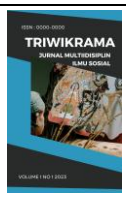
Triwikrama: Jurnal Ilmu Sosial
Volume 11 No 7 2025
E-ISSN: 2988-1986
Open Access:



IMPLEMENTASI NILAI - NILAI KEHIDUPAN SOSIAL DAN INTERPERSONAL DALAM KONTEKS MEDIA SOSIAL (STUDI KASUS PADA DOKUMENTER THE SOCIAL DILEMMA)

Azzuria Azzumaris Haqi, Erindah Dimisyqiyani, Rizky Amalia Sinulingga, Amaliyah, Gagas Gayuh Aji
Departemen Bisnis, Fakultas Vokasi, Universitas Airlangga, Surabaya, Indonesia

ARTICLE INFO

Article history:
Received Oktober 2025
Revised Oktober 2025
Accepted Oktober 2025
Available online Oktober 2025

Email:
amaliyah@vokasi.unair.ac.id,
azzuria.azzumaris.haqi-2023@vokasi.unair.ac.id

This is an open access article under the CC BY-SA license.
Copyright © 2025 by Author..

Abstrak

Di era digital, media sosial telah bertransformasi dari sekadar alat komunikasi menjadi ekosistem kompleks yang secara fundamental membentuk ulang kehidupan sosial dan interpersonal manusia. Kecenderungan untuk membandingkan diri dengan orang lain yang ditampilkan di media sosial (fenomena *social comparison*) telah menciptakan tekanan psikologis yang konstan. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif, Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini meliputi Observasi non-partisipatif. Film ini berargumen bahwa model bisnis yang ada telah secara fundamental mengikis nilai-nilai sosial yang esensial, seperti empati, kepercayaan, dan kebenaran, dengan mengubah interaksi manusia menjadi komoditas, dapat disimpulkan bahwa ini selaras dengan nilai sosial dalam bentuk nilai empati yang dimana kemampuan untuk memahami dan merasakan emosi orang lain. Di media sosial, nilai empati cenderung menurun karena hilangnya isyarat nonverbal seperti ekspresi wajah dan intonasi suara. Nilai Nilai Relasi Virtual dan Relasi Tatap Muka Nilai hubungan yang berkembang cenderung lebih dangkal, karena kurangnya isyarat nonverbal seperti ekspresi wajah dan intonasi yang penting untuk membangun empati dan kedekatan emosional.
Kata Kunci : *Nilai Sosial, Interpersonal, Media Sosial, The Social Dilemma*

Abstract

In the digital age, social media has transformed from a mere communication tool into a complex ecosystem that fundamentally reshapes human social and interpersonal life. The tendency to compare oneself with others portrayed on social media (the phenomenon of social comparison) has created constant psychological pressure. This study uses a qualitative approach, with data collection techniques including non-participatory observation. This film argues that existing business models have fundamentally eroded essential social values, such as empathy, trust, and truth, by turning human interactions into commodities. It can be concluded that this is in line with social values in the form of empathy, which is the ability to understand and feel the emotions of others. On social media, the value of empathy tends to decline due to the loss of nonverbal cues such as facial expressions and voice intonation. The Value of Virtual Relationships and Face-to-Face Relationships The value of relationships that develop tends to be more superficial due to the lack of nonverbal cues such as facial expressions and intonation, which are important for building empathy and emotional closeness.
Keyword : *Social Values, Interpersonal, Social Media, The Social Dilemma*

PENDAHULUAN

Di era digital, media sosial telah bertransformasi dari sekadar alat komunikasi menjadi ekosistem kompleks yang secara fundamental membentuk ulang kehidupan sosial dan interpersonal manusia (Pratiwi, 2022). Platform seperti Instagram, Twitter, dan TikTok telah menjadi bagian tak terpisahkan dari rutinitas harian miliaran orang (Odgers & Jensen, 2020). Namun, dibalik kemudahan konektivitasnya, muncul serangkaian permasalahan etika dan psikologi yang signifikan (Primack et al., 2017). Studi terbaru menunjukkan adanya korelasi kuat antara penggunaan media sosial yang intens dengan meningkatnya isu kesehatan mental, seperti kecemasan dan depresi, terutama pada generasi muda (Sudarsono & Ansori, 2020; Setiawan, 2021). Selain itu, media sosial sering kali digunakan sebagai sarana untuk menampilkan citra diri yang dikurasi dengan baik, yang dapat menyebabkan tekanan sosial bagi remaja untuk menyesuaikan diri dengan standar yang tidak realistis (Silitonga, 2023; Simarmata

et al., 2019; Trihayuningtyas et al., 2018). Perbandingan sosial yang berlebihan dengan rekan-rekan sebaya dapat menurunkan rasa percaya diri dan meningkatkan risiko gangguan psikologis. Lebih lanjut, fenomena *Fear of Missing Out* (FOMO) yang dipicu oleh media sosial dapat menyebabkan kecemasan yang signifikan, di mana remaja merasa tertekan untuk terus memperbarui informasi dan mengikuti tren agar tidak merasa tertinggal (Christy, 2022).

Kecenderungan untuk membandingkan diri dengan orang lain yang ditampilkan di media sosial (fenomena *social comparison*) telah menciptakan tekanan psikologis yang konstan (Tanjung, 2021). Pengguna seringkali hanya melihat versi ideal dari kehidupan orang lain, yang dapat memicu perasaan tidak aman dan rendah diri (Widodo, 2022). Lebih dari itu, desain platform itu sendiri, yang didasarkan pada model bisnis *attention economy*, secara sengaja memanfaatkan algoritma untuk memaksimalkan *engagement* pengguna, sering kali dengan mengorbankan kesejahteraan mental mereka (O'Reilly, 2020; Bail et al., 2018). Algoritma ini dirancang untuk menampilkan konten yang paling mungkin memicu reaksi emosional, yang pada akhirnya dapat memperkuat polarisasi dan menyebarkan misinformasi (Bail, 2021; Bhakti & Suhartono, 2020). Studi di Indonesia juga menguatkan temuan ini, menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang tidak bijak berkontribusi pada menurunnya interaksi tatap muka dan memicu disinformasi (Sudarsono & Ansori, 2020; Setiawan, 2021). Platform seperti Instagram, Snapchat, TikTok, dan YouTube memungkinkan remaja untuk terhubung dengan teman, berbagi pengalaman, dan mengakses berbagai informasi (IDRUS, 2021; Jauhari, 2017). Namun, peningkatan penggunaan media sosial ini menimbulkan kekhawatiran mengenai dampaknya terhadap kesehatan mental remaja.

Isu-isu ini secara gamblang dan kritis diangkat dalam film dokumenter *The Social Dilemma* (2020) yang disutradarai oleh Jeff Orlowski. Film ini menghadirkan pandangan langsung dari para mantan eksekutif, insinyur, dan desainer dari perusahaan teknologi raksasa, yang memberikan perspektif *insider* tentang bagaimana platform-platform ini secara sengaja dirancang untuk membuat penggunanya kecanduan dan memanipulasi perilaku mereka (Dunn et al., 2021). Film ini berargumen bahwa model bisnis yang ada telah secara fundamental mengikis nilai-nilai sosial yang esensial, seperti empati, kepercayaan, dan kebenaran, dengan mengubah interaksi manusia menjadi komoditas (Setyawan, 2021). Film dokumenter *The Social Dilemma* secara eksplisit menyoroti dampak negatif media sosial terhadap kesehatan mental dan kesejahteraan penggunanya, terutama pada remaja. Isu-isu seperti kecanduan, kecemasan, depresi, dan penurunan citra diri yang digambarkan dalam film ini sangat erat kaitannya dengan target-target dalam SDG 3 (Kesehatan dan Kesejahteraan yang Baik), serta SDG 16 (Perdamaian, Keadilan, dan Institusi yang Tangguh) yang menyoroti bagaimana media sosial dapat menjadi ancaman bagi institusi yang kuat (seperti demokrasi) dan memecah belah masyarakat. Masalah ini semakin diperumit oleh peran media sosial dalam mengubah cara otak manusia memproses informasi dan mengambil keputusan.

Dalam psikologi kognitif, ada bukti bahwa paparan informasi yang terfragmentasi dan cepat mengurangi kapasitas kita untuk berpikir kritis dan mendalam (Tanjung, 2021). Algoritma media sosial yang memprioritaskan konten sensasional di atas fakta yang terverifikasi telah menciptakan masyarakat yang lebih rentan terhadap informasi yang salah, yang tidak hanya mengancam individu, tetapi juga institusi sosial. Perubahan ini juga terlihat dari erosi komunikasi interpersonal yang otentik. Interaksi tatap muka, yang kaya akan isyarat non-verbal dan empati, semakin digantikan oleh komunikasi berbasis teks dan emoji yang minim konteks (Pratiwi, 2022). Akibatnya, pemahaman bersama dan kepercayaan sosial dapat terkikis, menciptakan "dilema" yang menjadi inti dari film ini (Widodo, 2022).

Penelitian ini memandang bahwa isu-isu yang diangkat dalam film *The Social Dilemma* tidak terbatas pada tingkat individu, tetapi juga memiliki implikasi makro terhadap kohesi sosial. Di Indonesia, pertumbuhan pengguna media sosial yang pesat mencapai lebih dari 190

juta orang (Widodo, 2022), menjadikan isu ini sangat relevan. Penelitian ini akan mengkaji bagaimana narasi film merefleksikan realitas yang terjadi di masyarakat, di mana interaksi sosial dan validasi diri kini seringkali bergantung pada pengakuan digital. Dengan menganalisis representasi visual dan narasi film, diharapkan dapat memberikan pemahaman komprehensif tentang "dilema sosial" yang dihadapi masyarakat modern, dan memberikan rekomendasi praktis untuk literasi digital yang lebih baik (Bhakti & Suhartono, 2020).

LANDASAN TEORI

MANAJEMEN

Pengertian Manajemen dari pendapat para ahli memiliki banyak kesamaan, tetapi dengan penekanan yang beda. Secara Umum, mereka sepakat bahwa manajemen adalah sebuah proses yang terstruktur untuk mencapai tujuan.

1. Menurut James A.F. Stoner, manajemen adalah proses perencanaan, pengorganisasian, pengarahan, dan pengawasan upaya-upaya anggota organisasi serta penggunaan semua sumber daya organisasi lainnya demi tercapainya tujuan organisasi yang telah ditetapkan.
2. Peter F. Drucker, yang sering disebut sebagai bapak manajemen modern, memiliki pandangan yang lebih berfokus pada hasil. Menurutnya, manajemen adalah seni mengubah sumber daya yang ada (seperti manusia dan sumber daya ekonomi) menjadi hasil yang berguna dan produktif.
3. Mary Parker Follett mendefinisikan manajemen sebagai seni menyelesaikan pekerjaan melalui orang lain.

NILAI-NILAI SOSIAL DAN INTERPERSONAL

Nilai-Nilai Sosial

Nilai sosial adalah seperangkat prinsip dan standar yang dianggap penting oleh suatu masyarakat sebagai acuan berperilaku (Rasyid, 2023). Dalam konteks digital, nilai ini sering kali mengalami pergeseran makna, terutama dalam hubungan interpersonal

Dalam lingkungan media sosial, nilai-nilai sosial tradisional berinteraksi dengan dinamika digital, menciptakan bentuk-bentuk nilai baru:

1. **Nilai Validasi Sosial** Nilai ini berfokus pada pentingnya pengakuan dan penerimaan dari orang lain, yang diukur secara kuantitatif melalui matrix digital seperti *likes*, komentar, dan *followers*. Pengguna merasa dihargai ketika konten mereka mendapatkan respons positif (Ayun, 2015; Simanjuntak et al., 2025). Dokumenter *The Social Dilemma* secara spesifik menggambarkan bagaimana sistem di media sosial dirancang untuk memanipulasi nilai ini, mendorong perilaku adiktif dalam mencari validasi.
2. **Nilai Keterbukaan (*Self-Disclosure*)** Secara tradisional, keterbukaan diri adalah proses personal dalam membangun keintiman (Firdausi, 2020). Namun, di media sosial, nilai keterbukaan ini berubah menjadi sebuah ekspresi publik yang sering kali dikurasi dan disesuaikan untuk mendapatkan citra ideal (Ayun, 2015). Pengguna cenderung berbagi informasi pribadi yang dapat meningkatkan status sosial atau reputasi, alih-alih membangun hubungan yang mendalam.
3. **Nilai Relasi Virtual dan Relasi Tatap Muka** Media sosial menawarkan kemudahan untuk terhubung dengan banyak orang (Chairunnisa et al., 2024). Namun, hal ini seringkali mengorbankan kualitas interaksi. Nilai hubungan yang berkembang cenderung lebih dangkal, karena kurangnya isyarat nonverbal seperti ekspresi wajah dan intonasi yang penting untuk membangun empati dan kedekatan emosional (Lumban Gaol et al., 2025).
4. **Nilai Reputasi Digital** Nilai ini berkaitan dengan citra diri yang dibangun individu di dunia maya. Pengguna sangat peduli dengan bagaimana mereka dipersepsikan oleh audiens

mereka. Perilaku ini memicu fenomena perbandingan sosial (social comparison), yang dapat berdampak buruk pada kesehatan mental dan rasa percaya diri karena terus-menerus membandingkan diri dengan standar yang tidak realistis (Ayun, 2015).

Nilai - Nilai Interpersonal

Nilai-nilai interpersonal adalah seperangkat keyakinan, standar, dan prinsip yang memandu interaksi dan hubungan antarindividu (Firdausi, 2020). Nilai ini membentuk landasan bagi terciptanya hubungan yang sehat, seperti kepercayaan, empati, dan kejujuran. Dalam konteks media sosial, implementasi nilai-nilai ini mengalami transformasi signifikan karena perubahan cara manusia berkomunikasi dan berinteraksi (Lumban Gaol et al., 2025).

Macam-Macam Nilai Interpersonal

1. **Nilai Kepercayaan (*Trust*)** Kepercayaan adalah fondasi hubungan interpersonal. Di media sosial, kepercayaan bisa menjadi rapuh karena adanya anonimitas, penyebaran hoaks, dan manipulasi informasi (Chairunnisa et al., 2024). Pengguna seringkali kesulitan membedakan antara informasi yang benar dan salah, serta antara akun asli dan palsu, yang secara langsung mengikis nilai kepercayaan dalam interaksi online.
2. **Nilai Empati (*Empathy*)** Empati adalah kemampuan untuk memahami dan merasakan emosi orang lain. Di media sosial, nilai empati cenderung menurun karena hilangnya isyarat nonverbal seperti ekspresi wajah dan intonasi suara (Ayu, 2024). Selain itu, interaksi yang serba cepat dan instan sering kali membuat individu tidak memiliki waktu untuk benar-benar memahami perasaan orang lain, yang berujung pada kesalahpahaman atau bahkan *cyberbullying*.
3. **Nilai Otentisitas (*Authenticity*)** Nilai otentisitas merujuk pada kejujuran seseorang dalam menampilkan diri sesuai dengan keadaan sebenarnya. Di media sosial, nilai ini terancam oleh budaya kurasi diri (*self-curation*), di mana individu hanya menampilkan versi terbaik dari hidup mereka untuk mendapatkan validasi sosial (Haesyi, 2025). Hal ini menciptakan tekanan untuk memiliki kehidupan yang "sempurna," yang dapat memicu kecemasan dan rasa tidak aman.
4. **Nilai Keterbukaan Diri (*Self-Disclosure*)** Keterbukaan diri adalah proses memberikan informasi pribadi kepada orang lain, yang merupakan komponen kunci dalam membangun keintiman hubungan (Irsa, 2023). Namun, di media sosial, proses ini menjadi lebih kompleks. Pengguna cenderung terbuka pada hal-hal yang dapat meningkatkan citra atau mendapatkan perhatian, sementara isu-isu pribadi yang sensitif sering kali disembunyikan.

MEDIA SOSIAL

Media sosial adalah platform daring yang memungkinkan pengguna untuk berinteraksi, berbagi konten, dan membangun jejaring sosial. Menurut Kaplan & Haenlein (2010) yang menjadi rujukan banyak studi, media sosial adalah kelompok aplikasi berbasis internet yang dibangun di atas dasar ideologi dan teknologi Web 2.0, dan yang memungkinkan penciptaan dan pertukaran *user-generated content*. Media sosial dapat dipahami sebagai sebuah lingkungan ekologis yang tidak hanya memfasilitasi komunikasi, tetapi juga mempengaruhi perilaku, norma, dan nilai-nilai sosial individu (Tika & Yuliani, 2024).

Macam-Macam Media Sosial

1. **Jejaring Sosial (*Social Networking Sites*)** Jenis ini fokus pada pembentukan dan pemeliharaan hubungan interpersonal. Contohnya adalah Facebook dan Instagram. Platform ini memiliki fitur seperti "teman" atau "pengikut" yang memungkinkan pengguna untuk terhubung, berbagi foto, dan memperbarui status. Dalam konteks dokumenter,

Triwikrama: Jurnal Ilmu Sosial
Volume 11 No 7 2025
E-ISSN: 2988-1986
Open Access:

platform ini menciptakan "ekonomi perhatian", di mana pengguna terus-menerus mencari validasi sosial dan perbandingan diri.

2. **Platform Berbagi Konten (*Content Sharing Platforms*)** Jenis ini, seperti YouTube dan TikTok, memungkinkan pengguna untuk mengunggah, menonton, dan berbagi video atau konten visual. Platform ini mendorong konten yang sensasional dan viral, yang dapat menyebarkan informasi (atau disinformasi) dengan cepat. Nilai-nilai sosial, seperti popularitas dan visibilitas, menjadi sangat dominan di platform ini (Lumban Gaol et al., 2025).
3. **Platform Mikroblogging (*Microblogging Sites*)** Platform seperti X (sebelumnya Twitter) memungkinkan pengguna untuk berkomunikasi dalam pesan singkat dan ringkas. Nilai-nilai interpersonal di sini lebih berfokus pada opini dan debat publik.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif karena bertujuan untuk mengeksplorasi representasi dan makna yang terkandung dalam film dokumenter *The Social Dilemma*. Pendekatan ini dianggap tepat karena fokusnya adalah pada pemahaman mendalam dan interpretasi, bukan pengukuran data kuantitatif. Penelitian ini menganalisis bagaimana film tersebut menggambarkan erosi nilai-nilai sosial dan interpersonal, yang merupakan fenomena yang tidak dapat diukur secara numerik. Sesuai dengan hal ini, peneliti berasumsi bahwa pendekatan kualitatif sangat ideal untuk mengeksplorasi sebuah objek dalam kondisi alaminya, di mana temuan dan pemahaman berfungsi sebagai alat utama analisis (Harahap, 2020).

Subjek penelitian ini adalah implementasi nilai-nilai kehidupan sosial dan interpersonal, yang direpresentasikan melalui narasi dan adegan-adegan dalam film dokumenter *The Social Dilemma* (2020). Film ini dianalisis sebagai sebuah studi kasus karena penelitian berfokus secara mendalam pada satu objek yang unik dan spesifik (Creswell, 2014). Metode studi kasus dianggap tepat karena penelitian ini bertujuan untuk mencerminkan dinamika nyata yang kompleks dan kontekstual, yang memungkinkan peneliti untuk memperoleh pemahaman holistik (Baxter & Jack, 2008).

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini meliputi Observasi non-partisipatif adalah teknik pengumpulan data dimana peneliti mengamati objek penelitian secara sistematis tanpa terlibat atau menjadi bagian dari fenomena yang diamati. Dalam penelitian ini, teknik ini diterapkan secara khusus untuk mengumpulkan data dari film dokumenter *The Social Dilemma* (2020) melalui proses dokumentasi yang terstruktur. Observasi diartikan sebagai metode pengumpulan data yang dilakukan dengan mengamati perilaku dalam situasi tertentu, kemudian mencatat peristiwa yang diamati secara sistematis dan memaknai peristiwa tersebut (Nimatuzahroh & Prasetyaningrum, 2018).

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL



Gambar 1: Isla mengabaikan panggilan orang tuanya (menit 04:31:02)

Triwikrama: Jurnal Ilmu Sosial
Volume 11 No 7 2025
E-ISSN: 2988-1986
Open Access:

Dialog:
Ibu Isla: Isla, bisa tolong siapkan mejanya?
Isla tidak menanggapi
Ibu Isla: Isla bisa tolong siapkan mejanya?
Isla kembali tidak menanggapi



Gambar 2: Isla mengambil paksa Handphonenya (menit 35:29:01)

Dialog:
Aya Isla: Isla!
Ibu Isla: Astaga



Gambar 3: Isla sedang membaca komentar media sosial (menit 38:52:21)

Isla berada dikamar yang sunyi sedang membaca komentar - komentar positif dan negatif yang ditujukan untuk dia.

PEMBAHASAN

Hasil Observasi pada dokumenter The Social Dilemma memperhatikan bahwa karakter Isla mempresentasikan krisis nilai yang diakibatkan oleh desain adiktif media sosial yang bertujuan memaksimalkan keterlibatan pengguna. Gejala awal krisis ini terlihat pada eroi nilai relasi tatap muka, di mana Isla lebih memprioritaskan perangkat digitalnya di atas interaksi interpersonal. Hal ini terjadi ketika Isla mengabaikan panggilan ibunya sebanyak dua kali dan menunjukkan respon defensif saat ditegur.

Penelitian menegaskan bahwa penggunaan media sosial dengan intensitas tinggi yang menciptakan peluang yang lebih besar bagi remaja untuk mengalami gangguan psikososial, termasuk kecanduan, karena interaksi dunia nyata digantikan oleh ketergantungan digital (Gunawan et al., 2022). Penelitian ini menegaskan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan secara signifikan berkorelasi positif dengan gejala kecemasan dan depresi pada remaja (Rangkuti et al., 2024; Wulandari, 2025).

Pada gambar 3, Isla mengalami kecemasan terhadap komentar yang ia terima, baik yang memujinya maupun yang merendahkan fisiknya, secara eksplisit menunjukkan manifestasi dari nilai validasi sosial. Disinilah letak hubungan krusial dengan teori: media sosial telah mengubah tolak ukur harga diri menjadi metrik kuantitatif, dimana penerimaan diukur melalui komentar dan likes (Frotiers, 2025). Lingkaran umpan balik validasi sosial ini mendorong individu terlibat dalam perbandingan sosial ke atas. Studi menunjukkan bahwa media sosial cenderung menampilkan "versi ideal" kehidupan orang lain, yang membuat pengguna rentan meyakini bahwa orang lain "lebih bahagia dan memiliki kehidupan yang lebih baik" (Chou & Edge, 2012). Mekanisme ini secara langsung mengeksploitasi kebutuhan psikologis manusia akan pengakuan. Penelitian menemukan bahwa remaja menunjukkan sensitivitas yang jauh lebih besar terhadap feedback digital peningkatan harga diri yang lebih besar setelah feedback positif, dan penurunan yang lebih tajam setelah feedback negatif dibandingkan orang dewasa, menegaskan peran sentral social comparison (Frontiers, 2025).

Tekanan yang dialami Isla untuk mempertahankan citra diri yang dikurasi mencerminkan dampak destruktif dari Nilai Reputasi Digital terhadap kesehatan mental. Dalam kerangka teori, reputasi digital adalah citra yang dibangun secara *online* yang menjadi sumber kecemasan besar. Ketergantungan pada pandangan publik ini memicu hasil negatif, sejalan dengan temuan meta-analisis yang menyatakan bahwa paparan terhadap perbandingan sosial ke atas di media sosial memiliki efek negatif yang signifikan terhadap evaluasi diri, termasuk rendahnya harga diri dan kesejahteraan subjektif (Zamora et al., 2023). Secara spesifik, perbandingan ke atas memediasi hubungan antara penggunaan media sosial dengan harga diri yang lebih rendah dan gejala depresi (Frontiers, 2025). Selain itu, korelasi yang ditemukan antara peningkatan kecemasan sosial dan kecanduan media sosial pada remaja (Refnandes & Pramudia, 2025) semakin diperkuat oleh temuan bahwa perbandingan sosial ke atas secara positif memprediksi tingkat kecemasan sosial yang lebih tinggi (Frontiers, 2024). Hal ini menjadikan pengalaman Isla sebagai potret kritis dari krisis mental yang diinduksi oleh ekosistem digital akibat manipulasi Nilai-Nilai Sosial dan Interpersonal.

KESIMPULAN

Dokumenter The Social Dilemma telah menunjukan pengguna media sosial yang intens, seperti yang ditunjukkan oleh Isla yang mengabaikan ibunya demi perangkat digitalnya, menandai adanya erosi nilai relasi tatap muka (interaksi interpersonal). Hal ini menciptakan ketergantungan digital dan menggantikan interaksi dunia nyata, yang pada akhirnya meningkatkan peluang remaja mengalami gangguan psikososial, termasuk kecanduan.

Pengalaman Isla merangkum sebuah krisis mental yang diinduksi oleh ekosistem digital. Desain media sosial, dengan manipulasi nilai-nilai sosial dan interpersonal, secara signifikan meningkatkan kerentanan remaja terhadap kecanduan, kecemasan, dan depresi, menegaskan perlunya perhatian kritis terhadap dampak psikososial dari teknologi ini.

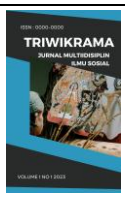
DAFTAR PUSTAKA

Ayu, S. (2024). *Dampak Media Sosial Terhadap Nilai Empati*. Penerbit Media Sosial.

Ayun, P. Q. (2015). Pengaruh media sosial terhadap perubahan nilai-nilai sosial. *Jurnal Ilmu Komunikasi*, 13(2), 150-165.

Bail, C., Argyle, L., Brown, T., & et al. (2018). Exposure to opposing views on social media can increase political polarization. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 115(37), 9220-9225.

Baxter, P., & Jack, S. (2008). Qualitative Case Study Methodology: Study Design and Implementation for Novice Researchers. *The Qualitative Report*, 13(4), 544-559.



Bhakti, R. S., & Suhartono, D. (2020). Analisis Dampak Penggunaan Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Remaja. *Jurnal Psikologi & Kesehatan Mental*, 1(2), 11-20.

Chairunnisa, D., & et al. (2024). Analisis Kepercayaan dan Anonimitas di Media Sosial. *Jurnal Ilmu Komunikasi*, 15(2), 50-65.

Chairunnisa, R., & et al. (2024). Peran media sosial dalam pembentukan relasi virtual pada remaja. *Jurnal Psikologi Sosial*, 21(1), 1-15.

Chou, H. T. G., & Edge, N. (2012). "They are happier and have better lives than I do": The impact of using Facebook on perceptions of others' lives. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, *15*(2), 117–121.

Christy, A. (2022). Fenomena Fear of Missing Out (FOMO) pada Remaja di Era Digital. *Jurnal Ilmu Komunikasi dan Media Sosial*, 8(1), 45-56.

Creswell, J. W. (2014). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*. Sage Publications.

Dunn, J., Jones, S., & et al. (2021). The Social Dilemma: A Deeper Look into the Manipulation of Social Media Platforms. *Journal of Media Ethics*, 36(1), 1-15.

Firdausi, A. (2020). *Psikologi Komunikasi Interpersonal*. Penerbit Kencana.

Frontiers. (2024). Upward social comparison and social anxiety among Chinese college students: a chain-mediation model of relative deprivation and rumination. *Frontiers in Psychology*.

Frontiers. (2025). A comparative study of state self-esteem responses to social media feedback loops in adolescents and adults. *Frontiers in Psychology*.

Frontiers. (2025). The associations between social comparison on social media and young adults' mental health. *Frontiers in Psychology*.

Gunawan, I. A. N., Suryani, & Shalahuddin, I. (2022). Dampak Penggunaan Media Sosial Terhadap Gangguan Psikososial Pada Remaja: A Narrative Review. *Jurnal Kesehatan*, *15*(1), 78–92. [DOI: 10.23917/jk.v15i1.17426].

Haesyi, R. (2025). *Budaya Kurasi Diri (Self-Curation) di Media Sosial*. Penerbit Buku Digital.

Harahap, A. (2020). *Metodologi Penelitian Kualitatif: Pendekatan Teori dan Praktik*. Rajawali Pers.

IDRUS, M. (2021). *Dampak Penggunaan Media Sosial Terhadap Perilaku Komunikasi Remaja*. Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.

Irsa, M. (2023). Keterbukaan Diri di Era Digital: Studi Kasus Penggunaan Instagram. *Jurnal Psikologi Sosial*, 20(1), 10-25.

Jauhari, R. (2017). *Eksistensi Media Sosial Sebagai Media Komunikasi Interpersonal Remaja*. UIN Syarif Hidayatullah Jakarta.

Kaplan, A. M., & Haenlein, M. (2010). Users of the world, unite! The challenges and opportunities of Social Media. *Business Horizons*, 53(1), 59-68.

Lumban Gaol, A., & et al. (2025). Konten Viral dan Disinformasi di Platform Berbagi Konten. *Jurnal Komunikasi Massa*, 10(2), 78-90.

Lumban Gaol, A., & et al. (2025). Kualitas interaksi tatap muka versus relasi virtual di era digital. *Jurnal Komunikasi Massa*, 10(2), 78-90.

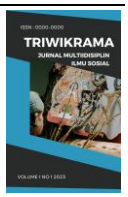
Lumban Gaol, A., & et al. (2025). Perubahan Pola Komunikasi Interpersonal di Era Media Sosial. *Jurnal Komunikasi*, 11(3), 112-125.

Nimatuzahroh, N., & Prasetyaningrum, S. (2018). *Metode Observasi Non-Partisipatif dalam Penelitian Kualitatif*. Airlangga University Press.

Odgers, C. L., & Jensen, M. R. (2020). The digital age of adolescence: Mental health and social media. *Current Opinion in Psychology*, 32, 115-121.

O'Reilly, T. (2020). The Social Dilemma of Our Attention Economy. *Forbes*.

PMID: 9707397. (2022). Research trends in social media addiction and problematic social media use: A bibliometric analysis. *PMC*.



Pratiwi, S. (2022). Transformasi Media Sosial dan Implikasinya pada Interaksi Sosial. *Jurnal Sosiologi*, 5(1), 22-35.

Primack, B. A., Shensa, B. B., Sidani, J. E., & et al. (2017). Association between social media use and perceived social isolation in young adults in the U.S. *American Journal of Preventive Medicine*, 53(1), 1-8.

Rangkuti, R. P., et al. (2024). Social Media Addiction and Mental Health in Adolescents. *Analitika: Jurnal Magister Psikologi UMA*, *16*(2), 83–90.

Rasyid, A. (2023). *Sosiologi: Nilai dan Norma Sosial*. Penerbit Erlangga.

Refnandes, R., & Pramudia, A. G. (2025). Hubungan Kecemasan Sosial dan Harga Diri dengan Kecanduan Media Sosial pada Remaja. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, *7*(3), 647–654. [DOI: 10.37287/jppp.v7i3.6709].

Setiawan, A. (2021). Pengaruh Penggunaan Media Sosial terhadap Kesejahteraan Psikologis Remaja. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 10(2), 112-125.

Setyawan, D. (2021). Analisis Film Dokumenter The Social Dilemma Terhadap Isu-isu Sosial di Era Digital. *Jurnal Kajian Film dan Media*, 2(1), 50-65.

Silitonga, R. (2023). Citra Diri Remaja di Media Sosial: Studi Kasus di Instagram. *Jurnal Komunikasi Massa*, 7(2), 78-90.

Simanjuntak, S., & et al. (2025). Validasi digital dan dampaknya pada perilaku adiktif di media sosial. *Jurnal Ilmu Psikologi*, 18(3), 112-125.

Simarmata, E., & et al. (2019). Pengaruh Perbandingan Sosial Terhadap Self-Esteem Remaja. *Jurnal Psikologi Sains*, 15(1), 23-34.

Sudarsono, H., & Ansori, H. (2020). Pengaruh Media Sosial Terhadap Peningkatan Kecemasan dan Depresi pada Remaja. *Jurnal Kesehatan Mental Anak dan Remaja*, 4(1), 1-10.

Tanjung, F. (2021). Perbandingan Sosial di Media Sosial dan Dampaknya Terhadap Kesehatan Mental. *Jurnal Psikologi dan Konseling*, 11(3), 150-165.

Tika, S., & Yuliani, D. (2024). Media Sosial sebagai Lingkungan Ekologis Baru dalam Interaksi Sosial. *Jurnal Sosiologi Digital*, 3(1), 1-15.

Trihayuningtyas, M., Purnomo, H., & Wibowo, S. (2018). *Tekanan Sosial dan Citra Diri Remaja di Media Sosial*. Penerbit Andi.

Widodo, J. (2022). Studi Komparasi Penggunaan Media Sosial di Indonesia. *Jurnal Ilmu Sosial dan Politik*, 9(4), 210-225.

Wulandari, N. (2025). THE IMPACT OF SOCIAL MEDIA ADDICTION ON ADOLESCENTS MENTAL HEALTH. *Jurnal Medika Hutama*, *6*(4 Juli), 4308-4316.

Zamora, A. A., et al. (2023). A Meta-Analysis of the Effects of Social Media Exposure to Upward Comparison Targets on Self-Evaluations and Emotions. *Journal of Social and Clinical Psychology*, *42*(4), 273-300.