

## Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Kecenderungan Perilaku Narsistik Pada Remaja Pengguna Aplikasi *Instagram* di SMA X

Rizqi Mauliza Cahyani<sup>1</sup>, Zamroni<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Mahasiswa, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Sultan Agung

<sup>2</sup> Dosen, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Sultan Agung

\*Corresponding Author:  
[zamroni@unissula.ac.id](mailto:zamroni@unissula.ac.id)

### Abstrak

*Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri dengan kecenderungan perilaku narsistik pada remaja pengguna aplikasi Instagram di SMA X. Sampel pada penelitian ini berjumlah 109 dari 446 siswa. Metode yang digunakan untuk pengambilan sampel adalah quota sampling. Alat ukur yang digunakan yaitu dengan skala kecenderungan perilaku narsistik dan skala kontrol diri. Skala kecenderungan perilaku narsistik memiliki koefisien reliabilitas 0,842 dan terdiri dari 17 aitem. Skala kontrol diri memiliki koefisien reliabilitas 0,864 dan terdiri dari 20 aitem. Teknik analisis data pada penelitian ini menggunakan teknik korelasi sederhana non-parametrik, yaitu spearman's rho. Berdasarkan hasil uji hipotesis diperoleh koefisien korelasi sebesar -0,059 dengan signifikansi 0,543 ( $p > 0,05$ ), sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa tidak ada hubungan antara kontrol diri dengan kecenderungan perilaku narsistik, atau dengan kata lain hipotesis pada penelitian ini ditolak.*

**Kata Kunci:** Kecenderungan Perilaku Narsistik, Kontrol Diri, Pengguna Aplikasi Instagram

### Abstract

*The study aims to determine the relationship between self-control and the tendency of narcissistic behavior in adolescents using the Instagram application at SMA X. The sample in this study amounted to 109 out of 446 students. The method used for sampling is quota sampling. The measuring instrument used is the narcissistic behavior tendency scale and self-control scale. The narcissistic behavior tendency scale has a reliability coefficient of 0.842 and consists of 17 items. The self-control scale has a reliability coefficient of 0.864 and consists of 20 items. The data analysis technique in this study used non-parametric simple correlation techniques, namely Spearman's rho. Based on the results of hypothesis testing, the correlation coefficient is -0.059 with a significance of 0.543 ( $p > 0.05$ ), so it can be concluded that there is no relationship between self-control and narcissistic behavior tendencies, or in other words, the hypothesis in this study is rejected.*

**Keywords:** Narcissistic Behavior Tendencies, Self-Control, Instagram Application Users

## 1. PENDAHULUAN

Kemajuan teknologi membawa perubahan dan pengaruh pada aspek-aspek kehidupan manusia (Putrawangsa & Hasanah, 2018). Perkembangan ini memberi berbagai pengaruh pada kehidupan masing-masing individu sehingga individu menjadi tertarik ingin menggunakan dan memanfaatkannya (Muhammad, 2019). Salah satu media sosial yang berkembang pesat dan digunakan hampir semua kalangan bahkan hingga lembaga resmi di Indonesia yaitu aplikasi *Instagram* (Arlena, 2021). Frekuensi penggunaan yang dihabiskan masyarakat Indonesia umumnya mencapai tiga jam 14 menit sehari untuk mengakses media tersebut, dengan 81% di antaranya melakukannya setiap hari (Panggabean, 2024).

Hasil survei yang dilakukan dan dipromosikan oleh LendEDU, ditemukan bahwa 64% *Instagram* menjadi pilihan utama media sosial dan paling sering digunakan untuk selfie maupun narsis (Indra, 2017). Selain itu, dari hasil survei *MarkPlus Insight* (dalam Indonesia Netizen Survei tahun 2013) terhadap 2.150 responden, menyatakan bahwa remaja di rentang usia 15-22 tahun merupakan pengguna aplikasi *Instagram* dengan persentase sebesar 5.9% (Setiasih & Puspitasari, 2015). Sementara dari hasil statistik usia pengguna aplikasi Instagram yang diambil dari laporan Good Stats tahun 2023 juga diketahui bahwa mayoritas pengguna Instagram adalah remaja dan dewasa muda (Yonatan, 2023).

Hasil studi “*Status of Mind*” yang dilakukan oleh *The Royal Society for Public Health*, menunjukkan bahwa aplikasi *Instagram* termasuk dalam platform jejaring sosial dengan membawa pengaruh buruk bagi kesehatan psikologis (Widiartanto & Yusuf, 2017). Oleh karena itu, aplikasi *Instagram* menjadi fenomena sosial yang perlu diperhatikan terutama pada kalangan remaja. Dengan kebebasan yang ada dalam aplikasi *Instagram* menjadikan remaja semakin gemar menampilkan diri kepada khalayak (Purnamasari & Agustin, 2018).

Penelitian yang dilakukan Bergman (2011) menyatakan bahwa individu akan memiliki kepercayaan jika kehidupan dirinya menarik minat orang lain dalam jejaring sosial sehingga menjadikannya cenderung semakin termotivasi untuk mengunggah foto yang mengarah pada perilaku narsistik (Kusuma dkk., 2019). Ranni (2011) menjelaskan bahwa remaja yang memiliki perilaku narsistik beranggapan jika dirinya merupakan individu yang istimewa, ambisius, dan ingin menjadi populer (Fauziah, 2020).

Raskin dan Terry (1988) mengartikan bahwa perilaku narsistik merupakan rasa kagum yang dibangun individu pada dirinya sendiri dan sering ditunjukkan dengan tanda kecenderungan menilai diri secara berlebihan atau terlalu mengagungkan diri sendiri, menyukai menjadi pusat perhatian, tidak suka dikritik, menempatkan kepentingan diri sendiri di atas orang lain, kurang berempati dengan sesama, dan cenderung memiliki sifat eksplotatif (Wahyuni dkk., 2022). Fledman mengemukakan bahwa perilaku narsistik merupakan perilaku individu yang gemar meminta pujian, pengakuan, pengaguman, dan pemujaan dari kelebihan, kesuksesan, keunikan, dan keunggulan dirinya dibanding orang lain (Palupi & Noorizki, 2023).

Menurut Freud, perilaku narsistik pada dasarnya merupakan bagian dari tahap perkembangan yang normal. Pada fase ini, individu menunjukkan bentuk cinta terhadap

dirinya sendiri atau yang dikenal dengan *self-love*. Freud juga menyatakan bahwa hambatan dalam tahap perkembangan ini dapat muncul ketika individu lebih memilih menjadikan dirinya sendiri sebagai figur panutan, bukan orang tua seperti ibu. Sehingga, kecenderungan tersebut dapat mengarah pada perilaku narsistik yang tidak sehat dan dapat mengganggu kemampuan individu dalam menyesuaikan diri dengan lingkungannya (Millon, 2011).

Dari fenomena yang ada, diketahui dalam wawancara yang dilakukan peneliti bahwa siswa/i SMA X memiliki kecenderungan berperilaku narsistik dalam penggunaan aplikasi *Instagram* sebagaimana adanya simptom yang muncul antara lain adalah butuh untuk dikagumi dan senang apabila mendapatkan pujian dari orang lain sehingga ingin terus mendapatkan banyak pujian, dan merasa dirinya spesial. Siswa merasa senang serta percaya diri jika postingannya mendapat *likes* atau komentar, bahkan berusaha tampil sempurna di platform tersebut. Dari survei demografi yang peneliti juga lakukan, aplikasi *Instagram* juga menjadi media sosial yang paling populer di kalangan siswa dengan 87,2% siswa menggunakan. Oleh karena itu, *Instagram* dipilih sebagai fokus penelitian ini karena fiturnya yang mendukung remaja mengekspresikan diri, seperti *story* ataupun *feed*.

Lubis menjelaskan kecenderungan perilaku narsistik disebabkan oleh tiga faktor utama (Husni, 2019). Faktor biologis seperti jenis kelamin, usia, fungsi hormonal, dan struktur fisik; faktor sosiologis; dan faktor psikologis meliputi harga diri (*self-esteem*), kesepian (*loneliness*), penerimaan diri (*self-acceptance*), citra diri (*body image*), kesejahteraan psikologis (*subjective well-being*), tipe kepribadian (*personality*), FOMO (*Fear of Missing Out*), dan kontrol diri (*self-control*) (Lestari & Wulanyani, 2024).

Handayani (2014) menyatakan bahwa kurangnya kontrol diri merupakan salah satu faktor yang mendorong kecenderungan narsistik pada pengguna media sosial (Meralda & Soetjiningsih, 2023). Kontrol diri merupakan faktor krusial yang berkontribusi terhadap kecenderungan perilaku narsistik di kalangan remaja pengguna media sosial, khususnya *Instagram*. Aspek kontrol diri ini mencakup dimensi perilaku, kognitif, dan pengambilan keputusan (Lestari & Wulanyani, 2024). Suhartanti (2016) mengemukakan bahwa sebagian remaja sering kali belum sepenuhnya mampu mengoptimalkan kontrol diri mereka sejalan dengan tahapan perkembangan usianya. Oleh karena itu, kontrol diri berperan penting agar remaja dapat mengatur setiap tindakan mereka. Dengan kontrol diri yang memadai, diharapkan remaja bisa terhindar dari kecenderungan narsisme dalam penggunaan media sosial *Instagram* yang mereka miliki.

Kontrol diri sebagai suatu bagian struktur terpenting yang berada pada kepribadian manusia dan berkaitan atas beragamnya manfaat bagi diri seseorang itu sendiri serta pada lingkungan masyarakat (Rosalinda & Satwika, 2019). Pada umumnya, kontrol diri dapat dipahami sebagai kemampuan individu dalam berubah dan beradaptasi sehingga mampu menyesuaikan antara diri dan lingkungan hidupnya secara optimal. Kontrol diri berkaitan dengan seberapa kuat individu dalam berpegang teguh pada nilai dan kepercayaan yang menjadi acuan untuk melakukan suatu tindakan mengambil keputusan (Kurnia dkk., 2020).

Baumeister dan Boden menyatakan terdapat dua faktor yang memengaruhi kontrol diri individu, yaitu: cara orang tua dalam mendidik anak dan budaya dari lingkungan yang ditempati (Marsela dan Supriatna, 2019). Menurut Walter Mischel (2019) faktor yang memengaruhi kontrol diri pada diri individu di antaranya kemampuan kognitif, regulasi emosi, dan ketahanan psikologis individu, juga dukungan dan norma sosial serta sumber daya yang berasal dari luar (Afwin dkk., 2023). Ghufron & Risnawati (2012) juga menjelaskan dua faktor utama juga dapat memengaruhi kontrol diri pada individu, yaitu faktor internal berupa berkembangnya usia individu dan faktor eksternal berupa lingkungan terdekat seperti keluarga (Marsela & Supriatna, 2019).

Averill (1973) mendefinisikan kontrol diri sebagai kemampuan individu untuk mengubah perilaku dan mengelola informasi yang tidak diinginkan dengan cara memahami serta memilih tindakan berdasarkan keyakinan (Laeli dkk., 2018). Menurut Wallston kontrol diri sebagai keyakinan individu akan kemampuannya membuat keputusan dan bertindak efektif untuk meraih tujuan yang diinginkan sekaligus mencegah hal yang tidak diharapkan (Wallston dkk., 1987).

Kecenderungan perilaku narsistik seringkali terkait erat dengan masa remaja, tetapi seringkali berlanjut hingga ke dewasa, terutama pada awal masa dewasa (Wahyuni dkk., 2022). Kecenderungan perilaku narsistik salah satu faktornya dipengaruhi oleh kontrol diri individu. Individu dengan kontrol diri yang tinggi akan terlihat mampu mengelola seluruh aspek perilakunya. Namun jika kontrol diri pada individu rendah, maka individu tersebut akan sulit untuk mengontrol semua hal yang berkaitan dengan perilakunya tersebut (Habibah dkk., 2023).

Kontrol diri diperlukan seseorang agar menentukan perilakunya sehingga terhindar dari konsekuensi negatif terkhusus kepada para pengguna aplikasi *Instagram* (Kusuma dkk., 2019). Pada remaja, kontrol diri perlu dilakukan untuk mengatur setiap tindakan yang akan dilakukan agar harapannya remaja mampu mencegah perilaku narsistik di aplikasi *Instagram* miliknya (Suhartanti, 2016).

Pada penelitian yang telah dilakukan oleh Meralda & Soetjiningsih (2023) diperoleh bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dan kepribadian narsistik dari 205 pria/wanita berusia 23-42 tahun dan merupakan generasi milenial pengguna media sosial *instagram* minimal 6 bulan. Dari hasil penelitiannya, menunjukkan hasil koefisien korelasi (*r*) sebanyak -0,190 dan nilai signifikansi sebesar 0,003 (*p*<0.05). Laeli dkk., (2018) juga melakukan penelitian kepada 54 mahasiswa fakultas psikologi di semester 2 (awal) dan menunjukkan ada hubungan yang negatif signifikan antara kontrol diri dan harga diri dengan kecenderungan narsistik pada mahasiswa semester awal pengguna *instagram*. Dari hasil analisis diperoleh skor koefisien korelasi (*r*) sebesar 0,535 dan nilai signifikansi *p*= 0.000 (*p*<0.01).

Dengan mempertimbangkan latar belakang permasalahan di atas, peneliti kemudian merumuskan masalah yang akan diteliti yaitu, apakah terdapat hubungan antara kontrol diri dengan kecenderungan perilaku narsistik pada remaja pengguna aplikasi *Instagram* di SMA X? Tujuan dari adanya penelitian ini adalah untuk membuktikan secara empiris hubungan antara kontrol diri dengan kecenderungan perilaku narsistik pada remaja pengguna aplikasi *Instagram* di SMA X.

## 2. METODE

Penelitian ini menggunakan metode pendekatan kuantitatif dengan subjek penelitian berjumlah 109 siswa dari total populasi sebanyak 446 siswa. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *quota sampling*. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Maret 2025 di SMA X.

Pengumpulan data dilakukan menggunakan dua skala psikologis, yaitu: skala kecenderungan perilaku narsistik, yang disusun berdasarkan teori Raskin dan Terry, terdiri dari 17 aitem dengan koefisien reliabilitas sebesar 0,842. Skala kontrol diri, yang disusun berdasarkan teori Averill, terdiri dari 20 aitem dengan koefisien reliabilitas sebesar 0,864. Kedua skala telah melalui uji validitas isi serta uji daya beda aitem sebelum digunakan dalam penelitian.

Data yang telah terkumpul selanjutnya dianalisis menggunakan teknik korelasi non-parametrik *Spearman's rho* untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara variabel kontrol diri (X) dan variabel kecenderungan perilaku narsistik (Y). Analisis data pada penelitian ini menggunakan bantuan program *Statistic Packages for Social Science (SPSS)* versi 21.0. *for Windows*.

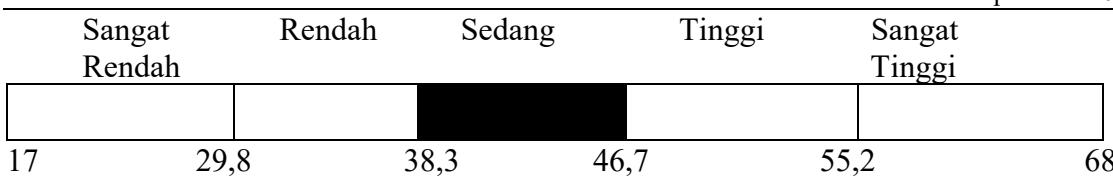
## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil analisis uji daya beda item pada skala kecenderungan perilaku narsistik, berjumlah 30 aitem, diperoleh 17 aitem dengan daya beda tinggi. Pengujian alat ukur menggunakan koefisien korelasi  $\geq 0,25$  dengan hasil daya beda berada di sekitar angka 0,262 hingga 0,535. Skala kecenderungan perilaku narsistik memiliki reliabilitas 0,842 yang diuji menggunakan teknik *alpha cronbach*. Skala kontrol diri berjumlah 26 aitem, setelah uji daya beda mendapatkan 20 aitem yang memiliki daya beda tinggi. Pengujian menggunakan koefisien korelasi  $\geq 0,30$  dengan hasil daya beda berada di antara angka 0,30 hingga 0,687 dengan reliabilitas 0,864 yang diuji menggunakan *alpha cronbach*.

Tabel 1. Kategorisasi Norma Skala Kecenderungan Perilaku Narsistik

Norma	Kategorisasi	Frekuensi	Presentase
$55,2 < X$	Sangat Tinggi	5	4,6%
$46,7 < X \leq 55,2$	Tinggi	35	32,1%
$38,3 < X \leq 46,7$	Sedang	53	48,6%
$29,8 < X \leq 38,3$	Rendah	15	13,8%
$X \leq 29,8$	Sangat Rendah	1	0,9%
<b>Jumlah</b>		<b>109</b>	<b>100%</b>

Dari 109 siswa atau subjek, tabel di atas menunjukkan bahwa terdapat 5 siswa termasuk dalam kategori sangat tinggi (4,6%), 35 siswa dalam kategori tinggi (32,1%), 53 siswa dengan kategori sedang (48,6%), 15 siswa dalam kategori rendah (13,8%), dan 1 siswa termasuk dalam kategori sangat rendah (0,9%). Hasil ini membuktikan bahwa mayoritas siswa di SMA X memiliki kecenderungan perilaku narsistik yang sedang. Ilustrasi terkait hal tersebut dapat dilihat pada gambar di bawah ini:

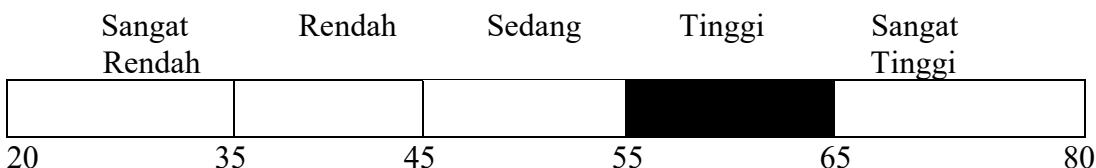


Gambar 1. Rentang Skor Skala Kecenderungan Perilaku Narsistik

Tabel 2. Kategorisasi Norma Skala Kontrol Diri

<b>Norma</b>	<b>Kategorisasi</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Presentase</b>
$65 < X$	Sangat Tinggi	21	19,3%
$55 < X \leq 65$	Tinggi	60	55%
$45 < X \leq 55$	Sedang	28	25,7%
$35 < X \leq 45$	Rendah	0	0
$X \leq 35$	Sangat Rendah	0	0
<b>Jumlah</b>		<b>109</b>	<b>100%</b>

Dari 109 siswa atau subjek, tabel di atas menunjukkan bahwa terdapat 21 siswa termasuk dalam kategori sangat tinggi (19,3%), 60 siswa dalam kategori tinggi (55%), 28 siswa dengan kategori sedang (25,7%), dan tidak ada siswa atau subjek yang mempunyai kontrol diri rendah, atau bahkan sangat rendah. Hasil ini membuktikan bahwa mayoritas siswa di SMA X memiliki kontrol diri yang tinggi. Ilustrasi terkait hal tersebut dapat dilihat pada gambar di bawah ini.



Gambar 2. Rentang Skor Skala Kontrol Diri

Uji normalitas dilakukan menggunakan metode *One-Sample Kolmogorov-Smirnov Z*. Jika p-value yang diperoleh melebihi 0,05 ( $p > 0,05$ ) maka dapat diketahui bahwa data berdistribusi normal. Data variabel kecenderungan perilaku narsistik memiliki skor sebesar 0,739 dengan nilai signifikansinya sebesar 0,645 ( $p > 0,05$ ) dan variabel kontrol diri memiliki skor sebesar 1,025 dengan nilai signifikansinya sebesar 0,245 ( $p > 0,05$ ), yang berarti bahwa data penelitian berdistribusi normal.

Uji linearitas dilakukan untuk mendapatkan penjelasan apakah terdapat hubungan antara kedua variabel yang diteliti dan menghasilkan hubungan yang bersifat linear satu sama lain atau tidak. Peneliti menggunakan uji statistik  $F_{linear}$  di mana nilai signifikansi  $F_{linear}$  ( $p$ - value) kurang dari 0,05 ( $p < 0,05$ ) menandakan adanya hubungan yang sifatnya linear. Hasil uji linearitas menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang linear antara kedua variabel dengan nilai  $F_{linear}$  sebesar 0,477 sig 0,491 ( $p > 0,05$ ). Hal ini menunjukkan bahwa hubungan kontrol diri dengan kecenderungan perilaku narsistik tidak linear atau antara kedua variabel tidak membentuk suatu garis lurus.

Pengujian hipotesis dilakukan dengan menggunakan teknik korelasi *spearman's rho* untuk mengetahui hubungan antara variabel bebas (X) dan variabel tergantung (Y). Uji korelasi *spearman's rho* menghasilkan bahwa koefisien korelasi (*r*) antara kontrol diri dengan kecenderungan perilaku narsistik sebesar  $r_{xy} = -0,059$  dengan signifikansi 0,543 ( $p > 0,05$ ). Hasil uji hipotesis membuktikan bahwa tidak ada hubungan antara kontrol diri dengan kecenderungan perilaku narsistik pada remaja pengguna aplikasi *Instagram* di SMA X. Kesimpulan hasil tersebut adalah hipotesis ditolak.

Penelitian ini menemukan bahwa tidak ada hubungan antara kontrol diri dengan kecenderungan perilaku narsistik pada remaja pengguna aplikasi *Instagram* di SMA X. Artinya, meskipun siswa memiliki kemampuan kontrol diri pada tingkat yang relatif tinggi, hal tersebut tidak serta-merta membuatnya terhindar dari perilaku narsistik. Remaja dengan kontrol diri yang baik tetap dapat menunjukkan kecenderungan narsistik, misalnya melalui kebiasaan mencari perhatian atau menampilkan citra diri tertentu di media sosial. Jika dilihat dari sisi perkembangan remaja, hasil ini cukup dapat dipahami. Masa remaja merupakan periode pencarian identitas, di mana pengakuan dan penerimaan sosial menjadi kebutuhan yang kuat (Putro, 2017). Oleh karena itu, perilaku narsistik pada remaja lebih banyak muncul sebagai respons terhadap kebutuhan sosial dan psikologis tersebut, bukan karena rendahnya kontrol diri (Sakinah dkk., 2019).

Temuan penelitian ini sejalan dengan studi yang dilakukan oleh Delisi dkk., (2021) yang menegaskan bahwa kontrol diri dan narsistik merupakan dua konsep yang berbeda dan tidak saling berhubungan secara signifikan. Delisi dkk., (2021) menjelaskan bahwa perilaku narsistik lebih banyak dipengaruhi oleh faktor kepribadian lain seperti harga diri, kebutuhan validasi sosial, dan sifat-sifat dalam *Dark Triad* lainnya seperti *machiavellianisme* dan psikopati. Selain itu, faktor lingkungan seperti pola asuh dan pengaruh sosial juga dapat memperkuat munculnya perilaku narsistik.

Hasil yang didapat dalam penelitian ini juga selaras dengan temuan penelitian sebelumnya yang telah dilakukan oleh Octavia & Widyastuti (2025), yang juga membahas hubungan antara kontrol diri dan kecenderungan narsistik pada mahasiswa pengguna *Instagram*. Penelitian tersebut memiliki nilai koefisien korelasi ( $r_{xy}$ ) sebesar 0,191 dan ( $p$ ) sebesar 0,137. Hal ini membuktikan bahwa kontrol diri hanya berkontribusi sekitar 2,1% terhadap perilaku narsistik, sementara sisanya sebesar 97,9% dipengaruhi oleh faktor lain. Hal tersebut membuktikan bahwa kontrol diri memberikan pengaruh yang sangat kecil terhadap kecenderungan narsistik pada individu.

Pada penelitian lainnya yang telah dilakukan oleh (Utami, 2018) memperlihatkan bahwa tidak ada hubungan antara variabel kontrol diri dengan kecenderungan narsistik pada mahasiswa Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam (FEBI) Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung yang dibuktikan dengan nilai signifikansi yang diperoleh yaitu sebesar  $p = 0,339$ .

Konsistensi temuan dari berbagai penelitian ini menunjukkan bahwa kontrol diri bukanlah faktor utama dalam memengaruhi perilaku narsistik. Menurut Octavia & Widyastuti (2025), perilaku narsistik dapat lebih banyak dijelaskan melalui faktor biologis seperti sifat bawaan dari orang tua, faktor psikologis seperti perasaan kesepian atau depresi, maupun faktor sosial yang berhubungan dengan kehidupan sehari-hari.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa perilaku narsistik pada remaja pengguna aplikasi *Instagram* merupakan hasil dari interaksi berbagai faktor psikologis, sosial, dan lingkungan, bukan sekadar akibat dari rendahnya kontrol diri.

Tingkat kecenderungan perilaku narsistik dari hasil penelitian ini berada pada kategori sedang serta menunjukkan nilai rata-rata empirik sebesar 44,75 dan rata-rata hipotetik sebesar 42,5, sehingga dapat diketahui bahwasanya siswa SMA X menunjukkan kecenderungan perilaku narsistik yang tidak terlalu dalam seperti perilaku ingin mendapat banyak perhatian dan ketertarikan dari orang lain namun tanpa merasa harus menunjukkan adanya perbedaan dibandingkan dengan orang di lingkungan sekitar siswa.

Secara psikologis, pada dasarnya remaja atau individu membutuhkan perhatian dan kasih sayang. Kebutuhan inilah yang membuat perilaku narsistik mudah berkembang di media sosial, baik disadari ataupun tidak. Dengan memposting foto, video, atau status, remaja dapat membuat remaja lain ter dorong untuk melakukan hal yang serupa. Namun, penting untuk diingat bahwa individu tidak dapat langsung disebut memiliki kecenderungan narsistik hanya dari perilakunya di media sosial. Untuk memastikan hal tersebut, diperlukan pemeriksaan lebih dalam seperti tes khusus dan analisis riwayat hidup oleh para ahli (Sakinah dkk., 2019).

Sementara, tingkat kontrol diri dari hasil penelitian ini berada pada kategori tinggi serta menunjukkan nilai rata-rata empirik sebesar 59,59 dan rata-rata hipotetik sebesar 50, sehingga dapat diketahui bahwasanya mayoritas siswa SMA X memiliki kemampuan memahami konsekuensi yang akan terjadi dari setiap keputusan yang dibuat serta mampu bertindak untuk menahan diri agar tidak merugikan diri sendiri atau orang lain.

Kondisi ini sejalan dengan penjelasan Meralda & Soetjiningsih (2023) bahwa remaja dengan kontrol diri yang baik juga mampu mengelola perilakunya saat memanfaatkan media sosial. Remaja cenderung lebih berhati-hati dalam mengunggah status atau foto, dapat menahan dorongan yang mungkin menimbulkan tekanan, serta mampu mempertimbangkan berbagai alternatif pilihan sebelum bertindak. Dengan kata lain, kontrol diri yang tinggi bukan hanya terlihat pada pengambilan keputusan sehari-hari, tetapi juga tercermin dalam cara remaja mengatur aktivitasnya di media sosial.

Berlandaskan pembahasan analisis yang telah dipaparkan, dapat disimpulkan bahwa siswa SMA X menunjukkan tingkat kecenderungan perilaku narsistik dalam kategori sedang dan kontrol diri dalam kategori tinggi. Namun, hasil penelitian ini tidak menemukan adanya hubungan antara kontrol diri dengan kecenderungan perilaku narsistik.

#### 4. KESIMPULAN

Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan serta pemaparan pembahasan di atas, kesimpulan yang dapat ditarik dari hasil penelitian ini yaitu bahwa tidak ada hubungan antara kontrol diri dengan kecenderungan perilaku narsistik pada remaja pengguna aplikasi *Instagram* di SMA X. Oleh karena itu, hipotesis pada penelitian ini ditolak.

Berdasarkan hasil dan kesimpulan penelitian ini, berikut adalah beberapa saran yang dapat diberikan:

1. Bagi siswa yang menjadi subjek penelitian ini selaku pengguna aplikasi *Instagram* diharapkan mampu menjaga dan mengembangkan kemampuan mengendalikan diri yang dimilikinya, serta dapat menahan diri untuk tidak merugikan diri maupun orang sekitar dan memahami konsekuensi atas setiap keputusan, siswa disarankan agar dapat mengikutsertakan diri dalam kegiatan yang berkaitan dengan upaya meningkatkan kontrol diri, seperti mengikuti kelas manajemen diri dan mengikuti beberapa kegiatan ekstrakurikuler di sekolah.
2. Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik atau berminat melakukan penelitian dengan tema penelitian kontrol diri dan kecenderungan perilaku narsistik, disarankan untuk meneliti lebih luas terkait variabel yang diteliti, dengan cara mengikutsertakan atau memilih aspek ataupun faktor lain yang mampu memengaruhi kecenderungan perilaku narsistik atau kontrol diri secara spesifik. Selain itu, peneliti selanjutnya diharapkan untuk dapat memperluas subjek penelitian seperti memilih instansi manapun sehingga dapat menjadi tempat penelitian baru serta dapat menentukan karakteristik subjek yang berbeda atau lebih bervariasi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arlena, W. M. (2021). Media sosial instagram sebagai jaringan komunikasi sociopreneur. *Jurnal Pustakawan Indonesia*, 20(2), 84–97.  
<https://doi.org/10.29244/jpi.20.2.84-97>
- Delisi, M., Pechorro, P., Maroco, J., & Simoes, M. (2021). Overlapping measures or constructs ? An empirical study of the overlap between self-control , psychopathy , Machiavellianism and narcissism. *Forensic Science International : Synergy*, 3.  
<https://doi.org/10.1016/j.fsisyn.2021.100141>
- Fauziah, R. N. (2020). Intensitas Mengunggah Konten Media Sosial Instagram dengan Perilaku Narsistik pada Remaja Awal. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8(4), 562–571. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v8i4.5562>
- Husni, M. (2019). Selfie Gangguan Kepribadian Narsistik. *Jurnal Tinta*, 1(1), 105–116.
- Indra, R. (2017). *Survei: Instagram Media Sosial Paling Narsis*. CNN Indonesia.  
<https://www.cnnindonesia.com/gaya-hidup/20170406084102-277-205330/survei-instagram-media-sosial-paling-narsis>
- Kurnia, S., Sitasari, N. W., Psikologi, F., & Unggul, U. E. (2020). Kontrol Diri Dan Perilaku Phubbing Pada Remaja Di Jakarta. *Jurnal Psikologi : Media Ilmiah Psikologi*, 18(1), 58–67.
- Kusuma, A. B., Setyanto, A. T., & Khasan, M. (2019). Kontrol Diri Dan Kecenderungan Narsistik Pada Pengguna Media Sosial Instagram. *Intuisi Jurnal*

*Psikologi Ilmiah*, 11(1), 31–36. <https://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/INTUISI>

Laeli, A. N., Sartika, E., Rahman, F. N., & Fatchurrahmi, R. (2018). Hubungan Kontrol Diri dan Harga Diri Terhadap Kecendrungan Narsistik pada Mahasiswa Semester Awal Pengguna Instagram. *Psikologika: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 23(1), 27–40. <https://doi.org/10.20885/psikologika.vol23.iss1.art3>

Lestari, N. K. A. I., & Wulanyani, N. M. S. (2024). Faktor - Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku Narsistik Pada Remaja Di Media Sosial : Literatur Review. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 4(3), 12178–12196.

Meralda, M. T. O., & Soetjiningsih, C. H. (2023). Kontrol Diri dan Kepribadian Narsistik Pengguna Media Sosial Instagram Pada Generasi Milenial. *Guidena: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan Dan Konseling*, 13(4), 1018–1027.

Millon, T. (2011). *Disorder of Personality: Introducing a DSM/ICD Spectrum From Normal to Abnormal* (Third Edit).

Muhammad, D. (2019). Perkembangan Dan Transformasi Teknologi Digital. *Infokam*, 15(2), 116–123.

Octavia, A., & Widystuti. (2025). The Relationship Between Self-Control And Narcissistic Tendencies In Students Using Instagram Social Media. *Proceeding International Symposium on Global Education, Psychology, and Cultural Synergy*, 1(1), 1–10. [https://doi.org/https://doi.org/10.30651/psychoseries.v1i1.25263](https://doi.org/10.30651/psychoseries.v1i1.25263)

Palupi, A. G. R., & Noorizki, R. D. (2023). Analisis Remaja yang Memiliki Perilaku Narsistik. *Flourishing Journal*, 3(7), 293–303. <https://doi.org/10.17977/10.17977/um070v3i72023p293-303>

Panggabean, A. D. (2024). *Ini Data Statistik Penggunaan Media Sosial Masyarakat Indonesia Tahun 2024*. Radio Republik Indonesia. <https://www.rri.co.id/iptek/721570/ini-data-statistik-penggunaan-media-sosial-masyarakat-indonesia-tahun-2024>

Purnamasari, A., & Agustin, V. (2018). Hubungan Citra Diri Dengan Perilaku Narsisme Pada Remaja Putri Pengguna Instagram Di Kota Prambulih. *Jurnal Psibernetika*, 11(2), 115–132.

Putrawangsa, S., & Hasanah, U. (2018). Integrasi Teknologi Digital Dalam Pembelajaran Di Era Industri 4.0. *Jurnal Tatsqif*, 16(1), 42–54. <https://doi.org/10.20414/jtq.v16i1.203>

Putro, K. Z. (2017). Memahami Ciri dan Tugas Perkembangan Masa Remaja. *Aplikasia: Jurnal Aplikasi Ilmu-Ilmu Agama*, 17(1), 25–32.

Rosalinda, R., & Satwika, Y. W. (2019). Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Perilaku Agresi Verbal Pada Siswa Kelas X SMK “X” Gresik. *Character: Jurnal*

*Penelitian Psikologi*, 06(02), 1–8. <http://eprints.ums.ac.id/id/eprint/21448>

Sakinah, U., Zatrahadi, M. F., & Darmawati, D. (2019). Fenomena Narsistik di Media Sosial Sebagai Bentuk Pengakuan Diri. *Al-Ittizaan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 2(1), 41–49.

Setiasih, S., & Puspitasari, F. I. (2015). Kebutuhan remaja untuk mengirim foto atau video di Instagram. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 2(2), 461–472. <https://doi.org/10.24854/jpu38>

Suhartanti, L. (2016). Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Narcissistic Personality Disorder Pada Pengguna Instagram Di SMA N 1 Seyegan. *E-Journal Bimbingan Dan Konseling*, 8(5), 184–195.

Utami, R. W. (2018). *Hubungan Antara Kontrol Diri Dan Kemampuan Emosi Dengan Kecenderungan Narsistik Pada Mahasiswa Fakultas Ekonomi Dan Bisnis Islam (FEBI) UIN Raden Intan Lampung*. Skripsi tidak diterbitkan, Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama, Univeristas Islam Negeri Raden Intan, Lampung.

Wahyuni, F. R., Widyastuti, & Nurdin, M. N. H. (2022). Hubungan antara Harga Diri dan Kecenderungan Perilaku Narsistik Pengguna Instagram pada Dewasa Awal. *Peshum : Jurnal Pendidikan, Sosial Dan Humaniora*, 1(6), 639–653. <https://doi.org/10.56799/peshum.v1i6.968>

Wallston, K. A., Wallston, B. S., Smith, S., & Dobbins, C. J. (1987). Perceived control and health. *Current Psychology*, 6(1), 5–25. <https://doi.org/10.1007/BF02686633>

Widiartanto, Y. H., & Yusuf, O. (2017). *Instagram Dinilai Buruk untuk Kesehatan Jiwa Remaja*. Kompas.Com. <https://tekno.kompas.com/read/2017/05/21/09345137/instagram.dinilai.buruk.untuk.kesehatan.jiwa.remaja> 27 Februari 2018