

KARAKTERISTIK INTROVERT (ANALISIS PANDANGAN SUSAN CAIN)

Sausan Fajriyati¹, Ragwan Albaar²

^{1,2} Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya Jawa Timur, Indonesia

Article Info

Article history:

Received 01 Juni 2022

Revised 02 Juni 2022

Accepted 24 Juni 2022

Keyword:

Introvert

QS. Ar-Ra'du Verse 11

Islamic Counseling Values

ABSTRACT

Analysis of Introvert Characteristics According to Susan Cain's View and Its Relevance to QS. Ar-Ra'du Verse 11. This study aimed to determine the characteristics of introverts according to Susan Cain's view and its relevance to QS. Ar-Ra'du verse 11, and also the implementation of existing Islamic counseling values. This research used qualitative method with content analysis approach. The primary source for this research was a book by Susan Cain entitled Quiet: The Power of Introverts in a World That Can't Stop Talking. The results obtained from this study included: (1) An analysis of the characteristics of introverts that distinguish them from extroverts according to Susan Cain's view can be divided into three categories, namely based on the level of external stimulus needed to function properly, work habits, and social style; (2) There is relevance between introverted characteristics and QS. Ar-ra'du verse 11; (3) Implementation of counseling values that can be taken from this research, namely the values of gratitude, tolerance, and endeavor



© 2022 Sausan Fajriyati, Ragwan Albaar. Published by Islamic Guidance and Counseling Study Program of Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya. This is an open access article under the CC BY license (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>)

Corresponding Author:

Sausan Fajriyati

Email: sausanfajriyati@gmail.com

Pendahuluan

Manusia merupakan satu kesatuan yang tersusun oleh elemen fisik dan jiwa. Elemen fisik yang berupa pancaindra bertugas sebagai reseptor dari stimulus yang kemudian menghasilkan persepsi terhadap lingkungan. Sedangkan elemen jiwa berkaitan dengan pikiran dan perasaan yang merupakan hasil dari kerja otak manusia dan bersifat abstrak namun masih bisa dirasakan. Elemen jiwa inilah yang membentuk suatu konsep pada diri manusia untuk melandasi sikap terhadap stimulus yang ditangkap pancaindra. Konsep tersebut kemudian dianggap sebagai karakter atau sifat bawaan. Namun, kemampuan manusia dalam menerjemahkan stimulus dari lingkungan berbeda-beda, dan konsep yang dibentuk pada diri masing-masing pun akan berbeda. Hal tersebut bisa terjadi salah satunya disebabkan oleh keterbatasan fisik pada alat indra. Sedangkan perbedaan konsep diri pada manusia disebabkan oleh perbedaan karakter dan kepribadian yang dimiliki (Putra, Sihombing, 2014).

Menurut Carl Jung, tipe kepribadian manusia dapat dibagi menjadi 2, yaitu introver dan ekstrover. Sikap introversi mengarahkan pribadi kepada pengalaman yang subjektif,

memusatkan diri pada dunia dalam dan privat di mana realita hadir dalam bentuk hasil amatan, cenderung menyendiri, pendiam, dan tidak ramah, bahkan antisosial. Sedangkan sikap ekstroversi adalah sebaliknya, yakni mengarahkan pribadi ke pengalaman objektif, memusatkan perhatiannya ke dunia luar alih-alih berpikir mengenai persepsinya, cenderung berinteraksi dengan orang sekitarnya, aktif, dan ramah (Alwisol, 2018).

Introversi pada dasarnya adalah sejenis temperamen dan tidak sama dengan rasa malu ataupun memiliki kepribadian yang suka menyendiri. Introversi juga bukan sebuah patologi ataupun sesuatu yang dapat diubah. Manusia bisa belajar untuk bekerja dengannya dan bukan melawannya. Ciri terkuat introver yang membedakannya dari ekstrover adalah sumber energinya, di mana introver menarik energi dari dunia internal ide, emosi, dan pengaruh. Dapat dikatakan bahwa introver adalah penghemat energi. Jika mendapat stimulasi berlebihan dari dunia luar, introver akan mengalami perasaan tidak nyaman dan akan merasa gelisah. Maka introver perlu membatasi pergaulan dengan dunia luar agar tidak banyak energi yang terkuras. Namun, introver juga perlu menyeimbangkan waktu untuk sendiri dengan waktu untuk dunia luar agar mendapat koneksi (Laney, 2002).

Akibatnya, introver sering terasingkan dalam kehidupan sosial. Seorang introver akan dipandang sebagai sosok yang sombong, tidak ramah, tidak pandai bergaul, pemalu, antisosial, dan lain-lain. Stigma-stigma tersebut sudah sangat melekat dengan introver yang menjadikan kepribadian ini seperti berada di kelas bawah. Padahal, introver bukanlah pribadi yang suka menyendiri, hanya saja mereka mendapatkan energi dengan menyendiri dan melakukan refleksi.

Selain itu, tidak sedikit peneliti yang beranggapan bahwa introver adalah suatu penyakit mental yang harus diatasi atau diobati. Seperti pada penelitian berjudul “Terapi Rasional Emotif dalam Menangani Siswa Introvert” oleh Ismiyawati yang dalam latar belakangnya menyatakan bahwa sifat ekstrover akan cenderung memiliki kepribadian yang lebih sehat dibanding dengan individu yang memiliki sifat introver. Dalam hal kepemimpinan pun introver sering dianggap tidak mampu. Ada asumsi yang tidak terucap dalam masyarakat bahwa pemimpin yang ramah dan pandai berteman akan menjadi paling efektif di lingkungan manapun, sedangkan pemimpin yang sederhana dan tidak menonjolkan diri pada akhirnya akan gagal (Atamanik, 2013). Hal tersebut membuat orang berpikir bahwa orientasi ke dalam adalah sebuah masalah, bukan peluang (Helgoe, 2008) dan juga membuat sosok-sosok introver terpaksa harus berperilaku seperti ekstrover atau “menjadi

orang lain” ketika berada dalam lingkungan sosial karena ekstroversi telah dijadikan sebagai standar gaya kepribadian.

Para introver bisa mengalami krisis kepercayaan diri karena dianggap memiliki kekurangan atau masalah kejiwaan pada dirinya. Introver seperti memiliki hambatan dan kesulitan untuk menunjukkan bakat dan kemampuan yang ada pada dirinya. Introver juga bisa mengalami stres akibat tidak diterima oleh lingkungannya, bahkan selalu dituntut untuk berubah menjadi ekstrover yang lebih sesuai dengan harapan sosial. Introver akan semakin membatasi diri dari hubungan sosial karena rasa tidak nyaman yang dirasakan akibat pandangan negatif tentangnya dan menyebabkan lingkungan semakin menguatkan pemikirannya bahwa introver adalah sebuah kesalahan.

Situasi diperparah dengan banyaknya orang yang menjadikan “introver” sebagai alasan atau tameng ketika melakukan hal-hal yang tidak disenangi sekitar. Orang-orang yang tidak mau bergaul dengan teman-temannya, tidak aktif mengikuti kegiatan sosial di lingkungannya, tidak berkenan menyapa atau bertamu terlebih dahulu, tidak berani bicara di depan umum, dan selalu mengurung diri sendirian dengan beralibi bahwa mereka adalah orang yang introver. Mereka menjadikan introver sebagai alasan ketika mereka tidak memiliki semangat dan keinginan untuk maju dan berkembang. Mereka seakan lebih senang bersembunyi di balik kepribadian introver untuk terus mengelak tuduhan-tuduhan buruk yang didapat dari perbuatannya dibandingkan berusaha untuk merubah pandangan orang-orang sekitar tentang introver.

Berkaitan dengan hal tersebut, Allah Swt. telah berfirman dalam QS. Ar-Ra’du ayat 11 yang berbunyi:

إِنَّ اللَّهَ لَا يُعَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُعَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ

Artinya: “Sesungguhnya Allah tidak merubah keadaan sesuatu kaum sehingga mereka merubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri” (Al-Qur’an, Ar-Ra’du: 11).

Dalam penggalan ayat tersebut, Allah menerangkan bahwa setiap orang harus melakukan segala sesuatu dengan maksimal supaya mendapatkan hasil yang optimal. Dengan begitu, Allah akan merubah keadaannya menjadi lebih baik. Sebaliknya, keadaan buruk yang terjadi atau menimpa seseorang diakibatkan oleh perbuatannya sendiri, kecuali orang tersebut mau merubah keadaannya. Karena setiap proses adalah gambaran dari hasil yang akan diperoleh.

Dalam Surah Ar-Ra’du ayat 11, terdapat 2 penafsiran, yaitu:

- a. Penafsiran pertama menyatakan bahwa Allah tidak akan mengubah keadaan baik manusia sampai mereka menjadi tidak bersyukur. Ketika manusia mulai tidak menaati Allah, barulah Allah akan mengubah kenikmatan yang mereka dapatkan (Madani, 2005) dengan menghendaki kemalangan atau kehancuran (Abbas, Al-Firuzabadi, 2007).
- b. Penafsiran kedua mengaitkan ayat ini dengan usaha. Manusia diwajibkan untuk berikhtiar dalam menentukan garis hidupnya. Manusia diberi akal untuk mempertimbangkan hal-hal baik dan buruk juga tenaga untuk mencapai keinginannya. Sebagai Muslim, meskipun percaya akan adanya takdir, namun kita tidak boleh menyerah begitu saja kepadanya. Kita mesti mengetahui bahwa Allah tidak akan merubah nasib kita jika kita sendiri tidak berusaha untuk merubahnya (Amrullah, 1898).

Senada dengan isi kandungan dari ayat di atas, buku berjudul “Quiet: The Power of Introverts in A World That Can’t Stop Talking” yang ditulis oleh Susan Cain, seorang penulis, pembicara, sekaligus mantan pengacara yang berasal dari Amerika menjelaskan hal serupa. Buku yang ditulis selama 7 tahun dengan penelitian itu terbit pada tahun 2012 dan terjual laris serta telah diterjemahkan ke dalam 40 bahasa. Dalam Quiet, Cain berusaha mengubah pandangan dunia mengenai introver. Cain melakukan banyak penelitian untuk bisa membuktikan bahwa introver juga bisa menjadi sosok pemimpin yang hebat meskipun dianggap sebagai kepribadian kelas bawah. Dalam buku ini disampaikan pula bagaimana introver bekerja, bersosial, dan berinteraksi di dalam lingkungan yang menerapkan model ekstrover. Selain itu, Cain yang merupakan seorang introver juga mengajak orang-orang yang sama sepertinya untuk bisa menerima diri sendiri dan membuktikan bahwa introver bisa melakukan setiap hal yang ekstrover lakukan, bukan berusaha menjadi ekstrover untuk bisa diterima oleh sosial karena hal tersebut akan menguras tenaga, keaslian, dan bahkan kekuatan fisik. Menurut Cain, setiap orang perlu menempatkan diri mereka di bawah pencahayaan yang tepat karena mereka memiliki perannya tersendiri bagi dunia dan harus memberikan sumbangsih yang sesuai.

Berdasarkan fenomena yang telah disebutkan di atas, seorang konselor harus bisa menggali potensi-potensi yang dimiliki oleh introver, khususnya yang tersembunyi, untuk melakukan asesmen sebelum melanjutkan proses konseling. Konselor juga harus bisa memahami perilaku dan cara menghadapi konseli dengan kepribadian introver untuk menghindari justifikasi negatif yang akhirnya akan membuat konseli bersikap resisten.

Penelitian ini bukan bertujuan untuk membandingkan kelebihan potensi antara introver dan ekstrover, tidak juga berusaha menekankan bahwa introver adalah lebih baik dari ekstrover ataupun sebaliknya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui fakta dari kepribadian introver lebih dalam melalui sudut pandang Susan Cain dalam buku terlarisnya yang berjudul *Quiet: Daya Introvert di dalam Dunia yang Tidak Bisa Berhenti Bicara*.

Perspektif Islam

Salah satu ciri yang paling umum dari seorang introver adalah sifatnya yang cenderung sedikit bicara. Seorang introver sangat hati-hati dalam bicara, mereka akan banyak berpikir sebelum mengutarakan apa yang ada di dalam hati atau pikirannya. Introver cenderung akan diam daripada berbicara hal-hal yang menurutnya tidak penting, mereka juga tidak menyukai banyak basa-basi, namun senang dengan pembicaraan yang padat dan informatif.

Seorang muslim yang baik dianjurkan untuk selalu mengucapkan kata-kata yang baik (*qaulan salaamah*) dan menjaga setiap perkataan yang keluar dari mulut karena akan ada pertanggungjawaban dari setiap lisan yang diucapkan di akhirat kelak. Jika tidak bisa berbicara baik, maka diam adalah pilihan yang bijak. Sebagaimana dalam hadis disebutkan:

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ تَعَالَى عَنْهُ: أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: مَنْ كَانَ يُؤْمِنُ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ

رواه البخارى ومسلم (Al-'Ted, 1250) فَأَلْفَلْ خَيْرًا أَوْ لِيَصْمُتْ.....

Dari Abu Hurairah ra.: Sesungguhnya Rasulullah saw. bersabda: “Barangsiapa yang beriman kepada Allah dan hari akhir, hendaklah dia berkata baik atau diam.....” (Riwayat Bukhari dan Muslim) (Nawawi, 2010).

Menurut hadis di atas, perkataan yang baik dan diam termasuk dalam kesempurnaan iman. Berlebih-lebihan dalam berbicara dapat menimbulkan kehancuran, sedangkan menjaga perkataan merupakan jalan keselamatan. Islam sangat menjaga agar seorang muslim berbicara hal-hal yang bermanfaat, menyejukkan hati bagi pendengarnya, mengandung nasihat, dan mencegah perkataan yang sia-sia, karena dapat menyeret kepada perbuatan yang makruh ataupun yang diharamkan (Nawawi, 2010).

Metode

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif. Penelitian kualitatif merupakan jenis penelitian yang temuan-temuannya tidak diperoleh melalui

prosedur statistik atau bentuk hitungan lainnya, namun data yang dikumpulkan dari penelitian kualitatif memungkinkan untuk dianalisis melalui suatu perhitungan (Direktorat Jenderal Guru dan Tenaga Kependidikan Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2017). Metodologi kualitatif merupakan prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau secara lisan dari orang-orang dan perilaku yang dapat diamati (Muhammad, 2014).

Sedangkan jenis penelitian yang digunakan adalah studi pustaka (*library research*). Dalam penelitian studi pustaka, peneliti banyak “berbicara” atau “berdialog” dengan buku, arsip, dokumen tua, jurnal, catatan, dan lain-lain (Simanjuntak, 2014). Penelitian studi pustaka atau sering juga disebut kepustakaan ialah serangkaian kegiatan yang berkenaan dengan metode pengumpulan data pustaka, membaca dan mencatat, serta mengolah bahan penelitian. Penelusuran pustaka berfungsi sebagai langkah awal untuk menyiapkan kerangka penelitian sejenis, memperdalam kajian teoretis, mempertajam metodologi, sekaligus untuk memperoleh data penelitiannya (Zed, 2014).

Jenis data dalam penelitian ini yaitu berbagai penjelasan mengenai kepribadian introver. Sumber data primer yang digunakan dalam penelitian ini adalah buku karya Susan Cain yang berjudul *Quiet: Daya Introvert di Dalam Dunia yang Tidak Bisa Berhenti Bicara* yang pertama kali diterbitkan pada tahun 2012. Buku tersebut merupakan versi terjemahan dari buku aslinya yang berjudul *Quiet: The Power of Introverts in A World That Can't Stop Talking*. Data sekunder yang menjadi pendukung dari bahan utama dalam penelitian ini adalah buku, jurnal, dan penelitian-penelitian terdahulu yang sejenis yang berkaitan dengan introver dan QS. Ar-Ra'du ayat 11.

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis isi (*content analysis*), yaitu dengan memberikan interpretasi terhadap data-data yang telah dikumpulkan. Analisis isi adalah metode ilmiah yang digunakan untuk mempelajari dan menarik kesimpulan atas suatu fenomena dengan memanfaatkan dokumen (teks) baik cetak maupun elektronik (Eriyanto, 2015).

Dalam analisis isi terdapat proses memilih, membandingkan, menggabungkan, dan memilah berbagai pengertian sampai ditemukan data yang relevan (Sari, Asmendri, 2020). Analisis isi merupakan suatu teknik pengambilan kesimpulan dengan melakukan identifikasi karakteristik-karakteristik khusus dari suatu pesan secara objektif, sistematis, dan generalis. Langkah-langkah penyusunan analisis isi antara lain:

1. Seleksi Data

Dalam penelitian analisis isi, keseluruhan teks dibuat menjadi kesimpulan-kesimpulan secara umum, lalu dilakukan pemilihan terhadap teks yang ada hubungannya secara langsung dengan tema atau judul. Dari buku *Quiet: Daya Introvert di Dalam Dunia yang Tidak Bisa Berhenti Bicara* yang terdiri dari 11 bab, peneliti akan berfokus pada karakteristik introver sesuai dengan judul penelitian.

2. Menentukan Unit Analisis

Setelah diseleksi, perlu ditentukan dan dicatat beberapa pesan dari keseluruhan teks yang akan dianalisis. Pada buku *Quiet: Daya Introvert di Dalam Dunia yang Tidak Bisa Berhenti Bicara*, peneliti mengambil beberapa pesan ke dalam kategori-kategori yang menjadi karakteristik introver yang membedakannya dengan ekstrover, yaitu tingkat stimulus luar yang diperlukan supaya berfungsi dengan baik, kebiasaan kerja, dan gaya sosial.

3. Mengembangkan Kategori-kategori Isi

Kategori-kategori yang telah dibuat kemudian dikembangkan menjadi bagian-bagian yang selanjutnya diklasifikasikan sehingga seimbang satu sama lain.

4. Analisis Data

Setelah langkah-langkah tersebut dilakukan, terbentuklah suatu data kualitatif yang menjadi petunjuk terhadap apa yang dikomunikasikan. Kemudian data-data tersebut diinterpretasikan supaya lebih mudah untuk dibaca dan dipahami (Sambas, Muhtadi, 1999).

Hasil dan Pembahasan

1. Analisis Karakteristik Introver Menurut Pandangan Susan Cain

Analisis karakteristik introver pada penelitian ini diambil dari buku Susan Cain yang berjudul *Quiet: Daya Introvert di Dalam Dunia yang Tidak Bisa Berhenti Bicara*, yang merupakan terjemahan dari buku aslinya berjudul *Quiet: The Power of Introverts in A World That Can't Stop Talking*. Analisis karakteristik introver dilakukan dengan melakukan pengklasifikasian karakteristik dengan membaginya menjadi tiga karakteristik besar yang membedakan introver dengan ekstrover menurut banyak psikolog. Berikut hasil analisis karakteristik introver menurut pandangan Susan Cain.

Tabel 1. Analisis Karakteristik Introver Menurut Pandangan Susan Cain

No	Kategori	Karakteristik Introver	Kutipan Teks dalam Buku
1	Tingkat Stimulus Luar yang Diperlukan Supaya Berfungsi dengan Baik	Merasa gelisah saat akan melakukan <i>public speaking</i> dan menghadapi banyak audiens.	Cain yang ketakutan saat malam sebelum pidato besarnya di kantor pusat perusahaan besar di pinggir Kota New Jersey. (Hal. 121)
		Bereaksi berlebihan pada stimulus baru.	Kagan melakukan riset pada lima ratus bayi berusia empat bulan dengan memperdengarkan suara balon meletus, memperlihatkan mainan gantung yang bergerak, dan menghirup bau alkohol pada kapas. Hasilnya, bayi-bayi yang bereaksi tinggi akan tumbuh dengan kepribadian introver. (Hal. 124)
		Bermeditasi dan menulis di buku harian, menikmati malam tenang di rumah, membuat pembicaraan berdua dengan orang terdekat merupakan kegiatan yang dapat mengisi energi.	Alison, seorang ekstrover yang ingin melakukan strategi-strategi yang dapat disesuaikan pada keluarganya yang introver, yaitu dengan melakukan kegiatan-kegiatan yang dilakukan oleh orang introver. (Hal. 149)
		Energinya terkuras saat berada di keramaian.	Jika seorang introver menghadiri sebuah resepsi atau acara berisi seratus orang lain, maka dia akan muncul dengan energi yang

No	Kategori	Karakteristik Introver	Kutipan Teks dalam Buku
			lebih rendah dibandingkan saat dia masuk. (Hal. 185)
2	Kebiasaan Kerja	Bekerja sendirian.	Steve Wozniak, yang mendirikan Apple Computer bersama Steve Jobs, selalu bekerja sendirian. Tidak melakukan ramah-tamah meski selalu menghadiri pertemuan dengan teman-teman kerjanya, bekerja dalam ruang tertutup dan sepi. (Hal. 91)
		Pemimpin yang efektif bagi orang-orang proaktif.	Para pemimpin introver lebih efektif bagi para pegawai proaktif karena mereka cenderung mendengarkan orang lain dan menerima saran. (Hal. 72)
		Merasa tidak nyaman untuk berbicara di depan umum tanpa persiapan.	Esther tidak merasa nyaman untuk berbicara tanpa persiapan, seperti presentasi-presentasi di hadapan seluruh karyawan yang rutin dilakukan oleh firma hukum tempatnya bekerja. (Hal. 151)
		Penuh perencanaan.	Para introver jauh lebih baik dalam hal perencanaan, tetap dalam rencana, dan menjadi sangat disiplin. (Hal. 194)
3	Gaya Sosial	Sangat ingin bersembunyi saat berada di keramaian.	Sally sering berharap ia dapat bersembunyi di sofa terdekat saat tiba di sebuah pesta, bahkan terkadang berkendara satu jam

No	Kategori	Karakteristik Introver	Kutipan Teks dalam Buku
			menuju pesta lalu pulang lima menit setelah tiba. (Hal. 148)
		Tidak mudah tertawa, bosan dengan pembicaraan basa-basi, berpikiran serius, pemalu, dan berhati-hati.	Eleanor Roosevelt, (Ibu Negara Amerika Serikat pada tahun 1933-1945) bukanlah jenis wanita yang ringan dan jenaka yang diharapkan oleh Franklin (suaminya) untuk dinikahi. (Hal. 162)
		Berbasa-basi di akhir percakapan.	Orang-orang sensitif (introver) melakukan basa-basi di akhir percakapan, berbanding terbalik dengan kondisi orang-orang kebanyakan. (Hal. 188)
		Dapat bertingkah laku seperti ekstrover saat situasi mengharuskannya.	Profesor Little memiliki suara bariton yang lantang, kebiasaan menyanyi dan menari di atas panggung, dan membuat lelucon. Namun sering menghabiskan waktu sendirian untuk menulis, membaca, menggubah lagu, lebih suka pertemuan empat mata, dan menjadi sakit saat banyak menghabiskan waktu di luar atau berada dalam situasi yang melibatkan konflik. (Hal. 251)
		Mudah mengalah.	Introver mengalah dengan cepat, sebagian karena benci pertengkaran, juga karena meragukan dirinya sendiri. (Hal. 277)

No	Kategori	Karakteristik Introver	Kutipan Teks dalam Buku
		Memiliki sedikit teman, tapi hubungannya sangat dekat dan harmonis.	Orang-orang introver memiliki hubungan yang paling bebas konflik. Mereka menjadi hangat, suportif, mencurahkan banyak perhatiannya kepada keluarga dan sahabatnya. (Hal. 279) (Cain, 2013).

2. Relevansi Karakteristik Introver dengan QS. Ar-Ra'du Ayat 11

Dalam buku *Quiet*, dituliskan beberapa contoh introver yang mampu menunjukkan pada dunia bahwa kepribadian yang tenang bukan berarti tidak memiliki kemampuan dan bisa sukses dengan menjadi dirinya sendiri.

- Kisah si introver Rosa Parks melawan perilaku rasisme yang diterimanya ketika ia menaiki bus di Montgomery, Alabama, yaitu saat ia menolak memberikan tempat duduknya kepada penumpang berkulit putih meskipun sopir bus telah mengancam akan memenjarakannya. Keberanian Rosa Parks ini membuktikan bahwa seorang yang tenang bukan berarti tidak memiliki kekuatan. (Hal. 3-4).
- Susan Cain, seorang pengacara Wall Street yang pendiam, suka melamun, dan takut akan sorotan selalu berada di posisi junior terbawah sehingga tidak pernah mewakili klien selama tiga tahun pertama bekerja. Namun, saat ia akhirnya bertanggung jawab untuk bertugas, ia berusaha melakukannya dengan berani meskipun sebenarnya merasa gugup akibat tatapan intimidasi dan kalimat serangan dari lawannya. Meski sempat terlintas pikiran *Aku terlalu pendiam untuk pekerjaan ini* dan membayangkan orang yang lebih tepat untuk menggantikannya, namun ia kembali meyakinkan dirinya, *Aku seorang introver, karenanya aku memiliki kekuatan yang unik*. Pada akhirnya, Cain berhasil menjalankan tugas dengan gayanya –suara lembut namun tegas. (Hal. 11-12).

Dari kisah para introver yang disebutkan di dalam buku *Quiet*, dapat diambil pelajaran bahwa kepribadian introver bukanlah kelemahan. Setiap kepribadian, baik introver maupun ekstrover, masing-masing memiliki potensi yang bisa berkembang jika diberikan ruang yang cukup dan sesuai. Sebagaimana diketahui, manusia merupakan

makhluk yang paling sempurna. Allah menciptakan manusia dengan kelebihan supaya mereka bersyukur, juga dilengkapi dengan kekurangan supaya manusia bisa berusaha dan senantiasa memohon serta mengingat Allah. Jika manusia hanya fokus pada kelemahan yang dimilikinya, maka tidak akan ada rasa syukur dalam dirinya dan semakin sulit untuk mereka berkembang. Padahal, Allah telah memberikan nikmat yang begitu banyak sehingga tidak dapat dihitung. Maka alangkah baiknya jika nikmat-nikmat yang telah diberikan tersebut dimanfaatkan dan dikembangkan supaya dapat berfungsi maksimal, bukannya disia-siakan. Karena keadaan baik berupa nikmat tadi bisa saja menghilang dan berubah menjadi suatu bencana atau ketidakberuntungan, yakni dengan Allah mencabut kenikmatan tersebut jika manusia tidak bisa mensyukurinya dan tidak menggunakannya sebagaimana mestinya. Hal tersebut sesuai dengan dalil Alquran yang digunakan dalam penelitian ini, yakni QS. Ar-Ra'du ayat 11, Allah berfirman:

إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ

Artinya: “Sesungguhnya Allah tidak merubah keadaan sesuatu kaum sehingga mereka merubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri” (Al-Qur'an, Ar-Ra'du: 11).

Sesungguhnya Allah tidak akan mengubah keadaan suatu kaum, artinya Dia tidak mencabut nikmat-Nya dari mereka kecuali mereka mengubah sendiri keadaan yang ada pada diri mereka, dari keadaan yang baik dengan melakukan perbuatan yang durhaka. Dan apabila Allah telah menghendaki keburukan terhadap suatu kaum, yaitu dengan menimpakan azab, maka tidak ada yang dapat menghindari siksaan-siksaan tersebut ataupun menolak dari hal-hal lain yang telah dipastikan-Nya (As-Suyuthi, Al-Mahally, 2003).

3. Implementasi Nilai-nilai Konseling Islam dari Hasil Penelitian

Setiap manusia pasti akan selalu menghadapi berbagai masalah yang tentunya membutuhkan bantuan untuk mengatasi masalah tersebut. Banyak individu yang kesulitan untuk mengatasi sendiri masalahnya, maka perlu adanya bantuan dalam bidang mental dan spiritual yang dikenal dengan istilah konseling agama atau dalam hal ini konseling Islam. Saat mengalami permasalahan psikologis, umat Islam tentunya membutuhkan pemecahan masalah dengan nilai-nilai ajaran Islam sendiri (Rufaedah, 2015). Nilai-nilai konseling Islam yang terdapat dari penelitian ini dan dapat

diimplementasikan dalam proses bimbingan konseling Islam antara lain nilai syukur, toleransi, dan ikhtiar yang penjelasannya dapat diuraikan sebagai berikut.

a. Syukur

Dari hasil penelitian, nilai konseling Islam yang dapat diambil yakni nilai syukur. Bahwasannya manusia sepatutnya bisa menerima keadaan dirinya baik itu kelebihan maupun kekurangannya sebagai bentuk rasa syukur akan nikmat yang telah dilimpahkan oleh Allah.

b. Toleransi

Dari hasil penelitian, dapat diketahui bahwa Allah menciptakan manusia berbeda-beda supaya saling mengenal, bukan saling mendiskriminasi atau mengintimidasi. Perbedaan seharusnya menjadikan manusia menghargai satu sama lain dan bisa membuka diri serta pikirannya akan perbedaan tersebut.

c. Ikhtiar

Dari hasil penelitian, dapat diketahui bahwa meskipun nasib manusia telah ditentukan oleh Allah, manusia tidak boleh menyerah begitu saja. Karena Allah tidak akan merubah keadaan manusia apabila mereka sendiri tidak mau merubahnya. Dan keburukan bisa datang diakibatkan dari manusia yang tidak mau berikhtiar.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang berjudul Analisis Karakteristik Introver Menurut Susan Cain dan Relevansinya dengan QS. Ar-Ra'du Ayat 11 ini, peneliti dapat menguraikan beberapa kesimpulan yang telah dirangkum sebagai berikut.

1. Karakteristik introver yang membedakannya dengan ekstrover dapat dibagi menjadi tiga kategori, yaitu:
 - a. Berdasarkan tingkat stimulus luar yang diperlukan supaya berfungsi dengan baik:
 - 1) Introver akan merasa gelisah saat akan melakukan *public speaking* dan menghadapi banyak audiens.
 - 2) Bayi-bayi calon introver akan bereaksi berlebihan saat menerima stimulus baru.
 - 3) Introver menyukai kegiatan yang membutuhkan sedikit stimulus luar.
 - 4) Energi introver akan terkuras saat berada di keramaian.
 - b. Kebiasaan kerja:
 - 1) Introver lebih menyukai bekerja sendirian.

- 2) Introver dapat menjadi pemimpin yang efektif bagi karyawan-karyawan yang proaktif.
 - 3) Introver merasa tidak nyaman untuk pekerjaan yang menuntutnya berbicara di depan umum tanpa persiapan.
 - 4) Introver penuh dengan perencanaan.
- c. Gaya Sosial:
- 1) Introver akan merasa sangat ingin menyembunyikan dirinya saat berada dalam keramaian.
 - 2) Tidak mudah tertawa, bosan dengan pembicaraan basa-basi, berpikiran serius, pemalu, dan berhati-hati.
 - 3) Melakukan basa-basi di akhir percakapan.
 - 4) Dapat bertingkah laku seperti ekstrover saat situasi mengharuskannya.
 - 5) Mudah mengalah.
 - 6) Memiliki sedikit teman, tapi hubungannya sangat dekat dan harmonis.
2. Beberapa karakteristik introver dianggap sebagai kelemahan oleh banyak orang dan kurang diterima oleh sosial. Akibatnya, banyak orang introver menjadi tidak percaya diri. Padahal, kepribadian introver memiliki potensi-potensi yang berkualitas jika mereka menyadari akan hal tersebut dan mau untuk mengembangkannya dengan caranya sendiri serta tidak berfokus pada kelemahannya saja. Hal ini relevan dengan salah satu firman Allah, yakni QS. Ar-Ra'du ayat 11 yang berbunyi:
- إِنَّ اللَّهَ لَا يُعَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُعَيِّرُوا مَا بِأَنفُسِهِمْ
- Artinya: “Sesungguhnya Allah tidak merubah keadaan sesuatu kaum sehingga mereka merubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri”.¹
- Ayat tersebut menjelaskan bahwa Allah telah memberikan nikmat dan anugerah yang melimpah pada hamba-Nya. Maka, jika seorang hamba mendapat suatu bencana atau keburukan tidak lain adalah akibat dari perbuatan dirinya sendiri yang tidak bersyukur dan tidak memanfaatkan nikmat yang telah Allah berikan kepada mereka. Jadi, manusia perlu berusaha jika ingin merubah keadaannya menjadi lebih baik.
3. Implementasi nilai-nilai konseling Islam yang dapat diambil dari hasil penelitian yaitu nilai syukur, toleransi, dan ikhtiar.

¹Al-Qur'an, Ar-Ra'du: 11.

- a. Syukur, bahwa setiap manusia hendaknya selalu bersyukur akan nikmat yang telah dilimpahkan oleh Allah dibandingkan terus-terusan mengeluhkan ujian yang diberikan. Dalam proses konseling, konselor membantu konseli untuk bisa menerima keadaan dirinya, entah itu berupa kelebihan maupun kelemahannya.
- b. Toleransi, karena setiap orang memiliki sifat, perangai, dan latar belakang yang berbeda, maka sikap toleransi harus selalu diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Hal tersebut supaya setiap manusia bisa menerima, menghargai, dan menghormati perbedaan yang ada serta pendapat orang lain akan perbedaan tersebut.
- c. Ikhtiar. Kita mesti mengetahui bahwa Allah tidak akan merubah nasib kita jika kita sendiri tidak berusaha untuk merubahnya. Dalam proses konseling, nilai ikhtiar telah dicerminkan oleh konselor dalam membantu menangani permasalahan yang dialami oleh konseli.

Daftar Pustaka

- Abbas, A. I. & Muhammad A., *Tanwir al-Miqbas min Tafsir Ibn 'Abbas*, Amman: Royal Aal al-Bayt Institute for Islamic Thought, 2007.
- Al-'Ied, I. A., *Syarah al-Arba'in Hadithan al-Nawawiyah*, Makkah al-Mukarramah: Al-Maktabah al-Fadhilah, 1250.
- Al-Qur'an, *Ar-Ra'du*: 11.
- Alwisol, *Psikologi Kepribadian*, Malang: UMM Press, 2018.
- Amrullah, A. A., *Tafsir Al-Azhar Jilid 5*, Singapura: Pustaka Nasional PTE LTD, 1898.
- Atamanik, C., "The Introvert Leader: Examining The Role of Personality and Environment", *Center for Leadership Current Research*, Florida International University, 2013.
- Cain, S., *Quiet: Daya Introvert di dalam Dunia yang Tidak bisa Berhenti Bicara*, Yogyakarta: Penerbit Andi, 2013.
- Direktorat Jenderal Guru dan Tenaga Kependidikan Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, *Modul Pengembangan Keprofesian Berkelanjutan*, 2017.

- Eriyanto, *Analisis Isi: Pengantar Metodologi untuk Penelitian Ilmu Komunikasi dan Ilmu-ilmu Sosial Lainnya*, Jakarta: Prenadamedia Group, 2015.
- Helgoe, L., *Introvert Power: Why Your Inner Life is Your Hidden Strength*, Napperville: Sourcebook, 2008.
- Laney, M. O., *The Introvert Advantages: How to Thrive in An Extrovert World*, New York: Workman Publishing Company, 2002.
- Madani, M. M. A. E. M., *Illuminating Discourses On The Noble Quran Tafsir Anwarul Bayan Vol. 3*, terj. Mufti A. H. E., Pakistan: Darul-Ishat Urdu Bazar Karachi, 2005.
- Muhammad, *Metode Penelitian Bahasa*, Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2014.
- Nawawi, M. Y. B. S., *Hadits Arba'in Nawawiyah*, terj. Abdullah H., t.tp.: Maktab Dakwah dan Bimbingan Jaliyat Rabwah, 2010.
- Putra, D. G. & Antony S., "Pengaruh Kepribadian Introvert Terhadap Karakter Ruang Belajar Mahasiswa", *Skripsi*, Fakultas Teknik Universitas Indonesia, 2014.
- Sambas, S. & Asep S. M., *Metode Analisis Tekstual, Isi, Percakapan, dan Unobtrusif (Untuk Penelitian Dakwah)*, Bandung: KP. Hadid, 1999.
- Sari, M., "Penelitian Kepustakaan (*Library Research*) dalam Penelitian Pendidikan IPA", *Natural Science: Jurnal Penelitian Bidang IPA dan Pendidikan IPA*, Vol. 6, No. 1, 2020.
- Simanjuntak, B. A. & Soedjito S., *Metode Penelitian (Edisi Revisi)*, Jakarta: Yayasan Pustaka Obor Indonesia, 2014.
- Zed, M., *Metode Penelitian Kepustakaan*, Jakarta: Yayasan Pustaka Obor Indonesia, 2014.