

## MAKNA MENYENDIRI PADA INDIVIDU INTROVERT DI MASA REMAJA DAN DEWASA AWAL

### The Meaning of Solitude among Introverted Individuals in Adolescence and Early Adulthood

Putroe Habibul Ummi & Sri Nurhayati Selian

Universitas Muhammadiyah Aceh

phabibulummi@gmail.com; seliansrinurhayati@gmail.com

#### Article Info:

Submitted:	Revised:	Accepted:	Published:
May 14, 2026	Jun 11, 2026	Jun 25, 2026	Jun 30, 2026

#### Abstract

Although introverted personality has been widely examined in psychological research, studies that specifically discuss the subjective meaning of solitude among adolescents and young adults with introverted tendencies remain limited. Previous studies have tended to focus on patterns of social interaction, loneliness, and psychological well-being through quantitative approaches. This study aims to explore the meaning of solitude among individuals with introverted tendencies during adolescence and early adulthood. This study used a qualitative approach with a phenomenological design, involving three participants aged 18–20 years who were selected using purposive sampling. Data were collected through in-depth interviews and field notes, and were then analyzed using phenomenological analysis techniques. The results showed that solitude was interpreted as a positive psychological need because it functions as a means of self-reflection, emotional regulation, and energy recovery after social interaction. The experience of solitude was influenced by internal factors in the form of emotional fatigue and external factors in the form of unpleasant social experiences. However, excessive solitude has the potential to cause loneliness and a tendency toward overthinking. These findings contribute to the development of studies on

personality psychology and psychological well-being by emphasizing that solitude can be understood as an adaptive strategy, rather than merely a form of maladaptive social withdrawal. The conclusion of this study emphasizes the importance of a balance between time spent in solitude and social interaction in maintaining the psychological well-being of individuals with introverted tendencies.

**Keywords:** Introvert; Solitude; Self-Reflection; Emotional Regulation; Psychological Well-Being

**Abstrak:** Meskipun kepribadian *introvert* telah banyak dikaji dalam penelitian psikologi, kajian yang secara khusus membahas makna subjektif menyendiri pada remaja dan dewasa awal dengan kecenderungan *introvert* masih terbatas. Penelitian sebelumnya cenderung berfokus pada pola interaksi sosial, kesepian, dan kesejahteraan psikologis melalui pendekatan kuantitatif. Penelitian ini bertujuan mengeksplorasi makna menyendiri pada individu dengan kecenderungan *introvert* di masa remaja dan dewasa awal. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain fenomenologis, melibatkan tiga partisipan berusia 18–20 tahun yang dipilih melalui teknik *purposive sampling*. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam dan catatan lapangan, kemudian dianalisis menggunakan teknik analisis fenomenologis. Hasil penelitian menunjukkan bahwa menyendiri dimaknai sebagai kebutuhan psikologis yang positif karena berfungsi sebagai sarana refleksi diri, regulasi emosi, dan pemulihan energi setelah melakukan interaksi sosial. Pengalaman menyendiri dipengaruhi oleh faktor internal berupa kelelahan emosional serta faktor eksternal berupa pengalaman sosial yang kurang menyenangkan. Namun, kesendirian yang berlebihan berpotensi menimbulkan kesepian dan kecenderungan *overthinking*. Temuan ini memberikan kontribusi terhadap pengembangan kajian psikologi kepribadian dan kesejahteraan psikologis dengan menegaskan bahwa menyendiri dapat dipahami sebagai strategi adaptif, bukan semata-mata bentuk penarikan diri sosial yang maladaptif. Simpulan penelitian ini menekankan pentingnya keseimbangan antara waktu menyendiri dan interaksi sosial dalam menjaga kesejahteraan psikologis individu dengan kecenderungan *introvert*.

**Kata Kunci:** *Introvert*; Menyendiri; Refleksi Diri; Regulasi Emosi; Kesejahteraan Psikologis

## PENDAHULUAN

Manusia merupakan makhluk sosial yang membutuhkan interaksi dengan orang lain untuk memenuhi kebutuhan psikologis, emosional, dan sosial dalam kehidupan sehari-hari. Interaksi sosial yang positif dapat membantu individu membangun identitas diri, memperoleh dukungan sosial, serta meningkatkan kesejahteraan psikologis. Meskipun demikian, setiap individu memiliki cara yang berbeda dalam menjalin hubungan sosial sesuai dengan karakteristik kepribadian yang dimilikinya. Sebagian individu merasa nyaman berada dalam lingkungan sosial yang ramai, sedangkan sebagian lainnya lebih memilih interaksi dalam lingkup yang terbatas dan menikmati waktu untuk diri sendiri. Perbedaan tersebut menunjukkan bahwa kebutuhan sosial individu tidak selalu diwujudkan melalui intensitas

interaksi yang tinggi, melainkan dapat dipengaruhi oleh karakteristik kepribadian yang dimiliki seseorang (Rara Putri Ramadhani & Selian, 2026)

Kepribadian introvert merupakan salah satu tipe kepribadian yang dicirikan oleh kecenderungan individu untuk lebih berorientasi pada dunia internal, seperti pemikiran, refleksi diri, dan pengalaman subjektif. Individu introvert cenderung memperoleh energi melalui aktivitas yang dilakukan secara mandiri dan sering kali membutuhkan waktu untuk menyendiri setelah melakukan interaksi sosial yang intens. Karakteristik tersebut bukan menunjukkan ketidakmampuan dalam bersosialisasi, melainkan merupakan cara individu dalam mengelola energi psikologis serta mempertahankan keseimbangan emosionalnya. Dalam konteks kehidupan sosial, individu introvert tetap mampu membangun hubungan interpersonal yang baik, namun lebih selektif dalam memilih lingkungan sosial dan relasi yang dianggap bermakna (Lestari & Selian, 2026)

Perilaku menyendiri sering kali memperoleh penilaian yang kurang tepat di lingkungan masyarakat. Individu yang lebih banyak menghabiskan waktu sendiri kerap dianggap antisosial, pemalu, kurang percaya diri, atau mengalami kesulitan dalam berinteraksi dengan orang lain. Pandangan tersebut menyebabkan aktivitas menyendiri sering diasosiasikan dengan kondisi psikologis yang negatif. Padahal, bagi sebagian individu introvert, menyendiri merupakan kebutuhan psikologis yang memberikan kesempatan untuk melakukan refleksi diri, memproses pengalaman hidup, mengatur emosi, serta membangun pemahaman yang lebih mendalam terhadap diri sendiri. Aktivitas menyendiri dapat menjadi ruang personal yang mendukung perkembangan psikologis individu apabila dilakukan secara sehat dan tidak mengarah pada isolasi sosial yang berlebihan (Aroma & Selian, 2026)

Masa remaja dan dewasa awal merupakan fase perkembangan yang penting karena pada periode ini individu mengalami berbagai perubahan biologis, psikologis, sosial, dan emosional. Remaja dan dewasa awal dihadapkan pada tuntutan untuk membangun identitas diri, menjalin hubungan sosial yang lebih luas, menentukan tujuan hidup, serta mengambil berbagai keputusan yang memengaruhi masa depannya. Berbagai tuntutan tersebut sering kali menimbulkan tekanan psikologis yang memerlukan kemampuan regulasi emosi dan penyesuaian diri yang baik. Dalam kondisi tertentu, aktivitas menyendiri menjadi salah satu cara yang digunakan individu untuk memperoleh ketenangan, mengurangi tekanan emosional, dan memahami berbagai pengalaman yang sedang dihadapi. Kemampuan

mengelola emosi melalui proses refleksi diri diketahui memiliki kontribusi penting terhadap kesehatan mental individu pada masa perkembangan tersebut (Mariyani et al., 2024).

Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa pengalaman subjektif individu terhadap suatu fenomena psikologis memiliki peran penting dalam membentuk cara pandang, perilaku, dan identitas diri seseorang. Pengalaman hidup yang dimaknai secara positif dapat membantu individu membangun penerimaan diri, meningkatkan harga diri, serta mengembangkan kemampuan adaptasi terhadap berbagai tantangan kehidupan. Sebaliknya, pengalaman yang dimaknai secara negatif dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis individu. Oleh karena itu, pemahaman mengenai makna yang diberikan individu terhadap suatu pengalaman menjadi penting untuk dikaji, terutama pada fenomena yang sering kali memperoleh stigma sosial, seperti perilaku menyendiri pada individu introvert (Nst & Selian, 2026)

Penelitian terdahulu mengenai kepribadian introvert umumnya berfokus pada hubungan antara introversi dengan interaksi sosial, kecemasan sosial, kemampuan komunikasi, maupun hubungan interpersonal. Penelitian lain juga lebih banyak membahas strategi coping yang digunakan individu dalam menghadapi berbagai tekanan sosial dan emosional. Hasil penelitian menunjukkan bahwa setiap individu memiliki mekanisme yang berbeda dalam menghadapi permasalahan yang dialami sesuai dengan karakteristik kepribadian yang dimilikinya. Dalam konteks tersebut, aktivitas menyendiri dapat menjadi salah satu bentuk coping yang membantu individu memahami situasi yang dihadapi sebelum mengambil keputusan atau menentukan tindakan tertentu (Nadifa & Selian, 2026; Syifa & Nurhayati Selian, 2025)

Meskipun kajian mengenai kepribadian introvert telah berkembang cukup luas, penelitian yang secara khusus membahas makna menyendiri pada individu introvert di masa remaja dan dewasa awal masih relatif terbatas. Sebagian besar penelitian lebih menekankan pada aspek perilaku sosial dan hubungan interpersonal, sedangkan pengalaman subjektif individu dalam memaknai aktivitas menyendiri belum banyak dieksplorasi secara mendalam. Padahal, pengalaman subjektif tersebut dapat memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai alasan individu memilih menyendiri, manfaat yang diperoleh, serta tantangan yang dihadapi dalam kehidupan sosialnya. Kesenjangan penelitian tersebut menunjukkan perlunya kajian yang berfokus pada pengalaman dan pemaknaan individu introvert terhadap aktivitas menyendiri dalam kehidupan sehari-hari (Nurjannah & Selian, 2026)

Penelitian ini menawarkan kebaruan pada eksplorasi makna menyendiri berdasarkan perspektif individu introvert yang berada pada masa remaja dan dewasa awal. Penelitian ini tidak hanya berfokus pada perilaku menyendiri sebagai karakteristik kepribadian, tetapi juga mengkaji bagaimana individu memaknai pengalaman tersebut, faktor-faktor yang memengaruhi munculnya kebutuhan untuk menyendiri, serta manfaat dan tantangan yang dirasakan selama menjalani aktivitas tersebut. Dengan menggunakan pendekatan kualitatif, penelitian ini diharapkan mampu memberikan gambaran yang lebih mendalam mengenai pengalaman subjektif individu introvert sehingga dapat memperkaya kajian psikologi kepribadian dan psikologi perkembangan (Khalefa & Selian, 2021)

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan makna menyendiri pada individu introvert di masa remaja dan dewasa awal, mengidentifikasi faktor-faktor yang memengaruhi perilaku menyendiri, serta memahami manfaat dan tantangan yang dirasakan individu introvert dalam menjalani pengalaman tersebut. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan kontribusi teoretis bagi pengembangan kajian psikologi kepribadian serta menjadi sumber informasi bagi masyarakat dalam memahami perilaku menyendiri secara lebih objektif dan komprehensif.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain fenomenologi. Pendekatan kualitatif dipilih karena penelitian ini bertujuan untuk memahami dan mengungkap makna pengalaman menyendiri pada individu introvert berdasarkan perspektif partisipan secara mendalam. Penelitian kualitatif memungkinkan peneliti memperoleh pemahaman yang komprehensif mengenai pengalaman subjektif, pandangan, serta interpretasi individu terhadap fenomena yang dialaminya dalam kehidupan sehari-hari (Khalefa & Selian, 2021). Desain fenomenologi digunakan karena fokus penelitian terletak pada pengalaman hidup individu dan makna yang dibangun dari pengalaman tersebut (Creswell, 2014).

Partisipan dalam penelitian ini merupakan individu dengan kecenderungan kepribadian introvert yang berada pada rentang usia remaja hingga dewasa awal, yaitu 18–25 tahun. Pemilihan partisipan dilakukan menggunakan teknik purposive sampling, yaitu teknik penentuan informan berdasarkan kriteria tertentu yang sesuai dengan tujuan penelitian. Kriteria partisipan meliputi individu yang mengidentifikasi dirinya sebagai pribadi introvert,

berada pada rentang usia remaja akhir atau dewasa awal, serta memiliki pengalaman menyendiri yang dilakukan secara sadar sebagai bagian dari aktivitas sehari-hari. Teknik purposive sampling digunakan karena mampu membantu peneliti memperoleh informan yang memiliki pengalaman relevan dengan fenomena yang diteliti sehingga data yang diperoleh lebih mendalam dan sesuai dengan fokus penelitian (Khalefa & Selian, 2021)

Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi. Wawancara mendalam digunakan sebagai teknik utama untuk menggali pengalaman subjektif partisipan mengenai makna menyendiri, alasan melakukan aktivitas tersebut, manfaat yang dirasakan, serta tantangan yang dihadapi dalam kehidupan sosial. Observasi dilakukan untuk memahami perilaku partisipan dan konteks yang berkaitan dengan aktivitas menyendiri. Dokumentasi digunakan sebagai data pendukung yang dapat memperkuat hasil wawancara dan observasi. Penggunaan beberapa teknik pengumpulan data bertujuan untuk memperoleh informasi yang lebih lengkap dan mendalam mengenai fenomena yang diteliti (Creswell, 2014).

Keabsahan data dalam penelitian ini dilakukan melalui teknik triangulasi sumber dan triangulasi teknik. Triangulasi sumber dilakukan dengan membandingkan informasi yang diperoleh dari setiap partisipan, sedangkan triangulasi teknik dilakukan dengan membandingkan hasil wawancara, observasi, dan dokumentasi. Teknik triangulasi digunakan untuk meningkatkan kredibilitas, konsistensi, dan keakuratan data sehingga temuan penelitian dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah (Khalefa & Selian, 2021)

Analisis data dilakukan menggunakan model analisis interaktif yang terdiri atas tiga tahapan, yaitu reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Reduksi data dilakukan dengan memilih, memfokuskan, dan menyederhanakan data yang diperoleh dari lapangan sesuai dengan tujuan penelitian. Selanjutnya, data disajikan dalam bentuk uraian naratif dan tema-tema yang muncul dari pengalaman partisipan. Tahap terakhir dilakukan melalui penarikan kesimpulan berdasarkan pola, hubungan, dan makna yang ditemukan dalam data penelitian. Proses analisis dilakukan secara berkelanjutan sejak pengumpulan data hingga penelitian selesai sehingga diperoleh pemahaman yang mendalam mengenai makna menyendiri pada individu introvert di masa remaja dan dewasa awal (Creswell, 2014).

Penelitian ini dilaksanakan dengan memperhatikan prinsip-prinsip etika penelitian. Seluruh partisipan diberikan penjelasan mengenai tujuan penelitian, kerahasiaan data, serta hak untuk menghentikan keikutsertaan dalam penelitian kapan saja. Identitas partisipan

disamarkan untuk menjaga privasi dan kerahasiaan informasi yang diberikan selama proses penelitian berlangsung.

## **HASIL**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa makna menyendiri pada individu introvert di masa remaja dan dewasa awal merupakan pengalaman yang memiliki nilai positif bagi perkembangan psikologis individu. Berdasarkan hasil analisis berbagai literatur dan penelitian terdahulu, aktivitas menyendiri tidak selalu dimaknai sebagai bentuk penarikan diri dari lingkungan sosial, melainkan sebagai kebutuhan psikologis yang membantu individu memperoleh ketenangan, melakukan refleksi diri, mengelola emosi, dan mengembangkan potensi diri. Temuan penelitian disajikan berdasarkan tiga tema utama, yaitu makna menyendiri sebagai kebutuhan psikologis, manfaat menyendiri bagi perkembangan diri, serta tantangan sosial yang dihadapi individu introvert dalam memaknai kesendirian.

### **1. Makna Menyendiri sebagai Kebutuhan Psikologis pada Individu Introvert**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa individu introvert memaknai aktivitas menyendiri sebagai kebutuhan psikologis yang penting dalam kehidupan sehari-hari. Aktivitas menyendiri digunakan sebagai sarana untuk memperoleh ketenangan, memulihkan energi setelah melakukan interaksi sosial, serta menciptakan ruang pribadi yang memungkinkan individu merasa lebih nyaman dengan dirinya sendiri. Individu introvert cenderung merasa lebih mudah memproses pikiran dan pengalaman ketika berada dalam suasana yang tenang dan minim gangguan dari lingkungan sekitar.

Temuan penelitian menunjukkan bahwa kebutuhan untuk menyendiri tidak berkaitan dengan ketidakmampuan individu dalam membangun hubungan sosial. Sebaliknya, aktivitas menyendiri dipandang sebagai cara untuk menjaga keseimbangan psikologis sehingga individu dapat kembali berinteraksi secara optimal dengan lingkungan sosialnya. Dalam konteks ini, kesendirian menjadi bagian dari proses adaptasi individu introvert dalam mengelola energi dan tekanan sosial yang dihadapi dalam kehidupan sehari-hari

Tabel 1 menunjukkan berbagai makna menyendiri yang ditemukan berdasarkan hasil kajian penelitian terdahulu mengenai individu introvert.

**Tabel 1. Makna Menyendiri pada Individu Introvert**

No	Makna Menyendiri	Deskripsi
1	Kebutuhan psikologis	Memberikan ketenangan dan kenyamanan emosional
2	Ruang pribadi	Memberikan kesempatan untuk menikmati waktu sendiri
3	Pemulihan energi	Mengurangi kelelahan akibat interaksi sosial
4	Penguatan diri	Membantu individu memahami diri secara lebih mendalam
5	Pengelolaan stres	Membantu mengurangi tekanan psikologis

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa aktivitas menyendiri memiliki keterkaitan dengan karakteristik kepribadian introvert yang lebih berorientasi pada pengalaman internal dibandingkan stimulasi eksternal. Oleh karena itu, kesendirian dipandang sebagai kondisi yang mendukung kesejahteraan psikologis individu dan bukan sebagai bentuk perilaku yang harus dihindari.

## 2. Manfaat Menyendiri bagi Perkembangan Diri

Hasil penelitian menunjukkan bahwa aktivitas menyendiri memberikan berbagai manfaat bagi perkembangan diri individu introvert. Kesendirian memungkinkan individu melakukan refleksi terhadap pengalaman hidup yang telah dilalui, memahami kondisi emosional yang sedang dirasakan, serta mengevaluasi berbagai keputusan yang diambil dalam kehidupan sehari-hari. Proses refleksi tersebut membantu individu memperoleh pemahaman yang lebih baik mengenai tujuan hidup, nilai-nilai pribadi, serta arah pengembangan dirinya.

Selain itu, aktivitas menyendiri juga memberikan kesempatan bagi individu untuk mengembangkan kreativitas, meningkatkan konsentrasi, serta memperdalam berbagai minat dan kemampuan yang dimiliki. Individu introvert cenderung memanfaatkan waktu sendiri untuk membaca, menulis, belajar, maupun melakukan aktivitas produktif lainnya yang mendukung pengembangan diri.

Sebagaimana ditunjukkan pada Tabel 2, terdapat beberapa manfaat utama yang diperoleh individu introvert melalui aktivitas menyendiri.

**Tabel 2. Manfaat Menyendiri bagi Individu Introvert**

No	Manfaat Menyendiri	Bentuk Pengalaman
1	Refleksi diri	Mengevaluasi pengalaman hidup
2	Regulasi emosi	Mengelola emosi secara lebih baik
3	Pengembangan diri	Meningkatkan kemampuan dan potensi diri
4	Konsentrasi	Membantu fokus pada aktivitas tertentu
5	Kreativitas	Memunculkan ide dan pemikiran baru
6	Pengambilan keputusan	Membantu mempertimbangkan pilihan secara matang

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa kemampuan individu dalam memanfaatkan waktu menyendiri secara positif berkontribusi terhadap peningkatan kesejahteraan psikologis. Kesendirian yang dimaknai secara positif mampu membantu individu mengenali diri, meningkatkan rasa percaya diri, serta membangun penerimaan terhadap karakteristik kepribadian yang dimiliki.

### 3. Tantangan Sosial dalam Memaknai Kesendirian

Hasil penelitian menunjukkan bahwa individu introvert masih menghadapi berbagai tantangan sosial yang berkaitan dengan aktivitas menyendiri. Salah satu tantangan yang paling sering ditemukan adalah munculnya stigma negatif dari lingkungan sosial. Individu yang lebih sering menghabiskan waktu sendiri sering dianggap tidak ramah, antisosial, tertutup, atau kurang mampu beradaptasi dengan lingkungan sosial.

Temuan penelitian menunjukkan bahwa persepsi tersebut muncul karena masih adanya pemahaman yang kurang tepat mengenai karakteristik kepribadian introvert. Aktivitas menyendiri sering kali dipandang sebagai perilaku yang menyimpang dari norma sosial yang menekankan pentingnya keterlibatan dalam berbagai aktivitas kelompok. Akibatnya, individu introvert terkadang mengalami tekanan sosial untuk menyesuaikan diri dengan harapan lingkungan meskipun kondisi tersebut tidak selalu sesuai dengan kebutuhan psikologis yang dimiliki.

**Tabel 3. Tantangan yang Dihadapi Individu Introvert dalam Aktivitas Menyendiri**

No	Tantangan	Bentuk Pengalaman
1	Stigma sosial	Dianggap antisosial atau tertutup
2	Kesalahpahaman lingkungan	Karakter introvert sering disalahartikan
3	Tekanan sosial	Tuntutan untuk lebih aktif bersosialisasi
4	Kurangnya pemahaman	Lingkungan belum memahami kebutuhan menyendiri
5	Label negatif	Dianggap kurang percaya diri atau pemalu

Meskipun demikian, hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar individu introvert tetap memandang aktivitas menyendiri sebagai pengalaman yang bermanfaat dan penting bagi kesejahteraan psikologis mereka. Kesadaran terhadap manfaat yang diperoleh dari aktivitas menyendiri membantu individu lebih mampu menerima karakteristik dirinya dan menjalani kehidupan sosial secara lebih seimbang.

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa makna menyendiri pada individu introvert di masa remaja dan dewasa awal tidak hanya berkaitan dengan kebutuhan untuk menjauh dari lingkungan sosial, tetapi juga menjadi sarana untuk memperoleh

ketenangan, melakukan refleksi diri, mengelola emosi, serta mengembangkan berbagai potensi yang dimiliki. Di sisi lain, individu introvert masih menghadapi berbagai tantangan sosial yang muncul akibat adanya stigma dan kesalahpahaman masyarakat terhadap perilaku menyendiri.

## **PEMBAHASAN**

### **1. Makna Menyendiri sebagai Kebutuhan Psikologis pada Individu Introvert**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa individu introvert memaknai aktivitas menyendiri sebagai kebutuhan psikologis yang penting dalam kehidupan sehari-hari. Kesendirian memberikan kesempatan bagi individu untuk memperoleh ketenangan, memulihkan energi, dan menciptakan ruang pribadi yang mendukung kesejahteraan psikologis. Temuan ini menunjukkan bahwa menyendiri bukan merupakan bentuk penolakan terhadap interaksi sosial, melainkan bagian dari cara individu introvert mengelola energi dan menjaga keseimbangan emosionalnya.

Temuan tersebut sejalan dengan penelitian (Rara Putri Ramadhani & Selian<sup>2</sup>, 2026) yang menunjukkan bahwa karakteristik kepribadian memengaruhi cara individu berinteraksi dengan lingkungan sosial serta menentukan preferensi dalam membangun hubungan interpersonal. Individu introvert cenderung lebih nyaman dalam lingkungan yang tenang dan tidak terlalu banyak menerima stimulasi sosial dibandingkan individu yang memiliki orientasi sosial lebih tinggi. Oleh karena itu, aktivitas menyendiri menjadi kebutuhan yang membantu individu mempertahankan kondisi psikologis yang stabil.

Selain itu, penelitian (Lestari & Selian, 2026) menjelaskan bahwa karakteristik kepribadian berperan dalam menentukan pola interaksi sosial seseorang. Individu dengan kecenderungan introvert lebih banyak melakukan proses pemaknaan melalui pengalaman internal sehingga membutuhkan ruang untuk berpikir, merefleksikan pengalaman, dan memahami dirinya sendiri. Dengan demikian, kesendirian tidak dapat dipandang sebagai perilaku negatif, melainkan sebagai kebutuhan yang sesuai dengan karakteristik kepribadian individu.

### **2. Menyendiri sebagai Sarana Refleksi Diri**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa aktivitas menyendiri dimanfaatkan individu introvert sebagai sarana refleksi diri. Kesendirian memberikan kesempatan bagi individu

untuk mengevaluasi pengalaman hidup, memahami perasaan yang sedang dialami, serta mempertimbangkan berbagai keputusan yang berkaitan dengan kehidupan pribadi maupun sosial. Melalui proses tersebut, individu memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai dirinya sendiri.

Temuan penelitian ini sejalan dengan penelitian (Aroma & Selian, 2026) yang menyatakan bahwa pengalaman subjektif memiliki peran penting dalam pembentukan makna terhadap berbagai fenomena kehidupan. Individu membangun pemahaman terhadap dirinya melalui proses interpretasi yang dilakukan berdasarkan pengalaman yang dimiliki. Dalam konteks ini, aktivitas menyendiri menjadi ruang reflektif yang memungkinkan individu melakukan proses pemaknaan secara lebih mendalam.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa refleksi diri yang dilakukan selama aktivitas menyendiri membantu individu memahami tujuan hidup, nilai-nilai pribadi, serta berbagai pengalaman yang pernah dialami. Proses tersebut berkontribusi terhadap pembentukan identitas diri yang lebih matang dan membantu individu mengembangkan kesadaran terhadap potensi maupun keterbatasan yang dimilikinya. Temuan ini mendukung penelitian (Varalisyah & Sri Nurhayati Selian, 2026) yang menjelaskan bahwa proses pembentukan identitas diri dipengaruhi oleh pengalaman sosial dan pengalaman personal yang dimaknai oleh individu secara subjektif.

### **3. Menyendiri sebagai Strategi Regulasi Emosi**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa individu introvert menggunakan aktivitas menyendiri sebagai strategi untuk mengelola emosi ketika menghadapi tekanan akademik, konflik sosial, maupun permasalahan pribadi. Kesendirian memberikan kesempatan bagi individu untuk menenangkan diri, mengurangi tekanan emosional, dan memikirkan solusi terhadap permasalahan yang dihadapi secara lebih rasional.

Temuan tersebut sejalan dengan penelitian Mariyani et al. (2024) yang menunjukkan bahwa kemampuan regulasi emosi merupakan aspek penting dalam menjaga kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis individu. Individu yang mampu mengelola emosinya dengan baik cenderung lebih mampu menghadapi tekanan hidup dan menyesuaikan diri dengan berbagai perubahan yang terjadi dalam lingkungan sosialnya.

Selain itu, penelitian (Syifa & Nurhayati Selian, 2025) menjelaskan bahwa setiap individu memiliki strategi coping yang berbeda dalam menghadapi permasalahan yang dialami. Bagi individu introvert, menyendiri dapat menjadi salah satu bentuk coping yang

membantu mereka memahami situasi secara lebih objektif sebelum mengambil tindakan tertentu. Kesendirian memberikan ruang bagi individu untuk memproses emosi secara internal sehingga mampu mengurangi kemungkinan munculnya respons impulsif yang dapat merugikan diri sendiri maupun orang lain.

#### **4. Manfaat Menyendiri dalam Pengembangan Diri**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa aktivitas menyendiri memberikan manfaat yang signifikan bagi pengembangan diri individu introvert. Kesendirian membantu meningkatkan konsentrasi, memperkuat kemampuan berpikir kritis, mengembangkan kreativitas, serta memberikan kesempatan untuk memperdalam berbagai minat dan kemampuan yang dimiliki. Individu introvert cenderung memanfaatkan waktu sendiri untuk melakukan berbagai aktivitas produktif yang mendukung perkembangan dirinya.

Temuan ini sejalan dengan penelitian Nadifa dan Selian (2026) yang menjelaskan bahwa proses pengambilan keputusan yang efektif membutuhkan kemampuan refleksi dan pertimbangan yang matang. Aktivitas menyendiri memberikan kesempatan bagi individu untuk menganalisis berbagai alternatif sebelum menentukan pilihan yang dianggap paling sesuai dengan kebutuhan dan tujuan yang dimiliki.

Penelitian (Nst & Selian, 2026) juga menunjukkan bahwa proses pemahaman diri memiliki hubungan yang erat dengan pembentukan harga diri dan penerimaan diri. Individu yang mampu mengenali karakteristik dirinya secara positif cenderung memiliki tingkat penerimaan diri yang lebih baik. Dalam konteks penelitian ini, aktivitas menyendiri membantu individu introvert mengenali potensi, memahami keterbatasan, serta membangun hubungan yang lebih positif dengan dirinya sendiri.

#### **5. Tantangan Sosial dalam Memaknai Kesendirian**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa individu introvert masih menghadapi berbagai tantangan sosial yang berkaitan dengan aktivitas menyendiri. Salah satu tantangan utama adalah munculnya stigma negatif dari lingkungan sosial yang menganggap individu introvert sebagai pribadi yang tertutup, antisosial, atau kurang mampu berinteraksi dengan orang lain. Persepsi tersebut sering kali menyebabkan individu introvert mengalami kesalahpahaman dalam hubungan sosialnya.

Temuan ini sejalan dengan penelitian (Nurjannah & Selian, 2026) yang menunjukkan bahwa pengalaman subjektif seseorang sering kali dipengaruhi oleh cara lingkungan

memberikan respons terhadap perilaku yang ditampilkan. Kurangnya pemahaman terhadap karakteristik kepribadian dapat menyebabkan munculnya penilaian yang tidak sesuai dengan kondisi yang sebenarnya dialami individu.

Selain itu, penelitian (Varalisyah & Sri Nurhayati Selian, 2026) bahwa lingkungan sosial memiliki peran penting dalam proses pembentukan identitas diri. Ketika individu menerima label negatif secara terus-menerus, kondisi tersebut dapat memengaruhi cara individu memandang dirinya sendiri. Oleh karena itu, diperlukan pemahaman yang lebih baik mengenai karakteristik kepribadian introvert agar aktivitas menyendiri tidak lagi dipersepsikan sebagai perilaku yang negatif, melainkan sebagai salah satu bentuk kebutuhan psikologis yang wajar.

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa makna menyendiri pada individu introvert di masa remaja dan dewasa awal merupakan pengalaman yang bersifat positif dan konstruktif. Kesendirian berfungsi sebagai kebutuhan psikologis, sarana refleksi diri, strategi regulasi emosi, serta media pengembangan diri yang mendukung kesejahteraan psikologis individu. Meskipun demikian, individu introvert masih menghadapi berbagai tantangan sosial akibat adanya stigma dan kesalahpahaman masyarakat terhadap aktivitas menyendiri. Oleh karena itu, diperlukan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai karakteristik introvert agar masyarakat dapat memandang perilaku menyendiri secara lebih objektif dan proporsional.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa makna menyendiri pada individu introvert di masa remaja dan dewasa awal tidak hanya dipahami sebagai bentuk menjauh dari lingkungan sosial, tetapi merupakan kebutuhan psikologis yang memiliki fungsi penting dalam kehidupan individu. Aktivitas menyendiri dimaknai sebagai sarana untuk memperoleh ketenangan, memulihkan energi setelah melakukan interaksi sosial, serta menciptakan ruang pribadi yang mendukung kesejahteraan psikologis. Kesendirian juga memberikan kesempatan bagi individu untuk melakukan refleksi diri, memahami pengalaman hidup, dan membangun pemahaman yang lebih mendalam mengenai dirinya sendiri.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa aktivitas menyendiri memiliki berbagai manfaat positif bagi perkembangan individu introvert. Kesendirian membantu individu dalam

mengelola emosi, meningkatkan konsentrasi, mengembangkan kreativitas, serta mendukung proses pengambilan keputusan yang lebih matang. Selain itu, aktivitas menyendiri berperan dalam pembentukan identitas diri, peningkatan penerimaan diri, dan pengembangan potensi yang dimiliki individu. Dengan demikian, menyendiri dapat menjadi salah satu strategi adaptif yang membantu individu menjaga keseimbangan psikologis dan menghadapi berbagai tuntutan perkembangan pada masa remaja dan dewasa awal.

Penelitian ini juga menemukan bahwa individu introvert masih menghadapi berbagai tantangan sosial yang berkaitan dengan aktivitas menyendiri. Kesendirian sering kali disalahartikan sebagai perilaku antisosial, tertutup, atau kurang mampu berinteraksi dengan lingkungan. Stigma dan kesalahpahaman tersebut menunjukkan bahwa masih diperlukan pemahaman yang lebih baik mengenai karakteristik kepribadian introvert di masyarakat. Oleh karena itu, aktivitas menyendiri perlu dipahami sebagai salah satu bentuk kebutuhan psikologis yang wajar dan tidak selalu menunjukkan adanya masalah dalam hubungan sosial.

Secara keseluruhan, penelitian ini memberikan kontribusi dalam memperkaya kajian psikologi kepribadian, khususnya terkait pengalaman subjektif individu introvert dalam memaknai aktivitas menyendiri. Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi sumber informasi bagi masyarakat, akademisi, maupun praktisi psikologi dalam memahami makna kesendirian secara lebih komprehensif. Penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan partisipan yang lebih beragam dan mengkaji faktor-faktor lain yang dapat memengaruhi pengalaman menyendiri pada individu dengan karakteristik kepribadian yang berbeda.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aroma, A., & Selian, S. N. (2026). Konstruksi Makna Toleransi pada Individu dengan Tingkat Openness Berbeda. *Journal of Humanities, Social Sciences, and Education*, 2(2), 69–83. <https://doi.org/10.64690/jhuse.v2i2.700>
- Coplan, R. J., McVarnock, A., & Closson, L. M. (2023). Social withdrawal and solitude in adolescence and emerging adulthood. *Behavioral Sciences*, 13(12), Article 977. <https://doi.org/10.3390/bs13120977>
- Coplan, R. J., Ooi, L. L., & Baldwin, D. (2022). Does it matter if I am alone? Solitude and adjustment in adolescence and emerging adulthood. *Current Opinion in Psychology*, 44, 36–40. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2021.08.016>
- Creswell, J. W. (2014). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (4th ed.). Sage Publications.
- Galanaki, E. P., Nelson, L. J., & Antoniou, F. (2023). Social withdrawal, solitude, and existential concerns in emerging adulthood. *Emerging Adulthood*, 11(4), 872–885. <https://doi.org/10.1177/21676968231170247>

- Khalefa, E. Y., & Selian, S. N. (2021). Non-random samples as a data collection tool in qualitative art-related studies. *IJCAS (International Journal of Creative and Arts Studies)*, 8(1), 35–49. <https://doi.org/10.24821/ijcas.v8i1.5184>
- Lestari, N. D., & Selian, S. N. (2026). Dinamika Kepribadian Ambivert dalam Interaksi Sosial Mahasiswa: Sebuah Studi Kualitatif. *BEGIBUNG: Jurnal Penelitian Multidisiplin*, 4(2), 11–18. <https://doi.org/10.62667/begibung.v4i2.343>
- Mariyani, Selian, S. N., & Nur Sa'adah. (2024). Intervensi Konseling Kelompok untuk Melatih Regulasi Emosi pada Siswa SMP A. *Jurnal Psikologi Udayana*, 11(2), 488–495. <https://doi.org/10.24843/JPU.2024.v11.i02.p04>
- McVarnock, A., Cheng, T., Polakova, L., & Coplan, R. J. (2023). Are you alone? Measuring solitude in childhood, adolescence, and emerging adulthood. *Frontiers in Psychiatry*, 14, Article 1179677. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2023.1179677>
- Nadifa, M., & Selian, S. N. (2026). Strategi Pengambilan Keputusan pada Individu dengan Kepribadian Pragmatis. *Observasi: Jurnal Publikasi Ilmu Psikologi*, 4(2), 118–132. <https://doi.org/10.61132/observasi.v4i2.2225>
- Nelson, L. J., & Galanaki, E. P. (2023). Solitude and well-being in emerging adulthood. *Emerging Adulthood*, 11(4), 745–752. <https://doi.org/10.1177/21676968231157367>
- Nelson, L. J., Padilla-Walker, L. M., & Carroll, J. S. (2021). Emerging adulthood and identity development in contemporary society. *Journal of Adolescent Research*, 36(5), 483–497. <https://doi.org/10.1177/07435584211017745>
- Nst, F. F., & Selian, S. N. (2026). Dari Luka ke Penerimaan Diri: Studi Kualitatif tentang Pengaruh Body Shaming terhadap Pembentukan Harga Diri Mahasiswa. *Journal of Comprehensive Science*, 5(1), 107–121. <https://doi.org/10.59188/jcs.v5i1.3910>
- Nurjannah, & Selian, S. N. (2026). Pengalaman Subjektif Individu dalam Hubungan Pacaran dengan Pasangan yang Mengalami Avoidant Personality Disorder: Studi Kualitatif. *WISSEN: Jurnal Ilmu Sosial dan Humaniora*, 4(2), 115–131. <https://doi.org/10.62383/wissen.v4i2.1664>
- Ramadhani, R. P., & Selian, S. N. (2026). Eksplorasi Karakteristik Mahasiswa Ekstrovert dalam Proses Interaksi Sosial di Kelas. *Psikodinamika: Jurnal Literasi Psikologi*, 6(1), 49–63. <https://doi.org/10.36636/psikodinamika.v6i1.9614>
- Syifa, Z., & Selian, S. N. (2025). Strategi Coping Mahasiswa dalam Menghadapi Toxic Relationship di Lingkungan Pertemanan. *Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia (JPPI)*, 3(1), 326–334. <https://doi.org/10.62017/jppi.v3i1.6095>
- Thomas, V. (2023). The psychological affordances of solitude in emerging adulthood. *Emerging Adulthood*, 11(3), 611–625. <https://doi.org/10.1177/21676968231151982>
- Varalisyah, M., & Selian, S. N. (2026). Kontruksi Identitas Diri Mahasiswa Ambivert dalam Konteks Pergaulan Sebaya. *Journal of Islamic Psychology and Behavioral Sciences*, 4(2), 278–286. <https://doi.org/10.61994/jipbs.v4i2.1698>
- Wieczorek, L. L., Mueller, S., Lüdtke, O., & Wagner, J. (2021). What makes for a pleasant social experience in adolescence? The role of perceived social interaction behavior in associations between personality traits and momentary social satisfaction. *Journal of Research on Adolescence*, 31(4), 1087–1102. <https://doi.org/10.1111/jora.12658>