

## Kontrol Diri dan Kecenderungan Narsistik pada Pengguna Media Sosial Instagram

**Anindya Aryo Maulani**

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

**Isrida Yul Arifiana**

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

**Mamang Efendy**

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

E-mail: [anindyaaryo29@gmail.com](mailto:anindyaaryo29@gmail.com)

### **Abstract**

*This study aims to determine the relationship between self-control and narcissistic tendencies in Instagram social media users. The problem in this study is how self-control affects narcissistic tendencies, especially in late adolescents who are active Instagram users. The research method used is a quantitative correlational approach, with an accidental sampling technique to meet the sample needs of 134 respondents. Data were collected through questionnaires and analyzed using Spearman Rho. The results of the study showed a significant negative relationship between self-control and narcissistic tendencies. This finding indicates that the higher an individual's self-control, the lower the level of narcissistic tendencies and vice versa. The conclusion of this study emphasizes the importance of developing self-control skills to reduce the negative impact of social media use on narcissistic tendencies.*

**Keywords:** Instagram; Narcissistic Tendencies; Self-Control; Social Media; Teenagers

### **Abstrak**

*Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri dengan kecenderungan narsistik pada pengguna media sosial Instagram. Permasalahan dalam penelitian ini adalah bagaimana kontrol diri memengaruhi kecenderungan narsistik, khususnya pada remaja akhir yang merupakan pengguna aktif Instagram. Metode penelitian yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif korelasional, dengan teknik pengambilan sampel accidental sampling untuk memenuhi kebutuhan sampel sebanyak 134 responden. Data dikumpulkan melalui penyebaran kuesioner dan dianalisis menggunakan Spearman Rho. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dan kecenderungan narsistik, Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi kontrol diri individu, semakin rendah tingkat kecenderungan narsistiknya begitu juga sebaliknya. Kesimpulan penelitian ini menegaskan pentingnya pengembangan kemampuan kontrol diri untuk mengurangi dampak negatif dari penggunaan media sosial terhadap kecenderungan narsistik.*

**Kata kunci:** Instagram; Kecenderungan Narsistik; Kontrol Diri; Media Sosial; Remaja

## Pendahuluan

Media sosial telah menjadi bagian integral dari kehidupan sehari-hari masyarakat modern. Dengan berbagai platform seperti Instagram, TikTok, Twitter, Facebook, dan lainnya, media sosial memberikan kemudahan bagi individu untuk berkomunikasi, berbagi informasi, serta memenuhi kebutuhan akan hiburan. Menurut Mahendra (2017), media sosial saat ini sangat populer di berbagai kalangan karena mampu memperluas relasi, memfasilitasi komunikasi, dan menawarkan beragam fitur yang menarik bagi penggunanya.

Instagram merupakan salah satu platform media sosial yang sangat diminati. Berdasarkan data dari Data Reportal, pengguna Instagram di Indonesia pada awal tahun 2024 mencapai 100,9 juta, dengan pengguna terbesar berada pada kelompok usia 18–34 tahun (Simon Kemp, diakses 11 September 2024). Hal ini menunjukkan bahwa Instagram memiliki daya tarik yang kuat bagi generasi muda. Fitur Instagram yang memungkinkan pengguna mengunggah foto dan video serta mendapatkan validasi dalam bentuk like dan komentar menjadikannya sarana untuk mengekspresikan identitas dan personalitas (Sembiring, 2017).

Namun, penggunaan media sosial yang intensif juga memiliki dampak negatif, salah satunya adalah peningkatan kecenderungan narsistik. Narsisme menurut Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-V), ditandai dengan perilaku berlebihan terkait kecantikan, kecerdasan, kesuksesan, dan kebutuhan untuk dikagumi, serta kurangnya empati. Penelitian menunjukkan bahwa pengguna media sosial sering kali memanfaatkan platform ini untuk menampilkan sisi terbaik dari diri mereka, yang dapat meningkatkan keinginan akan pengakuan dari orang lain melalui like dan komentar (Ali, 2022). Fenomena ini dapat memunculkan perilaku narsistik, seperti pamer, merasa paling penting, serta terobsesi dengan kesempurnaan (Nevid dkk, 2005).

Faktor lain yang memengaruhi kecenderungan narsistik adalah kontrol diri. Kontrol diri, sebagaimana dijelaskan oleh Averill (dalam Laeli dkk, 2018), merupakan kemampuan individu untuk mengendalikan dorongan, menyesuaikan perilaku, serta bertindak sesuai dengan keyakinan dan tujuan yang ingin dicapai. Penelitian Handayani (dalam Ginting, 2023) menunjukkan bahwa individu dengan kontrol diri yang rendah cenderung memiliki tingkat narsisme yang lebih tinggi. Sebaliknya, kontrol diri yang baik dapat membantu individu mengelola emosi, bertindak secara rasional, dan mengurangi perilaku narsistik.

Penelitian sebelumnya telah menunjukkan adanya hubungan antara penggunaan media sosial yang berlebihan dengan perilaku narsistik. Namun, sebagian besar penelitian cenderung berfokus pada dampak penggunaan media sosial secara umum, tanpa mengeksplorasi secara spesifik hubungan antara kontrol diri dan kecenderungan narsistik dalam konteks platform tertentu seperti Instagram. Penelitian ini bertujuan untuk mengisi kesenjangan tersebut dengan mengkaji hubungan antara kontrol diri dan kecenderungan narsistik pada remaja pengguna Instagram. Dengan mengidentifikasi peran kontrol diri dalam memengaruhi perilaku narsistik, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi signifikan dalam

pengembangan ilmu psikologi, khususnya terkait pengaruh media sosial terhadap perilaku individu

Berdasarkan fenomena tersebut, untuk meneliti lebih dalam mengenai dinamika antara kontrol diri dan perilaku narsistik, terutama dalam menggunakan media sosial, penulis tertarik untuk meneliti hubungan antara kontrol diri dan kecenderungan narsistik pada remaja pengguna media sosial Instagram.

## Metode

Populasi dalam penelitian ini adalah pengguna media sosial Instagram dan memiliki partisipan sebanyak 134 responden dan diambil menggunakan teknik *accidental sampling*. Data dikumpulkan dengan menyebarkan kuesioner melalui google form yang terdiri dari dua skala yaitu skala kontrol diri dan skala kecenderungan narsistik. Skala kontrol diri diambil berdasarkan teori Averill (1973) yang mengukur kontrol perilaku, kontrol kognitif, dan mengontrol keputusan sebanyak 30 aitem. Untuk skala kecenderungan narsistik diambil berdasarkan teori Raskin dan Terry (1988) yang mengukur *authority*, *self-sufficiency*, *superiority*, *exhibitionism*, *exploitativeness*, *vanity*, dan *entitlement* sebanyak 56 aitem. Kuesioner disebar selama dua minggu dan partisipan diberikan panduan teknis untuk pengisian yang akurat. Kemudian data yang terkumpul dianalisis secara kuantitatif menggunakan *IBM SPSS 26 for Windows*. Prosedur analisis meliputi uji validitas dan reliabilitas yang dimana uji validitas menggunakan metode corrected item-total correlation dan uji reliabilitas diukur dengan *Cronbach's Alpha* untuk memastikan konsistensi internal instrumen. Kemudian uji normalitas menggunakan *Kolmogorov-Smirnov Test*. Hipotesis diuji menggunakan teknik korelasi *Spearman rho* untuk menentukan kekuatan dan arah hubungan antara kontrol diri dan kecenderungan narsistik.

## Hasil

Hasil penelitian dilakukan di wilayah Surabaya. Pengambilan data dilakukan dengan menyebar kuesioner melalui link google form pada pengguna media sosial Instagram. Data yang diperoleh peneliti yaitu 134 responden. Setelah data penelitian didapatkan peneliti melakukan uji statistik deskriptif, uji asumsi dan uji hipotesis. Uji analisis deskriptif dilakukan untuk mengetahui sebaran data yang terkumpul. Persebaran data sebagai berikut:

Berdasarkan hasil persebaran data pada pengguna media sosial Instagram, didapatkan jumlah responden dalam penelitian ini, didominasi oleh remaja dengan usia 21 Tahun (41,79%) dan usia terendah berada diusia 19 tahun (1,49%). Dengan rincian sebagai berikut.

Tabel 1. Data Partisipan

No	Usia	Jumlah Responden	Persentase
1	18 Tahun	4	2,99%
2	19 Tahun	2	1,49%
3	20 Tahun	18	13,43%
4	21 Tahun	56	41,79%
5	22 Tahun	25	18,66%
6	23 Tahun	19	14,18%
7	24 Tahun	10	7,46%
Total		134	100%

Sumber: Data diolah oleh peneliti

Jumlah Responden dalam penelitian didominasi oleh Perempuan dengan jumlah 82 orang (61,19%) dan laki-laki sebesar 52 orang (38,81%). Kemudian jumlah responden yang menggunakan Instagram lebih dari 6 jam dalam sehari sebanyak 80 orang (59,70%) dan pengguna yang menggunakan Instagram kurang dari 6 jam dalam sehari sebanyak 54 orang (40,30%). Jumlah responden dengan intensitas upload stories/feeds Instagram 5-10 dalam sehari sebanyak 50 orang (37,31%) dan pengguna yang memiliki intensitas upload stories/feeds Instagram kurang dari 5 dalam sehari sebanyak 84 orang (62,69%).

Tabel 2. Hasil Uji Statistik Deskriptif

Variabel	N	Nilai Min	Nilai Max	Mean	Std. Deviation
<b>Kecenderungan Narsistik</b>	134	30	76	48,42	8,936
<b>Kontrol Diri</b>	134	10	40	22,66	6,981

Sumber: Output *IBM SPSS Statistic 26 for Windows*

Kategori dapat dihitung menggunakan rumus sebagai berikut:

Tabel 3. Norma Kategorisasi Kecenderungan Narsistik

Rumus Perhitungan	Norma Tes		
	Hasil	Kategori	Skor
$X < (M - 1SD)$ $= X < (48,42 - 1 \times 8,936)$	39,484	Rendah	$\leq 39$
$(M - 1SD) \leq X < (M + 1SD)$ $= (48,42 - 1 \times 8,936) \leq X < (48,42 + 1 \times 8,936)$	39,484 – 57,356	Sedang	39 – 57
$(M + 1SD) \geq X$ $= (48,42 + 1 \times 8,936) \geq X$	57,356	Tinggi	$\geq 57$

Sumber: Data diolah oleh peneliti

Berdasarkan tabel perhitungan norma kategorisasi kecenderungan narsistik, maka didapat jumlah responden disetiap kategori yaitu rendah, sedang, dan tinggi. Oleh karena itu, frekuensi jumlah individu pada setiap kategori kecenderungan narsistik adalah sebagai berikut.

Tabel 4. Hasil Kategori Kecenderungan Narsistik

Kategori	N	Persentase
Rendah	9	6,7%
Sedang	106	79,1%
Tinggi	19	14,2%
<b>Total</b>	<b>134</b>	<b>100%</b>

Sumber: Data diolah oleh peneliti

Berdasarkan hasil analisis kategori kontrol diri yang telah dilakukan menunjukkan sebanyak 22 responden (16,4%) dengan kategori rendah, 90 responden (67,2%) dengan kategori sedang dan 22 responden (16,4%) dengan kategori tinggi.

Teknik korelasi yang digunakan untuk menguji hubungan antara variabel kontrol diri dan kecenderungan narsistik adalah korelasi *Spearman rho*. Teknik ini dipilih karena data dikumpulkan menggunakan accidental sampling, dan hasil uji prasyarat menunjukkan bahwa kedua variabel tidak memenuhi uji linieritas. Uji korelasi *Spearman* adalah metode statistik yang digunakan untuk mengukur hubungan antara dua variabel yang memiliki skala ordinal.

Tabel 5. Hasil Uji Korelasi *Spearman*

		Narsistik	Kontrol Diri
<b><i>Spearman's rho</i></b>	Narsistik	Correlation Coefficient	1.000
		Sig. (2-tailed)	.000
		N	134
	Kontrol Diri	Correlation Coefficient	-.358**
		Sig. (2-tailed)	.000
		N	134

Sumber: Data diolah oleh peneliti

Hasil analisis dalam penelitian ini menunjukkan bahwa korelasi *Spearman* ( $R_{xy}$ ) = -0,358 dengan nilai signifikansi ( $p$ ) = 0,000 ( $p < 0,01$ ), yang mengindikasikan adanya hubungan negatif dan signifikan antara kontrol diri dengan kecenderungan narsistik pada pengguna media sosial Instagram. Artinya, semakin tinggi kontrol diri seseorang, semakin rendah kecenderungan narsistiknya, dan sebaliknya, semakin rendah kontrol diri, semakin tinggi kecenderungan narsistik individu tersebut. Dengan demikian, hipotesis penelitian dapat diterima.

## Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden adalah remaja berusia 21 tahun, dengan usia terendah 19 tahun. Karakteristik ini sesuai dengan profil pengguna aktif Instagram, yang didominasi oleh kelompok usia muda (Statistika, 2022). Kelompok usia ini cenderung menggunakan media sosial untuk bereksresi, membangun citra diri, dan mencari validasi sosial (Huang & Su, 2019). Berdasarkan jenis kelamin, 229ocus229t229n mendominasi responden dengan

jumlah 82 orang, dibandingkan laki-laki sebanyak 52 orang. Hal ini mendukung penelitian Lim (2020), yang menyatakan bahwa perempuan lebih aktif menggunakan platform berbasis visual seperti Instagram untuk tujuan komunikasi dan interaksi sosial.

Dari segi intensitas penggunaan, 59,70% responden menggunakan Instagram lebih dari 6 jam per hari. Penelitian ini mengindikasikan bahwa Instagram menjadi bagian penting dalam aktivitas sehari-hari remaja. Namun, meskipun durasi penggunaan cukup tinggi, mayoritas responden memiliki intensitas unggahan stories atau feeds yang rendah, yaitu kurang dari 5 kali sehari (62,69%). Variasi dalam pola unggahan ini menunjukkan bahwa preferensi pribadi dan kontrol diri memainkan peran penting dalam menentukan perilaku penggunaan Instagram (Chen et al., 2021).

Hasil analisis data menunjukkan adanya hubungan negatif signifikan antara kontrol diri dan kecenderungan narsistik. Semakin tinggi kontrol diri seseorang, semakin rendah kecenderungan narsistiknya. Hasil ini sejalan dengan penelitian Handayani (2020), yang menyatakan bahwa kontrol diri yang baik membantu individu mengurangi kecenderungan narsistik, terutama pada remaja. Penelitian ini juga mendukung penelitian Ginting (2023), yang juga menunjukkan hubungan negatif signifikan antara kontrol diri dan narsistik pada remaja. Hal ini konsisten dengan teori kontrol diri dari Baumeister dan Tierney (2011), yang menjelaskan bahwa kontrol diri yang baik membantu individu mengurangi kecenderungan mencari perhatian atau merasa superior.

Namun, kontribusi kontrol diri terhadap kecenderungan narsistik dalam penelitian ini hanya sebesar 12,8%, menunjukkan bahwa faktor lain juga memengaruhi narsistik seseorang. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Lynantawati (2021), namun terdapat perbedaan pada kontribusi kontrol diri sebesar 18%. Perbedaan ini kemungkinan disebabkan oleh variabel kontekstual seperti lingkungan sosial dan pola pengasuhan yang tidak diukur dalam penelitian ini. Hasil ini relevan dengan teori Raskin dan Terry (1988) yang menyebutkan bahwa narsistik merupakan fenomena kompleks yang dipengaruhi oleh berbagai faktor internal dan eksternal, termasuk pola penggunaan media sosial, seperti pola asuh, lingkungan sosial, atau karakteristik media sosial, yang memengaruhi narsistik seseorang (Andreassen et al., 2017).

Oleh karena itu, hipotesis penelitian yang menyatakan adanya hubungan negatif antara kontrol diri dan kecenderungan narsistik dapat disimpulkan diterima. Namun, penelitian lebih lanjut diperlukan untuk mengidentifikasi faktor lain yang memengaruhi narsistik dan mengeksplorasi strategi untuk meningkatkan kontrol diri. Hal ini penting untuk mengurangi dampak negatif kecenderungan narsistik, terutama di kalangan remaja. Karakteristik Instagram sebagai platform berbasis visual dengan fokus pada estetika dan pengakuan sosial dapat memperkuat perilaku narsistik, terutama pada individu dengan kontrol diri rendah.

## Kesimpulan

Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dengan kecenderungan narsistik pada pengguna media sosial Instagram di Surabaya, sehingga hipotesis diterima. Koefisien korelasi sebesar  $r_{xy} = -0,358$  ( $r_{xy} = -0,358$ ) dengan tingkat signifikansi  $p = 0,000$  ( $p = 0,000$ ) ( $p < 0,01$ ) menunjukkan bahwa semakin tinggi kontrol diri individu, semakin rendah kecenderungan narsistiknya, dan sebaliknya. Analisis lebih lanjut mengungkapkan bahwa kontrol diri hanya memberikan kontribusi sebesar 12,8% terhadap kecenderungan narsistik, sementara 87,2% sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diidentifikasi dalam penelitian ini. Penelitian ini mengindikasikan pentingnya kontrol diri dalam mengurangi perilaku narsistik, tetapi juga menegaskan perlunya penelitian lebih lanjut untuk mengeksplorasi faktor eksternal dan internal lainnya, seperti pola pengasuhan dan lingkungan sosial, yang turut memengaruhi kecenderungan narsistik pada remaja.

Penelitian ini menyarankan remaja pengguna media sosial untuk meningkatkan kontrol diri dalam penggunaan Instagram, misalnya dengan membatasi waktu penggunaan, menghindari konten negatif, dan mengurangi kebiasaan membandingkan diri dengan orang lain. Langkah-langkah ini dapat membantu meminimalkan dampak kecenderungan narsistik sekaligus meningkatkan kesejahteraan psikologis. Untuk penelitian selanjutnya, disarankan untuk melibatkan subjek dengan latar belakang usia dan sosial yang lebih beragam guna mendapatkan gambaran yang lebih komprehensif. Selain itu, pendekatan metode campuran atau kualitatif dapat memberikan wawasan yang lebih mendalam terkait faktor-faktor lain yang memengaruhi hubungan antara kontrol diri dan kecenderungan narsistik.

## Referensi

- Apsari, F. (2010). Hubungan antara kecenderungan narsisme dengan minat membeli kosmetik merek asing pada pria metroseksual (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Azwar. (2006). Reliabilitas dan Validitas. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Davison, G.C., dkk. (2006). Psikologi Abnormal edisi 9. Jakarta: Rajawali Pers.
- Engkus, E., Hikmat, H., & Saminnurahmat, K. (2017). Perilaku narsis pada media sosial di kalangan remaja dan upaya penanggulangannya. *Jurnal Penelitian Komunikasi*, 20(2).
- Ginting, S. P. (2023). Hubungan Antara Self-Control Dengan Kecenderungan Perilaku Narsistik Pada Remaja Pengguna Instagram Di SMA Negeri 1 Stabat (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- Gufon & Risnawati. (2010). Teori-teori Psikologi. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Hadi, S. (2000). Metodologi Research Jilid 1-4. Yogyakarta: Andi.
- Handayani, N., & Pratisti, W. D. (2015). Hubungan antara kontrol diri dengan narsisme pada remaja pengguna facebook (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).

- Hu, Y., Manikonda, L., & Kambhampati, S. (2014, May). What we instagram: A first analysis of instagram photo content and user types. In Proceedings of the international AAAI conference on web and social media (Vol. 8, No. 1, pp. 595-598).
- Kemp, S. (2024). Pengguna Instagram di Indonesia mencapai 100,9 juta pada awal tahun 2024. *Data Reportal*. Diakses pada 11 September 2024.
- Laeli, A. N., Sartika, E., Rahman, F. N., & Fatchurrahmi, R. (2018). Hubungan Kontrol Diri dan Harga Diri terhadap Kecenderungan Narsistik pada Mahasiswa Semester Awal Pengguna Instagram. *Psikologika: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 23(1), 27-40.
- 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.
- Mitchell, J.J. (1941). The natural limitations of youth: the predispositions that shape the adolescent character.
- Nevid, Jeffrey S., Spencer. A. Rathus, dan Greene, Beverly. (2005). Psikologi abnormal. Terjemahan tim Psikologi Universitas Indonesia. Edisi Kelima. Jilid 1. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Pratiwi, R. G., & Daliman, S. U. (2021). Hubungan Antara Self Esteem Dengan Kecenderungan Narsistik Pada Remaja Pengguna Instagram (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Raskin, R., & Terry, H. (1988). A principal-components analysis of the Narcissistic Personality Inventory and further evidence of its construct validity. *Journal of personality and social psychology*, 54(5), 890.
- Santrock, J. W. (2011). Life – Span Development: Perkembangan Masa Hidup. Edisi 13. Jilid II. Jakarta: Erlangga
- Sembiring, K. D. R. (2017). Hubungan antara kesepian dan kecenderungan narsistik pada pengguna jejaring sosial media instagram. *Jurnal Psikologi*, 16(2), 147-154.
- Sugiyono. (2016). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Alfabeta, Bandung.
- Wolfe, S. E., & Higgins, G. E. (2008). Self-control and perceived behavioral control: an examination of college student drinking. *Applied psychology in criminal justice*, 4(1).