

## Studi Kasus Perilaku Narsistik di Instagram Terhadap Rasa Kesepian Siswa SMK Negeri 2 Kediri

Lidia Septyani<sup>1</sup>, Risaniatin Ningsih<sup>2</sup>

Universitas Nusantara PGRI Kediri<sup>1,2</sup>

[Lidiaseptyani2209@gmail.com](mailto:Lidiaseptyani2209@gmail.com)<sup>1</sup>, [risadyne@gmail.co.id](mailto:risadyne@gmail.co.id)<sup>2</sup>

### ABSTRACT

Today, digital technology has developed so rapidly, not only with the discovery of new hardware, but also with the discovery of new software to meet the needs and facilitate current human activities. One of them is software that has been developed in the form of device-based applications. Applications that are growing rapidly at this time are quite a lot of interest and are used by various ages, namely social media. Nowadays people tend to depend on social media with various interests and needs on social media. Adolescence is the age when they are looking for their identity by socializing either directly or through social media, this has negative and positive impacts on individual teenagers today. This also causes the appearance of narcissism and also the emergence of a feeling of loneliness for some and even almost all teenagers today. This factor should be one of the things that must be considered by the counseling teacher at school so that it does not hinder the teaching and learning process and also the individual development process of today's adolescents.

**Keywords:** social media, narcissistic traits, lonely feeling

### ABSTRAK

Dewasa ini teknologi digital telah berkembang begitu pesat bukan penemuan hardware baru tetapi juga penemuan software baru untuk memenuhi kebutuhan dan mempermudah aktivitas manusia saat ini. Salah satunya adalah perangkat lunak yang banyak dikembangkan berupa aplikasi berbasis gawai. Aplikasi aplikasi yang berkembang pesat saat ini yang cukup banyak diminati dan digunakan oleh berbagai usia yaitu media sosial. Saat ini orang orang cenderung bergantung pada media sosial dengan berbagai kepentingan dan kebutuhannya di mediasosial. Usia remaja adalah usia dimana mereka mencari jati diri mereka dengan cara bersosial baik secara langsung ataupun lewat media sosial hal ini yang membawa dampak negative dan juga positif bagi individu remaja saat ini. Hal tersebut juga yang mengakibatkan munculnya sifat narsistik dan juga munculnya rasa kesepian bagi beberapa bahkan hampir semua remaja saat ini. Faktor tersebutlah yang harusnya menjadi salah satu hgal yang harus diperhatikan guru bk disekolah agar tidak menghambat proses belwajar mengajar dan juga proses perkembsangan individu remaja saat ini.

**Kata Kunci:** media sosial, sifat narsistik, rasa kesepian

## PENDAHULUAN

Dewasa ini, teknologi digital sudah tumbuh begitu pesat, bukan cuma penemuan-penemuan hardware baru tetapi pula pertumbuhan aplikasi yang memudahkan kegiatan kerja sampai hiburan untuk manusia. Aplikasi ataupun fitur lunak yang banyak dibesarkan dikala ini salah satunya merupakan berbentuk aplikasi berbasis gawai (gadget). Aplikasi yang memakai jaringan internet selaku basis utamanya ini dimanfaatkan oleh bermacam pihak dengan rentang umur yang bermacam-macam. Guna serta khasiat yang ditawarkan oleh aplikasi-aplikasi tersebut pula bermacam-macam semacam memudahkan komunikasi, pencarian data berbelanja serta berjualan, mencari hiburan. Aplikasi yang diartikan ataupun diucap dengan jejaring sosial media merupakan web tumblr, my ruang facebook, twitter, path, snapchat, friendster, serta instagram.

Salah satu layanan jejaring sosial media yang lebih memfokuskan penggunaanya guna mengambil serta mengunggah gambar merupakan instagram. Tetapi tidak hanya mengunggah gambar instagram, pula membolehkan penggunaanya untuk memakai filter digital supaya gambar nampak lebih menarik, memakai fitur share location guna membagikan data kepada followers (pengikutnya) menimpa posisi gambar tersebut diambil serta membolehkan penggunaanya mengunggah video berdurasi 60 detik yang dapat dilihat langsung oleh para followers (pengikutnya). Bila gambar ataupun video menarik bagi berdasarkan follower, pengguna instagram yang lain bisa membagikan pendapat serta berikan ciri suka (like) kepada gambar ataupun video tersebut serta hendak timbul pada fitur pencarian pengguna lain sehingga gambar ataupun video tersebut tersebar terus menjadi luas serta followers menjadi meningkat

Sebagian orang kerap memakai jejaring sosial media guna memperlihatkan tipe sempurna dari diri ataupun kehidupan mereka, cenderung lebih menekankan pada hal-hal yang positif serta meminimalisir yang negatif. Ini bukan hanya membuat mereka "menipu" orang lain, namun pula "menipu" diri mereka sendiri (Austin, 2013). Pada dasarnya, kecenderungan orang untuk memperlihatkan tipe sempurna kehidupan lewat fotografi ataupun video berhubungan dengan terdapatnya kecenderungan narsistik pada diri orang tersebut. Narsistik merupakan watak karakter yang merefleksikan waham kebesaran (grandiose) serta konsep diri yang melambung. Secara spesial sikap narsistik berhubungan dengan pemikiran diri yang positif serta tinggi pada sifatsifat tertentu semacam inteligensi, kekuatan, serta energi tarik diri (Buffardi & Campbell, 2008). Raskin serta Terry (dalam Winardi & Permana, 2015) menarangkan narsistik tumbuh dalam area yang membagikan penghargaan sebab terdapatnya atensi positif dari orang lain kepada orang yang narsistik. Adi & Yudiati (2009) meningkatkan bersumber pada riset yang sudah dicoba orang dikatakan cenderung narsistik kala seorang tersebut cenderung pamer hendak kelebihan-kelebihannya dengan menggambarkan hal-hal menimpa dirinya sendiri pada

akunnya serta enggan berbagi tips-tips apalagi kala orang lain memohon dorongan

Wanita yang narsistik cenderung lebih menuju kepada permasalahan *body image* supaya merasa unggul serta menemukan kekaguman dari orang lain. Mereka memamerkan keelokan raga serta seksualitas guna memperoleh kekaguman dari laki-laki. Sebaliknya laki-laki yang narsistik umumnya lebih berfokus pada inteligensi, kekuatan (power), agresi, harta serta status sosial untuk melengkap rasa keunggulan dari citra diri mereka yang salah (Goodman & Leff, 2012). Konformitas sahabat sebaya merupakan proses di mana seorang cenderung membiasakan diri dengan norma serta ekspektasi kelompok sahabat sebayanya. Pemakaian media sosial dapat meningkatkan tekanan sosial guna menjajaki tren serta norma yang terdapat di platform tersebut. Kesepian merupakan keadaan psikologis yang mencuat kala seorang merasa terisolasi sosial serta minimnya ikatan yang memuaskan dengan orang lain. Riset lebih dahulu menampilkan kalau pemakaian media sosial yang kelewatan bisa berkontribusi pada tingkatan kesepian yang lebih besar

Perilaku narsistik melibatkan kecenderungan individu untuk memiliki rasa superioritas, kebutuhan akan pengakuan, dan kekurangempatan dalam empati terhadap orang lain. Penggunaan media sosial yang berlebihan dapat menjadi sarana bagi individu dengan kecenderungan narsistik untuk memperoleh perhatian dan validasi dari orang lain. Hal ini yang menjadi salah satu focus para guru BK disekolah karena dengan adanya sifat narsistik di dalam diri seorang remaja maka akan banyak dampak negative jika tidak bisa membatasi perilaku tersebut, seiring berjalannya waktu hal itu juga akan menyebabkan perasaan kesepian didalam diri siswa karena mereka akan focus pada diri mereka sendiri dan haus akan validasi orang lain di Instagram mereka. Maka dari itu pada penelitian kali ini saya ingin mengetahui apakah perilaku narsistik di Instagram berpengaruh pada rasa kesepian dikalangan anak SMKN 2 KEDIRI

## PEMBAHASAN

### A. Kesepian

#### 1. Definisi kesepian

Menurut Giereld, dkk (dalam Dewi & Ibrahim, 2019) menyimpulkan kesepian sebagai keadaan yang dialami oleh individu saat merasakan hubungan dengan lingkungan sosialnya tidak menyenangkan dan merasa ditolak dari hubungan sosial yang diinginkan. Menurut Halim & Dariyo (2016) kesepian adalah suatu reaksi dari hilangnya ataupun ketidakhadiran sebuah hubungan yang dekat. Sedangkan menurut Russell (dalam Sembiring, 2017) kesepian adalah suatu kondisi dimana individu tidak mendapatkan kehidupan sosial yang diinginkan pada kehidupan di lingkungannya

Dari beberapa definisi yang dijelaskan maka dapat disimpulkan bahwa kesepian adalah keadaan emosi pada individu, dimana individu merasa dirinya tersisihkan dari lingkungan sosialnya, dan kurang memiliki kemampuan untuk dapat bersosialisasi dengan orang lain sehingga individu akan merasa tidak diperhatikan, dan tidak memiliki teman untuk berbagi perasaan maupun pengalaman.

## 2. Faktor – Faktor Kesepian

Ada sebagian aspek yang menjadi pemicu seorang hadapi kesepian berdasarkan Brehm, et all, (2002) antara lain ialah

- a. Kurang mempunyai kedekatan dalam ikatan  
 Ikatan orang yang tidak dekat bisa menimbulkan terdapatnya perasaan kurang puas pada hubungannya dengan orang ataupun sesuatu kelompok, ada banyak alibi yang menjadikan orang merasa kurang puas dalam sesuatu ikatan yang bukan tercantum dalam ikatan bermakna.
- b. Keinginan yang berganti dalam sesuatu ikatan  
 Kesepian bisa mencuat sebab terdapatnya pergantian pada kemauan seorang terhadap sesuatu ikatan dapat dikatakan berubahnya kemauan seorang tentang tujuan ikatan seorang Pada dikala tertentu ikatan bisa memuaskan seorang tetapi dapat menjadi tidak memuaskan diwaktu yang lain.
- c. Harga Diri  
 Kesepian berkaitan dengan rendahnya harga diri yang dipunyai oleh seorang. Orang dengan tingkatan harga diri yang rendah hendak merasa kurang aman pada suasana keadaan sosial, semacam berdialog didepan universal ataupun terletak pada kerumunan orang yang tidak diketahui Dalam suasana keadaan tersebut hingga orang hendak menjauh dari kontak sosial secara terus menerus sehingga mengalami kesepian.
- d. Perilaku Interpersonal  
 Orang yang hadapi kesepian hingga hendak cenderung memperhitungkan orang lain secara negatif, kurang menggemari orang lain, tidak dapat yakin terhadap orang lain, menafsirkan tidakan serta atensi orang lain, cenderung berlagak bermusuhan. Orang yang hadapi kesepian hendak cenderung lebih lamban dalam membangun ikatan dengan orang lain.

## B. Narsisme

### 1. Pengertian Narsisme

Menurut Nevid (dalam Dewi & Ibrahim, 2019) Kecenderungan sikap narsisme merupakan kala orang memperlihatkan citra diri yang kelewatan serta memandang dirinya secara berlebihan semacam pada kesuksesan, kepintaran, kemampuan pada sesuatu perihal menampilkan kepintaran serta self ideal baginya

Letari, Utami & Ramadhani (2020) Kecenderungan narsisme merupakan sikap seorang yang sangat cinta dengan diri sendiri, sehingga

menyangka dirinya berarti, serta unik, merasa sangat sempurna, serta mempunyai kemauan untuk menemukan atensi dan pujian dari orang lain

Berdasarkan pendapat beberapa ahli di atas, maka dapat disimpulkan bahwa perilaku narsisme adalah perilaku yang ditandai dengan kecenderungan untuk menilai dirinya dengan cara yang berlebihan, senang sekali menyombongkan dirinya, dan berekspektasi orang lain akan memberikan pujian kepadanya

## 2. Faktor – factor kecenderungan perilaku narsisme

Menurut (Lubis & Yudhaningrum, 2020) factor yang dapat mempengaruhi narsisme yaitu :

### a. Faktor Psikolog

Dimana individu dengan kecenderungan narsisme hendak mempunyai tingkatan aspirasi yang tidak nampak pada dunia nyata, kurang terdapatnya penerimaan diri.

### b. Faktor biologis

Dari sisi biologis orang dengan kecenderungan narsisme hendak lebih banyak dirasakan orang yang berasal dari orang tua pengidap neurotik. Tipe kelamin, usia hormon, serta struktur raga pula bisa mempengaruhi terhadap sikap narsisme.

### c. Faktor sosiologi

Sikap yang banyak dirasakan oleh banyak orang nyatanya bisa dipengaruhi oleh perbandingan budaya dari susunan kalangan warga serta respon terhadap terdapatnya sikap narsisme tersebut

## C. Remaja

Masa remaja merupakan periode terjadinya pertumbuhan dan perkembangan yang pesat baik secara fisik, psikologis maupun intelektual. Sifat khas remaja mempunyai rasa keingintahuan yang besar, menyukai petualangan dan tantangan serta cenderung berani menanggung risiko atas perbuatannya tanpa didahului oleh pertimbangan yang matang (Kemenkes RI, 2015).

Menurut World Health Organization (WHO), remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-19 tahun, menurut Peraturan Kesehatan RI Nomor 25 tahun 2014, remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-18 tahun dan menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) rentang usia remaja adalah 10-24 tahun dan belum menikah.

Remaja adalah seseorang yang tumbuh menjadi dewasa mencakup kematangan mental, emosional sosial dan fisik. Dimana remaja mempunyai rasa keingintahuan yang besar dan sedang mengalami proses perkembangan sebagai persiapan memasuki masa dewasa.

## D. Peran Guru Bimbingan Konseling

Konseling adalah proses bantuan yang diberikan oleh seorang ahli yang disebut sebagai konselor kepada konseli yang sedang mengalami

permasalahan. Perilaku narsisme di kalangan remaja akan berdampak pada rasa kesepian. Oleh karena itu diperlukan peran dan penanganan dari konselor atau guru BK dalam mengatasi perilaku narsistik ini, konselor dapat memberikan penanganan melalui layanan bimbingan dan konseling. Siti Rahayu (2020) melakukan penelitian mengenai "Konseling Terapi Realitas Untuk Mengurangi Perilaku Narsistik Peserta Didik Berprestasi Smp Negeri 22 Bandarlampung", berdasarkan penelitian ini disimpulkan bahwa penggunaan konseling terapi realitas bertujuan untuk mengajak konseli agar dapat memahami kenyataan yang sebenarnya. Hal ini disebabkan mereka yang memiliki perilaku narsistik cenderung memiliki fantasi atau khayalan yang berlebihan di pikiran mereka. Selain itu individu yang memiliki perilaku narsistik selalu menganggap bahwa dirinya penting, memiliki perasaan diri sosok yang tidak nyata adanya, selalu ingin diperlakukan secara special, namun tidak memikirkan dan memperdulikan perasaan orang lain.

Peran konselor atau guru BK dalam usaha mengurangi perilaku narsisme di kalangan remaja dapat dilakukan dengan memberikan layanan bimbingan kelompok. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Ria Ayu, Wasidi dan Rita (2021) dengan judul "Efektifitas Layanan Bimbingan Kelompok Menggunakan Media Film Terhadap Perilaku Narsisme Pada Remaja Di Desa Pelalo". Pada penelitian ini, peneliti menjelaskan efektifitas dari layanan bimbingan kelompok dengan penggunaan media film terhadap perilaku narsisme remaja di Desa Pelalo. Pada penelitiannya dilakukan dengan 6 kali treatment dengan menggunakan layanan bimbingan kelompok menggunakan media film. Setiap pertemuan bimbingan kelompok menggunakan topik yang berbeda. Topik yang dibahas pada pertemuan pertama adalah sikap egoisme, kemudian topik pada pertemuan selanjutnya yaitu sikap saling menghargai, topik pada pertemuan ketiga yaitu rasa rendah hati, topik pada pertemuan keempat yaitu intropeksi diri, topik pada pertemuan kelima yaitu hubungan sosial yang baik, dan topik pada pertemuan terakhir yaitu penerimaan diri. Pada saat anggota kelompok mengisi post-test, mereka telah mengetahui bagaimana agar dirinya tidak memiliki kecenderungan perilaku narsistik dan mampu dalam pengurangan perilaku narsistik tersebut. Dan dari hasil pre-test skala perilaku narsistik setiap anggota kelompok. Setelah diberikan treatment berupa layanan bimbingan kelompok menggunakan media film terjadi penurunan pada perilaku narsistik. Kemudian setelah pemberian treatment berupa layanan bimbingan kelompok dengan penggunaan media film, dilakukan pengukuran pada tingkat perilaku narsisme remaja dengan memberikan post-test kepada sampel penelitian yaitu 9 orang remaja. Perubahan perilaku narsisme anggota kelompok pada pre-test dan post-test melalui uji Paired sample t test menunjukkan hasil 12.072 dengan signifikansi .000 ( $p < 0.05$ ) yang berdasarkan kriteria penerimaan atau penolakan hipotesis  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Berdasarkan hasil



penelitiannya, dapat diambil kesimpulan bahwa terjadi penurunan pada perilaku narsistik anggota kelompok setelah diberikan treatment berupa layanan bimbingan kelompok dengan penggunaan media film.

Dapat disimpulkan dari pemaparan diatas diatas bahwa peran guru BK dalam usaha pengurangan perilaku narsisme di kalangan remaja adalah dengan memberikan treatment berupa layanan bimbingan kelompok dengan menggunakan media film. Dimana pada pelaksanaan layanan bimbingan kelompok guru BK bisa menggunakan 6 topik bahasan pada pelaksanaannya dengan 6 kali treatment. Sehingga hal tersebut menjadi salah satu alternatif yang bisa digunakan konselor dalam meminimalisir perilaku narsisme remaja yang berlebihan karena akan berdampak kepada perilaku narsistik yang merupakan gejala kepada kesehatan mental yang bermasalah nantinya.

### KESIMPULAN

Kesepian adalah keadaan emosi pada individu, dimana individu merasa dirinya tersisihkan dari lingkungan sosialnya, dan kurang memiliki kemampuan untuk dapat bersosialisasi dengan orang lain sehingga individu akan merasa tidak diperhatikan, dan tidak memiliki teman untuk berbagi perasaan maupun pengalaman.. Perilaku narsisme adalah perilaku yang ditandai dengan kecenderungan untuk menilai dirinya dengan cara yang berlebihan, senang sekali menyombongkan dirinya, dan berekspektasi orang lain akan memberikan pujian kepadanya. Sebagai guru BK kita perlu menanggulangi fenomena ini dengan cara melakukan layanan pada siswa untuk mengurangi perilaku narsistik dan rasa kesepian pada diri remaja, hal yang dapat dilakukan dengancara melakukan layanan dengan menurunkan rasa ego pada diri siswa karena sifat narsistik cenderung mementingkan diri sendiri yang berakibat timbulnya rasa kesepian. Hal ini juga bertujuan untuk menguturangi sifat atau rasa individualism pada diri remaja yang di khawatirkan nantinya akan membawa pengaruh buruk bagi keberlangsungan diri siswa tersebut.

### SARAN

Dengan adanya tulisan ini saya berharap pihak sekolah terutama guru BK lebih meperhatikan mengenai sifat narsisme yang berdampak pada rasa kesepian siswa karena dengan teknologi dan perkembangan media social yang ada serta semakin berkembang terutama pada media social Instagram. Guru bk juga dapat melakukian sosialisasi dan layanan guna mengajarkan kepada siswa untuk melihat sebab akibat tersebut secara lebih luas dari berbagai sudut pandang untuk meminimalisir sifat individualisme siswa. Pada artikel ini masih banyak kekurangan dan bahkan jauh dari kata sempurna maka dari itu saya sebagai penulis mengharapakan kritik dan saran yang membangun guna memperbaiki tulisan ini.



## DAFTAR RUJUKAN

- Dafnaz K.H & Effendy E. (2020). Hubungan Kesepian dengan Masalah Psikologis dan Gejala Gangguan Somatis pada Remaja. *SCRIPTA SCORE Scientific Medical Journal*, 6-11.
- Eliya R & Ainur R. (2020). Hubungan Harga Diri Dengan Gejala Narsistik (Narsistic Personality Disorder) Pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Malahayati. *Malahayati Nursing Journal* , 305-316.
- Hayes, A. (2017, Juni 8). 20 pengertian media sosial menurut para ahli. Pakar Hebat Komunikasi.com. Diunduh dari <http://pakarhebatkomunikasi.com/pengertianmediasosial-menurut-paraahli>.
- Marliani. (2015). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung: CV Pustaka Setia
- Jazilah, N. (2017). Hubungan Kesepian Dengan Ciri-ciri Narsistik Pada Pelaku Selfie Di Media Sosial. Naskah Publikasi, 1-12.
- Natasya, V. S. (2020). Kecenderungan Narsistik Ditinjau Dari Kesepian Pada Mahasiswi Pengguna Jejaring Sosial Media Instagram Fakultas Ekonomi Universitas Prima Indonesia. *Psyche 165 Journal* , 269-273
- Puspitasari, F. I. (2016). Kebutuhan Yang Mendorong Remaja Untuk Memposting Foto Atau Video Pribadi Dalam Instagram. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, 1-15 Vol 5 No 1.
- Rokach, A. (2002). Determinants of loneliness of young adult drug users. *The Journal of Psychology*, 6-13.