

# **PENGARUH NARSISME DAN KONTROL DIRI TERHADAP TINGKAT ADIKSI MEDIA SOSIAL *TIKTOK* PADA REMAJA**

Auriga Febriana Cahyaningtyas<sup>1</sup>, Agus Naryoso<sup>2</sup>  
email: [aurigafebriana@gmail.com](mailto:aurigafebriana@gmail.com)

**Program Studi S1 Ilmu Komunikasi**  
**Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Diponegoro**  
Jl. Prof. H. Soedarto, SH, Tembalang, Semarang, Kode Pos 1269  
Telepon (024) 7465407 Faksimile (024) 7465407  
Laman : <https://fisip.undip.ac.id> Email: [fisip@undip.ac.id](mailto:fisip@undip.ac.id)

## ***ABSTRACT***

*This study aims to examine the effects of narcissism and self-control levels on TikTok addiction among adolescents using an explanatory quantitative approach involving 100 respondents aged 13–18 years. The result indicates that TikTok addiction among adolescents is not an isolated phenomenon, but rather the outcome of an interaction between personality traits and self-control capacity. Specifically, narcissism was found to have a positive effect on TikTok addiction, indicating that higher levels of narcissism among adolescent TikTok users are associated with greater levels of addictive behavior. Conversely, self-control was found to have a negative effect on TikTok addiction, indicating that lower levels of self-control increase adolescents' susceptibility to addictive TikTok use. The combined influence of narcissism and self-control demonstrates a very strong effect and explains a substantial proportion of the variance in TikTok addiction among adolescents. These findings are consistent with the I-PACE theory, which suggests that addictive behaviors emerge from the interaction between individual personality characteristics, such as narcissism, and weakened self-regulatory abilities. Therefore, efforts to increase public awareness should focus on directing adolescents' narcissistic tendencies toward more creative and productive activities, as well as strengthening self-control to prevent excessive and uncontrolled social media consumption.*

**Keywords : Narcissism, Self-Control, Social Media Addiction**

## **ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh tingkat narsisme dan tingkat kontrol diri terhadap tingkat adiksi *TikTok* pada remaja menggunakan pendekatan kuantitatif eksplanatori yang melibatkan 100 responden berusia 13-18 tahun. Hasil penelitian menunjukkan bahwa adiksi *TikTok* pada remaja bukanlah fenomena yang berdiri sendiri, melainkan hasil interaksi antara faktor kepribadian dan kemampuan kontrol diri. Secara spesifik, narsisme terbukti berpengaruh positif terhadap adiksi *TikTok*. Semakin tinggi tingkat narsisme remaja pengguna *TikTok*, maka semakin tinggi pula tingkat adiksi yang dialami. Sebaliknya, kontrol diri memiliki pengaruh negatif terhadap adiksi *TikTok*, di mana semakin rendah tingkat kontrol diri remaja, maka akan semakin tinggi tingkat kecenderungan adiksi mereka. Hubungan antara narsisme dan kontrol diri secara bersama-sama menunjukkan pengaruh yang sangat kuat dan mampu menjelaskan sebagian besar variasi tingkat adiksi *TikTok* pada remaja. Temuan-temuan dalam penelitian ini sejalan dengan teori I-PACE, di mana perilaku adiksi muncul akibat interaksi antara karakteristik kepribadian individu seperti narsisme dan lemahnya kemampuan mengendalikan diri. Berdasarkan hal tersebut, peningkatan kesadaran masyarakat perlu difokuskan pada pengarahan sifat narsisme remaja ke aktivitas kreatif yang lebih produktif

serta penguatan kontrol diri agar terhindar dari perilaku konsumsi media sosial yang tidak terkendali

**Kata Kunci : Narsisme, Kontrol Diri, Adiksi Media Sosial**

## PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital dan media sosial telah mengubah secara signifikan pola komunikasi, interaksi sosial, serta gaya hidup masyarakat, khususnya pada kelompok remaja. Salah satu platform media sosial yang mengalami pertumbuhan paling pesat di Indonesia adalah *TikTok*. Berdasarkan *Digital 2025 Global Overview Report* yang dirilis oleh We Are Social dan Meltwater, Indonesia tercatat memiliki 194,37 juta pengguna *TikTok* per Juli 2025 dan menempati posisi pertama sebagai negara dengan jumlah pengguna terbanyak di dunia (Dataloka.id, 2025). Data tersebut menunjukkan bahwa *TikTok* bukan lagi sekadar platform hiburan, melainkan telah menjadi bagian integral dari kehidupan digital sehari-hari masyarakat Indonesia.

*TikTok* memungkinkan pengguna untuk membuat, mengedit, dan membagikan video pendek dengan dukungan berbagai fitur interaktif seperti musik, filter visual, efek kecantikan, stiker, subtitle otomatis, serta opsi interaksi langsung dengan pengguna lain (Kartini, 2023). Keunggulan utama *TikTok* terletak pada algoritma *For You Page* (FYP) yang secara adaptif menyajikan konten berdasarkan preferensi, riwayat pencarian,

dan pola interaksi pengguna. Algoritma ini memungkinkan pengguna menerima konten yang relevan secara personal, sehingga meningkatkan durasi dan intensitas penggunaan aplikasi (Rachmat, 2023). Kondisi tersebut menjadikan *TikTok* unggul dibandingkan platform media sosial lain, baik dari segi jumlah pengguna maupun waktu penggunaan.

Data menunjukkan bahwa pengguna *TikTok* di Indonesia menghabiskan rata-rata 44 jam 54 menit per bulan, jauh melampaui rata-rata global yang berada pada angka 34 jam 56 menit per bulan (Data Reportal, 2025). Selain itu, pengguna membuka aplikasi *TikTok* sekitar 360 kali per bulan atau sekitar 12 kali per hari, dengan durasi rata-rata per sesi mencapai hampir enam menit (Good Stats, 2025). Intensitas dan durasi penggunaan yang tinggi ini menjadikan *TikTok* sangat lekat dengan kehidupan remaja, bahkan membentuk bagian dari gaya hidup dan identitas sosial mereka. Remaja menggunakan *TikTok* tidak hanya untuk hiburan, tetapi juga untuk mengikuti tren, mencari informasi, serta membangun eksistensi diri di ruang digital (Alfansyah & Hendratmoko, 2025).

Namun, penggunaan *TikTok* yang berlebihan menimbulkan berbagai

permasalahan psikologis dan sosial. Intensitas penggunaan yang tinggi, terutama lebih dari 4–6 jam per hari, telah dikategorikan sebagai perilaku adiktif atau kecanduan media sosial (Tutgun-Ünal, 2020). Adiksi media sosial didefinisikan sebagai kondisi ketika individu mengalami kesulitan mengendalikan durasi dan intensitas penggunaan sehingga mengganggu fungsi kehidupan sehari-hari (Wulandari & Netrawati, 2020). Dampak negatif adiksi *TikTok* meliputi gangguan kualitas tidur, penurunan produktivitas, masalah kesehatan mental, serta terganggunya hubungan sosial dan akademik (Saputra & Hastuti, 2024; Risalah & Rina, 2025). Bahkan, data Good Stats (2024) menunjukkan bahwa 70% remaja Indonesia merasa stres dan 60% mengalami kecemasan akibat penggunaan *TikTok* yang berlebihan. Terdapat kasus seorang gadis berusia 24 tahun yang mengalami depresi akibat kecanduan melakukan siaran langsung di *TikTok* (Aida & Pratiwi, 2023).

Dalam kajian psikologi, adiksi media sosial tidak terlepas dari faktor kepribadian dan mekanisme pengendalian diri individu. Salah satu faktor psikologis yang banyak dikaji dalam konteks adiksi media sosial adalah narsisme. Individu dengan kecenderungan narsistik cenderung menggunakan media sosial sebagai sarana untuk mencari validasi, membandingkan

diri dengan orang lain, serta memperkuat citra diri melalui indikator popularitas seperti jumlah *like* dan *comment* (Wegmann & Brand, 2019; Balcerowska & Sawicki, 2022). Penelitian menunjukkan bahwa individu narsistik lebih rentan mengalami adiksi media sosial karena media digital berfungsi sebagai sarana regulasi emosi dan pelarian dari emosi negatif (Hussain et al., 2021).

Temuan empiris mendukung hubungan antara narsisme dan adiksi media sosial. Studi oleh Nguyen et al. (2025) terhadap 426 mahasiswa Generasi Z menunjukkan korelasi moderat antara narsisme dan kecanduan media sosial ( $r \approx 0,45$ ), dengan *TikTok* menjadi platform utama untuk mencari pengakuan sosial. Hasil ini sejalan dengan *Uses and Gratifications Theory* yang menekankan pemenuhan kebutuhan psikologis melalui media, serta *Social Comparison Theory* (Festinger, 1954) yang menjelaskan dorongan membandingkan diri sebagai pemicu perilaku adiktif. Selain itu, *Cognitive-Behavioral Model of Internet Addiction* (Davis, 2001) menegaskan bahwa faktor kepribadian seperti narsisme dapat menjadi predisposisi psikologis terhadap perilaku adiktif ketika bertemu dengan pemicu eksternal berupa fitur interaktif media sosial.

Selain narsisme, kontrol diri merupakan variabel penting dalam

menjelaskan perilaku adiksi media sosial. Kontrol diri merujuk pada kemampuan individu untuk mengatur pikiran, emosi, dan perilaku demi mencapai tujuan jangka panjang (Tangney et al., 2004). Rendahnya kontrol diri sering dikaitkan dengan perilaku impulsif, termasuk penggunaan media sosial secara berlebihan. Berbagai penelitian menunjukkan hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dan adiksi media sosial. Meta-analisis oleh Li et al. (2021) menemukan korelasi negatif sebesar  $r = -0.362$  antara kontrol diri dan adiksi internet, sementara penelitian Ciplak (2020) menunjukkan korelasi  $r = -0.42$  pada remaja pengguna Facebook. Temuan ini diperkuat oleh model I-PACE yang menjelaskan bahwa perilaku adiktif muncul dari interaksi antara predisposisi individu, afek, kognisi, dan kemampuan eksekutif seperti kontrol diri (Brand et al., 2016).

Penelitian tentang adiksi media sosial *TikTok* pada remaja berkembang pesat seiring meningkatnya dampak psikologis dan perilaku yang ditimbulkan. Asad et al. (2022) menemukan bahwa *grandiose* dan *vulnerable narcissism* berpengaruh langsung terhadap tingkat adiksi *TikTok*, dengan motivasi mencari perhatian sebagai mediator utama. Sejalan dengan itu, Darwaish & Nazneen (2022) menunjukkan bahwa intensitas penggunaan *TikTok* pada remaja di Pakistan berkorelasi dengan meningkatnya kecenderungan narsistik

yang berimplikasi pada perilaku adiktif. Nguyen et al. (2025) memperluas temuan tersebut pada Generasi Z dengan membuktikan adanya korelasi positif yang signifikan antara narsisme dan adiksi media sosial secara umum, serta menegaskan peran faktor kepribadian dalam meningkatkan risiko adiksi. Dari perspektif regulasi diri, Liu et al. (2025) melalui studi longitudinal menekankan bahwa rendahnya kontrol diri memediasi hubungan antara intensitas penggunaan *TikTok* dan penurunan keterlibatan akademik. Sementara itu, Conte et al. (2024) melalui tinjauan sistematis mengidentifikasi *TikTok* sebagai platform yang berpotensi memicu perilaku adiktif dan gangguan psikologis, terutama pada remaja dengan karakteristik kepribadian tertentu seperti narsisme dan impulsivitas. Meskipun demikian, kajian yang mengintegrasikan narsisme dan kontrol diri dalam satu model komprehensif masih terbatas, sehingga membuka celah penelitian yang relevan.

Berdasarkan paparan tersebut, kebaruan penelitian ini terletak pada penggabungan dua variabel psikologis utama, yaitu narsisme dan kontrol diri, dalam satu model analisis untuk menjelaskan adiksi media sosial *TikTok* pada remaja di Indonesia. Dengan meningkatnya penetrasi *TikTok* dan tingginya risiko dampak psikologis, penelitian ini diharapkan dapat

memberikan kontribusi teoretis dalam pengembangan kajian adiksi media sosial serta kontribusi praktis bagi upaya pencegahan dan intervensi penggunaan media sosial yang lebih sehat di kalangan remaja.

## **TUJUAN PENELITIAN**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh tingkat narsisme dan tingkat kontrol diri terhadap tingkat adiksi media sosial *TikTok* pada remaja.

## **KERANGKA TEORITIS**

### **Tingkat Narsisme**

Narsisme dipahami sebagai kecenderungan kepribadian yang berorientasi pada pembentukan dan pemeliharaan citra diri positif melalui hubungan sosial dan pengakuan eksternal. Hendin & Cheek (1997) menjelaskan narsisme sebagai upaya individu mengelola kesan diri agar tampak bernilai di mata orang lain. Campbell & Foster (2007) menambahkan bahwa narsisme sering berakar pada harga diri yang rapuh, sehingga individu berusaha mempertahankannya melalui pencarian pujian dan pengakuan. Paulhus & Williams (2002) mendefinisikan narsisme sebagai kecenderungan memandang diri secara berlebihan, merasa superior, dan memiliki kebutuhan konstan akan kekaguman. Dalam konteks interaksi daring, individu narsistik cenderung memanfaatkan media sosial untuk menampilkan diri sebagai

sosok yang menarik dan diinginkan (Vazire et al., 2008).

Secara konseptual, narsisme dibedakan menjadi narsisme grandiose dan narsisme vulnerable (Pincus & Lukowitsky, 2010). Narsisme grandiose ditandai oleh rasa percaya diri berlebihan, dominasi, dan rendahnya empati, sedangkan narsisme vulnerable ditandai oleh sensitivitas terhadap kritik, rasa tidak aman, dan kebutuhan tinggi akan validasi (Dickinson & Pincus, 2005). Meskipun berbeda, kedua tipe ini memiliki kesamaan berupa rasa berhak, fantasi kebesaran, dan dorongan untuk dikagumi (Pincus et al., 2009). Dalam penggunaan media sosial, individu narsistik sering menunjukkan perilaku mencari status dan pengakuan, seperti memamerkan pencapaian dan penampilan (Casale & Banchi, 2020). Temuan Wegmann & Brand (2019) serta Nguyen et al. (2025) menunjukkan bahwa perilaku seperti sering memposting konten, memantau jumlah *like* dan komentar, serta membandingkan diri dengan pengguna lain dapat dijadikan indikator empiris narsisme pada pengguna *TikTok*.

### **Tingkat Kontrol Diri**

Kontrol diri merupakan kemampuan individu untuk mengatur emosi, pikiran, dan perilaku demi mencapai tujuan jangka panjang dan menahan dorongan impulsif (Tangney et al., 2004). Singgih (2002) memaknai kontrol diri sebagai kemampuan

mengendalikan tindakan ketika menghadapi tekanan atau gangguan lingkungan, sedangkan Hoyle (2010) menempatkan kontrol diri sebagai bagian penting dari regulasi diri dalam pengambilan keputusan yang adaptif. Averill (1973) mengemukakan bahwa kontrol diri terdiri dari tiga aspek, yaitu kontrol perilaku, kontrol kognitif, dan kontrol keputusan. Ketiga aspek ini memungkinkan individu mengelola situasi tidak menyenangkan, menafsirkan informasi secara adaptif, serta memilih tindakan berdasarkan pertimbangan konsekuensi (Hagger & Hamilton, 2024).

Dalam konteks penggunaan *TikTok*, kontrol diri tercermin dari kemampuan membatasi durasi penggunaan, menahan dorongan untuk terus *scrolling*, memprioritaskan tugas, serta menghentikan penggunaan ketika menyadari sudah berlebihan. Temuan Li et al. (2021) menunjukkan bahwa individu dengan kontrol diri tinggi cenderung mampu mengatur perilaku daring dan mengurangi kecenderungan penggunaan internet secara kompulsif. Oleh karena itu, kontrol diri dipandang sebagai faktor protektif terhadap adiksi media sosial.

### **Adiksi Media Sosial *TikTok* pada Remaja**

Adiksi didefinisikan sebagai pola perilaku merusak yang sulit dikendalikan dan berdampak negatif pada fungsi

kehidupan individu (Yee, 2006). Kuss & Griffiths (2017) menyebut adiksi media sosial sebagai bentuk kecanduan internet yang ditandai dorongan internal tak terkendali untuk terus menggunakan platform daring. Individu yang mengalami adiksi biasanya menunjukkan kegelisahan, penurunan konsentrasi, dan ketidaknyamanan saat tidak dapat mengakses media sosial (Hou et al., 2019). Andreassen (2015) menegaskan bahwa adiksi media sosial tampak dari penggunaan berlebihan, kesulitan menghentikan penggunaan, serta konflik dengan kewajiban pribadi.

Pada remaja, *TikTok* menjadi platform yang sangat rentan memicu adiksi karena sifatnya yang interaktif dan berbasis video pendek (Kuss & Griffiths, 2017). Penelitian menunjukkan bahwa ketergantungan pada *TikTok* ditandai oleh durasi penggunaan yang panjang, kesulitan mengontrol penggunaan, serta pemanfaatan aplikasi untuk meredakan emosi negatif (Fahrani et al., 2022). Hussain et al. (2021) dan Andreassen (2015) mengidentifikasi indikator adiksi berupa penggunaan berlebihan, rasa tidak nyaman saat tidak mengakses aplikasi, pengabaian tugas, serta penggunaan media sosial sebagai pelarian emosional. Indikator-indikator ini menjadi dasar konseptual dalam mengukur adiksi media sosial *TikTok* pada remaja dalam penelitian ini.

## **Teori I-PACE**

Teori *I-PACE* (*Interaction of Person-Affect-Cognition-Execution*) dikembangkan oleh Brand et al. (2016) untuk menjelaskan mekanisme perilaku adiktif berbasis internet, termasuk adiksi media sosial. Model ini menekankan bahwa perilaku adiktif tidak terjadi secara instan, melainkan melalui interaksi kompleks antara faktor *personality* (kepribadian), *affect* (emosi), *cognition* (proses kognitif), dan *execution* (kontrol perilaku). Dalam konteks penelitian ini, narsisme termasuk dalam dimensi kepribadian yang memengaruhi motivasi penggunaan media sosial, seperti kebutuhan validasi dan pencarian perhatian. Individu dengan sifat narsistik cenderung memiliki dorongan kuat untuk menampilkan diri dan mendapatkan pengakuan melalui interaksi digital, sehingga meningkatkan risiko perilaku adiktif.

Di sisi lain, kontrol diri merupakan bagian dari komponen eksekusi dalam model *I-PACE*, yang berfungsi sebagai mekanisme pengendalian perilaku. Rendahnya kontrol diri membuat individu sulit mengatur durasi dan intensitas penggunaan *TikTok*, sehingga memperkuat kecenderungan adiksi. Model ini juga menjelaskan bahwa faktor emosional, seperti stres atau kecemasan, dapat memperlemah kontrol diri dan memperkuat dorongan narsistik, menciptakan siklus

perilaku kompulsif. Dengan demikian, *I-PACE* memberikan kerangka teoritis yang tepat untuk memverifikasi hubungan antara tingkat narsisme dan tingkat kontrol diri terhadap tingkat adiksi media sosial *TikTok* pada remaja, karena kedua variabel tersebut merupakan komponen inti dalam interaksi yang dijelaskan oleh model ini.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif eksplanatori untuk menguji hubungan antara narsisme dan kontrol diri terhadap adiksi media sosial *TikTok* pada remaja (Scharrer & Ramasubramanian, 2021). Populasi penelitian adalah remaja usia 13–18 tahun di Indonesia yang aktif menggunakan *TikTok* minimal enam bulan. Sampel sebanyak 100 responden ditentukan melalui *purposive sampling* sesuai kriteria tertentu (Sekaran & Bougie, 2016). Data primer dikumpulkan menggunakan kuesioner daring melalui Google Form. Instrumen diuji validitas dan reliabilitasnya menggunakan korelasi item dan Cronbach's Alpha (Sujarweni, 2014). Analisis data dilakukan dengan regresi linier berganda untuk mengetahui pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen (Ghozali, 2018).

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Hasil Penelitian**

#### ***Kategorisasi Variabel***

Berdasarkan hasil pengolahan data, diperoleh gambaran umum mengenai distribusi tingkat narsisme, kontrol diri, dan adiksi *TikTok* pada responden. Hasil kategorisasi menunjukkan bahwa tingkat narsisme responden berada pada kategori sedang hingga tinggi, dengan dominasi pada kategori tinggi. Kondisi ini mengindikasikan bahwa sebagian besar remaja dalam penelitian memiliki kecenderungan narsistik yang cukup menonjol, terutama dalam kebutuhan akan validasi dan pengakuan sosial melalui media sosial.

Sementara itu, tingkat kontrol diri responden mayoritas berada pada kategori sedang, meskipun masih ditemukan responden dengan tingkat kontrol diri rendah dalam jumlah yang cukup signifikan. Pada variabel adiksi *TikTok*, sebagian besar responden berada pada kategori sedang dan tinggi, yang menunjukkan bahwa penggunaan *TikTok* secara berlebihan merupakan fenomena yang cukup dominan di kalangan remaja.

### Pengujian Hipotesis

Pengujian hipotesis dilakukan untuk mengetahui pengaruh narsisme dan kontrol diri terhadap adiksi *TikTok*, baik secara simultan maupun parsial.

ANOVA <sup>a</sup>						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	10730.867	2	5365.433	273.740	.000 <sup>b</sup>
	Residual	1901.243	97	19.600		
	Total	12632.110	99			

a. Dependent Variable: Y

b. Predictors: (Constant), X2, X1

Tabel 5. Hasil Uji F

Hasil uji F menunjukkan nilai signifikansi  $< 0,05$ , yang berarti bahwa variabel narsisme dan kontrol diri secara simultan berpengaruh signifikan terhadap tingkat adiksi *TikTok*. Dengan demikian, model regresi dinyatakan signifikan.

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.922 <sup>a</sup>	.849	.846	4.427

a. Predictors: (Constant), X2, X1

Tabel 6. Koefisien Determinasi ( $R^2$ )

Nilai R Square sebesar 0,849 menunjukkan bahwa sebesar 84,9% variasi tingkat adiksi *TikTok* dapat dijelaskan oleh variabel narsisme dan kontrol diri. Sementara itu, sebesar 15,1% variasi dipengaruhi oleh faktor lain di luar model penelitian ini.

Correlations				
		X1	X2	Y
X1	Pearson Correlation	1	-.905**	.907**
	Sig. (2-tailed)		.000	.000
	N	100	100	100
X2	Pearson Correlation	-.905**	1	-.890**
	Sig. (2-tailed)	.000		.000
	N	100	100	100
Y	Pearson Correlation	.907**	-.890**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	
	N	100	100	100

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Tabel 7. Hasil Uji Korelasi Pearson

Hasil uji korelasi Pearson menunjukkan hubungan yang sangat kuat dan signifikan antara narsisme dan adiksi *TikTok* ( $r = 0,907$ ;  $p < 0,01$ ). Kontrol diri memiliki hubungan negatif yang sangat kuat dengan adiksi *TikTok* ( $r = -0,890$ ;  $p < 0,01$ ). Selain itu, terdapat hubungan negatif



yang sangat kuat antara narsisme dan kontrol diri ( $r = -0,905$ ;  $p < 0,01$ ). Seluruh hubungan tersebut signifikan pada taraf 1%.

Coefficients<sup>a</sup>

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	
	B	Std. Error	Beta			
1	(Constant)	46.542	9.882		4.710	.000
	X1	.461	.076	.561	6.059	.000
	X2	-.382	.092	-.382	-4.129	.000

a. Dependent Variable: Y

Tabel 8. Hasil Regresi Linear Berganda

Hasil regresi linear berganda menunjukkan bahwa narsisme berpengaruh positif signifikan terhadap adiksi *TikTok* dengan koefisien  $\beta = 0,461$ . Artinya, setiap peningkatan tingkat narsisme akan meningkatkan kecenderungan adiksi *TikTok*. Sebaliknya, kontrol diri berpengaruh negatif signifikan terhadap adiksi *TikTok* dengan koefisien  $\beta = -0,382$ , yang berarti semakin tinggi kontrol diri, semakin rendah tingkat adiksi *TikTok*. Dengan demikian, hipotesis penelitian diterima.

## Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat narsisme dan tingkat kontrol diri memiliki peran yang signifikan dalam memengaruhi tingkat adiksi media sosial *TikTok* pada remaja. Temuan ini menegaskan bahwa adiksi *TikTok* tidak dapat dipahami sebagai perilaku tunggal yang muncul secara spontan, melainkan sebagai hasil interaksi kompleks antara faktor kepribadian dan kemampuan regulasi diri individu. Dalam konteks

psikologi perkembangan remaja, media sosial seperti *TikTok* menjadi ruang strategis untuk eksplorasi identitas, pencarian pengakuan sosial, serta pemenuhan kebutuhan afeksi, sehingga karakteristik personal tertentu dapat memperkuat kecenderungan penggunaan yang berlebihan.

Secara parsial, variabel narsisme terbukti berpengaruh positif dan signifikan terhadap adiksi *TikTok*. Koefisien regresi sebesar 0,461 menunjukkan bahwa semakin tinggi kecenderungan narsistik remaja, semakin besar pula risiko mereka mengalami penggunaan *TikTok* secara adiktif. Temuan ini sejalan dengan penelitian Nguyen et al. (2025) yang menemukan korelasi moderat antara narsisme dan adiksi media sosial ( $r \approx 0,45$ ). Individu dengan narsisme tinggi cenderung memiliki kebutuhan kuat akan validasi eksternal, pujian, dan perhatian publik, yang dapat dengan mudah dipenuhi melalui fitur *TikTok* seperti jumlah likes, komentar, dan views. Media sosial kemudian berfungsi sebagai panggung digital untuk menampilkan diri secara ideal dan memperoleh penguatan sosial secara instan. Selain itu, Hussain et al. (2021) menegaskan bahwa individu narsistik umumnya memiliki regulasi emosi yang kurang stabil, sehingga penggunaan media sosial yang berlebihan kerap dijadikan

mekanisme coping terhadap tekanan psikologis.

Berbeda dengan penelitian sebelumnya yang lebih banyak menyoroti hubungan langsung antara narsisme dan adiksi media sosial (Asad et al., 2022; Darwaish & Nazneen, 2022), penelitian ini mengembangkan kajian dengan memasukkan kontrol diri sebagai variabel prediktor tambahan. Hal ini memberikan kontribusi teoretis yang penting karena menunjukkan bahwa pengaruh narsisme terhadap adiksi *TikTok* tidak berdiri sendiri, melainkan beroperasi dalam konteks kemampuan individu untuk mengendalikan dorongan perilaku. Temuan ini memperkuat relevansi teori I-PACE (Interaction of Person-Affect-Cognition-Execution) yang memposisikan narsisme sebagai bagian dari komponen *person*, yaitu predisposisi kepribadian yang meningkatkan sensitivitas individu terhadap umpan balik sosial dan reward digital.

Sementara itu, kontrol diri menunjukkan pengaruh negatif yang signifikan terhadap adiksi *TikTok* dengan koefisien regresi  $-0,382$ . Artinya, semakin baik kemampuan kontrol diri remaja, semakin rendah kecenderungan mereka mengalami penggunaan *TikTok* secara kompulsif. Hasil ini konsisten dengan meta-analisis Li et al. (2021) yang menemukan hubungan negatif antara

kontrol diri dan adiksi internet ( $r = -0,362$ ), serta penelitian Ciplak (2020) yang menunjukkan kontribusi kontrol diri terhadap perilaku penggunaan media sosial yang berlebihan. Penelitian Liu et al. (2025) juga menegaskan bahwa rendahnya kontrol diri pada remaja berkaitan dengan penggunaan *TikTok* berlebihan yang berdampak pada penurunan keterlibatan akademik. Dengan demikian, penelitian ini memperluas temuan sebelumnya dengan memfokuskan kontrol diri secara spesifik pada adiksi *TikTok*, bukan sekadar adiksi internet secara umum.

Jika dianalisis secara simultan, narsisme dan kontrol diri mampu menjelaskan 84,9% variasi adiksi *TikTok* ( $R^2 = 0,849$ ), yang menunjukkan kekuatan model prediksi yang sangat tinggi. Temuan ini mengisi *research gap* penting dalam literatur, karena penelitian sebelumnya cenderung menguji kedua variabel tersebut secara terpisah. Hasil ini menegaskan bahwa adiksi *TikTok* pada remaja merupakan hasil interaksi antara dorongan internal untuk memperoleh validasi (narsisme) dan lemahnya fungsi eksekusi dalam mengendalikan perilaku (kontrol diri), sebagaimana dijelaskan dalam kerangka teori I-PACE. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya mendukung validitas empiris teori I-PACE, tetapi juga memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai mekanisme

psikologis yang melatarbelakangi adiksi media sosial *TikTok* pada remaja.

## SIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa tingkat adiksi media sosial *TikTok* pada remaja dipengaruhi secara signifikan oleh tingkat narsisme dan tingkat kontrol diri. Narsisme terbukti berpengaruh positif terhadap adiksi *TikTok*, yang menunjukkan bahwa kecenderungan mencari perhatian, validasi, dan pengakuan diri mendorong remaja menggunakan *TikTok* secara berlebihan. Sebaliknya, kontrol diri berpengaruh negatif dan berfungsi sebagai faktor protektif yang mampu menekan perilaku adiktif. Interaksi antara narsisme yang tinggi dan kontrol diri yang rendah menjadi kondisi paling berisiko dalam memicu adiksi *TikTok*. Temuan ini mendukung teori I-PACE yang menegaskan bahwa perilaku adiktif merupakan hasil pertemuan antara karakteristik kepribadian dan lemahnya kemampuan eksekutif dalam mengendalikan impuls.

## SARAN

Remaja perlu dibekali penguatan kontrol diri agar mampu mengelola penggunaan *TikTok* secara sehat dan produktif. Kecenderungan narsisme sebaiknya diarahkan ke aktivitas kreatif yang bernilai positif. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan menambahkan variabel psikologis lain seperti *self-esteem*,

FoMO, *loneliness*, atau pengaruh teman sebaya untuk memperkaya pemahaman tentang adiksi media sosial.

## DAFTAR PUSTAKA

- Andreassen, C. S. (2015). Online Social Network Site Addiction: A Comprehensive Review. *Current Addiction Reports*, 2(2), 175–184. <https://doi.org/10.1007/S40429-015-0056-9/TABLES/1>
- Asad, K., Ali, F., & Awais, M. (2022). Personality Traits, Narcissism and TikTok Addiction: a Parallel Mediation Approach. *International Journal of Media and Information Literacy* 7(2), 293–304. <https://doi.org/10.13187/ijmil.2022.2.293>
- Balcerowska, J. M., & Sawicki, A. J. (2022). Which Aspects of Narcissism are Related to Social Networking Sites Addiction? The Role of Self-enhancement and Self-protection. *Personality and Individual Differences*, 190. <https://doi.org/https://doi-org.proxy.undip.ac.id/10.1016/j.paid.2022.111530>
- Brand, M., Young, K. S., Laier, C., Wölfling, K., & Potenza, M. N. (2016). Integrating Psychological and Neurobiological Considerations Regarding the Development and Maintenance of Specific Internet Use Disorders: an Interaction of Person-Affect-Cognition-Execution (I-PACE) Model. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 71, 252–266. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2016.08.033>
- Casale, S., & Banchi, V. (2020). Narcissism and Problematic Social Media Use: a Systematic

- Literature Review. In *Addictive Behaviors Reports* (Vol. 11). Elsevier Ltd. <https://doi.org/10.1016/j.abrep.2020.100252>
- Conte, G., Iorio, G. Di, Esposito, D., Romano, S., Panvino, F., Maggi, S., Altomonte, B., Casini, M. P., Ferrara, M., & Terrinoni, A. (2024). Scrolling Through Adolescence: a Systematic Review of The Impact of TikTok on Adolescent Mental Health. *European Child & Adolescent Psychiatry* 2024 34:5, 34(5), 1511–1527. <https://doi.org/10.1007/S00787-024-02581-W>
- Fahrni, F. E., Wiryosutomo, H. W., & Roesminingsih, M. V. (2022). Differences in The Level of Tiktok Addiction Between Males and Females Student in Secondary Education in Menganti Sub-District Gresik District. *ELS Journal on Interdisciplinary Studies in Humanities*, 5(3), 432–438. <https://doi.org/10.34050/ELSJIS.H.V5I3.22574>
- Hagger, M. S., & Hamilton, K. (2024). Trait Self-control as a Determinant of Health Behavior: Recent Advances on Mechanisms and Future Directions for Research. *Current Opinion in Psychology*, 60, 101887. <https://doi.org/10.1016/J.COPSYC.2024.101887>
- Hou, Y., Xiong, D., Jiang, T., Song, L., & Wang, Q. (2019). Social Media Addiction: Its Impact, Mediation, and Intervention. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 13(1), 4. <https://doi.org/10.5817/CP2019-1-4>
- Hussain, Z., Wegmann, E., & Griffiths, M. D. (2021). The Association between Problematic Social Networking Site Use, Dark Triad Traits, and Emotion Dysregulation. *BMC Psychology*, 9(1). <https://doi.org/10.1186/s40359-021-00668-6>
- Li, S., Ren, P., Chiu, M. M., Wang, C., & Lei, H. (2021). The Relationship Between Self-Control and Internet Addiction Among Students: a Meta-Analysis. *Frontiers in Psychology*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.735755>
- Nguyen, T. N. D., Tran, H. Y., Nguyen, G. H. M., Nguyen, Y. K., & Dinh, H. T. M. (2025). Narcissism, Social Media Addiction, Self-Esteem, and Haxeco Traits: Exploring Influences on Life Satisfaction Among Generation Z. *Psychology Research and Behavior Management*, 18, 419–434. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S447067>
- Risalah, A. M., & Rina, N. (2025). Quantitative Analysis of TikTok Addiction: A User Behavior Study. *Jurnal Ilmiah LISKI (Lingkar Studi Komunikasi)*, 11(1), 2442–4005. <http://journals.telkomuniversity.ac.id/liski51JurnalIlmiahLISKI>
- Saima Darwaish, & Lubna Nazneen. (2022). Impact of TikTok Use on Narcissistic Personality Traits among Youth in Peshawar, Pakistan. *INTERNATIONAL JOURNAL OF*

PSYCHOLOGICAL AND  
BEHAVIOURAL RESEARCH  
(IJPBR), 2(1), 59–75.  
<https://doi.org/10.37605/ijpbr.v2i1.14>

Saputra, N., & Hastuti, R. (2024).  
*Hubungan Self-Control dengan  
Adiksi TikTok pada Emerging  
Adulthood*. 4(4).  
<https://doi.org/https://doi.org/10.51878/paedagogy.v4i4.3800>

Tangney, J. P., Baumeister, R. F., &  
Boone, A. L. (2004). High Self-  
Control Predicts Good  
Adjustment, Less Pathology,  
Better Grades, and Interpersonal  
Success. *Journal of Personality*,  
72(2), 271–324.  
<https://doi.org/https://doi-org.proxy.undip.ac.id/10.1111/j.0022-3506.2004.00263.x>

Tutgun-Ünal, A. (2020). Social Media  
Addiction of New Media and  
Journalism Students. *TOJET:  
The Turkish Online Journal of  
Educational Technology*, 19(2).  
<https://orcid.org/0000-0003-2430-6322>

Vazire, S., Naumann, L. P., Rentfrow, P.  
J., & Gosling, S. D. (2008).  
Portrait of a Narcissist:  
Manifestations of Narcissism in  
Physical Appearance. *Journal of  
Research in Personality*,  
42(6), 1439–1447.  
<https://doi.org/10.1016/J.JRP.2008.06.007>

Wegmann, E., & Brand, M. (2019). A  
Narrative Overview about  
Psychosocial Characteristics as  
Risk Factors of a Problematic  
Social Networks Use. *Current  
Addiction Reports*, 6(4), 402–  
409.  
<https://doi.org/10.1007/s40429-019-00286-8>