PERAN REGULASI DIRI DALAM MEMEDIASI HUBUNGAN ANTARA NARSISME DAN ADIKSI SOSIAL MEDIA PADA MAHASISWA

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Sosial Dan Humaniora

Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta

Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi

Disusun Oleh :

Naili Ikrimah

NIM. 22107010021

Dosen Pembimbing Skripsi :

Muslim Hidayat, M.A.

NIP. 1980226 01903 1 010

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA

2026

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

PENGESAHAN TUGAS AKHIR

KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA
Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 585300 Fax. (0274) 519571 Yogyakarta 55281

PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-5531/Un.02/DSH/PP.00.9/09/2026

Tugas Akhir dengan judul : PERAN REGULASI DIRI DALAM MEMEDIASI HUBUNGAN ANTARA NARSISME DAN ADIKSI SOSIAL MEDIA PADA MAHASISWA

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : NAILI IKRIMAH
Nomor Induk Mahasiswa : 22107010021
Telah diujikan pada : Rabu, 19 Agustus 2026
Nilai ujian Tugas Akhir : A/B

dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

TIM UJIAN TUGAS AKHIR

Ketua Sidang

Muslim Hidayat, M.A.
SIGNED

Penguji I

Sara Palila, S.Psi., M.A., Psi
SIGNED

Penguji II

Denisa Apriliawati, S.Psi., M. Res.
SIGNED

Yogyakarta, 19 Agustus 2026
UIN Sunan Kalijaga
Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora

Prof. Dr. Erika Setyanti Kusumaputri, S.Psi., M.Si.
SIGNED

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

1/1 22/09/2026

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Pernyataan Keaslian Penelitian

Yang bertanda tangan dibawah ini adalah :

Nama : Naili Ikrimah

NIM : 22107010021

Prodi : Psikologi

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa selama saya melakukan penelitian dan dalam membuat laporan penelitian, saya tidak melanggar etika akademik seperti penjiplakan, pemalsuan data, dan manipulasi data. Jika di kemudian hari saya terbukti melanggar kode etik akademik, maka saya sanggup menerima konsekuensi berupa dicabutnya gelar kesarjanaan yang telah saya peroleh.

Yogyakarta, 08 Agustus 2026

Yang menyatakan,



Naili Ikrimah

NIM. 22107010021

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

NOTA DINAS PEMBIMBING

NOTA DINAS PEMBIMBING

Hal : Persetujuan Skripsi/Tugas Akhir

Lamp : -

Kepada

Yth. Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora

UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

Di Yogyakarta

Assalamu'alaikum Wr. Wb

Setelah memeriksa, mengarahkan, dan mengadakan perbaikan seperlunya, maka selaku pembimbing, saya menyatakan bahwa skripsi saudari :

Nama : Naili Ikrimah

NIM : 22107010021

Prodi : Psikologi

Judul : PERAN REGULASI DIRI DALAM MEMEDIASI HUBUNGAN ANTARA NARSISME DAN ADIKSI SOSIAL MEDIA PADA MAHASISWA

Telah dapat diajukan kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Strata Satu dalam program studi Psikologi.

Harapan saya semoga saudari tersebut diatas dapat segera dipanggil untuk mempertanggungjawabkan skripsinya dalam siding munaqosyah. Demikian.

Wassalamualaikum, Wr Wb

Yogyakarta, 08 Agustus 2026

Pembimbing,

Muslim Hidayat, M.A.

NIP: 198402262019031010

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

MOTTO

Life is like riding bicycle, to keep your balance you must keep moving

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan mengucap rasa syukur kepada Allah SWT, saya mempersembahkan karya tugas akhir ini kepada orang orang tersayang:

Kedua orangtua tercinta, Bapak Ichwan dan Ibu Nur Hidayah yang selalu memberikan dukugan moral, material, serta doa yang tidak pernah berhenti terucap hingga saya bisa berada di titik ini.

Kakak kakak ku yang tidak pernah luput memberikan kasih sayang dan dukungan yang tak terhingga bagi saya hingga saat ini

Abah yai Chamdani Yusuf dan Ummi Naylil Ngizzah, Bapak dan Ibu dosen, segenap asatidz dan asatidzat yang telah berjasa mendidik, membimbing, serta memberikan ilmu dan petuah serta nasihat hingga saya dapat mencapai titik ini.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi yang berjudul “Peran Regulasi Diri Dalam Memediasi Hubungan Antara Narsisme Dan Adiksi Sosial Media Pada Mahasiswa".

Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi pada Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Penulis menyadari bahwa dalam proses penyusunan skripsi ini, penulis tidak lepas dari bimbingan, dukungan, dan bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Prof. Noorhaidi Hasan, S. Ag., M. A., M. Phil., Ph. D., selaku Rektor Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
2. Prof. Dr. Erika Setyanti Kusumaputri, S. Psi., M. Si., selaku Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
3. Ibu Denisa Apriliawati, S.Psi., M. Res., selaku Kepala Program Studi Psikologi Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
4. Bapak Muslim Hidayat, M.A., selaku dosen pembimbing skripsi yang telah meluangkan waktu, pikiran dan tenaga di tengah kesibukan beliau untuk membimbing, mengarahkan dan memberi masukan hingga selesainya penulisan skripsi ini

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

5. Ibu Sara Palila, S.Psi., M.A., Psi, selaku dosen penguji 1 munaqosyah, yang telah memberikan izin atas berlajannya penelitian, masukan serta motivasi yang berharga demi kelancaran penulisan skripsi ini
6. Ibu Denisa Apriliawati, S.Psi., M. Res., selaku dosen penguji 2 munaqosyah yang telah memberikan motivasi serta masukan yang berharga demi terselesaikannya penulisan skripsi ini
7. Segenap Bapak/Ibu Dosen di lingkungan Program Studi Psikologi Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta dengan kesabaran, keikhlasan telah memberikan bekal ilmu pengetahuan yang bermanfaat selama masa perkuliahan.
8. Kedua orangtua tercinta, Bapak Ichwan dan Ibu Nur Hidayah yang senantiasa mencurahkan kasih sayang, serta dukungan baik secara moral maupun materiil, dukungan berupa doa yang tidak pernah ada habisnya hingga penulis dapat berada di titik ini. Penulis merasa sangat bersyukur menjadi bagian dari keluarga yang tercipta dari keduanya
9. Segenap Mas dan Mbak terkasih, mas Ikon, mas Aris, Mbak Lis, Mbak Yuli, Mas Irul, Mbak Izah, Mbak Nisak, mbak mas ipar, yang telah menemani, dan membimbing, memberi dukungan moral dan materiil yang begitu besar hingga penulis selalu merasa aman, terlindungi, dan percaya diri untuk terus melangkah maju. Kalian adalah figur dan *role model* bagi penulis untuk terus melangkah dalam menjalani hidup

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

10. Abah Kyai H. Chamdani Yusuf, dan Ummi Hj. Naylil Ngizzah selaku ayah dan ibu kedua bagi penulis selama di perantauan. Nasihat dan petuah beliau selalu menguatkan penulis hingga terselesaikannya proses ini
11. Nabila, Najwa, dan segenap santri Pondok Pesantren Inayatullah, baik putra maupun putri yang menjadi keluarga kedua penulis di perantauan, yang menjadi inspirator, motivator, beserta segala nasihat, dan dukungannya, hingga terselesainya penulisan skripsi ini
12. Sabrina Hasna, *Ashabu Tsulus*, Ana Nurul, dan Mba Reza yang sudah seperti saudara bagi penulis. Teman berbagi suka dan duka. Terimakasih atas segala pengertian, dukungan, serta pelukan hangat yang kerap diberikan kepada penulis
13. Aurora Kholliev Nabila, sahabat yang selalu ada, mendukung, menjadi teman bercerita, berkeluh kesah, teman yang selalu dan berusaha hadir, sabar menemani penulis selama masa perkuliahan, hingga terselesaikannya skripsi ini tidak lepas dari dukungannya. Mengenalnya, membuat penulis merasa sangat bersyukur.
14. Risma Kholilatus Salma, Hayyina Tazkiyyatin Nada, dan Zhalia Sunandari, teman seperjuangan yang dengan dukungannya, masukannya juga sangat berarti dalam menemani segenap proses perkuliahan hingga terselesaikannya skripsi ini
15. Teman teman seperjuangan Psikologi UIN Sunan Kalijaga angkatan 2022, khususnya teman-teman kelas A sebagai tempat bertukar pikiran selama proses perkuliahan

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

16. Nayl Syakil, Alentania, Awalul Khoiriyah, dan teman teman alumni Pondok Modern Gontor Putri Kampus 2, atas segenap dukungan, tempat bertukar pikiran, hingga terselesaikannya penulisan skripsi ini
17. Segenap responden, yang bersedia meluangkan waktunya untuk mengisi kuesioner penelitian skripsi, yang tentu saja menjadi faktor terpenting dalam terselesaikannya proses penulisan skripsi. Semoga Allah senantiasa memudahkan urusan dan *hajat* mereka, *aamiin*
18. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu, yang telah membantu kelancaran penyusunan skripsi ini baik secara langsung maupun tidak langsung.

Meskipun demikian, penulis menyadari bahwasanya skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, mengingat keterbatasan pengetahuan serta pengalaman yang dimiliki penulis. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan adanya kritik dan saran yang bersifat membangun dari berbagai pihak guna penyempurnaan skripsi ini di kemudian hari.

Akhir kata, penulis berharap semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat serta menambah wawasan bagi para pembaca, khususnya dalam bidang Psikologi Sosial.

Yogyakarta, 13 Agustus 2026

Peneliti,

Naili Ikrimah
22107010021

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL i
PENGESAHAN TUGAS AKHIR ii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN iii
NOTA DINAS PEMBIMBING iv
MOTTO v
HALAMAN PERSEMBAHAN vi
KATA PENGANTAR vii
DAFTAR TABEL xiv
DAFTAR BAGAN xvi
DAFTAR LAMPIRAN xvii
ABSTRACT xviii
INTISARI xix
BAB I PENDAHULUAN 1
A. Latar Belakang 1
B. Tujuan Penelitian 8
C. Manfaat Penelitian 8
D. Keaslian Penelitian 10
BAB II DASAR TEORI 23
A. Adiksi Media Sosial 23
1. Pengertian Adiksi Media Sosial 23
2. Aspek – Aspek Adiksi Media Sosial 24
3. Faktor yang Mempengaruhi Adiksi Media Sosial 27
B. Regulasi Diri 31
1. Pengertian Regulasi Diri 31
2. Aspek – Aspek 31
3. Faktor yang Mempengaruhi Regulasi Diri 35
C. Narsisme 38
1. Pengertian Narsisme 38
2. Aspek – Aspek 39
D. Dinamika Hubungan antar Variabel 42
E. Hipotesis 50

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

BAB III METODE PENELITIAN 52
A. Desain Penelitian 52
B. Identifikasi Variabel Penelitian 52
C. Definisi Operasional Penelitian 52
1. Adiksi Media Sosial 52
2. Regulasi Diri 53
3. Narsisme 54
D. Populasi dan Sampel Penelitian 54
1. Populasi 54
2. Sampel 55
E. Teknik Pengumpulan Data 56
1. Adiksi Media Sosial 56
2. Skala Narsisme 58
3. Skala Regulasi Diri 60
F. Validitas, Seleksi Aitem, dan Reliabilitas Alat Ukur 62
1. Validitas 62
2. Seleksi Aitem 62
3. Reliabilitas 63
G. Teknik Analisis Data 63
1. Uji Statistik Deskriptif 63
2. Uji Asumsi 64
BAB IV 66
HASIL DAN PEMBAHASAN 66
A. Orientasi Kancah 66
B. Persiapan Penelitian 66
1. Persiapan Administrasi 66
C. Pelaksanaan Penelitian 72
1. Deskripsi Partisipan Penelitian 73
2. Deskripsi Statistik 76
3. Kategorisasi Skor Adiksi Sosial Media 78
4. Kategorisasi Skor Narsisme 78
5. Kategorisasi Skor Regulasi Diri 79
6. Uji Asumsi 81

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

D. Pembahasan 93
BAB V 100
KESIMPULAN DAN SARAN 100
A. Kesimpulan 100
B. Saran 101
C. Keterbatasan Penelitian 103
DAFTAR PUSTAKA 105
LAMPIRAN 115
DAFTAR RIWAYAT HIDUP 197

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Literature Review 10
Tabel 2. Poin Skala Likert *Bergen Social Media Addiction Scale* (BSMAS) 57
Tabel 3. *Blueprint* Skala Adiksi Sosial Media 58
Tabel 4. Poin Skala Likert *Narcissistic Admiration and Rivalry Questionnaire* (NARQ) 59
Tabel 5. *Blueprint* Skala Narsisme 59
Tabel 6. Poin Skala Likert *Self Regulation Scale* 61
Tabel 7. *Blueprint* Skala Regulasi Diri 61
Tabel 8. Distribusi Aitem Skala Regulasi Diri Sebelum Tryout 70
Tabel 9. Distribusi Skala Regulasi Diri Setelah Tryout 70
Tabel 10. Koeisien Reliabilitas Alat Ukur 71
Tabel 11. Demografi Berdasarkan Jenis Kelamin 73
Tabel 12. Data Demografi Berdasarkan Usia 74
Tabel 13. Data Demografi Berdasarkan Asal Perguruan Tinggi 74
Tabel 14. Deskripsi Statistik Hipotetik dan Empirik Berdasarkan Variabel 76
Tabel 15. Norma Kategorisasi 77
Tabel 16. Kategorisasi Adiksi Sosial media 78
Tabel 17. Kategorisasi Adiksi Narsisme 78
Tabel 18. Kategorisasi Regulasi Diri 79
Tabel 19. Hasil Uji Normalitas Variabel 81
Tabel 20. Uji Heterokedastisitas 84
Tabel 21. Uji Hipotesis 86
Tabel 22. Tabel Welch's Independent Samples T-test 90
Tabel 23. Hasil Uji Homogenitas Berdasarkan Usia 92
Tabel 24. Hasil Uji One- Way ANOVA 92

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

DAFTAR BAGAN

Bagan 1. Dinamika Peran Regulasi Diri Dalam Memediasi Hubungan Antara Narsisme Dan Adiksi Sosial Media Pada Mahasiswa 50
Bagan 2. Hubungan Narsime (NA) dengan Regulasi Diri (SR) 82
Bagan 3. Hubungan Regulasi Diri (SR) dengan Adiksi Sosial Media (SMA)..... 82
Bagan 4. Hubungan Narsime (NA) dengan Adiksi Sosial Media (SMA)..... 83

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Kuesioner Uji Coba Alat Ukur Self Regulation Scale.....115
Lampiran 2. Hasil Uji Coba Aitem Alat Ukur Self Regulation Scale.....119
Lampiran 3. Hasil Seleksi Aitem Self Regulation Scale..... 127
Lampiran 4. Reliabilitas Alat Ukur..... 129
Lampiran 5. Alat Ukur Penelitian..... 130
Lampiran 6. Tabulasi Data Penelitian..... 135
Lampiran 7. Hasil Analisis Deskriptif Statistik..... 189
Lampiran 8. Hasil Uji Normalitas..... 190
Lampiran 9. Hasil Uji Linearitas..... 191
Lampiran 10. Hasil Uji Heterokedastisitas..... 192
Lampiran 11. Hasil Uji Hipotesis (*bootstrapping*)..... 193
Lampiran 12. Hasil Uji Welch's Independent Samples T-test..... 194
Lampiran 13. Hasil Uji *Homogeneity of Variances Tests*..... 195
Lampiran 14. Hasil Uji One- Way ANOVA..... 196

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

ABSTRACT

Social media addiction among university students is a phenomenon requiring urgent study, as excessive social media use can interfere with academic responsibilities, sleep patterns, and daily activities. Preliminary research involving students in the Special Region of Yogyakarta indicates that a majority of respondents show signs of social media addiction. Narcissism is viewed as a dispositional factor that exacerbates this vulnerability, as narcissistic individuals tend to use social media to seek attention, recognition, and social validation; however, the underlying psychological processes remain under-researched among Indonesian students. This study aims to examine the role of self-regulation as a mediator in the relationship between narcissism and social media addiction among university students. A quantitative correlational design was employed, involving 299 active students aged 18–25 from various universities in the Special Region of Yogyakarta, selected via incidental sampling. Data were collected using three online questionnaires: the NARQ (for narcissism), the Self-Regulation Scale as modified by Setiawan (2022) (for self-regulation), and the Bergen Social Media Addiction Scale (BSMAS) (for social media addiction). Data were analyzed using path analysis with a percentile bootstrap approach (5,000 replications) via the Jamovi application. The results demonstrate that narcissism has a positive and significant direct effect on social media addiction (estimate = 0.1101; $p < 0.001$) as well as a positive and significant indirect effect mediated by self-regulation (estimate = 0.0261; 95% CI = 0.009–0.044; $p = 0.005$), indicating partial mediation. These findings suggest that self-regulation accounts for only a portion of the influence of narcissism on social media addiction; therefore, strengthening self-regulation is an important consideration for prevention efforts.

***Keywords**: social media addiction; narcissism; self-regulation*

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

INTISARI

Adiksi media sosial pada mahasiswa menjadi fenomena yang mendesak untuk dikaji, sebab penggunaan media sosial yang berlebihan dapat mengganggu tanggung jawab akademik, pola tidur, hingga aktivitas sehari-hari. Preliminary research pada mahasiswa di Daerah Istimewa Yogyakarta menunjukkan bahwa sebagian besar responden telah terindikasi mengalami adiksi media sosial. Narsisme dipandang sebagai faktor disposisional yang memperkuat kerentanan tersebut, sebab individu narsistik cenderung menggunakan media sosial untuk memperoleh perhatian, pengakuan, dan validasi sosial, namun proses psikologis yang mendasarinya masih belum banyak dikaji pada mahasiswa di Indonesia. Penelitian ini bertujuan untuk membuktikan peran regulasi diri sebagai mediator dalam hubungan antara narsisme dan adiksi media sosial pada mahasiswa. Penelitian menggunakan desain kuantitatif korelasional dengan melibatkan 299 mahasiswa aktif berusia 18-25 tahun dari berbagai perguruan tinggi di Daerah Istimewa Yogyakarta yang dipilih melalui teknik incidental sampling. Data dikumpulkan menggunakan tiga kuesioner daring, yaitu NARQ untuk narsisme, Self Regulation Scale modifikasi Setiawan (2022) untuk regulasi diri, dan Bergen Social Media Addiction Scale (BSMAS) untuk adiksi media sosial. Data dianalisis menggunakan pendekatan percentile bootstrap sebanyak 5.000 replikasi melalui aplikasi Jamovi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa narsisme memiliki pengaruh langsung yang positif dan signifikan terhadap adiksi media sosial (estimasi = 0,1101; $p < 0,001$) serta pengaruh tidak langsung yang positif dan signifikan melalui regulasi diri (estimasi = 0,0261; 95% CI = 0,009-0,044; $p = 0,005$), yang menunjukkan adanya mediasi parsial. Temuan ini mengindikasikan bahwa regulasi diri hanya menjelaskan sebagian pengaruh narsisme terhadap adiksi media sosial, sehingga penguatan regulasi diri penting dipertimbangkan dalam upaya pencegahan.

Kata kunci: *adiksi media sosial*; *narsisme*; *regulasi diri*

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Mahasiswa (rentang usia 19–25 tahun) merupakan individu yang berada dalam masa transisi dari remaja akhir ke masa dewasa awal atau termasuk dalam kategori *emerging adulthood* (Arnett, 2013). Individu pada usia ini memiliki tugas perkembangan baru, yakni kemampuan untuk membangun hubungan yang lebih mendalam dengan orang lain, peningkatan karier dan akademis, kemampuan pengambilan keputusan, serta kematangan emosional (Miller, 2011). Arnett J. J (2023) mengenali adanya karakteristik tertentu pada anak muda dalam masa remaja akhir, salah satunya adalah generasi Z yang dapat dibedakan dengan generasi milenial pada usia 20-an melalui obsesi mereka terhadap media sosial.

Media sosial dapat bermanfaat untuk berbagai kepentingan, mulai dari akses komunikasi jarak jauh, informasi perkuliahan, membangun *personal branding*, hingga mengembangkan jejaring. Namun mahasiswa sepatutnya mampu memprioritaskan interaksi tatap muka dan tanggung jawab akademis serta mengesampingkan keinginan untuk terlalu terkoneksi secara daring. Penggunaan media sosial seharusnya disesuaikan dengan fungsi dan kebutuhan serta tidak berlebihan, sehingga tidak menjadi distraksi bagi kualitas hubungan interpersonal mahasiswa, tugas akademik, hingga kesehatan mental mahasiswa (Laksono, 2025).

Teknologi digital layaknya pisau bermata dua. Terdapat kemudahan dalam penggunaannya, namun juga terdapat efek negatif yang mengikuti. Hal ini terjadi

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

pada penggunaan media sosial yang tidak adaptif, yang berdampak terhadap aspek psikologis dan kesejahteraan individu (Chua et al., 2025).

Hal ini sejalan dengan konsep kecanduan menurut Griffiths (1996) yang menekankan bahwa adiksi tidak harus berkaitan dengan zat (seperti narkoba atau alkohol), tetapi juga dapat terjadi pada perilaku, termasuk penggunaan media sosial. Adiksi ditandai dengan kehilangan kendali, dorongan kuat untuk menggunakan, serta waktu penggunaan yang berlebihan sehingga mengganggu aktivitas lainnya (Griffiths, 2005; Andreassen, 2015).

Karakteristik adiksi tersebut dapat terwujud dalam penggunaan media sosial yang tidak adaptif. Hal ini berdampak pada berbagai aspek psikolgis penggunanya. Penggunaan media sosial yang tidak adaptif juga berpotensi meningkatkan stres dan kecemasan, serta memicu perbandingan diri dengan orang lain (Nayla, 2024). Di samping itu, hal ini juga berpotensi menurunkan tingkat kepuasan diri pada pengguna yang merasa tidak mampu mengimbangi standar yang ada di media sosial, hingga memunculkan *overthinking* dan kecemasan terhadap hal-hal yang belum tentu terjadi (Antika et al., 2025). Temuan ini selaras dengan penelitian oleh Mufidah et al. (2025) yang menunjukkan bahwa intensitas penggunaan media sosial yang semakin tinggi akan memperburuk kondisi kesehatan mental mahasiswa.

Disamping itu, penelitian pada masa pandemi oleh Al Ghifari et al. (2021) mengidentifikasi adanya kecanduan berat dalam penggunaan media sosial sebesar 0,45%, kecanduan ringan sebesar 14,99%, dan kecanduan sedang sebesar 4,7% dari 2002 orang responden yang merupakan pelajar di seluruh Indonesia.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

Dalam kelompok usia mahasiswa, data dari *We Are Social* (2025) melaporkan bahwa kelompok usia 16–24 tahun di seluruh dunia menghabiskan waktu terbanyak dalam mengakses media sosial, yaitu selama 3 jam per hari. Total waktu ini mencapai persentase paling tinggi sebesar 24,80% dalam hal alasan terkoneksi internet. Hal ini didukung oleh fakta bahwa generasi Z (usia 13–28 tahun) merupakan kelompok dengan tingkat penetrasi internet tertinggi (87,80%) dibandingkan generasi lainnya (APJII, 2025). Peningkatan jumlah pengguna media sosial ini menunjukkan bahwa *platform* digital telah menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan masyarakat, khususnya pada kelompok usia mahasiswa.

Tingginya intensitas penggunaan media sosial pada kelompok usia mahasiswa tersebut turut berkontribusi terhadap munculnya indikasi adiksi media sosial. Penelitian yang dilakukan oleh Hartinah, Sriati, dan Kosasih (2019) terhadap 240 mahasiswa Keperawatan Universitas Padjadjaran menunjukkan bahwasanya sebagian besar mahasiswa (72,1%) mengalami gejala kecanduan media sosial pada tingkat sedang, dan sebagian lainnya (16,2%) berada pada tingkat tinggi. Temuan ini turut diperkuat oleh penelitian Aprillia, Sriati, dan Hendrawati (2020) terhadap remaja, yang menemukan bahwasanya hampir setengah dari responden (48,6%) mengalami kecanduan media sosial pada tingkat tinggi. Fenomena serupa juga ditemukan pada mahasiswa di Daerah Istimewa Yogyakarta, sebagaimana penelitian Harahap dan Miftahurrahmah (2020) terhadap 110 mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta yang menunjukkan bahwasanya sebagian besar mahasiswa mengalami kecanduan media sosial pada taraf sedang. Ketiga

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

penelitian tersebut menunjukkan bahwasanya sebagian besar mahasiswa, baik secara nasional maupun di wilayah DIY, berada pada rentang gejala adiksi media sosial sedang hingga tinggi.Hasil tesebut menunjukkan bahwasanya penggunaan media sosial pada mahasiswa telah mengarah pada penggunaan yang bermasalah dan berpotensi mengganggu aktivitas sehari hari. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa adiksi media sosial pada mahasiwa menjadi fenomena yang penting untuk dikaji, termasuk faktor-faktor psikologis yang berkontribusi terhadap munculnya perilaku tersebut.

Terdapat beberapa faktor yang dapat memperkuat kecanduan media sosial, di antaranya adalah *Big Five Personality Trait, dan* trait kepribadian lain seperti narsisme dan impulsivitas. Narsisme ditandai dengan kebutuhan akan pengakuan, pencarian perhatian, serta kecenderungan menampilkan citra diri secara berlebihan, yang selaras dengan karakteristik interaksi di media sosial. Oleh karena itu, narsisme dipandang sebagai faktor disposisional tambahan di luar *Big Five* yang relevan dalam menjelaskan kecenderungan adiksi media sosial (Andreassen, 2015).

Secara umum, narsisme mengacu pada kecintaan terhadap diri sendiri secara berlebihan (Reber & Reber, 2010). Pincus & Ansell (2009) mendefinisikan narsisme sebagai kemampuan individu untuk mempertahankan citra diri yang positif serta mendorong keinginan untuk mendapatkan pengakuan sosial. Individu dengan kecenderungan narsistik cenderung berpusat pada diri sendiri dan menekankan kesempurnaan diri (Santrock, 2011), serta mempertahankan evaluasi diri yang positif ketika menerima umpan balik negatif (Kernis & Sun, 1994).

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa narsisme berkaitan dengan penggunaan media sosial yang berlebihan. Individu dengan kecenderungan narsistik cenderung menggunakan media sosial sebagai sarana memperoleh perhatian, pengakuan, dan validasi sosial sehingga lebih berisiko mengalami adiksi media sosial (Andreassen, 2015). Media sosial menyediakan berbagai fitur yang memungkinkan individu untuk menampilkan diri dan memperoleh validasi sosial dari pengguna yang lain. Media sosial memungkinkan individu untuk membagikan aktivitas sehari hari, menampilkan foto atau penampilan fisik terbaik, serta memperoleh respon berupa *likes*, komentar, maupun pengikut, yang berkaitan dengan kecenderungan narsistik (Syahputra & Erwinda, 2022).

Meskipun hubungan antara narsisme dan adiksi media sosial telah banyak diteliti, sebagian besar penelitian masih berfokus pada hubungan langsung antar variabel. Di sisi lain, proses psikologis yang menjelaskan bagaimana kecenderungan narsistik dapat berkembang menjadi perilaku adiktif pada penggunaan media sosial masih belum banyak dikaji, khususnya pada populasi mahasiswa di Indonesia. Dengan demikian, regulasi diri dipandang memiliki peran penting sebagai mediator dalam hubungan antara narsisme dan adiksi media sosial.

Hubungan antara narsisme dan adiksi media sosial pada penelitian ini dapat dijelaskan melalui tiga jenis hubungan. Pertama, hubungan langsung antara narsisme dan adiksi media sosial didukung oleh temuan bahwa individu narsistik cenderung menggunakan media sosial sebagai sarana memperoleh perhatian, pengakuan, dan validasi sosial, sehingga lebih berisiko mengalami adiksi media

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

sosial (Andreassen, 2015; Syahputra & Erwinda, 2022). Kedua, hubungan antara narsisme dan regulasi diri dijelaskan melalui *self-regulatory processing model* yang dikembangkan oleh Morf & Rhodewalt (2001), yang menyatakan bahwa individu narsistik secara terus-menerus melakukan proses regulasi diri untuk mempertahankan, melindungi, serta meningkatkan citra diri positif. Namun, proses regulasi diri yang berorientasi pada pemenuhan validasi eksternal ini justru berpotensi mengganggu kualitas regulasi diri individu, sebab fokus individu lebih diarahkan pada pencarian pengakuan sosial dibandingkan pada pengelolaan pikiran, perasaan, dan perilaku secara adaptif. Dengan demikian, semakin tinggi kecenderungan narsisme pada individu, maka semakin rendah kemampuan regulasi diri yang dimilikinya, yang pada akhirnya dapat meningkatkan risiko individu mengalami adiksi media sosial. Ketiga, hubungan antara regulasi diri dan adiksi media sosial didukung oleh temuan bahwa rendahnya *conscientiousness*, yang berkaitan dengan kemampuan regulasi diri, berhubungan dengan perilaku adiktif pada penggunaan media sosial (Andreassen, 2015), serta didukung oleh penelitian Leyre et al. (2024) dan Awalia et al. (2022) yang menunjukkan bahwa proses regulasi diri berkaitan signifikan dengan kecanduan media sosial. Berdasarkan ketiga jalur tersebut, penelitian ini menempatkan regulasi diri sebagai variabel yang memediasi hubungan antara narsisme dan adiksi media sosial pada mahasiswa.

Narsisme sebagai variabel bebas dalam penelitian ini berperan sebagai faktor kepribadian yang mendorong individu untuk melakukan regulasi diri secara terus-menerus guna mempertahankan, melindungi, serta meningkatkan citra diri positif.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

Individu yang memiliki kecenderungan narsistik memiliki kebutuhan yang tinggi akan pengakuan, perhatian, dan validasi dari lingkungan sosial. Serta mendorong mereka untuk secara aktif mengontrol pikiran, perasaan, dan perilaku demi memperoleh penguatan citra diri tersebut (Morf & Rhodewalt, 2001). Namun, proses regulasi diri ini bersifat maladaptif, sebab lebih berorientasi pada pemenuhan kebutuhan ekternal dibandingkan pengelolaan diri yang sehat.

Proses regulasi diri yang diarahkan untuk memenuhi kebutuhan validasi eksternal ini dapat berkembang menjadi adiksi media sosial, yaitu kondisi dimana individu kehilangan kontrol terhadap intensitas penggunaan media sosial sebagai sarana utama memperoleh pengakuan dan validasi sosial. Hal ini sejalan dengan penelitian Awalia et al. (2022) yang menunjukkan bahwa regulasi diri berpengaruh signifikan terhadap perilaku kecanduan media sosial.

Rendahnya kemampuan regulasi diri pada individu dengan kecenderungan narsistik kemudian dapat meningkatkan risiko individu mengembangkan pola penggunaan media sosial yang adiktif. Hal ini didukung oleh penelitian Leyre et al. (2024) yang menunjukkan bahwa proses regulasi seperti *self-regulation*, *self-control*, dan *emotion regulation* berkaitan erat dengan adiksi media sosial. Dengan demikian, regulasi diri berperan sebagai mediator yang menjelaskan bagaimana narsisme dapat berkontribusi terhadap peningkatan adiksi media sosial. Secara konseptual, semakin tinggi tingkat narsisme individu, maka semakin rendah kemampuan regulasi diri yang dimilikinya, dimana regulasi diri yang dilakukan berorientasi pada validasi eksternal, yang pada akhirnya menjadikan individu lebih rentan mengalami adiksi media sosial.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

Berdasarkan uraian di atas, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah "Apakah regulasi diri memediasi hubungan antara narsisme dengan adiksi media sosial pada mahasiswa?"

B. Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang permasalahan yang telah dipaparkan, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi dan membuktikan 'apakah regulasi diri memiliki peran dalam memediasi hubungan antara narsisisme dengan adiksi sosial media pada mahasiswa?'

C. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan membawa manfaat baik dari segi teoritis maupun praktis. Adapun manfaat penelitian ini sebagai berikut:

1. Manfaat teoritis

   Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat membuktikan secara kuantitatif peran variabel-variabel yang diteliti. Dengan demikian, penelitian ini dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan pemikiran dan ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang Psikologi Klinis, Psikologi Sosial dan Psikologi Kepribadian yang berkaitan dengan adiksi media sosial, regulasi diri, dan narsisme pada mahasiswa.

2. Manfaat Praktis

   Penelitian ini juga akan memberikan manfaat praktis bagi beberapa pihak yang terlibat dibawah ini:

   a. Bagi Mahasiswa Pengguna Media Sosial

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

Penelitian ini diharapkan memberi gambaran pada mahasiswa khususnya pengguna media sosial untuk lebih memahami pentingnya kemampuan regulasi dan pengendalian diri dalam penggunaan media sosial.

b. Bagi Institusi Pendidikan

Penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi berupa temuan yang dapat digunakan sebagai dasar pengetahuan program pencegahan perilaku adiktif digital

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan memberikan sumber referensi atau landasan bagi peneliti selanjutnya yang memiliki ketertarikan dalam ranah psikologi sosial. Khususnya dalam mengeksplorasi topik adiksi media sosial, serta dapat menjadi rujukan dalam menentukan variabel, teori, maupun alat ukur yang berbeda. Sehingga harapannya dapat memperluas dan mengembangkan keilmuan dalam meningkatkan kesadaran mahasiswa khususnya dalam penggunaan media sosial serta peningkatan kemampuan regulasi diri mahasiswa.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

D. Keaslian Penelitian

Tabel 1. ***Literature Review***

No	Nama & Tahun	Judul	Tahun	Grand Theory	Metode Penelitian	Alat Ukur	Lokasi & Subjek Penelitian	Hasil Penelitian
1.	Kit-Aun Tan, PhD, Nik Ruzyanei Nik Jaafar, MMed (Psych), Norharlina Bahar, MMed (Psych), Normala Ibrahim, PhD, Azlin Baharudin, MMed (Psych), Wan Salwina Wan Ismail, MMed (Psych), Melisa Abdul Aziz, Dr (Psych), and Su Tein Sim, Dr (Psych)	The Dual Systems Model—Impulsivity and Narcissism as the Reflexive System and Self-Regulation as the Reflective System—of Smartphone Addiction	2024	1. Impulsivitas (Ernest S. Barratt, 1995) 2. Narsisme (Robert Raskin & Howard Terry, 1988) 3. Regulasi Diri Charles S. Carver & Michael F. Scheier (1982) dan Roy F. Baumeister (1994)	Kuantitatif	1. Skala Impulsivitas (Barratt Impulsiveness Scale) BIS oleh Ernest S. Barratt (1995) 2. Skala Narsisme (Narcissistic Personality Disorder Scale) NPI oleh Robert Raskin & Howard Terry (1988) 3. Skala	298 Mahasiswa usia 19-31 tahun dari Universiti Putra Malaysia dan beberapa institusi terkait	Impulsivitas berkorelasi positif dengan narsisme Impulsivitas berkorelasi negative dengan pengaturan diri Narsisme berkorelasi positif dengan pengaturan diri Pengaturan diri berkorelasi negative dengan kecnduan ponsel pintar Pengaturan diri memainkan peran mediasi yang

No	Nama & Tahun	Judul	Tahun	Grand Theory	Metode Penelitian	Alat Ukur	Lokasi & Subjek Penelitian	Hasil Penelitian
						Regulasi diri (Self Regulation Scale) SRS oleh Ralf Schwarzer, Matthias Diehl, & Günter Schmitz (2000)		signifikan dalam hubungan antara impulsiviitas dan narsisme dengan kecanduan ponsel pintar
2.	Rafika Awalia, Fikrie, Akhmad Rifandi	Peranan Regulasi Diri Terhadap Kecenderungan Kecanduan Media Sosial Pada Mahasiswa	2022	1. Self Regulation (Brown & Miller, 1999) 2. Adiksi Sosial Media (Young, 2012)	Kuantitatif	1. Skala regulasi diri (Brown & Miller, 1999) 2. Skala kecanduan media sosial (Young, 2012)	Mahasiswa aktif di Banjarmasin	Regulasi diri secara signifikan berperan memprediksi kecanduan media sosial pada mahasiswa. Regulasi diri dapat berperan memprediksi kecanduan media sosial sebesar 5,8% (R2=0,058; F(1,277) = 17.194; sig <,000).
3.	Amran Hasbi Adityaputra, Salma	Regulasi Diri Dan Kecanduan Dalam Penggunaan	2022	1. teori kecanduan (griffinth)	Kuantitatif	1. skala regulasi diri (Zimmerman)	Mahasiswa fakultas Psikologi Universitas	Terdapat peran negatif regulasi diri terhadap kecanduan media sosial pada

No	Nama & Tahun	Judul	Tahun	Grand Theory	Metode Penelitian	Alat Ukur	Lokasi & Subjek Penelitian	Hasil Penelitian
		Media Sosial Pada Mahasiswa Generasi Z Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro		2. teori regulasi diri (zimmerman)		2. skala kecanduan media social (Andreassen & Pallesen, 2016)	Dioponegoro	mahasiswa generasi Z Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro (r*xy*=0,181; *p*=0,018). Artinya, semakin tinggi regulasi diri yang dimiliki mahasiswa generasi Z, maka semakin rendah tingkat kecanduan media sosial. Regulasi diri memberikan sumbangan efektif sebesar 3,3% terhadap kecanduan media sosial pada mahasiswa generasi Z Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro.
4.	Naseer Abbas Khan , Ali Nawaz Khan ,	Self-regulation and social media addiction: A	2021	1. Social Media Addiction (RA	Kuantitatif	Social Media Addiction Scale	Karyawan perusahaan teknologi di	Regulasi diri **melemahkan dampak buruk**

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

No	Nama & Tahun	Judul	Tahun	Grand Theory	Metode Penelitian	Alat Ukur	Lokasi & Subjek Penelitian	Hasil Penelitian
	Muhammad Farrukh Moin	multi-wave data analysis in China		Davis 2001) 2. S elf regulation (Carver & Scheier; Zimmerman)		(Brown 1997) Self Regulation Scale (Zimmerman)	China	**adiksi sosial media (SMA).** self-regulation berfungsi sebagai *pelindung psikologis* terhadap efek buruk adiksi media social Regulasi diri berfungsi sebagai **buffer** yang menurunkan dampak negatif adiksi.
5.	Anidiah Paramesti, Ayu Purnamasari, Amalia Juniarly	Kecenderungan Adiksi Instagram pada Mahasiswa : apakah Terkait dengan Regulasi Diri yang Dimiliki?	2019	1. Social Media Addiction (Griffith) 2. Self regulation (Baumeister, 1994)	Kuantitatif	Test for Instagram Addiction (TIA) (D'Souza, Samyukta, dan Bivera, 2019) Self Regulation Questionnnaire (Brown &	160 mahasiswa unnivesitas X	Hasil pengujian linearitas terhadap variabel kecenderungan adiksi Instagram dan variabel regulasi diri memperoleh nilai signifikasi linearity sebesar 0,000 (p<0,05). Hasil ini

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

No	Nama & Tahun	Judul	Tahun	Grand Theory	Metode Penelitian	Alat Ukur	Lokasi & Subjek Penelitian	Hasil Penelitian
						Miller, 1999)		menunjukkan bahwa menunjukkan bahwa variabel kecenderungan adiksi Instagram dan regulasi diri memiliki hubungan yang bersifat linear
6.	Khofifah Wahyu Maharani, Azukaego Ifeoma Eluemuno	The Relationship Between Self-Regulation and Narcissistic Tendencies Among Students	2025	1. Self Regulation (Woolfolk 2016) 2. Narsistics (Miller & Campbell)	Kuantitatif	Self Regulation Instrument Narsistics tendency Instrument (sugiiyono)	Siswa SMK Tunas Harapan	asil uji linearitas menunjukkan nilai signifikansi 0,307 dengan nilai frekuensi 1,184. Selain itu, uji korelasi Pearson menunjukkan nilai signifikansi -0,827 > 0,05 antara kedua variabel, menunjukkan bahwa keduanya berkorelasi. Hubungan positif antara regulasi diri dan kecenderungan

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

No	Nama & Tahun	Judul	Tahun	Grand Theory	Metode Penelitian	Alat Ukur	Lokasi & Subjek Penelitian	Hasil Penelitian
								narsistik membuka ruang untuk penelitian lebih lanjut mengenai jenis narsisme dominan, apakah adaptif atau maladaptif.
7.	Jennifer M. Boldero, E. Tory Higgins, Carol A. Hulbert	Self-regulatory and narcissistic grandiosity and vulnerability: Common and discriminant relations	2015	Narsisme (Morf & Rhodewalt 2001) Regulasi diri (Higgins et al., 2000)	Kuantitatif	Narcissistic Personality Inventory (NPI) (Raskin & Terry 1988) Hypersensitive Narcissism Scale (HSNS) (Hendin & Cheek, 1997) Regulatory Focus	Mahasiswa University of Melbourne	Secara keseluruhan, 30% varians dalam grandiousity ($p < .001$) dan 34% varians dalam vulnerability ($p < .001$) dijelaskan oleh faktor-faktor pengaturan diri. Temuan menunjukkan bahwa faktor pengaturan diri yang meningkatkan kerentanan individu terhadap kedua

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

No	Nama & Tahun	Judul	Tahun	Grand Theory	Metode Penelitian	Alat Ukur	Lokasi & Subjek Penelitian	Hasil Penelitian
						Questionaire (RFQ) (Higgins et al., 2000)		presentasi narsisisme adalah penilaian. Faktor ini memiliki hubungan unik yang positif dengan kedua presentasi narsisme.
8.	Vusal Alguliyev	Interaction Between Narcissism Personality Type and Self Regulation in Student Psychology Issues	2024	Narcissism (Freud, 2007) Self Regulation (Morf & Rhodewalt, 2001)	Kuantitatif	Short Dark Triad Questionnaire (Delroy & Kevin) Narcissistic Personality Traits Questonnnaire (Shamshikova & Kleikova, 2010) Self Attitude Questionaire (Vladimir &	Mahasiswa di Rusia	Terdapat hubungan signifikan antara tipe kepradian narsistik dan regulasi diri Hubungan negatif antara narsistik dengan regulasi diri artinya semakin tinggi narsistiik, semakin rendah kuaitas regulasi diri dan sikap terhadap diri yang stabil

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

No	Nama & Tahun	Judul	Tahun	Grand Theory	Metode Penelitian	Alat Ukur	Lokasi & Subjek Penelitian	Hasil Penelitian
						Sergey)		
9.	Dela Meiriza Usman, Aisyah Syihab, Andri Setia Dharma	The Role of Narcisism on Problematic Social Media Use in Emerging Adulthood Instagram Users	2024	Social Media Addiction (Griffith, 2005) Narcissistic (Back et al., 2013)	Kuantitatif	Bergen Social Media Addiction Scale (Andreassen et al., 2016) Narcissistic Admiration and Rivalry Questionnaire NARQ (Back et al., 2013)	Pengguna aktif instagram usia 18-25 tahun	Hasil menunjukkan bahwa kedua dimensi narsisisme memiliki pengaruh individual yang signifikan terhadap PSMU. Kekaguman narsistik (B = 0,086, t = 2,289, p = 0,023) dan persaingan (B = 0,136, t = 3,201, p = 0,002) keduanya secara positif dan signifikan memengaruhi PSMU. Hasil ini

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

No	Nama & Tahun	Judul	Tahun	Grand Theory	Metode Penelitian	Alat Ukur	Lokasi & Subjek Penelitian	Hasil Penelitian
								menunjukkan bahwa tingkat kekaguman dan sifat persaingan yang lebih tinggi dikaitkan dengan peningkatan perilaku media sosial yang bermasalah.
10.	Helen Susanto, Eva Suryani, Yunisa Astiarani, Felicia	Relationship between Narcissism, Self Esteem, and Social Media Addiction in Preclinical Medical Students	2021	Social Media Addiction (Andreassen & Pallesen 2014) Narcissism (Gentile et al.,)	Kuantitatif	Bergen Social Media Addiction Scale (BSMAS) (Andreassen et al., 2016) The Narcissistic Personality Inventory (NPI-16) (Gentile et al., 2013)	Mahasiswa Kesehatan Unversitas Katolik Atmajaya	Terdapat hubungan yang signifikan antara narsisme dan kecanduan media sosial (p 0,021) dan antara harga diri dan kecanduan media sosial (p 0,002).

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

Berdasarkan *literature review* yang telah dilakukan oleh peneliti terhadap penelitian terdahulu yang dilakukan oleh peneliti sebelumnya, ditemukan beberapa persamaan dan perbedaan yang dapat dijabarkan sebagai berikut :

1. Keaslian Topik

   Topik yang dibahas dalam penelitian ini adalah peran regulasi diri dalam memediasi hubungan antara narsisme dan adiksi sosial media pada mahasiswa. Penelitian terdahulu yang membahas topik regulasi diri, narsisme, impulsivitas, dan adiksi sosial media telah diangkat oleh Tan et al. (2024). Penelitian yang dilakukan sebelumnya dengan topik narsisme dan adiksi sosial media telah diangkat oleh Usman dkk. (2024) & Susanto dkk. (2021). Sedangkan penelitian dengan topik regulasi diri dan adiksi sosial media telah diangkat oleh Awalia & Rifandi (2022); Adityaputra & Salma (2022); Khan & Moin (2021); Pramesti dkk. (2019). Penelitian dengan topik narsisme dan regulasi diri telah diangkat oleh Khofifah & Azuka (2025); Jennifer & Carol (2015); Alguliyev (2024); Andrea dkk. (2019).

   Setelah peneliti melakukan *literature review* ditemukan bahwa variable narsisme dan adiksi sosial media, sudah pernah diteliti pada penelitian oleh Tan et al. (2024) yakni membahas topik regulasi diri, narsisme, impulsivitas, dan adiksi sosial media.

2. Keaslian Teori

   Penelitian ini memiliki kesamaan dalam pemilihan *grand theory* yang nantinya akan menjadi acuan penelitian ini. Pertama, variabel

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

narsisme mengacu pada teori yang dikemukakan oleh Back, et al. (2013). Teori ini telah digunakan dalam penelitian Andrea dkk. (2019) & Usman dkk. (2024). Kedua, pada variabel regulasi diri menggunakan teori yang dikemukakan pada *self regulation model* oleh Zimmerman (2000). Teori ini juga telah digunakan dalam penelitian Adityaputra & Salma (2022). Dan yang terakhir, variabel adiksi sosial media yang mengacu pada teori Griffith (2005). Teori ini telah digunakan dalam penelitian Usman dkk. (2024).

3. Keaslian Alat Ukur

Pada penelitian ini menggunakan tiga instrument alat ukur, yaitu variabel adiksi media sosial yang diukur menggnakan skala *Bergen Social Media Addiction Scale (BSMAS)* yang disusun berdasarkan teori Andreassen et al. (2017), yang diadaptasi dan divalidasi oleh Sumaryati, et al. (2024) di Indonesia pada 483 orang subjek yang merupakan mahasiswa di perguruan tinggi di daerah Bandung, dan perwakilan mahasiswa dari berbagai perguruan tinggi di Indonesia. Variabel narsisme yang diukur menggunakan skala *Narcissistic Admiration and Rivalry Questionnaire* (NARQ) yang disusun berdasarkan teori Back, et al. (2013), yang diadaptasi dan divalidasi ulang oleh Muttaqin, et al. (2023) di Indonesia pada 467 indvidu berusia 17-25 tahun. Variabel regulasi diri yang diukur dengan skala skala regulasi diri (*self regulation scale*) yang dikembangkan oleh Setiwan (2022) berdasarkan *self-regulation model* dari

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

Zimmerman (2000), dan telah di uji coba terhadap 168 orang mahasiswa di IAIN Syeh Nurjati Cirebon.

4. Keaslian Subjek Penelitian

Pada penelitian sebelumnya ditemukan karakteristik subjek yang beragam, seperti siswa, pengguna Instagram, maupun mahasiswa pada perguruan tinggi tertentu. Berbeda dengan penelitian terdahulu, penelitian ini berfokus pada mahasiswa berusia 18–25 tahun yang berdomisili dan menempuh pendidikan di Daerah Istimewa Yogyakarta serta merupakan pengguna media sosial. Selain itu, penelitian ini secara khusus menguji peran regulasi diri sebagai mediator dalam hubungan antara narsisme dan adiksi media sosial. Pemilihan mahasiswa sebagai subjek penelitian didasarkan pada karakteristik fase *emerging adulthood* yang berada pada rentang usia 18–25 tahun, yaitu periode perkembangan yang ditandai dengan eksplorasi identitas dan perkembangan kemandirian.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan mengenai peran regulasi diri dalam memediasi hubungan antara narsisme dan adiksi sosial media pada mahasiswa, maka dapat disimpulkan sebagai berikut.

1. Hasil pengujian hipotesis pertama (H1) menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara narsisme dengan adiksi sosial media pada mahasiswa (estimate = 0,1101; SE = 0,0193; 95% CI = 0,043 sampai 0,123; p < 0,001). Temuan ini bermakna bahwa semakin tinggi kecenderungan narsisme yang dimiliki mahasiswa, semakin tinggi pula kecenderungan mereka mengalami adiksi sosial media.
2. Hasil pengujian hipotesis kedua (H2) menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif dan signifikan antara narsisme dengan regulasi diri (estimate = -0,2001; SE = 0,0667; 95% CI = -0,312 sampai -0,076; p = 0,003). Temuan ini bermakna bahwa semakin tinggi kecenderungan narsisme pada mahasiswa, semakin rendah kemampuan regulasi diri yang dimilikinya.
3. Hasil pengujian hipotesis ketiga (H3) menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif dan signifikan antara regulasi diri dengan adiksi sosial media (estimate = -0,1304; SE = 0,0164; 95% CI = -0,171 sampai -0,090; p < 0,001). Temuan ini bermakna bahwa semakin tinggi kemampuan regulasi

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

diri yang dimiliki mahasiswa, semakin rendah kecenderungan mereka mengalami adiksi sosial media.

4. Hasil pengujian hipotesis keempat (H4) menunjukkan bahwa regulasi diri secara signifikan memediasi hubungan antara narsisme dengan adiksi sosial media, yang ditunjukkan melalui efek tidak langsung (indirect effect) yang signifikan (estimate = 0,0261; SE = 0,00931; 95% CI = 0,009 sampai 0,044; p = 0,005). Dengan demikian, hipotesis mediasi dalam penelitian ini diterima.
5. Secara keseluruhan, temuan penelitian ini menegaskan bahwa kecenderungan narsisme pada mahasiswa berkaitan dengan meningkatnya risiko adiksi sosial media, baik secara langsung maupun melalui menurunnya kemampuan regulasi diri. Mahasiswa dengan kecenderungan narsistik yang tinggi cenderung memiliki kemampuan regulasi diri yang lebih rendah, sehingga menjadi lebih rentan untuk mengembangkan pola penggunaan media sosial yang bersifat adiktif. Hal ini sejalan dengan self-regulatory processing model yang menjelaskan bahwa individu narsistik secara terus-menerus melakukan proses regulasi diri untuk mempertahankan dan meningkatkan citra dirinya, yang pada akhirnya dapat mengarah pada penggunaan media sosial yang tidak terkendali.

B. Saran

1. Bagi Peneliti Selanjutnya

Berdasarkan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa regulasi diri hanya berperan sebagai mediator parsial, maka peneliti selanjutnya

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

disarankan untuk mengeksplorasi variabel mediator lain yang secara teoritis maupun empiris erpotensi menjelaskan hubungan antara narsisme dan adiksi sosial media secara lebih menyeluruh. Seperti halnya variabel *self-esteem,* kebutuhan validasi sosial, FOMO, atau orientasi pembandingan sosial (*social comparison*).

Mengingat variabel narsisme dan adiksi sosial media dalam penelitian ini tidak terdistribusi secara normal, peneliti selanjutnya disarankan untuk melakukan penelitian pada populasi atau konteks yang berbeda guna menguji konsistensi pola distribusi maupun hasil hubungan antarvariabel yang diperoleh dalam penelitian ini. Selain itu, penellitian ini belum dapat menggambarkan hubungan sebab – akibat antar variabel secara temporal. Sehingga peneliti selanjutnya disarankan untuk menggunakan desain penelitian, atau pendekatan yang berbeda guna menggali data yang lebih dalam mengenai proses regulasi diri yang dilakukan oleh individu dengan kecenderungan narsistik tinggi dalam penggunaan media sosial.

2. Bagi Mahasiswa Pengguna Media Sosial

Mahasiswa diharapkan dapat lebih menyadari kecenderungan narsistik dalam dirinya, khususnya yang berkaitan dengan kebutuhan akan pengakuan dan validasi sosial melalui media sosial. Kesadaran ini diharapkan dapat mendorong mahasiswa untuk mengembangkan kemampuan regulasi diri yang lebih baik, seperti merencanakan tujuan penggunaan media sosial secara lebih terarah, mengendalikan dorongan untuk terus-menerus mengakses media sosial, serta melakukan evaluasi terhadap pola penggunaan media sosial yang

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

telah dilakukan, sehingga penggunaan media sosial dapat menjadi lebih adaptif dan tidak mengarah pada perilaku adiktif.

3. Bagi institusi pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan dalam merancang program psikoedukasi yang berfokus pada penguatan regulasi diri sebagai salah satu upaya pencegahan adiksi sosial media di kalangan mahasiswa. Program tersebut dapat diimplementasikan ke dalam kegiatan orientasi mahasiswa baru, bimbingan konseling mahasiswa, maupun *workshop* pengembangan soft skill di lingkungan perguruan tinggi.

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan, diantaranya adalah:

1. Penelitian ini menunjukkan bahwasanya regulasi diri berperan sebagai mediator parsial, dan bukan mediator penuh. Hubungan langsung antara narsisme dan adiksi sosial media juga memiliki estimasi yang lebih tinggi diandingkan dengan estimasi hubungan tidak langsung melalui regulasi diri sebagai mediator. Kondisi ini menjadi salah satu keterbatasan dalam penelitian ini, sebab menunjukkan bahwasanya regulasi diri belum mampu menjelaskan secara menyeluruh mekanisme yang mendasari hubungan antara narsisme dan adiksi sosial media, sehingga kemungkinan besar masih terdapat variabel atau mekanisme lain yang turut berperan namun belum terungkap dalam penelitian ini.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

Variabel narsisme dan adiksi sosial media dalam penelitian ini tidak terdistribusi secara normal berdasarkan hasil uji Shapiro-Wilk ($p < 0,05$), sehingga pengujian hipotesis harus dilakukan melalui pendekatan bootstrap non-parametrik. Kondisi ini mengindikasikan bahwasanya skor responden pada kedua variabel tersebut cenderung terkonsentrasi pada rentang tertentu dan tidak tersebar secara merata, sebuah karakteristik data yang berada di luar kendali peneliti karena berkaitan dengan variasi alami skor pada populasi penelitian

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

DAFTAR PUSTAKA

Adityaputra, A. H., & Salma, S. (2022). Regulasi diri dan kecanduan dalam penggunaan media sosial pada mahasiswa generasi z Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. *Jurnal Empati*, *11*(6), 386-393.

Al Ghifari, N. A. T., Surawijaya, A., Arifiansyah, F., Komarudin, A., Nugroho, D. H. T., & Mahayana, D. (2021). Reality of the internet and social media addiction in Indonesian students. *Jurnal Informatika, 15*(1), 1–16. https://doi.org/10.26555/jifo.v15i1.a18951

Alguliyev, V. (2024). INTERACTION BETWEEN NARCISSISM PERSONALITY TYPE AND SELF-REGULATION IN STUDENTS PSYCHOLOGICAL ISSUES. *Health and Society*, *4*(04), 140-153.

Altin, M., & Kivrak, A. O. (2018). The Social Media Addiction among Turkish University Students. *Journal of Education and Training Studies*, *6*(12), 13-20.

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

Anjala, K. (2024). Understanding the academic stress: factors, impact and strategies: a review. *International Journal of Advance Research and Innovation, 12*(1), 11–16.

Antika, S., Sartika, S., Liatre, Rahmayani, & Imelda. (2025). Dampak kesehatan mental akibat overthinking dan media sosial pada mahasiswa. *MEDIKA: Jurnal Kasus dan Penelitian Kesehatan, 1*(1), 16–27. https://jurnalp4i.com/index.php/medika/article/view/5141

Aprillia, R., Sriati, A., & Hendrawati, S. (2020). Tingkat kecanduan media sosial pada remaja. *Journal of Nursing Care*, 3(1), 41–53.

Arnett, J. J. (2013). The evidence for generation we and against generation me. *Emerging Adulthood, 1*(1), 5–10. https://doi.org/10.1177/2167696812466842

Arnett, J. J. (2023). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties*. Oxford University Press.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY SUNAN KALIJAGA YOGYAKARTA

Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII). (2024). *Survei APJII 2024: Home*. https://survei.apjii.or.id/home

Awalia, R., Fikrie, F., & Rifandi, A. (2022). Peranan Regulasi Diri Terhadap Kecenderungan Kecanduan Media Sosial Pada Mahasiswa. *JURNAL PSIKOLOGI MANDALA*, *6*(2). https://doi.org/10.36002/jpm.v6i2.2006

Azwar, S. (2012). *Penyusunan skala psikologi* (Edisi 2). Pustaka Pelajar

Back, M. D., Küfner, A. C., Dufner, M., Gerlach, T. M., Rauthmann, J. F., & Denissen, J. J. (2013). Narcissistic admiration and rivalry: Disentangling the bright and dark sides of narcissism. *Journal of Personality and Social Psychology, 105*(6), 1013. https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/a0034431

Baltaci, Ö. (2019). The predictive relationships between the social media addiction and social anxiety, loneliness, and happiness. *International Journal of Progressive Education, 15*(4), 73–82. https://doi.org/10.29329/ijpe.2019.203.6

Bandura, A. (1991). Social cognitive theory of self-regulation. *Organizational Behavior and Human Decision Processes, 50*(2), 248–287. https://doi.org/10.1016/0749-5978(91)90022-L

Baumeister, R. F., & Vohs, K. D. (2004). *Handbook of self-regulation* (pp. 27–35). Guilford Press.

Bushman, B. J., & Baumeister, R. F. (1998). Threatened egotism, narcissism, self-esteem, and direct and displaced aggression: Does self-love or self-hate lead to violence? *Journal of Personality and Social Psychology, 75*(1), 219. https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-3514.75.1.219

Cain, M. K., Zhang, Z., & Yuan, K. H. (2017). Univariate and multivariate skewness and kurtosis for measuring nonnormality: Prevalence, influence and estimation. *Behavior research methods*, *49*(5), 1716-1735.

Campbell, W. K., & Foster, J. D. (2011). The narcissistic self: Background, an extended agency model, and ongoing controversies. In *The Self* (pp. 115–138). Psychology Press.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

Caplan, S. E. (2003). Preference for online social interaction: A theory of problematic internet use and psychosocial well-being. *Communication Research, 30*(6), 625–648. https://doi.org/10.1177/0093650203257842

Casson, R. J., & Farmer, L. D. (2014). Understanding and checking the assumptions of linear regression: A primer for medical researchers. *Clinical & Experimental Ophthalmology*, *42*(6), 590–596. https://doi.org/10.1111/ceo.12358

Chua, J. X., Alasiam, A., & Ng, K. L. C. (2025). Evaluating social media as a source of mental health information: Insights from mental health practitioners. *European Psychiatry, 68*(S1), S270–S270. https://doi.org/10.1192/j.eurpsy.2025.596

Creswell, J. W. (2014). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (4th ed.). SAGE Publications.

Dağlı, G. N., & Erzen, E. (2026). What makes a difference in social media addiction among university students?. *International Journal of Turkish Education Sciences*, *14*(1), 109-126.

DeWall, C. N., Buffardi, L. E., Bonser, I., & Campbell, W. K. (2011). Narcissism and implicit attention seeking: Evidence from linguistic analyses of social networking and online presentation. *Personality and Individual Differences, 51*(1), 57–62. https://doi.org/10.1016/j.paid.2011.03.011

Fatfouta, R., Rentzsch, K., & Schröder-Abé, M. (2018). Narcissus oeconomicus: Facets of narcissism and socio-economic decision-making. *Journal of Research in Personality, 75*, 12–16. https://doi.org/10.1016/j.jrp.2018.05.002

Faul, F., Erdfelder, E., Buchner, A., & Lang, A. G. (2009). Statistical power analyses using G* Power 3.1: Tests for correlation and regression analyses. Behavior research methods, 41(4), 1149-1160. Faul, F., Erdfelder, E., Buchner, A., & Lang, A. G. (2009). Statistical power analyses using G* Power 3.1: Tests for correlation and regression analyses. Behavior research methods, 41(4), 1149-1160. https://doi.org/10.3758/BRM.41.4.1149

Finch, E. F., Kalinowski, S. E., Schacter, D. L., & Hooley, J. M. (2024). Aiming (too) high: Narcissism and unrealistic goal setting. *Personality and*

STATE ISLAMIC UNIVERSITY SUNAN KALIJAGA YOGYAKARTA

Individual Differences, 224, 112614. https://doi.org/10.1016/j.paid.2024.112614

Fuente, J. D. L., Sander, P., Garzon Umerenkova, A., Urien, B., Pachón-Basallo, M., & O Luis, E. (2024). The big five factors as differential predictors of self-regulation, achievement emotions, coping and health behavior in undergraduate students. *BMC Psychology, 12*(1), 267. https://doi.org/10.1186/s40359-024-01768-9

Ghozali, I. (2016). *Aplikasi analisis multivariate dengan program IBM SPSS 23* (8th ed.). Badan Penerbit Universitas Diponegoro.

Grapsas, S., Brummelman, E., Back, M. D., & Denissen, J. J. (2020). The "why" and "how" of narcissism: A process model of narcissistic status pursuit. *Perspectives on Psychological Science, 15*(1), 150–172. https://doi.org/10.1177/1745691619873350

Griffiths, M. (2005). A 'components' model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use, 10*(4), 191–197. https://doi.org/10.1080/14659890500114359

Griffiths, M. D. (1996). Internet addiction: An issue for clinical psychology? In *Clinical Psychology Forum* (Vol. 97, pp. 32–36). Nottingham Trent University.

Harahap, F., & Miftahurrahmah, H. (2020). Hubungan kecanduan sosial media dengan kesepian pada mahasiswa. *Acta Psychologia*, 2(2), 153–160.

Hartinah, S., Sriati, A., & Kosasih, C. E. (2019). Gambaran tingkat gejala kecanduan media sosial pada mahasiswa Keperawatan Universitas Padjadjaran. *Jurnal Keperawatan BSI*, 7(1), 123–133.

Huang, L. V., & Liu, S. (2020). Presenting an ideal self on Weibo: The effects of narcissism and self-presentation valence on uses and gratifications. *Frontiers in Psychology, 11*, 1310. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01310

Isfarudi, I., Pd, M., Suhardi, D. A., Si, S., Canty, A., Zamil, F., ... & Kom, S. (2019). *Metode Sampling Penulis: Prof. Akhmad Fauzy, S. Si, M. Si* (Doctoral dissertation, Ph. D).

STATE ISLAMIC UNIVERSITY SUNAN KALIJAGA YOGYAKARTA

Kernis, M. H., & Sun, C. R. (1994). Narcissism and reactions to interpersonal feedback. *Journal of Research in Personality, 28*(1), 4–13. https://doi.org/10.1006/jrpe.1994.1002

Khan, N. A., Khan, A. N., & Moin, M. F. (2021). Self-regulation and social media addiction: A multi-wave data analysis in China. *Technology in Society, 64*, 101527. https://doi.org/10.1016/j.techsoc.2021.101527

Kong, F., Wang, M., Zhang, X., Li, X., & Sun, X. (2021). Vulnerable narcissism in social networking sites: The role of upward and downward social comparisons. *Frontiers in Psychology*, *12*, 711909.

Krizan, Z., & Bushman, B. J. (2011). Better than my loved ones: Social comparison tendencies among narcissists. *Personality and Individual Differences, 50*(2), 212–216. https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.09.031

Krizan, Z., & Herlache, A. D. (2018). The narcissism spectrum model: A synthetic view of narcissistic personality. *Personality and Social Psychology Review, 22*(1), 3–31. https://doi.org/10.1177/1088868316685018

Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2011). Online social networking and addiction: A review of the psychological literature. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 8*, 3528–3552. https://doi.org/10.3390/ijerph8093528

Laksono, M. A. W. D. (2025). Dampak penggunaan media sosial bagi mahasiswa. *Maliki Interdisciplinary Journal, 3*(6). http://urj.uin-malang.ac.id/index.php/mij/index

Ledermann, T., Rudaz, M., & Fritz, M. S. (2025). On partial versus full mediation and the importance of effect sizes. *Advances in Methods and Practices in Psychological Science*, *8*(3), 25152459251355585.

Lim, M. (2019). Social exclusion, surveillance use, and Facebook addiction: The moderating role of narcissistic grandiosity. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 16*(20), 3813. https://doi.org/10.3390/ijerph16203813

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

Maharani, K. W., & Eluemuno, A. I. (2025). The Relationship Between Self-Regulation and Narcissistic Tendencies Among Students. *JITSS (Journal of Innovation and Trend in Social Sciences)*, *1*(3), 137-146.

Miller, J. L. (2011). *The relationship between identity development processes and psychological distress in emerging adulthood*. The George Washington University.

Morf, C. C., & Rhodewalt, F. (2001). Expanding the dynamic self-regulatory processing model of narcissism: Research directions for the future. *Psychological Inquiry, 12*(4), 243–251. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1204_3

Mufidah, A., Rohman, U., & Ismail, S. (2025). Pengaruh intensitas penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental mahasiswa UIN Sunan Gunung Djati Bandung. *Jurnal Psikologi Insight, 9*(1), 45–56. https://doi.org/10.17509/insight.v9i1.82879

Muthia Rahman Nayla. (2024). Memahami dampak media sosial terhadap kesehatan mental mahasiswa. *JIMAD: Jurnal Ilmiah Mutiara Pendidikan, 2*(1), 44–56. https://doi.org/10.61404/jimad.v2i1.165

Muttaqin, D., Tanuwijaya, S. V., Kylila, A., Bisowarno, E. P. K., Soegianto, E. K., & Agatha, T. (2023). Adaptation and validation of the Indonesian version of the Narcissistic Admiration and Rivalry Questionnaire. *JP3I (Jurnal Pengukuran Psikologi dan Pendidikan Indonesia), 12*(1), 48–62. https://journal.uinjkt.ac.id/index.php/jp3i/article/view/21945

Niesiobędzka, M., & Konaszewski, K. (2022). Narcissism, activity on Facebook, and conspicuous consumption among young adults. *Current Issues in Personality Psychology, 9*(1). https://doi.org/10.5114/cipp.2021.108751

Patriana, P. (2025). Pendekatan psikologi terhadap adiksi. *Al-SAMBASY: Jurnal Kajian Pendidikan, 1*(2), 65–73. https://doi.org/10.5281/zenodo.16938583

Pawar, T. (2019). The relationship between social media addiction, self-esteem, sensation seeking and boredom among college students. *Indian Journal of Mental Health*.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY SUNAN KALIJAGA YOGYAKARTA

Pincus, A. L. (2009). *The Pathological Narcissism Inventory*. https://doi.org/10.1037/a0016530

Praditha, K. S. G., & Wulanyani, N. M. S. (2024). Faktor-faktor yang memengaruhi adiksi media sosial pada mahasiswa: Literature review. *Innovative: Journal of Social Science Research, 4*(2), 2506–2524. https://doi.org/10.31004/innovative.v4i2.9628

Preacher, K. J., & Hayes, A. F. (2008). Asymptotic and resampling strategies for assessing and comparing indirect effects in multiple mediator models. *Behavior research methods*, *40*(3), 879-891.

Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior, 29*(4), 1841–1848. https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014

Reber, A. S., & Reber, E. S. (2010). *Kamus psikologi*. Pustaka Pelajar.

Reinecke, L., Gilbert, A., & Eden, A. (2022). Self-regulation as a key boundary condition in the relationship betwee n social media use and well-being. *Current Opinion in Psychology*, *45*, 101296. https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2021.12.008

San Martín Iñiguez, L., García, E. L., Rosado Luna, E., García-Rodríguez, L., Aoiz Pinillos, M., De la Fuente Arias, J., & Morón Henche, I. (2024). Relationship between regulatory processes and problematic social media use: A systematic review. https://doi.org/10.1016/j.chbr.2024.100507.

Santoso, I. H. (2019). *Statistik II*. UWKS Press.

Santrock, J. W. (2011). *Life-span development: Perkembangan masa hidup* (Edisi 13). Erlangga.

Sesva, M., Syahputra, Y., & Erwinda, L. (2022). Predicting social media addiction in adolescent with narcistic variables. *Journal of Learning and Instructional Studies, 2*(2), 13–20. https://doi.org/10.46637/jlis.v2i2.19

Setiawan, B. (2022). Pengembangan Self-Regulation Scale Mahasiswa berdasarkan Zimmerman Self-Regulation Model. *Prophetic: Professional, Empathy, Islamic Counseling Journal*, *5*(2), 215-228.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Sumaryati, I. U., Sirodj, D. A. N., & Gadama, M. (2024). Adaptasi Indonesia Bergen Social Media Addiction Scale. *Jurnal Psikogenesis, 12*(1), 10–18. https://doi.org/10.24854/jps.v12i1.3994

Sun, Y., & Zhang, Y. (2021). A review of theories and models applied in studies of social media addiction and implications for future research. *Addictive Behaviors, 114*, 106699. https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2020.106699

Susanto, H., Suryani, E., Astiarani, Y., & Kurniawan, F. (2021). Relationship between narcissism, self-esteem, and social media addiction in preclinical medical students. *Althea Medical Journal*, *8*(1), 50-55.

Tan, K. A., Nik Jaafar, N. R., Bahar, N., Ibrahim, N., Baharudin, A., Wan Ismail, W. S., ... & Sim, S. T. (2024). The dual systems model—impulsivity and narcissism as the reflexive system and self-regulation as the reflective system—of smartphone addiction. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, *27*(2), 156-162.

Tresnadiani, D., & Taufik, A. (2020, September). The development and validation of Short Self-Regulation Scale (SSR) on Indonesian college students. In *Proceedings of the 5th International Seminar of Public Health and Education, ISPHE* (pp. 126–135).

Tutgun-Ünal, A. (2020). Social media addiction of new media and journalism students. *Turkish Online Journal of Educational Technology, 19*(2), 1–12.

Umul Sakinah, M. F. (2019). Fenomena narsistik di media sosial sebagai bentuk pengakuan diri. *Al-Ittizaan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, *46*.

Warella, V. W., & Pratikto, H. (2021). Kesepian dan kecemasan sosial: Dapatkah menjadi prediktor kecanduan media sosial? *INNER: Journal of Psychological Research, 1*(1), 1–13.

We Are Social. (2025, February). *Digital 2025: Global Digital Report*.

Widiyanti, W. (2022). Relationship between narcissistic tendencies and social media addiction in Instagram using student university. *Academia Open, 7*. https://doi.org/10.21070/acopen.7.2022.4641

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

Yildirim Demirdöğen, E., Akinci, M. A., Bozkurt, A., Bayraktutan, B., Turan, B., Aydoğdu, S., ... & Ferahkaya, H. (2024). Social media addiction, escapism and coping strategies are associated with the problematic internet use of adolescents in Türkiye: a multi-center study. *Frontiers in Psychiatry*, *15*, 1355759.

Young, K. S. (1998). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *Cyberpsychology & behavior*, *1*(3), 237-244.

Zimmerman, B. J. (1995). Self-regulation involves more than metacognition: A social cognitive perspective. *Educational psychologist*, *30*(4), 217-221. http://dx.doi.org/10.1207/s15326985ep3004_8

Zimmerman, B. J. (2000). Attaining self-regulation: A social cognitive perspective. In *Handbook of self-regulation* (pp. 13-39). Academic press. https://doi.org/10.1016/B978-012109890-2/50031-7

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA