

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, suasananya 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.

Belajar Seru ala Ekstrovert : 5 Tips Ampuh untuk Maksimalkan Potensi

Category: LifeStyle

16 Oktober 2025



Prolite – Sebagai seorang ekstrovert, kamu pasti punya semangat yang tinggi dan energi yang tak pernah habis.

Namun, bagaimana caranya agar semangat belajarmu tetap terjaga dan materi pelajaran bisa terserap dengan baik?

Tenang saja, ada banyak cara belajar yang bisa kamu coba agar proses belajarmu jadi lebih efektif dan menyenangkan!

Mengapa Ekstrovert Butuh Cara

Belajar Khusus?



Ekstrovert cenderung lebih suka belajar dalam lingkungan yang ramai dan interaktif.

Mereka mendapatkan energi dari interaksi sosial dan seringkali lebih mudah memahami konsep baru ketika dijelaskan secara langsung oleh orang lain.

Oleh karena itu, cara belajar yang pas untuk introvert mungkin tidak cocok untukmu.

Tips Belajar Efektif untuk Ekstrovert



1. Belajar Bersama Teman:

- **Buat kelompok belajar:** Ajak teman-temanmu untuk belajar bersama. Kamu bisa saling bertukar pikiran, mengajukan pertanyaan, dan membuat kuis kecil untuk menguji pemahaman.
- **Diskusikan materi:** Jangan ragu untuk berbicara tentang materi pelajaran dengan teman-temanmu. Dengan cara ini, kamu akan lebih mudah mengingat materi dan menemukan sudut pandang baru.

2. Cari Lingkungan Belajar yang Ramai:

- **Perpustakaan atau kafe:** Pilih tempat belajar yang ramai namun tetap tenang, seperti perpustakaan atau kafe. Suasana yang sedikit ramai akan membuatmu tetap fokus dan termotivasi.
- **Ruang belajar bersama:** Jika ada ruang belajar bersama di

sekolah atau kampusmu, manfaatkanlah. Kamu akan bertemu dengan banyak orang yang memiliki minat belajar yang sama.

3. Gunakan Metode Belajar yang Aktif:

- **Buat catatan:** Saat mendengarkan penjelasan guru atau membaca buku, buatlah catatan dengan tulisan tangan. Tuliskan poin-poin penting dan buatlah diagram atau peta pikiran untuk memvisualisasikan materi.
- **Presentasi mini:** Cobalah untuk mempresentasikan materi pelajaran di depan teman atau keluargamu. Dengan cara ini, kamu akan lebih memahami materi dan meningkatkan kepercayaan diri.

4. Hubungkan Materi Pelajaran dengan Kehidupan Nyata:

- **Cari contoh nyata:** Cobalah untuk mencari contoh nyata dari materi pelajaran yang kamu pelajari. Misalnya, jika kamu mempelajari tentang sejarah, cobalah untuk mencari hubungan antara peristiwa sejarah dengan kehidupan sehari-hari.
- **Lakukan eksperimen:** Jika memungkinkan, lakukan eksperimen kecil untuk membuktikan teori yang kamu pelajari. Dengan cara ini, kamu akan lebih mudah mengingat materi pelajaran.

5. Berikan Hadiah untuk Diri Sendiri:

- **Sistem hadiah:** Buatlah sistem hadiah untuk diri sendiri. Misalnya, jika kamu berhasil menyelesaikan satu bab, kamu boleh menonton film kesukaanmu atau makan makanan favoritmu.
- **Liburan singkat:** Setelah menyelesaikan ujian atau tugas besar, rencanakan liburan singkat bersama teman-temanmu.



Sebagai seorang ekstrovert, kamu memiliki banyak potensi untuk meraih kesuksesan dalam belajar.

Dengan menerapkan tips-tips di atas, kamu bisa membuat proses belajar menjadi lebih menyenangkan dan efektif.

Ingat, yang terpenting adalah menemukan cara belajar yang sesuai dengan kepribadianmu. Selamat mencoba!

Bosan di Rumah? Ini 5 Kegiatan Buat Ekstrovert Supaya Liburan Nggak Garing!

Category: LifeStyle

16 Oktober 2025



Prolite – Siapa nih yang bilang kalau ekstrovert nggak pernah merasa bosan? Faktanya, justru saat weekend tiba atau liburan

panjang tanpa ada kegiatan seru, para ekstrovert bisa banget merasa suntuk dan kehilangan energi.

Lah, kok bisa? Bukannya ekstrovert itu selalu penuh semangat? Nah, di sinilah uniknya! Yuk kita cari tahu lebih dalam!

Memahami Ekstrovert dan Kebutuhannya



– *Freepik*

Ekstrovert adalah tipe kepribadian yang cenderung mendapatkan energi dari berinteraksi dengan orang lain.

Mereka senang banget berada di tengah keramaian, ketemu teman baru, atau terlibat dalam aktivitas yang melibatkan banyak orang. Kegiatan sosial itu ibarat charger buat mereka!

Nah, ketika nggak ada aktivitas sosial yang cukup untuk 'ngecas' energi mereka, para ekstrovert bisa merasa hampa dan bosan.

Bukan karena mereka nggak bisa menikmati waktu sendiri, tapi karena stimulasi sosial adalah kebutuhan utama bagi mereka untuk tetap merasa bahagia dan puas.

Untuk menjaga energi dan mood tetap positif, ekstrovert butuh beberapa hal:

- **Aktivitas Sosial:** Apapun yang melibatkan interaksi, seperti hangout bareng teman, main games multiplayer, atau sekadar ngobrol di kafe.
- **Lingkungan Ramai:** Suasana ramai dan penuh orang justru bikin mereka merasa lebih hidup.
- **Ruang untuk Ekspresi:** Ekstrovert suka mengekspresikan diri, baik itu lewat obrolan panjang lebar atau kegiatan kreatif yang melibatkan orang lain.

Jadi, kalau kamu seorang ekstrovert atau punya teman yang ekstrovert, pastikan mereka nggak kekurangan 'stok' aktivitas sosial ya, biar weekend nggak jadi waktu yang membosankan!

Rekomendasi Kegiatan Seru untuk Ekstrovert



– Freepik

Nah, buat kamu para ekstrovert yang lagi bingung mau ngapain di akhir pekan, nggak perlu khawatir lagi!

Ada banyak kegiatan seru yang bisa bikin liburanmu makin asyik dan jauh dari kata suntuk. Yuk, intip beberapa rekomendasi berikut:

Gabung dengan Komunitas:

- **Komunitas hobi:** Kalau kamu suka baca buku, kenapa nggak coba gabung di klub buku? Atau kalau hobi fotografi, ikut komunitas fotografi biar bisa ketemu teman-teman dengan passion yang sama. Suka olahraga? Coba join klub olahraga, siapa tahu kamu bisa nemu teman jogging baru!
- **Komunitas sosial:** Kalau ingin kegiatan yang lebih bermakna, kamu bisa jadi relawan atau ikut acara amal. Nggak hanya seru, kamu juga bisa bikin dampak positif buat orang lain.

Explore Tempat Baru:

- **Wisata kuliner:** Bosen makan di tempat yang itu-itu aja? Ayo, jelajahi tempat makan baru! Cobain makanan unik yang belum pernah kamu cicipi sebelumnya. Mungkin aja kamu nemu tempat favorit baru!
- **Wisata alam:** Buat yang suka ketenangan, coba deh pergi ke alam. Camping di tempat sejuk, hiking di gunung, atau

piknik di taman bakal bikin kamu merasa segar lagi.

- **Wisata budaya:** Kalau kamu lebih suka hal-hal berbau seni dan budaya, kunjungi museum atau galeri seni. Atau tonton pertunjukan budaya yang seru buat nambah wawasan sekaligus hiburan.

Coba Hal Baru:

- **Ikut kelas:** Pengin belajar hal baru? Daftar aja kelas memasak, menari, atau belajar alat musik. Siapa tahu, bakat terpendam kamu bisa muncul di sini!
- **Olahraga ekstrem:** Kalau butuh tantangan lebih, coba olahraga ekstrem seperti panjat tebing atau arung jeram. Dijamin bakal bikin adrenalinemu terpacu!

Ajak Teman Nongkrong:

- **Café hopping:** Cari café baru yang Instagrammable dan habiskan waktu ngobrol seru bareng teman-teman sambil ngopi santai. Seru banget, kan?
- **Movie night:** Kalau ada film baru di bioskop, ajak teman-teman nonton bareng. Nggak cuma nonton, sesi ngobrol setelah film juga bakal bikin momen makin seru!
- **Game night:** Malam minggu nggak harus keluar rumah. Main board game, kartu, atau video game bareng teman-teman juga bisa jadi pilihan yang seru.

Manfaatkan Media Sosial:

- **Buat konten:** Buat kamu yang kreatif, coba deh bikin konten seru dan bagikan di media sosial. Siapa tahu bisa viral, kan?
- **Tantangan viral:** Ikut tantangan-tantangan yang lagi hits di medsos. Selain seru, kamu bisa nunjukin skill dan kepribadianmu!



Dengan mengikuti rekomendasi di atas, dijamin liburanmu tidak akan suntuk lagi, dan terasa lebih seru juga bermakna. Selamat mencoba dan jangan lupa untuk terus berkreasi! Semoga artikel ini bermanfaat ya, *stay energized guys!*