

Mengenal Si NPD, Obsesi dengan Diri Sendiri yang Melampaui Batas

Category: LifeStyle

27 Juni 2023



Prolite – Halo! Pernah denger tentang Narcissistic Personality Disorder atau biasa disingkat NPD, gak? Istilah psikologi ini sering banget di bahas sama banyak orang karena kasus yang lagi viral akhir-akhir ini. Tapi, apa sih sebenarnya NPD itu?

Pertama-tama, kamu pasti tau kan apa itu narsis? Yap betul, narsis ialah istilah yang ditujukan pada orang yang suka mengambil foto dirinya sendiri alias selfie, dan setelah itu dia unggah ke akun media sosialnya.

Sifat narsis ini sangat wajar dan normal banget kalau dimiliki sama setiap orang, termasuk kamu. Nah, narsis bisa berubah jadi gak normal ketika sifat ini udah ada di tahap yang berlebihan sehingga berubah menjadi suatu tanda gangguan kepribadian.

Jadi, apa yang dimaksud dengan NPD?

Narcissistic Personality Disorder itu semacam kondisi mental atau gangguan kepribadian yang bikin seseorang obsesi banget sama dirinya sendiri. Mereka cenderung merasa lebih hebat dari orang lain dan butuh pengakuan dan pujian terus-menerus, namun mereka punya empati yang rendah terhadap orang lain.

Akan tetapi, dibalik topengnya yang punya rasa percaya diri yang begitu tinggi itu, orang yang mengidap NPD ini sebenarnya punya kepribadian yang rapuh dan gampang runtuh hanya dengan sedikit kritikan. Mereka tidak merasa bahagia dan kecewa kalau mereka tidak diberi bantuan atau kekaguman khusus yang mereka yakini pantas mereka dapetin.



depositphotos

Gangguan ini tentunya bisa menyebabkan banyak banget masalah dalam berbagai bidang kehidupan, mulai dari hubungan dengan teman, masalah pendidikan atau pekerjaan, hingga ke masalah perekonomian. Sayangnya, banyak orang yang masih belum tau atau bahkan belum sadar akan gejala NPD ini.

Terus, gejala NPD itu ada apa aja dan apa yang menjadi penyebabnya, ya?

Gejala dari narsistik ini beragam, tergantung dari seberapa parah kondisi dari orang yang mengalami NPD tersebut. Narsistik biasanya menunjukkan gejala seperti berikut :

1. Menganggap dirinya itu orang penting dan pengen diakui sebagai orang yang superior meskipun ga ada prestasi yang menjamin, tak jarang iapun melebih-lebihkan prestasinya sendiri.
2. Sibuk sama fantasinya sendiri mengenai kesuksesan, kekuatan, kecerdasan, kesempurnaan fisik, atau sebagai pasangan hidup yang sempurna.

3. Yakin bahwa dirinya adalah pihak superior yang cuma bisa dimengerti sama orang-orang dengan kedudukan sama rata atau sama spesialnya dengan dia. Dia cuma pengen berteman dengan orang-orang tersebut dan memandang rendah orang yang dianggap tidak penting.
4. Cemburu dan iri terhadap orang lain, sekaligus dia juga menganggap bahwa orang lain juga cemburu terhadap dirinya.
5. Ingin selalu dipuji dan dikagumi tapi malah memiliki sifat yang sombong dan arogan.
6. Tak jarang ia pun sering memanfaatkan orang lain demi mendapatkan apa yang dia mau.

Penyebabnya belum bisa dipastikan dengan pasti sampai saat ini, tapi ada beberapa faktor yang bisa memengaruhinya. Ada yang bilang karena faktor lingkungan dan pola asuh yang berlebihan pada saat masih kecil yang bisa mempengaruhi perkembangannya. Bisa juga karena ada faktor genetik dan keturunan yang berperan. Intinya, nggak bisa disimpulkan hanya dari satu faktor aja.



depositphotos

Tapi, tenang, ada cara untuk mengatasinya kok! Biasanya, orang dengan NPD perlu berkonsultasi sama profesional seperti psikolog atau terapis yang bisa membantu mereka mengenali dan mengatasi pola pikir dan perilaku yang terkait dengan gangguan mental ini. Tapi perlu diingat, prosesnya nggak instan. Butuh waktu dan komitmen yang kuat untuk bisa mengatasi gangguan kepribadian ini.

Jadi, begitulah informasi tentang Narcissistic Personality Disorder (NPD). Gangguan kepribadian ini memang cukup kompleks, tapi dengan pemahaman dan bantuan yang tepat, ada harapan untuk mengatasinya.

Yang paling penting, mari kita berusaha membangun kesadaran

dan empati dalam menghadapi gangguan kepribadian ini. Kita bisa menjadi sumber dukungan bagi mereka yang mengalami NPD, bukan malah dijauhi ya, guys! Mari kita jaga kesehatan mental dan kebahagiaan kita sendiri dan orang disekitar kita!