

## **BAB II**

### **KAJIAN TEORITIS**

#### **A. Kajian Tentang Bimbingan Pribadi**

##### **1. Pengertian Bimbingan**

Terdapat beragam pengertian bimbingan yang dikemukakan para ahli. Diantaranya adalah pengertian bimbingan yang dikemukakan oleh Abu Ahmadi (1991: 1) bahwa bimbingan adalah bantuan yang diberikan kepada individu (peserta didik) agar dengan potensi yang dimiliki mampu mengembangkan diri secara optimal dengan jalan memahami diri, memahami lingkungan, mengatasi hambatan guna menentukan rencana masa depan yang lebih baik.

Menurut Rochman Natawidjaja (Syamsu Yusuf dan A.Juntika Nurihsan, 2006: 6) bahwa bimbingan dapat diartikan sebagai suatu proses pemberian bantuan kepada individu yang dilakukan secara berkesinambungan supaya individu tersebut dapat memahami dirinya sendiri, sehingga dia sanggup mengarahkan dirinya dan dapat bertindak secara

wajar, sesuai dengan tuntutan dan keadaan lingkungan sekolah, keluarga, masyarakat dan kehidupan pada umumnya.

## 2. Tujuan Bimbingan Pribadi

Menurut Syamsu Yusuf dan A.Juntika Nurihsan (2006: 14) tujuan dari bimbingan pribadi adalah sebagai berikut :

- a. Memiliki komitmen yang kuat dalam mengamalkan nilai-nilai keimanan dan ketakwaan kepada Tuhan Yang Maha Esa, baik dalam kehidupan pribadi, keluarga, pergaulan dengan teman sebaya, sekolah, tempat kerja maupun masyarakat pada umumnya.
- b. Memiliki sikap toleransi terhadap umat beragama lain dengan saling menghormati dan memelihara hak dan kewajibannya masing-masing.
- c. Memiliki pemahaman tentang irama kehidupan yang bersifat fluktuatif antara yang menyenangkan (anugrah) dan yang tidak menyenangkan (musibah), serta mampu meresponnya secara positif sesuai dengan ajaran agama yang dianut.

- d. Memiliki pemahaman dan penerimaan diri secara obyektif dan konstruktif, baik yang terkait dengan keunggulan maupun kelemahan, baik fisik maupun psikis.
- e. Memiliki sikap positif atau respek terhadap diri sendiri dan orang lain.
- f. Memiliki kemampuan melakukan pilihan secara sehat.
- g. Bersikap respek terhadap orang lain, menghormati atau menghargai orang lain, tidak melecehkan martabat atau harga dirinya.
- h. Memiliki rasa tanggung jawab, yang diwujudkan dalam bentuk komitmen terhadap tugas dan kewajibannya.
- i. Memiliki kemampuan berinteraksi sosial (human relationship), yang diwujudkan dalam bentuk hubungan persahabatan, persaudaraan, atau silaturahmi dengan sesama manusia.
- j. Memiliki kemampuan dalam menyelesaikan konflik (masalah), baik bersifat internal (dalam diri sendiri) maupun dengan orang lain.

- k. Memiliki kemampuan untuk mengambil keputusan secara efektif.

### 3. Fungsi Bimbingan

Menurut Prayitno dan Erman Amti (2004: 199) fungsi bimbingan dan konseling ditinjau dari kegunaan atau manfaat ataupun keuntungan yang diperoleh dari layanan bimbingan dan konseling adalah sebagai berikut:

#### a. Fungsi Pemahaman

Fungsi pemahaman yang perlu dihasilkan dalam bimbingan dan konseling adalah pemahaman tentang diri konseli beserta permasalahannya oleh konseli sendiri dan oleh pihak-pihak yang akan membantu konseli, serta pemahaman tentang lingkungan konseli oleh konseli.

#### b. Fungsi Pencegahan

Fungsi pencegahan adalah upaya untuk membuat lingkungan menjadi positif, sehingga tidak menimbulkan kesulitan atau kerugian bagi individu.

c. Fungsi Pengentasan

Upaya pengentasan melalui pelayanan bimbingan dan konseling adalah

dengan mengeluarkan seseorang dari posisi yang tidak mengenakan, yang dampaknya dapat mengganggu perkembangan siswa.

d. Fungsi Pemeliharaan dan pengembangan

Fungsi pemeliharaan berarti memelihara segala sesuatu yang baik yang

ada pada individu, baik itu pembawaan atau hasil perkembangan. Pemeliharaan yang baik akan sekedar mempertahankan agar apa yang ada tetap baik, tetapi juga mengembangkan agar yang ada berkembang menjadi lebih baik.

## **B. Kajian Umum Behavioral**

### **1. Pengertian Behavioral**

Gerald Corey menjelaskan bahwa behavior adalah pendekatan-pendekatan terhadap konseling dan psikoterapi yang berkaitan dengan pengubahan tingkah laku, teknik dan

prosedur yang dilakukan berakar pada berbagai teori tentang belajar.<sup>1</sup>

Adapun mengenai terapi behavior adalah salah satu teknik yang digunakan dalam menyelesaikan tingkah laku yang ditimbulkan oleh dorongan dari dalam dan dorongan untuk memenuhi kebutuhan-kebutuhan hidup, yang dilakukan melalui proses belajar agar bisa bertindak dan bertingkah lebih efektif. Dalam Terapi Behaviour berpusat pada perubahan pola perilaku manusia dengan cara belajar. Perubahan terjadi melalui rangsangan (stimulans) yang menimbulkan hubungan perilaku reaktif (respon) berdasarkan hukum-hukum mekanistik. Stimulans tidak lain adalah lingkungan belajar anak, baik yang internal maupun eksternal yang menjadi penyebab belajar.

## 2. Tujuan Terapi Behavioral

Dalam setiap terapi yang ada selalu diharapkan hasil akhir yang tampak dari terapi tersebut. Dalam pendekatannya terapi behavior bertujuan untuk menghilangkan tingkah laku

---

<sup>1</sup> Gerald Corey, *Konseling dan psikoterapi*, (Bandung : Refika Aditama, 1997), hal. 196.

yang salah dan membentuk tingkah laku yang baru.<sup>2</sup> Dalam terapi behavior yang memfokuskan pada persoalan-persoalan perilaku spesifik atau perilaku menyimpang, bertujuan untuk menciptakan kondisi-kondisi baru bagi proses belajar dengan dasar bahwa segenap tingkah laku adalah dipelajari termasuk tingkah laku yang maladaptif.<sup>3</sup>

### 3. Tahapan – tahapan dalam Behavioral

Dalam pelaksanaan konseling yang menggunakan terapi behavior, konseling behavioral memiliki empat tahap, yaitu:

#### a. Assessment

Tahap ini menentukan apa yang akan dilakukan oleh konseli saat ini. Dalam assessmen bebrapa informasi yang harus didapatkan, yaitu:

- 1) Analisis tingkah laku
- 2) Analisis situasi
- 3) Analisis diri

---

<sup>2</sup> Sigit Sanyata, “Teori dan Aplikasi Pendekatan Behavioristik dalam Konseling”, Jurnal paradigma, No. 34 Th. VII, Juli 2012, h. 5.

<sup>3</sup> Gerald Corey, *Konseling dan Psikoterapi*, (Bandung : Refika Aditama, 1997), h. 202.

#### 4) Analisis motivasional

##### b. Goal setting

Tahap ini menentukan tujuan konseling antara konselor dan konseli secara bersama. Dalam fase yang dilakukan tahap goal setting membantu konseli untuk memandang masalahnya dan memecahkan tujuan dalam sub-tujuan dan menyusunnya hingga menjadi susuna yang berurutan.

##### c. Technique implementation

Setelah tujuan dari konseling dirumuskan, konselor dan konseli melakukan langkah selanjutnya yaitu menentukan strategi belajar yang terbaik. Dalam Technique implementation konselor membandingkan perubahan tingkah laku antara baseline data dengan data intervensi.

##### d. Evaluation-termination

Dalam tahap ini konselor melakukan evaluasi terhadap apa yang dilakukan oleh konseli dan terminasi lebih dari sekedar mengakhiri konseling melainkan terminasi meliputi :

##### 1) Menguji apa yang dilakukan terkahil kali oleh konseli



- 2) Mengeksplor kebutuhan tambahan konseli
  - 3) Membantu dalam kajian ilmu yang terdapat dalam konseling
  - 4) Memberikan jalan untuk memantau konseli.<sup>4</sup>
4. Teknik Behavioral

Menurut Gilbert dalam Ray Colledge, hal yang paling penting untuk mengajarkan teknik behavioral pada klien yang bertujuan membantu klien mengendalikan tingkah lakunya dan menjadi konselor bagi dirinya sendiri. Dapat dikatakan bahwa teknik yang ada dalam terapi behavioral ini memiliki tujuan membantu klien menjadi lebih baik lagi dan berperan aktif. Adapun dalam pelaksanaannya teknik-teknik yang digunakan antara lain:

a. Desensitisasi sistematis

Dalam teknik ini dapat diartikan sebagai teknik relaksasi, teknik ini digunakan untuk menghapus perilaku yang diperkuat secara negatif biasanya berupa kecemasan, dan menyertakan respon yang berlawanan dari perilaku

---

<sup>4</sup> Gantina komalasari, *Teori dan teknik konseling*, (Jakarta : PT. Indeks : 2011), h.157

yang akan dihilangkan dengan menggunakan cara pemberian stimulus secara santai.

Desensitisasi sistematis adalah teknik yang paling sering digunakan. Dalam teknik ini melibatkan teknik relaksasi dimana klien diminta untuk membayangkan kondisi kecemasan klien sampai kondisi klien tidak merasa cemas. Teknik Desensitisasi sistematis merupakan teknik yang menekankan pada kecemasan seseorang dengan merubahnya dan menghilangkan kecemasan yang ada. Teknik ini cocok dengan permasalahan klien yang fobia, kecemasan neurotik, ketakutan umum, ketakutan ujian.<sup>5</sup>

Dalam pengaplikasiannya teknik ini berupaya agar konseli dapat merasa nyaman dan seluruh badannya rileks / santai. Langkah langkah dalam terapi Desensitisasi sistematis yaitu :

---

<sup>5</sup> Namora lumongga Lubis, *memahami dasar-dasar konseling dalam teori dan praktik*, (Jakarta: Kencana prenada media group,2011), h.17

- 1) Analisis tingkah laku tentang kecemasan
  - 2) Menyusun tingkat kecemasan
  - 3) Membuat daftar situasi
  - 4) Melatih relaksasi konseli
  - 5) Konseli mengaplikasikannya selama 30 menit
  - 6) Pelaksanaan dengan mata tertutup dan santai
  - 7) Konseli membayangkan dalam keadaan yang netral
  - 8) Dilakukan secara terus menerus sampai memunculkan rasa cemas
  - 9) Melakukan relaksasi
  - 10) Terapi selesai
- b. Terapi implosif

Terapi implosif dikembangkan atas dasar pandangan seseorang yang secara berulang-ulang dihadapkan pada situasi kecemasan dan konsuekensi yang menakutkan ternyata tidak muncul, maka kecemasan akan

hilang. Oleh sebab itu klien diminta untuk membayangkan stimulus yang menimbulkan perasaan cemas.<sup>6</sup>

c. Terapi asertif

menggunakan teknik bermain peran dalam prosesnya. Suatu masalah yang khas yang bisa digunakan sebagai contoh permainan. Terapi ini juga bisa digunakan dalam kelompok yang dianalisis sistem permainannya hampir sama dengan konseling kelompok.<sup>7</sup>

d. Terapi aversi

Pada kontrol diri, pelaksanaan terapi dapat dilakukan oleh individu sendiri namun dalam teknik ini pengaturan kondisi aversi diciptakan oleh terapis. Terapis memberikan efek jera berupa kejutan yang diberikan agar klien merasa jera dan tidak ingin melakukannya lagi. Terapi ini memberikan stimulus yang tidak menyenangkan, sehingga perilaku yang tidak dikehendaki terhambat dan tidak terulang lagi seperti melakukan

---

<sup>6</sup> Dede rahmat hidayat, *Psikologi Kepribadian Dalam Konseling*, (Bogor : Ghalia Indonesia, 2011), hl. 132

<sup>7</sup> Gerald Corey, *Teori Dan Praktek Konseling Dan Psikoterapi*, (Bandung : Refika Aditama, 1997), h. 217.

proses pembalikan reinforcement positif menjadi negative.<sup>8</sup>

### C. Kajian Tentang Bimbingan Kelompok

#### 1. Pengertian Bimbingan Kelompok

Menurut Prayitno layanan bimbingan kelompok adalah suatu layanan bimbingan yang di berikan kepada siswa secara bersama-sama atau kelompok agar kelompok itu menjadi besar, kuat, dan mandiri.<sup>9</sup> Layanan bimbingan kelompok dimaksudkan untuk mencegah berkembangnya masalah atau kesulitan pada diri konseli (siswa). Bimbingan kelompok dapat berupa penyampaian informasi atau aktivitas kelompok membahas masalah-masalah pendidikan, pekerjaan, pribadi, dan masalah sosial.<sup>10</sup>

Dalam layanan tersebut, para siswa dapat diajak untuk bersamasama mengemukakan pendapat tentang sesuatu dan membicarakan topik-topik penting, mengembangkan nilai-

---

<sup>8</sup> Dede rahmat hidayat, *Psikologi Kepribadian Dalam Konseling*, (Bogor : Ghalia Indonesia, 2011), h. 132.

<sup>9</sup> Prof. Dr. Prayitno, M.SC.ED, *Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok* (Dasar dan Profil), (Ghalia Indonesia: Jakarta,1995), h.6.

<sup>10</sup> .Achmad, Juntika, Nurihsan, *Strategi Layanan Bimbingan & Konseling*, (Bandung: PT. Refika Aditama, 2005), h.17.

nilai tentang hal tersebut dan mengembangkan langkah-langkah bersama untuk menangani permasalahan yang dibahas dalam kelompok.<sup>11</sup>

## 2. Tujuan Layanan Bimbingan Kelompok

Menurut Halena tujuan dari layanan bimbingan kelompok yaitu untuk mengembangkan langkah-langkah bersama untuk menangani permasalahan yang dibahas di dalam kelompok dengan demikian dapat menumbuhkan hubungan yang baik antar anggota kelompok, kemampuan berkomunikasi antar individu, pemahaman berbagai situasi dan kondisi lingkungan, dapat mengembangkan sikap dan tindakan nyata untuk mencapai hal-hal yang di inginkan sebagaimana terungkap di dalam kelompok.<sup>12</sup>

Sedangkan menurut Bennet tujuan layanan bimbingan kelompok

adalah sebagai berikut:

---

<sup>11</sup> Dewa Ketut Sukardi, *Manajemen Pendidikan*, (Jakarta: PT.RajaGrafindo Persada, 2000), h.48

<sup>12</sup> A, Hallen, *Bimbingan dan Konseling. Edisi Revisi*, (Jakarta: Quantum Teaching, 2005), h.73.

- a. Memberikan kesempatan-kesempatan pada siswa belajar hal-hal yang berkaitan dengan masalah pendidikan, pekerjaan, pribadi dan sosial.
- b. Memberikan layanan-layanan penyembuhan melalui kegiatan kelompok.
- c. Bimbingan secara kelompok lebih ekonomis dari pada melalui kegiatan bimbingan individual.
- d. Untuk melaksanakan layanan konseling individu secara lebih efektif.<sup>13</sup>

Dari beberapa tujuan layanan bimbingan kelompok menurut beberapa ahli dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok merupakan sebuah layanan bimbingan konseling yang bertujuan untuk membentuk pribadi individu yang dapat hidup secara harmonis, dinamis, produktif, kreatif dan mampu menyesuaikan diri dengan lingkungannya secara optimal.

---

<sup>13</sup> Tatiek, Romlah, *Teori dan Praktek Bimbingan Kelompok*, (Malang: Universitas Negeri Malang, 2001), h.14.

### 3. Unsur-Unsur Pelaksanaan Layanan Bimbingan Kelompok

Layanan bimbingan kelompok dilaksanakan dalam bentuk kelompok dengan menekankan unsur-unsur terpenting dari bimbingan kelompok diantaranya adalah dinamika kelompok, pemimpin kelompok dan anggota kelompok serta tahapan-tahapan bimbingan kelompok yang harus ada agar tercapai tujuan dari bimbingan kelompok.

#### a. Dinamika kelompok

Shertzer dan Stone mengemukakan definisi dinamika kelompok yaitu kuatnya interaksi antar anggota kelompok yang terjadi untuk mencapai tujuannya. Dikemukakan pula bahwa produktivitas kelompok akan tercapai apabila ada interaksi yang harmonis antar anggotanya.<sup>14</sup>

Adapun aspek-aspek dinamika kelompok menurut Hartinah diantaranya adalah sebagai berikut:

#### 1) Komunikasi dalam kelompok

Dalam komunikasi akan terjadi perpindahan ide atau gagasan yang diubah menjadi simbol oleh komunikator kepada komunikan melalui media.

---

<sup>14</sup> Tatiek, Romlah, *Teori dan Praktek Bimbingan Kelompok*, (Malang: Universitas Negeri Malang, 2001), h.32.



2) Kekuatan di dalam kelompok

Dalam interaksi antar anggota kelompok terdapat kekuatan atau pengaruh yang dapat membentuk kekompakan dalam kelompok.

3) Kohesi kelompok

Merupakan sejumlah faktor yang mempengaruhi anggota kelompok untuk tetap menjadi anggota kelompok tersebut.<sup>15</sup>

b. Pemimpin kelompok dan anggota kelompok

Pemimpin kelompok merupakan unsur yang menentukan akan berjalan dengan baik atau tidak bimbingan kelompok yang akan dilaksanakan.

Menurut Tatiek peranan pemimpin kelompok adalah sebagai berikut:

1) Memberikan dorongan emosional (emotional stimulation):

memberikan motivasi, memberikan kenyamanan, memimpin untuk mendapatkan solusi.

---

<sup>15</sup> Sitti Hartinah, *Konsep Dasar Bimbingan Kelompok*, (Bandung: PT Refika Aditama, 2009), h.64.

- 2) Mempedulikan (caring): memberi dorongan, mengkasih, menghargai, menerima, tulus dan penuh perhatian.
- 3) Memberikan pengertian (meaning attribution): menjelaskan, mengklarifikasi, menafsirkan.
- 4) Fungsi eksekutif (excecutive function): menentukan batas waktu, norma-norma, menentukan tujuan-tujuan dan memberikan saran-saran.

Anggota kelompok merupakan salah satu unsur pokok dalam layanan bimbingan kelompok. Tanpa anggota kelompok tidaklah mungkin ada kelompok dan sebagian besar kegiatan bimbingan kelompok di dasarkan atas peranan dari anggota kelompok. Menurut Sukardi peranan anggota kelompok yang harus di laksanakan dalam layanan bimbingan kelompok yaitu:

- 1) Membantu terbinanya suasana keakraban antar anggota kelompok, Mencerahkan segenap perasaan dalam mengikuti kegiatan kelompok.
- 2) Berusaha agar yang dilakukanya itu membatu tercapainya tujuan bersama.

- 3) Membantu tersusunya aturan kelompok dan melaksanakannya dengan baik.
- 4) Aktif ikut serta dalam kegiatan kelompok.
- 5) Mampu berkomunikasi secara terbuka.
- 6) Berusaha membantu anggota lain.

Dari unsur-unsur tersebut dapat disimpulkan adanya tiga unsur terpenting dalam pelaksanaan layanan bimbingan kelompok yaitu *Pertama*, dinamika kelompok yang berfungsi sebagai ruh dalam sebuah kelompok, *Kedua*, pemimpin kelompok merupakan unsur yang menentukan jalannya sebuah layanan bimbingan kelompok dan yang terakhir adalah anggota kelompok unsur yang penting dalam sebuah layanan bimbingan kelompok. Tanpa anggota kelompok tidak akan mungkin dapat berjalan sebuah layanan bimbingan kelompok. *Ketiga* unsur tersebut harus ada dan berjalan secara harmonis, untuk tercapainya tujuan dari pelaksanaan bimbingan kelompok secara optimal.

c. Materi Layanan Bimbingan Kelompok

Dalam layanan bimbingan kelompok materi yang dapat dibahas berbagai hal yang amat beragam yang berguna bagi siswa (dalam segenap bidang bimbingan). Materi tersebut meliputi:

- 1) Pemahaman dan pematapan kehidupan keberagaman dan hidup sehat
- 2) Pemahaman dan penerimaan diri sendiri dan orang lain sebagaimana adanya (termasuk perbedaan individu, sosial dan budaya serta permasalahannya).
- 3) Pemahaman tentang emosi, prasangka, konflik dan peristiwa yang terjadi di masyarakat serta pengendaliannya/pemecahannya
- 4) Pengaturan dan penggunaan waktu secara efektif (untuk belajar dan kegiatan sehari-hari serta waktu senggang)
- 5) Pemahaman tentang adanya berbagai alternatif pengambilan keputusan dan berbagai konsekuensinya
- 6) Pengembangan sikap dan kebiasaan belajar, pemahaman hasil belajar, timbulnya kegagalan belajar dan cara-cara

penanggulangnya (termasuk EBTA, EBTANAS, UMPTN).

- 7) Pengembangan hubungan sosial yang efektif dan produktif
- 8) Pemahaman tentang dunia kerja, pilihan dan pengembangan karier serta perencanaan masa depan
- 9) Pemahaman tentang pilihan dan persiapan memasuki jurusan/program studi dan pendidikan lanjutan.
- 10) Materi dalam bidang-bidang bimbingan

Materi layanan bimbingan kelompok dalam bidang bimbingan sebagaimana dalam materi layanan bimbingan lainnya, yang meliputi: bimbingan pribadi, bimbingan social, bimbingan belajar, dan bimbingan karier.<sup>16</sup>

d. Proses Layanan Bimbingan Kelompok

Menurut Hartinah di dalam kegiatan layanan bimbingan kelompok terdapat empat tahapan diantaranya yaitu

---

<sup>16</sup> Dewa Ketut Sukardi, *Manajemen Pendidikan*, (Jakarta: PT.RajaGrafindo Persada, 2000), h.48.

1) Tahap Pembentukan

Pada tahap ini pada umumnya para anggota saling memperkenalkan diri, penjelasan pengertian dan tujuan yang ingin di capai dalam kelompok oleh pemimpin kelompok.

2) Tahap Peralihan.

Pada tahap peralihan pemimpin kelompok harus berperan aktif membawa suasana, keseriusan dan keyakinan anggota kelompok dalam mengikuti kegiatan bimbingan kelompok.

3) Tahap inti.

Tahap inti merupakan tahap pembahasan masalah-masalah yang akan dibahas dalam bimbingan kelompok.

4) Tahap pengakhiran.

Dalam tahap pengakhiran merupakan akhir dari seluruh kegiatan bimbingan kelompok. Pada tahap ini anggota kelompok mengungkapkan kesan dan pesan dan evaluasi akhir terhadap kegiatan bimbingan kelompok.<sup>17</sup>

---

<sup>17</sup> A, Hallen, *Bimbingan dan Konseling. Edisi Revisi*, (Jakarta: Quantum Teaching, 2005), hal.132

## D. Kajian Tentang Introvert

### 1. Pengertian Introvert

Kepribadian introvert merupakan kepribadian remaja yang tertutup, sehingga remaja cenderung memilih sendiri atau bertemu dengan sedikit teman. Remaja yang memiliki kepribadian introvert lebih berpikir ke arah subjektif dirinya sendiri, tipe pemalu merasa sangat awas di sekitar orang asing dan menjadi sangat gugup pada lingkungan yang kurang dikenal. Kepribadian introvert kesulitan mengembangkan hubungan sosial dan lebih memilih berkomunikasi secara pribadi dengan teman serta menikmati setiap kegiatan yang dapat dilakukan sendirian atau bersama teman dekat.<sup>18</sup>

Selain itu juga kepribadian introvert adalah kesiapan individu untuk berperilaku yang tidak terlalu banyak menggunakan aktivitas fisik, lebih menyukai beberapa teman khusus saja, lebih menyukai kegiatan yang biasa dilakukan sehari-hari, tidak suka mengambil resiko, banyak berfikir

---

<sup>18</sup> Nursyahrurahmah, *Hubungan Antara Kepribadian Introvert Dan Kelekatan Teman Sebaya Dengan Kesepian Remaja*, Jurnal Ecopsy, Volume 4 Nomor 2, (Agustus, 2017), Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Malang, h, 2

sebelum bertindak atau berbicara, lebih suka menutupi perasaan yang sebenarnya, senang memikirkan peristiwa-peristiwa yang pernah dialami, lebih suka mengembangkan ide-ide yang dimiliki, teliti, sungguh-sungguh, dan konsisten.<sup>19</sup>

## 2. Jenis-jenis Introvert

Ada empat jenis introvert yaitu:

### a. Introvert Sosial

Introvert sosial lebih senang dengan kelompok kecil daripada kerumunan besar. Introvert sosial umumnya lebih memilih menyendiri daripada bersosialisasi dalam kelompok. Penting untuk membedakan hal ini dari rasa malu, karena introvert sosial tidak merasakan kecemasan tentang pilihan mereka. Mereka cenderung lebih memilih kelompok pertemanan yang kecil.

---

<sup>19</sup> Edwina Renaganis Rosida1, Tri Puji Astuti, *Perbedaan Penerimaan Teman Sebaya Ditinjau Dari Tipe Kepribadian Ekstrovert Dan Introvert*, Jurnal Empati, Volume 4 (1), ( Januari, 2015), Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro, h. 2



b. Introvert berpikir

Tipe introvert berpikir tidak berbagi preferensi sosial seperti yang dilakukan oleh introvert sosial, mereka tidak ada hubungannya dengan kelompok orang sama sekali. Introvert berpikir sangat introspektif dan bijaksana.

Mereka cenderung menghabiskan banyak waktu secara internal dengan cara yang kreatif dan imajinatif. Salah satu cara terbaik untuk menggambarkan tipe introvert ini adalah hilang dalam dunia fantasi sendiri.

c. Introvert yang cemas

Biasanya tipe introvert yang cemas digambarkan sebagai si pemalu, karena mereka tidak merasa nyaman berada bersama banyak orang atau kelompok yang besar berdasarkan kurangnya kepercayaan diri atau keterampilan sosial. Mereka akan memikirkan panjang lebar tentang apa yang bisa dan akan terjadi jika bergabung dalam suatu kegiatan.

d. Introvert terkendali

Sedangkan tipe introvert yang satu ini sering digambarkan sebagai si pendiam. Mereka membutuhkan waktu lebih lama untuk memulai, bergerak dengan dengan langkah dan ukuran waktu mereka sendiri.<sup>20</sup>

3. Tipe Kepribadian Introvert

Sikap introvert mengarahkan individu pada dunia dalam subjektif, tindakan dan pemikiannya bersifat subjektif. Orang introvert cenderung memiliki konsep diri yang negatif karena kurang percaya diri serta menghindari komunikasi dengan oranglain. Ia takut oranglain akan mengejeknya.

Ciri sifat introvert adalah tertutup, merasa sebdiri, sensitif, penyesuaian dengan dunia diluar dirinya kurang baik, tidak suka bergaul dan kurang dapat menarik hati oranglain.<sup>21</sup> Orang introvert akan mengalami gangguan atau hambatan dalam komunikasi interpersonal. Individu dengan

---

<sup>20</sup> <https://www.liputan6.com/lifestyle/read/3634104/dari-4-tipe-introvert>, tanggal 17 September 2019, pukul 15.10 WIB.

<sup>21</sup> Suryabrata, S, *Psikologi Kepribadian*, (Jakarta: C.V. Rajawali, 1983). h. 194

karakteristik introvert suka menyendiri dan seringkali mengabaikan faktor eksternal yang penting.

Individu yang berkepribadian introvert digambarkan tenang, pemalu, tidak senang bersosialisasi, cenderung sensitif, sering tidak merasa puas, hati-hati dalam melakukan sesuatu dan mengalami kesulitan didalam menyesuaikan diri.<sup>22</sup>

Orang yang berkepribadian introvert pada umumnya digambarkan tenang, pemalu, introspektif, lebih menyukai buku dari pada oranglain, senang menyendiri, kurang ramah kecuali dengan teman akrab. Orang introvert cenderung mempunyai rencana yang lebih jauh kedepan, berfikir lebih dahulu sebelum bertindak, kurang impulsif. Mereka juga kurang menyukai rangsangan, lebih menyukai kehidupan yang teratur. Orang introvert menjaga perasaannya dibawah kontrol yang teliti, kurang bersifat agresif dan lebih sabar. Mereka juga dapat lebih dipercaya pesimistik dan menempatkan nilai yang tinggi pada standar-standar etika.<sup>23</sup>

---

<sup>23</sup> Eysenck, *The Fact and Fiction In Psychology*, ( England: Penguin Books).