|  |
| --- |
| **Perilaku Narsistik di Media Sosial Facebook dan Penangannya (Studi Kasus pada Dua Siswa di SMPN 1 Campalagian)** |
|  |
| **Narcissistic Behavior on Facebook Social Media and Its Handling (Case Study on Two Students at SMPN 1 Campalagian)** |
|  |
|  |
| **Nurfadila**1, **Abdul Saman**2 **Syamsul Bachri Thalib**3\* |
| 1,2 Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan, Universitas Negeri Makassar, Makassar, Indonesia |
| *\*Penulis Koresponden:* *nurfadilapolmana6@gmail.com* |
|  |
|  |
|  |
| **Abstrak** |
| Permasalahan dalam penelitian ini yaitu terhadap dua orang peserta didik yang teridentifikasi melakukan perilaku Narsistik di media sosial facebookdi SMP Negeri 1 Campalagian . Kajian utama penelitian ini adalah untuk mengetahui: (1) Gambaran perilaku Narsistik siswa di media sosial facebookpada dua siswa di SMP Negeri 1 Campalagian. (2) Faktor-faktor penyebab timbulnya perilaku Narsistik di media sosial facebookpada dua siswa di SMP Negeri 1 Campalagian. (3) Teknik Restrukturisasi kognitif dapat mengurangi perilaku narsistik di media sosial facebookpada dua siswa di SMP Negeri 1 Campalagian. Pendekatan pada penelitian ini adalah kualitatif dengan jenis penelitian studi kasus. Pengambilan data dilakukan melalui wawancara, observasi dan dokumentasi. Analisis data menggunakan analisis deskriptif dengan teknik trianggulasi. Hasil penelitian yang diperoleh yaitu: (1) Gambaran perilaku narsistik di media sosial facebookpada dua siswa di SMP Negeri 1 Campalagian merujuk pada siswa tersebut sering mengapload foto secara terus-menerus dan mengupdate status, memuji diri sendiri secara berlebihan, memiliki kebutuhan yang besar untuk dipuji dan dikagumi, ketidak mampuan menyeleksi unggahan yang tidak bermanfaat, sensitive terhadap kritikan, kurangnya , empati terhadap orang lain. (2) Faktor-faktor yang menyebabkan timbulnya perilaku narsistik di media sosial facebook pada dua orang siswa di SMPN 1 Campalagian yakni faktor kesepian, faktor *self esteem* yang rendah, faktor *subjek weel being*, faktor depresi, faktor konsep diri. (3) Teknik *restrukturisasi kognitif* diberikan kepada dua orang siswa di SMP Negeri 1 Campalagian yang melakukan perilaku Narsistik di media sosial facebook sebagai penanganan yang dapat mengurangi perilaku Narsistik pada dua orang siswa di SMP Negeri 1 Campalagian. |
|  |
| **Kata Kunci:** Narsistik, *Restrukturisasi, Kognitif* |
|  |
| **Abstract** |
|  |
| The problem in this study is that two students were identified as carrying out narcissistic behavior on social media Facebook at SMP Negeri 1 Campalagian. The main study of this research is to find out: (1) Description of students' narcissistic behavior on social media facebook on two students at SMP Negeri 1 Campalagian. (2) The factors causi ng the emergence of narcissistic behavior on social media facebook in two students at SMP Negeri 1 Campalagian. (3) Cognitive restructuring techniques can reduce narcissistic behavior on social media facebook in two students at SMP Negeri 1 Campalagian. The approach in this research is qualitative with the type of case study research. Data were collected through interviews, observation and documentation. Data analysis used descriptive analysis with triangulation technique. The results obtained are: (1) The description of narcissistic behavior on social media facebook on two students at SMP Negeri 1 Campalagian refers to these students often upload photos continuously, praise themselves excessively, have a great need to be praised and admired , inability to select uploads that are not useful, sensitive to criticism, lack of empathy for others. (2) The factors that cause narcissistic behavior on social media facebook in two students at SMPN 1 Campalagian are lonely factors, low self-esteem factors, weel being subject factors, depression factors, self-concept factors. (3) Cognitive restructuring technique is given to two students at SMP Negeri 1 Campalagian who perform narcissistic behavior on social media facebook as a treatment that can reduce narcissistic behavior in two students at SMP Negeri 1 Campalagian. |
| **Keywords:** Sosidrama, Pappasang to Mandar, Self Adjusment |
|  |

1. **PENDAHULUAN**

Masa remaja dikatakan sebagai suatu masa penentu karena pada periode ini seseorang meninggalkan tahap kehidupan anak-anak, menuju ketahap selanjutnya yaitu ketahap kedewasaan. Masa remaja adalah masa pencarian jati diri yang di dalamnya terdapat rasa keingin tahuan yang tinggi dan ingin tampil menonjol di depan banyak orang dan diakui oleh lingkungannya. Hal tersebut senada dengan yang dikemukakan oleh Engkus, Hikmat & Saminurahmat, K. (2017: 76-77) remaja berusaha berpenampilan semenaraik mungkin guna memperoleh pengakuan serta daya tarik, mereka sudah semakin menampakkan dirinya di depan banyak orang.

Dengan tingginya rasa keingin tahuan dan ingin tampil menonjol di depan banyak orang, seseorang terlebih kepada remaja masa kini tidak bisa terlepasa dari yang namanya media sosial sebagai salah satu wadah yang digunakan untuk menunjukkan dirinya lebih baik dari orang pada umumnya.

Salah satu media sosial yang paling banyak digunakan yaitu media sosial facebook. Facebook adalah salah satu website jaringan sosial yang sekarang sedang meningkat popularitasnya dan jumlah anggotanya meningkat tajam dalam waktu singkat dan banyak di gunakan dari semua kalangan mulai dari orang tua, sampai anak-anak, terlebih kepada remaja yang baru mengenal yang namanya media sosial akan melakukan lebih banyak aktifitas mengakses media sosial facebook.

Kebanyaan remaja sekarang dalam menggunakan media sosial facebook sudah tidak sesuai dengan kegunaanya lagi, melainkan lebih kepada menunjukkan diri bahwa seberapa popular mereka dengan berlomba-lomba mengumpulkan penyuka atau istilah “*like*” di media sosial facebook atau hanya sekedar mendapatkan komentar dari pengguna media sosial yang lain. Dengan begitu, remaja sekarang terlihat berlebihan dalam menggunakan media sosial *facebook* untuk menunjukkan dirinya lebih baik dari orang lain. Para pengguna media sosial sering mengunggah foto-foto pribadinya untuk ditunjukan atau dipamerkan ke teman-temannya. Unggahan foto yang mereka lakukan bertujuan mendapat simpati atau komentar dari teman-teman sesama pengguna media sosial *facebook*. Ironisnya ada saja hal-hal sepele yang diunggah hanya demi mendapat perhatian. Semakin banyak yang memberi komentar, mereka beranggapan dirinya makin popular. Hal ini sejalan dengan yang dikemukanan oleh Champbell (2004) yang mengemukakan bahwa sikap yang dimiliki individu untuk mempertahankan dan menikkan penilaian yang tinggi pada dirinya. Kecenderungan mereka dikenal sebagai bentuk narsistik yaitu salah satu istilah keilmuan psikologi yang berarti cinta-diri, perhatian yang sangat berlebihan kepada diri sendiri. Kecenderungan perilaku narsisitik ini biasanya di temui di kalangan remaja, yang dimana remaja melakukan perilaku narsistik semata-mata untuk mendapatkan respon atau umpan balik dari pengguna media sosial yang lain, seperti yang di kemukanan oleh Chatterje dan Hambrick (2006: 5) yang mengemukakan bahwa seseorang yang berperilaku demikian sebenarnya memiliki kebutuhan yang kuat untuk mendapatkan penegasan dari orang lain atas keunggulan yang dimiliki.

Remaja yang masih mencari jati diri biasanya memang mengalami gejala-gejala seperti narsistik, menjadi tidak wajar adalah apabila gejala-gejala narsistik tersebut terus melekat dalam diri sampai dewasa. Hal inilah yang nantinya akan berkembang menjadi suatu kelainan kepribadian. Adapun dampak yang dapat di timbulkan yaitu pertama tidak peduli dengan sekitarnya. Orang yang sudah kecanduan *facabook* terlalu asyik dengan dunianya sendiri (dunia yang diciptakannya) sehingga tidak peduli dengan orang lain lain dan lingkungan sekitarnya. Seseorang yang telah “kecanduan” sering mengalami hal ini, dunianya berubah menjadi dunia *facebook.* Kedua, kurangnnya sosialisasi dengan lingkungan. Ini dampak dari terlalu sering dan terlalu lama bermain *facebook*. Ini cukup menghawatirkan bagi perkembangan kehidupan sosial si anak.

Dari hasil studi pendahuluan yang dilakukan di SMP Negeri 1 Campalagian, terdapat dua peserta didik yang teridentifikasi melakukan kecenderungan narsistik yang berinisial KL dan DS. Hal ini di peroleh dari hasil pantauan peneliti selama KKN dan hasil wawancara yang dilakukan peneliti dengan guru bimbingan dan konseling di SMP Negeri 1 Campalagian yang mengemukakan bahwa terdapat siswa yang mengalami kecenderungan narsistik dikelas maupun di media sosial *facebook*. Dimana KL dan DS sama-sama berasal dari keluarga yang sibuk dengan urusan pribadi, dan memiliki keluarga yang kurang perhatian. KL dan DS ditetapkan melakukan perilaku kecenderungan narsistik di media sosial facebook karena KL dan DS keseringan mengapload foto atau video di media sosial facebook milikinya, selain itu KL dan DS juga terlalu sering memuji diri sendiri melalui unggahan statusnya di media sosial facebook, selain itu KL dan DS juga memiliki kebutuhan yang besar untuk dipuji dan dikagumi oleh pengguna media sosial facebook yang lain, kurang mampu menyeksi unggahannya, sensitive terhadap kritikan, kritikan yang kecil bisa di anggap besar olehnya, dan kurang mampu untuk berempati terhadap orang lain. Sementara itu KL dan DS tidak sadar bahwa kecenderungan narsistik ini justru memiliki banyak dampak negatif. Untuk itulah, KL dan DS perlu diberikan penanganan untuk mengurangi bahkan menghentikan kecenderungan narsistiknya tersebut. Dengan melihat kondisi ini, calon peneliti memilih menggunakan teknik konseling yang berpusat pada cara berfikirnya. Salah satunya adalah dengan menggunakan teknik restrukturisasi kognitif. Dimana teknik restrukturisasi kognitif merupakan teknik yang bertujuan untuk menyusun kembali pemikiran konseli dari irrasional menjadi rasional. Hal ini berdasar pada hasil penelitian yang yang dilakukan oleh juita (2017) dengan judul “Penerapan Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Meningkatkan Kesadaran Diri Siswa Dalam Belajar di SMP Negeri 13 Makassar”. Kesamaan di antara dua penelitian ini adalah sama-sama menggunakan teknik restrukturisasi kognitif tetapi penelitian ini berfokus pada penurunan sikap narsistik yaitu sikap yang menunjukkan rasa percaya diri yang berlebihan dalam perbuatan yang negatif. Sedangkan, penelitian yang dilakukan oleh Juta (2017) berfokus pada peningkatan kesadaran diri

Teknik restrukturisasi kognitif mengarahkan siswa membangun kesadaran bahwa disfungsi emosi dan perilaku dipengaruhi oleh pikiran irasional. Sehingga teknik ini akan menyadarkan aspek kognitif dengan pikiran rasional, membentuk emosi positif, meneguhkan keyakinan sehingga mampu menentukan perilaku yang tepat dalam menangani masalah

1. **TINJAUAN PUSTAKA**
2. **Pengertian Narsistik dan Media Sosial**

Pengertian narsistik dalam keilmuan psikologi berarti kepedulian yang berlebihan pada diri sendiri yang ditandai dengan adanya sifat arogan, percaya diri, dan egois. Adapun definisi tentang narsistik dari beberapa para ahli yang memandang kecenderungan narsistik dari sudut pandangnya masing-masing. Dimulai dari Kartono (2002) mengartikan istilah narsistik sebagai cinta ekstrim, paham yang mengharapkan diri sendiri sangat superior dan amat penting, ada *extreme self importancy* menganggap diri sendiri sebagai yang paling pandai, paling hebat, paling berkuasa, paling bagus dan segalanya. Individu yang bersangkutan tidak perlu memikirkan orang lain dan sangat egoistis. Bagi dirinya yang paling penting adalah diri sendiri dan ia tidak peduli pada dunia luar.

Sementara menurut Nevid & Greene (Vianti. 2016) menjelaskan orang dengan gangguan kepribadian narsistik (*narscissistic personality disorder*) memiliki rasa bangga atau keyakinan yang berlebihan terhadap diri mereka sendiri dan kebutuhan yang ekstreem akan pemujaan. Mereka membesar-besarkan prestasi mereka dan berharap orang lain menghujani mereka dengan pujian. Mereka mengharapkan orang lain melihat kualitas khusus mereka, bahkan saat prestasi mereka biasa saja. Dan mereka menikmai bersantai dibawah sinar pemujaan, mereka kurang memiliki empati pada orang lain, ingin menjadi pusat perhatian dan mereka memiliki pandangan yang jauh lebih membanggakan tentang diri mereka sendiri.

Menurut Freud (Nugraheni & Wahyuni. 2016) menggunakan istilah narsistik untuk menggambarkan hubungan antar libido dan ego. Narsistik adalah sesuatu yang dinamis, secara sosial mendefinisikan dengan dua elemen kunci: positif, berlebihan dan pandangan terhadap diri yang begitu tinggi; strategi.

Umumnya media sosial merupakan perkembangan mutakhir dari teknologi-teknologi perkembangan *web* baru berbasis internet, yang memudahkan semua orang untuk dapat berkomunikasi, berpartisipasi, saling berbagi dan membentuk sebuah jaringan secara *online*, sehingga dapat menyebar luaskan konten mereka sendiri. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia media sosial merupakan suatu laman atau aplikasi yang memungkinkan pengguna dapat membuat dan berbagi isi atau terlibat dalam jaringan sosial. Sesuai dengan pendapat Zarella (Damayanti. 2019) media sosial adalah situs yang menjadi tempat orang-orang berkomunikasi dengan teman-teman mereka, yang mereka kenal di dunia nyata dan dunia maya.

Menurut Ahlqvist, dkk. (Damayanti. 2015) Media sosial adalah interaksi sosial antara manusia dalam memproduksi, berbagi dan bertukar informasi, hal ini mencakup gagasan dan berbagai konten dalam komunitas virtual.

Sebenarnya setiap orang mempunyai kecenderungan narsistik, akan tetapi kadarnya itulah yang berbeda. Ada beberapa tanda-tanda atau ciri-ciri narsistik dari *Diagnostics and Statistik Manual, Fourth Editions Text Revision* (Maria. 2001) antara lain:

1. Seseorang dengan kecenderungan narsistik di media sosial sangat sensitif terhadap kritik atau kegagalan walaupun mereka tidak memperlihatkannya. Mereka sangat sensitif terhadap kritik dan kegagalan karena sebenarnya mereka memiliki harga diri yang rapuh.
2. Kebutuhan yang besar untuk dikagumi. Mereka secara konstan akan berusaha mencari perhatian dan rasa kagum dari pengguna media sosial yang lain serta lebih mementingkan tampilan dibandingkan substansi dari suatu hal.
3. Kurangnya kemampuan mereka untuk berempati atau mengenali dan mengerti perasaan orang lain. Hubungan mereka dengan orang lain yang sangat sedikit dan dangkal terjadi karena mereka tidak dapat menjalin hubungan timbal balik yang seimbang dengan orang lain. Mereka butuh kasih sayang atau simpati besar dari orang lain tetapi mereka sendiri cenderung tidak menunjukkan empati.

**2.2 Restrukturisasi Kognitif**

Restrukturisasi kognitif adalah sebuah teknik yang terlahir dari terapi kognitif dan biasanya dikaitkan dengan karya Albert Ellis, Aaron Beck, dan Don Meichenbaum. Kadang-kadang teknik ini disebut *correcting cognitive distortions* (mengoreksi distorsi kognitif). Restrukturisasi kognitif melibatkan penerapan prinsip-prinsip belajar pada pikiran. Teknik ini dirancang untuk membantu mencapai respons emosional yang lebih baik dengan mengubah kebiasaan penilaian habitual sedemikian rupa sehingga menjadi tidak terlalu terbiasa

Narsistik merupakan salah satu penyimpangan kepribadian mental seseorang dimana orang tersebut memiliki perasaan yang berlebihan bahwa dirinyalah yang paling penting, dan menginginkan untuk selalu di kagumi. Penyimpangan kepribadian adalah istilah umum untuk jenis penyakit mental seseorang dimana pada kondisi tersebut, cara berfikir, cara memahami situasi dan kemampuan berhubungan dengan orang lain tidak berfungsi normal. Kondisi itu membuat seseorang menyebabkannya merasa dan berperilaku dengan cara-cara yang kurang baik, dan membatasi kemampuannya untuk dapat berperan dalam suatu hubungan.

Berdasarkan reviu Cormier dan Cormier (Damayanti. 2019) merangkum enam tahap restrukturisasi kognitif dalam enam bagian utama sebagai berikut :

1. Rasional: tujuan dan tinjauan singkat prosedur
2. Analisis terhadap pikiran konseli
3. Pengenalan dan latihan *coping thought* (CT)
4. Pindah dari pikiran-pikiran negatif ke *coping thought* (CT)
5. Pengenalan dan latihan penguat positif
6. Tugas rumah dan tindak lanjut
7. **METODE PENELITIAN**
8. **Pendekatan dan Jenis Penelitian**

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif. Jenis penelitian yang di gunakan dalam penelitian ini yaitu studi kasus. peneliti menggunakan studi kasus terhadap siswa yang teridentifikasi mengalami kecenderungan narsistik pada dua siswa di SMP Negeri 1 Campalagian secara mendalam untuk menemukan gambaran dan faktor-faktor penyebab siswa yang kecenderungan narsistik sehingga dapat dilakukan perencanaan dan pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling yang tepat untuk siswa yang kecenderungan narsistik.

1. **Subjek Penelitian**

Subjek dalam penelitian ini merupakan salah satu peserta didik di SMP Negeri 1 Campalagian yang berinisial KL. Yang dimana, KL ditetapkan sebagai kasus serta subjek penelitian karena berdasarkan studi pendahuluan KL teridentifikasi melakukan kecenderungan narsistik di media sosial facebook. Hal ini karena KL cenderung mengunggah fotonya secara berlebihan dan mengapdate status secara berlebihan pula.

1. **Lokasi Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 1 Campalagian. Sekolah ini berada di jalanporos majene. Kecamatan Campalagian, Kabupaten Polewali Mandar Prov. Sulawesi Barat. Pemilihan lokasi penelitian ini karena berdasarkan studi pendahuluan dan pantauan selama KKN yang dilakukan peneliti terdapat dua peserta didik yang teridentifikasi melakukan kecenderungan narsistik di media sosial facebook

1. **Teknik Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah berupa observasi (pengamatan), wawancara dan dokumentasi.

1. **Teknik Analisis Data**

Teknik analisis data yang dilakukan dalam penelitian ini di lapangan berdasarkan model Miles *and* Huberman

1. **HASIL DAN PEMBAHASAN**
2. **Gambaran Pelaksanaan Tehnik Restrukturisasi Kognitif**

Penerapan perlakukan terhadap dua siswa dilaksanakan melalui video call selama 6 kali pertemuan. Terdapat 6 kegiatan tehnik restrukturisasi kognitif dengan mengarahkan siswa untuk membangun kesadaran disfungsi emosi dan perilaku di pengaruhi oleh pemikiran irrasional dan mengubah kembali kebentuk rasional. Deskripsi setiap pertemuan diuraikan sebagai berikut:

1. **Pertemuan Pertama (Rasionalisasi)**

Pertemuan pertama berlangsung seacra onlin, pada tanggal 01 Oktober 2020. Dilaksanakan satu kali pertemuan selama 40 menit di rumah masing-masing secara daring dengan *video call via whatsapp.* Peneliti membuka kegiatan dengan mengucapkan salam dan berdo’a. Lalu, peneliti memperkenalkan diri kepada konseli dan menanyakan kabar serta kegiatan yang dilakukan konseli sebelum memulai kegiatan konseling. Setelah itu, peneliti mengatakan kepada konseli kontrak waktu pada pertemuan kali ini. memasuki tahap selanjutnya konselor menjelaskan rasional tujuan dan tinjauan singkat prosedur terlebih dahulu, dengan menjelaskan tujuan kegiatan yang akan dilaksanakan, peneliti juga menjelaskan tujuan dari pertemuan yang akan dilakukan seperti konseli harus mengetahui bahwa dirinya memiliki masalah yang terkait dengan perilaku narsistik di media sosial facebook dan konseli mengerti masalah yang dialaminya, Selanjutnya peneliti menjelaskan tentang alternatif bantuan yang akan digunakan untuk menangani perilaku narsistik pada konseli, yaitu dengan menggunakan teknik restrukturisasi kognitif. Setelah menjelaskan dengan singkat semua kegiatan tehnik restrukturisasi kognitif kemudia konselor memberikan surat komitmen untuk di isi oleh konseli. Setelah itu peneliti melakukan kontrak waktu dan menyepakati pertemuan selanjutnya.

1. **Pertemuan Kedua (Identifikasi Pikiran Kedalam Situasi)**

Tahapan identifikasi pikiran kedalam situasi dilaksanakan pada tanggal 03 Oktober 2020. Dilaksanakan satu kali pertemuan selama 45 menit di rumah masing-masing secara daring dengan *video call via whatsap.* Pada inti kegiatannya, terlebih dahulu konselor memberikan contoh tentang pikiran yang mengikut, agar mempermudah konseli mengidentifikasi bentuk pikiran yang positif dan negatif. selanjutnya konselor meminta konseli untuk mendeskripsikan pikiran-pikiran mengenai situasi yang membuatnya melakukan kecenderungan narsistik di media sosial dengan cara menyuruh konseli untuk menuliskan pengalamannya dalam kehidupan sehari-hari yang dapat menimbulkan persepsi-persepsi atau perasaan yang membuat konseli mengalami kecenderungan narsistik di media sosial. Setelah itu konselor meminta konseli untuk mencatat sikap-sikap tersebut ke dalam lembar kerja, selanjutnya konselor membantu konseli memisahkan pikiran positif dan negatifnya sendiri, dan konselor membantu konseli tersebut mengubah pikiran negatif tersebut menjadi positif. Peneliti merefleksi kegiatan yang telah dilakukan dan kemudian mengatur jadwal pertemuan selanjutnya bersama konseli.

1. **Pertemuan Ketiga (Pengenalan dan Latihan *Coping Thought)*)**

Kegiatan mengenal dan latihan *coping thought* dilaksanakan pada 10 Oktober 2020. Dilaksanakan satu kali pertemuan selama 50 menit di rumah masing-masing secara daring dengan *video call via whatsapp.* . Sebelum memasuki tahap mengenali dan latihan *coping thought* terlebih dahulu peneliti membahas kembali kegiatan sebelumnya yaitu tentang tahap analisis terhadap pikiran. sebelumnya telah melihat hasil lembar kerja yang telah dikerjakan oleh konseli dan dapat melanjutkan ketahap selanjutnya. Selanjutnya peneliti menjelaskan tujuan kegiatan yang akan dilaksanakan yaitu memberikan kemampuan perpindahan focus dari pikiran yang merusak diri/menyalahkan diri menuju pikiran yang lebih konstruktif dan membangun keyakinan akan kemampuannya dalam memperoleh perilaku adaptif yang diinginkan dan diharapkan. Peneliti mengatakan bahwa konseli diberikan waktu selama 7 hari untuk konseli mencatat pikiran-pikiran positif yang didapatkan untuk mengurangi perilaku narsistik pada konseli.. Lalu peneliti merefleksi kegiatan yang telah dilakukan dan kemudian mengatur jadwal pertemuan selanjutnya bersama konseli yaitu tiga hari yang akan datang

1. **Pertemuan Keempat (Pindah dari Pikiran-Pikiran Negatif ke *Coping Thought)*)**

Kegiatan dilaksanakan pada, 17 Oktober 2020. Dilaksanakan satu kali pertemuan selama 60 menit di rumah masing-masing secara daring dengan *video call via whatsap*. Selanjutnya setelah peneliti mengamati hasil yang ditulis konseli ke kertas, peneliti melanjutkan dengan memberikan konseli cerita pendek untuk stimulant yaitu mengenai masalah pikiran negatif yang mempengaruhi perilaku dengan memodelkan diri sendiri dan konselor mengajak konseli untuk latihan menghentikan pikiran negatif dengan menggali pikiran-pikiran negatifnya kemudian konseli menghentikan pikiran-pikiran negatifnya. peneliti mengajak konseli untuk latihan menghentikan pikiran-pikiran negatifnya. Dengan menggali pikiran-pikiran negatifnya kemudian peneliti menghentikan pikiran negatifnya. Peneliti merefleksi kegiatan yang telah dilakukan dan kemudian mengatur jadwal pertemuan selanjutnya bersama konseli

1. **Pertemuan Kelima (Pengenalan dan Latihan *Coping Thought*)**

Kegiatan latihan penguatan positif dilaksanakan pada rabu, 20 Oktober 2020. Dilaksanakan satu kali pertemuan selama 50 menit di rumah masing-masing secara daring dengan *video call via whatsapp.*pada tahap ini konselor meminta konseli untuk mengulangi dan memverbalisasikan perpindahan pikiran negatif ke *coping thought* secara bergantian. Maksudnya pada tahapan ini konseli diminta untuk mengulang kembali kalimat-kalimat positif yang telah diucapkan sesuai dengan tahapan sebelumnya yang telah dilakukan. Peneliti juga menanyakan kepada konseli tentang pengalaman yang sudah di dapat selama kegiatan di lakukan dan peneliti juga meminta kepada konseli untuk tidak lupa mengulangnya dirumah.

1. **Pertemuan Keenam (Evaluasi)**

Kegiatan evaluasi dilaksanakan tanggal, 23 Oktober 2020. Dilaksanakan satu kali pertemuan selama 45 menit di rumah masing-masing secara daring dengan *video call via whatsap*. Peneliti menjelaskan tujuan kegiatan yang akan dilakukan yaitu mengurangi atau menghilangkan ide-ide dan perasaan-perasaan yang negatif, irasional dan tidak logis kedalam situasi-situasi tertentu, tercapanya kemampuan konseli mengatasi pikiran, perasaan, dan perilaku yang menghambat keyakinan akan kemampuannya dalam mencapai karier yang diinginkan dan harapan yang mengakibatkan yang negatif dan pemaknaan yang salah.

1. **Pembahasan**

Narsistik merupakan salah satu penyimpangan kepribadian mental seseorang di mana orang tersebut memiliki perasaan yang berlebihan bahwa dirinyalah yang paling penting dan menginginkan untuk selalu dikagumi. Narsistik sebagai salah satu jenis penyimpangan kepribadian ini termasuk jenis penyakit mental seseorang, di mana pada kondisi tersebut cara berpikir, cara memahami situasi dan kemampuan berhubungan dengan orang lain tidak berfungsi normal.

1. **Gambaran Perilaku Narsistik di Media Sosial Facebook oleh Konseli**

Pada konseli KL terdapat semua ciri-ciri yang ada pada diri konseli seperti (1) Pengidap narsistik yakin kalau dirinya unik dan istimewa, serta berpikiran bahwa tidak ada yang bisa menyaingi dirinya dan akan merasa lebih tinggi statusnya serta lebih cantik atau ganteng dibandingkan dengan yang lain seperti (2) Selalu ingin dipuji dan diperhatikan seperti konseli selalu ingi mendapat respon dan pujian dari orang lain atas unggahan yang di uploadnya di media sosial facebook (3) Sangat sensitive terhadap kritikan seperti ketika teman mengomentari foto yang di uploadnya cuman dalam bentuk emot ketawa konseli langsung marah dan jengkel (4) Membutuhkan pengakuan dari orang lain seperti ketika konseli selalu ingin tampil sempurna di depan banyak orang, karna sesungguhnya membutuhkan pengakuan atas apa yang sudah di kerjakannya

Hasil penelitian tersebut sesuai dengan penjelasan perilaku narsistik yang dikemukakan oleh Chaplin (Damayanti. G 2015: 30) yang menjelaskan perilaku narsistik merupakan kecintaan terhadap diri sendiri yang berlebihan, paham yang mengharapkan diri sendiri lebih unggul dan amat penting dibandingkan dengan orang lain serta menganggap dirinya lebih pandai, lebi hebat lebih berkuasa, lebih bagus dan lebih segalanya

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, peneliti mengambil kesimpulan bahwa KL melakukan perilaku narsistik di media sosial facebook. Hal ini disebabkan KL sering merasa bahwa dirinya cantik sempurna sehingga merasa perlu untuk mengaplodnya di media sosial facebook miliknya dan keseringannya memuji diri sendiri melalui *updatean*, selalu ingin mendapatkan pujian dari orang lain, sensitive terhadap kritikan, dan membutuhkan pengakuan dari orang lain. Hal ini sesuai dengan yang dikatakan oleh Champbell (2004) bahwa narsistik merupakan sikap yang dimiliki individu untuk mempertahankan dan menaikkan penilaian yang tinggi pada dirinya.

1. **Faktor Penyebab Timbulnya Perilaku Narsistik**

Terdapat beberapa faktor yang menyebabkan timbulnya perilaku narsistik di media sosial facebook, antara lain: kesepian, *self esteem* yang rendah, subjek *weel being*, depresi, konsep diri. Hasil penelitian terhadap KL menunjukkan faktor penyebab timbulnya perilaku narsistik pada KL yaitu faktor kesepian, self esteem yang rendah, subjek well being, dan konsep diri.

Hasil penelitian tersebut didukung oleh penjelasan dari beberapa ahli meliputi: Sedikides dkk (Sakinah. 2019: 39) mengemukakan bahwa menemukan hasil penelitian yang sama, kesepian merupakan salah satu faktor penyebab narsistik

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, peneliti mengambil kesimpulan bahwa penyebab timbulnya perilaku narsistik pada KL terdiri dari faktor kesepian sebab KL sering merasa kurang mendapat perhatian dari lingkungan sekitar terlebih dari kedua orang tua, karna kedua orang tua Kl sudah bercerai dan tidak tinggal satu rumah lagi; faktor self esteem yang rendah karna KL sering mengapload barang yang dimilikinya ke sosial media facebook dengan harapan mendapat respon yang baik dan pengakuan dari orang lain; faktor *subjek weel being* (perasaan subjek) karna dimana konseli KL mengapload foto atau video di media sosial facebook karna sebelumnya mendaptkan like atau komentar yang banyak dari pengguna facebook yang lain sehingga KL akan terus menerus melakukan perilaku tersebut karna KL merasa senang; faktor konsep diri karna anggapan dan penilaian KL terhadap diri sendiri yang sangat berlebihan sehingga membuat KL berfikiran bahwa juga harus memperlihatkannya juga di media sosial facebook miliknya.

1. **Upaya Penanganan Perilaku Narsistik di Media Sosial Facebook**

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang dilakukan oleh peneliti dan faktor yang menjadi penyebab timbulnya perilaku narsistik pada KL, peneliti memperoleh bahwa KL melakukan perilaku narsistik diakibatkan oleh cara berpikir yang irasional dan cara penafsiran suatu peristiwa sehingga mengakibatkan pemaknaan yang negatif terhadap peristiwa tersebut. Hal ini dapat dikaitkan dengan keyakinan diri konseli yang mana konseli kurang memahami kemampuan dirinya dalam mengendalikan keinginan untuk narsis di media sosial. Oleh karena itu peneliti menerapkan *treatment* yang berkaitan dengan pengubahan cara menafsirkan suatu peristiwa dan memaknai peristiwa tersebut. Untuk mengurangi kecenderungan narsistik di media sosial pada siswa maka peneliti menggunakan salah satu teknik kognitif behavioral yaitu *restrukturisasi kognitif* dari pendekatan *Cognitif Behaviour Therapy* (CBT). Hal ini didukung penjelasan yang dikemukakan oleh Ellis (Damayanti G. 2019) yang mengatakan bahwa teknik restrukturisasi kognitif merupakan suatu proses dimana konseli mengarahkan perubahan tingkah laku mereka sendiri dengteknik untuk mengubah keyakinan irrasional menjadi rasional.

Proses pemberian bantuan dilakukan melalui 6 langkah yaitu (1) memberikan tujuan dan tinjauan singkat prosedur yang digunakan untuk memperkuat keyakinan konseli bahwa permyataan diri negatif dapat mempengaruhi perilaku, (2) mengidentifikasi pikiran konseli ke dalam situasi masalah yang dilakukan untuk menganalisa pikiran konseli ke dalam situasi yang mengandung tekanan yang mampu menimbulkan munculnya kecenderungan narsistik di media sosial facebook. (3) pengenalan dan pelatihan coping thought yang bertujuan untuk memberikan kemampuan perpindahan fokus dari pikiran yang merusak/menyalahkan diri menuju pikiran yang lebih konstruktif, (4) peralihan pikiran negatit ke coping thougt yang bertujuan untuk memberikan latihan menghentikan pikiran negatif kemudian mengarahkan pada pikiran netral positif dan tegas pada diri sendiri, (5) pengenalan dan latihan penguatan positif yang dilakukan dengan cara konselor yang memodelkan dan konseli mempraktikkan permyataan-pernyataan diri yang positif, (6) evaluasi diri yaitu meminta konseli untuk menjelaskan hasil latihan yang telah di alami, manfaat yang dirasakan, dan mengetahui perubahan yang terjadi pada konseli.

Adapun perubahan pada konseli yaitu (1) perilaku mengapload foto dan video yang banyak dan spam di media sosial facebook mulai berkurang, (2) Tidak masalah jika foto yang di uploadnya tidak mendapatkan pujian serta kekaguman dari pengguna media sosial facebook yang lain, (3) mampu mengontrol diri untuk memilih foto yang bermanfaat, lebih mengutamakan foto atau video yang bermanfaat, (4) menerima dengan ikhlas kritikan yang ada, lebih berfikir positif jika ada teman yang menyinggung di media sosial, tidak lagi menganggap serius jika ada teman yang bercanda, (5) sudah mampu lebih mengontrol emosi yang ada.

1. **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian yang di lakukan di smpn 1 Campalagian pada dua peserta didik yang melakukan perilaku narsistik di media sosial facebook, maka dapat disimpulkan sebagai berikut

* + 1. Gamabaran perilaku narsistik di media sosial facebook yang di tunjukkan oleh konseli KL dan DS meliputi mengapload foto atau video atau status di media sosial facebook secara, memuji diri sendiri dalam sebuah unggahan statusnya ataupun komentarnya terus menerus dan dalam jumlah yang banyak, memiliki kebutuhan yang besar untuk dipuji dan dikagumi, ketidak mampuan menyeleksi unggahan yang tidak bermanfaat, sensitif terhadap kritikan, kurang empati terhadap orang lain.
    2. Faktor yang menyebabkan timbulnya perilaku narsistik di media sosial facebook yang dilakukan oleh KL dan DS meliputi faktor kesepian, faktor *self esteem* yang rendah, faktor *subjek weel being*, faktor konsep diri
    3. Penanganan perilaku kecenderungan narsistik di media sosial facebook pada konseli KL dan DS menggunakan teknik restrukturisasi kognitif terdiri dari 6 tahap *rasional treatment*, identifikasi pikiran kedalam situasi, pengenalan dan latihan *coping thoungt,* latihan penguatan positif dan evaluasi. Setelah intevensi diberikan terjadi perubahan pikiran konseli irrasional menjadi rasional.

**DAFTAR PUSTAKA**

Adi, P.S. & Yudianti, E.G. 2009. Harga Diri dan Kecenderungan Narsistik pada Pengguna Friendster. *Journal Psikologi Universitas Gunadarma*. Vol. 3 (1): 127-139.

Aditya & Rangga. 2015. Pengaruh media sosial instagram terhadap minat fotografi pada komunitas fotografi pekanbaru*. Jurnal FISIP Universitas Riau.* Vol 2 (2): 221-234.

Chaplin, J.P. 2005. *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta: Rajawali Pers

Corey, G. 2015. *Teori dan Praktek Konseling Psikoterapi*. Bandung: Refika Aditama.

Damayanti, G. 2019. Penerapan Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Menurungkan Kecenderungan Narsistik di Media Sosial pada Siswa di SMP Negeri 7 Wonomulyo Kabupaten Polewali Mandar. *Skripsi.* Makassar: Universitas Negeri Makassar

Departemen Pendidikan Nasional. (2008). *Kamus Besar Bahasa Indonedia.* Cetakan IV. Jakarta: Gramedia Pustaka Umum

Ellis, A., dkk. 2008. *The Practice of Rational Emotive Behavior Therapy.* New York: Springer Publishing Company

Engkus., Hikmat & Saminurahmat, K. 2017. Perilaku Narsis pada Media Sosial di Kalangan Remaja dan Upaya Penanggulangannya. *Jurnal penelitian komunikasi*. Vol. 22 (2): 121-134

Estalia, K. (2017). Update Status dan Nama Facebook Dengan Perilaku Narsistik. *Jounal Psikologi.* Vol. 4 (1) pp 1-8

Hanafi, M. (2016). Pengguna Media Sosial Facebook Terhadap Motifasi Belajar Mahasiswa FISIP Universitas Riau. *Journal.* Vol. 3 (2) pp 1-7

Herdianyah, H. 2013. *Wawancara, Observasi dan Fokus Groups.* Jakarta: Rajawali Pers

Jazilah, Nasyiatin. 2017. Hubungan Kesepian dengan Ciri-Ciri Narsistik pada Pelaku Selfie di Media Sosial. *Skripsi.* Yogyakarta: Universitas Mercu Buana

Kartono, Kartini. 2002. *Psikologi Umum*. Bandung: Sinar Baru Algeis Indonesia

Maria, H., dkk. 2001. Hubungan antara Ketidakpuasan Terhadap Sosok Tubuh (Body Satisfaction) dan Kecenderungan Kepribadian Narsistik Dengan Gangguan Makan (Kecenderungan Anorexia Nervosa)*. Jurnal Anima Universitas Surabaya.* Vol. 16 (3): 137-149

Nevid, J., Rathus, S & Greene, B. (2003) Abnormal psycology in A Changing Word. Jakarta. Erlangga

Nugraheni, H. & Wahyuni, S. 2016. Pengaruh Narsisme dan Job Stressor pada Perilaku Kerja Kontra Produktif dengan Respon Emosional Negatif (Anger) Sebagai Mediator. *Jurnal Bisnis dan Manajemen*. Vol. 16 (2): 49-66

Nursalim, M. 2013 . *Strategi dan Intervensi Konseling*. Jakarta Barat: Akademia Permata.

Santi, N.N. 2017. Dampak kecenderunagn narsisme terhadap self estem pada pengguna *facebook* mahasiswa PGSD UNP. *Jurnal dimensi pendidikan dan pembelajaran*. Vol. 5 (1): 25-30.

Santrock, J.W. 2007. *Remaja*. Jakarta: Erlangga

Santrock, J.W. 2011. *Psikologi Pendidikan.* Jakarta: Salemba Humanika

Sugiyono. 2016. *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D)*. Bandung: Penerbit Alfabeta.

Sulianta, F. 2015. *Keajaiban Sosial Media*. Jakarta: Elex Media Komputindo

Tohirin. 2016. *Metode Penelitian Kualitatif dalam Pendidikan dan Bimbingan Konseling.* Jakarta: Rajawali Pers.

Trisna, G,. R & Asmidir, I. (2019). Perilaku Narsistik Pengguna Media Sosial Di Kalangan Mahasiswa dan Implementasi Dalam Layanan Bimbingan dan Konseling. *Journal Inovasi Pembelajaran.* Vol. 7 (4) pp 1-8

Umul, S., Fahli, M., & Darmawati. (2019). Fenomena narsis di media sosial sebagai bentuk pengakuan diri. *Journal.* Vol. 2 (1) pp 34-43. DOI:

<http://ejournal.uin-suska.ac.id/index.php/alittizan>.

Vianti, C.D. 2016. Pengaruh kecerdasan emosional dan Narsisme Terhadap Kinerja Karyawan pada PT. Ramayana Lestari Sentosa TBK Cabang Rajabasa. *Skripsi*. Bandar Lampung: Universitas Lampung