



Perilaku Narsis di Instagram: Studi Kasus pada Remaja Perempuan di Pamekasan

Ishlakhatu Sa'idah^{1*}, Raiza Athifah Nisrina²

¹Institut Agama Islam Negeri Madura

²SDIT Al-Irsyad Al-Islamiah Pamekasan

e-mail: ishlakhatu@iainmadura.ac.id

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis perilaku narsis di platform media sosial Instagram, dengan fokus pada remaja perempuan di Pamekasan. Perilaku narsis yang dimaksud merujuk pada kecenderungan untuk mencari perhatian, memperoleh validasi eksternal dan menampilkan citra diri yang ideal melalui unggahan foto atau video di media sosial. Metode penelitian yang digunakan adalah pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam dan observasi terhadap akun Instagram remaja perempuan di Pamekasan yang dipilih secara *purposive*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa faktor-faktor perilaku narsis antara lain pengaruh lingkungan sosial, tekanan untuk memenuhi standar kecantikan serta fenomena popularitas di dunia maya. Adapun temuan lainnya yaitu adanya hubungan antara perilaku narsis dengan tingkat harga diri dan persepsi diri remaja perempuan meskipun perilaku narsis dapat memberikan rasa percaya diri sementara. Selain itu, perilaku narsis di Instagram juga mempengaruhi kesejahteraan psikologis remaja perempuan, seperti kecemasan dan ketergantungan pada pengakuan eksternal.

Kata kunci: Perilaku Narsis, Instagram, Remaja Perempuan, Media Sosial.

PENDAHULUAN

Pada era digital ini, penggunaan media sosial telah menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari. Salah satu platform media sosial yang sangat populer adalah Instagram. Sejak diluncurkan pada 2010, Instagram telah berkembang pesat dan menjadi ruang utama bagi banyak orang, khususnya remaja (Akbar & Faristiana, 2023). Instagram digunakan untuk mengekspresikan diri, berbagi momen pribadi serta berinteraksi dengan teman-teman atau bahkan dengan dunia luar. Instagram tidak hanya berfungsi sebagai alat berbagi gambar dan video, tetapi juga berperan penting dalam membentuk citra diri penggunanya. Melalui berbagai fitur yang ada, pengguna dapat memperindah dan mengedit konten mereka serta mengunggahnya untuk mendapatkan perhatian dari orang lain. Dalam konteks ini, Instagram juga menjadi sarana untuk membangun dan memelihara citra diri yang positif yang sangat penting bagi banyak remaja terutama di kalangan perempuan.

Fenomena yang muncul dari penggunaan media sosial ini adalah kecenderungan perilaku narsis yang sering terlihat di kalangan remaja terutama dalam bentuk unggahan foto diri (*selfie*), pencarian validasi sosial melalui *likes*, komentar dan jumlah pengikut yang terus bertambah. Narsisme diartikan sebagai kecenderungan individu untuk memiliki pandangan yang sangat positif terhadap diri mereka sendiri, serta mencari pengakuan eksternal yang sering kali berlebihan (Sari, 2021). Narsisme di media

sosial seperti Instagram dapat menciptakan pola perilaku di mana remaja perempuan merasa perlu untuk terus memamerkan versi terbaik dari diri mereka. Mereka ingin dilihat sempurna, baik dari segi penampilan fisik, gaya hidup maupun pencapaian yang mereka tampilkan di media sosial.

Instagram memberikan berbagai fitur yang memungkinkan pengguna untuk membangun dan memamerkan citra diri mereka. Beberapa fitur utama yang ada di Instagram, seperti *likes*, komentar, filter foto dan *stories*, memberikan kesempatan bagi pengguna untuk mendapatkan validasi sosial dari orang lain. Fitur pengikut atau *followers* menciptakan sistem sosial di Instagram yang memungkinkan pengguna untuk mengikuti akun-akun lain, berinteraksi serta mengukur sejauh mana pengaruh mereka di dunia maya. Instagram juga menyediakan fitur *editing* yang memungkinkan pengguna untuk memanipulasi gambar mereka sehingga citra diri yang ditampilkan di platform ini sering kali bukanlah representasi yang sepenuhnya autentik, melainkan hasil dari konstruksi sosial yang berusaha menciptakan citra diri yang sempurna. Selain itu, fitur *hashtag* dan *search* yang memungkinkan pengguna untuk menemukan dan terhubung dengan orang lain, memperluas jaringan sosial mereka serta memperbesar kemungkinan untuk mendapatkan pengakuan dari khalayak lebih luas.

Pada tahun 2023, data menunjukkan bahwa mayoritas pengguna Instagram adalah remaja dan dewasa muda. Sebanyak 30,8% pengguna berusia antara 18 hingga 24 tahun, diikuti oleh kelompok usia 25 hingga 34 tahun yang mencatatkan angka 30,3%, dan kelompok usia 35 hingga 44 tahun sebesar 15,7% (Febrianita, dkk, 2024). Statistik lain menunjukkan bahwa Instagram di Indonesia memiliki sekitar 106 juta pengguna dengan 53% diantaranya adalah Perempuan (Hana, dkk, 2023). Remaja perempuan berusia 18 hingga 24 tahun adalah kelompok pengguna terbesar yang mengindikasikan bahwa media sosial terutama Instagram memiliki dampak besar pada kehidupan sosial dan psikologis mereka. Data ini semakin menunjukkan pentingnya memahami perilaku narsis di kalangan remaja perempuan, khususnya dalam konteks penggunaan Instagram, karena remaja perempuan cenderung lebih aktif dan lebih sering menggunakan platform ini untuk membentuk identitas diri mereka.

Fenomena penggunaan Instagram di kalangan remaja perempuan ini juga semakin dominan terjadi di Pamekasan. Meskipun daerah ini memiliki karakteristik sosial dan budaya yang lebih tradisional, tidak dapat dipungkiri bahwa pengaruh media sosial termasuk Instagram telah merambah ke hampir setiap lapisan masyarakat terutama di kalangan remaja. Instagram memberi mereka kesempatan untuk mengekspresikan diri secara visual serta memperlihatkan bagian-bagian terbaik dari hidup mereka, mulai dari penampilan fisik hingga gaya hidup yang tampak glamor. Fenomena ini menciptakan tekanan sosial yang mendorong remaja perempuan untuk terus-menerus menampilkan citra diri yang ideal, meskipun kehidupan mereka di dunia nyata seringkali jauh berbeda dari apa yang terlihat di media sosial.

Instagram juga memberikan peluang bagi penggunanya untuk membangun hubungan sosial, baik itu dengan teman-teman sebaya maupun dengan influencer dan selebriti digital (Akbar & Faristiana, 2023). Interaksi ini yang sering kali bersifat permukaan dan berbasis citra. Hal ini memperkuat kecenderungan untuk membandingkan diri dengan orang lain yang pada akhirnya dapat

mendorong perasaan tidak puas terhadap diri sendiri. Seperti halnya di banyak daerah lainnya, remaja perempuan di Pamekasan sering kali terjebak dalam siklus perbandingan sosial ini. Ketika mereka melihat teman-teman atau selebriti di Instagram yang tampak lebih sukses, lebih menarik atau lebih bahagia, mereka merasa bahwa kehidupan mereka sendiri tidak cukup baik. Perasaan ini bisa mendorong mereka untuk terus memperbaiki citra diri mereka. Bahkan sampai pada titik di mana mereka berusaha untuk memenuhi standar yang tidak realistis, hanya untuk mendapatkan pengakuan sosial.

Narsisme merupakan salah satu bentuk gangguan kepribadian di mana seseorang memiliki kepercayaan yang berlebihan terhadap dirinya sendiri dan cenderung menginginkan pengakuan yang terus-menerus dari orang lain (Subekti, 2019). Narsisme ini dapat bervariasi dalam tingkat keparahannya, dari yang ringan hingga yang lebih serius. Pada remaja, perilaku narsis sering kali dipengaruhi oleh kebutuhan untuk diterima oleh teman sebaya. Namun, dalam konteks media sosial seperti Instagram, kebutuhan ini menjadi lebih kuat dan lebih terbuka. Narsisme yang ditunjukkan di media sosial sering kali bersifat superfisial dan berfokus pada penampilan fisik, pencapaian serta jumlah pengikut atau *likes* yang diperoleh. Ini menciptakan ilusi bahwa identitas diri seseorang hanya dihargai berdasarkan pengakuan eksternal yang diterima.

Perilaku narsis di Instagram berisiko mengarah pada dampak negatif terhadap perkembangan psikologis remaja (Permad, dkk, 2020). Salah satu dampak yang paling sering terlihat adalah kecemasan sosial, di mana remaja merasa perlu untuk selalu tampil sempurna di depan orang lain. Selain itu, narsisme digital dapat menyebabkan ketidakpuasan terhadap citra tubuh, karena remaja sering kali membandingkan diri mereka dengan foto-foto yang telah disunting atau dipoles sedemikian rupa. Kecemasan terhadap penampilan fisik ini dapat menurunkan tingkat penerimaan diri mereka dan menyebabkan masalah kesehatan mental, seperti gangguan makan, depresi atau kecemasan berlebihan. Dalam hal ini, Instagram berfungsi sebagai cermin yang tidak hanya memantulkan citra diri, tetapi juga memperburuk rasa tidak puas terhadap diri sendiri.

Penting untuk dicatat bahwa narsisme yang ditunjukkan di media sosial bukanlah representasi dari identitas diri yang sejati (Nugroho, 2020). Sebaliknya, itu lebih merupakan konstruk sosial yang dibentuk oleh berbagai faktor eksternal, seperti tekanan sosial, standar kecantikan yang dipromosikan oleh influencer serta kecenderungan untuk menampilkan kehidupan yang sempurna di depan publik. Remaja perempuan di Pamekasan yang tengah berada dalam fase perkembangan psikologis yang rentan sering kali merasa bahwa mereka harus memenuhi ekspektasi sosial ini. Ini menciptakan konflik internal antara citra diri yang mereka tunjukkan di media sosial dan perasaan diri yang mereka alami dalam kehidupan sehari-hari.

Salah satu cara untuk memahami fenomena narsisme digital ini adalah dengan menganalisis faktor-faktor yang memengaruhi remaja perempuan dalam membentuk identitas diri mereka melalui Instagram. Faktor-faktor seperti pengaruh teman sebaya, pengaruh budaya populer yang dipromosikan oleh selebriti digital dan tekanan untuk menampilkan versi terbaik dari diri mereka dapat memainkan

peran yang sangat besar. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi penting dalam memahami bagaimana perilaku narsis muncul dan berkembang di kalangan remaja perempuan, khususnya di Pamekasan, dan memberikan wawasan tentang dampak negatif yang mungkin ditimbulkan. Dengan pemahaman yang lebih baik mengenai perilaku narsis di Instagram, diharapkan dapat ditemukan solusi untuk membantu remaja perempuan mengelola dampak negatif dari media sosial serta membimbing mereka untuk membangun identitas diri yang lebih sehat dan realistis.

Secara keseluruhan, penelitian ini bertujuan untuk memberikan gambaran yang lebih jelas tentang hubungan antara penggunaan Instagram, pembentukan identitas diri, dan dampak psikologis yang timbul, khususnya dalam konteks remaja perempuan di Pamekasan. Dengan demikian, diharapkan hasil penelitian ini dapat membantu dalam merancang intervensi yang lebih efektif dalam membantu remaja membangun identitas diri yang lebih positif dan sehat, baik di dunia nyata maupun di dunia maya.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus untuk mengeksplorasi perilaku narsis remaja perempuan di Instagram, khususnya di Pamekasan. Pendekatan kualitatif dipilih karena dapat memberikan pemahaman mendalam mengenai fenomena yang bersifat kompleks, seperti pembentukan identitas diri dan dampak psikologis yang timbul dari penggunaan media sosial. Melalui pendekatan ini, penelitian ini berfokus pada pemahaman konteks sosial, budaya, serta dinamika psikologis remaja perempuan yang menggunakan Instagram.

Subjek penelitian ini adalah remaja perempuan berusia antara 15 hingga 19 tahun yang tinggal di Pamekasan. Rentang usia ini dipilih karena berada dalam fase perkembangan psikologis yang penting yaitu masa pencarian identitas diri yang cenderung dipengaruhi oleh faktor eksternal seperti media sosial. Selain itu, kelompok usia ini merupakan kelompok yang paling aktif dalam menggunakan Instagram berdasarkan data statistik yang menunjukkan dominasi remaja perempuan dalam penggunaan platform tersebut. Jumlah sampel yang diambil adalah 15 remaja perempuan yang memenuhi kriteria inklusi, yakni aktif menggunakan Instagram selama minimal 6 bulan dan bersedia untuk diwawancarai.

Dalam penelitian ini, data dikumpulkan melalui dua teknik utama, yaitu wawancara mendalam dan observasi partisipatif. Wawancara mendalam dilakukan untuk menggali persepsi, pengalaman dan motivasi remaja perempuan dalam menggunakan Instagram, khususnya terkait dengan perilaku narsis. Proses wawancara ini dilakukan secara semi-terstruktur, di mana peneliti mempersiapkan sejumlah pertanyaan panduan, namun tetap memberi kebebasan kepada responden untuk berbicara secara lebih terbuka dan bebas.

Selain wawancara, observasi partisipatif dilakukan dengan cara memantau aktivitas Instagram para responden. Peneliti melakukan pengamatan terhadap jenis konten yang diunggah oleh responden, interaksi yang terjadi di antara mereka dan pengikut mereka serta penggunaan fitur-fitur yang

mendukung pembentukan citra diri seperti filter foto, *hashtag*, dan *likes*. Observasi ini dilakukan selama dua bulan untuk mendapatkan gambaran yang lebih lengkap tentang pola perilaku narsis di Instagram.

Instrumen utama yang digunakan dalam penelitian ini adalah pedoman wawancara dan lembar observasi. Pedoman wawancara berisi sejumlah pertanyaan yang berkaitan dengan tujuan penelitian yaitu bagaimana remaja perempuan membentuk citra diri mereka di Instagram, apa saja faktor yang mempengaruhi perilaku narsis mereka serta bagaimana mereka merespon interaksi sosial yang terjadi di Instagram. Beberapa pertanyaan yang diajukan dalam wawancara meliputi: "Apa yang membuat Anda merasa ingin mengunggah foto diri di Instagram?", "Bagaimana perasaan Anda saat mendapatkan banyak *likes* atau komentar positif?", dan "Apakah Anda merasa lebih percaya diri setelah mendapatkan perhatian di Instagram?".

Lembar observasi berfokus pada pemantauan terhadap jenis konten yang diunggah oleh responden, termasuk frekuensi unggahan, tema konten, penggunaan filter serta interaksi dengan pengikut mereka. Peneliti juga mencatat perilaku yang berhubungan dengan upaya mencari pengakuan sosial, seperti penggunaan *caption* yang mengundang respon, pemilihan foto yang terlihat sempurna dan seberapa sering mereka memperbaharui status atau foto diri.

Pengumpulan data dilakukan dalam beberapa tahap. Pertama, peneliti melakukan seleksi responden berdasarkan kriteria inklusi, yaitu remaja perempuan usia 15-19 tahun yang aktif menggunakan Instagram dan tinggal di Pamekasan. Setelah itu, peneliti menghubungi calon responden dan memberikan penjelasan tentang tujuan penelitian serta meminta persetujuan untuk berpartisipasi melalui surat izin penelitian yang dilengkapi dengan penjelasan tentang etika penelitian dan hak-hak partisipan.

Setelah memperoleh izin, peneliti melakukan wawancara mendalam dengan setiap responden secara terpisah. Wawancara ini berlangsung selama 30-45 menit per sesi dan dilakukan di tempat yang nyaman bagi responden, baik di rumah mereka maupun di tempat yang lebih netral seperti kafe. Selama wawancara, peneliti juga mencatat dan merekam percakapan (dengan izin responden) untuk memudahkan analisis data lebih lanjut. Sementara itu, observasi terhadap akun Instagram responden dilakukan dengan cara melihat dan mencatat aktivitas mereka di media sosial, seperti jenis foto yang diunggah, *caption* yang digunakan serta interaksi yang terjadi.

Data yang diperoleh melalui wawancara dan observasi dianalisis menggunakan teknik analisis tematik. Setelah data wawancara ditranskripsi, peneliti membaca dan memeriksa transkrip untuk menemukan tema-tema utama yang berkaitan dengan perilaku narsis remaja perempuan di Instagram. Tema-tema ini kemudian dikategorikan dalam beberapa topik besar, seperti: (1) motivasi untuk memposting foto diri, (2) penggunaan fitur Instagram untuk membangun citra diri, (3) dampak sosial dari perilaku narsis di Instagram, dan (4) persepsi diri dan pengaruh Instagram terhadap kesejahteraan psikologis.

Selain itu, observasi terhadap aktivitas Instagram responden juga dianalisis secara kualitatif. Peneliti mencatat pola perilaku yang menunjukkan adanya keinginan untuk mendapatkan pengakuan

eksternal, misalnya melalui unggahan yang sering diperbarui, penggunaan filter yang membuat foto tampak sempurna, serta interaksi aktif dengan pengikut untuk mendapatkan *likes* dan komentar. Semua data yang terkumpul dari wawancara dan observasi dianalisis secara komprehensif untuk mendapatkan pemahaman yang lebih baik tentang perilaku narsis digital di kalangan remaja perempuan di Pamekasan.

Untuk memastikan validitas data, penelitian ini menggunakan triangulasi data, yaitu dengan membandingkan informasi yang diperoleh dari wawancara, observasi, dan sumber lainnya yang relevan. Triangulasi dilakukan untuk memastikan konsistensi temuan dan untuk meningkatkan kredibilitas hasil penelitian. Selain itu, peneliti juga meminta *feedback* atau pengecekan kembali terhadap temuan dari beberapa responden untuk memastikan bahwa interpretasi yang diberikan benar-benar mencerminkan pengalaman dan pandangan mereka.

Reliabilitas data diperkuat dengan cara melakukan pencatatan dan dokumentasi yang teliti selama proses wawancara dan observasi. Semua wawancara direkam dan kemudian ditranskripsikan untuk meminimalisir kesalahan interpretasi. Selain itu, peneliti melakukan pengamatan yang berulang terhadap aktivitas Instagram responden untuk mendapatkan gambaran yang lebih akurat dan komprehensif tentang perilaku narsis yang terjadi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini mengungkapkan berbagai temuan mengenai perilaku narsis di kalangan remaja perempuan di Pamekasan, khususnya dalam penggunaan Instagram. Hasil yang ditemukan melalui wawancara mendalam dan observasi terhadap pengguna Instagram di daerah tersebut mengindikasikan bahwa Instagram menjadi alat penting dalam pembentukan citra diri serta dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis para remaja. Perilaku narsis yang terlihat di platform ini sangat dipengaruhi oleh keinginan untuk mendapatkan validasi sosial serta pencarian pengakuan melalui berbagai fitur yang ada di Instagram.

Salah satu motivasi utama yang diungkapkan oleh responden dalam penelitian ini adalah keinginan untuk mendapatkan perhatian dan pengakuan dari teman sebaya. Sebagian besar remaja perempuan yang diwawancarai mengungkapkan bahwa mereka merasa lebih dihargai ketika foto mereka mendapat banyak *likes* atau komentar positif. Responden A menyatakan, "Saya merasa lebih percaya diri kalau banyak yang *like* foto saya, itu seperti bukti kalau saya terlihat baik di mata orang lain." Hal ini menunjukkan bahwa bagi mereka jumlah *likes* dan komentar di Instagram bukan hanya indikator popularitas, tetapi juga ukuran dari validasi sosial yang mereka terima.

Fenomena ini sejalan dengan teori psikologis mengenai harga diri dan validasi sosial yang menyatakan bahwa manusia memiliki kebutuhan dasar untuk diterima dan dihargai oleh kelompok sosial mereka (Mahmud, 2024). Dalam kasus remaja perempuan, perhatian yang mereka dapatkan di media sosial seperti Instagram menjadi salah satu cara untuk memenuhi kebutuhan ini terutama dalam

konteks kehidupan sosial yang lebih luas. Penelitian sebelumnya juga menunjukkan bahwa remaja cenderung mengaitkan harga diri mereka dengan penerimaan sosial yang mereka terima, baik itu di dunia nyata maupun dunia maya (Syifa & Irwansyah, 2022). Dalam hal ini, Instagram menyediakan ukuran penerimaan yang sangat langsung dan terlihat jelas, di mana setiap *like* atau komentar menjadi indikator yang dapat dipantau secara *real-time*. Oleh karena itu, ketergantungan pada reaksi sosial ini bisa menjadi faktor yang memperkuat perilaku narsistik, di mana remaja berusaha menampilkan citra diri yang ideal demi mendapatkan validasi dan pengakuan dari orang lain.

Selain itu, penggunaan filter yang ada di Instagram juga menjadi salah satu strategi yang paling sering digunakan oleh remaja perempuan untuk memperindah penampilan mereka. Sebagian besar responden menyatakan bahwa mereka menggunakan filter untuk menciptakan citra diri yang lebih sempurna yang bisa memengaruhi cara orang lain melihat mereka. Seperti yang diungkapkan oleh Responden B, "Saya sering pakai filter supaya wajah saya lebih bersih dan cerah, biar orang lain lebih suka melihatnya dan lebih enak dipandang aja." Fenomena ini menunjukkan bahwa, melalui fitur-fitur Instagram, remaja perempuan dapat menyesuaikan citra diri mereka sesuai dengan harapan sosial yang ada, sering kali dengan cara yang tidak sepenuhnya mencerminkan realitas.

Penggunaan filter ini juga dapat dipahami dalam konteks teori performativitas diri yang dikemukakan oleh Goffman (1959), yang menyatakan bahwa individu seringkali berperan sesuai dengan harapan sosial yang ada, berusaha untuk tampil lebih menarik dan lebih baik di mata orang lain. Dalam hal ini, Instagram menyediakan panggung virtual di mana remaja perempuan dapat memainkan peran tersebut dan menciptakan citra diri yang disesuaikan dengan standar kecantikan dan citra sosial yang ada di media sosial. Dalam banyak kasus, filter yang digunakan di Instagram berfungsi untuk menghapus ketidaksempurnaan fisik seperti noda pada wajah, kulit kusam, atau pencahayaan yang kurang ideal, dan menggantikannya dengan tampilan yang lebih mulus dan cerah. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Tiggemann dan Slater (2014), yang menunjukkan bahwa penggunaan filter dan editan foto di media sosial dapat memperburuk ketidakpuasan terhadap tubuh karena individu cenderung membandingkan penampilan mereka dengan versi yang telah disempurnakan tersebut. Dengan kata lain, meskipun penggunaan filter ini bisa meningkatkan rasa percaya diri sementara, ia juga dapat memperburuk standar kecantikan yang tidak realistis yang berpotensi memengaruhi kesejahteraan psikologis remaja perempuan dalam jangka panjang.

Dampak dari *likes* dan komentar juga sangat dirasakan oleh banyak remaja perempuan. Tidak hanya sebagai bentuk penghargaan terhadap foto yang diposting, *likes* dan komentar menjadi cara bagi remaja untuk mengukur penerimaan sosial mereka. Sebagian besar responden mengungkapkan bahwa mereka merasa bahagia ketika mendapat perhatian yang cukup besar dari pengikut mereka. Responden C menyatakan, "kalau postingan saya banyak yang suka, saya merasa dihargai, tetapi kalau nggak banyak yang *like*, saya jadi kecewa". Pernyataan ini menunjukkan bahwa *likes* dan komentar tidak hanya menjadi simbol dari popularitas, tetapi juga berfungsi sebagai ukuran langsung dari bagaimana individu dipersepsikan oleh orang lain di dunia maya. Dalam hal ini, penerimaan sosial yang tercermin

dalam jumlah interaksi tersebut berfungsi sebagai konfirmasi eksternal terhadap nilai diri remaja perempuan yang menjadi bagian penting dari konstruksi identitas mereka.

Fenomena ini dapat dijelaskan lebih lanjut melalui perspektif teori identitas sosial dan harga diri. Penelitian sebelumnya, seperti yang dijelaskan oleh Kross et al. (2013), menunjukkan bahwa remaja seringkali mengaitkan identitas dan harga diri mereka dengan penerimaan sosial yang mereka terima di dunia maya, terutama melalui media sosial seperti Instagram. Hal ini menunjukkan bahwa remaja, khususnya perempuan, seringkali mencari konfirmasi dan pengakuan dari kelompok sebaya mereka untuk merasa dihargai. Ketergantungan pada *feedback* sosial ini bisa memperkuat perasaan positif tentang diri ketika banyak orang yang menyukai atau mengomentari konten mereka, tetapi juga dapat menyebabkan perasaan negatif dan penurunan harga diri ketika mereka tidak mendapatkan perhatian yang diinginkan. Dalam hal ini, interaksi sosial di media sosial bukan hanya sekadar pertukaran pesan, tetapi juga menjadi cara untuk membangun dan mengukuhkan nilai diri yang sangat bergantung pada pandangan orang lain. Sebagai hasilnya, remaja perempuan mungkin merasakan kecemasan atau ketidakpuasan terhadap diri mereka sendiri jika mereka merasa kurang diterima atau kurang dihargai oleh teman-teman mereka di dunia maya.

Seiring dengan meningkatnya jumlah pengikut, banyak remaja perempuan merasa bahwa status sosial mereka semakin diperkuat di platform ini. Beberapa responden menyatakan bahwa memiliki banyak pengikut meningkatkan rasa percaya diri mereka dan membantu mereka merasa lebih dikenal dan dihargai oleh orang lain. Responden D berpendapat, "Kalau pengikut saya banyak, saya merasa lebih penting dan dihormati. Itu jadi tanda kalau banyak orang yang tertarik dengan hidup saya". Pernyataan ini mencerminkan bagaimana pengikut di Instagram bukan hanya berfungsi sebagai representasi dari jumlah orang yang tertarik dengan konten yang dibagikan, tetapi juga sebagai indikator status sosial yang secara langsung memengaruhi persepsi diri dan hubungan sosial remaja.

Dalam konteks ini, pengikut di Instagram dapat dipahami sebagai simbol sosial yang memperkuat perasaan penting dan dihargai. Individu cenderung untuk mengidentifikasi diri mereka dengan kelompok sosial tertentu yang memberikan pengakuan, termasuk dalam dunia maya (Islam, 2014). Bagi banyak remaja perempuan, jumlah pengikut menjadi semacam ukuran keberhasilan dalam membangun identitas sosial mereka di platform tersebut. Semakin banyak pengikut yang mereka miliki, semakin besar rasa bahwa mereka diterima dan dihargai dalam komunitas *online* mereka, yang pada gilirannya memperkuat rasa percaya diri mereka. Hal ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Mahmud (2024), yang menunjukkan bahwa memiliki banyak pengikut di media sosial dapat meningkatkan perasaan status sosial, yang sering dikaitkan dengan rasa dihargai dan pengakuan dari orang lain. Namun, hal ini juga menimbulkan ketergantungan pada penerimaan eksternal, di mana individu mungkin merasa kurang dihargai atau bahkan terpinggirkan jika jumlah pengikut mereka menurun atau tidak sesuai dengan harapan. Dalam hal ini, pengikut Instagram berfungsi sebagai indikator keberhasilan sosial yang dapat meningkatkan harga diri seseorang, tetapi juga bisa menyebabkan kecemasan atau ketidakpuasan ketika pengakuan yang diterima dianggap tidak memadai.

Di balik keinginan untuk tampil baik di dunia maya, penelitian ini juga mengungkapkan adanya dampak negatif dari perilaku narsis ini terhadap kesejahteraan psikologis para remaja. Beberapa responden mengungkapkan bahwa mereka merasa cemas ketika foto atau status yang mereka unggah tidak mendapatkan perhatian sesuai dengan harapan. Responden E menyatakan, "kadang saya merasa kecewa kalau foto saya nggak dapet banyak *like*. Saya jadi mikir, apakah saya nggak cukup menarik?". Pernyataan ini menggambarkan kecemasan yang muncul ketika interaksi yang diterima di dunia maya tidak memenuhi ekspektasi mereka. Bagi banyak remaja, jumlah *likes* dan komentar bukan hanya indikator penerimaan sosial, tetapi juga menjadi ukuran langsung dari nilai diri mereka. Ketika respon sosial ini tidak sesuai harapan, remaja cenderung meragukan citra diri mereka dan bahkan merasa kurang berharga, yang menciptakan perasaan ketidakpuasan terhadap diri sendiri.

Fenomena ini semakin menekankan bahwa remaja saat ini sangat dipengaruhi oleh *feedback* yang mereka terima di media sosial, terutama yang berkaitan dengan penampilan dan citra diri. Ketika pengakuan yang mereka harapkan tidak datang, mereka bisa merasa terasing atau tidak cukup baik yang memicu perasaan cemas dan rendah diri. Penelitian sebelumnya juga menunjukkan bahwa ketergantungan pada validasi digital dapat meningkatkan tingkat kecemasan dan ketidakpuasan terhadap diri sendiri (Hidayanto dkk, 2024). Dalam hal ini, meskipun media sosial memberikan ruang untuk ekspresi diri, ternyata juga menciptakan tekanan besar bagi remaja untuk terus mendapatkan perhatian positif dari orang lain. Hal ini menyebabkan mereka menjadi terperangkap dalam siklus pencarian validasi yang tak terpuaskan, yang akhirnya berimbas pada kesejahteraan psikologis mereka. Seperti yang diungkapkan oleh beberapa responden, ketergantungan ini dapat menyebabkan perasaan stres dan kecemasan yang berlebihan, yang semakin memperburuk pandangan mereka terhadap diri sendiri dan kemampuan mereka untuk mengelola hubungan sosial secara sehat.

Hal ini semakin diperburuk dengan fenomena perbandingan sosial yang terjadi di media sosial. Banyak responden mengaku sering membandingkan diri mereka dengan selebriti atau influencer yang mereka ikuti yang sering kali menampilkan gaya hidup yang sempurna. Seperti yang diungkapkan oleh salah satu responden, "kadang saya merasa nggak seberuntung mereka. Mereka bisa tampil keren dan liburan ke tempat yang indah, sementara saya hanya di rumah". Perbandingan sosial ini sering kali memicu perasaan inferior dan ketidakpuasan terhadap diri sendiri, karena remaja merasa bahwa hidup mereka tidak memenuhi standar yang ditetapkan oleh orang lain di media sosial. Seiring dengan meningkatnya penggunaan media sosial, semakin banyak individu yang terpapar pada gambaran kehidupan ideal yang sering kali jauh dari kenyataan. Gaya hidup yang sempurna, perjalanan mewah dan penampilan fisik yang ideal yang sering kali dipamerkan oleh *influencer* dapat menciptakan tekanan untuk meniru atau mencapai hal yang sama, meskipun hal tersebut tidak selalu realistis atau dapat dicapai.

Individu cenderung membandingkan diri mereka dengan orang lain untuk menilai kemampuan atau status mereka (Baun & Rahayu, 2023). Dalam konteks media sosial, perbandingan ini sering kali mengarah pada perasaan ketidakpuasan, terutama ketika individu membandingkan versi terbaik dari

hidup orang lain dengan kehidupan mereka sendiri, yang sering kali tidak ditampilkan dalam bentuk yang sama sempurna. Hal ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Cahyaningtyas & Sekti (2024), yang menunjukkan bahwa perbandingan sosial di media sosial dapat meningkatkan kecemasan tentang citra tubuh dan harga diri, terutama pada remaja yang cenderung menilai diri mereka berdasarkan standar yang sering kali tidak realistis. Ketika remaja perempuan membandingkan diri mereka dengan selebriti atau influencer yang mereka ikuti, mereka bisa merasa kurang berhasil atau tidak memenuhi standar kecantikan atau kesuksesan yang ditampilkan, yang pada gilirannya dapat mengurangi rasa percaya diri mereka dan memperburuk kesehatan mental mereka. Fenomena ini menunjukkan betapa besar dampak media sosial terhadap konstruksi identitas dan harga diri remaja, di mana perbandingan sosial yang terus-menerus dapat menambah beban psikologis dan menurunkan kesejahteraan mereka.

Pengaruh dari standar kecantikan yang tersebar di Instagram juga sangat dirasakan oleh remaja perempuan di Pamekasan. Banyak dari mereka merasa tertekan untuk memenuhi gambaran ideal yang sering muncul di Instagram, seperti memiliki tubuh ramping atau wajah yang sempurna. Sebagian besar remaja mengaku bahwa mereka merasa kurang percaya diri jika penampilan mereka tidak sesuai dengan standar kecantikan yang banyak diidolakan di dunia maya. Seperti yang disampaikan oleh responden G, "saya merasa kalau nggak pakai *makeup* atau foto dengan filter, saya nggak bisa tampil seperti yang lain di Instagram". Tekanan untuk tampil sempurna ini dapat menambah ketidakpuasan diri dan meningkatkan risiko gangguan tubuh seperti *body dysmorphia*, yang sering terjadi di kalangan pengguna media sosial

Selain aspek visual, media sosial juga menciptakan tekanan sosial yang lebih luas melalui keterlibatan dengan teman sebaya dan kelompok sosial. Banyak remaja perempuan merasa bahwa Instagram menjadi sarana untuk mendapatkan pengakuan dari teman-teman mereka. Salah satu responden mengungkapkan bahwa dia merasa lebih diterima di kelompok kalau sering update foto atau *story* tentang kegiatan seru yang dia lakukan. Hal ini menunjukkan bahwa Instagram tidak hanya berfungsi untuk menampilkan citra diri yang ideal, tetapi juga sebagai alat untuk memperkuat posisi sosial dalam lingkungan sosial mereka.

Namun, meskipun banyak remaja perempuan merasa terhubung dengan teman-teman melalui Instagram, beberapa responden juga mengungkapkan adanya perasaan terasing atau tidak autentik. Mereka menyatakan, "kadang saya merasa nggak nyaman dengan teman-teman saya yang hanya kenal saya dari Instagram. Mereka cuma tahu sisi positif saya, sementara saya punya banyak kekurangan". Fenomena ini menggambarkan adanya kesenjangan antara identitas yang ditampilkan di media sosial dan identitas asli yang mungkin tidak sepenuhnya diterima oleh lingkungan sosial mereka.

Perilaku narsis yang dimanifestasikan melalui Instagram juga dapat mengarah pada rasa cemas berlebihan tentang penampilan dan penerimaan sosial. Beberapa remaja perempuan mengungkapkan perasaan tertekan untuk terus memelihara citra diri yang sempurna, bahkan ketika itu terasa melelahkan. Responden J menyatakan, "Kadang saya merasa capek terus-terusan harus menjaga penampilan di

Instagram. Karena kalau saya nggak sempurna, orang bisa mulai nggak tertarik lagi". Hal ini menunjukkan bahwa meskipun Instagram memberikan platform untuk mengekspresikan diri, ketergantungan pada penerimaan sosial melalui media sosial dapat mengganggu keseimbangan psikologis remaja.

Dalam kaitannya dengan kesehatan mental, sebagian besar responden melaporkan adanya kecemasan dan stres yang timbul akibat ketergantungan pada perhatian yang diberikan oleh orang lain di Instagram. Responden D mengungkapkan, "kadang saya jadi mikir terlalu banyak tentang apa yang orang pikirkan tentang saya, terutama kalau saya nggak dapat perhatian yang saya harapkan." Hal ini memperkuat temuan sebelumnya yang menunjukkan bahwa penggunaan media sosial dapat meningkatkan tingkat kecemasan sosial, terutama bagi mereka yang terlalu bergantung pada validasi eksternal.

Lebih lanjut, penelitian ini menunjukkan bahwa perilaku narsis di Instagram juga memengaruhi hubungan sosial remaja perempuan, baik di dunia maya maupun dunia nyata. Meskipun mereka mendapatkan perhatian di media sosial, beberapa responden merasa kesulitan untuk membangun hubungan yang lebih dalam dengan teman-teman mereka di kehidupan nyata. Hal ini menunjukkan bahwa media sosial, meskipun dapat meningkatkan interaksi sosial, juga dapat menciptakan jarak emosional dalam hubungan yang lebih otentik dan mendalam.

Dukungan sosial juga memainkan peran penting dalam mengurangi dampak negatif dari perilaku narsis di media sosial. Responden H mengungkapkan bahwa dukungan dari teman-teman dan keluarga membantu mereka untuk tetap merasa dihargai meskipun tidak selalu mendapatkan perhatian yang diinginkan di Instagram. Responden B mengungkapkan, "teman-teman saya selalu bilang kalau saya cantik tanpa harus pakai filter, dan itu membantu saya merasa lebih baik." Dukungan sosial yang positif dapat membantu remaja mengurangi tekanan sosial yang mereka rasakan di media sosial dan mendorong mereka untuk lebih menerima diri mereka sendiri.

Dari temuan-temuan ini, jelas bahwa perilaku narsis di Instagram di kalangan remaja perempuan di Pamekasan berkaitan erat dengan keinginan untuk mendapatkan validasi sosial, baik melalui *likes*, komentar, maupun jumlah pengikut. Namun, dampak negatif yang timbul dari ketergantungan pada validasi ini dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis mereka, mengarah pada kecemasan, perbandingan sosial, dan kesulitan dalam membangun hubungan yang autentik. Oleh karena itu, sangat penting untuk menciptakan pemahaman yang lebih dalam mengenai dampak penggunaan media sosial terhadap perkembangan psikologis remaja, serta untuk memberikan dukungan yang memadai agar mereka dapat menggunakan platform ini dengan cara yang lebih sehat dan realistis.

SIMPULAN

Penelitian ini mengungkapkan bahwa Instagram memainkan peran yang sangat besar dalam pembentukan citra diri dan identitas sosial remaja perempuan di Pamekasan. Melalui fitur-fitur seperti

likes, komentar dan jumlah pengikut, Instagram menjadi sarana utama bagi mereka untuk memperoleh validasi sosial dan membangun status diri. Namun, ketergantungan pada validasi eksternal ini seringkali berdampak negatif pada kesejahteraan psikologis mereka. Perasaan cemas, rendah diri dan perbandingan sosial dengan standar kecantikan atau gaya hidup yang ada di Instagram dapat mengarah pada penurunan harga diri, perasaan terasing dan kesulitan dalam membangun hubungan sosial yang lebih otentik. Penggunaan filter dan penciptaan citra diri yang ideal juga menunjukkan adanya tekanan untuk selalu tampil sempurna di dunia maya, meskipun seringkali tidak mencerminkan realitas kehidupan mereka.

Meskipun demikian, dukungan sosial dari keluarga dan teman-teman terbukti memiliki pengaruh yang signifikan dalam mengurangi dampak negatif dari perilaku narsis tersebut. Remaja yang menerima dukungan positif cenderung lebih mampu menerima diri mereka sendiri tanpa bergantung pada penerimaan digital. Temuan ini menyoroti pentingnya peran bimbingan dan konseling untuk membantu remaja mengelola hubungan mereka dengan media sosial secara sehat. Dengan pendekatan yang tepat, remaja dapat lebih bijak dalam menggunakan Instagram sebagai alat untuk mengekspresikan diri, tanpa mengorbankan kesejahteraan mental dan emosional mereka.

DAFTAR RUJUKAN

- Akbar, N. F., & Faristiana, A. R. (2023). Perubahan Sosial dan Pengaruh Media Sosial Tentang Peran Instagram dalam Membentuk Identitas Diri Remaja. *Simpati: Jurnal Penelitian Pendidikan dan Bahasa*, 1(3), 98-112.
- Baun, I. V. P., & Rahayu, M. N. M. (2023). Hubungan Social Comparison dengan Self Esteem Dewasa Awal di Kota Kupang yang Mengakses Media Sosial. *Psikodidaktika: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan dan Konseling*, 8(1), 377-394.
- Cahyaningtyas, P. A., & Sekti, B. A. (2024). Jejak Digital dan Jiwa Remaja: Pengaruh Media Sosial terhadap Kesehatan Mental. *Prosiding SISFOTEK*, 8(1), 224-229.
- Febrianita, R. H., Nursanti, S., & Utamidewi, W. (2024). Pengaruh Konten Instagram Food Vlogger@ gina_angelia terhadap Minat Kuliner pada Followers. *Da'watuna: Journal of Communication and Islamic Broadcasting*, 4(2), 687-697.
- Goffman, E. (1959). The moral career of the mental patient. *Psychiatry*, 22(2), 123-142.
- Hana, A. F., Wulandari, S. H., Hasan, B. M., & Fantini, E. (2023). Pengaruh Media Sosial Instagram Terhadap Perubahan Perilaku Komunikasi Secara Langsung Pada Generasi Z Di Jakarta Selatan. *DISCOURSE: Indonesian Journal of Social Studies and Education*, 1(1), 8-16.
- Hidayanto, S., Syafrina, A. E., & Imaddudin, I. (2024). Bijak Bermedia Sosial untuk Stabilitas Kesehatan Mental Remaja. *Jurnal Pengabdian Masyarakat: Pemberdayaan, Inovasi dan Perubahan*, 4(4).
- Islam, G. (2014). Social identity theory. *Journal of personality and Social Psychology*, 67(1), 741-763.
- Kross, E., Verduyn, P., Demiralp, E., Park, J., Lee, D. S., Lin, N., ... & Ybarra, O. (2013). Facebook use predicts declines in subjective well-being in young adults. *PloS one*, 8(8), e69841.

- Mahmud, A. (2024). Krisis Identitas di Kalangan Generasi Z dalam Perspektif Patologi Sosial pada Era Media Sosial. *Jurnal Ushuluddin: Media Dialog Pemikiran Islam*, 26(2).
- Nugroho, C., Sos, S., & Kom, M. I. (2020). *Cyber Society: Teknologi, Media Baru, dan Disrupsi Informasi*. Prenada Media.
- Permad, D. A., Noviekayati, I. G. A. A., & Meiyuntariningsi, T. (2020). Hubungan antara Risk Taking Behavior dan Harga Diri dengan Perilaku Narsistik Remaja Penggunaan Instagram Ditinjau dari Tipe Kepribadian. *Psikosains: Jurnal Penelitian dan Pemikiran Psikologi*, 14(2), 115-131.
- Rahmawati, N., Magfiroh, N., & Laksana, E. (2024). Narcissistic Behavior Madrasah Aliyah students on Tiktok. *Edu Consilium: Jurnal Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam*, 5(1), 43-50.
- Sa'idah, I., Annajih, M. Z. H., & Fakhriyani, D. V. (2023). Teknik Self-Management: Strategi Mereduksi Gaya Hidup Hedonis Siswa Sekolah Menengah Pertama. *Al-Hiwar Jurnal Ilmu dan Teknik Dakwah*, 11(2), 81-88.
- Sa'idah, I., Wahyuningrum, S. R., Fakhriyani, D. V., & Aisa, A. (2024). Gaya Hidup Hedonis Mahasiswa: Bagaimana Kontribusi Kontrol Diri dan Konformitas Teman Sebaya?. *Edu Consilium: Jurnal Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam*, 5(2), 48-60.
- Sabekti, R. (2019). *Hubungan intensitas penggunaan media sosial (jejaring sosial) dengan kecenderungan narsisme dan aktualisasi diri remaja akhir* (Doctoral dissertation, Universitas Airlangga).
- Sabillah, M. S. (2021). *Presentasi Diri Pria Metroseksual Di Masyarakat Urban* (Bachelor's thesis, Program Studi Sosiologi Fakultas Ilmu Sosial Dan Ilmu Politik Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta).
- Sari, D. P. (2021). Gangguan Kepribadian Narsistik dan Implikasinya Terhadap Kesehatan Mental. *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 5(1), 93-116.
- Syifa, A. N., & Irwansyah, I. (2022). Dampak Media Sosial Instagram terhadap Kepercayaan Diri Anak Remaja. *Buana Komunikasi (Jurnal Penelitian dan Studi Ilmu Komunikasi)*, 3(2), 102-116.
- Tiggemann, M., & Slater, A. (2014). NetTweens: The internet and body image concerns in preteenage girls. *The Journal of Early Adolescence*, 34(5), 606-620.