Introvert, Ekstrovert, atau Ambivert? Begini Cara Tahu

Introversi dan ekstraversi adalah dua ujung satu garis, dan ambivert berada di tengahnya. Kenali cirinya, riset di baliknya, dan cara mengetahui posisi Anda.

Nugroho Budi · 28 November 2026 · 11 menit baca



Ringkasnya: introvert, ekstrovert, dan ambivert bukan tiga kotak terpisah, melainkan posisi pada satu garis. Introvert cenderung mengisi energi lewat suasana tenang, ekstrovert lewat interaksi dan keramaian, dan ambivert berada di sekitar tengah garis. Cara paling jelas untuk mengetahui posisi Anda adalah tes yang memberi skor pada rentang, misalnya dimensi ekstraversi dalam Big Five, lalu mencocokkannya dengan pengalaman sehari-hari. Tidak ada posisi yang lebih baik; masing-masing punya kekuatan dan titik lemah.

Introversi dan ekstraversi adalah satu dimensi kepribadian yang menggambarkan seberapa besar seseorang mencari rangsang dari luar, terutama dari interaksi sosial. Orang yang berada dekat ujung introvert cenderung nyaman dengan suasana tenang dan sedikit orang, sedangkan yang dekat ujung ekstrovert bersemangat di tengah keramaian. Ambivert adalah sebutan untuk orang yang posisinya di sekitar tengah. Tes kepribadian introvert ekstrovert ambivert pada dasarnya berusaha menemukan titik Anda di garis itu.

Masalahnya, banyak tes introvert di internet langsung memberi label tanpa menunjukkan seberapa kuat kecenderungan Anda. Artikel ini menjelaskan asal teorinya, ciri tiap posisi, apa kata riset tentang ambivert, dan cara memilih serta membaca tes yang tepat.

Dari mana istilah introvert dan ekstrovert berasal?

Istilah ini dipopulerkan oleh Carl Jung. Ia pertama kali memakai kata "introverted" dalam kuliah di Clark University pada 1909 yang terbit tahun 1910, lalu menguraikan tipe introvert secara rinci dalam buku *Psychologische Typen* (1921). Pada 1950-an, Hans Eysenck mengaitkan introversi–ekstraversi dengan teori dorongan Clark Hull, lalu menjadikannya salah satu dari tiga sifat inti dalam modelnya. Ia kemudian mengembangkan teori rangsang (*arousal*): otak ekstrovert dianggap kekurangan rangsang sehingga mencari stimulasi, sedangkan introvert sudah cukup terangsang sehingga menghindari suasana yang terlalu ramai (Extraversion and introversion).

Teori sifat masa kini memperlakukan introversi–ekstraversi sebagai satu dimensi yang bersambung. Ada orang yang skornya dekat salah satu ujung, ada yang dekat titik tengah, dan sifat ini diukur dalam derajat, bukan dengan memasukkan orang ke kategori tetap. Big Five

memakai cara pandang yang sama: setiap dimensi adalah spektrum, berbeda dengan pendekatan tipe seperti MBTI (Big Five personality traits).



Introversi dan ekstraversi adalah dua ujung satu dimensi; ambivert berada di sekitar tengah.

Ciri introvert, ekstrovert, dan ambivert

Ciri berikut menggambarkan kecenderungan, bukan aturan. Orang yang sangat introvert pun bisa menikmati pesta sesekali, dan orang yang sangat ekstrovert pun butuh waktu sendiri.

Situasi	Kecenderungan introvert	Kecenderungan ambivert	Kecenderungan ekstrovert
Setelah acara kantor seharian	Lelah, ingin sendiri untuk memulihkan tenaga	Tergantung acaranya; kadang segar, kadang lelah	Masih bersemangat, ingin lanjut mengobrol
Rapat dengan banyak peserta	Lebih banyak menyimak, berbicara setelah berpikir	Menyesuaikan, bisa memimpin atau menyimak	Cepat menyampaikan gagasan, berpikir sambil berbicara
Cara kerja yang disukai	Fokus mendalam, sedikit gangguan	Campuran kerja sendiri dan bersama	Kolaborasi, banyak interaksi

Situasi	Kecenderungan introvert	Kecenderungan ambivert	Kecenderungan ekstrovert
Kenalan baru	Sedikit teman tetapi dekat	Nyaman di kelompok kecil maupun besar	Mudah berkenalan dengan banyak orang
Hari libur ideal	Membaca, berkebun, jalan sendiri	Satu hari ramai, satu hari tenang	Berkumpul, acara, perjalanan bersama

Introvert tidak sama dengan pemalu

Ini salah paham yang paling sering. Introversi berkaitan dengan dari mana Anda mendapat tenaga dan seberapa banyak rangsang yang terasa nyaman. Rasa malu berkaitan dengan cemas dinilai orang lain. Seorang introvert bisa percaya diri saat presentasi, hanya saja ia butuh waktu tenang setelahnya. Sebaliknya, seorang ekstrovert bisa saja gugup di depan orang yang belum dikenal walaupun ia senang keramaian.

Apa itu ambivert, dan apa kata riset tentangnya?

Ambivert adalah orang yang posisinya kurang lebih di tengah garis introversi–ekstraversi, atau punya ciri keduanya. Konsep ini diusulkan psikolog Amerika Edmund Smith Conklin pada 1923, tetapi baru populer setelah Adam Grant menerbitkan risetnya pada 2013.

Dalam studi itu, Grant meneliti lebih dari 300 tenaga penjual. Mereka mengisi survei kepribadian yang mengukur ekstraversi, lalu pendapatan penjualan mereka dicatat selama tiga bulan. Hasilnya, kelompok dengan skor ekstraversi menengah, yaitu ambivert, menghasilkan pendapatan sekitar 24% lebih tinggi daripada kelompok introvert dan 32% lebih tinggi daripada kelompok ekstrovert. Penjelasan yang diajukan: ekstrovert yang ekstrem bisa terlalu mendominasi percakapan dan kurang mendengarkan pelanggan (Association for Psychological Science, 2013).



Sumber: Association for Psychological Science (2013), ringkasan studi Adam Grant di jurnal Psychological Science. Satu studi pada pekerjaan penjualan.

Ada dua catatan penting supaya temuan ini tidak dibaca berlebihan:

- **Ini satu studi pada satu jenis pekerjaan,** yaitu penjualan. Hasilnya belum tentu berlaku untuk pekerjaan lain seperti riset, akuntansi, atau desain.
- **Ambivert bukan tipe ketiga yang terpisah.** Dalam studi itu, ambivert adalah orang dengan skor menengah pada satu garis yang sama. Pesannya lebih tepat dibaca begini: titik ekstrem di salah satu ujung punya biaya, dan kemampuan menyesuaikan diri itu berharga.

Begini cara tahu posisi Anda

Ada tiga cara yang saling melengkapi. Gunakan setidaknya dua agar kesimpulan Anda tidak bergantung pada satu sumber saja.

1. **Refleksi dari pengalaman nyata.** Ingat lima minggu terakhir. Kapan Anda merasa paling bertenaga, dan kapan paling terkuras? Jawaban dari kejadian nyata lebih bisa dipercaya daripada bayangan tentang diri ideal.
2. **Tes dengan skor pada rentang.** Pilih tes yang menunjukkan seberapa kuat kecenderungan Anda, bukan hanya label. Bagian berikut membahas dua pilihannya.

3. **Pendapat orang yang mengenal Anda.** Tanyakan kepada rekan kerja atau teman: "Menurutmu aku lebih bertenaga setelah ramai-ramai atau setelah sendirian?" Orang lain sering melihat pola yang tidak kita sadari.

Daftar refleksi sepuluh situasi

Daftar berikut bukan tes psikologi, hanya alat bantu berpikir buatan kami. Untuk setiap situasi, pilih mana yang lebih sering terjadi pada Anda, A atau B:

1. Setelah seharian bertemu banyak orang, saya (A) ingin sendiri dulu, (B) masih ingin mengobrol.
2. Saat memikirkan masalah, saya (A) lebih jernih jika merenung sendiri, (B) lebih jernih jika membicarakannya.
3. Di acara dengan banyak orang yang belum dikenal, saya (A) mencari satu atau dua orang untuk diajak bicara lama, (B) berpindah dari satu kelompok ke kelompok lain.
4. Telepon mendadak dari nomor tak dikenal terasa (A) mengganggu, (B) biasa saja.
5. Pekerjaan ideal saya (A) banyak waktu fokus tanpa gangguan, (B) banyak berinteraksi dengan orang.
6. Dalam rapat, saya (A) berbicara setelah gagasan saya matang, (B) berbicara sambil menyusun gagasan.
7. Akhir pekan yang penuh acara membuat saya (A) butuh istirahat di awal pekan, (B) merasa segar.
8. Saya lebih suka menyampaikan hal penting lewat (A) tulisan, (B) bicara langsung.
9. Keheningan yang panjang saat bersama orang lain terasa (A) nyaman, (B) canggung.
10. Ketika belajar hal baru, saya lebih suka (A) membaca dan mencoba sendiri, (B) belajar bersama kelompok.

Hitung jawaban A. Bila hampir semuanya A atau hampir semuanya B, kecenderungan Anda kemungkinan cukup jelas ke salah satu ujung. Bila jumlahnya berimbang, Anda mungkin dekat titik tengah. Gunakan hasil ini sebagai bahan pertanyaan, lalu bandingkan dengan hasil tes yang terstruktur.

Tes introvert mana yang sebaiknya dipilih?

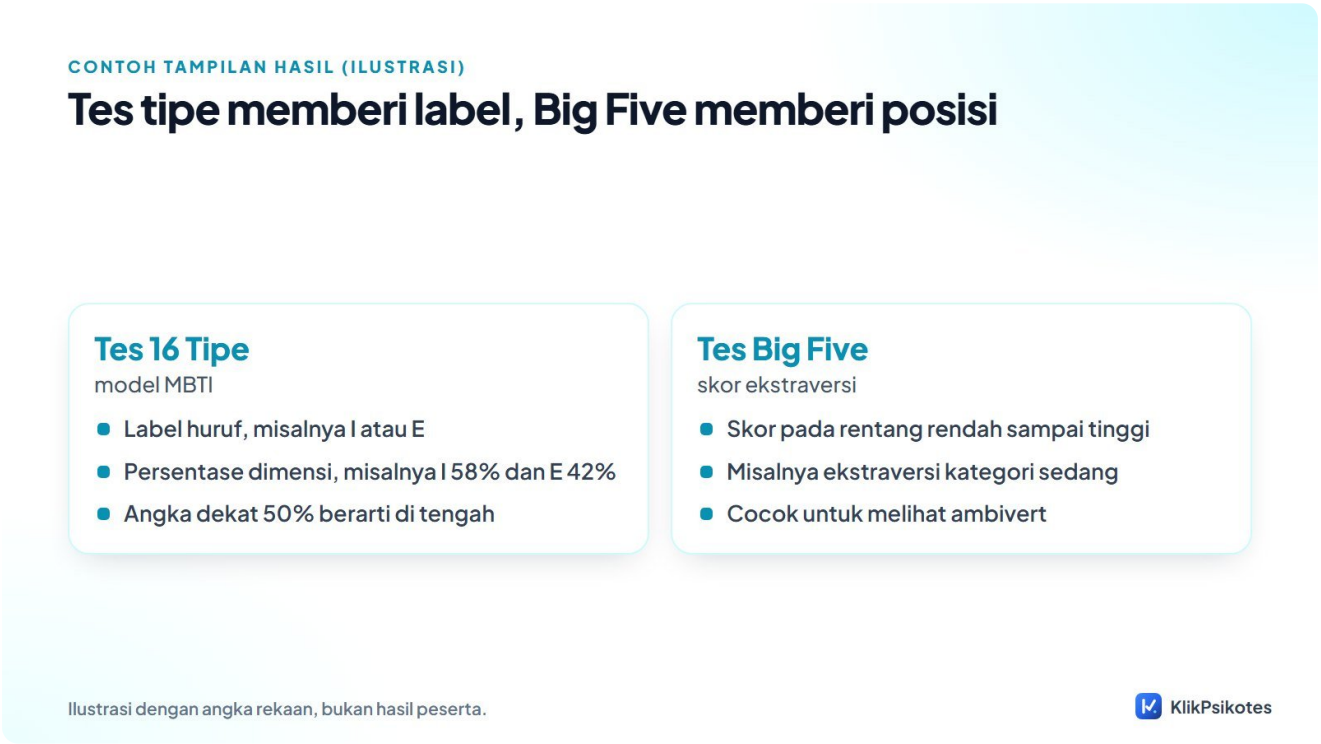
Dua jenis tes yang paling sering dipakai untuk melihat dimensi ini memberi bentuk hasil yang berbeda. Pilih sesuai pertanyaan Anda.

Aspek	Tes 16 tipe (model MBTI)	Big Five (model BFI)
Cara memandang	Preferensi: E atau I, digabung dengan tiga pasang lain menjadi tipe	Ekstraversi sebagai salah satu dari lima dimensi berupa rentang
Versi latihan KlikPsikotes	70 pilihan berpasangan, ± 20 menit	44 pernyataan singkat, ± 15 menit
Bentuk hasil	Tipe (misalnya INFJ) + persentase tiap dimensi	Skor tiap dimensi dengan kategori rendah, sedang, tinggi
Cocok untuk	Gambaran menyeluruh yang mudah dibicarakan dalam tim	Melihat seberapa kuat ekstraversi Anda dibanding dimensi lain

Cara membaca hasil yang dekat titik tengah

Misalkan hasil tes 16 tipe Anda menunjukkan ekstraversi 54% dan introversi 46%. Label tipe Anda akan diawali huruf E, padahal selisihnya kecil sekali. Dalam bahasa sehari-hari, hasil seperti ini lebih dekat ke ambivert daripada ekstrovert yang jelas. Bila tes diulang di hari lain, huruf pertamanya bisa berubah, dan itu wajar.

Pada Big Five, gambaran yang sama biasanya muncul sebagai skor ekstraversi kategori sedang. Karena Big Five memang tidak memaksa Anda masuk ke salah satu sisi, hasilnya lebih langsung menjawab pertanyaan "seberapa ekstrovert saya". Penjelasan lengkap tiap dimensinya ada di artikel tes Big Five, sedangkan cara membaca empat pasang dimensi tes 16 tipe ada di artikel tes MBTI.



Tes tipe memberi label dan persentase; Big Five memberi skor pada rentang. Ilustrasi, bukan hasil peserta.

Introvert dan ekstrovert di psikotes kerja dan wawancara

Dalam seleksi kerja, tidak ada posisi yang otomatis lebih baik. Yang dinilai adalah kecocokan dengan tuntutan jabatan dan konsistensi gambaran Anda di berbagai tahap seleksi. Studi Grant di atas justru menunjukkan bahwa bahkan untuk penjualan, ekstraversi paling tinggi bukan yang paling menguntungkan.

Beberapa tips praktis sesuai kecenderungan Anda:

- **Di tes kepribadian,** jawab sesuai kebiasaan Anda di tempat kerja. Introvert tidak perlu berpura-pura senang keramaian, karena profil yang dibuat-buat akan sulit dipertahankan di wawancara.
- **Di diskusi kelompok,** introvert bisa menyiapkan satu atau dua poin tertulis sejak awal dan menyampaikannya di sepertiga awal diskusi, sebelum percakapan dikuasai orang lain. Ekstrovert bisa melatih mengajak anggota yang diam untuk berbicara, karena kemampuan mendengarkan juga dinilai. Cara kerja diskusi kelompok tanpa pemimpin dan apa yang dinilai asesor dibahas di panduan LGD.
- **Di wawancara,** introvert boleh meminta waktu sejenak untuk berpikir sebelum menjawab pertanyaan sulit. Ekstrovert sebaiknya menjaga jawaban tetap ringkas dan berhenti setelah

poin utama tersampaikan.

- **Saat ditanya "Anda introvert atau ekstrovert?",** jawab dengan contoh nyata, misalnya "Saya paling produktif saat bisa fokus sendiri di pagi hari, tetapi saya juga terbiasa memimpin rapat koordinasi mingguan."

Dimensi ini hanyalah satu bagian dari profil kepribadian. Alat lain yang mungkin Anda temui di psikotes kerja, beserta apa yang diukurnya, dibahas di panduan jenis tes kepribadian. Bila Anda penasaran dengan tipologi klasik yang juga memuat unsur ekstraversi, baca artikel sanguinis, koleris, melankolis, atau plegmatis.

Mengatur tenaga di tempat kerja sesuai posisi Anda

Mengetahui posisi di garis introversi–ekstraversi baru berguna bila Anda memakainya untuk mengatur hari kerja. Beberapa penyesuaian kecil berikut bisa langsung dicoba.

Bila Anda dekat ujung introvert

- **Lindungi satu blok waktu fokus setiap hari,** misalnya dua jam pertama di pagi hari, untuk pekerjaan yang butuh konsentrasi.
- **Beri jeda setelah rapat panjang.** Sepuluh menit berjalan atau duduk tenang sebelum masuk pertemuan berikutnya membuat Anda tetap jernih.
- **Siapkan bahan rapat sejak sehari sebelumnya.** Anda jadi bisa berbicara lebih awal tanpa harus berpikir cepat di tempat.
- **Pakai tulisan untuk gagasan yang rumit.** Ringkasan tertulis sesudah rapat sering lebih didengar daripada interupsi di tengah diskusi.

Bila Anda dekat ujung ekstrovert

- **Jadwalkan interaksi di sela pekerjaan sendiri,** misalnya diskusi singkat dengan rekan setelah menyelesaikan satu bagian laporan, sebagai "hadiah" yang memberi tenaga.
- **Bicarakan gagasan sebelum menulisnya.** Lima menit bercerita kepada rekan membantu Anda menyusun pikiran, lalu tulis segera selagi masih segar.
- **Beri ruang bicara kepada orang lain.** Dalam rapat, hitung dalam hati sampai tiga sebelum menanggapi, supaya rekan yang berpikir lebih lama sempat masuk.

Bila Anda di sekitar tengah

- **Kenali tanda bahwa tenaga mulai turun,** misalnya mudah tersinggung atau sulit fokus, lalu periksa: terlalu banyak orang atau terlalu lama sendirian?
- **Atur selang-seling.** Ambivert sering paling nyaman bila hari kerjanya berganti antara tugas bersama dan tugas mandiri, bukan dipenuhi salah satunya.

Tidak ada satu pengaturan yang cocok untuk semua orang. Cobalah satu perubahan selama dua minggu, catat bagaimana tenaga Anda di akhir hari, lalu putuskan apakah dilanjutkan.

Kesalahan yang sering terjadi

- **Memakai label sebagai alasan.** "Saya introvert, jadi tidak bisa presentasi" menutup kesempatan belajar. Kecenderungan menunjukkan apa yang terasa nyaman, bukan apa yang mustahil.
- **Menganggap ambivert sebagai label paling aman.** Ambivert bukan tujuan. Posisi di salah satu ujung sama sahnya, dan yang penting adalah mengenali kebutuhan Anda.
- **Menjawab tes saat suasana hati sedang ekstrem.** Setelah minggu yang melelahkan, hampir semua orang ingin menyendiri. Jawab berdasarkan pola beberapa bulan terakhir.
- **Menyamakan introvert dengan sombong atau ekstrovert dengan dangkal.** Keduanya stereotip yang tidak adil. Dimensi ini menggambarkan kebutuhan rangsang, bukan sikap terhadap orang lain.
- **Percaya pada satu hasil tes.** Hasil yang dekat titik tengah bisa berubah ketika tes diulang. Bandingkan dengan refleksi dan pendapat orang lain.

Mencoba tes introvert dan ekstrovert

Untuk melihat persentase dimensi introversi–ekstraversi sekaligus tipe Anda, coba tes berikut. Hasilnya bersifat edukatif dan **bukan pemeriksaan psikologis resmi**.

COBA TES INI · KEPRIBADIAN

Tes 16 Tipe Kepribadian (model MBTI)

Model Myers-Briggs Type Indicator dengan 70 pilihan berpasangan untuk mengenali tipe kepribadian Anda dari empat pasang kecenderungan: E/I, S/N, T/F, dan J/P.

± 20 menit

Coba di klikpsikotes.com/tes/TIPE16

Untuk melihat ekstraversi sebagai skor pada rentang, berdampingan dengan empat dimensi lain:

COBA TES INI · KEPRIBADIAN

Tes Kepribadian Big Five (model BFI)

44 pernyataan singkat untuk mengenali lima dimensi kepribadian: Extraversion, Agreeableness, Conscientiousness, Neuroticism, dan Openness.

± 15 menit

Coba di klikpsikotes.com/tes/BFI

Ingin melangkah lebih jauh? Baca pekerjaan yang cocok untuk introvert dan tipe MBTI yang paling introvert dan paling ekstrovert.

Pertanyaan yang sering diajukan

Apa bedanya introvert, ekstrovert, dan ambivert?

Ketiganya adalah posisi pada satu garis yang sama. Introvert cenderung mengisi tenaga lewat suasana tenang, ekstrovert lewat interaksi dan keramaian, sedangkan ambivert berada di sekitar tengah garis dan nyaman di kedua suasana.

Bagaimana cara mengetahui saya introvert atau ekstrovert?

Gabungkan tiga cara: refleksi dari pengalaman nyata beberapa minggu terakhir, tes yang memberi skor pada rentang seperti dimensi ekstraversi di Big Five, dan pendapat orang yang mengenal Anda. Kesimpulan dari dua atau tiga sumber lebih bisa dipercaya daripada satu tes.

Apakah ambivert benar-benar ada?

Ada, dalam arti orang dengan skor menengah pada dimensi ekstraversi. Konsepnya diusulkan sejak 1923 dan populer setelah riset Adam Grant pada 2013. Namun ambivert bukan tipe ketiga yang terpisah, melainkan bagian tengah dari garis yang sama.

Apakah introvert sama dengan pemalu?

Tidak. Introversi berkaitan dengan sumber tenaga dan banyaknya rangsang yang terasa nyaman, sedangkan rasa malu berkaitan dengan cemas dinilai orang lain. Banyak introvert percaya diri saat berbicara di depan umum, hanya butuh waktu tenang setelahnya.

Apakah ekstrovert lebih mudah lolos psikotes kerja?

Tidak ada posisi yang otomatis lebih menguntungkan. Hasil tes kepribadian dibandingkan dengan tuntutan jabatan, dan riset pada tenaga penjual bahkan menemukan bahwa skor ekstraversi menengah menghasilkan penjualan lebih tinggi daripada skor paling tinggi. Jawablah dengan jujur dan konsisten.

Siap berlatih?

Latihan psikotes online dengan timer adil, hasil instan, dan pembahasan di **klikpsikotes.com/tes**. Daftar gratis untuk mulai.

Sumber: https://klikpsikotes.com/artikel/introvert-ekstrovert-ambivert

Versi 25 November 2026. Hasil latihan di KlikPsikotes bukan penilaian psikologis resmi. © 2026 KlikPsikotes.