

BAB V

PENUTUP

Bab ini menjelaskan kesimpulan dan saran mengenai pengaruh tingkat narsisme (X1) dan tingkat kontrol diri (X2) terhadap tingkat adiksi media sosial *TikTok* pada remaja (Y).

5.1 Kesimpulan

Penelitian ini menyimpulkan bahwa adiksi *TikTok* pada remaja bukanlah fenomena yang berdiri sendiri, melainkan hasil perpaduan antara karakteristik kepribadian dan kemampuan kontrol diri. Analisis data menunjukkan pola yang saling berkaitan yaitu narsisme terbukti berpengaruh positif, di mana tingginya fokus pada diri sendiri meningkatkan risiko adiksi. Sebaliknya, kontrol diri berpengaruh negatif dan berperan sebagai aspek yang mengedalikan seseorang dari perilaku adiktif tersebut. Dengan demikian, tingkat adiksi *TikTok* pada remaja akan memuncak ketika tingginya narsisme bertemu dengan rendahnya kontrol diri. Temuan ini memberikan bukti nyata bagi teori I-PACE, yang menjelaskan bahwa perilaku adiksi lahir dari pertemuan antara karakteristik pribadi seseorang dengan lemahnya kemampuan kognitif dalam menahan impuls.

5.2 Saran

Berdasarkan temuan penelitian ini, upaya meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai dampak penggunaan *TikTok* perlu dilakukan secara terukur melalui dua pendekatan utama. Pertama, pengendalian diri pada remaja pengguna *TikTok* menjadi hal yang sangat penting. Kesadaran akan pentingnya kontrol diri perlu diperkuat untuk mencegah munculnya perilaku negatif berupa adiksi akibat

penggunaan *TikTok* yang berlebihan. Mengingat adiksi ini dipengaruhi oleh sifat narsisme, maka kecenderungan tersebut perlu dikelola dan diarahkan ke hal-hal yang lebih bermanfaat. Alih-alih hanya fokus mencari perhatian yang memicu adiksi, remaja didorong untuk menyalurkan kreativitas mereka dalam membuat konten yang menarik. Dengan pengelolaan yang baik, penggunaan *TikTok* dapat diarahkan pada kegiatan produktif seperti menghasilkan uang melalui monetisasi program *affiliate* atau bekerja sama dengan *brand*. Kedua, untuk memperluas wawasan terkait topik ini, temuan mengenai peran penting kontrol diri dalam menurunkan tingkat adiksi media sosial dapat menjadi dasar bagi penelitian berikutnya. Peneliti selanjutnya disarankan untuk menggali lebih dalam mengenai faktor-faktor apa saja yang memengaruhi kemampuan kontrol diri remaja tersebut. Hal ini penting untuk memahami lebih jauh bagaimana remaja dapat tetap menggunakan media sosial tanpa terjebak dalam perilaku adiksi. Selain itu, variabel lainnya seperti *self-esteem*, *fear of missing out* (FoMO), *loneliness*, atau pengaruh teman sebaya dapat ditambahkan agar penelitian berikutnya memberikan pemahaman yang lebih mendalam.