

Pengaruh kontrol diri terhadap perilaku narsistik di instagram

Nawwaf Laththufa Mahdy & Achmad Chusairi

Departemen Psikologi Klinis, Fakultas Psikologi Universitas Airlangga

ABSTRAK

Penelitian ini membahas dampak penggunaan media sosial, terutama Instagram, pada perilaku dan kesehatan mental di Indonesia. Dengan meningkatnya penggunaan internet dan media sosial, terjadi penurunan komunikasi langsung dan peningkatan perilaku narsistik. Pengguna Instagram di Indonesia meningkat dua kali lipat pada tahun 2017, yang dapat memicu gangguan psikologis seperti insomnia dan kecanduan. Tren narsistik pada tahun 2018 juga terlihat di platform sosial media, dengan remaja yang mengunggah foto pribadi untuk mendapatkan perhatian. Kecenderungan narsistik dapat menyebabkan gangguan kepribadian narsistik, yang ditandai oleh sikap kurang empati, arogan, dan iri. Penelitian ini menyoroti kewaspadaan akan dampak negatif penggunaan media sosial yang berlebihan pada kesehatan mental individu.

Kata kunci: narsistik, media sosial, kontrol diri

ABSTRACT

This research examines the impact of social media use, particularly Instagram, on behavior and mental health in Indonesia. With the increasing use of the internet and social media, there is a decline in direct communication and an increase in narcissistic behavior. Instagram users in Indonesia doubled in 2017, which can trigger psychological issues such as insomnia and addiction. The trend of narcissism in 2018 is also evident on social media platforms, with teenagers posting personal photos to gain attention. Narcissistic tendencies can lead to narcissistic personality disorder, characterized by a lack of empathy, arrogance, and envy. This study highlights the need for caution regarding the negative effects of excessive social media use on individual mental health.

Keywords: Narcissistic, Social Media, Self control

PENDAHULUAN

Semakin luasnya penggunaan internet di seluruh dunia, termasuk di Indonesia, juga berdampak pada pertumbuhan situs jejaring sosial atau media sosial. Dari segi sosial, terjadi penurunan dalam komunikasi, interaksi, dan sosialisasi langsung, karena semua hal tersebut dapat digantikan melalui media sosial di dunia maya. Dalam aspek kognitif, manusia saat ini cenderung ingin menunjukkan dan mendapatkan pengakuan atas identitas mereka (Haridika, Noviekayati, & Saragih. 2019). Hal ini dikarenakan media sosial menyediakan fitur-fitur seperti menulis status, mengunggah foto, dan video. Seseorang dapat menceritakan hal-hal positif atau negatif melalui status atau keterangan tersebut, atau mengunggah foto dan video dengan tujuan mendapatkan pujian atau apresiasi dari orang lain. Semakin banyak pengguna media sosial dan semakin seringnya penggunaan media sosial, hal ini dapat mengubah perilaku seseorang dan pada saat yang sama, dapat memicu gangguan psikologis jika penggunaan media sosial tersebut berlebihan.

Instagram sedang populer di Indonesia sebagai sosial media yang memberikan fitur bagi pengguna untuk mengunggah foto atau video dan menambahkan pesan atau biasa disebut *caption*. Tujuan utama seseorang mengunggah konten di Instagram adalah untuk mendapatkan jumlah "likes" atau pengakuan dari pengguna Instagram lainnya. Menurut laporan berita Kompas pada tanggal 27 Juli 2017, Indonesia memiliki jumlah pengguna Instagram terbanyak di Asia Pasifik. Artikel tersebut mencatat bahwa Instagram memiliki 700 juta pengguna aktif bulanan secara global, dengan 45 juta di antaranya berasal dari Indonesia. Angka 45 juta MAU (*Monthly Active User*) menunjukkan peningkatan yang signifikan dibandingkan dengan Januari 2016, saat jumlah MAU (*Monthly Active User*) Instagram di Indonesia hanya 22 juta. Dengan demikian, pengguna Instagram di Indonesia mengalami peningkatan dua kali lipat pada tahun 2017 (Haridika, Noviekayati, & Saragih. 2019).

Melihat Indonesia merupakan negara yang mengalami peningkatan jumlah pengguna internet dengan durasi mengakses media sosial yang tinggi memberikan kewaspadaan. Ada dampak yang dihasilkan oleh penggunaan internet atau media masa yang berlebihan, baik secara fisik maupun mental. Berdasarkan Penelitian sebelumnya, menyatakan bahwa mengakses media sosial berhubungan positif terhadap insomnia (Sakinah, Zatrachadi, & Darmawati. 2019). Semakin tinggi intensitas menggunakan media sosial semakin tinggi pula tingkat insomnia yang dialami. Seseorang yang memiliki durasi yang tinggi dalam mengakses media sosial bisa mengalami ketergantungan atau adiktif. Kecanduan media sosial bisa mempengaruhi kecemasan sosial

Tren narsistik pada tahun 2018 sudah menjadi hal yang umum dan tidak asing lagi. Misalnya, di platform sosial media Instagram, banyak remaja yang mengunggah foto-foto pribadi mereka. Remaja yang melakukan pengunggahan foto publik ini ingin mendapatkan perhatian dan tanggapan positif (Haridika, Noviekayati, & Saragih. 2019). Mereka ingin dianggap cantik, tampan, atau menarik. Selanjutnya, muncul istilah "narsis" untuk orang-orang yang suka berfoto selfie dan mengunggah fotonya di media sosial. Istilah "narsis" terlihat sepele bagi banyak orang. Menurut pandangan masyarakat, kecenderungan narsistik hanya mencakup orang yang terlalu bangga dengan diri sendiri dan tidak memiliki dampak negatif bagi diri mereka sendiri atau orang lain.

Gangguan kepribadian narsistik atau disebut juga dengan istilah narcissistic personality disorder terjadi akibat adanya sikap atau perilaku seseorang yang secara berlebihan dalam memandang keunikan atau kelebihan yang dimiliki, sehingga menimbulkan fantasi yang berlebihan terhadap dirinya sendiri. Akibatnya adalah melahirkan sikap yang kurang empati terhadap orang lain, arogan,

iri, ingin diperlakukan secara istimewa oleh orang lain, selalu mencari perhatian, ingin dipuja, takut gagal, sensitif terhadap keritikan. Jika ada orang lain dianggap mampu menyainginya, ia akan marah dan berupaya menyingkirkannya (Sari. 2021).

Jika dilihat dari DSM-V (APA, 2012) individu dikatakan memiliki kecenderungan narsistik jika memiliki 5 dari 9 karakteristik berikut ini: melebih-lebihkan kemampuan yang dimiliki, percaya bahwa dirinya spesial dan unik, dipenuhi fantasi tentang kesuksesan, kekuasaan, kecantikan/ketampanan, memiliki kebutuhan yang eksestif untuk dikagumi, merasa layak untuk diperlakukan istimewa, kurang berempati, mengeksploitasi hubungan, memiliki rasa iri terhadap orang lain atau menganggap orang lain iri kepadanya dan angkuh.

METODE

Metode yang digunakan dalam artikel ini adalah *literature review*. *Literature review* adalah proses kritis yang melibatkan pengumpulan, evaluasi, dan sintesis literatur yang relevan dengan topik penelitian tertentu. Dalam *literature review*, peneliti menyelidiki berbagai sumber seperti jurnal ilmiah, buku, laporan, dan artikel untuk memahami dan menyajikan pengetahuan yang sudah ada tentang topik yang diteliti. Pada *literature review* ini, peneliti menggunakan dua sumber pangkalan data, yaitu *sciencedirect* dan *google scholar*. Proses pencarian literatur dilakukan selama dua minggu 11-25 Juni 2023 dengan kata kunci *control diri, social media, dan narsistik*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Nomor	Identitas Publikasi	Hasil
1.	<p>a. Judul: HUBUNGAN SELF-ESTEEM DAN KESEPIAN DENGAN KECENDERUNGAN GANGGUAN KEPERIBADIAN NARSISTIK PADA REMAJA PENGGUNA SOSIAL MEDIA INSTAGRAM</p> <p>b. Peneliti: Jelang Hardika, IGAA Noviekayati, & Sahat Saragih</p> <p>c. Nama Jurnal: Psikosains</p>	<p>Self-Esteem dan kesepian memiliki hubungan positif dengan kecenderungan narsistik. Semakin tinggi self-esteem, maka semakin tinggi pula kecenderungan narsistik remaja dan semakin rendah self-esteem, maka semakin rendah pula kecenderungan narsistik remaja. Hal tersebut sama juga dengan kesepian dan kecenderungan narsistik. Semakin tinggi kesepian, maka kecenderungan narsistik remaja juga akan semakin tinggi dan semakin rendah kesepian, maka kecenderungan narsistik remaja juga akan semakin rendah.</p>
2.	<p>a. Judul: Fenomena Narsistik di Media Sosial Sebagai Bentuk Pengakuan Diri</p> <p>b. Peneliti: Umul Sakinah, M. Fahli Zatrachadi, & Darmawati</p>	<p>Narsistik ditelaah dari berbagai perspektif kebanyakan disimpulkan sebagai perilaku yang merusak diri dan orang lain. Kecenderungan manusia sebagai makhluk yang membutuhkan perhatian dan kasih sayang menjadi alasan narsistik meluas di media sosial</p>

	c. Nama Jurnal: Al-Ittizaan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam	secara sadar maupun tidak. Memajang foto, video dan status berbagai aktivitas keseharian yang mengundang orang lain yang melihat untuk melakukan hal yang sama. Berlomba-lomba memperlihatkan sisi-sisi kehidupannya yang kadang tidak sesuai dengan kehidupan nyata. Mirisnya, kehidupan privasi pun menjadi konsumsi publik di media sosial.
3.	a. Judul: Gangguan Kepribadian Narsistik dan Implikasinya Terhadap Kesehatan Mental b. Peneliti: Dewi Purnama Sari c. Nama Jurnal: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam	Gangguan kepribadian narsistik pada dasarnya adalah gangguan kepribadian yang disebabkan adanya sikap atau perilaku seseorang yang berlebihan dalam memandang dirinya sendiri. Akibatnya timbul cinta dan fantasi yang berlebihan terhadap kelebihan dan keunikan yang dimilikinya.

DISKUSI

Dari kajian literatur yang telah dilakukan, dapat dilihat bahwa terdapat hubungan antara kontrol diri dengan perilaku narsistik di instagram, baik itu hubungan positif atau hubungan negatif. Namun juga terdapat faktor-faktor lain yang mengiringi hubungan tersebut. Faktor internal seperti kesiapan mental juga berpengaruh. Contohnya kontrol diri yang kurang dapat menyebabkan efek kecanduan dan insomnia.

SIMPULAN

Peningkatan penggunaan internet di Indonesia dan di seluruh dunia berdampak pada pertumbuhan media sosial. Penggunaan media sosial dapat mempengaruhi perilaku sosial dan kognitif manusia. Dalam aspek sosial, komunikasi dan interaksi langsung berkurang karena dapat digantikan oleh media sosial. Dalam aspek kognitif, pengguna media sosial ingin mendapatkan pengakuan identitas mereka melalui fitur-fitur seperti menulis status dan mengunggah foto atau video. Penggunaan media sosial yang berlebihan dapat mengubah perilaku dan memicu gangguan psikologis. Di Indonesia, Instagram menjadi media sosial yang populer dengan jumlah pengguna terbesar di Asia Pasifik. Penggunaan media sosial yang berlebihan juga dapat berhubungan dengan insomnia dan kecanduan. Di media sosial, banyak remaja yang mengunggah foto pribadi untuk mendapatkan perhatian dan tanggapan positif. Terdapat pandangan sepele terhadap narsisme, namun gangguan kepribadian narsistik memiliki karakteristik yang berbeda. DSM-V mengidentifikasi karakteristik individu dengan kecenderungan narsistik.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Bapak Dr. Achmad Chusairi, MA. selaku dosen pembimbing yang telah membantu mengarahkan dan membimbing penulis menyelesaikan artikel kajian literatur ini.

PUSTAKA ACUAN

American Psychiatric Association. (2000). Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders. Fourth Edition, Text Revision. Washington DC: APA.

Hardika, J., , Noviekayati, I., & Saragih, S. (2019). HUBUNGAN SELF-ESTEEM DAN KESEPIAN DENGAN KECENDERUNGAN GANGGUAN KEPERIBADIAN NARSISTIK PADA REMAJA PENGGUNA SOSIAL MEDIA INSTAGRAM. *Psikosains*, 14(1), 1-13.

Sakinah, U., Zatrachadi, M., F., & Darmawati. (2019). Fenomena Narsistik di Media Sosial Sebagai Bentuk Pengakuan Diri. *Al-Ittizaan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 2(1), 33-43.

Sari, D., P. (2021) Gangguan Kepribadian Narsistik dan Implikasinya Terhadap Kesehatan Mental. *Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 5(1), 93-114.