

Kenalan Sama **Otrovert**, Si Kepribadian Tengah yang Lagi Viral!

Category: LifeStyle

16 Oktober 2025



Prolite – **OTROVERT**: Kepribadian Baru yang Bikin Nyaman Tanpa Harus Banyak Bicara

Selama ini, dunia kepribadian selalu didominasi oleh dua istilah besar: *introvert* dan *extrovert*. Dua tipe ini seolah jadi patokan utama untuk memahami bagaimana seseorang bersosialisasi dan berinteraksi dengan dunia luar.

Tapi di tahun 2025, muncul istilah baru yang mulai ramai dibicarakan di kalangan psikolog dan psikiater: **OTROVERT**. Bukan *introvert*, bukan juga *extrovert*, tapi sesuatu di tengah-dan jujur aja, banyak dari kita mungkin termasuk di dalamnya tanpa sadar.

Istilah ini pertama kali muncul dalam publikasi psikologi dari

American Psychological Association (APA, 2025) dan diperkuat oleh laporan dari jurnal *Frontiers in Psychology* yang menyoroti munculnya pola sosial baru di generasi digital pasca-pandemi. Otrovert menggambarkan orang-orang yang nyaman berada di sekitar orang lain, tapi nggak selalu ingin terlibat dalam percakapan panjang.

Mereka menikmati *presence*–kehadiran orang lain–tanpa perlu interaksi verbal yang intens. Cukup duduk berdampingan, kerja bareng di kafe, atau baca buku di tempat yang sama, dan itu sudah terasa menyenangkan.

Apa Itu Otrovert? Kepribadian di Antara Dua Dunia



Kalau introvert lebih suka menyendiri dan extrovert butuh energi dari interaksi sosial, otrovert adalah campuran unik yang menekankan *koneksi tanpa percakapan*.

Mereka bukan antisosial, tapi juga bukan pencari keramaian. Mereka merasa nyaman saat ada orang di sekitar, asalkan tidak perlu terus-menerus ngobrol.

Bayangin kamu kerja di kafe, dan di sebelahmu ada temanmu yang juga lagi fokus di laptopnya. Kalian nggak saling bicara, tapi entah kenapa, suasannya terasa nyaman dan hangat. Nah, itulah momen khas seorang otrovert–mereka menikmati *shared experience* tanpa perlu pertukaran kata yang banyak.

Psikolog sosial dari University of Cambridge, Dr. Eleanor Shaw (2025), menjelaskan bahwa otrovert muncul sebagai refleksi dari perubahan gaya hidup modern.

“Kita hidup di era dimana koneksi emosional tidak selalu butuh

komunikasi verbal. Otrovert adalah bentuk baru dari koneksi yang tenang,” ujarnya dalam wawancara di *Psychology Today* edisi Mei 2025.

Ciri-ciri Otrovert: Tenang Tapi Nggak Anti-Sosial



Biar kamu bisa tahu apakah kamu termasuk otrovert, berikut beberapa tanda yang bisa kamu perhatikan:

1. **Nyaman bersama orang lain tanpa harus ngobrol.** Kamu bisa duduk bareng teman selama berjam-jam tanpa merasa canggung, meski nggak ngomong apa-apa.
2. **Nggak suka keramaian, tapi juga nggak suka kesepian.** Kamu butuh kehadiran orang, tapi bukan dalam suasana bising atau ramai.
3. **Lebih suka kegiatan tenang bersama.** Kayak nonton film bareng, baca buku di taman, atau jalan sore tanpa obrolan berat.
4. **Koneksi emosional penting, bukan intensitas sosial.** Buat otrovert, yang penting adalah rasa kedekatan, bukan seberapa banyak bicara yang terjadi.
5. **Nggak keberatan diam bareng orang lain.** Malah, momen diam itu terasa damai.

Kalau kamu baca ini dan merasa, “Eh, kok gue banget ya?”, kemungkinan besar kamu termasuk otrovert.

Dari Mana Konsep Otrovert Muncul?

Istilah otrovert pertama kali dikemukakan oleh **Dr. Michael Chen**, seorang psikiater dari *Stanford Behavioral Research Center*, dalam jurnalnya berjudul *“Emerging Personality Typologies in the Post-Social Media Era”* (2025). Ia menemukan bahwa lebih dari 38% responden dalam studinya tidak sepenuhnya

cocok dengan kategori introvert maupun extrovert.

Mereka merasa nyaman berada di lingkungan sosial, tapi cepat lelah jika harus terus berbicara. Sebaliknya, mereka juga merasa hampa jika terlalu lama sendirian.

Chen kemudian menamai kelompok ini sebagai “*otroverts*”, dari kata *otro* (yang berarti “lain” atau “yang lain” dalam bahasa Spanyol), sebagai simbol dari kepribadian yang berada di luar dua spektrum klasik tadi.

Fenomena ini juga diperkuat oleh penelitian tim dari *Tokyo Institute of Psychology* yang menemukan bahwa otak *otrovert* menunjukkan aktivitas yang seimbang antara area yang mengatur empati sosial (seperti pada *extrovert*) dan area yang berkaitan dengan refleksi diri (seperti pada *introvert*). Jadi secara biologis, mereka memang punya *blend* unik di antara keduanya.

Kenapa *Otrovert* Relevan di Zaman Sekarang?



Kehadiran istilah *otrovert* dianggap sebagai respons terhadap perubahan sosial pasca-pandemi dan meningkatnya budaya *remote working*. Kita jadi lebih menghargai kehadiran orang lain tanpa harus selalu terlibat dalam percakapan. Bahkan banyak orang yang menemukan kedamaian dengan sekadar berada di ruang kerja bersama tanpa saling bicara.

Selain itu, generasi muda (Gen Z dan Millennial) cenderung mencari *meaningful presence* daripada *loud connection*. Mereka lebih menghargai kualitas kebersamaan daripada kuantitas interaksi. Dan *otrovert* menjadi cerminan sempurna dari kebutuhan sosial modern ini.

Seperti yang dijelaskan oleh *The Guardian Health Review* (2025), *otrovert* bisa jadi kunci keseimbangan emosional bagi

orang-orang yang terlalu stres dengan ekspektasi sosial untuk selalu aktif atau ekspresif di media sosial. Mereka menemukan kenyamanan dalam kebersamaan yang tenang.

Apakah Otrovert Bisa Berubah Menjadi Introvert atau Extrovert?

Kepribadian manusia bersifat fleksibel. Artinya, kamu bisa menunjukkan sisi introvert atau extrovert tergantung situasi. Namun, otrovert bukan sekadar campuran dari dua tipe itu-ia adalah cara unik dalam memaknai kebersamaan.

Menurut Dr. Chen, “*Otrovert bukan berada di tengah, tapi di jalur berbeda. Mereka tidak menolak interaksi, tapi memilih bentuk koneksi yang lebih sunyi.*” Jadi, bisa dibilang otrovert adalah bentuk evolusi dari cara manusia bersosialisasi di dunia modern.



Jadi, kalau selama ini kamu bingung karena nggak merasa cocok jadi introvert maupun extrovert, mungkin kamu bukan keduanya—kamu *otrovert*. Kamu yang tenang, tapi nggak suka sendirian. Kamu yang butuh kehadiran, tapi nggak harus banyak bicara.

Di dunia yang semakin bising ini, otrovert hadir sebagai pengingat bahwa kebersamaan nggak harus selalu ramai. Kadang, cukup duduk berdampingan dengan seseorang yang kamu percaya sudah lebih dari cukup untuk membuat hati terasa penuh.

Jadi, yuk kenali dirimu lebih dalam. Siapa tahu kamu adalah bagian dari generasi baru: **para Otrovert**—mereka yang menemukan kedamaian dalam kebersamaan yang hening.