

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 Efektif ala Introvert: Maksimalkan kekuatan & Potensimu!

Category: LifeStyle

16 Oktober 2025



Prolite – Sebagai seorang introvert, kamu mungkin memiliki pendekatan yang berbeda dalam belajar dibandingkan dengan teman-teman yang lebih ekstrovert.

Kemampuanmu untuk fokus, menganalisis, dan mendalami suatu topik secara detail adalah kelebihan yang bisa jadi aset besar! Namun, kadang kala lingkungan dan metode belajar yang tidak tepat malah membuatmu merasa kewalahan.

Nah, bagaimana cara memaksimalkan potensi ini supaya proses belajar menjadi lebih efektif, menyenangkan, dan tentu saja, sesuai dengan kepribadianmu?

Yuk, simak beberapa tips belajar khusus introvert yang bisa kamu coba!

1. Pilih Tempat Belajar yang Tenang dan Nyaman



Menemukan tempat yang tenang adalah langkah pertama untuk membantumu fokus. Beberapa opsi yang bisa kamu coba:

- **Ruang Pribadi di Rumah:** Ciptakan sudut belajar di kamar atau ruangan khusus yang tenang dan bebas dari gangguan. Atur pencahayaan dan suhu ruangan sesuai dengan kenyamananmu.
- **Perpustakaan:** Suasana perpustakaan yang hening dan penuh dengan koleksi buku bisa jadi tempat yang pas. Lingkungan ini memungkinkan kamu untuk menyerap informasi dengan lebih baik.
- **Alam Terbuka:** Jika kamu merasa nyaman belajar di luar ruangan, cobalah taman yang sepi atau area alam terbuka yang tenang. Tempat-tempat ini memberikan suasana yang lebih rileks dan menyegarkan.

2. Manfaatkan Waktu Sendiri dengan Optimal



Introvert biasanya merasa lebih produktif saat belajar sendiri. Kamu bisa mengatur waktu luangmu untuk mendalami pelajaran tanpa gangguan. Berikut beberapa tipsnya:

- **Belajar Mandiri:** Manfaatkan momen belajar sendiri dengan optimal. Misalnya, kamu bisa memilih waktu-waktu tertentu dalam sehari di mana kamu merasa paling fokus,

seperti di pagi hari atau malam.

- **Buat Jadwal Belajar Terstruktur:** Buatlah jadwal belajar yang teratur, seperti belajar 1-2 jam setiap hari di waktu yang sama. Pola belajar yang konsisten akan memudahkan kamu untuk membangun kebiasaan belajar.
- **Fokus pada Satu Tugas:** Hindari multitasking yang bisa mengalihkan perhatianmu. Saat belajar, fokuslah pada satu topik atau tugas dalam satu waktu agar hasilnya lebih maksimal.

3. Eksplorasi Beragam Metode Belajar



Sebagai seorang introvert, kamu mungkin lebih menyukai metode belajar yang tenang dan independen. Namun, jangan ragu untuk mencoba metode-metode baru untuk menemukan yang paling sesuai denganmu.

- **Membaca:** Membaca adalah cara yang menyenangkan untuk menyerap informasi tanpa gangguan. Kamu bisa membaca buku, artikel, atau e-book yang terkait dengan topik yang sedang dipelajari.
- **Mencatat:** Cobalah mencatat poin-poin penting saat belajar. Metode seperti mind mapping atau bullet journaling bisa membantumu merangkum informasi dengan lebih visual dan terstruktur.
- **Belajar Online:** Banyak platform pembelajaran daring yang memungkinkan kamu belajar mandiri dari rumah. Cari kursus, podcast, atau video tutorial yang relevan dengan topik yang ingin kamu pelajari.

4. Jangan Ragu untuk Berkolaborasi

dengan Cara yang Nyaman



Meskipun introvert cenderung lebih nyaman belajar sendiri, kolaborasi juga penting untuk meningkatkan pemahamanmu. Carilah cara untuk berkolaborasi yang tidak terlalu menguras energi sosialmu.

- **Belajar dalam Kelompok Kecil:** Bergabunglah dengan kelompok belajar kecil yang terdiri dari teman-teman yang kamu kenal baik. Diskusi dalam kelompok kecil biasanya terasa lebih intim dan nyaman.
- **Diskusi Online:** Jika kamu merasa canggung bertemu langsung, bergabunglah dalam forum diskusi atau grup belajar virtual. Kamu bisa berdiskusi tanpa harus bertatap muka, yang sering kali lebih nyaman untuk seorang introvert.
- **Cari Mentor atau Tutor:** Memiliki mentor atau tutor bisa sangat membantu dalam belajar. Mereka bisa memberikan perspektif yang lebih luas dan membantu memecahkan masalah jika ada topik yang sulit kamu pahami.

5. Jaga Keseimbangan antara Belajar dan Istirahat



Keseimbangan antara belajar dan istirahat adalah kunci untuk menjaga energi dan produktivitas. Jangan lupa untuk merawat kesehatan fisik dan mentalmu, agar proses belajarmu semakin optimal.

- **Istirahat yang Cukup:** Tidur cukup adalah bagian penting dari belajar yang efektif. Ketika tubuh cukup istirahat, konsentrasi dan daya ingat akan meningkat, lho!
- **Olahraga Ringan:** Olahraga bisa membantu menghilangkan

stres dan menyegarkan pikiran. Pilih olahraga ringan yang bisa dilakukan di rumah, seperti yoga, stretching, atau berjalan-jalan sebentar.

- **Kelola Stres dengan Aktivitas Relaksasi:** Cari cara untuk melepaskan stres, seperti meditasi, mendengarkan musik, atau melakukan hobi yang kamu sukai. Hal-hal ini akan membantumu tetap rileks dan siap untuk belajar lagi.

Kunci Sukses Belajar untuk Introvert

Belajar sebagai seorang introvert memang memerlukan strategi yang tepat. Kenali cara-cara yang paling sesuai dengan kepribadianmu, eksplorasi metode yang berbeda, dan jangan ragu untuk terus mencoba hal baru.

Semoga tips ini bisa membantu kamu menemukan gaya belajar yang paling efektif dan menyenangkan. Tetap semangat belajar dan jadilah versi terbaik dari diri sendiri!

Kupas Tuntas Social Battery : Kenapa Si Introvert Butuh 'Me Time' Lebih Banyak ?

Category: LifeStyle
16 Oktober 2025



Prolite – Pernahkah kamu merasa lelah luar biasa setelah berinteraksi dengan banyak orang, bahkan saat acara yang menyenangkan?

Jika kamu seorang introvert, kamu mungkin sudah familiar dengan fenomena yang disebut “*low social battery*”.

Sama seperti baterai ponsel yang perlu diisi ulang, social battery kita juga perlu waktu untuk “mengisi daya” setelah berinteraksi sosial.

Apa Itu Social Battery?



Ilustrasi – detakusk

Social battery adalah istilah yang menggambarkan tingkat energi kita untuk bersosialisasi.

Jika bateraimu rendah, kamu akan merasa lelah, kewalahan, dan membutuhkan waktu untuk menyendiri.

Ini adalah hal yang sangat umum dialami oleh introvert, yang cenderung lebih menikmati waktu yang tenang dan berkualitas dengan sedikit orang.

Penyebab Social Battery Cepat Habis pada Introvert



Ilustrasi – michigandaily

- **Interaksi Sosial yang Berkepanjangan:** Percakapan yang panjang, acara yang ramai, atau pertemuan bisnis yang melelahkan dapat dengan cepat menguras energi sosial introvert.
- **Stimulasi Sensorik yang Berlebihan:** Suara bising, cahaya yang terang, atau keramaian dapat menjadi sangat melelahkan bagi introvert.
- **Perlu Beradaptasi dengan Lingkungan Sosial:** Introvert sering kali perlu menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial yang baru, yang membutuhkan energi ekstra.
- **Perasaan Tidak Nyaman:** Jika introvert merasa tidak nyaman atau tidak pada tempatnya dalam suatu situasi sosial, energi mereka akan terkuras lebih cepat.
- **Perlu Memasukkan Topeng Sosial:** Introvert sering kali merasa perlu “berpura-pura” menjadi ekstrovert dalam situasi sosial, yang membutuhkan banyak energi.

Apa yang Terjadi Saat Social Battery Rendah?

- **Kelelahan:** Baik fisik maupun mental, introvert akan merasa sangat lelah setelah berinteraksi sosial yang intens.
- **Iritabilitas:** Kepekaan terhadap suara, cahaya, atau gangguan lainnya akan meningkat.
- **Sulit Berkonsentrasi:** Pikiran akan terasa kacau dan sulit untuk fokus pada tugas.
- **Perasaan Kesepian:** Meskipun baru saja berinteraksi dengan banyak orang, introvert sering merasa kesepian dan membutuhkan waktu untuk diri sendiri.

- **Kecemasan:** Kecemasan sosial dapat meningkat, terutama jika introvert merasa perlu menghadiri acara sosial lainnya.

Cara Mengisi Ulang Social Battery



Ilustrasi – Freepik

Luangkan Waktu untuk Diri Sendiri: Lakukan aktivitas yang kamu nikmati, seperti membaca, menulis, mendengarkan musik, atau berjalan-jalan di alam.

- **Batasi Media Sosial:** Interaksi sosial di dunia maya juga dapat menguras energi.
- **Buat Boundaries:** Jangan ragu untuk menolak undangan atau acara yang membuatmu merasa tidak nyaman.
- **Lingkungan yang Tenang:** Cari tempat yang tenang dan nyaman untuk bersantai dan memulihkan energi.
- **Olahraga Ringan:** Olahraga dapat membantu mengurangi stres dan meningkatkan mood.
- **Tidur yang Cukup:** Istirahat yang cukup sangat penting untuk memulihkan energi.

Ingatlah, menjadi introvert adalah hal yang normal sehingga bukanlah sesuatu yang perlu diperbaiki.

Setiap orang memiliki kebutuhan sosial yang berbeda. Dengan memahami dan menerima diri sendiri, kamu dapat menemukan cara terbaik untuk menjaga keseimbangan antara kehidupan sosial dan waktu untuk diri sendiri.

Cari Tau Apa itu Kepribadian Introvert ? Kenali Ciri-Cirinya

Category: LifeStyle

16 Oktober 2025



Prolite – Istilah introvert sering kali diutarakan untuk seseorang yang dianggap misterius dan lebih nyaman dalam kesendirian.

Terkedang mereka lebih memiliki cara sendiri untuk mendapatkan kebahagiaan dengan caranya.

Mungkin masih banyak orang yang belum tau apa itu Introvert?



Freepik

Orang introvert adalah individu yang cenderung lebih suka untuk merenung dan memproses pikiran mereka secara mendalam.

Mereka mendapatkan energi dari waktu yang dihabiskan sendirian atau dalam kelompok kecil, sementara interaksi sosial yang berlebihan dapat membuat mereka merasa kelelahan.

Biasanya orang introvert memiliki ciri tenang, reflektif, dan lebih suka mendengarkan dari pada berbicara.

Biasanya yang memiliki ciri seperti itu akan tidak nyaman ketika berada dalam situasi sosial tertentu, seperti bila harus berinteraksi dengan orang yang tidak dikenalnya.



Okezone

Setiap diri seseorang memiliki kepribadian yang berbeda-beda ada yang kepribadian intervert namun ada juga kepribadian ekstrovert.

Penting buat kita mengetahui apakah kepribadian yang dimiliki pada diri kita sendiri.

Selain lebih bisa mengenal diri sendiri, hal ini juga membantu Anda dalam memperoleh dan memusatkan energi dengan cara yang tepat dan efektif.

Meski kita bisa melakukan beberapa tes kepribadian yang bisa untuk mengukur apa kepribadian yang kita miliki.

Namun, para ahli lebih percaya bahwa untuk mengetahui tipe kepribadian seseorang, diperlukan observasi langsung pada masing-masing individu.

Pasalnya, elemen kepribadian yang lebih menonjol pada diri seseorang, baik itu *introversion* atau *extroversion*, akan sangat tergantung pada konteks.

Tes-tes kepribadian ini belum mempertimbangkan beragam faktor

lain yang dapat memengaruhi keakuratan hasil penilaian, termasuk lingkungan atau tingkat stress.

Namun ada sisi negative yang dimiliki pada kepribadian introvert yakni merasa canggung dalam lingkungan sosial, sering dinilai salah oleh orang lain dan sulit mengelola emosi.

Namun kepribadian seperti itu bukan lah termasuk dalam gangguan mental seseorang. Maka dari itu seseorang yang memiliki kepribadian seperti itu tidak perlu merubah atau diubah oleh orang lain.

Jadilah diri sendiri dan kendalikan kepribadian diri sendiri itu sudah cukup.