Experts

Keseimbangan antara Introvert, Ekstrovert, dan Ambivert dalam Mendepani Kesejahteraan Jiwa Mahasiswa

Fri, 12/26/2025 - 14:50

Kehidupan mahasiswa di institusi pengajian tinggi sering kali digambarkan sebagai aliran sungai yang tidak pernah berhenti. Perjalanan ini sentiasa berubah, mencari bentuknya sendiri, membentuk keperibadian yang unik pada setiap individu. Ada jiwa yang cenderung menyelam jauh ke dasar fikirannya, menemukan ketenangan sebagai seorang introvert. Ada pula yang mengalir deras dalam riuh sosial, bertenaga sebagai ekstrovert. Sementara itu, terdapat juga insan yang bergerak tenang di antara dua dunia ini, menjadi penghubung sebagai seorang ambivert.

Psikologi moden menjelaskan ketiga-tiga kecenderungan ini melalui kerangka saintifik seperti Model *Big Five,* perbezaan aktiviti neurobiologi, sensitiviti rangsangan, dan pola tindak balas terhadap tekanan. Namun, manusia bukan hanya makhluk biologi; kita juga makhluk rohani yang dituntun oleh wahyu Ilahi. Maka timbullah persoalan besar: bagaimana mahasiswa dari ketiga spektrum personaliti ini dapat mengurus diri, tekanan, dan interaksi sosial dengan seimbang, sambil tetap berpaut teguh pada ajaran al-Quran dan as-Sunah?

Introvert sering kali digambarkan sebagai jiwa yang tenang. Mereka memperoleh tenaga daripada kesendirian dan refleksi mendalam. Otak mereka lebih sensitif terhadap rangsangan luar, menyebabkan mereka mudah letih dalam persekitaran sosial yang terlalu padat. Namun, kesunyian mereka bukanlah suatu kelemahan; ia adalah ruang berharga untuk menyusun makna dan menghadam pengalaman. Ekstrovert pula adalah individu yang memperoleh tenaga daripada pergaulan, daripada suara manusia yang berinteraksi, dan daripada gerak aktif komuniti. Laluan dopamin dalam otak mereka lebih aktif terhadap ganjaran sosial, menjadikan mereka cenderung kepada kepimpinan, interaksi yang luas, dan tindakan spontan. Kadangkala mereka boleh terperangkap dalam kebisingan dunia luar sehingga lupa mendengar suara hati sendiri. Ambivert pula menjadi jambatan antara dua ekstrem ini. Mereka mampu menyesuaikan diri mengikut konteks persekitaran, namun kadangkala boleh keliru dalam menentukan sikap yang paling tepat untuk diambil.

Alam mahasiswa pula menghidangkan pelbagai cabaran unik. Introvert mungkin cemerlang dalam tugasan reflektif dan penyelidikan mendalam, tetapi berhadapan dengan tekanan yang signifikan apabila perlu membentangkan hasil kerja di hadapan khalayak. Ekstrovert pula mudah memimpin kumpulan dan cemerlang dalam interaksi sosial, tetapi kadangkala hilang fokus atau bosan dalam tugasan panjang yang memerlukan konsentrasi berterusan. Ambivert pula sering menjadi pengimbang dinamik dalam kumpulan, namun boleh terasa terapung tanpa arah yang jelas apabila perlu memilih antara kecenderungan bersosial atau menyendiri. Walau berbeza dalam gaya, setiap personaliti ini adalah ciptaan Allah SWT yang datang dengan kelebihan dan cabaran tersendiri. Allah SWT berfirman: "Dan Kami telah menciptakan kamu berpasang pasangan" (an-Naba’, 78:8). Ayat ini bukan sekadar bicara tentang jantina, tetapi merangkumi kepelbagaian fitrah manusia, termasuklah variasi personaliti yang ada. Oleh itu, tiada siapa yang memiliki identiti yang lebih mulia daripada yang lain; kemuliaan hanya terletak pada ketakwaan, bukan pada jenis personaliti.

Islam sentiasa mengajak manusia menuju keseimbangan dalam setiap aspek kehidupan. Prinsip wasatiyyah yang ditekankan oleh Nabi SAW "Sebaik baik urusan adalah yang pertengahan" (Riwayat al Baihaqi, hadis hasan) menjadi dasar penting untuk mahasiswa mengatur diri. Seorang introvert tidak boleh berlebihan dalam mengasingkan diri sehingga memutuskan tali silaturahim. Seorang ekstrovert tidak boleh berlebihan dalam bersosial sehingga mengabaikan tanggungjawab diri. Seorang ambivert pula tidak boleh terapung tanpa arah yang jelas, sebaliknya perlu teguh dalam prinsip. Wahyu ilahi menyediakan panduan yang bukan sahaja bersifat spiritual, tetapi juga selari dengan kaedah psikologi moden, menawarkan kerangka holistik untuk kesejahteraan insan.

Bagi seorang introvert, kesendirian yang mereka sukai boleh menjadi pintu ketenangan rohani yang mendalam. Ruang ini dapat diisi dengan zikir, tilawah al-Quran, dan tafakur atau merenung ciptaan Allah SWT. Sebuah hadis sahih menyebutkan Rasulullah SAW bersabda tentang kelebihan orang yang mengingati Allah SWT dalam kesunyian sehingga menitiskan air mata (Riwayat al-Bukhari dan Muslim). Namun, syariat Islam mengingatkan agar kesendirian ini tidak sampai memutuskan hubungan sosial yang diperlukan. Nabi SAW bersabda: "Mukmin yang bergaul dengan manusia dan bersabar atas gangguan mereka lebih baik daripada mukmin yang tidak bergaul dan tidak bersabar atas gangguan mereka" (Riwayat Ibn Majah, sahih). Oleh itu, introvert perlu belajar keluar dari zon selesa mereka apabila keadaan menuntut interaksi sosial demi kebaikan bersama.

Bagi ekstrovert pula, tenaga sosial yang melimpah ruah perlu dikawal dengan adab dan akhlak yang mulia. Allah SWT berfirman: "Dan janganlah engkau berjalan di muka bumi dengan sombong; sesungguhnya engkau tidak dapat menembusi bumi dan tidak pula engkau setinggi gunung" (al-Isra’, 17:37). Ayat ini mengingatkan bahawa kepetahan dan pengaruh sosial tidak boleh membawa kepada keangkuhan atau tindakan impulsif yang tidak terkawal. Ekstrovert juga perlu mencari ruang sunyi untuk muhasabah diri, kerana refleksi adalah makanan penting bagi jiwa yang cenderung aktif. Dalam sebuah hadis, Nabi SAW menganjurkan kita merenung diri: "Orang bijaksana ialah orang yang sentiasa menghitung dirinya" (Riwayat al-Tirmizi, Hasan).

Ambivert pula memerlukan panduan niat yang jelas dalam setiap tindakan mereka. Mereka mampu menyesuaikan diri dengan pelbagai konteks, tetapi perlu memastikan tindakan mereka tidak semata mata didorong oleh tekanan sosial atau keinginan untuk menyenangkan semua pihak. Allah SWT berfirman: "Setiap diri bertanggungjawab atas apa yang diusahakannya" (al-Muddaththir, 74:38). Ayat ini mengingatkan bahawa setiap tindakan individu, sama ada bersuara lantang atau berdiam diri, perlu berlandaskan hikmah dan prinsip yang kukuh, bukan sekadar reaksi spontan kepada persekitaran.

Penyelesaian bagi ketiga tiga personaliti ini berakar kukuh dalam gabungan ilmu psikologi dan hikmah wahyu Ilahi. Mahasiswa perlu memulakan dengan muhasabah diri, mengenal pasti fitrah masing masing sama seperti para sahabat yang berbeza personalitinya. Abu Bakar terkenal dengan kelembutan, Umar dengan ketegasan, dan Ali dengan kebijaksanaan, namun kesemua mereka terarah kepada kebenaran Islam. Pengurusan tenaga sosial perlu dirancang dengan teliti: introvert memelihara ruang senyap untuk introspeksi, ekstrovert menyediakan waktu renungan untuk menstabilkan diri, dan ambivert menstrukturkan keutamaan mereka agar tidak terumbang ambing. Ibadah harian menjadi penstabil emosi yang ampuh. Solat menenangkan sistem saraf yang tegang, zikir mengurangkan tekanan psikologi, dan doa membuka keluasan hati yang sentiasa mengharapkan petunjuk. Firman Allah SWT: "Ketahuilah, dengan mengingati Allah hati menjadi tenang" (Ar-Ra’d, 13:28) merupakan satu dalil jelas bahawa kestabilan psikologi bermula daripada kestabilan spiritual.

Dunia mahasiswa bukan pertandingan siapa paling kuat bersuara atau siapa paling pandai

menyendiri. Sebaliknya, ia adalah perjalanan panjang untuk memahami diri sendiri, memperbaiki jiwa, dan menyeimbangkan fitrah dengan tuntutan ilmu. Introvert, ekstrovert, dan ambivert masing masing membawa cahaya tersendiri. Apabila cahaya itu dituntun oleh ilmu saintifik serta diperkukuh dengan dalil al-Quran dan as-Sunah yang sahih, maka jadilah mereka insan yang matang, seimbang, dan teguh menempuh cabaran kehidupan.



Oleh: Mohammad Baihaqi Hasni
E-mel: baihaqi@umpsa.edu.my
Penulis adalah Guru Bahasa Kanan, Pusat Bahasa Moden (PBM), Universiti Malaysia Pahang Al-Sultan Abdullah (UMPSA).
Rencana ini merupakan pandangan peribadi penulis dan tidak menggambarkan pendirian rasmi Universiti Malaysia Pahang Al-Sultan Abdullah (UMPSA).

- 75 views

View PDF