Experts

Pembentukan Personaliti Narsisisme Bermula dengan Serangan Keyakinan Diri yang Sangat Rendah

Mon, 11/17/2025 - 09:12

Pernahkah anda bertemu seseorang yang kelihatan sangat yakin dengan diri sendiri? Cuba bercakap lantang, suka menjadi perhatian, dan sering menonjolkan kehebatan dirinya sendiri? Pada pandangan pertama, individu sebegini nampak seperti memiliki keyakinan diri yang tinggi. Namun, hakikatnya mungkin berbeza sama sekali.
Di sebalik topeng keyakinan

Di sebalik topeng yakin itu tersimpan rasa tidak selamat yang mendalam, seolah-olah setiap pujian menjadi penawar sementara kepada luka lama yang tidak pernah sembuh. Inilah paradoks narsisisme yang cuba mempamerkan personaliti yang kelihatan berpusat pada diri sendiri, tetapi sebenarnya berakar daripada keyakinan diri yang sangat rendah. Orang yang mempunyai persoanaliti nasisisme ini cuba menutup kelemahan diri sendiri dengan cuba menonjolkan kekuatan diri mereka sendiri.

Narsisisme bukan tentang cinta diri, tetapi tentang mencari nilai diri

Kebanyakan orang menyangka bahawa narsisisme bermakna seseorang terlalu mencintai dirinya. Namun, dari sudut psikologi, narsisisme bukanlah cinta diri yang sebenar, sebaliknya usaha terdesak untuk menampung kekurangan cinta terhadap diri sendiri. Ahli psikologi psikoanalisis seperti Heinz Kohut dan Otto Kernberg menjelaskan bahawa individu narsisis biasanya pernah melalui pengalaman penolakan, pengabaian, atau kasih sayang bersyarat semasa kecil. Mereka mungkin hanya diberi perhatian apabila berjaya, cemerlang, atau memenuhi kehendak orang lain. Maka, mereka belajar bahawa untuk disayangi, mereka mesti sentiasa menonjol supaya tidak boleh lemah, dan tidak boleh gagal dalam kehidupan. Jika gagal, inilah kesilapan yang paling besar. Akibatnya, terbentuklah ‘diri palsu’ (*false self*) yang mepamerkan gambaran diri yang hebat, sempurna, dan tidak pernah salah. Gambaran ini menjadi pelindung terhadap ketakutan paling besar mereka dan sebenarnya ketakutan ini membentuk kerisauan rasa tidak bernilai.

Apabila pujian menjadi ubat, dan kritikan menjadi racun

Bagi individu narsisis, pujian umpama oksigen. Ia menghidupkan semula rasa harga diri yang rapuh. Namun, apabila menerima kritikan, walau sekecil mana pun, mereka mudah tersinggung dan bertindak defensif. Mereka bukan marah kerana ego semata-mata, tetapi kerana kritikan menyentuh luka batin lama dan ia melahirkan kembali perasaan tidak cukup baik, tidak cukup layak, dan tidak disayangi. Maka, mereka melawan, bukan untuk membuktikan kebenaran, tetapi untuk menolak rasa sakit yang datang bersama memori lama.

Media sosial: cermin baru bagi luka lama

Dalam dunia digital hari ini, narsisisme menemui ‘taman permainannya’ yang paling subur iaitu

media sosial. Ruang menyebarkan diri dalam bentuk yang paling dihargai dan seseorang bias mencorak apa yang ingin ditonjolkan. Daripada setiap gambar, setiap ‘like’, dan setiap komen positif menjadi bukti kewujudan dan nilai diri. Namun, di sebalik kegembiraan maya itu, ramai tidak sedar bahawa mereka semakin bergantung kepada peneguhan luaran untuk merasakan diri mereka berharga. Hakikatnya, peneguh luaran ini hanyalah tipu daya yang boleh melegakan sedikit perasaan diri. Selebihnya bergantung kepada peneguhan dalam diri sendiri.

Kegagalan mendapat perhatian di media sosial boleh mencetuskan rasa kecewa yang mendalam, Rasa ini akan mengimbau rasa sama seperti kanak-kanak yang dahulunya tidak dipedulikan. Fenomena ini menjelaskan mengapa sesetengah orang sanggup mengubah personaliti, imej, malah nilai diri semata-mata untuk diterima oleh dunia maya.

Memahami sebelum menghukum

Kita sering menilai individu narsisis sebagai sombong, angkuh atau sukar didekati. Namun, memahami akar sebenar narsisisme mengajar kita untuk melihat dengan lebih empati. Mereka bukanlah individu yang benar-benar yakin, tetapi jiwa yang berjuang untuk menutup luka keyakinan diri yang lama. Empati bukan bermakna kita membenarkan perilaku toksik, tetapi ia membantu kita memahami bahawa di sebalik sifat suka mengawal dan memanipulasi, ada ketakutan yang belum dirawat serta ketakutan untuk ditolak, ditinggalkan, dan tidak dicintai.

Menemui cinta diri yang sebenar

Penyembuhan narsisisme tidak datang daripada pujian orang lain, tetapi daripada keberanian untuk melihat diri sendiri secara jujur. Ia bermula apabila seseorang berani mengakui kelemahan, menerima kesilapan, dan membina keyakinan bukan melalui pengiktirafan luaran, tetapi melalui penerimaan diri yang tulen. Cinta diri yang sebenar bukan tentang berasa hebat sepanjang masa, tetapi tentang berdamai dengan ketidaksempurnaan. Apabila seseorang mampu mencintai dirinya tanpa syarat, keperluan untuk menonjol atau dikagumi mula pudar ia digantikan dengan rasa tenang, tulen, dan cukup.

Kesimpulannya, di sebalik setiap sikap narsisis, mungkin tersembunyi seorang anak kecil dalam diri yang pernah merasakan tidak cukup baik, tidak cukup disayangi, dan kini masih mencari pengesahan yang sama. Memahami hal ini membantu kita melihat narsisisme bukan sekadar masalah personaliti, tetapi juga jeritan senyap dari jiwa yang ingin diterima seadanya.



Oleh: Dr. Norizan Yusof
E-mel: norizanyusof@umpsa.edu.my

Penulis adalah Pensyarah Kanan, Pusat Sains Kemanusiaan (PSK), Universiti Malaysia Pahang Al-Sultan Abdullah (UMPSA).

Rencana ini merupakan pandangan peribadi penulis dan tidak menggambarkan pendirian rasmi Universiti Malaysia Pahang Al-Sultan Abdullah (UMPSA).

- 165 views

View PDF