



Fenomena Narsistik di Media Sosial Sebagai Bentuk Pengakuan Diri

Umul Sakinah¹, M. Fahli Zatrachadi², Darmawati³

¹Mahasiswa Pasca Sarjana UIN Sunan Kalijaga

^{2,3} UIN Suska Riau

Article Info

Article history:

Received Jan 12th, 2019

Revised Mart 20th, 2019

Accepted April 26th, 2019

Keyword:

Narsistik,

Media Sosial,

Perspektif Islam

ABSTRACT

Penelitian ini bertujuan untuk memaparkan fenomena narsistik yang kerap terlihat di media sosial. narsistik merupakan gangguan kepribadian yang ditandai dengan rasa bangga terhadap dirinya sendiri, haus akan pujian dan pengakuan dari orang lain. Tidak hanya itu, seorang narsistik senang merendahkan dan meremehkan orang lain. Dan penggunaan media sosial menjadi wadah bagi mereka untuk menunjukkan kehebatan-kehebatan yang ada pada dirinya yang kadang tidak sesuai dengan kehidupan nyatanya. Namun begitu, tidak semua orang yang eksis di media sosial adalah orang yang mengalami narsistik. Dalam penelitian ini dijelaskan seperti apa gejala, penyebab, konsekuensi serta perspektif Islam terhadap narsistik.

© 2019 The Authors. Published by UIN Sultan Syarif Kasim Riau.



This is an open access article under the CC BY license (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0>)

Corresponding Author:

Umul Sakinah¹

¹Mahasiswa Pasca Sarjana UIN Sunan Kalijaga

Email: umulsakinah@gmail.com

Introduction

Pada abad ke 20 ini, teknologi dan informasi telah memudahkan keberlangsungan hidup manusia. Pemanfaatan teknologi saat ini membantu setiap pekerjaan manusia menjadi lebih mudah dan cepat. Salah satu teknologi mutakhir yang banyak digunakan adalah internet dan media sosial. Dengan bantuan internet, penggunaan media sosial memberikan dampak positif dan negatif. Dampak positif dari media sosial adalah terhubungnya interaksi manusia tanpa batas. Orang-orang bisa saling berhubungan dari satu benua ke benua lainnya. Hal ini juga membuat manusia mendapatkan limpahan informasi lainnya tanpa sekat jarak dan waktu.

Berdasarkan studi poling Indonesia yang bekerja sama dengan Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia melaporkan bahwa Indonesia mengalami peningkatan dalam jumlah penggunaan internet. Survey ini

berlangsung pada periode Maret hingga April 2019 yang menunjukkan bahwa sebanyak 171 jiwa yang berada di Indonesia menggunakan internet. Angka ini akan terus tumbuh berkisar 10,2% atau 27 juta jiwa per tahunnya.

Sementara itu Dirjen Penyelenggara Pos dan Informatika (PPI) Kementerian Kominfo mengungkapkan tentang pengguna internet untuk sosial media. Tercatat bahwa sebanyak 50,7% internet digunakan untuk mengakses facebook, sedangkan fitur instagram menduduki peringkat kedua yaitu 17,8% dan terakhir penggunaan youtube sebesar 15,51% .

Mengenai intensitas mengakses media sosial, GlobalWebIndex melakukan survey durasi penggunaan media sosial di berbagai negara dunia dengan demografi usia 19 sampai 24 tahun. Hasilnya, Indonesia adalah negara keenam terbanyak setelah Filipina, Brazil, Colombia, Nigeria, Argentina dalam menghabiskan waktu untuk mengakses media sosial. Waktu yang dihabiskan warga Indonesia berselancar di media sosial adalah 195 menit setiap harinya. (GlobalWebIndex, 2019).

Mendapati bahwa 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 yang dilakukan oleh Widya dkk, menyatakan bahwa mengakses media sosial berhubungan positif terhadap insomnia. Semakin tinggi intensitas menggunakan media sosial semakin tinggi pula tingkat insomnia yang dialami (Widya, 2015). Seseorang yang memiliki durasi yang tinggi dalam mengakses media sosial bisa mengalami ketergantungan atau adiktif. Kecanduan media sosial bisa mempengaruhi kecemasan sosial (Silvia Fardila Solih, 2015).

Selain itu, media sosial yang berlebihan bisa berdampak negatif lainnya, seperti gangguan narsistik. Beberapa Penelitian mengungkapkan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan atau bersifat adiktif dapat membentuk kecenderungan seseorang memiliki gangguan narsistik (Ria Sabekti, Ah Yusuf, Retnayu Pradanie, 2019). Penelitian lainnya memperkuat bahwa adanya hubungan positif antara narsisme dan pengguna media sosial (Buffardi & Campbell, 2008).

Narsistik merupakan gangguan kepribadian yang ditandai dengan sikap yang terlalu mencintai dirinya sendiri. Orang-orang yang narsis meyakini bahwa mereka adalah orang-orang yang lebih unggul daripada orang lain dan kurang bisa menghargai perasaan orang lain. Namun di balik rasa percaya dirinya yang teramat kuat, sebenarnya orang narsis memiliki penghargaan terhadap diri sendiri yang lemah, mudah tersinggung meskipun terhadap kritikan kecil. (Engkus, dkk, 2017).

Dewasa ini internet dan media sosial adalah alat bagi individu gangguan kepribadian narsistik untuk mengaktualkan dirinya sendiri, membesar-besarkan diri mereka dengan memposting foto atau video prestasi dan berbagai potensi ke media sosial dengan harapan mendapatkan pengakuan dan apresiasi dari orang lain (Nitya Santi, 2017). Selain itu, individu narsistik memanfaatkan hubungan sosial untuk mencapai popularitas, selalu asyik dan hanya tertarik dengan hal-hal yang menyangkut kesenangan diri sendiri (Fatmasari, 2017). Tindakan seperti ini bisa merugikan diri sendiri dan orang lain jika dilakukan secara intens dan hal ini bisa diindikasikan sebagai gangguan kepribadian.

Method

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif eksplanatori. Pendekatan ini fokus pada fenomena yang terjadi pada kehidupan nyata pada lingkup sosial. Tanpa harus bisa mengendalikan fenomena yang ada. Tujuan dari penggunaan pendekatan ini adalah untuk menunjukkan data dan investigasi kasual dari fenomena yang terjadi.

Menurut Arikunto Penelitian deskriptif bertujuan untuk menggambarkan, memaparkan atau menjelaskan kondisi, keadaan, situasi objek atau wilayah yang dijadikan bahan penelitian. Penelitian deskriptif hanya memotret apa yang terjadi sebagai realita, tanpa mengubah, menambah atau memanipulasi objek dari penelitian. (Arikunto, 2014).

Results and Discussions

Narsistik berkaitan dengan berbagai masalah dan konsekuensi dengan fokus pada konsekuensi interpersonal, patologi dan implikasi dalam penanganannya. Perilaku narsis yang terobsesi oleh delusi fantastis keagungan dan keunggulan hingga akhirnya terjadilah persaingan. Mereka sering menjadikan diri mereka sebagai yang teratas. Tetapi meskipun orang-orang narsis tidak memiliki kemampuan yang cukup unggul,

mereka akan berusaha, berjuang, belajar, membuat, berpikir, mendesain dan bersekongkol untuk mendapatkan tujuan yang mereka inginkan sebagai individu yang paling superior (Hikmat, 2016).

Secara epistemologi narsistik berasal dari kata *narcissistic*. Orang yang mengalami gejala ini disebut narsis (*narcissist*). Istilah ini pertama kali digunakan dalam psikologi oleh Sigmund Freud dengan mengambil dari tokoh dalam mitos Yunani, Narkissos (versi bahasa Latin: Narcissus), yang dikutuk sehingga ia mencintai bayangannya sendiri di kolam. Ia sangat terpengaruh oleh rasa cinta akan dirinya sendiri dan tanpa sengaja menjulurkan tangannya hingga tenggelam dan akhirnya tumbuh bunga yang sampai sekarang disebut bunga narsis (Enkus, dkk dalam King, Johnson, Davison, et al., 2010).

Narsistik digunakan untuk menggambarkan orang yang mencintai dirinya sendiri. Dalam batas tertentu, kecintaan pada diri sendiri bisa dianggap normal, tetapi bila berlebihan dan bersifat mengganggu orang lain ataupun diri sendiri maka dianggap penyimpangan atau gangguan kepribadian (Hardjanta, dalam Philip, 2007: 26). Lebih lanjut dijelaskan bahwa bagi individu yang suka bersolek, suka berdandan dan suka mengagumi dirinya sendiri dapat dikatakan sebagai narsis. Narsistik merupakan cinta diri, perhatian yang sangat berlebihan kepada diri sendiri; satu tingkat awal dalam perkembangan manusiawi, dicirikan secara khas dengan perhatian yang sangat ekstrim kepada diri sendiri, dan kurang atau tidak adanya perhatian pada orang lain.

Dalam pandangan psikoanalisa, narsistik ditandai dengan adanya gejala infatil dalam sikap dan perilaku sehari-hari. Individu yang memiliki gangguan kepribadian narsistik akan bertingkah kekanak-kanakan atau tidak matang. Maka dari itu, narsistik termasuk dalam gangguan kepribadian karena dianggap tidak mampu beradaptasi secara baik dengan orang lain (Nitya Santi, 2017). Sedangkan dalam pandangan psikologi sosial kepribadian, narsistik merupakan memanfaatkan hubungan sosial untuk mengatur harga diri, dan konsep diri. Narsistik tidak fokus pada keintiman interpersonal, kehangatan, atau hubungan jangka panjang positif lainnya, tetapi mereka sangat terampil dalam memprakarsai hubungan dan memanfaatkan hubungan tersebut untuk terlihat populer, sukses, dan memiliki status tinggi dalam jangka pendek (Laura E. Buffardi and W. Keith Campbell).

Menurut DSM IV yang dikembangkan oleh American Psychiatric Association seseorang yang memiliki 5 atau lebih dari gejala di bawah ini dapat diindikasikan sebagai gangguan kepribadian narsistik:

1. Merasa diri sendiri paling hebat dibanding orang lain. Melebih-lebihkan prestasi dan bakat, berharap untuk diakui sebagai pribadi yang unggul namun tidak sesuai dengan potensi dan pencapaian yang dimiliki.
2. Sibuk dengan fantasi tentang kesuksesan, kekuasaan, kepintaran, kecantikan atau cinta sejati.
3. Percaya bahwa dirinya spesial dan unik. Sehingga hanya bisa dipahami dan bergaul dengan orang-orang istimewa atau berstatus tinggi.
4. Memiliki kebutuhan yang ekspresif untuk dikagumi.
5. Merasa layak untuk diperlakukan secara istimewa.
6. Mengeksploitasi hubungan interpersonal untuk mencapai tujuan pribadi.
7. Kurang empati, tidak peduli dengan perasaan dan kebutuhan orang lain.
8. Sering kali merasa iri terhadap orang lain atau menganggap orang lain iri terhadap dirinya.
9. Angkuh

Menurut Buffardi and Campbell, ada beberapa ciri individu narsistik dalam media sosial, pertama, tingkat aktivitas sosial yang lebih tinggi dalam komunitas online daripada offline. Kedua banyak konten membanggakan diri dalam berbagai aspek. Narsistik individu akan meningkat jika banyaknya orang lain melihat atau mengapresiasi konten yang di postingnya (Buffardi and Campbell).

Individu yang narsistik suka memamerkan tentang komentar dari orang lain yang mengakui keunikannya, keberhasilannya ataupun idealisme yang dijunjung tinggi oleh dirinya. Hal tersebut dilakukan ketika individu narsis merasa harga dirinya mulai terancam saat menerima masukan atau kritikan yang mengoreksi kebiasaan atau pola pikirnya. Tuntutan akan perhatian yang terus menerus bukan berasal dari keegoisannya namun dari kebutuhannya untuk menyingkirkan perasaan tidak adekuat dan harga diri yang rendah (Ria, dkk, 2019).

Konsekuensi Gangguan Kepribadian Narsistik

a. Agresi

Agresi merupakan salah satu perilaku sosial yang paling melekat pada individu narsistik. Penelitian Ronningstam mengungkapkan bahwa narsistik melakukan respon agresif terhadap kritik dan ancaman lain dengan cara menghina argumentasi, marah dan melakukan tindakan agresif lainnya seperti kekerasan yang tidak terkontrol (Ronningstam, dalam Campbell 2010). Dalam berbagai studi, narsistik terkait dengan respon agresif dalam interaksi yang diprovokasi maupun tidak diprovokasi. Contoh tindak respon narsistik adalah ketika mendapatkan ancaman diri yang Meningkatkan, narsistik akan mengeluarkan suara yang lebih keras terhadap lawan bicaranya dalam sebuah interaksi (Bushman & Baumeister, dalam Campbell, 2010).

b. Mempertahankan diri dan cara berpikir yang menyimpang

Dari sudut pandang klinis maupun sosial kepribadian, narsistik termasuk aspek pemeliharaan harga diri atau peningkatan diri. Mereka berusaha untuk meraih tujuan pribadi tanpa mau empati terhadap kepentingan orang lain di sekitarnya (Hikmat, 2016). Hal ini dapat dilihat dari sikap yang suka mementingkan diri sendiri atau kecenderungan memanfaatkan apapun untuk meningkatkan persona dirinya sendiri. Narsistik cenderung menyalahkan situasi atau orang lain jika apa yang diinginkan tidak tercapai (Campbell, 2010).

Penderita narsistik akan selalu terfokus pada dirinya sendiri. Mereka beranggapan mereka lebih baik di atas rata-rata dalam hal kecerdasan dan daya tarik. Mereka sangat percaya bahwa dirinya unggul dari pada kebanyakan orang terutama pada kecerdasan dan ketegasan. Narsistik memiliki kebutuhan yang eksesif terhadap pujian dan pengakuan dari orang lain (Saputra, 2012).

Literatur sosial-kepribadian juga menyajikan bukti bahwa narsistik juga terkait dengan tipe distorsi kognitif lainnya. Orang-orang narsis memiliki rasa percaya diri yang tinggi, mereka lebih-lebihkan pengetahuan mereka dan gagal belajar dari umpan balik kritis (Campbell, Goodie, & Foster, dalam Campbell 2010). Selanjutnya, kepercayaan diri ini bahkan meluas hingga menciptakan kepercayaan palsu yang dikenal sebagai *overclaiming*. Ini mengacu pemberitaan pengetahuan tentang fakta yang salah. Narsis adalah orang yang selalu merasa cakap dalam segala aspek sehingga dengan kepercayaan yang tinggi berani memberikan statmen atau fakta yang salah kepada publik.

c. Merusak suatu Hubungan

Efek narsisme yang paling substansial adalah berkaitan dengan fungsi interpersonal. Secara umum, orang yang narsis sibuk dengan bagaimana menampilkan performa yang unggul sedemikian rupa sehingga orang asing suka dan terkesan dengan dirinya dalam pertemuan awal. Buffardi and Campbell menambahkan, dalam hubungan interpersonal, individu narsistik dapat membangun hubungan interpersonal dengan baik, yaitu cenderung disukai pada interaksi awal, dianggap menarik, dianggap mampu jadi pemimpin kelompok tertentu, dan memiliki kepercayaan diri yang tinggi. Namun begitu, individu narsistik gagal menciptakan hubungan jangka panjang yang memiliki kualitas kedekatan empati atau kehangatan emosional. Ini dikarenakan sikapnya yang suka mengeksploitasi hubungan interpersonal hanya untuk menunjukkan kepada publik dalam setiap kesempatannya bahwa dirinya paling hebat daripada orang lain (Buffardi and Campbell, 2008).

Penelitian longitudinal telah menemukan bahwa adanya kesukaan dan kesenangan bagi orang lain saat pertama kali berinteraksi dengan narsistik. Narsistik cenderung menunjukkan dirinya adalah pribadi yang menarik, cemerlang, cerdas dan bisa diandalkan. Orang-orang asing yang belum mengenalnya akan beranggapan bahwa narsistik merupakan individu menarik, dan layak dijadikan sebagai pemimpin. Namun anggapan ini akan memudar sering waktu atau bahkan menjadi kenyataan yang terbalik. Individu narsistik tidak lagi disukai dan dijauhi oleh orang lain. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian longitudinal lainnya yang mengungkapkan adanya konsekuensi yang signifikan yaitu penderitaan bagi orang lain jika mendekati dan membangun hubungan interpersonal dengan individu narsistik. Campbell (2010). Orang-orang yang telah lama mengenal narsistik akan mengetahui sikap sebenarnya yang memiliki ilusi bahwa dirinya adalah orang yang paling hebat dan senang memanfaatkan hubungan interpersonal demi mendapatkan pengakuan dan kekaguman dari orang lain atas kehebatan dirinya. Mereka yang mengenal narsistik akan mulai menjauh dan memutuskan hubungan interpersonal cepat atau lambat dengan individu narsistik.

Berdasarkan penelitian empiris menemukan hasil bahwa narsistik mengalami kegagalan dalam membangun hubungan interpersonal spesifik seperti kencan dan pernikahan karena dipercaya memiliki dampak negatif seperti komitmen yang lemah, perselingkuhan dan sosioseksualitas yang tinggi dan tanpa batas. Kecenderungan narsistik yang selalu menampilkan diri mereka sebagai orang yang menarik pada pertemuan pertama dengan orang asing akan mengarah pada konflik dan masalah jangka panjang. Oltmanns dan Turkheimer dalam Campbell (2010) perilaku ini bisa menjadi gangguan interpersonal jika hubungan sudah lebih intim. Narsistik akan mengelabui orang asing dengan penilaian yang singkat. Secara signifikan narsistik terkait dengan perilaku yang mendominasi, dan suka berendam. (Campbell, 2010).

d. Muncul Perilaku yang Menimpang dari Proses Internalisasi

Internalisasi merupakan proses pembelajaran selama hidup di dunia yaitu berupa melewati berbagai peristiwa dan kondisi-kondisi tertentu yang kemudian membentuk suatu keyakinan seseorang baik itu norma, prinsip dan cara pandang. Secara sederhana narsistik bisa merangsang tumbuhnya perilaku yang menyimpang dari proses internalisasi yang dibentuk dari kegagalan individu narsistik dalam berbagai bidang, seperti gagal membangun hubungan personal, gagal dalam beradaptasi sebagai bagian fungsi sosial, gagal dalam pekerjaan dan lain sebagainya. Menurut hasil Penelitian Miller (dalam Campbell, 2010), gangguan kepribadian narsistik berpotensi mengalami depresi dan kecemasan. Hal ini disebabkan oleh gangguan fungsional yang berdampak pada tekanan psikologis bagi penderita narsistik.

e. Kurang Wawasan Mengenal Kepribadian Diri Sendiri

Banyak literatur yang menemukan bahwa gangguan kepribadian memang memiliki wawasan yang rendah tentang dirinya sendiri. Beberapa bukti yang menunjukkan bahwa kurangnya wawasan ini memengaruhi kemampuan individu narsistik untuk menilai kepribadian orang lain secara akurat. Narsistik hanya memiliki kemampuan berfantasi bahwa dirinya adalah orang yang sangat menarik, penuh prestasi dan layak diistimewakan. Sedangkan orang yang mengenal mereka akan menilai narsistik adalah seorang pembual, tukang pamer dan jauh dari kenyataan yang disampaikan oleh narsistik itu sendiri. Walaupun narsistik tidak lebih parah daripada gangguan kepribadian lainnya, narsistik merupakan sebuah patologi yang berkaitan dengan agresi, pengembangan diri, hubungan intrpersonal, bias kognitif, dan perilaku disregulasi internalisasi (Campbell, 2010).

Sebab munculnya gejala narsistik

a. Kesepian

Berdasarkan hasil penelitian Jelang, Noviekayati, Sahat, menyatakan bahwa adanya hubungan antara kesepian dengan gangguan kepribadian narsistik (Jelang, Noviekayati, Sahat, 2019). Semakin tinggi seseorang merasa kesepian semakin tinggi tingkat narsistik yang diperlihatkan di media sosial. Sedikides, Gregg, Rudich, Kumashiro, & Rusbult (dalam Kembaren, 2017) menemukan hasil penelitian yang sama, kesepian salah satu merupakan faktor penyebab narsistik. Riset dari Shaw & Gant (dalam Jelang, Noviekayati, Sahat, 2019) mengungkapkan bahwa komunikasi online yang dilakukan pada media sosial bisa meningkatkan dukungan sosial, harga diri sekaligus mengurangi kondisi kesepian dan depresi.

b. *Self-esteem* yang rendah

Neale, et al (dalam Maria & Sukamto, 2001) mengatakan kecenderungan narsistik sangat sensitif terhadap kritik atau kegagalan, karena sebenarnya memiliki harga diri (*self-esteem*) yang rapuh. Penderita gangguan kepribadian narsistik memiliki masalah pada *self-esteem* yang sangat tergantung dengan interaksi sosial. *Self-esteem* (harga diri) merupakan penilaian positif atau negative terhadap diri sendiri yang dipengaruhi oleh interaksi sosial. *Self-esteem* yang tinggi akan menunjukkan harga diri yang tinggi, sedangkan *self-esteem* yang rendah memiliki harga diri yang rendah ditandai dengan sulit dalam berinteraksi dalam lingkungan sosial, sering menyalahkan diri sendiri, merasa lemah tak berdaya dan kurang percaya diri.

Neale, et al menambahkan individu yang memiliki *self-esteem* yang rendah, ia akan berusaha untuk meningkatkannya dalam berbagai cara. Salah satunya adalah dengan menunjukkan eksistensinya kepada orang lain lewat media sosial dengan menampilkan sisi terbaik dalam kehidupannya lewat foto, status atau video dan beberapa fitur lainnya.

Sedangkan menurut Jelang, (2019) Semakin tinggi *self-esteem* individu semakin tinggi juga kebutuhan untuk diperhatikan dan diapresiasi dari orang lain (Jelang, 2019). Individu yang memiliki *self-esteem* yang tinggi akan mudah dalam mengaktualisasikan dirinya pada lingkungan sosial. Namun jika hal tersebut tidak didapat dalam kehidupan nyata, individu dengan *self-esteem* yang tinggi pun akan berusaha mendapatkan kebutuhannya itu dalam dunia maya dengan mengakses media sosial sebagai wadah aktualisasi dirinya.

Penelitian lain menemukan bahwa *self-esteem* dan narsistik memiliki motivasi yang berbeda. Orang yang memiliki *self-esteem* yang tinggi memang membutuhkan apresiasi dari orang lain, sama seperti narsistik butuh. Namun begitu tidak bisa dinilai begitu saja bahwa orang yang memiliki *self-esteem* yang tinggi juga memiliki kecenderungan narsistik yang tinggi. Perbedaan diantara keduanya adalah mengenai moralitas. Individu dengan *self-esteem* yang tinggi mengaktualisasikan dirinya ke media sosial dengan motivasi moralitas sedangkan narsistik cenderung kurang bermoral dalam mengaktualisasikan dirinya dalam media masa.

Sepintas narsistik dan *self-esteem* yang tinggi terlihat sama seperti sama-sama memiliki persepsi positif tentang dirinya sendiri. Individu narsistik terlihat seperti orang yang memiliki harga diri yang tinggi, cenderung dianggap percaya diri dan tegas. Menelusik lebih jauh, penelitian Roberta dan Stefano menyatakan bahwa keduanya adalah berbeda. Orang dengan kepribadian narsistik memiliki kebiasaan membanggakan diri, membesar-besarkan diri, sombong dan suka mengeksploitasi. Sedangkan orang dengan harga diri yang tinggi adalah individu yang mampu mengevaluasi diri dan perilakunya sendiri. Cara mudah membedakan antara narsistik dengan harga diri yang tinggi adalah dengan mengidentifikasi perkembangan kehidupan mereka seperti riwayat hidup, hubungan sosial cenderung prososial atau antisosial, kinerja pekerjaan mencakup prestasi, presentasi diri, dan kesehatan psikologis (Roberta dan Stefano, 2018).

c. *Subjective Well-Being*

Faktor pendukung dari narsistik adalah mereka mendapatkan kesejahteraan yang bersifat hedonik. Mereka akan bahagia ketika melakukan sesuatu yang menurutnya menyenangkan, bebas stress, dan bebas dari tekanan apapun. Kesenangan seperti ini akan membentuk sebuah perilaku adiktif, jika seseorang mendapat umpan balik dari media sosial tentang postingannya yang dianggap menarik oleh orang lain dan ia merasa tersanjung dan bangga atas diri dan apa yang telah ia lakukan. Dalam kajian psikologi, suatu kegiatan yang menyenangkan akan terus diulang-ulang. Individu akan berusaha mendapatkan kembali kesenangan yang pernah dialami dengan mengakses media sosial secara terus menerus dengan memposting status, photo dan fitur lainnya di dalam media sosial dengan harapan mendapatkan pujian dan pengakuan dari orang lain. Jika hal ini terjadi, ada potensi individu akan mengalami gangguan kepribadian narsistik.

Islam dan Narsistik

1. Pengertian Narsistik dalam Perspektif Islam

Dari beberapa definisi di atas, ciri pertama dari narsistik adalah senang membanggakan diri sendiri. Di dalam Islam perilaku membanggakan diri ini disebut sebagai sikap ujub dan sombong yang termasuk perilaku tercela. Pengertian ujub dalam bahasa arab secara umum adalah membanggakan diri sendiri, merasa heran dan takjub terhadap diri sendiri akan suatu hal yang ada pada dirinya. Menurut Syekh Bisyr bin Al-Harits Al Hafii (dalam Ulfa, 2016) mengatakan bahwa ujub adalah ketika engkau mengagungkan amalanmu, sedangkan amalan orang lain engkau pandang sebelah mata.

Ujub merupakan cela dan perasaan yang sangat buruk. Orang yang memiliki ujub di hatinya akan buta dalam menilai diri dan orang lain. Dalam pandangan matanya, dialah orang yang paling baik amal dan perbuatannya. Ujub dalam melakukan ibadah juga sangat bisa terjadi, yaitu merasa ibadahnya, amalan-amalannya, tingkat ketaatannya lebih unggul dari orang lain, hatinya selalu memuji diri dan amalan yang telah ia lakukan. Hakikatnya, ia lupa bahwa apa yang ada pada dirinya merupakan karunia Allah. Orang-orang ujub tidak akan takut dengan azab dan murkanya Allah sebab ia merasa telah mendapat kedudukan yang mulia di sisinya (Ulfa, 2016).

Sedang sombong atau takabur adalah membanggakan diri sendiri karena memandang dirinya sempurna dibandingkan orang lain sehingga menolak kebenaran dan kritikan yang ditujukan kepadanya serta meremehkan orang lain atas kelebihan yang dimilikinya. Menurut Yunus (dalam Hasiah, 2018) sombong merupakan pribadi yang jelek yang memandang dirinya lebih baik daripada orang lain, sombong atau angkuh merupakan pribadi buruk yang telah menjadi sifat yang melekat pada diri, menganggap lebih dari yang lain sehingga menutupi kekurangan dirinya sendiri. Selalu merasa lebih (lebih kaya, lebih pintar, lebih dihormati, lebih mulia dan lebih beruntung) dari orang lain. Orang seperti ini biasanya memandang orang lain lebih buruk, lebih rendah dan tidak mau mengakui kelebihan orang lain karena tindakan itu menurutnya sama dengan merendahkan dan menghinakan diri sendiri.

Hal ini sejalan dengan pengertian sombong oleh syariat yaitu orang yang menolak kebenaran dan meremehkan orang lain, seperti yang dijelaskan dalam sebuah hadits yang dikeluarkan oleh Imam Muslim dari Abdullah bin Mas'ud radhiyallahu 'anhu, bahwa Nabi *shalallahu 'alaihi wa sallam* bersabda:

"Tidak akan masuk surga orang yang masih memiliki sikap sombong didalam hatinya walau seberat biji sawi". Maka ada seorang sahabat yang bertanya pada beliau: 'Sesungguhnya ada orang yang menyukai kalau pakaiannya itu bagus dan sendalnya baru'. Maka Nabi menjawab: "Sesungguhnya Allah itu indah dan mencintai keindahan. (yang dinamakan) sombong ialah menolak kebenaran dan meremehkan orang lain". (HR. Muslim No: 91).

2. Macam-Macam Sombong

a. Sombong terhadap Allah dan Rasul-Nya

Sombong kepada Allah merupakan perwujudan dari kufur yang berarti menolak dan mengingkari untuk beriman kepada Allah sebagaimana yang dilakukan oleh Fir'aun. Dalam konteks Alquran, kesombongan merupakan indikasi seorang kafir yang meremehkan dan mendustakan Tuhan, ajaran, dan Rasul-Nya. Dengan pengamatan sekilas kesombongan merupakan lawan dari iman, sehingga mereka yang sombong akan menolak keimanan dan tidak percaya terhadap ayat-ayat Tuhan yang disebabkan oleh sikap sombong (Nuri, Kholid, Solehudin, 2017).

Sombong kepada Allah merupakan kesombongan yang paling tercela dan seburuk-buruknya perilaku karena memiliki sifat tinggi hati kepada Allah SWT. Di dalam hatinya tertanam bahwa ia tidak peduli, tidak takut serta tidak segan untuk melanggar apa pun perintah Allah SWT. Semua itu dilakukan tanpa ada perasaan bersalah atau tidak merasa berdosa sedikitpun (Hasiah, 2018). Menganggap remeh dan tidak peduli dengan perintah maupun larangan Allah dan Rasul dan menolak untuk tunduk dan taat karena merasa dirinya telah memiliki segalanya sehingga tidak membutuhkan apapun dan siapapun.

Diantara bentuk sombong terhadap rasul adalah ketika datang kebenaran dari al-Qur'an maupun hadist berupa ajaran dan tuntunan kepadanya, ia enggan menerima dan tunduk terhadapnya, justru ia bersikap congkak dan sombong. Hal ini pernah terjadi pada kaum Quraisy yang menolak kebenaran risalah Rasulullah SAW.

Orang yang sombong terhadap Allah dan Rasul-Nya kelak akan mendapatkan azab di akhirat seperti yang telah dijelaskan dalam surat ash-Shaaffat: 33-35 *"Maka sesungguhnya mereka pada hari itu bersama-sama dalam azab. Sesungguhnya demikianlah Kami berbuat terhadap orang-orang yang berbuat jahat. Sesungguhnya mereka dahulu apabila dikatakan kepada mereka: "Laa ilaaha illallah" (Tiada Tuhan yang berhak disembah melainkan Allah) mereka menyombongkan diri". (QS ash-Shaaffat: 33-35).*

b. Sombong terhadap Sesama Makhluk

Maksud dari sombong terhadap sesama telah banyak dijelaskan di atas, yang intinya mereka adalah orang yang senang meremehkan, merendahkan dan menghina orang lain baik secara perbuatan maupun perkataan. Kesombongan ini muncul pada seseorang yang memiliki martabat yang rendah dan memiliki kekurangan, maka dari itu ia menutupinya dengan bersikap sombong, menolak jika ada orang lain yang lebih hebat dan mulia daripada dirinya. Rasulullah dalam hal ini menganjurkan untuk bersikap *tawadhu'* artinya bersikap rendah diri terhadap sesama, sebagaimana sabdanya: *"Sesungguhnya Allah telah menurunkan wahyu padaku: 'Hendaknya kalian bersikap tawadhu jangan sampai salah seorang (diantara kalian) sombong dihadapan yang lain, karena itu tidak pantas dilakukan". (HR Abu Dawud No: 2765).*

3. Sebab-sebab Menjadi sombong

Menurut Imam al-Ghazali dalam kitab Ihyā' Ulumuddin mengutarakan tujuh nikmat yang menyebabkan seseorang menjadi sombong: (dalam Nuri, Kholid, Solehudin, 2017)

- Pengetahuan (ilmu). Alangkah cepatnya sifat sombong itu timbul dalam hati orang-orang yang merasa cukup pengetahuannya. Menganggap dirinya lebih tahu dan mengerti daripada orang lain serta memandang orang lain memiliki akal dan ilmu yang dangkal.
- Amal dan ibadah. Ini bisa menimbulkan sombong karena merasa dirinya telah melakukan banyak amal kebaikan dan ibadah daripada orang lain. Seseorang yang sombong atas amal dan ibadahnya akan menarik perhatian orang banyak, ia terlihat kurang ikhlas karena menyebut dan memperhitungkan amal ibadahnya kepada orang lain.
- Kebangsaan, nasab dan keturunan. Karena merasa dirinya turunan bangsawan, dia menjadi sombong dan memandang rendah kepada orang yang dianggapnya rakyat biasa.

- d) Kecantikan rupa. Ini lebih banyak terjadi kaum wanita. Bukan saja membawanya kepada kesombongan, tetapi juga suka mencela, merendahkan dan menyebut aib orang lain.
- e) Harta dan kekayaan. Karena merasa diri serba cukup, dia menjadi sombong dan memandang rendah dan melecehkan orang lain, terutama orang-orang miskin.
- f) Kekuatan dan kekuasaan. Seseorang bisa menjadi sombong karena di tangannya ada kekuatan dan kekuasaan, memandang rendah dan merasa memegang kendali terhadap orang-orang yang lemah.
- g) Banyak pengikut, teman sejawat, karib kerabat yang mempunyai kedudukan dan jabatan-jabatan penting sehingga membuatnya jumawa merasa dikelilingi oleh orang-orang yang memberi manfaat kepadanya.

4. Penanggulangan Sombong

Beberapa upaya dalam menyikapi sombong menurut al-Qorni (dalam Ulfa, 2016) adalah sebagai berikut

a. Menyadari dan memahami bahaya dari sifat sombong.

Setiap perbuatan pasti memiliki konsekuensinya termasuk berbuat sombong baik kepada Allah maupun kepada sesama. Konsekuensi dari sombong jika masih di dunia maka akan dijauhi dan dicela oleh banyak orang. Sedang konsekuensi di akhirat jauh lebih mengerikan, yaitu neraka Jahanam. Hal ini berdasarkan firman Allah: *“Dan pada hari kiamat kamu akan melihat orang-orang yang berbuat dusta terhadap Allah, mukanya menjadi hitam. Bukankah dalam neraka Jahannam itu ada tempat bagi orang-orang yang menyombongkan diri?”*. (QS az-Zumar: 60).

Lebih lanjut, orang yang sombong akan mendapatkan kehinaan di akhirat kelak, seperti yang telah diberitakan dalam hadits yang berbunyi, *“Kelak pada hari kiamat orang-orang yang sombong akan digiring seperti semut bermuka manusia, yang dikelilingi kehinaan pada setiap tempat, kemudian mereka digiring menuju penjara didalam neraka yang bernama Bulas, sedangkan diatas mereka ialah neraka An-yar. Dan minuman mereka adalah nanah darah yang mengalir dari kulitnya penduduk neraka”*. HR at-Tirmidzi No: 249).

b. Melatih diri agar *tawadhu'* atau rendah hati baik kepada Allah maupun kepada sesama makhluk.

Merupakan suatu keharusan bagi manusia untuk merendahkan diri dihadapan Allah karena Dia Tuhan langit dan bumi yang maha agung. Tidak pantas manusia merasa lebih hebat daripada Allah karena manusia adalah makhluk yang diciptakan dengan kekurangan yang sangat membutuhkan pertolongan dan belas kasih penciptanya, yaitu Allah SWT yang berkuasa atas segala sesuatu. Dan bersikap rendah hati kepada sesama merupakan akhlak terpuji yang dianjurkan dalam agama Islam.

c. Menyadari hakikat diri sebagai manusia.

Setiap manusia dibekali oleh dua faktor, yaitu kelebihan dan kekurangan. Sekiranya telah jatuh pada kesombongan, maka perlu disadari dan diterima bahwa orang lain juga memiliki kelebihan-kelebihan yang sama atau bahkan lebih unggul. Sadari juga bahwa diri sendiri memiliki kekurangan dan kelemahan dari berbagai aspek.

d. Menyadari bahwa keagungan hanya milik Allah.

Sadar bahwa semua yang ada pada diri adalah milik Allah. Sadar bahwa apa yang terjadi adalah atas izin Allah. Memuji Allah dengan mengagungkan-Nya bisa membuat diri kecil dan rendah di hadapan Allah. Sehingga merasa malu untuk menyombongkan diri terhadap manusia apalagi Allah sang pemberi rahmat dan karunia.

e. Bertaubat kepada Allah

Sebagai manusia, melakukan kesalahan adalah keniscayaan. Untuk itu bertaubat kepada Allah adalah suatu keharusan. Beristighfar memohon ampunan kepada Allah atas kesalahan yang telah dilakukan baik secara sengaja maupun tidak. Jika telah merasa berlaku sombong, segeralah untuk beristighfar dan memohon ampunan-Nya.

Conclusions

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 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 menjadi konsumsi publik di media sosial.

Kehidupan digital saat ini, menjadikan mudah untuk kita saling melihat, menyapa antara satu dan yang lainnya tanpa terhalang jarak dan waktu. Kita akan banyak menemukan akun-akun yang selalu update yang terlihat terindikasi mengalami narsistik. Membagikan foto pasangan, anak dan keluarganya; pekerjaan dan instansi yang dimilikinya, foto-foto liburan dan lain sebagainya. Namun begitu, bukanlah hal yang bijaksana jika kita langsung menghakimi mereka dengan foto, video dan status yang mereka bagikan di media sosial. Narsistik merupakan penyimpangan perilaku yang kompleks yang membutuhkan penanganan daripada ahli. Ada banyak hal yang harus dianalisa sebelum seseorang dikatakan memiliki gangguan narsistik seperti menjalani pengukuran alat tes narsistik, analisa riwayat hidup oleh ahli, dan lain sebagainya.

Seyogyanya, kita harus berhati-hati dalam menilai seseorang apalagi hanya dinilai dari foto, video dan status yang diunggah di media sosial. Untuk itu, bijaklah dalam berselancar di media sosial, jangan ada prasangka terhadap orang lain atas narsistik, sebaliknya, kitalah yang harus selalu memeriksa diri dan hati kita sendiri agar terhindar dari narsistik dan gejalanya. Harapan dengan mengetahui serta mempelajari narsistik menjadikan kita bisa menghindari gejala dan kerusakan yang ada pada narsistik dengan terus meningkatkan keimanan, kerendahan hati dan keikhlasan hati dalam melakukan segala aktivitas hanya karena Allah semata.

References

- Buffardi, Laura E. & Campbell, W. (2008). Narcissism and social networking web sites. *Personality and Social Psychology Bulletin*, Vol. 34, 2008.
- Engkus, Hikmat, Karso Saminnurahmat. (2017). Perilaku Narsis Pada Media Sosial Di Kalangan Remaja Dan Upaya Penanggulangannya. *Jurnal Penelitian Komunikasi* Vol. 20 No. 2, Desember 2017.
- Fatmasari Widyastuti. (2017). Perbedaan Tingkat Kecenderungan Narsistik Pada Siswa Introvert Dan Ekstrovert Di Sma Piri 1 Yogyakarta. *E-Journal Bimbingan dan Konseling* Edisi 3 Tahun Ke-6, 2017.
- Hasiah. Mengintip Prilaku Sombong Dalam Al-Qur'an. (2018). *Jurnal El-Qanuny*, Vol. 4, No. 2, Edisi Juli-Desember 2018.
- Hikmat. (2016). Bimbingan Akhlaqul Karimah Terhadap Perilaku Narsisme Remaja. *Aktualisasi Nuansa Ilmu Dakwah*, Vol. 15, No. 2, Desember 2016.
- Jelang Hardika, IGAA Noviekayati, Sahat Saragih. (2019). Hubungan Self-Esteem Dan Kesepian Dengan Kecenderungan Gangguan Kepribadian Narsistik Pada Remaja Pengguna Sosial Media Instagram. *Psikosains*, Vol. 14, No.1, Februari 2019.
- Kembaren Dianelia R. Sembiring. (2017). Hubungan Antara Kesepian Dan Kecenderungan Narsistik Pada Pengguna Jejaring Sosial Media Instagram. *Jurnal Psikologi* Vol. 16 No. 2 Oktober 2017.
- Maria, H., Prihanto, S. & Sukamto, E. (2001). Hubungan antara Ketidakpuasan Terhadap Sosok Tubuh (Body Satisfaction) dan Kecenderungan kepribadian narsistik Dengan Gangguan Makan (Kecenderungan Anorexia Nervosa dan Bulimia Nervosa). *Anima*, Vol. 16, No. 3, 2001.
- Novi Nitya Santi. (2017). Dampak Kecenderungan Narsisme Terhadap Self Esteem Pada Pengguna Facebook Mahasiswa PGSD UNP. *Jurnal Dimensi Pendidikan dan Pembelajaran*, Vol. 5 No. 1 Januari 2017.
- Nuri Meilan, Kholid Al-Walid, Solehudin. (2017). Makna Al-Mutakabbir dalam Alquran (Studi Kajian Semantik). Al-Bayan: *Jurnal Studi Al-Qur'an dan Tafsir* 2, 1, Juni 2017.
- Ria Sabekti, Ah Yusuf, Retnayu Pradanie. (2019). Aktualisasi Diri Dan Kecenderungan Narsisme Pada Remaja Akhir Pengguna Media Sosial. *Psychiatry Nursing Journal (Jurnal Keperawatan Jiwa)*, Vol. 1, No. 1, 2019.
- Roberta Biolcati dan Stefano Passini. (2018). Narcissism and self-esteem: Different motivations for selfie posting behaviors. *Cogent Psychology*, Februari 2018.

Saputra Kristanto. (2012). Tingkat Kecenderungan Narsistik Pengguna Facebook. *Journal Of Social And Industrial Psychology*. 2012.

Silvia Fardila Solih. (2015). Tingkat Ketergantungan Pengguna Media Sosial Dan Kecemasan Sosial. *Jurnal Interaksi*, Vol. 4 No. 1, Januari 2015.

Ulfa Dj. Nurkamiden. (2016). Cara Mendiagnosa Penyakit Ujub dan Takabur. *TADBIR: Jurnal Manajemen Pendidikan Islam*, Vol. 4, No. 2, Agustus 2016

Wydia Khristianty Putriny Syamsoedin Hendro Bidjuni Ferdinand Wowiling. Hubungan Durasi Penggunaan Media Sosial Dengan Kejadian Insomnia Pada Remaja Di Sma Negeri 9 Manado. *E-journal keperawatan (e-Kp)* Vol. 3. No. 1, Februari 2015.

W. Keith Campbell, Joshua D. Miller, Thomas A. Widiger. (2010). Narcissistic Personality Disorder and the DSM-V. *Journal of Abnormal Psychology*, 2010.