati aktivitas yang tenang dan rutin, serta merasa nyaman bersama orang-orang terdekat yang sudah mereka kenal. Mereka cenderung menghindari situasi sosial yang terlalu ramai atau tidak familiar karena bisa menimbulkan ketidaknyamanan.

Sebaliknya, pribadi ekstrovert cenderung aktif, ekspresif, dan menikmati aktivitas sosial seperti berkumpul bersama teman, mengikuti kegiatan kelompok, atau berpartisipasi dalam acara besar. Mereka biasanya menunjukkan energi yang tinggi dalam interaksi sosial dan mudah terbuka terhadap orang lain. Pribadi ekstrovert juga memiliki ciri khas seperti sosiabel, lincah, antusias, dan berani dalam mencoba hal-hal baru. Namun, seperti halnya introvert, karakter ekstrovert pun memiliki kelebihan dan tantangannya masing-masing. Baik introvert maupun ekstrovert memiliki potensi dan keunikan tersendiri. Memahami perbedaan ini bukan untuk membandingkan mana yang lebih baik, tetapi untuk saling menghargai dan menciptakan lingkungan yang inklusif bagi setiap kepribadian.

Berdasarkan hasil wawancara dengan lima narasumber yang memiliki kecenderungan kepribadian introvert, dapat disimpulkan bahwa mereka menunjukkan pola sikap, perasaan, dan perilaku yang konsisten terhadap interaksi sosial, lingkungan, serta cara mereka mengelola



energi emosional. Mayoritas narasumber menyatakan bahwa mereka lebih nyaman ketika berada dalam kesendirian dibandingkan bersama banyak orang. Kesendirian bagi mereka bukanlah bentuk penolakan terhadap hubungan sosial, melainkan cara untuk merasa tenang, aman, dan terkendali. Mereka menyebut bahwa suasana ramai atau penuh orang sering kali justru memicu rasa gelisah, tidak nyaman, bahkan lelah secara emosional. Hal ini membuat mereka lebih memilih untuk menyendiri, karena dalam keheningan itulah mereka dapat mengisi ulang energi setelah beraktivitas sosial yang menguras mental.

Di sisi lain, sebagian besar narasumber juga mengaku mengalami kesulitan dalam menjalin komunikasi atau membangun relasi dengan orang lain, terutama dengan mereka yang belum akrab. Perasaan canggung, takut salah bicara, dan tidak tahu harus memulai percakapan dari mana sering menghantui mereka dalam situasi sosial. Bahkan ada narasumber yang mengaku memiliki trauma sosial akibat pengalaman buruk di masa lalu, seperti dipermalukan di depan umum atau mendapatkan perlakuan negatif dari orang terdekat. Pengalaman-pengalaman tersebut memperkuat kecenderungan mereka untuk menarik diri dan membatasi interaksi sosial. Mereka juga merasa bahwa tidak semua orang bisa dijadikan tempat berbagi, sehingga mereka sangat selektif dalam memilih teman yang bisa dipercaya dan membuat mereka merasa nyaman untuk terbuka.

Interaksi sosial dalam jangka waktu lama juga disebut sebagai aktivitas yang sangat menguras energi. Hampir semua narasumber mengatakan bahwa setelah seharian berinteraksi dengan banyak orang, mereka merasa lelah, stres, bahkan fisik pun ikut melemah. Untuk mengembalikan kondisi mental dan emosional, mereka biasanya menghabiskan waktu sendirian di kamar atau tempat yang sepi, melakukan aktivitas seperti menonton film, tidur, bermain media sosial, atau sekadar melamun. Ini menunjukkan bahwa individu introvert membutuhkan waktu pemulihan yang cukup agar dapat kembali merasa stabil dan nyaman secara psikologis.

Menariknya, hampir semua narasumber mengakui bahwa sikap mereka yang cenderung tertutup dan pendiam sering kali disalahartikan oleh orang lain sebagai bentuk kesombongan atau ketidaksukaan terhadap lingkungan sosial. Padahal, mereka tetap ingin berinteraksi dan memiliki teman, hanya saja mereka membutuhkan waktu lebih lama untuk membangun kedekatan dan merasa aman. Mereka juga cenderung tidak nyaman jika harus memaksakan diri untuk terlibat dalam situasi sosial yang tidak mereka sukai. Dalam beberapa kasus, bahkan interaksi dengan kerabat dekat pun dapat menjadi beban, terutama ketika terjadi perbedaan nilai atau tekanan sosial yang berlebihan.

Dalam menghadapi ajakan berbicara atau bergabung dalam suatu kegiatan saat mereka sedang ingin sendiri, narasumber cenderung tetap menunjukkan sikap sopan. Namun, beberapa dari mereka mengakui bahwa mereka akan mencari cara agar tetap bisa menjaga jarak, seperti memberikan kode bahwa mereka sedang ingin sendiri atau mencari alasan agar tidak perlu terlalu terlibat. Mereka merasa nyaman hanya dalam percakapan yang ringan, positif, dan tidak menyinggung hal-hal negatif seperti gosip atau ejekan terhadap orang lain.

Berdasarkan kesimpulan dari wawancara tersebut, mayoritas narasumber yang memiliki kecenderungan kepribadian introvert lebih memilih untuk menyendiri dalam lingkungan perkuliahan, meskipun bukan berarti mereka sepenuhnya menolak untuk berbaur. Mereka cenderung mengutamakan kenyamanan dan kestabilan emosional dalam berinteraksi, sehingga lebih selektif dalam menjalin relasi sosial. Dalam dunia perkuliahan yang identik dengan



lingkungan sosial yang luas dan dinamis, mereka justru merasa kewalahan jika harus terus-menerus berinteraksi dengan banyak orang, apalagi dengan orang-orang yang belum dikenal secara dekat. Pengalaman sebelumnya, seperti rasa canggung, takut salah bicara, atau bahkan trauma sosial, membuat mereka cenderung menjaga jarak dan menghindari situasi yang berpotensi menimbulkan ketidaknyamanan.

Namun, bukan berarti mereka tidak berusaha untuk berbaur sama sekali. Beberapa narasumber menyebutkan bahwa mereka tetap memiliki teman atau kelompok kecil yang membuat mereka merasa aman dan nyaman untuk terbuka. Mereka akan lebih terbuka jika merasa berada dalam lingkungan yang tidak menghakimi dan memahami batas pribadi mereka. Dalam situasi tertentu, mereka bahkan bisa menyesuaikan diri untuk berinteraksi, terutama jika pembicaraan bersifat positif atau ringan. Meski begitu, secara umum, mereka tetap membutuhkan waktu sendiri untuk memulihkan energi setelah beraktivitas sosial. Jadi, dapat disimpulkan bahwa dalam lingkungan perkuliahan, individu dengan kepribadian introvert cenderung memilih untuk menyendiri sebagai bentuk perlindungan diri dan pengelolaan energi, namun tetap membuka diri untuk berbaur secara terbatas dan selektif sesuai dengan kenyamanan pribadi mereka.

Berdasarkan observasi dan wawancara tersebut, solusi yang didapatkan agar mahasiswa dapat lebih mudah berbaur dengan individu yang lain adalah meliputi:

1. Mengajarkan untuk terlibat dalam kelompok

Teman sebaya dapat melatih mahasiswa introvert untuk ikut dalam kerja kelompok, memulai percakapan, dan menyesuaikan diri secara bertahap, serta relasi pertemanan jangka panjang, terutama dengan teman yang terbuka dan aktif memberi teladan konkret tentang cara berinteraksi dan meningkatkan keterampilan sosial.

2. Memberi dukungan dan apresiasi

Teman sebaya menawarkan kenyamanan fisik (menemani saat sedih, membantu tugas) serta kenyamanan psikologis (memberi empati, perhatian, dan rasa diterima) dan pujian maupun pengakuan atas usaha introvert mendorong perubahan perilaku positif dan menumbuhkan kepercayaan diri.

3. Pertemanan mendorong munculnya rasa memiliki terhadap kelompok.

Interaksi rutin berkomunikasi, berkegiatan bersama, saling memberi saran menumbuhkan sense of belonging (perasaan aman, nyaman dan didukung oleh orang lain), tanggung jawab, dan kepedulian timbal balik dalam kelompok teman sebaya.

Kesimpulan

Dari keseluruhan uraian dan hasil wawancara, dapat disimpulkan bahwa individu dengan kepribadian introvert cenderung memiliki preferensi terhadap suasana yang tenang dan interaksi sosial yang terbatas. Mereka lebih nyaman menyendiri atau berada di lingkungan yang tidak menuntut terlalu banyak stimulasi sosial, karena interaksi yang intens atau berlebihan dapat menguras energi mereka secara signifikan. Dalam konteks perkuliahan, mereka lebih memilih untuk tidak terlalu menonjol dalam lingkungan sosial dan bersikap selektif dalam membangun relasi. Meskipun demikian, hal ini tidak berarti mereka menolak sepenuhnya untuk berbaur. Mereka tetap membuka diri terhadap hubungan sosial, terutama dengan orang-orang yang dianggap dapat dipercaya dan memberi rasa aman. Karakteristik seperti reflektif, penuh pertimbangan, serta kebutuhan akan ruang pribadi menjadi bagian penting dalam cara mereka



menghadapi dunia sekitar. Kesalahpahaman yang sering muncul terhadap sikap tertutup mereka menunjukkan pentingnya pemahaman yang lebih luas terhadap kepribadian introvert. Pada akhirnya, menghargai kebutuhan dan cara mereka menyesuaikan diri di lingkungan sosial, khususnya di dunia perkuliahan, merupakan langkah penting dalam menciptakan ruang interaksi yang inklusif dan sehat bagi semua tipe kepribadian.

Daftar Rujukan

- Desi, Muhammad Qadaruddin, Nurhakki, Peran Teman Dalam Meningkatkan Social Skill Mahasiswa Introvert Bimbingan Konseling Islam, Indonesian Journal of Islamic Conseling, Vol 4, No 2, (2022).
<https://ejurnal.iainpare.ac.id/index.php/ijic/article/download/3349/1264/>
- Irfan Faiz, Mohammad, Layanan Konseling Pribadi Introvert Agar Bisa Beradaptasi Di Lingkungan Baru Menggunakan Konsep Komunikasi Interpersonal, Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam, Vol. 9, No. 01, (2019).
<https://jurnalfdk.uinsa.ac.id/index.php/jbki/article/view/451>
- Masni, Harbeng, Firman Tara, Zuhri Saputra Hutabarat, Kontribusi Pola Asuh Orang tua Terhadap Perkembangan Kepribadian Introvert dan Ekstrovert, Jurnal Jendela Pendidikan, Volume 01 Nomor 04 (2021).
<https://www.ejournal.jendelaedukasi.id/index.php/JJP>
- Nisa, Khairun, Mirawati, Kepribadian Introvert Pada Remaja, Educativo: Jurnal Pendidikan, Vol 1, No 2, (2022).
<https://www.educativo.marospub.com/index.php/journal/article/download/79/137>
- Vee, Kartin, Mengenal lebih dalam : Memahami 4 Tipe Kepribadian Introvert Secara Mendalam, Cahaya Harapan, Yogyakarta, (2024)