

PROBLEMATIKA PRILAKU NARSISTIK PADA REMAJA DALAM BERMEDIA SOSIAL

Saudah Isyraq Zaeni

Universitas Negeri Surabaya, Indonesia
saudah.20036@mhs.unesa.ac.id

Abstrak

Maraknya perilaku narsistik dikalangan remaja terjadi bukan tanpa sebab. Perilaku ini sering kali dikaitkan dengan penggunaan media sosial yang dapat dengan mudah diakses oleh kalangan muda mudi saat ini. Perilaku narsistik dapat menjadi masalah ketika orang mementingkan diri sendiri, terlalu mengagumi persetujuan orang lain, dan acuh tak acuh terhadap kepekaan orang lain. Metode penelitian yang digunakan dalam artikel ini adalah dengan metode studi literatur. Data yang digunakan pada artikel ini bersumber dari jurnal, artikel ilmiah, hasil penelitian berupa skripsi serta literatur lain yang memuat tentang perilaku narsistik pada remaja. Berdasarkan hasil studi literatur, munculnya perilaku narsistik pada remaja ketika mereka merasa tidak nyaman dan memiliki harga diri yang rendah, sehingga mereka melakukan perilaku narsis untuk mendapatkan kenyamanan dan penghargaan dari orang lain. Narsistik yang terjadi pada remaja muncul ketika mereka merasa tidak nyaman pada diri sendiri, mencari perhatian, kebutuhan untuk dikagumi dan beberapa faktor lain. Jika dibiarkan berlarut-larut, tentu akan membuat individu tidak bahagia dan semakin bingung karena segala macam emosi berkecamuk didalam dirinya.

Kata kunci: remaja, narsistik, media sosial.

1. PENDAHULUAN

Maraknya perilaku narsistik dikalangan remaja terjadi bukan tanpa sebab. Perilaku ini sering kali dikaitkan dengan penggunaan media sosial yang dapat dengan mudah diakses oleh kalangan muda mudi saat ini. Pada usia remaja, gambaran perilaku narsisme adalah sebagai bentuk mencari perhatian, menampilkan daya tarik dan juga mendapat pengakuan dari orang lain. Penggunaan media sosial merupakan salah satu usaha mereka untuk *show off* atau menampilkan diri kepada khalayak umum sebagai eksistensinya melalui unggahan foto maupun video. Menurut survei dari Pew Internet & American Life Project menjelaskan bahwa 54% pengguna internet mempunyai kebiasaan mengunggah hasil foto dirinya ke dalam facebook, twitter, instagram dan berbagai jenis jejaring sosial lainnya. Indonesia menjadi negara keenam terbesar yang menghabiskan waktu mengakses media sosial, setelah Filipina, Brasil, Kolombia, Nigeria, dan Argentina. Waktu yang dihabiskan orang Indonesia untuk berselancar di jejaring sosial

adalah 195 menit per hari. Data ini didapat melalui survey yang dilakukan oleh Global Web Indeks mengenai durasi penggunaan media sosial diberbagai negara di dunia dengan kelompok usia demografis 19 hingga 24 tahun.

Alzahrani & Bach (2014) mengatakan beberapa faktor yang mempengaruhi perkembangan penggunaan media sosial sebagai berikut: (1) penguatan perilaku pencarian popularitas, (2) peningkatan kecemasan dan depresi, (3) standar penampilan yang tidak realistis, (4) munculnya budaya popularitas. Dari faktor tersebut akan membentuk sikap individu untuk mendapatkan popularitas dengan berbagai cara hingga berujung pada perilaku narsistik. Umumnya narsistik merupakan bentuk aktualisasi diri seseorang, yang mencintai dirinya sendiri secara berlebihan. Istilah narsistik digunakan untuk menggambarkan seseorang yang mencintai dirinya sendiri. Dalam batas-batas tertentu, *self-love* atau kecintaan pada diri dapat dianggap wajar, namun bila berlebihan dan mengganggu orang lain atau diri sendiri, maka dianggap sebagai penyimpangan atau kelainan kepribadian. Lebih lanjut dijelaskan

bahwa orang yang senang bersolek, berdandan dan mengagumi diri sendiri dapat digambarkan sebagai narsis. Narsistik adalah cinta diri, keasyikan diri; tahap awal dalam perkembangan manusia yang ditandai dengan kepedulian yang ekstrim terhadap diri sendiri dan sedikit atau tidak ada kepedulian terhadap orang lain. Orang narsis percaya bahwa mereka lebih unggul dari orang lain dan kurang menghargai perasaan orang lain. Namun dibalik rasa percaya dirinya yang kuat, orang narsis ternyata memiliki harga diri yang rendah sehingga mudah tersinggung dengan kritikan sekecil apapun.

Menurut DSM IV yang dikembangkan oleh *American Psychiatric Association*, seseorang yang menunjukkan 5 atau lebih gejala berikut dapat diklasifikasikan sebagai gangguan kepribadian narsistik:

1. Merasa diri sendiri adalah yang terhebat dibanding orang lain. Membesar-besarkan prestasi dan bakat dengan harapan diakui sebagai pribadi yang unggul, tetapi tidak sesuai dengan potensi dan prestasi yang dimiliki.
2. Disibukkan dengan fantasi kesuksesan, kekuatan, kecerdasan, kecantikan, atau cinta sejati.
3. Percaya bahwa itu adalah sesuatu yang istimewa dan unik. Jadi hanya bisa dipahami dan diasosiasikan dengan orang-orang spesial atau berpangkat tinggi.
4. Memiliki kebutuhan ekspresif untuk dikagumi.
5. Merasa bahwa dirinya pantas mendapatkan perlakuan khusus.
6. Gunakan hubungan interpersonal untuk mencapai tujuan pribadi.
7. Kurangnya empati, mengabaikan perasaan dan kebutuhan orang lain.
8. Sering merasa iri pada orang lain atau menganggap orang lain iri padanya.

Berdasarkan uraian di atas, perilaku narsistik dapat menjadi masalah ketika orang mementingkan diri sendiri, terlalu mengagumi persetujuan orang lain, dan acuh tak acuh terhadap kepekaan orang lain. Ketika orang narsis tidak mendapatkan perhatian yang mereka inginkan, mereka dapat mengembangkan penyalahgunaan zat dan gangguan depresi berat. Orang narsis sering menggambarkan diri mereka sebagai orang

yang muluk atau sombong di dunia, tetapi ini hanya menutupi perasaan tidak aman yang mendalam dan rasa diri yang rapuh yang mudah dirusak oleh kritik. Ciri-ciri inilah yang menyebabkan narsis menemukan diri mereka dalam hubungan dangkal yang hanya memuaskan kebutuhan akan perhatian terus-menerus. Ketika sifat narsistik menjadi begitu jelas, mereka dapat membahayakan dengan menunjukkan adanya gangguan narsistik.

Ditinjau dari fenomena narsistik di kalangan usia remaja, maka topik ini dipilih untuk mengetahui permasalahan atau *problematic narsistic* pada remaja secara lebih detail serta upaya yang dapat membantu untuk timbulnya mencegah perilaku tersebut.

2. METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan dalam artikel ini adalah dengan metode studi literatur. Metode studi literatur merupakan rangkaian kegiatan yang berkaitan dengan metode pengumpulan data pustaka, membaca dan mencatat serta mengelola bahan penelitian. Studi literatur atau kepustakaan merupakan kegiatan yang diperlukan dalam penelitian, khususnya penelitian akademik, yang tujuan utamanya adalah untuk mengembangkan aspek teoritis dan praktis.

Studi literatur dilakukan oleh setiap peneliti dengan tujuan utama menemukan landasan/landasan untuk mempertahankan dan membangun landasan teori, keadaan pikiran dan untuk menetapkan dugaan awal atau bahkan hipotesis penelitian. Memungkinkan peneliti untuk mengelompokkan, menyusun, mengatur, dan memanfaatkan berbagai literatur dibidangnya. Dengan melakukan kajian literatur, peneliti memiliki pemahaman yang lebih luas dan mendalam tentang masalah yang diteliti. Data yang digunakan pada artikel ini bersumber dari jurnal, artikel ilmiah, hasil penelitian berupa skripsi serta literatur lain yang memuat tentang perilaku narsistik pada remaja.

3. PEMBAHASAN

Menurut Soekanto (2010) masa remaja awal atau tahap transisi individu meninggalkan tahap kehidupan anak-anak menuju tahap kedewasaan yaitu masa yang dirasa sebagai suatu krisis karena belum adanya pegangan, sedangkan kepribadian sedang mengalami pembentukan.

Fenomena narsistik telah banyak ditemukan. Salah satunya yakni di Jakarta, seorang siswa SMA bernama Agus Firmansyah (12) meninggal setelah jatuh dari lantai lima (lima) sebuah gedung kosong di Koja, Jakarta Utara. Agus terjatuh setelah terpeleset saat selfie bersama teman-temannya. Peristiwa itu terjadi pada Rabu malam (4/5/2016) di Kantor Imigrasi Jakarta Utara, Koja, Jakarta Utara. Kantor imigrasi sepi karena pekerjaan konstruksi sudah lama berhenti. "Jadi anak-anak pergi ke gedung imigrasi bersama teman-teman mereka dan berfoto selfie. Dia terpeleset lalu jatuh," kata Kapolsek Koja Kopol Supriatno.

Adapun lainnya, penelitian yang dilakukan oleh Engkus dkk (2017) dengan judul "Perilaku Narsis Pada Media Sosial Di Kalangan Remaja dan Upaya Penanggulangannya"

perilaku narsistik pada remaja kelas VIII SMPN 3 Kota Serang, Banten, hasil menunjukkan bahwa bentuk perilaku narsistik pada beberapa siswa kelas VIII antara lain adalah memiliki perasaan megah dan *self-important*, penuh fantasi, kebutuhan ekspresif untuk dikagumi, eksploitasi hubungan interpersonal, tidak memiliki empati, sikap iri, perilaku arogan dan angkuh serta merasa dirinya adalah individu yang spesial.

Tingkat narsistik dapat dikategorikan menjadi rendah, sedang dan tinggi. Secara umum tingkat narsistik pada remaja berada di tingkat sedang mendekati rendah. Hasil penelitian pada siswa kelas VIII menunjukkan bahwa narsistik pada remaja diklasifikasikan menjadi 3 yaitu kategori tinggi yang menganggap dirinya sebagai seseorang yang berharga, keinginan untuk dikagumi dan dipuji serta mementingkan diri sendiri. Lalu pada kategori sedang yaitu memiliki kecenderungan fokus pada diri sendiri. Dan dikategori rendah

peserta didik remaja adalah memiliki penghargaan diri dimana ini tidak kecenderungan untuk berperilaku narsistik. Munculnya perilaku narsistik pada remaja ketika mereka merasa tidak nyaman dan memiliki harga diri yang rendah, sehingga mereka melakukan perilaku narsis untuk mendapatkan kenyamanan dan penghargaan dari orang lain.

Sebab-sebab munculnya gejala narsistik antara lain 1) kesepian, 2) harga diri yang rendah, 3) *Subjective Well-Being*. Faktor-faktor tersebut dapat berpotensi terjadinya perilaku narsistik pada diri individu. Penanganan narsistik pada individu yang memiliki perilaku narsistik tentu menyesuaikan dengan tingkat keparahannya. Penanganan yang biasanya dilakukan adalah melalui terapi psikologis, jika seorang narsistik terjebak dalam pemikiran bahwa segala sesuatu harus sempurna dan tidak ada yang salah, maka hal ini dapat menimbulkan masalah bagi kehidupan yang dijalani dan lingkungan sekitarnya. Jika tidak ditangani dengan tepat, narsistik akan memberikan dampak seperti

1. Munculnya perilaku agresif
2. Merusak suatu hubungan interpersonal
3. Kurang memahami kepribadian diri sendiri
4. Membela diri dengan cara yang menyimbang
5. Perilaku menyimpang muncul melalui proses internalisasi

4. KESIMPULAN

Berdasarkan dari pembahasan dan beberapa literatur jurnal penelitian, dapat disimpulkan bahwa narsistik yang terjadi pada remaja muncul ketika mereka merasa tidak nyaman pada diri sendiri, mencari perhatian, kebutuhan untuk dikagumi dan beberapa faktor lain. Jika dibiarkan berlarut-larut, tentu akan membuat individu tidak bahagia dan semakin bingung karena segala macam emosi berkecamuk di dalam dirinya. Orang-orang di sekitar Anda tentu tidak akan merasa senang dan nyaman. Akibat terburuknya

adalah korban merasa jika korban dihindari maka kebutuhannya untuk berinteraksi dengan orang lain tidak akan terpenuhi. Di saat-saat seperti ini, narsistik perlu dirawat melalui perawatan psikologis.

5. DAFTAR PUSTAKA

- EKA DIAH KARTININGRUM, M. (2015). PANDUAN PENYUSUNAN STUDI LITERATUR. Retrieved from <https://stikesmajapahit.ac.id/lppm/wp-content/uploads/2019/04/panduan-penyusunan-studi-literatur.pdf>
- Engkus, H. K. (2017, Desember). PERILAKU NARSIS PADA MEDIA SOSIAL DI KALANGAN REMAJA DAN UPAYA PENANGGULANGANNYA. *Jurnal Penelitian Komunikasi*, 20, 121-134.
- Fatriani, Emilia & Sukidjo. 2018. Efektivitas metode problem based learning ditinjau dari kemampuan berpikir kritis dan sikap sosial siswa. *Socia, Jurnal Ilmu-ilmu sosial*. Vol.15. No. 1. 11-16.
- Malthuf, M. ., & Reza, M. H. . (2022). Kontribusi Guru Geografi Dalam Mitigasi Bencana Erupsi Gunung Merapi. *WAKTU: Jurnal Teknik UNIPA*, 20(02), 110–115. <https://doi.org/10.36456/waktu.v20i02.5892>
- Martha, L. (n.d.). *Mengenal Perilaku Narsisme di Kalangan Remaja*. Retrieved Desember 2022, from <https://yoursay.suara.com/news/2020/12/30/163014/mengenal-perilaku-narsisme-di-kalangan-remaja>
- Ratu Septi Choirunnisa, E. A. (2020, Desember). GAMBARAN NARSISTIK PADA REMAJA DAN IMPLIKASI BAGI KONSELING KELOMPOK. *Journal of Education and Counseling*, 1, 8-15.
- Rudi. (2017, Agustus). Studi Tentang Siswa Yang Memiliki Sikap Narsisme Dan Penanganannya Melalui Latihan Bertanggung Jawab Dalam Konseling Gestal. *Jurnal Konseling Andi Matappa*, 1, 142-148.
- Ruing, M. M. (2020). TINGKAT KECENDERUNGAN KEPRIBADIANNARSISTIK. Umul Sakinah, M. F. (2019). Fenomena Narsistik di Media Sosial Sebagai Bentuk Pengakuan Diri. *Al-Ittizaan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 2, 44-49.