

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Masa remaja merupakan masa perubahan. Perubahan ini berupa meningginya emosi, perubahan tubuh, perubahan minat, perubahan nilai-nilai, dan sebagian besar remaja menuntut kebebasan. Namun, dengan adanya kebebasan tersebut, mereka sering takut bertanggung jawab akan akibatnya dan meragukan kemampuan mereka untuk dapat mengatasi tanggung jawab tersebut. Hurlock (1980)

Meningginya emosi, serta terjadi banyak perubahan pada diri remaja membuat mereka sulit membedakan antara keinginan dan kebutuhan sehingga mereka cenderung ceroboh dalam pengambilan suatu tindakan. Disamping karena mereka masih beradaptasi dari masa kanak-kanak menuju dewasa, remaja juga cenderung belum mampu mengendalikan situasi yang sedang mereka hadapi atau kurang mampu mengontrol dirinya sendiri.

Goldfried dan Merbaum (dalam Ghufron & Rini, 2014, hlm. 22) mendefinisikan kontrol diri sebagai suatu kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur, dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa individu ke arah konsekuensi positif. Lebih jauh, Goldfried dan Merbaum menyebutkan bahwa kontrol diri juga menggambarkan keputusan individu yang melalui pertimbangan kognitif untuk menyatukan perilaku yang telah disusun untuk meningkatkan hasil dan tujuan tertentu seperti yang diinginkan

Kontrol diri (*self control*) adalah kemampuan individu dalam mengendalikan tingkah laku serta mampu menahan godaan yang muncul dari dalam diri sehingga mampu mengambil suatu tindakan untuk mencapai hasil yang diinginkan serta dapat menghindari akibat yang tidak diinginkan (Muna, 2014)

Menurut Block and Block (dalam Afandi, 2012), terdapat tiga jenis kontrol diri antara lain: a) *over control* adalah bentuk dari kontrol yang berlebihan. Hal ini dapat menyebabkan seseorang banyak mengontrol dan menahan diri untuk bereaksi

terhadap suatu stimulus; b) *under control*, adalah bentuk dari kontrol diri yang rendah. seseorang yang memiliki *under control* akan memiliki kecenderungan untuk melepaskan implus yang bebas tanpa perhitungan yang masak; c) *appropriate control*, adalah bentuk control diri yang adaptif, orang dengan control diri seperti ini akan memungkinkannya mengendalikan implusnya secara tepat (Afandi, 2012)

Berdasarkan ketiga jenis kontrol diri ini, *appropriate control* cenderung menghasilkan dampak negatif yang lebih kecil. Adapun seseorang dengan *over control* dan *under control* ini cenderung menghasilkan dampak negatif yang lebih besar. Seseorang dengan *under control* dalam penggunaan media sosial dapat berdampak pada interaksi dan komunikasi di sekitar, para pelajar lebih mementingkan diri sendiri. Mereka menjadi tidak sadar akan lingkungan mereka, karena kebanyakan menghabiskan waktu di internet. Hal ini dapat mengakibatkan anak menjadi kurang berempati di dunia nyata (Swastika, 2017).

Perilaku mementingkan diri sendiri dan kurang berempati ini disebut narsisme. Perilaku narsis dapat berarti cinta-diri, atau perhatian yang sangat berlebihan kepada diri sendiri (Santi, 2016). Lebih lanjut, Narsistik sendiri menggambarkan orang yang mencintai diri sendiri. Namun, dalam batas tertentu kecintaan pada diri sendiri merupakan hal yang wajar dan normal. Tetapi jika kecintaan pada diri secara berlebihan dan dapat mengganggu orang lain ataupun diri sendiri maka dapat dianggap sebagai penyimpangan atau gangguan kepribadian. Begitupun orang yang suka berdandan, bersolek, ataupun mengagumi dirinya sendiri itu dikatakan orang yang narsis (Kristanto, 2012).

American psychiatric Association dalam DSM V (2013) menyebutkan bahwa kecenderungan kepribadian narsistik adalah suatu pola kepribadian yang menetap ditandai dengan adanya fantasi atau perilaku berlebihan terhadap kesuksesan, kekuatan, kecerdasan, kecantikan, dan cinta ideal, kebutuhan besar untuk dikagumi oleh orang lain serta kurangnya kemampuan untuk berempati (Laeli, 2018). Menurut Kemberg, berpendapat manifestasi utama narsisme termasuk rasa superioritas,

kemegahan, dan penyerapan diri, bersama dengan eksibisionisme, iri hati, eksploitasi, dan ketidakstabilan dalam suasana hati. (Ackerman, 2011).

Perilaku narsistik ini membuat orang berkeinginan lebih tinggi dari orang lain, lebih tinggi ini bisa terjadi dalam segala hal baik dari segi gaya hidup, kemampuan, dan finansial. Akibatnya, seorang narsistik kurang memiliki sikap rendah hati, yang ada hanyalah perasaan haus akan pujian. Selain itu, seorang yang narsistik hanya akan peduli pada kesenangan dirinya saja dan kurang memperhatikan orang lain atau bisa dikatakan seorang yang egois.

Sikap berkeinginan lebih tinggi dalam segala hal biasanya disebabkan oleh temuan yang ada di lingkungannya seperti media sosial. Salah satu media sosial tersebut adalah instagram. Instagram menjadi mini album foto disaat senang maupun susah. Perilaku pengguna *instagram* pun tanpa disadari mulai berubah seperti yang biasanya tidak pernah berdandan lalu berdandan pergi ke suatu tempat yang sering muncul di suatu tempat yang sering muncul di *instagram*, dan meniru setiap adegan foto yang sering dilakukan selebgram di *instagram*, itu semua dilakukan agar pengguna tersebut terlihat keren atau istilahnya sering disebut di *instagram* adalah HITS. Sadar tidak sadar pengguna *instagram* jika sedang berkumpul bersama teman-temannya bukan banyak membahas suatu topic, tetapi lebih banyak untuk berfoto lalu mengeditnya dan mengunggahnya di media sosial *instagram*, yang mana ini merupakan bentuk perilaku narsisme (Dewi, 2019)

Dalam pembentukannya, narsistik terjadi akibat beberapa faktor menurut menurut Lubis (dalam Nurdiana, 2018, hlm. 9), faktor-faktor penyebab narsistik ini adalah faktor psikologis, faktor biologis, dan faktor sosiokultural. Salah satu faktor terpenting pembentuk narsistik adalah faktor psikologis yaitu kontrol diri yang rendah. (Nurdiana, 2018).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Kusuma, Arif dan M Hasan (2019) tentang Kontrol Diri dan kecenderungan Narsistik pada Pengguna Media Sosial Instagram menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara variabel kontrol diri dan kecenderungan narsistik pada pengguna media sosial

instagram. Dimana subjek yang memiliki kontrol diri yang tinggi maka kecenderungan narsistik yang akan rendah, dan sebaliknya.

Akhir akhir ini kasus narsistik sering kita jumpai baik di media cetak maupun media elektronik. Kasus yang dialami oleh Junaid Ahmed misalnya seorang pria berusia 22 tahun yang selalu melakukan foto selfie kurang lebih 200 kali dalam sehari. Junaid sendiri memiliki 50.000 pengikut di instagram dan ia mengaku bahwa ia kecanduan foto selfie atau swafoto. Ia sendiri sering mengunggah fotonya pada instagram dan kecanduan setelah banyak orang yang menyukai postingannya. Namun, selain banyak yang menyukai postingannya tersebut, banyak juga yang mengomentari postingannya itu dan menyebabkan ia ingin merubah bagian wajahnya supaya lebih banyak yang menyukai postingannya tersebut.

Selain kejadian Danny, menurut Windraty dalam CNN Inonesia.com ada juga kejadian yang dialami oleh Tallulah Wilson yang menciptakan karakter online dirinya untuk melarikan diri dari kenyataan. Dia tewas bunuh diri di lintasan kereta api di stasiun St Pancras, Inggris, pada Oktober 2013. Dia menjadi pecandu internet dan semakin lama semakin tidak terkendali. Dia mengatakan bahwa dia memiliki 18 ribu orang yang mencintainya di dunia online. Dia juga berkata, pada akhirnya dia bahagia karena dia pikir dia tidak bisa memiliki teman di dunia nyata.

Selain fenomena tersebut, kasus narsistik juga dapat di jumpai di Tasikmalaya. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Trirahayu dkk (2019) dimana penggunaan media sosial Instagram berpengaruh terhadap minat berkunjung ke tempat wisata di Tasikmalaya. Karena semakin banyak *followers* di instagram, maka semakin banyak pula pengunjung yang datang ke tempat wisata. Hal ini menunjukkan bahwa masyarakat Tasikmalaya banyak yang terpengaruh oleh objek wisata yang ada di instagram dan ingin meniru perilaku selebram instagram tersebut. Selain itu, Berdasarkan wawancara yang telah dilakukan kepada salah satu guru BK SMA Negeri 7 Tasikmalaya, kepribadian narsistik ini juga banyak terjadi pada siswa. Hal ini dapat dilihat karena siswa jarang sekali mengerjakan tugas padahal mereka mempunyai alat elektronik yaitu HP. Seperti yang dikatakan oleh guru BK

:”Sekarang, ketika ada tugas dari sekolah banyak siswa yang tidak mau mengerjakan, namun ketika saya memberikan tugas untuk memposting sebuah selebaran pada instagram, banyak siswa yang memposting selebaran tersebut”. Dalam hal ini, berarti siswa banyak yang aktif di media sosial. Selin itu, ditemukan juga kasus seorang siswa yang bergaya hidup tinggi dan suka berdandan padahal keadaan ekonominya bisa dibilang pas-pasan. Hal ini membuat dia disukai oleh para lelaki dan akhirnya melakukan hal-hal yang kurang pantas dengan kekasihnya.

Menanggapi fenomena tersebut, permasalahan narsistik ini masih banyak terjadi khususnya di kalangan remaja, dimana remaja berada pada tahap peralihan dari kanak-kanak menuju dewasa. Terlebih bagi anak-anak yang terlalu dimanjakan oleh orang tuanya mereka cenderung terbiasa dengan pujian. Pada akhirnya ketika masuk pada tahap remaja memerlukan perhatian, dan merasa berhak mendapatkan perlakuan khusus dari orang lain.

Berdasarkan latar belakang tersebut, menarik kiranya bagi peneliti untuk melakukan penelitian secara komprehensif tentang “HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DENGAN PERILAKU NARSISTIK SISWA.”

Bimbingan dan konseling dalam prakteknya memiliki beberapa layanan yang dapat digunakan untuk membantu meningkatkan kontrol diri. salah satu layanan yang dapat digunakan adalah layanan pribadi berupa konseling individual dengan menggunakan teknik konseling kognitif perilaku (*Cognitive Behavior Therapy*). Menurut Yusuf & Raissa (2011) terapi kognitif perilaku dapat berperan untuk meningkatkan kontrol diri dan dapat dipergunakan untuk pelaku kejahatan karena didasarkan pada asumsi bahwa tindakan kriminal merupakan hasil dari pola pikir yang disfungsi.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah di uraikan di atas, dapat teridentifikasi masalah bahwa usia remaja merupakan masa pengambilan keputusan, namun dalam pengambilan keputusannya kadang tidak realistik karena memandang apa yang di inginkan ataupun sesuai dengan harapan orang lain bukan berdasarkan

apa adanya. Sehingga semakin marak usia remaja yang terobsesi dengan media sosial khususnya instagram. Dengan begitu, melihat dari beberapa referensi yang telah dilakukan oleh peneliti terdahulu teridentifikasi bahwa gangguan-gangguan yang terjadi pada masa remaja ini bukan sebuah hal yang perlu di abaikan, tetapi sebaiknya perlu kita perhatikan. Seperti halnya kurangnya mengontrol diri (*Self Control*) sehingga sering kecanduan posting foto ataupun haus akan pujian orang lain (Narsistik). Yang pada akhirnya ketika penampilan belum sesuai dengan orang lain atau yang sedang tren menyebabkan banyak tuntutan ekonomi yang harus di penuhi. Padahal, usia remaja seharusnya fokus dengan belajar dan menggapai prestasi dan berlomba lomba untuk menjadi bintang kelas bukan menjadi bintang medsos. Oleh sebab itu, orang-orang yang ada di sekitar mulai dari lingkungan keluarga, sekolah, maupun lingkungan luar perlu memperhatikan perkembangan remaja tersebut.

C. Batasan Masalah

Penelitian ini mengungkapkan gambaran hubungan kontrol diri dengan perilaku narsistik siswa. Sebagai upaya untuk dapat memahami penelitian yang dilakukan, maka peneliti memberikan Batasan masalah sebagai berikut :

1. Remaja yang berusia 16-19 tahun
2. Remaja yaang berada di kelas 12

D. Rumusan Masalah

Bertitik tolak pada latar belakang serta identifikasi masalah diatas, ada suatu hal yang menjadi fokus permasalahan dan akan di kaji dalam penelitian ini. Permasalahan tersebut adalah :

1. Seperti apa gambaran kontrol diri pada remaja ?
2. Seperti apa gambaran perilaku narsistik?
3. Bagaimana Hubungan antara kontrol diri dengan narsistik pada siswa?
4. Bagaimana implikasi layanan Bimbingan dan Konseling terhadap peningkatan kontrol diri?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah penulis paparkan di muka, maka penulis memiliki tujuan dari penelitian yang ingin dicapai, yaitu :

1. Mengetahui gambaran kontrol diri
2. Mengetahui gambaran perilaku narsistik
3. Mengetahui Hubungan antara kontrol diri dengan narsistik pada siswa.
4. Mengetahui implikasi layanan Bimbingan dan Konseling terhadap peningkatan kontrol diri.

F. Manfaat Penelitian

Ada dua kegunaan dari penelitian yang disusun oleh peneliti, kegunaan ini bersifat akademis (teoritis) dan praktis (sosial). Adapun maksud dari kedua kegunaan penelitian tersebut akan penulis paparkan sebagai berikut:

1. Kegunaan Akademis (Teoritis)

Adapun kegunaan penelitian ini secara akademis, diharapkan dapat mengembangkan khazanah keilmuan terutama di Jurusan Bimbingan dan Konseling dan menambah wawasan kepada para mahasiswa serta dosen di Jurusan Bimbingan Konseling serta memberikan wacana tambahan bagi peneliti lain yang akan meneliti tentang “hubungan self control dengan kecenderungan narsistik pengguna instagram di kalangan remaja.”

2. Kegunaan Praktis (Sosial)

Adapun kegunaan praktis (dalam kehidupan sosial), penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran kepada masyarakat tentang hubungan self control dengan kecenderungan narsistik pengguna instagram di kalangan remaja. Kemudian diharapkan dapat memberikan pemahaman kepada peneliti tentang bagaimana hubungan antara self control dengan kecenderungan narsistik pengguna instagram di kalangan remaja

G. Sistematika Penulisan

Penulisan proposal ini disusun secara sistematis, dengan terdiri dari 3 BAB yaitu:

1. BAB I Pendahuluan

Dalam bab ini berisi latar belakang masalah, identifikasi masalah, rumusan masalah, tujuan, manfaat, serta sistematika tulisan

2. BAB II Kajian Pustaka

Bab ini menjelaskan konsep dasar teori kontrol diri dan konsep dasar narsistik

3. BAB III Metode Penelitian

Bab ini berisi tentang jenis pendekatan, metode penelitian yang akan digunakan, rencana lokasi, dan subjek penelitian pengembangan instrumen penelitian dan teknik analisis data.

