

Studi Literatur Penelitian Kesehatan Mental Individu yang Mengalami Narcissistic Personality Disorder (NPD)

Melia Asnita

Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim, Riau

***e-mail:* meliaasnita91@gmail.com**

Abstrack

As technology becomes increasingly rapid nowadays, including social media, it is easy for all groups to access it, making people from various groups compete to think narcissistically. If feelings of narcissism are excessive, it can trigger the emergence of narcissistic personality tendencies or Narcissistic Personality Disorder (NPD). This research aims to analyze the impact and efforts to overcome narcissistic behavior on mental disorders. This research uses a descriptive qualitative literature research approach. The samples obtained were 8 Indonesian research journal articles and 4 foreign research articles that were relevant to the discussion of NPD. The article shows that the impact of narcissistic behavior on health is the emergence of narcissistic behavior and deviant behavior, failure to understand one's own personality, damage to human relationships, narcissistic behavior has an impact on mental health, & the tendency to anorexia nervosa. Factors: maturity and experience, use of social media, conscientious behavior, perception patterns, feelings of loneliness, arrogance and wanting to be praised, addiction to work. Effort: Realizing human truth & the dangers of narcissism. Repent to Allah. Increase positive characters such as self-confidence, increase self-control and self-esteem, train a humble attitude. participating in socio-cultural activities, providing counseling & education.

Keywords: Mental Health, Narcissistic Personality Disorder (NPD)

ABSTRAK

Seiring semakin pesatnya teknologi dewasa ini termasuk media sosial, semua golongan mudah mengaksesnya membuat masyarakat dari berbagai golongan berlomba-lomba bersikap narsis. Jika rasa narsis berlebihan, maka bisa memicu munculnya kecenderungan kepribadian narsistik atau *Narcissistic Personality Disorder* (NPD). Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis dampak dan upaya penanggulangan perilaku narsistik terhadap kesehatan mental. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif *library riset*. Sampel yang didapatkan adalah 8 artikel jurnal penelitian Indonesia, dan 4 penelitian Luar Negeri yang relevan dengan pembahasan NPD. Artikel tersebut menunjukkan bahwa dampak perilaku narsistik terhadap kesehatan ialah munculnya perilaku narsistik dan perilaku penyimpangan, gagal memahami kepribadian diri, merusak

hubungan sesama manusia, perilaku narsistik berdampak pada kesehatan mental, & kecenderungan anorexia nervosa. Faktornya: kematangan usia dan pengalaman, penggunaan media sosial, perilaku konsumtif, pola perfasiv, perasaan merasa kesepian, sombong dan ingin dipuji, kecanduan dalam bekerja. Upaya: Menyadari hakikat manusia & bahaya narsistik. Bertaubat kepada Allah. Meningkatkan karakter positif seperti rasa percaya diri, meningkatkan control diri dan harga diri, Melatih sikap rendah hati. Mengikuti aktivitas sosial budaya, melakukan konseling & edukasi.

Kata Kunci: Kesehatan Mental, *Narcissistic Personality Disorder* (NPD)

Pendahuluan

Pesatnya perkembangan teknologi membuat fungsi dan manfaatnya mudah diakses oleh siapapun dan dimanapun. Seiring semakin pesatnya teknologi dewasa ini termasuk media sosial, semua golongan mudah mengaksesnya dan menguasainya diantaranya anak-anak, remaja, hingga dewasa. Perkembangan media sosial, membuat masyarakat dari berbagai golongan berlomba-lomba bersikap narsis yang terlihat melalui unggahan video, photo, maupun tulisan di berbagai aplikasi. Hal ini didukung dalam penelitian Galih et al., (2019) banyak masyarakat dari beberapa golongan senang memperlihatkan perilaku narsis dengan cara memposting berbagai macam hal di media sosial agar dapat menarik perhatian orang lain yang melihatnya. Tentu ini dapat memunculkan rasa bangga di dalam diri masyarakat. Jika rasa bangga ini berlebihan, maka bisa memicu munculnya kecenderungan kepribadian narsistik atau *Narcissistic Personality Disorder* (NPD).

Teori narsis pertama kali dikemukakan oleh Sigmund Freud. Freud merangkum teori tersebut dengan mengatakan bahwa orang yang memiliki kecenderungan narsistik adalah mereka yang penting dan patut diberi perhatian lebih (Sirait & Syarqawi, 2024). Beberapa dekade terakhir, narsisme menjadi topik yang semakin penting dan banyak dibahas oleh para ahli psikologi. Tidak hanya sebagai sebuah gangguan kepribadian, tetapi narsisme juga menjadi bagian dari budaya populer dan media sosial. Penggunaan media sosial dapat memperkuat perilaku narsisme karena platform ini memberikan cara yang efektif dan mudah untuk mempromosikan diri sendiri, mendapatkan pengakuan dan penghargaan dari orang lain, serta menunjukkan kesuksesan dan kebahagiaan. Namun, berlebihan dalam penggunaan media sosial juga mampu memperburuk perilaku narsisme dan memperkuat kesulitan dalam memperhatikan perasaan dan kebutuhan individu lain (Fernanda, 2024)..

Di Indonesia. Berdasarkan Data epidemiologi menunjukkan bahwa sebagian besar kasus gangguan kepribadian narsistik terjadi pada remaja dan dewasa muda yang 75% dialami oleh laki-laki. Kondisi ini terus memburuk seiring bertambahnya usia orang yang terkena dampak. Di Amerika Serikat, hal ini terjadi pada 2-16% pasien yang menemui psikiater. Angka tersebut lebih rendah dibandingkan kondisi sebenarnya karena kelainannya sulit didiagnosis dan pasien jarang memeriksakan diri ke psikiater karena merasa tidak ada yang salah dengan dirinya (Palupi & Noorrizki, 2023). Selain itu, para ahli terdahulu telah melakukan riset terkait NPD. Diantaranya Daffa & Sandi (2024) menemukan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan mengenai hubungan narsisme dengan FoMO pada pengguna Instagram di kalangan dewasa muda dengan rentang usia 20-30 tahun. Ainun et. Al (2024)

menunjukkan terdapat hubungan yang positif antara intensitas penggunaan media sosial instagram dengan kecenderungan perilaku narsistik pada remaja

kesehatan mental yang terganggu berpengaruh buruk terhadap kesejahteraan dan kebahagiaan. Sikap dan tindakan individu terganggu secara mental merupakan salah satu tindakan kurang percaya terhadap orang lain karena merasa dirinya tidak aman dan tidak nyaman, anti sosial, mudah tersinggung, temperamental, tidak suka disalahkan akan tetapi gampang menyalahkan dan tidak ingin melihat orang lain bahagia (Nur: 2023). Selain itu, Gejala-gejala yang ditimbulkan oleh gangguan mental dapat dilihat dari perasaan, pikiran, tingkah laku dan kesehatan badan. Dan dari segi perasaan, gejalanya antara lain menunjukkan rasa gelisah, iri, dengki, sedih, kecewa, putus asa, bimbang dan rasa marah. Dari segi pikiran dan kecerdasan, gejalanya antara lain lupa dan tidak mampu mengkonsentrasikan pikiran dan suatu pekerjaan karena kemampuan berfikir menurun. Dari segi tingkah laku sering menunjukkan tingkah laku yang tidak terpuji, seperti suka mengganggu lingkungan, mengambil milik orang lain, menyakiti dan memfitnah. Apalagi keadaan buruk ini berlarut-larut dan tidak mendapatkan penyembuhan, besar kemungkinan penderita akan mengalami psikosomatik atau penyakit jasmani yang disebabkan oleh gangguan kejiwaan, seperti hipertensi (darah tinggi), lumpuh, gangguan pencernaan dan lemah syaraf (Jaelani: 2000).

Gangguan kepribadian narsistik menggambarkan individu dengan penilaian yang terlalu tinggi pada diri mereka sendiri dan rendahnya rasa empati untuk orang lain. Individu yang narsistik cenderung mempunyai perasaan superior dan mengharapkan perlakuan istimewa dari orang lain tanpa mempertimbangkan perasaan mereka. Mereka seringkali memiliki fantasi tentang keberhasilan dan keistimewaan yang tidak terbatas, serta merasa iri terhadap pencapaian orang lain. Kritik terhadap mereka dapat menyebabkan reaksi defensif atau depresi, karena mereka sulit menerima kegagalan atau kritik terhadap diri mereka sendiri. Gangguan ini dapat mengakibatkan konflik interpersonal dan kesulitan dalam hubungan sosial (Dinda et. Al, 2024).

Berdasarkan uraian di atas tujuan penulisan ini adalah menganalisis kondisi individu NPD yang dapat mempengaruhi kesehatan mental individu, dengan memahami dan menganalisis berbagai penelitian terdahulu terkait NPD yang terjadi dalam beberapa tahun terakhir yang didapatkan melalui beberapa artikel jurnal yang telah dianalisis. Dengan penelitian ini dimaksudkan untuk memberikan pemahaman terbaru tentang dampak dan upaya perilaku NPD. Selain itu, tinjauan ini juga berusaha untuk mengidentifikasi tren yang muncul atau wawasan baru pada beberapa artikel jurnal terkait.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif, yang melibatkan analisis data deskriptif. Jenis penelitian yang disajikan dalam artikel ini adalah kajian literatur (literature review) dengan cara mencari berbagai referensi pada artikel, jurnal, berita, dan literatur lainnya yang relevan dengan permasalahan yang dikaji dalam artikel ini. Langkah-langkah menyelesaikan artikel dengan jenis kajian literatur ini antara lain menentukan tujuan penulisan artikel, memilih sumber data, mengidentifikasi kata kunci dalam proses pencarian data, melakukan pencarian data menggunakan kata-kata kunci yang dipilih, menentukan kriteria artikel yang sesuai, memilih referensi berdasarkan kriteria, dan mengolah data yang diperoleh sesuai dengan tujuan artikel ini. Penelusuran referensi ini menggunakan berbagai kata kunci yaitu

“Narsistik”, “*Narcissistic Personality Disorder*”, “NPD”, “Narsistik, kesehatan mental”, dan “upaya Narsistik”. Sumber referensi diperoleh melalui Google Scholar, DOAJ, dan ResearchGate, dengan kata kunci yang telah dipilih. Data dari artikel-artikel tersebut diolah dan dianalisis dengan memakai metode analisis deskriptif. Analisis deskriptif adalah metode penelitian yang menggabungkan data yang relevan, kemudian data tersebut disusun, diolah, hingga dianalisis guna memberikan gambaran mengenai permasalahan yang sedang dibahas.

Hasil Penelitian dan Pembahasan

Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian peneliti terkait NPD dalam 6 tahun terakhir ditemukan berbagai macam penyajian dan temuan. Berikut rangkuman hasil penelitian peneliti terkait NPD dari berbagai sumber yaitu Google Scholar, Sinta, DOAJ, dan ReaserchGate

Tabel 1. Rangkuman hasil penelitian NPD

No	Penulis dan Tahun Terbit	Judul	Metodologi	Hasil
1	Azliku Zuinu R S, Ahmad Syarqawi (2024)	Pengaruh Konseling Individu Dengan Pendekatan Behavioral Therapy Pada Perilaku Narsistik Remaja Pengguna Tiktok.	Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain one group pretest-posttest, yang mengukur perilaku narsistik sebelum dan sesudah intervensi. Teknik pengumpulan data menggunakan angket skala Likert, sementara analisis data dilakukan menggunakan teknik statistik non-parametrik dengan Wilcoxon Signed Rank Test, yang diolah menggunakan SPSS versi 29.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling individu dengan teknik behavioral therapy secara signifikan mengurangi perilaku narsistik pada remaja. Behavioral therapy, dengan langkah-langkah terstrukturnya seperti asesmen, penetapan tujuan, implementasi teknik, dan evaluasi, berhasil memodifikasi perilaku narsistik yang awalnya tinggi menjadi lebih rendah setelah intervensi. Teknik ini membantu remaja memahami dampak negatif perilaku mereka dan menawarkan strategi untuk mengurangi ketergantungan pada pengakuan eksternal. Dengan demikian, konseling individual berbasis behavioral therapy terbukti menjadi solusi efektif untuk mengatasi perilaku narsistik yang sering kali muncul akibat penggunaan media sosial, terutama TikTok.
2	Resti Gita Rahmawati , Evi Afiati, & Bangun	Pengembangan Media Komik Digital Untuk Menedukasi	Metode penelitian adalah penelitian dan pengembangan (R&D) dengan model ADDIE.	Hasil uji kelayakan produk memperoleh skor 83,4% pada uji media dan materi, 80% pada uji bahasa dan 87,5% pada uji praktisi

	Yoga Wibowo. (2024).	Pemahaman Siswa Terhadap Kecenderungan Narsistik.	Populasi penelitian berjumlah 487 orang dengan sampel berjumlah 220 orang yang diambil menggunakan teknik random sampling dan Rumus Slovin. Pengumpulan data menggunakan instrumen pemahamankecenderungan narsistik dan lembar penilaian kelayakan produk. Teknik analisis data menggunakan analisis data kualitatif dan kuantitatif terhadap hasil uji kelayakan produk dan skor pre-test dan post-test pada ujicoba produk.	dengan nilai rata-rata sebesar 84% dan dinyatakan layak untuk diimplementasikan kepada siswa. Hasil ujicoba produk mendapatkan nilai N-Gain Score sebesar 0,582 kategori “Sedang” dan N-Gain Persen sebesar 58,21% kategori “Cukup Efektif” yang artinya media komik digital cukup efektif digunakan untuk mendedukasi pemahaman kecenderungan narsistik.
3	Rennita S, 2023	Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecenderungan Narsistik Pada Remaja Pengguna Instagram	penelitian kuantitatif dengan menggunakan alat ukur skala likert yang terdiri dari dua skala yaitu skala kecenderungan narsistik yang mengacu pada aspek narsistik menurut Raskin & Terry dengan nilai $\alpha =$ dan skala kepercayaan diri yang mengacu pada aspek kepercayaan diri menurut Lautser dengan nilai $\alpha =$ lalu disebar melalui Google Form dan menggunakan teknik analisis data korelasi peorsen product moment.	dari penelitian ini diperoleh nilai $R =$ dengan $p <$ yang artinya hipotesis pada penelitian ini diterima atau signifikan atau terdapat hubungan antara Kepercayaan Diri dan Kecenderungan Narsistik pada Remaja Pengguna Instagram.
4	Khairiyah K, 2022	Perilaku Narsisme Pada Remaja Dan Peran Guru Bimbingan Dan Konseling	kajian literature review dengan cara mencari referensi kajian teori yang relevan dengan kasus atau permasalahan yang ditemukan	1.perilaku narsisme remaja dapat di pengaruhi oleh beberapa perilaku diantaranya: Perilaku konsurtif, Media social seperti Tiktok, Instagram, self-esteem. Hubunganperilaku narsisme remaja terhadap pada Perilaku konsurtif, Media social seperti Tiktok, Instagram, self-esteem kajian literatur didapatkan bahwa berada pada kategori tinggi dan sedang ,2. Ganguan kepribadian narsistik, bahwa perilaku narsis yang berlebihan akan berdampak kepada

				<p>kesehatan mental. Tetapi jika seseorang selfi yang dikatakan narsis ketika beranggapan merekalah yang paling sempurna dan selalu ingin di puji oleh penikmat foto mereka di media sosial tersebut. Gangguan yang terjadi jika seseorang memiliki perilaku narsistik diantaranya, kesehatan mental, campuran antisosial, kecenderungan anorexia nervosa. 3. Peran guru BK sangatlah penting didalam memberikan layanan bimbingan klasikal kepada mahasiswa agar ketika perilaku narsis bukan menjadi bagian penting kehidupan mereka sehingga mereka tidak berlebihan, karena akan berdampak kepada kesehatan mental dan gangguan kepribadian. Guru Bk bisa melaksanakan konseling terapi realitas dan menggunakan layanan bimbingan kelompok dengan menggunakan media film didalam meminimisir perilaku narsisme remaja yang akan nantinya menimbulkan perilaku narsistik.</p>
5	Shania Liang 2021	Kecenderungan Perilaku Narsistik Dengan Intensitas Penggunaan Media Sosial Instagram	Tipe kuantitatif non-eksperimen, 130 sampel mahasiswa Perguruan Tinggi di Surabaya yang menggunakan media sosial instagram.	Ada hubungan positif antara intensitas penggunaan media sosial instagram dengan kecenderungan perilaku narsistik pada mahasiswa di Perguruan Tinggi di Surabaya.
6	Saidah, Afidatur Rohmah (2021)	Narsisme dan Implikasinya Terhadap Gangguan Kepribadian Narsistik Perspektif Al Qur'an		<p>Kepribadian narsistik yang kuat dapat menyebabkan munculnya perilaku narsistik. Menurut ilmu psikologi, perilaku narsistik merupakan suatu kelainan psikologis yang menyebabkan seseorang menderita gangguan perilaku narsistik. Dalam terminologi ilmiah disebut gangguan kepribadian narsistik. Memang, Al-</p>

				Qur'an tidak menyebutkan narsisme secara eksplisit, tetapi dalam istilah Islam, narsisme termasuk dalam kategori akhlak tercela yang terlihat pada beberapa tandanya.
7	Dita Efani & Arif Budiman 2020	Perilaku Narsistik Pada Anak Pecandu Aplikasi Tiktok	metode kualitatif dengan teknik dalam pengumpulan data menggunakan wawancara, observasi dan dokumentasi. Proses analisis data dilakukan dengan melalui tiga tahap yakni Reduksi data, Penyajian data, Penarikan kesimpulan.	Hasil dari wawancara disimpulkan bahwa dari kesesuaian delapan indikator antara lain kesesuaian pola perfasiv, kesesuaian perasaan grandiose, kesesuaian terpreokupasi, kesesuaian keyakinan dirinya istimewa, kesesuaian minta dipuji, kesesuaian mengeksploitasi, kesesuaian kurang memiliki empati dan kesesuaian arogan. Indikator kesesuaian terbesar diantara delapan ada pada keinginan untuk mendapatkan pujian ketika seorang anak kecanduan bermain aplikasi Tiktok. Dari hal tersebut, dapat disimpulkan bahwa mendapatkan pujian menjadi hal yang sangat penting bagi anak pecandu aplikasi Tiktok.
8	Aulia N. L, et al, 2018	Hubungan Kontrol Diri dan Harga Diri terhadap Kecenderungan Narsistik pada Mahasiswa Semester Awal Pengguna Instagram	Analisis yang digunakan ialah regresi berganda. Subjek yang digunakan dalam penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Psikologi angkatan semester 2 dengan kriteria berusia 18-21 tahun, menggunakan media sosial instagram dan mengunggah foto atau video sebanyak > 5 kali dalam sehari.	ada hubungan negatif antara kontrol diri dan harga diri secara simultan dengan kecenderungan narsistik pada mahasiswa semester awal pengguna instagram. Semakin tinggi kontrol diri dan harga diri maka semakin rendah kecenderungan narsistik.

Berdasarkan pencarian peneliti melalui Google Scholar, DOAJ, dan ResearchGate ditemukan penelitian ii luar negeri sebagai berikut:

No	Nama dan Tahun	Judul	Metodologi	Hasil
1	Havva Kaçan, & Nuray Tekeli	Hemşirelik Öğrencilerinde Narsistik Kişilik Eğilimleri	Penelitian deskriptif dilakukan terhadap total 400 mahasiswa yang kuliah di jurusan keperawatan sebuah	Hasil: Rata-rata “kepribadian narsis” mahasiswa keperawatan adalah $8,415 \pm 1,822$. Ketika nilai rata-rata nilai narsistik mahasiswa

2022		universitas negeri. Inventarisasi Kepribadian Narsistik digunakan dengan deskriptif pertanyaan untuk siswa untuk mengumpulkan data. Uji-t, uji Anova, angka, persentase, mean, standar deviasi, uji Scheffe digunakan dalam analisis data.	keperawatan dibandingkan dengan tingkat kelas mereka, ditemukan hubungan yang signifikan. Skor kepribadian narsistik siswa lebih tinggi dari rata-rata ($p<0,05$). Skor kepribadian narsistik mereka yang melakukan aktivitas sosial budaya ($X=8,213$) ditemukan lebih rendah dibandingkan mereka yang tidak ($X=8,748$). Kesimpulan dan saran: Mahasiswa keperawatan mempunyai kepribadian narsistik tingkat menengah. Kepribadian narsistik menurun seiring dengan meningkatnya tingkat kelas siswa. Dapat dikatakan bahwa pendidikan keperawatan yang diterima mahasiswa pada masa pendidikan sarjana berpengaruh terhadap kepribadian narsistik. Tidak dapat dipungkiri bahwa perawat dengan ciri-ciri kepribadian positif akan mempunyai keberhasilan dan kepuasan profesional yang lebih tinggi sebagai hasil dari pendidikan keperawatan.	
2	Duygu Ayar, Fatma Karasu, & Aliye Bulut, (2021).	İki Farklı Mesleki Eğitim Alan Üniversite Öğrencilerinde Narsisizm Düzeyi ile Akademik Potansiyel Memnuniyeti Arasındaki İlişki.	Populasi penelitian cross-sectional berjumlah 1766 mahasiswa yang kuliah di dua perguruan tinggi negeri (Fakultas Ilmu Islam, Fakultas Ilmu Kesehatan) yang dilanjutkan pada tahun ajaran 2020-2021. Penelitian dilakukan terhadap total 631 siswa dengan menggunakan metode simple random sampling.	Hasil: Skor rata-rata total Skala Kekaguman dan Kompetisi Narsistik Siswa adalah $43,76\pm14,70$, skor rata-rata subskala adalah $21,19\pm7,02$ untuk Kekaguman, $22,56\pm8,25$ untuk Kompetisi; Nilai rata-rata total Skala Keyakinan dan Perasaan Terhadap Potensi Akademik adalah $45,44\pm14,82$, dan nilai rata-rata subskala adalah $20,83\pm7,64$ untuk Kepuasan Potensi Akademik dan $24,60\pm8,08$ untuk Persepsi Potensi Akademik.
3	BACAKSIZ,	Narsistik Kişilik	Penelitian dilakukan dengan desain deskriptif.	Hasil: Nilai rata-rata yang diperoleh dari Inventarisasi

	F. E., Rujnan, T. U. N. A., ÇAKIROĞLU, O. Ç., SEREN, A. K., KUTLU, L., & SÖNMEZ, B. (2020).	Özellikleri İşkoliklik ve İş Yeri Yalnızlığı: Yönetici Hemşireler Üzerinde Bir Araştırma.	Data penelitian diperoleh dari 173 manajer perawat bekerja di sektor publik dan swasta di Istanbul. Formulir informasi pengantar dengan 6 pertanyaan dan tiga skala digunakan sebagai alat pengumpul data (Skala Kesepian di Tempat Kerja, Bentuk Singkat Inventarisasi Kepribadian Narsistik, Skala Kecanduan Kerja Belanda)	Kepribadian Narsistik ditemukan signifikan dalam mendukung perawat administrasi yang bekerja di rumah sakit swasta (Umum = $3,60 \pm 2,46$, Swasta = $4,97 \pm 2,65$) ($p = 0,008$). Ciri-ciri kepribadian narsistik, kecanduan kerja, dan kesepian di tempat kerja termasuk di antara dampak negatif organisasi masalah perilaku. Ini merupakan temuan penting bagi para manajer yang bekerja di sektor swasta, yang memiliki sedikit pengalaman manajerial dan usia yang lebih muda mendapat skor lebih tinggi. Strategi harus dikembangkan untuk mengatasi masalah ini guna mencegah hal-hal negatif seperti kelelahan dan buruknya kinerja manajer dan karyawan
4	Veysel Çakmak , 2018	Online Benlik Sunumu ve Narsisizm Arasındaki İlişki: Üniversite Öğrencileri Üzerinde Bir Araştırma	Penelitian ini dilakukan dengan mengumpulkan data dari mahasiswa Universitas Aksaray. Data yang diperoleh dianalisis dalam program analisis statistik berbasis komputer.	Dari hasil analisis, ditemukan adanya hubungan antara presentasi diri secara online dan narsisme. Selain itu, diketahui bahwa sebagian besar siswa menggunakan internet selama empat jam atau lebih, namun mereka menggunakan Facebook kurang dari satu jam.

Dari hasil penelitian peneliti tersebut, dapat disimpulkan bahwa:

- Defenisi Narsistik: Menurut ilmu psikologi, perilaku narsistik merupakan suatu kelainan psikologis yang menyebabkan seseorang menderita gangguan. Dalam terminologi ilmiah disebut gangguan kepribadian narsistik. Memang, Al-Qur'an tidak menyebutkan narsisme secara eksplisit, tetapi dalam istilah Islam narsisme termasuk dalam kategori akhlak tercela yang terlihat pada beberapa tandanya.
- dampak dari Narsistik diantaranya:
 - Kepribadian narsistik yang kuat dapat menyebabkan munculnya perilaku narsistik.
 - Gangguan kepribadian narsistik, bahwa perilaku narsis yang berlebihan akan berdampak kepada kesehatan mental.
 - Gangguan yang terjadi jika seseorang memiliki perilaku narsistik diantaranya, kesehatan mental, campuran anti sosial, kecenderungan anorexia nervosa.

3. Ciri-ciri NPD diantaranya:

- a) Narsis berlebihan. Seperti narsis ketika beranggapan merekalah yang paling sempurna dan selalu ingin di puji oleh penikmat foto mereka di media sosial tersebut.
- b) Berharap mendapatkan pujian orang lain.
- c) kesesuaian pola perfasiv,
- d) kesesuaian perasaan grandiose,
- e) kesesuaian terpreokupasi,
- f) kesesuaian keyakinan dirinya istimewa,
- g) kesesuaian mengeksploitasi,
- h) kesesuaian kurang memiliki empati dan
- i) Bersikap arogan atau sombong.

4. Faktor yang mempengaruhi NPD diantaranya:

Perilaku narsisme remaja dapat di pengaruhi oleh beberapa perilaku diantaranya: Perilaku konsurtif, kematangan usia dan pengalaman, penggunaan media sosial, merasa kesepian, kecanduan dalam bekerja.

5. Upaya mengatasi NPD bisa dengan:

- a) Edukasi. Media komik digital cukup efektif digunakan untuk mengedukasi pemahaman kecenderungan narsistik. Hal ini mengungkapkan bahwa individu yang memiliki perilaku NPD, dapat diedukasi melalui media komik digital.
- b) Meningkatkan rasa percaya diri. Adanya hubungan antara kepercayaan diri dan kecenderungan narsistik. Hal ini mengungkapkan bahwa individu yang memiliki perilaku NPD, dapat diatasi dengan meningkatkan rasa kepercayaan diri individu sehingga tidak mengharapkan penilaian orang lain padanya.
- c) Meningkatkan control diri dan harga diri. Kontrol diri dan harga diri yang tingi, maka akan membuat kecenderungan NPD semakin rendah.
- d) Meningkatkan karakter positif. Kepribadian yang positif dapat meningkatkan rasa syukur pada kemampuan diri sendiri tanpa merendahkan orang lain.
- e) Adanya aktivitas sosial budaya, dapat membuat NPD individu lebih rendah.
- f) Adanya Peran Guru seperti guru Bimbingan Konseling. Peran guru BK sangatlah penting didalam memberikan layanan bimbingan klasikal kepada mahasiswa agar ketika perilaku narsis bukan menjadi bagian penting kehidupan mereka sehingga mereka tidak berlebihan, karena akan berdampak kepada kesehatan mental dan gangguan kepribadian. Guru Bk bisa melaksanakan konseling terapi realitas dan menggunakan layanan bimbingan kelompok dengan menggunakan media film didalam meminimisir perilaku narsisme remaja yang akan nantinya menimbulkan perilaku narsistik.
- g) konseling individu berbasis behavioral therapy. Hal ini terbukti menjadi solusi efektif untuk mengatasi perilaku narsistik yang sering kali muncul akibat penggunaan media sosial, terutama TikTok. konseling individu dengan teknik behavioral therapy secara signifikan mengurangi perilaku narsistik pada remaja. Behavioral therapy, dengan langkah-langkah terstrukturnya seperti asesmen, penetapan tujuan, implementasi teknik, dan evaluasi, berhasil memodifikasi perilaku narsistik yang awalnya tinggi menjadi lebih rendah setelah intervensi. Teknik ini membantu remaja memahami dampak negatif

perilaku mereka dan menawarkan strategi untuk mengurangi ketergantungan pada pengakuan eksternal.

Pembahasan

Narsistik

Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) mengartikan narsisme sebagai kepedulian eksekif terhadap diri sendiri, yang ditandai dengan sikap sombong, terlalu percaya diri (overconfident) dan egois (Pusat Bahasa Departemen Pendidikan Nasional, 2008). Kata narsistik merupakan turunan dari kata narsisme. Kata narsisme diambil dari nama pemuda tampan yang bernama Narcissus pada zaman Yunani Kuno (Izzati & Irma, 2018). Secara bahasa narsistik merupakan perasaan cinta terhadap diri sendiri yang berlebihan (Widiyanti et al, 2017). Narsisme, di sisi lain, dalam kamus istilah psikologi, digambarkan sebagai kepedulian yang berlebihan terhadap diri sendiri. Orang yang menunjukkan gejala ini disebut sebagai narsistik (Saidah & Rohmah, 2021). 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. Dengan demikian, dapat disimpulkan narsistik ialah membanggakan diri sendiri secara berlebihan dengan memandang orang lain lebih rendah daripada dirinya.

Kesehatan mental merupakan terwujudnya keserasian yang sungguh sungguh antara fungsi-fungsi kejiwaan dan yang terciptanya penyesuaian diri antara manusia dengan dirinya dan lingkungannya, berlandaskan keimanan dan ketakwaan serta bertujuan untuk mencapai hidup yang bermakna dan bahagia didunia dan diakhirat. Dengan rumusan lain kesehatan mental ialah suatu ilmu yang berpautan dengan kesejahteraan dan kebahagiaan manusia yang mencakup semua bidang hubungan manusia, baik hubungan diri sendiri, maupun hubungan dengan orang lain, hubungan dengan alam dan lingkungan serta hubungan dengan tuhan (Darajat, 1999).

Seseorang dikatakan sehat secara mental dalam penelitian psikologi jika ia mampu mengenal dirinya sendiri, tumbuh dan berkembang secara positif, memiliki pikiran yang seimbang, tahan terhadap tekanan, mandiri, realistis, mampu berempati, menyesuaikan diri secara sosial, dan berkomunikasi secara efektif dengan orang lain. Kemampuan untuk menerima diri sendiri adalah tanda orang yang sehat mental (Aurilio, et al: 2023).

Narsisme dalam Pandangan Islam

Kajian mengenai kesehatan mental dari masa ke masa semakin marak dikaji oleh psikolog maupun ilmuwan, berapa pendapat di atas dapat dipahami bahwa orang dengan gangguan kepribadian narsistik memandang dirinya dengan cara berlebihan, senang sekali menyombongkan diri, dan berharap orang lain memberikan pujian. Enggan atau tidak bisa menerima kritikan orang lain, tetapi sebaliknya malah suka mengkritik orang lain. Orang dengan gangguan kepribadian narsistik suka menilai tinggi dirinya sendiri, melebih-lebihkan

ada yang beriman, namun kebanyakan mereka adalah orang-orang fasik. (QS. Ali Imran: 110)

Berdasarkan ciri-ciri kesehatan mental sebagaimana dikemukakan di atas, maka dapat dikatakan bahwa keperibadian narsistik akan berimplikasi terhadap kesehatan mental. Mental yang sehat dalam perspektif Islam ditandai dengan adanya motif dalam melakukan semua aktifitas semata-mata karena Allah. Orang yang memiliki keperibadian narsistik, dalam melakukan sesuatu semata untuk membanggakan diri dan untuk mendapatkan pujian dari orang lain. Mental yang sehat juga ditandai oleh adanya sikap kasih sayang terhadap sesama. Orang yang memiliki gangguan kepribadian narsistik, tidak mampu menjalin hubungan sosial terhadap sesama secara baik (Dewi, 2021). Oleh karena itu, kepribadian narsistik jika tidak segera diatasi akan mengakibatkan kesehatan mental seseorang terganggu.

Indikator Narsisme

Seseorang yang memiliki gangguan kepribadian narsis setidaknya memiliki lima dari sembilan ciri-ciri berikut: (1) merasa dirinya paling hebat dengan prestasi dan bakat yang dimiliki; (2) membutuhkan pujian dan pengakuan orang lain; (3) selalu berkhayal tentang kesuksesan, kecantikan, kekuasaan, dan ketenaran; (4) hanya ingin bergaul dengan orang yang berkelas dan berstatus tinggi; (5) selalu ingin dimengerti orang lain; (6) suka memaksakan diri untuk memenuhi keinginan; (7) tidak menghargai perasaan dan kebutuhan orang lain; (8) suka iri hati terhadap kelebihan yang dimiliki orang lain; (9) serta berperilaku sombong, angkuh, dan arogan (Oca Salsa K, et. Al., 2024).

Faktor yang Menyebabkan Narsisme

Faktor internal yang membuat dirinya memiliki perilaku narsistik hal tersebut ada dalam kesesuaian 8

indikator antara lain:

1. kesesuaian pola perfasiv,
2. kesesuaian perasaan grandiose,
3. kesesuaian terpreokupasi,
4. kesesuaian keyakinan dirinya istimewa,
5. kesesuaian minta dipuji,
6. kesesuaian mengeksploitasi,
7. kesesuaian kurang memiliki empati dan
8. kesesuaian arogan.

Dengan demikian, kesimpulan peneliti berdasarkan hal di atas dan tabel 1 bahwa faktor yang mempengaruhi Narsistik sebagai berikut:

Perilaku narsistik remaja dapat dipengaruhi oleh beberapa perilaku diantaranya: kematangan usia dan pengalaman, penggunaan media sosial, perilaku konsumtif, pola perfasiv, perasaan merasa kesepian, sombong dan ingin dipuji, kecanduan dalam bekerja.

Dampak Narsistik (NPD) terhadap Kesehatan Mental

Jika tidak ditangani dengan tepat, maka narsistik berdampak buruk pada kesehatan mental seseorang, seperti:

1. Munculnya perilaku agresif
2. Merusak suatu hubungan interpersonal
3. Kurang memahami kepribadian diri sendiri
4. Membela diri dengan cara yang menyimpang
5. Perilaku menyimpang muncul melalui proses internalisasi (Saudah Istraq Zaeni, 2022).

Berdasarkan hal di atas dan tabel 1 dapat disimpulkan dampak NPD sebagai berikut:

1. Kepribadian narsistik yang kuat dapat menyebabkan munculnya perilaku narsistik dan perilaku penyimpangan melalui proses internalisasi.
2. Perilaku narsistik berdampak pada kesehatan mental, & kecenderungan anorexia nervosa.
3. Gagal memahami kepribadian diri secara menyeluruh.
4. Merusak hubungan sesama manusia.

Upaya Mengatasi NPD

Dalam sudut pandang agama, menanggulangi gejala NPD yang indikatornya adalah ujub, riya, takabbur, solusi klasik yang berpilin dengannya adalah: ikhlas beramal, kebaikan-kebaikan yang klandestin tanpa pamrih dan membiasakan diri untuk tidak menerima lip service orang lain ketika mencapai sesuatu. Penulis menguatkan tesis Sutra dan Rahmania tentang peran ikhlas sebagai faktor pendukung kesehatan mental,⁵³ namun dalam bingkai khazanah ilmu hadis.

Beberapa upaya dalam menyikapi narsistik menurut al-Qorni (Ulfa; Umul et. Al, 2019) yaitu:

1. Menyadari dan memahami bahaya sifat narsistik yang bisa dikatakan dengan 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.
2. 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.
3. Menyadari hakikat diri sebagai manusia. Sadari juga bahwa diri sendiri memiliki kekurangan dan kelemahan dari berbagai aspek.
4. Bertaubat kepada Allah. Setiap manusia pernah melakukan kesalahan. Beristighfar memohon ampunan kepada Allah atas kesalahan yang telah dilakukan baik secara sengaja maupun tidak.

Dengan demikian, upaya mengatasi NPD yang peneliti temukan dari literature review berdasarkan tabel. 1 dan keterangan tersebut, dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Menyadari bahaya narsistik.
2. Menyadari hakikat manusia.
3. Bertaubat kepada Allah.
4. Meningkatkan karakter positif. Seperti Meningkatkan rasa percaya diri.
5. Meningkatkan control diri dan harga diri.
6. Melatih sikap rendah hati.
7. Mengikuti aktivitas sosial budaya.
8. Edukasi. Seperti melalui media komik digital.

9. Melakukan konseling pada psikolog atau guru salah satunya guru BK.

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian peneliti dapat disimpulkan bahwa:

Narcissistic Personality Disorder (NPD) biasa disebut narsistik ialah sikap membanggakan diri sendiri secara berlebihan dengan memandang orang lain lebih rendah daripada dirinya. Dampak perilaku narsistik terhadap kesehatan ialah munculnya perilaku narsistik dan perilaku penyimpangan, gagal memahami kepribadian diri, merusak hubungan sesama manusia, perilaku narsistik berdampak pada kesehatan mental, & kecenderungan anorexia nervosa. Faktornya: kematangan usia dan pengalaman, penggunaan media sosial, perilaku konsumtif, pola perfasiv, perasaan merasa kesepian, sombong dan ingin dipuji, kecanduan dalam bekerja. Upaya: Menyadari hakikat manusia & bahaya narsistik. Bertaubat kepada Allah. Meningkatkan karakter positif seperti rasa percaya diri, meningkatkan control diri dan harga diri, Melatih sikap rendah hati. Mengikuti aktivitas sosial budaya, melakukan konseling & edukasi.

Daftar Pustaka

- A.F. Jaelani. (2000). *Penyucian Jiwa dan Kesehatan Mental*. Jakarta: Amzah.
- Al-Barik, H B M. (1418 H), *Ensiklopedi Wanita Muslimah*, Jakarta: Darul Falah.
- Ayar, D., Fatma K, & Aliye B. (2021). İki Faklı Mesleki Eğitim Alan Üniversite Öğrencilerinde Büyüklenmeci Narsisizm Düzeyi İle Akademik Potansiyel Memnuniyeti Arasındaki İlişki. *Sakarya Tıp Dergisi*, 11(4), 908-919.
- Bacaksız, F. E., Rujnan, T. U. N. A., Çakiroğlu, O. Ç., Seren, A. K., Kutlu, L., & Sönmez, B. (2020). Narsistik Kişilik Özellikleri İşkoliklik Ve İş Yeri Yalnızlığı: Yönetici Hemşireler Üzerinde Bir Araştırma. *Gevher Nesibe Journal of Medical And Health Sciences*, 5(7), 35-43.
- Çakmak, V. (2018). Online Benlik Sunumu Ve Narsisizm Arasındaki İlişki: Üniversite Öğrencileri Üzerinde Bir Araştırma. *Ajit-E: Academic Journal of Information Technology*, 9(3), 137-152.
- Darajat, Z. (1999). *Ilmu Jiwa Agama*. Jakarta: Bulan Bintang.
- Efani, D., & M. Arif B. (2020). Perilaku Narsistik Pada Anak Pecandu Aplikasi Tiktok. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 2(2), 36-46.
- Fahmi, M. (1997), *Kesehatan Jiwa Dalam Keluarga, Sekolah Dan Masyarakat*, Jilid 1, Alih Bahasa, Zakiah Daradjat, Jakarta: Bulan Bintang
- Hasanah, M. (2017). Muhimmatul Hasanah. *Indonesian Journal of Islamic Early Childhood Education*, 2(2), 2017–2214.
- Havva Kaçan, & Nuray Tekeli. (2022). Hemşirelik Öğrencilerinde Narsistik Kişilik Eğilimleri. *Health Academy Kastamonu*, 7(2), 314-325.
- Izzati, F., & Irma, A. (2018). Perilaku Narcissistic Pada Pengguna Instagram Di Kalangan Mahasiswa Universitas Serambi Mekkah. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial & Ilmu Politik*, 3(2).
- Kasalina, O S, Nanang M, & Tri R W. (2024). Hubungan Jenis Kelamin Dan Penggunaan Media Sosial Dengan Perilaku Narsistik Remaja, *Jurnal Neo Societal*, 75-90.
- Laeli, A. N., Eka S, & Furqan N R. (2018). Hubungan Kontrol Diri Dan Harga Diri Terhadap Kecenderungan Narsistik Pada Mahasiswa Semester Awal Pengguna Instagram. *Psikologika: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 23(1), 27-40.

- Liang, S. (2021). Kecenderungan Perilaku Narsistik Dengan Intensitas Penggunaan Media Sosial Instagram, *Jurnal Experientia*, 9(1), 32-41
- Palupi, A. G. R., & Noorrizki, R. D. (2023). Analisis Remaja Yang Memiliki Perilaku Narsistik. *Jurnal Flourishing*, 3(7), 293–303.
- Permatasari, N, A. (2023). Penyebab Stroke Perspektif Kesehatan Mental. *Jurnal Impresi Indonesia (Jii)*, 2(1), 1-9.
- Rahmawati, R. G., Evi A, & Bangun Y W. (2024). Pengembangan Media Komik Digital Untuk Mengedukasi Pemahaman Siswa Terhadap Kecenderungan Narsistik. *Jurnal Ilmiah Bening: Belajar Bimbingan Dan Konseling*, 8 (2), 157-172
- Sabatini, F. (2024). Hubungan Antara Kesepian Dengan Narsisme Pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial Di Sekolah Vokasi Universitas Diponegoro. Skripsi
- Sagita, D., Beny D P, & Noviyanti K D. (2024). Pengaruh Adiksi Media Sosial Dan Perilaku Narsistik Terhadap Fear of Missing Out (Fomo) Pada Mahasiswa Program Studi Bimbingan Dan Konseling Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan Di Universitas PGRI Madiun. *Seminar Nasional Seminar Nasional Sosial Sains, Pendidikan, Humaniora (Senassdra)*, 3(1), 292-298.
- Sahri, M. A. (2021). *Mutiara Akhlak Tasawuf*. Pt. Raja Grafindo Persada.
- Sakinah, U, Et. Al. (2019). Fenomena Narsistik Di Media Sosial Sebagai Bentuk Pengakuan Diri. *Al-Ittizaan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 2(1), 41-49.
- Sari, Dewi P. (2021). Gangguan Kepribadian Narsistik Dan Implikasinya Terhadap Kesehatan Mental. *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 5(1), 93-114
- Shihab, Q.(2007), *Tafsir Al-Misbah Vol. 2*, Jakarta : Lentera Hati.
- Sirait, A. Z. R. & Syarqawi, A. (2024). Pengaruh Konseling Individu Dengan Pendekatan Behavioral Therapy Pada Perilaku Narsistik Remaja Pengguna Tiktok. *Research And Development Journal Of Education*, 10(2), 1135-1142
- Sulisstia, R. (2023). Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecenderungan Narsistik Pada Remaja Pengguna Instagram. Skripsi. Fakultas Ushuluddin Dan Studi Agama Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.
- Syaikh, I. A. (2011). *Meneladani Akhlak Nabi*, Jakarta: Qitshipress
- Widiyanti, W., Solehuddin, M., & Saomah, A. (2017). Profil Perilaku Narsisme Remaja Serta Implikasinya Bagi Bimbingan Dan Konseling. *Indonesian Journal Of Educational Counseling*, 1(1), 15-26.
- Zaeni, S. I. (2022). Problematika Prilaku Narsistik Pada Remaja Dalam Bermedia Sosial. *Society: Jurnal Jurusan Tadris Ilmu Pengetahuan Sosial*, 13(2), 1-4.
- Zariah, A., Muhammad A, & Sitti M K. Intensitas Penggunaan Media Sosial Instagram Dengan Kecenderungan Perilaku Narsistik Pada Remaja, *Jurnal Sublimapsi*, 4 (3), 382-390