

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang Penelitian

Masa dewasa awal adalah periode kritis untuk mengembangkan keterampilan sosial, emosional, dan kognitif yang diperlukan untuk berfungsi secara efektif di dunia profesional dan pribadi. Arnett (2020) memperkenalkan konsep "*emerging adulthood*," di mana individu pada usia 18 hingga pertengahan 20-an berada dalam tahap eksplorasi identitas dan pilihan hidup, belum sepenuhnya mencapai status dewasa, namun tidak lagi berada dalam masa remaja. Masa ini ditandai oleh kebebasan yang lebih besar untuk mencoba berbagai kemungkinan dalam karier, hubungan, dan gaya hidup sebelum memasuki komitmen jangka panjang.

Secara kognitif, individu pada masa dewasa awal memperlihatkan kemampuan berpikir yang lebih matang dan fleksibel dibandingkan masa remaja. Beberapa studi menunjukkan bahwa otak manusia terus berkembang hingga pertengahan 20-an, khususnya di bagian frontal lobe yang terkait dengan pengambilan keputusan dan perencanaan (Johnson et al., 2022). Hal ini menjelaskan mengapa individu pada masa ini menunjukkan kemampuan yang lebih baik dalam membangun hubungan. Hubungan yang dapat dijalin salah satunya adalah hubungan interpersonal. Hubungan ini sangat penting dalam membentuk kesejahteraan psikologis dan emosional individu, serta berperan dalam berbagai interaksi sosial sehari-hari.

Sementara itu, dalam hubungan tidak semua orang bisa merawat hubungan tersebut dengan sehat. Pada awal tahun 2023, muncul fenomena orang dengan gangguan kepribadian narsistik yang viral di media sosial. Menurut CNN Indonesia (2023), kepribadian narsistik mulai viral pada saat boomingnya kasus perselingkungan di kalangan artis. Istilah narsistik berasal dari mitologi Yunani mengenai Narcissus, seorang pemuda tampan yang terobsesi dengan bayangan dirinya sendiri. Individu dengan sifat narsistik biasanya dipenuhi dengan pikiran

yang berpusat pada kepentingan pribadi, seperti kekuatan, kecerdasan, keinginan untuk dikagumi, dan kurangnya empati. Ciri ini mulai muncul sejak masa dewasa awal dan terlihat dalam berbagai situasi (Campbell, 2011).

*Narsistic Personality Disorder* didefinisikan sebagai cinta berlebihan terhadap diri sendiri, seperti *Narcissus* yang terlalu memuja bayangan wajahnya. Kecintaan ekstrem terhadap diri dianggap tidak lazim. Dalam psikoanalisis, narsistik pada orang dewasa menggambarkan obsesi atau perkembangan yang tidak dewasa. Oleh karena itu, narsistik pada masa dewasa sering dikategorikan sebagai kepribadian yang belum matang. *Narsistic Personality Disorder* juga diidentifikasi sebagai gangguan kepribadian (personality disorder), yang ditandai dengan kesulitan individu dalam beradaptasi dengan orang lain (Santi & Nitya, 2017). Namun berbeda dengan individu yang memiliki gangguan, individu dengan kepribadian narsistik sadar dengan sikap atau perilakunya kepada orang lain namun tetap melakukan hal-hal yang bisa merugikan orang lain seperti perilaku manipulatif.

Menurut Freud, narsistik merupakan fase alami yang dilalui setiap anak sebelum mereka mengalihkan cinta dari diri sendiri ke orang lain yang bermakna. Narsistik melibatkan aspek mental, interaksi, dan pemikiran psikologis. Orang dengan narsistik cenderung independen, menutup diri dari ancaman, agresif, dan lebih memilih dicintai daripada mencintai. Freud mencatat bahwa tipe kepribadian narsistik sering mengalami konflik antara ego dan superego, serta kesenangan terhadap dirinya sendiri. Orang dengan kepribadian ini, menurut Freud, sulit menjalin hubungan yang bermanfaat dalam terapi psikoanalitis (Campbell, 2011).

Dalam *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* edisi kelima (2013), kepribadian narsistik digambarkan sebagai pola menetap yang ditandai dengan fantasi atau perilaku berlebihan mengenai kesuksesan, kekuatan, kecerdasan, kecantikan, dan cinta ideal. Mereka membutuhkan pengakuan dari orang lain dan kurang mampu berempati. Seseorang dapat didiagnosis mengalami gangguan narsistik jika menunjukkan lima dari sembilan gejala berikut: (1) Merasa dirinya sangat penting, (2) Terobsesi dengan fantasi kesuksesan atau keunggulan, (3) Percaya bahwa dirinya istimewa, (4) Membutuhkan pengakuan berlebihan, (5)

Memiliki rasa berhak istimewa, (6) Bermasalah dalam hubungan interpersonal, (7) Kurang empati, (8) Sering merasa iri atau percaya orang lain iri padanya, (9) Menunjukkan sikap sombong atau angkuh. Adapun dampak gangguan kepribadian narsistik, penderita akan kesulitan mempertahankan hubungan sosial dengan orang lain, mengalami krisis percaya diri, serta terobsesi untuk selalu tampil sempurna.

Dalam wawancara yang dilakukan oleh peneliti dengan dua orang korban, psikolog menyatakan bahwa kedua korban tersebut memang terindikasi sebagai korban dari orang dengan kepribadian narsistik. Sementara itu, perlu dilakukan diagnosa lebih lanjut untuk menentukan apakah benar orang tersebut memiliki gangguan kepribadian narsistik karena jika hanya mengandalkan pada cerita atau pengalaman korban tentu saja tidak valid. Korban sendiri juga masih menjadi seorang pacar/teman sehingga bisa memilih untuk keluar dari lingkungan orang-orang dengan kepribadian narsistik.

Berhubungan dengan individu dengan kepribadian narsistik memiliki tantangan tersendiri. Hal ini dikarenakan perilaku orang dengan individu narsistik mengarah pada manipulatif, egois dan kurang empati. Namun, ada beberapa strategi yang efektif untuk berinteraksi dan mengelola hubungan dengan orang yang memiliki kepribadian narsistik, baik dalam konteks pribadi maupun profesional. Strategi komunikasi yang terbuka dan jujur memegang peranan penting dalam membangun hubungan interpersonal yang efektif. Keterbukaan dan kejujuran dalam komunikasi membantu mengurangi ketidakpahaman, konflik, dan ketegangan dalam hubungan interpersonal. Selain itu, kemampuan untuk menyampaikan ide, nilai, dan ekspektasi secara positif melalui komunikasi dapat memperkuat tingkat kepercayaan (Nurrachmah, 2024). Individu dengan kepribadian narsistik cenderung melampaui batasan-batasan sosial dan personal karena kebutuhan mereka akan perhatian dan dominasi. Solusi penting adalah menetapkan batasan yang tegas dalam hubungan dengan mereka. Peneliti menyarankan untuk menjaga batasan tersebut dengan konsisten, tanpa takut akan reaksi negatif yang mungkin muncul. Batasan yang jelas membantu menghindari penyalahgunaan emosional dan manipulasi (Ronningstam, 2016).

Komunikasi yang baik dapat menjadi sarana untuk membangun rasa kepercayaan dan koneksi emosional, yang pada gilirannya membantu individu dengan kepribadian narsistik untuk meredam perilaku manipulatif dan lebih terbuka terhadap perspektif orang lain (Dimaggio et al., 2017). Dalam penelitian ini menggunakan komunikasi interpersonal sebagai bentuk penanganan pada gangguan kepribadian narsistik. Pendekatan komunikasi interpersonal yang terstruktur dan penuh perhatian juga sangat penting untuk membantu individu dengan kepribadian narsistik mengembangkan keterampilan hubungan yang lebih sehat (Dimaggio et al., 2017). Terapi berbasis komunikasi, seperti terapi perilaku dialektikal dan terapi kognitif, telah menunjukkan keberhasilan dalam membantu individu kepribadian narsistik belajar cara mengelola reaksi emosional mereka serta mengembangkan cara-cara komunikasi yang lebih adaptif (Dimaggio et al., 2017).

Komunikasi interpersonal merupakan salah satu bentuk komunikasi yang berlangsung antara dua orang atau lebih, baik secara tatap muka maupun melalui media teknologi (Burgoon, Guerrero, & Floyd, 2016). Komunikasi ini melibatkan pertukaran pesan, ide, emosi, dan informasi secara langsung dan menggunakan elemen verbal maupun non-verbal untuk menyampaikan makna secara lebih mendalam (Burgoon, Guerrero, & Floyd, 2016). Dalam konteks kehidupan sosial dan profesional, kemampuan untuk berkomunikasi secara interpersonal sangat penting, terutama dalam membangun hubungan, menciptakan pemahaman yang lebih baik, serta menjaga kepercayaan di antara individu (McCornack, Morrison, & Ortiz, 2019). Komunikasi interpersonal menjadi elemen penting dalam mengelola individu dengan kepribadian narsistik. Melalui strategi komunikasi yang efektif, seperti mendengarkan dengan empati, memberikan umpan balik yang jelas namun tidak konfrontatif, serta membangun kepercayaan secara bertahap, hubungan interpersonal dapat dipertahankan, meskipun dengan tantangan yang unik (Hill, 2018). Individu dengan kepribadian narsistik menuntut perhatian dan pengakuan yang berlebihan, dan ini dapat menciptakan konflik atau frustrasi dalam hubungan interpersonal mereka. Oleh karena itu, memahami dinamika komunikasi yang tepat, khususnya bagaimana menyampaikan pesan yang dapat diterima oleh individu

dengan kepribadian narsistik tanpa memicu reaksi negatif menjadi hal yang sangat penting (Dimaggio et al., 2017).

Teori Social Exchange (Pertukaran Sosial) dapat menjadi dasar yang kuat dalam memahami strategi komunikasi interpersonal untuk mengelola individu dengan kepribadian narsistik. Menurut teori ini, setiap hubungan sosial melibatkan pertukaran imbalan dan biaya, di mana individu berusaha memaksimalkan imbalan dan meminimalkan biaya yang mereka alami dalam interaksi tersebut (Homans, 1958). Individu dengan gangguan kepribadian narsistik ini cenderung mencari validasi dan pujian yang konstan sebagai bentuk imbalan dari hubungan mereka, sementara orang lain dalam hubungan tersebut menanggung biaya emosional yang tinggi (Blau, 1964). Strategi komunikasi yang efektif adalah dengan memberikan validasi yang proporsional, agar individu kepribadian narsistik merasa dihargai namun tidak memperkuat narsisme mereka secara berlebihan (Hill, 2018). Selain itu, penting untuk menetapkan batasan yang tegas dalam hubungan, sehingga biaya emosional yang ditanggung oleh pihak lain tidak melebihi imbalan yang diterima, menjaga hubungan tetap seimbang (Ronningstam, 2016). Konsep Comparison Level (CL) juga relevan, karena individu yang berinteraksi dengan kepribadian narsistik harus menyesuaikan ekspektasi mereka, mengingat bahwa individu dengan kepribadian narsistik mungkin tidak mampu memberikan dukungan emosional yang setara dalam hubungan tersebut (Thibaut & Kelley, 1959). Dengan menjaga keseimbangan ini, individu dapat menggunakan strategi komunikasi yang lebih efektif dan mengurangi dampak negatif dari interaksi dengan individu narsistik (Dimaggio et al., 2017).

Beberapa penelitian terdahulu yang mengkaji hubungan antara kepribadian narsistik dan komunikasi interpersonal yakni seperti penelitian yang dilakukan oleh Fauziyah et al (2023). Penelitian ini merupakan penelitian dengan pendekatan literacy review yang membahas secara rinci bagaimana orang tua dengan kepribadian narsistik menerapkan pola asuh pada anak-anaknya, yang kemudian dikaitkan dengan penelitian-penelitian sebelumnya yang menjadi research gap dalam penelitian ini, tanpa melibatkan subjek maupun objek penelitian sebagai sumber informasi. Kesimpulan dari penelitian ini adalah orang tua dengan

kepribadian narsistik cenderung menerapkan pola asuh Authoritarian. Orangtua dengan kepribadian narsistik cenderung menerapkan pola asuh otoriter, yaitu anak hanya dipaksa untuk menuruti tuntutan orangtua tanpa diberi kesempatan untuk mengemukakan pendapatnya sehingga membatasi ekspresi diri dan kemandirian anak, serta cenderung memberikan standar pedoman yang tinggi kepada anaknya demi memenuhi ego orangtua yang selalu ingin mendapatkan penilaian setinggi-tingginya, sehingga tidak jarang anak yang tumbuh dengan orangtua kepribadian narsistik menjadi anak yang memiliki gangguan mental (depresi, kecemasan, dan lain sebagainya) karena selalu mendapatkan tuntutan orangtua, anak menjadi tertutup, kurang percaya diri, terjerumus dalam pergaulan yang negatif, bahkan dapat melahirkan anak dengan gangguan kepribadian narsistik.

Selanjutnya, penelitian yang dilakukan oleh Miller & Campbell (2020) melakukan meta-analisis terhadap berbagai penelitian mengenai narsisme dan komunikasi dalam hubungan intim. Peneliti menemukan bahwa komunikasi efektif dengan pasangan narsistik harus melibatkan asertivitas tanpa mengorbankan kebutuhan pribadi. Salah satu strategi yang direkomendasikan adalah berfokus pada komunikasi jujur, namun tetap menjaga empati terhadap pasangan yang narsistik agar mereka tidak merasa terancam dan bereaksi dengan cara yang merusak hubungan.

Berdasarkan latar belakang yang sudah dipaparkan di atas, peneliti tertarik untuk meneliti lebih dalam tentang bagaimana strategi komunikasi dalam mengelola kepribadian narsistik melalui komunikasi interpersonal. Sehingga harapannya dengan adanya penelitian ini, peneliti mendapatkan menemukan solusi tentang strategi komunikasi dalam mengelola kepribadian narsistik melalui komunikasi interpersonal. Oleh sebab itu, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui strategi komunikasi dalam mengantisipasi kepribadian narsistik melalui komunikasi interpersonal.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang ada, dapat dirumuskan bahwa adanya permasalahan atau gangguan pribadi yang dialami oleh seseorang yang mengidap

kepribadian narsistik. Seorang kepribadian narsistik memiliki perasaan superioritas dan ekspektasi yang tidak realistis terhadap perlakuan istimewa dari orang lain. Salah satu faktor penyebab kepribadian narsistik menunjukkan bahwa adanya kombinasi faktor genetik, lingkungan, dan psikologis yang berkontribusi terhadap perkembangan gangguan ini. Maka, seseorang yang mengidap kepribadian narsistik, mempunyai ketidakseimbangan kekuatan dan dominasi komunikasi sering terjadi. Oleh karena itu, seseorang yang mempunyai teman atau pasangan kepribadian narsistik sering merasa terisolasi, tidak dihargai, dan kewalahan oleh tuntutan emosional teman atau pasangannya. Ini dapat mengarah pada penurunan kualitas komunikasi, peningkatan konflik, dan dalam banyak kasus, dapat menyebabkan hubungan menjadi tidak sehat atau bahkan berakhir.

### **1.3 Pertanyaan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah diatas, peneliti dapat merumuskan pertanyaan penelitian yaitu “Bagaimana strategi komunikasi interpersonal dalam mengantisipasi hubungan dengan berkepribadian narsistik?”.

### **1.4 Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah di atas, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui dan memahami bagaimana strategi komunikasi interpersonal dalam mengantisipasi berhubungan dengan seorang berkepribadian narsistik.

### **1.5 Kegunaan Penelitian**

#### **1.5.1 Kegunaan Akademis**

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan kontribusi yang berarti serta menjadi referensi dalam pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang ilmu komunikasi. Penelitian ini juga bertujuan menghasilkan temuan-temuan baru yang dapat memperluas wawasan mengenai strategi komunikasi interpersonal dalam mengelola hubungan dengan individu yang memiliki kepribadian narsistik.

Hasil penelitian ini dapat memperkaya teori-teori yang sudah ada dalam komunikasi interpersonal, baik dalam konteks hubungan pasangan maupun

pertemanan. Temuan yang dihasilkan dapat menjadi landasan bagi penelitian selanjutnya dalam bidang yang sama atau terkait. Selain itu, penelitian ini dapat dimanfaatkan sebagai bahan pembelajaran di universitas atau institusi pendidikan tinggi lainnya, khususnya dalam mata kuliah yang berkaitan dengan pengalaman mengelola hubungan dengan individu berkepribadian narsistik atau topik serupa.

### **1.5.2 Kegunaan Praktis**

Penelitian ini dapat membantu teman atau pasangan di luar sana yang mempunyai pengalaman dalam mengelola teman atau pasangan yang kepribadian narsistik. Kemudian juga memberikan solusi atau wawasan yang berharga bagi teman atau pasangan di luar sana tentang bagaimana mereka dapat mengatasi tantangan yang terkait dengan kepribadian narsistik. Dengan pemahaman yang lebih baik, mereka dapat mengidentifikasi strategi komunikasi yang efektif untuk meningkatkan kepuasan hubungan dan kesejahteraan emosional dalam pertemanan maupun percintaan.

### **1.5.3 Kegunaan Sosial**

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber masukan dan referensi bagi penelitian-penelitian mendatang yang berkaitan dengan strategi komunikasi interpersonal dalam mengelola hubungan dengan individu berkepribadian narsistik. Selain itu, penelitian ini juga bertujuan memberikan pemahaman yang lebih luas kepada masyarakat umum mengenai strategi komunikasi yang efektif untuk meningkatkan kepuasan hubungan serta kesejahteraan emosional, baik dalam konteks pertemanan maupun hubungan percintaan.

### **1.5.4 Keterbatasan Penelitian**

Penelitian ini membatasi pada hubungan interpersonal seperti pertemanan dan percintaan. Penelitian ini juga tidak menganalisis lebih jauh tentang teori psikologisnya, melainkan lebih membahas bagaimana strategi komunikasi dapat membantu mengatasi individu dalam hubungan dengan orang yang berkepribadian narsistik. Dengan demikian, fokus penelitian ini



adalah pada interaksi sosial sehari-hari dan tidak mencakup pengujian intervensi klinis atau terapi.



UMN

UNIVERSITAS  
MULTIMEDIA  
NUSANTARA