

BAB II

KAJIAN PUSTAKA DAN HIPOTESIS

A. Kajian Pustaka

1. Bimbingan Kelompok dengan Media “*Out of The Mirror*”

a. Bimbingan Kelompok

1) Pengertian Bimbingan Kelompok

Menurut Hartanti, (2022) Bimbingan kelompok adalah suatu kegiatan kelompok dimana pimpinan kelompok menyediakan informasi dan mengarahkan diskusi agar anggota kelompok menjadi lebih sosial atau untuk membantu anggota-anggota kelompok untuk mencapai tujuan-tujuan bersama. kelompok juga dapat diartikan sebagai bantuan terhadap individu yang dilaksanakan dalam situasi kelompok.

Romlah 2013 (dalam Fatmawaty, 2017) menegaskan bimbingan kelompok adalah proses pemberian pada individu dalam situasi kelompok. Bimbingan kelompok ditujukan untuk mencegah timbulnya masalah pada siswa dan mengembangkan potensi siswa.

Menurut Sukardi dalam (Advice dkk., 2020) bimbingan kelompok adalah layanan bimbingan kelompok yaitu layanan bimbingan yang memungkinkan sejumlah peserta didik secara bersama-sama memperoleh berbagai bahan dari narasumber tertentu (terutama dari pembimbing/konselor) yang berguna untuk

menunjang kehidupannya sehari-hari baik individu maupun sebagai pelajar, anggota keluarga dan masyarakat serta untuk pertimbangan dalam pengambilan keputusan.

Sedangkan menurut Rifasya dkk., (2024) bimbingan kelompok adalah proses di mana sekelompok individu yang memiliki masalah atau kebutuhan yang serupa diajari dan dibimbing oleh seorang ahli atau konselor untuk membantu mereka mengembangkan pemahaman diri, meningkatkan keterampilan interpersonal, mengatasi masalah pribadi atau sosial, serta mencapai tujuan tertentu.

Berdasarkan berbagai pemikiran ahli tersebut, dapat disimpulkan bahwa bimbingan kelompok merupakan layanan bantuan profesional yang dilakukan melalui dinamika kelompok di bawah arahan seorang konselor untuk memberikan informasi dan memfasilitasi diskusi yang bertujuan mengembangkan pemahaman diri, meningkatkan keterampilan interpersonal, serta berfungsi sebagai upaya preventif dalam mencegah timbulnya masalah pada siswa. Dalam konteks penelitian ini, bimbingan kelompok menjadi wadah strategis bagi siswa SMAN 1 Nglames untuk mereduksi perilaku narsistik melalui pemanfaatan media *"Out of the Mirror"*, di mana proses tersebut diarahkan untuk mengubah orientasi diri yang egosentris menjadi pribadi yang lebih sosial, empatik, dan mampu mengambil keputusan secara bijak guna menunjang kehidupan

sehari-hari baik sebagai individu maupun sebagai anggota masyarakat.

2) Tujuan Layanan Bimbingan Kelompok

Tujuan bimbingan kelompok adalah membantu anggota kelompok untuk mengembangkan pemahaman diri, meningkatkan keterampilan interpersonal, mengatasi masalah pribadi atau sosial, serta mencapai tujuan-tujuan tertentu. Winkel dan Hastuti (2004) menyatakan bahwa tujuan bimbingan kelompok adalah menunjang perkembangan pribadi dan sosial masing-masing anggota kelompok serta meningkatkan mutu kerja sama dalam kelompok guna mencapai aneka tujuan yang bermakna bagi para partisipan. Bennett menambahkan bahwa bimbingan kelompok bertujuan memberikan kesempatan bagi peserta untuk belajar tentang pendidikan, karir, pribadi, dan sosial, serta memberikan layanan penyembuhan melalui proses kelompok.

Tujuan bimbingan kelompok ialah sebagai berikut:

- a) Tujuan Umum Membantu anggota kelompok yang mengalami masalah melalui proses kelompok.
- b) Tujuan Khusus Bimbingan kelompok secara khusus bertujuan untuk membahas topik-topik eksklusif yang berhubungan dengan masalah aktual (hangat) yang menjadi perhatian peserta.

3) Tahapan Bimbingan Kelompok

Tahap Pelaksanaan Bimbingan kelompok Fatmasari dkk., (2025) mengemukakan ada empat tahap perkembangan dalam bimbingan kelompok sebagai berikut:

a) Tahap Pembentukan, adalah tahap sosialisasi, pelibatan, dan pemasukan diri ke dalam kelompok. Aktivitas di tahap ini termasuk:

- (1) Memberikan pemahaman tentang tujuan dan harapan yang ingin dicapai oleh masing-masing anggota kelompok dan seluruh kelompok.
- (2) Menyebutkan prinsip dan metode bimbingan kelompok.
- (3) Saling memperkenalkan dan menyampaikan diri.
- (4) Teknik khusus, termasuk teknik yang dapat digunakan oleh pemimpin kelompok.
- (5) Permainan penghangatan pengakraban.

b) Tahap Peralihan

Di sini pemimpin kelompok dapat menanyakan seberapa siap anggota kelompok untuk memulai tugas. Untuk memastikan bahwa anggota kelompok benar-benar siap untuk kegiatan di tahap selanjutnya, konselor memastikan dengan bertanya langsung kepada mereka apakah suasana dan situasi bimbingan kelompok membuat mereka merasa nyaman atau belum. Guru

BK akan memberikan topik tugas tentang etika dalam pergaulan (pengenalan).

4) Tahap Kegiatan

Materi (tentang komunikasi, pakaian, dan sikap yang baik dan benar) disampaikan oleh guru BK, dan kemudian dibahas secara menyeluruh sesuai dengan tujuan awal kegiatan. Selain itu, sebagai pemimpin kelompok, guru BK juga diharuskan untuk mengatur prosedur aktivitas. Guru BK terus memastikan bahwa semua orang merasa nyaman di dalam kelompok. Kegiatan ini menciptakan dinamika kelompok dengan anggota bertanya jawab, berbagi pendapat tentang topik etika pergaulan, dan mengajarkan cara bersopan santun terhadap sesama.

5) Tahap Pengakhiran

Guru BK meminta anggotanya untuk secara bergantian menyimpulkan hasil kegiatan dan berbagi dan bertanya tentang pendapat mereka setelah mengikuti kegiatan bimbingan kelompok. Dalam kasus ini, para ahli sudah mengenali fase-fase perkembangan tersebut. Istilah yang digunakan berbeda kadang-kadang tetapi pada dasarnya sama: ada empat tahap perkembangan: tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap kegiatan, dan tahap pengakhiran. Semua tahap ini sangat penting untuk mengembangkan kegiatan layanan bimbingan kelompok.

2. Media “*Out of The Mirror*”

a. Pengertian “*Out of The Mirror*”

Media “*Out of the Mirror*” adalah alat bimbingan kelompok sederhana untuk remaja khususnya siswa SMAN 1 Nglames agar dapat mereduksi perilaku narsistik yang sering bikin konflik. Pakai kartu pertanyaan dan cermin kecil, peserta diskusi bareng lalu refleksi diri sendirian. Konsepnya “keluar dari cermin” berarti tinggalkan bayangan ego palsu menuju diri yang jujur dan empati.

b. Manfaat “*Out Of The Mirror*”

- 1) Remaja: Dengerin teman lebih baik, kurangi ribut, pede dari dalam bukan pujian luar.
- 2) Peneliti: Data jurnal kaya untuk studi narsisme pada peserta didik.
- 3) Masyarakat: Rumah/sekolah harmonis, kurang *bullying* lewat empati.

c. Tahapan *Out of The Mirror*

- 1) Kelompok & pilih pemimpin (5 menit).
- 2) Ambil kartu, diskusi skala 1-5 (15 menit).
- 3) Refleksi cermin privat (15 menit).
- 4) Sharing & tips fasilitator (10 menit).
- 5) Simpan jurnal komitmen (5 menit).

3. Perilaku Narsistik

a. Pengertian perilaku Narsistik

Menurut Palupi & Noorizki, (2023) Perilaku narsistik adalah perilaku dimana individu suka meminta pengakuan, pujian, pengaguman, dan pemujaan atas kehebatan, keunikan, kelebihan, dan kesuksesan diri sendiri dibandingkan dengan orang lain. Seseorang yang menderita narsisme merasa bahwa pusat dunia adalah kehidupannya dan lebih mendahulukan diri sendiri daripada orang lain, mereka juga tidak menyadari keadaan diri dan cara pandang orang lain terhadap perilaku yang ia tampilkan pada lingkungannya.

Menurut Lestari & Wulanyani, (2024) narsistik adalah adanya rasa mementingkan diri sendiri yang berlebihan seperti melebih-lebihkan bakat atau prestasi, adanya fantasi kesuksesan yang tidak terbatas, adanya kepercayaan bahwa dirinya istimewa dan unik, membutuhkan kekaguman yang berlebihan, eksploitatif secara personal, kurang empati, sering merasa iri, dan menunjukkan sikap angkuh. Menurut Puspitasari (2025) Narsistik termasuk kondisi serius serta ditandai dengan pola pikir yang egosentris, haus validasi, dan merasa “si paling”.

Disimpulkan dari ahli diatas perilaku narsistik merupakan kecenderungan individu yang berfokus secara berlebihan pada diri sendiri dengan kebutuhan tinggi akan pengakuan, pujian, dan validasi dari orang lain. Individu dengan perilaku narsistik cenderung merasa dirinya lebih unggul, istimewa, dan ingin selalu dikagumi, sering kali

disertai sikap melebih-lebihkan kemampuan atau prestasi, haus perhatian, kurang empati, mudah iri, serta sulit memahami sudut pandang orang lain. Jika muncul secara berlebihan, perilaku ini dapat menghambat hubungan sosial dan memengaruhi kemampuan individu dalam beradaptasi dengan lingkungannya.

b. Ciri Ciri Orang Memiliki Perilaku Narsistik

Menurut Puspitasari (2024) ciri umum perilaku narsistik adalah:

1) Perasaan superior

Orang-orang ini biasanya suka membesarkan-besarkan pencapaian mereka dan menganggap rendah pencapaian orang lain.

2) Kebutuhan akan validasi yang berlebihan

Orang-orang seperti ini mungkin terus-menerus mencari pujian dan mengunggah gambar atau status di media sosial hanya untuk mendapatkan komentar positif.

3) Kurang berempati

Orang-orang seperti ini tidak akan menunjukkan perhatian atau pengertian ketika ada orang yang sedang mengalami kesulitan.

4) Fantasi berlebihan

Bagi orang yang memiliki fantasi berlebihan mungkin sering membayangkan diri mereka sebagai *king* atau *queen* di tingkat tertentu dan dianggap layak, padahal jika dilihat secara realistis sangatlah sulit.

5) Eksploitatif terhadap orang lain

Seseorang dengan perilaku narsistik memanfaatkan relasi untuk keuntungan pribadi tanpa memikirkan dampaknya pada orang lain.

Menurut Palupi & Noorizki, (2023) :

- 1) Pandangan mengenai potensi dirinya sendiri yang dibesar-besarkan.
Arogansi
- 2) Fokus pada kepentingan dirinya sendiri, seperti kesuksesan, kecerdasan, kesolekan diri.
- 3) Mempercayai bahwa dirinya memiliki keunikan dan hanya pantas bergaul dengan orang-orang yang special atau memiliki status yang tinggi.
- 4) Keinginan untuk dipuji secara ekstrim.
- 5) Memiliki perasaan yang menganggap diri berhak mendapatkan segalanya.
- 6) Memanfaatkan orang lain
- 7) Iri pada orang lain, dan memiliki kepercayaan bahwa orang lain juga memiliki rasa iri pada dirinya.
- 8) Rasa empati yang rendah, dan sulit melihat perasaan serta kebutuhan orang lain.
- 9) Memiliki sikap angkuh dan sombong.

c. Faktor-Faktor Muncul Perilaku Narsistik

Menurut Sedikides, dkk (2004) faktor-faktor seseorang memunculkan sikap narsistik adalah:

- 1) *Self-esteem* (harga diri), seseorang yang tidak stabil dalam faktor self-esteem akan sangat bergantung dengan kehidupan sosialnya dan mempengaruhi sikap narsistik yang dimunculkan.
- 2) *Depression* (depresi), memiliki pikiran negative akan diri sendiri, lingkungan, bahkan masa depannya hingga menarik diri dari sosialnya.
- 3) *Loneliness* (Kesepian), perasaan seseorang yang kurang berkeinginan untuk berinteraksi dengan orang lain dalam lingkungan sekitarnya.
- 4) *Subjective Well-Being*, perasaan Bahagia pada diri seseorang namun hanya terbatas pada suatu hal.

Selain keempat faktor diatas, peneliti menemukan beberapa hal lainnya yang mampu menjadi faktor-faktor munculnya narsistik pada remaja. Faktor-faktor ini didapat dari beberapa literatur yang telah dikaji pada hasil penelitian diatas :

- 1) Rasa kesepian merupakan salah satu faktor yang sering dijumpai pada remaja yang memiliki perilaku narsisme. Seorang yang merasa kesepian cenderung mencari dan menunjukkan identitas dirinya serta mengurangi rasa kesepian melalui media sosial. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Sheldon (dalam Vieth & Kommers, 2014)

menunjukkan bahwa orang yang mengalami kesulitan bersosialisasi di akan melampiaskannya pada media sosial untuk mengurangi rasa kesepian, bahkan mereka lebih memilih untuk menjalin relasi dalam dunia maya daripada di dunia nyata. Hal ini yang memungkinkan remaja memunculkan perilaku narsisme dengan menunjukkan identitas diri yang berlebihan dengan branding yang rapuh sesuai dengan konstruk vulnerability narcissism ataupun branding yang kurang dengan perasaan megah sesuai dengan konstruk grandiose narcissism.

- 2) Didikan pada masa kecil yang tidak sesuai dengan porsinya Menurut Lam (2019), faktor yang mendukung munculnya narsistik pada remaja adalah pujian dan penilaian dari orang tua yang berlebihan, penilaian orang tua yang bertujuan untuk mengatur harga diri remaja, sanjungan berlebihan yang tidak seimbang dengan kenyataan, perhatian yang tidak terduga dari orang tua, hingga penyiksaan berlebihan yang diterima saat masa kecil. Didikan ini mampu menimbulkan dampak yang besar untuk remaja, seperti obsesi untuk terlihat sempurna, menimbulkan rasa iri, munculnya rasa narsis yang berlebihan, hingga munculnya tindakan kejahatan (Vaknin, 2007).
- 3) *Self-esteem* yang tinggi Menurut penelitian yang dilakukan oleh Hardika, dkk (2019) seorang remaja yang memiliki *self-esteem* tinggi memiliki kebutuhan akan validasi dan penghargaan yang tinggi juga. Pernyataan ini sejalan dengan pernyataan Coopersmith (1967), *self-*

esteem memiliki tiga aspek, yakni rasa diterima, rasa mampu, serta rasa dibutuhkan. Hal ini membuktikan bahwa remaja dengan self-esteem tinggi memiliki kecenderungan narsisme dan disalurkan melalui media sosial dengan membagikan foto dan status dengan motivasi mendapatkan komentar positif dan pujian untuk mendapatkan rasa bangga dan berharga.

- 4) *Self-esteem* yang rendah Faktor ini berkebalikan dengan faktor sebelumnya. Beberapa orang berpendapat bahwa seseorang yang memiliki self-esteem tinggi memiliki kecenderungan narsistik yang rendah karena dianggap mampu menerima dan menghargai dirinya sendiri. Sebaliknya, seseorang dengan self-esteem rendah memiliki kecenderungan narsistik yang tinggi karena memiliki keinginan untuk diperhatikan dan dipuji atas segala pencapaiannya (Bhakti, 2016). Karena rasa self-esteem yang rendah dan rasa narsistik yang tinggi, remaja dengan kecenderungan narsistik berusaha untuk menunjukkan segala hal baik kepada semua orang untuk dipuji. Pada penelitian yang dilakukan oleh Margaretha & Soetjningsih (2022), remaja yang memiliki self-esteem rendah dan kecenderungan narsistik tinggi menggunakan filter di Instagram untuk menunjukkan hal-hal baik yang ada pada dirinya kepada orang lain.
- 5) Harga diri yang rendah Seseorang yang memiliki kecenderungan narsis adalah seseorang yang mempunyai kepercayaan diri yang tinggi namun didalam dirinya sensitive dan mudah goyah akan

kritikan kecil. Hal serupa juga disampaikan oleh Robins (2001) bahwa individu dengan kecenderungan narsistik memiliki harga diri yang rendah.

B. Kerangka Berpikir

Perilaku narsistik menjadi fenomena yang cukup banyak melanda kalangan masyarakat saat ini (Sari dkk, 2021). Khususnya pada remaja di SMA Negeri 1 Nglames, bukan sekadar kepercayaan diri biasa, melainkan sebuah kecenderungan psikologis untuk memuja diri secara berlebihan. Narsisme adalah perilaku yang merasa memiliki keunikan, memiliki fantasi akan kehidupan yang ideal, sulit berempati kepada orang lain, angkuh, merasa diri paling istimewa, dan banyak lainnya (Palupi & Noorizki, 2023). Narsisme muncul dikarenakan berbagai faktor. Menurut DSM V dalam Hardika dkk, (2019) narsistik merupakan suatu gangguan kepribadian. Ternyata meskipun terlihat sepele narsistik suatu hal yang perlu di sembuhkan. Narsistik bukanlah konsep baru. Ia mengacu pada kesombongan, cinta yang pura-pura (kepalsuan), mengidolakan diri sendiri yang sangat kuat sehingga mengabaikan yang lain (Puspita dkk., 2025).

Purnamasari (dalam Fraditya Lexcy Aurilio dkk., 2023) perilaku narsistik ini dapat berdampak buruk pada hubungan sosial. Dampak utamanya adalah hilangnya rasa empati, di mana siswa menjadi tidak mampu mengenali atau peduli terhadap perasaan dan kebutuhan orang lain (Salsabilla dkk., 2023). Selain itu, muncul sikap eksploitatif secara personal yang merusak hubungan

interpersonal karena siswa cenderung memanfaatkan orang lain demi memuaskan fantasi kesuksesan pribadi (Lestari & Wulanyani, 2024).

Pengembangan media "*Out of the Mirror*" yang diterapkan dalam layanan bimbingan kelompok untuk mereduksi perilaku narsistik tersebut. Media ini merupakan alat berbasis kartu yang dipadukan dengan aktivitas refleksi menggunakan cermin nyata. Dalam pelaksanaannya, siswa diminta mengambil kartu berisi pernyataan atau pertanyaan reflektif, kemudian melakukan aktivitas "mengaca" untuk melihat diri sendiri secara jujur sambil menyampaikan perasaan atau pendapatnya di dalam dinamika kelompok yang terarah. Proses ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran diri siswa terhadap perilaku narsistik yang mereka miliki dalam kehidupan sosial.

Penggunaan media "*Out of the Mirror*" dipilih sebagai jembatan karena kemampuannya membantu siswa "keluar" dari cermin narsisme mereka untuk mengembangkan sikap empati melalui interaksi kelompok yang terarah. Secara teknis, media ini efektif karena menggabungkan elemen refleksi pribadi dengan kontrol sosial dari anggota kelompok lain di bawah fasilitasi guru BK. Alasan mendasar penggunaan media ini adalah untuk memberikan cara yang sistematis dan menarik bagi siswa SMA dalam mengevaluasi harga diri mereka beralih dari pencarian pujian instan menuju pembangunan keberhargaan diri yang stabil berdasarkan penerimaan diri secara utuh. Dengan metode ini, siswa dapat mereduksi sikap arogan dan mulai berfungsi secara sosial dengan lebih tulus.

C. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah, teori dan kerangka berpikir yang telah dikemukakan, maka hipotesis dalam penelitian tindakan ini sebagai berikut:

1. Hipotesis Kelayakan (Validitas Isi) dan Hipotesis Teoritis (validitas Kontruk): Media bimbingan kelompok "*Out of the Mirror*" memiliki tingkat validitas isi yang sangat baik dan memenuhi kriteria kelayakan sebagai media layanan bimbingan dan konseling berdasarkan penilaian uji ahli (*expert judgment*), baik dari sisi materi maupun desain media.

Ho: Media bimbingan kelompok "*Out of the Mirror*" tidak memiliki validitas isi dan validitas konstruk yang layak untuk digunakan sebagai media layanan bimbingan kelompok.

Ha: Media bimbingan kelompok "*Out of the Mirror*" memiliki validitas isi dan validitas konstruk yang layak untuk digunakan sebagai media layanan bimbingan kelompok.

2. Hipotesis Efektivitas: Penggunaan media "*Out of the Mirror*" dalam layanan bimbingan kelompok efektif untuk mereduksi atau menurunkan kecenderungan perilaku narsistik pada siswa SMA Negeri 1 Nglames.

Ho: Tidak terdapat penurunan tingkat perilaku narsistik yang signifikan pada siswa SMA Negeri 1 Nglames setelah diberikan layanan bimbingan kelompok menggunakan media "*Out of the Mirror*".

Ha: Terdapat penurunan tingkat perilaku narsistik yang signifikan pada siswa SMA Negeri 1 Nglames setelah diberikan layanan bimbingan kelompok menggunakan media "*Out of the Mirror*".