

Analisis resepsi dampak negatif media sosial dalam film *The Social Dilemma*

Alwi Johan Yogayama¹, Sri Seti Indriani², Fajar Syuderajat³

^{1,2,3}Program Studi Televisi dan Film, Fakultas Ilmu Komunikasi, Universitas Padjadjaran, Bandung, Indonesia

ABSTRAK

Latar Belakang: Selain mempermudah pekerjaan manusia, media sosial juga memiliki dampak negatif apabila digunakan secara berlebihan, seperti menimbulkan perasaan cemas, takut, hingga depresi. Salah satu film yang membahas mengenai dampak negatif media sosial adalah film dokumenter berjudul *The Social Dilemma* yang disutradarai oleh Jeff Orlowski. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui resepsi khalayak terkait dampak negatif media sosial terkait kesehatan mental pada remaja dalam film *The Social Dilemma*. **Metode:** Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan teori analisis resepsi Encoding-Decoding Stuart Hall. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan teknik wawancara mendalam terhadap tujuh informan yang merupakan siswa SMA Negeri 1 Jatinangor. Informan dipilih berdasar tingkat adiksi media sosial. **Hasil:** Melalui proses analisis wawancara produsen, tercipta makna dalam adegan yang dipilih bahwa: media sosial didesain untuk membuat penggunanya ketagihan; media sosial menjauhkan kita dari keluarga; seorang akan bosan tanpa media sosial; semakin dilarang menggunakan media sosial, rasa ingin menggunakannya juga semakin tinggi, dan Media sosial menghilangkan identitas dan jati diri remaja. Hasil juga menunjukkan pembacaan yang bervariasi, terdapat 19 pembacaan posisi dominan, 5 pembacaan oposisi, dan 11 pembacaan negosiasi. Beberapa dari mereka yang memilih posisi negosiasi atau oposisi berpendapat sama seperti Mansell bahwa meski sulit, individu memiliki kekuatan untuk tidak terpengaruh media sosial. Sesuai dengan asumsi teori Encoding-Decoding Stuart Hall, perbedaan penerimaan pesan disebabkan oleh latar belakang dan pengalaman individu yang juga berbeda-beda.

Kata-kata kunci: Analisis resepsi; kecanduan; kecemasan; media sosial; *The Social Dilemma*

The social media negative effects reception analysis in The Social Dilemma film

ABSTRACT

Background: Although social media does help human work, it also has a negative impact when used excessively, causing feeling of anxiety, fear, and even depression. One of the films that discusses the negative impact of social media is *The Social Dilemma*, a documentary film directed by Jeff Orlowski. **Objective:** The purpose of this study is to examine audience reception of the negative effects of social media on adolescents' mental health in *The Social Dilemma Film*. **Methods:** This study was conducted using qualitative with Encoding-Decoding by Stuart Hall. This study used in-depth interview technique to collect data from informants which are seven students from SMA Negeri 1 Jatinangor. These informants have been selected by their addiction level to social media. **Results:** Through the process of analyzing the producer's interview, meaning was created in the selected scene that: social media is designed to make its users addicted; social media distances us from family; a person will get bored without social media; the more prohibited from using social media, the higher the desire to use it, and social media eliminates the identity and self of teenagers. The results also shows variation readings, with 19 dominant-hegemonic readings, 5 oppositional-hegemonic readings, and 11 negotiated-hegemonic readings. Some of those who choose the negotiation or opposition position argue the same as Mansell that although it is difficult, individuals have the power to not be influenced by social media. In accordance with the assumption of Stuart Hall's Encoding-Decoding theory, differences in message reception are caused by individual backgrounds and experiences which are also different.

Keywords: Addiction; anxiety; reception analysis; social media; *The Social Dilemma*

Untuk mengutip artikel ini (Gaya APA):

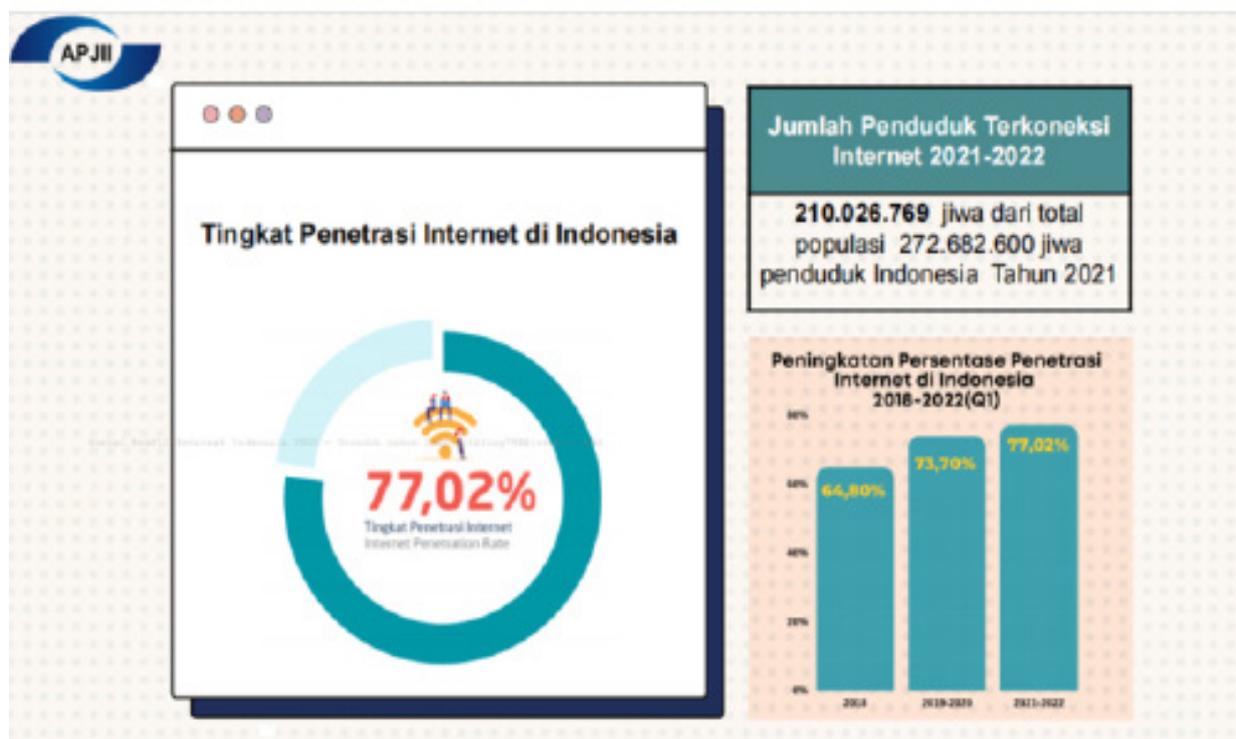
Yogayama, A. J., Indriani, S. S., & Syuderajat, F. (2024). Analisis resepsi dampak negatif media sosial dalam film *The Social Dilemma*. *Comdent: Communication Student Journal*. 2(2), 389-404. <https://doi.org/10.24198/comdent.v2i2.46325>

Korespondensi: Alwi Johan Yogayama, S.I.Kom. Program Studi Televisi dan Film, Fakultas Ilmu Komunikasi, Universitas Padjadjaran. Jl. Ir. Soekarno KM. 21. Kabupaten Sumedang, Jawa Barat 45360. *Email:* alwijohany@gmail.com

PENDAHULUAN

Penggunaan media sosial oleh remaja tidak dapat dilepaskan dari perkembangan Internet yang semakin pesat. Berdasar data dari We Are Social, pengguna Internet di dunia mencapai 4.95 miliar, 4.63 miliar-nya menggunakan media sosial. Di Indonesia sendiri, data dari Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) menunjukkan pengguna Internet di Indonesia mencapai 210 juta jiwa atau sekitar 77,02% dari total penduduk. 191.4 juta dari 204.7 juta di antaranya merupakan pengguna media sosial (Data Indonesia, 2022).

Media sosial memudahkan kita dalam mencari informasi, berkomunikasi, dan mencari hiburan (Naslund, Bondre, Torous, & Aschbrenner, 2020). Namun media sosial juga memiliki dampak negatif, seperti permasalahan adiksi, menghambat pertumbuhan kognitif, kecemasan, hingga *cyberbullying* (Akram & Kumar, 2017). Dr. Larry Rosen menyebutkan bahwa permasalahan yang paling umum dialami remaja adalah kecemasan untuk terus menerus memeriksa laman media sosial. Hal ini disebabkan karena saat menggunakan media sosial, otak kita menghasilkan hormon *dopamine* (hormon yang berkaitan dengan kesenangan dan penghargaan) yang menyebabkan kita terus memeriksa notifikasi dan terus menekan tombol *refresh* (Omar & Ondimu, 2024). Jonathan Haidt, psikolog dari New York University (NYU) mengatakan angka kesehatan mental pada remaja relatif stabil pada tahun sebelum 2009, namun angka itu meningkat tajam di tahun 2009 diikuti dengan angka bunuh diri yang juga meningkat. Menurut Haidt, hal ini disebabkan karena di tahun itu media sosial sudah bisa diakses melalui ponsel (Tutgun-Ünal & Deniz, 2015).



Sumber: APJII, 2016

Gambar 1 Tingkat Penetrasi Internet di Indonesia

Dampak negatif media sosial yang berkaitan dengan kesehatan mental adalah stress (Pirkis, Blood, Francis, & McCallum, 2006). Hal ini disebabkan karena pengguna media sosial memiliki kecenderungan untuk membandingkan kehidupan diri sendiri dengan orang lain di media sosial. Masalah kecanduan juga menjadi dampak negatif yang ditimbulkan oleh cara kerja algoritma media sosial yang bisa memprediksi kesukaan penggunanya (Ismail, et al., 2021). Fitur-fitur seperti *photo tagging*, *emoticon button*, hingga *infinity scrolling* didesain agar kita tetap memegang gawai kita selama mungkin dan tidak pernah melepaskannya. Tristan Harris mengatakan “Ketika Facebook menemukan fitur *photo tagging*, mereka langsung gencar mempromosikannya, karena itu akan menaikkan pendapatan mereka” (The Social Dilemma, 2019). Menggunakan media sosial secara berlebihan berdampak pada semangat kerja yang menurun, hubungan yang tidak sehat, masalah tidur, perasaan cemas, takut, hingga depresi (Sun & Zhang, 2021). Yang menjadi perhatian adalah karena keinginan untuk memeriksa media sosial setiap 30 menit lebih parah ketimbang keinginan untuk merokok atau minum alkohol (Social Media Victim Center).

Terdapat beberapa film yang mengangkat dampak negatif media sosial. Seperti The Great Hack (2019) karya sutradara Karim Amer dan Jehane Noujaim. Film ini menceritakan tentang peran Facebook dalam memengaruhi kepercayaan publik pada pemilihan presiden Amerika Serikat tahun 2016 melalui pencurian data pribadi (Karim, Oyewande, Abdalla, Ehsanullah, & Khan, 2020). Selain The Great Hack, film yang membahas mengenai bahaya media sosial adalah The Social Dilemma (2020) karya Jeff Orlowski. Film ini menceritakan tentang dampak negatif media sosial dilihat dari sudut pandang mantan pegawai perusahaan aplikasi media sosial, seperti Tristan Harris (mantan pegawai Google), Tim Kendall (mantan eksekutif Facebook), hingga Aza Raskin (mantan pegawai Mozilla Firefox). Mereka merasa khawatir media sosial dapat menjadi pengaruh buruk bagi penggunanya. Film ini dikemas dengan konsep wawancara, ilustrasi animasi, dan plot fiksi untuk memudahkan penonton dalam menerima pesan. Peneliti memilih film The Social Dilemma sebagai objek penelitian karena memiliki relevansi dengan realita yang ada di Indonesia di mana pengguna media sosial semakin masif, sehingga dapat memengaruhi kesehatan mental terutama remaja.

Dari pendapat yang menyatakan bahaya media sosial di film The Social Dilemma, Foundation for Economic Education (FEE) mengatakan apabila “Film ini (The Social Dilemma) adalah film dokumenter paling manipulatif yang pernah kami lihat”. Facebook juga mengeluarkan pernyataan resmi terhadap film The Social Dilemma. Facebook mengatakan bahwa film itu menyampaikan informasi yang salah (misinformasi) dengan mengambinghitamkan perusahaan-perusahaan media sosial melalui wawancara karyawan yang sudah bertahun-tahun tidak bekerja di perusahaan tersebut. Artikel ilmiah berjudul “*The Social Dilemma: A Contradictory Narrative About Platform Power*” menunjukkan bahwa film The Social Dilemma hanya mengangkat ‘kekuatan media sosial’

tanpa membahas 'kekuatan individu' untuk mengontrolnya. Di dalam film, tidak dijelaskan kekuatan individu untuk berkembang dan bertahan melawan keinginannya untuk menggunakan media sosial (Mansell, 2020).

Oleh karena penerimaan pesan yang disampaikan di film ini bervariasi, maka penelitian ini akan berfokus pada analisis resepsi dampak negatif media sosial terhadap kesehatan mental pada remaja dalam film *The Social Dilemma*. Penelitian ini akan menggunakan teori resepsi dari Stuart Hall yang berasumsi bahwa khalayak bersifat aktif dalam menerima pesan (*active interpreter*). Menempatkan khalayak dalam berbagai konteks latar belakang yang akan memengaruhi penerimaan pesan. Terdapat tiga posisi penerimaan, yaitu posisi *dominant reader*, *negotiated reader*, dan *oppositional reader*.

Peneliti melakukan analisis adegan yang menjelaskan dampak negatif media sosial di film *The Social Dilemma* dengan menonton film ini berulang, mencatat tiap-tiap adegan penting, dan menarik kesimpulan. Hasilnya dari 24 adegan fiksi yang ditampilkan dalam film ini, terdapat 8 adegan yang menunjukkan tema besar yang peneliti pilih, yaitu adegan 5, 7, 12, 15, dan 16 (tema kecanduan media sosial) dan adegan 9, 10, dan 11 (tema kecemasan dalam menggunakan media sosial). Setelah menentukan adegan, peneliti melakukan analisis interview sutradara film di tahap encoding dan analisis wawancara mendalam di tahap decoding.

Tujuan penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut: (1) Untuk mengetahui makna encoding produsen pesan, (2) Untuk mengetahui decoding informan terkait makna dampak negatif media sosial terhadap kesehatan mental pada remaja dalam film *The Social Dilemma*, dan (3) Untuk mengetahui posisi informan dalam menerima pesan. Berdasar pemaparan di atas, dapat disimpulkan bahwa pertanyaan penelitian ini adalah "Bagaimana penerimaan khalayak mengenai dampak negatif media sosial terkait kesehatan mental pada remaja dalam film *The Social Dilemma*?"

KAJIAN PUSTAKA

Terdapat beberapa penelitian terdahulu yang menganalisis film *The Social Dilemma*, beberapa penelitian ini di antaranya adalah penelitian berjudul "*Audience Perception of the Impact of Social Media on Film The Social Dilemma*" (Fajrin, Siregar, & Monang, 2022). Hasil dari penelitian ini mengatakan bahwa dampak media sosial yang disampaikan dalam film itu nyata. Namun terdapat sekitar 12% yang menyatakan tidak setuju dengan apa yang disampaikan film itu. Selain itu terdapat juga penelitian berjudul "*Analisis Semiotika Film The Social Dilemma*", "*A Critical Study on Netflix Docudrama The Social Dilemma*", dan "*The Social Dilemma: A Contradictory Narrative About Platform Power*". Ketiga penelitian ini berkontribusi dalam membentuk kerangka pemikiran

awal peneliti mengenai dampak tayangan film *The Social Dilemma* sekaligus sebagai verifikasi proses *encoding* yang telah peneliti lakukan. Terdapat *gap research* yang belum ditemukan di empat penelitian terdahulu, yaitu belum adanya penelitian yang membahas mengenai film *The Social Dilemma* menggunakan metode analisis resepsi Stuart Hall, sehingga dapat tercipta unsur kebaruan dalam penelitian ini.

Terdapat dua tema besar yang peneliti pilih dalam penelitian ini yaitu tema kecanduan media sosial dan kecemasan dalam menggunakan media sosial. Kecanduan media sosial merupakan sebuah kecenderungan individu untuk menggunakan media sosial secara berlebihan. Individu yang mengalami kecanduan media sosial biasanya terlalu khawatir dengan apa yang ada di laman media sosial dan untuk mengecek laman media sosial mereka secara tidak sadar (Andreassen & Pallesen, 2014). Kecanduan media sosial terdiri dari enam aspek yaitu, (1) *salience*, media sosial mendominasi pikiran dan perilaku individu, (2) *mood modification*, media sosial memengaruhi perasaan, (3) *tolerance*, peningkatan penggunaan media sosial, (4) *withdrawal*, perasaan tidak nyaman saat tidak menggunakan atau mengurangi penggunaan media sosial, (5) *conflict*, media sosial menyebabkan masalah pada individu atau orang lain, dan (6) *relapse*, kembali ke pola sebelumnya setelah berhenti menggunakan media sosial untuk beberapa saat (Andreassen, Pallesen, & Griffiths, 2017).

Sementara konsep kedua yang peneliti pilih sebagai tema adalah konsep kecemasan dalam menggunakan media sosial. Kecemasan (*anxiety disorder*) adalah salah satu penyakit mental yang ditandai dengan perasaan takut yang disebabkan oleh suatu hal. Kecemasan merupakan suatu penyakit umum yang dapat disembuhkan. Beberapa tipe *anxiety disorder* adalah: *generalized anxiety disorder*, *specific phobia*, *social anxiety disorder*, *separation anxiety disorder*, *agoraphobia*, *panic disorder*, dan *selective mutism* (Machaj, Płaczek, Cyboran, Kuc, & Białas, 2022). Dr. Larry Rosen, Research Psychologist California State University mengatakan masalah psikologi paling tinggi di antara remaja adalah kecemasan. Ciri-ciri seorang mengalami kecemasan menggunakan media sosial adalah terus menerus memeriksa laman media sosial, selalu memeriksa jumlah *likes*, menghapus unggahan apabila tidak mencapai *likes* yang diinginkan, dan membandingkan kehidupan diri sendiri dengan orang lain (Rosen, et al., 2018).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan sebuah penelitian kualitatif, penelitian kualitatif adalah pendekatan yang digunakan untuk mengeksplorasi dan memahami makna yang diberikan individu atau kelompok terhadap suatu masalah sosial atau manusia. Proses penelitian ini melibatkan metode yang muncul secara alami, seperti wawancara mendalam, observasi partisipatif, dan analisis

dokumen, yang memungkinkan peneliti untuk memahami fenomena dari perspektif partisipan. (Creswell & Poth, 2018) Metode penelitian kualitatif berusaha mengungkap berbagai keunikan individu, kelompok, atau masyarakat dalam kehidupan sehari-hari secara holistik, rinci, dan dapat dipertanggungjawabkan (Supriadi, 2017).

Paradigma yang digunakan adalah paradigma konstruktivis yang berasumsi bahwa *knowledge and truth are created, not discovered*. Pengetahuan dan kenyataan diciptakan, bukan ditemukan (Schwandt, 1994). Konsep konstruktivis bertujuan untuk memahami sasaran penelitian, bukan menggiring dalam pemaknaan. Hasil penelitian konstruktivis mengacu pada *verstehen* sebagai bentuk pemahaman atas makna suatu realitas (Basrowi & Suwandi, 2008). Berbeda dengan paradigma positivis yang berasumsi bahwa manusia dalam persepsi realitasnya dapat mencerminkan realitas secara objektif. Paradigma konstruktivis tidak berkaitan dengan objek-objek nyata karena persepsi realitas merupakan tindakan efektif. Dengan kata lain, tidak mungkin pembaca film dalam hal ini informan memiliki "kebenaran objektif" secara eksklusif.

Sedangkan untuk metode yang digunakan adalah metode analisis resepsi. Analisis resepsi sendiri merupakan metode analisis yang berupaya untuk memberi makna atas pemahaman teks media dengan cara memahami bagaimana teks media tersebut dibaca oleh khalayak. Teori resepsi berargumen bahwa dalam membaca atau mengkode konten media, khalayak dipengaruhi oleh faktor kontekstual yang mencakup identitas khalayak, persepsi penonton, hingga latar belakang sosial. Studi resepsi memandang khalayak sebagai partisipan yang aktif (*active interpreter*), seperti yang pernah dikatakan secara terkenal oleh Stuart Hall, "kata-kata tidak memiliki makna, manusialah yang memberi makna." Pernyataan ini menunjukkan bahwa individu membentuk makna berdasarkan referensi budaya dan peran sosial mereka (Hasna et al., 2024). Stuart Hall adalah salah satu tokoh terkenal terkait studi resepsi. Teori *Encoding-Decoding* menunjukkan bagaimana khalayak mengonsumsi media (Ross, 2011). Tahap pertama yaitu produsen menciptakan sebuah kode (*encoding*), kemudian pesan itu dikirimkan kepada khalayak untuk dipecah kode-kode yang dikirim oleh produsen (*decoding*). Sehingga akan tercipta berbagai makna yang berbeda antara individu satu dengan yang lainnya (Shaw, 2017).

Tahapan encoding dalam penelitian ini dilakukan dengan menonton film *The Social Dilemma* secara cermat dan berulang-ulang. Kemudian membuat daftar adegan yang mengandung isu kesehatan mental yang disebabkan oleh media sosial dalam hal ini adalah kecanduan dan kecemasan. Setelah adegan tercatat, peneliti melakukan observasi teks melalui wawancara sutradara film, kemudian melakukan verifikasi hasil interpretasi makna menggunakan jurnal penelitian terdahulu yang membongkar film ini dengan kacamata semiotika dan kritis. Tahap decoding dalam penelitian

ini berfokus pada hasil wawancara yang telah dilakukan terhadap siswa SMA Negeri 1 Jatinangor yang memiliki latar belakang kecanduan media sosial dengan tingkatan yang berbeda. Interpretasi dilakukan dengan paradigma konstruktivis yang berasumsi bahwa tidak ada kebenaran objektif dalam suatu realita.

Subjek penelitian ini adalah kelompok remaja (usia 15-18) yang dipilih karena pada masa ini kapasitas mereka untuk memperoleh dan menggunakan pengetahuan secara efisien. Pada tahap ini remaja mulai membayangkan apa yang dipikirkan orang lain tentang dirinya, memberikan kritik, dan berpendapat dalam bermasyarakat (Desmita, 2007). Di saat mereka menerima paparan media sosial dengan cepat, di sisi lain dunia ini menuntut mereka untuk tidak mudah percaya dengan apa yang ada di media sosial. Jika kelompok remaja awal ini tidak dibekali pengetahuan yang cukup, maka akan tercipta generasi yang mudah percaya berita bohong. SMA Negeri 1 Kecamatan Jatinangor merupakan lokasi yang tepat karena Kecamatan ini merupakan kawasan pendidikan dengan empat kampus besar di dalamnya (Unpad, Ikopin, ITB, dan Ikopin). Meski merupakan wilayah pendidikan, nyatanya pengetahuan tentang literasi digital dan kecanduan media sosial masih belum menjangkau anak-anak SMA di Jatinangor. Tidak adanya pelajaran tentang bagaimana menggunakan ponsel secara bijak membuat Kecamatan Jatinangor menjadi lokasi yang tepat untuk penelitian ini Teknik pemilihan informan menggunakan teknik *purposive sampling*. Yaitu teknik *sampling* di mana sampel dipilih secara strategis dengan mempertimbangkan kekayaan informasi yang dapat digali dari sampel dan kesesuaian sampel dengan pertanyaan penelitian (Patton, 2015). Data informan dalam penelitian ini disajikan di dalam Tabel 1.

Setelah informan terpilih, peneliti melakukan wawancara terhadap tujuh informan terpilih di masing-masing kelas mereka (12 MIPA 2 dan 11 IPS 3) dalam rentang waktu November 2022 hingga Desember 2022. Penelitian ini dilakukan di Kecamatan Jatinangor, Sumedang, Jawa Barat dari Oktober 2022 hingga Februari 2023.

Tabel 1 Profil Informan

No	Nama	Kelas	Kategori	Nilai SMAS
1	Afdal Faisal	10 IPS 3	Adiksi	146
2	Yunanti Syahira	10 IPS 3	Adiksi	145
3	Ramdan Sawaludin	12 MIPA 2	Adiksi	140
4	Ilham Ismail	10 IPS 3	Rata-rata adiksi	118
5	Devina Ayu Pratiwi	12 MIPA 2	Rata-rata adiksi	117
6	Nuri Damayanti	12 MIPA 2	Sedikit adiksi	100
7	Muhammad Habibi	12 MIPA2	Tidak adiksi	41

Sumber: Pengolahan data, 2022

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tahap Encoding Film The Social Dilemma

Pada tahap encoding, peneliti melakukan analisis arsip wawancara terhadap Jeff Orlowski selaku sutradara film *The Social Dilemma*. Kemudian dari hasil transkrip wawancara, peneliti mencatat kata kunci dan melakukan interpretasi terhadap wawancara tersebut. Terdapat 7 adegan yang diteliti yaitu adegan 5, 7, 12, 15-16 (tema kecanduan media sosial) dan adegan 9-11 (tema kecemasan menggunakan media sosial). Setelah melakukan analisis, berikut adalah hasil dari encoding sutradara.

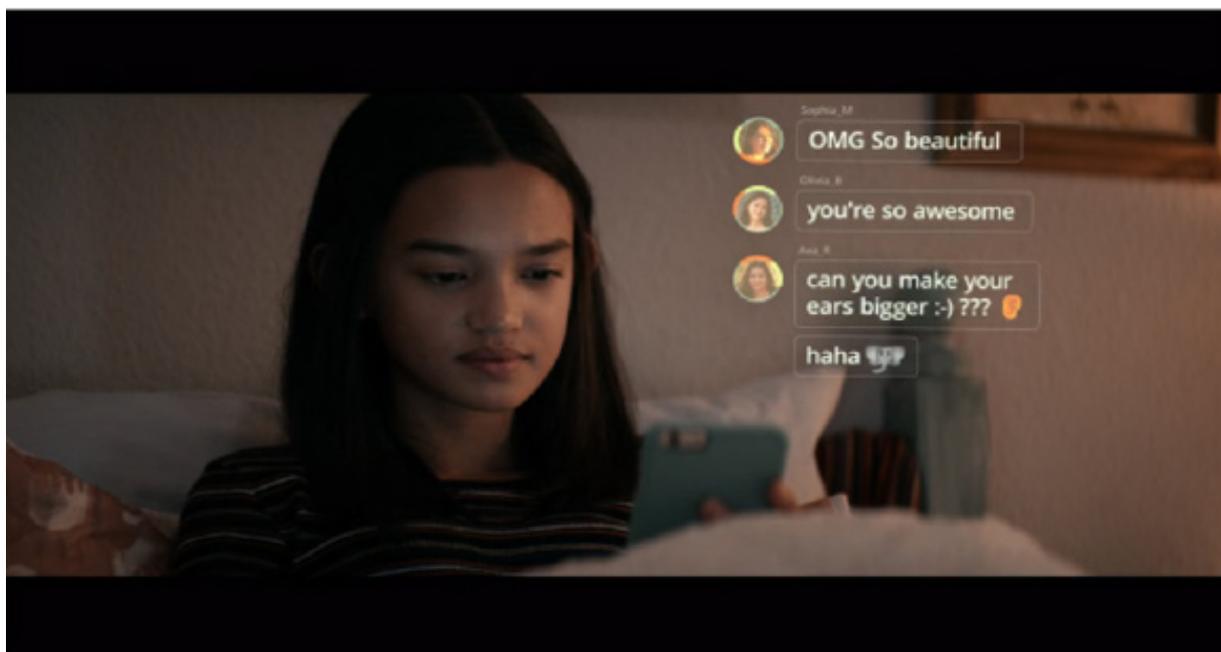
Adegan 5 menggambarkan Ben yang merupakan salah satu tokoh dalam film *The Social Dilemma* sedang bermain media sosial di dalam kelas saat guru sedang menerangkan pelajaran. Adegan ini dipilih karena perilaku Ben merupakan salah satu dari ciri kecanduan media sosial. Dalam adegan ini diselipi wawancara oleh Tristan Harris yang mengatakan bahwa tidak cukup untuk membuat kita menggunakan media sosial secara sadar, perusahaan ingin membuat kita menggunakan media sosial secara tidak sadar. Berdasar hasil analisis wawancara, makna yang ingin disampaikan sutradara film dalam adegan ini adalah, **media sosial diciptakan untuk membuat penggunanya ketagihan.**

Adegan 7 menggambarkan sebuah potret makan malam keluarga, meski sudah menyita ponsel Isla ke dalam wadah, dia sampai memecahkan wadah itu untuk memenuhi hasrat bermain media sosialnya dan meninggalkan meja makan malam. Adegan ini dipilih karena salah satu ciri remaja kecanduan media sosial adalah meninggalkan keluarga karena media sosial.

Platform online besar menggunakan berbagai strategi untuk memperpanjang waktu penggunaan remaja, seperti menekan, menggoda, menjebak, dan menenangkan mereka agar menghabiskan lebih banyak waktu online. Strategi-strategi ini dirancang untuk memaksimalkan keterlibatan pengguna, meskipun dapat bertentangan dengan kepentingan terbaik pengguna muda (Chen et al., 2024). Makna yang ingin disampaikan dalam adegan ini adalah, **media sosial menjauhkan kita dari keluarga.**

Adegan 12 menggambarkan Ben yang bosan di kamar karena dilarang menggunakan media sosial oleh ibunya selama seminggu, perilaku dan raut mukanya menunjukkan dia sedang gelisah. Perasaan bosan tanpa media sosial merupakan salah satu ciri kecanduan media sosial. Dalam adegan ini juga dimasukkan kutipan wawancara dari Tristan Harris yang menyebutkan bahwa generasi kita dilatih untuk merasa bosan atau takut apabila kita tidak memegang *digital pacifier* di tangan mereka. Adegan 12 memiliki makna bahwa **remaja akan bosan tanpa media sosial.**

Adegan 9-10 menunjukkan Isla yang merasa cemas setelah mendapat komentar negatif di social media. Bahkan dia sampai menangis karena mendapat komentar negatif itu. Adegan



Sumber: The Social Dilemma, 2019

Gambar 2 Isla Mendapat Komentar Negatif

ini dipilih sebagai representasi tema kecemasan dalam menggunakan media sosial. Jeff Orlowski menyebutkan,

Kids are growing up with that is kind of their value and assessment of self-worth when you're constantly being compared to how many likes how many times was something that you posted shared how quickly are people responding if you post something and it's not getting an immediate response people are inclined to delete it and remove it. Like we're retraining an entire generation of humans around a value set of social comparison that we don't know what those long-term consequences are going to be (eTown, 2019).

Anak-anak tumbuh dalam dunia ketika mereka dinilai dari jumlah likes. Jika mereka mengunggah sesuatu dan tidak mendapat respon sesuai keinginan, mereka akan menghapusnya. Generasi sekarang dipenuhi oleh perbandingan sosial yang didapat dari media sosial. Kita belum mengetahui dampak jangka panjangnya. Berdasarkan analisis wawancara, makna yang dapat ditarik dalam adegan ini adalah, **media sosial menghilangkan identitas dan jati diri remaja.**

Terakhir adalah adegan 15-16 menunjukkan Ben yang gagal setelah berjanji untuk tidak menggunakan ponsel, berakhir dengan Ben yang menggunakan media sosial secara kompulsif setelah beberapa hari tidak menggunakannya. Berdasarkan analisis wawancara, dapat disimpulkan makna dalam adegan 15-16 adalah, **semakin dilarang menggunakan media sosial, rasa ingin menggunakannya juga semakin tinggi.**

Media sosial dirancang untuk membuat penggunanya ketagihan, sehingga mereka terus-menerus terlibat tanpa sadar. Penggunaan situs media sosial dipicu oleh sejumlah faktor, dua

Tabel 2 Rumusan Makna Produsen Film The Social Dilemma

Data	Rumusan Makna
Adegan 5	Media sosial diciptakan untuk membuat penggunanya ketagihan
Adegan 7	Media sosial menjauhkan kita dari keluarga
Adegan 12	Seorang akan bosan tanpa media sosial
Adegan 9-11	Media sosial menghilangkan identitas dan jati diri remaja
Adegan 15-16	Semakin dilarang menggunakan media sosial, rasa ingin menggunakannya juga semakin tinggi

Sumber: Pengolahan data, 2022

diantaranya adalah manfaat yang dirasakan melalui penggunaan situs (*Perceived Usefulness*) dan kenikmatan yang dirasakan ketika menggunakan situs (*Perceived of enjoyment*). kenikmatan yang dirasakan ditemukan sebagai faktor yang memberikan pengaruh paling kuat pada sikap terhadap penggunaan situs media sosial (Khoiriah, Erliana, Koswara, Fuady, & Maitsi, 2023). Ketergantungan ini tidak hanya memengaruhi individu secara pribadi, tetapi juga berdampak pada hubungan sosial, seperti menjauhkan seseorang dari keluarganya. Selain itu, tanpa akses ke media sosial, seseorang—terutama remaja—cenderung merasa bosan dan gelisah, menunjukkan betapa besar peran platform digital dalam kehidupan mereka.

Lebih jauh, media sosial juga dapat menghilangkan identitas dan jati diri remaja, karena mereka terus-menerus terjebak dalam perbandingan sosial dan tekanan untuk diterima. Bahkan, semakin seseorang dilarang menggunakannya, semakin tinggi keinginan untuk kembali terhubung, yang semakin memperkuat sifat adiktif dari media sosial.

Tahap Decoding Film The Social Dilemma

Film merupakan hasil refleksi realitas di kehidupan sosial masyarakat dan sebaliknya, film dapat memengaruhi berbagai fenomena di masyarakat. Dengan demikian, kekuatan film dalam menyebarkan pesan dapat berdampak pada sikap dan penciptaan makna penontonnya (Odyn, Karimah, & Nurfadila, 2024). Tahap decoding dilakukan dengan melakukan wawancara mendalam terhadap tujuh orang informan yaitu (Afdal, Yunanti, Ramdan, Devina, Nuri, Ilham, dan Habibi) yang merupakan siswa kelas 10 dan 12 di SMA Negeri 1 Jatinangor sebagai teknik pengumpulan data. Setelah melakukan wawancara, peneliti menulis transkrip, dan melakukan analisis terhadap transkrip tersebut untuk mendapatkan pembacaan makna. Setelah kode dibongkar dan mendapatkan makna tiap adegan, kemudian peneliti mengelompokkan makna informan dalam tiga kategori sesuai Teori Encoding-Decoding dari Stuart Hall yaitu pembacaan dominan, negosiasi, dan oposisi. Berikut adalah hasil pembongkaran kode terhadap delapan adegan yang dipilih.

Hasil dari pembongkaran adegan 5 terdapat 2 orang yang berada dalam posisi dominan (Faisal dan Ilham), 2 orang posisi Negosiasi (Yunanti dan Habibi), dan 3 orang berada di posisi pembacaan oposisi (Ramdan, Devina, dan Nuri). Informan dominan menangkap makna yang sama seperti produsen yaitu, media sosial didesain untuk membuat penggunanya ketagihan. Faisal

menyebutkan bahwa tingkat kesetujuannya dengan produsen pesan 10 dari 10. Informan negosiasi berpedapat bahwa media sosial dan individu merupakan dua penyebab seorang ketagihan media sosial. *"Medsosnya emang menarik, tapi orangnya harusnya bisa ngontrol. Presentase pengaruhnya, orang 60% medsos 40%"* (Hasil wawancara Yunanti, 2022). Sementara informan oposisi berpendapat, seorang memiliki kemampuan untuk mengontrol media sosial. *"Kalau dari diri sendiri bisa mengontrol pasti bisa nggak ketergantungan sama medsos"* (Hasil wawancara Devina, 2022). Meski semua informan mengaku pernah mengalami seperti yang digambarkan dalam adegan 5, mereka memiliki pandangan yang berbeda.

Dalam pembongkaran kode adegan 7 terdapat 3 posisi dominan (Faisal, Yunanti, dan Habibi), 3 posisi Negosiasi (Ramdan, Devina, dan Nuri), dan 1 posisi oposisi (Ilham). Pendapat dominan mengatakan bahwa media sosial menjauhkan kita dari keluarga. Pendapat negosiasi menunjukkan bahwa individu dan media sosial merupakan faktor yang menjauhkan kita dari keluarga. Sementara pendapat oposisi menunjukkan bahwa terdapat pembagain waktu antara media sosial dan keluarga. Meski berada dalam posisi yang berbeda, Faisal (dominan) dan Ilham (oposisi) keduanya memiliki pengalaman yang sama: tidak pernah mengalami seperti digambarkan dalam adegan 7. Kedua orang tua mereka berprofesi sebagai guru. Peneliti menemukan temuan menarik di mana Devina dan Nuri yang keduanya pernah mengalami seperti yang digambarkan adegan 7 (bermain ponset saat kumpul keluarga), uniknya kedua orang tua mereka membiarkan mereka saat bermain ponsel. Orang tua Devina membiarkannya karena sudah capek memperingatkan terus. Sementara orang tua Nuri justru juga bermain posel saat kumpul keluarga. *"Kalau kumpul paling pas lagi makan. Pas kumpul itu juga keluarga pada main hp sendiri-sendiri. Jadi kenapa aku juga nggak main hp?"* (Hasil wawancara Nuri, 2022). Dari sini dapat disimpulkan bahwa peran orang tua sangatlah penting dalam mengontrol waktu anaknya bermain media sosial. Hal ini sejalan dengan yang dikemukakan Paradila et al. bahwa pada fenomena sekarang, banyak para orang tua yang belum mengetahui pentingnya perannya dalam tumbuh kembang anaknya. Padahal orang tua memiliki peranan penting dalam pembentukan moral anak dan perkembangan anak (Paradila, Mubarak, & Nawawi, 2022).

Dalam pembacaan adegan 9-11 yang memiliki tema kecemasan dalam menggunakan media sosial, terdapat 3 pembaca dominan (Faisal, Yunanti, dan Ilham) dan 4 pembaca negosiasi (Ramdan, Devina, Nuri, dan Habibi). Pembaca dominan berpendapat bahwa media sosial menghilangkan identitas dan jati diri remaja. Ilham mengatakan bahwa setiap kali seorang mengunggah sesuatu secara publik, maka orang itu harus siap dengan komentar yang diterimanya. Pembaca negosiasi berpendapat bahwa komentar negatif seharusnya tidak dimasukkan dalam hati. Sementara tidak ada pembaca oposisi dalam adegan ini, artinya produsen film cukup baik menyampaikan

pesannya dalam adegan ini. Faisal pernah mengalami pengalaman serupa (dihina masalah fisik). Namun Nuri (dihina masalah kualitas video) berada dalam posisi negosiasi, sehingga menjadikan pengalaman informan menjadi tidak terlalu berpengaruh dalam pembacaan informan. Selain itu, Ilham dan Yunanti yang tidak pernah mengalami kejadian serupa justru berada dalam posisi dominan. Habibi juga berkomentar serupa "*Nggak sepenuhnya salah media sosial, orangnya juga harus pandai menyaring komentar*" (Hasil wawancara Habibi, 2022).

Dalam pembongkaran kode adegan 12 ini terdapat 6 orang yang berada dalam posisi pembacaan dominan (Faisal, Ramdan, Yunanti, Devina, Ilham, dan Nuri) dan 1 orang yang berada dalam posisi negosiasi (Habibi). Pembacaan dominan berpendapat sama dengan produsen makna bahwa seorang akan bosan tanpa media sosial. "*Sekarang hp sudah menjadi bagian dari kebutuhan manusia*" (Hasil wawancara Yunanti, 2022). Habibi yang berada di posisi negosiasi berpendapat, aktivitas luar ruangan bisa mengatasi kebosanan. Sementara di adegan ini tidak ada informan yang berada di posisi pembacaan oposisi. Semua informan pernah mengalami kebosanan setelah tidak menggunakan ponsel beberapa hari.

Pembacaan adegan 15-16 mendapatkan hasil 5 orang berada dalam posisi Dominan (Faisal, Ramdan, Yunanti, Nuri, dan Devina) dan 2 orang berada dalam posisi Negosiasi (Ilham dan Habibi). Pendapat dominan sama dengan produsen bahwa semakin dilarang menggunakan media sosial, rasa ingin menggunakannya juga semakin tinggi. Pendapat negosiasi berpendapat bahwa manusia memiliki kontrol untuk tidak bermain media sosial secara kompulsif. Tidak ada pembacaan oposisi di adegan ini, artinya produsen cukup berhasil dalam merumuskan kode. Peneliti menemukan temuan menarik bahwa pelampiasan penggunaan media sosial dalam hal ini begadang, dilakukan saat libur akhir pekan tiba. "*Kalau weekend malam sabtu/malam minggu pasti ada main lama buat pelampiasan sudah capek belajar Senin sampai Jumat*" (Hasil wawancara Nuri, 2022). Uniknyanya terdapat perbedaan cara menghabiskan waktu antara laki-laki yang menghabiskan waktu dengan bermain game, sementara perempuan bermain media sosial. Meski tidak menutup kemungkinan temuan itu bersebrangan pada individu yang lain.

Melalui penjelasan di atas dapat dikatakan bahwa pemaknaan informan terhadap media sosial beragam. Sebagian besar informan dalam pembacaan dominan setuju dengan makna yang dirumuskan produsen film, seperti bahwa media sosial dirancang untuk menciptakan kecanduan, menjauhkan individu dari keluarga, serta menyebabkan kecemasan dan hilangnya identitas diri pada remaja. Selain itu, mereka juga sepakat bahwa tanpa media sosial seseorang akan merasa bosan, dan semakin dilarang menggunakannya, semakin tinggi keinginan untuk mengaksesnya. Informan dengan pembacaan negosiasi mengakui dampak media sosial, tetapi menekankan bahwa individu juga memiliki tanggung jawab dalam mengontrol penggunaannya.

Beberapa berpendapat bahwa kecanduan media sosial bukan hanya disebabkan oleh platform itu sendiri, tetapi juga oleh kurangnya kontrol diri. Mereka juga menilai bahwa meskipun media sosial dapat menimbulkan kecemasan, seseorang dapat memilih untuk tidak terlalu terpengaruh oleh komentar negatif. Pembacaan oposisi lebih banyak muncul dalam adegan yang berkaitan dengan kecanduan media sosial, di mana beberapa informan percaya bahwa individu memiliki kontrol penuh atas kebiasaan mereka dan dapat menghindari ketergantungan. Namun, dalam adegan yang menyoroti kecemasan dan pembatasan penggunaan media sosial, tidak ditemukan pembacaan oposisi, menunjukkan bahwa pesan yang disampaikan produsen film cukup efektif dan diterima secara luas oleh informan.

Posisi informan dalam menerima pesan dari film *The Social Dilemma* bervariasi. Sebagian besar informan berada dalam pembacaan **dominan**, terutama dalam tema kecanduan, kecemasan, dan dampak media sosial terhadap kehidupan sosial, menunjukkan bahwa mereka setuju dengan makna yang dirumuskan produsen film. Beberapa informan berada dalam posisi **negosiasi**, mengakui dampak media sosial tetapi menekankan bahwa individu masih memiliki kendali atas penggunaannya. Sementara itu, **pembacaan oposisi** lebih jarang muncul, terutama dalam isu kecanduan, di mana beberapa informan percaya bahwa seseorang dapat sepenuhnya mengontrol kebiasaannya dalam menggunakan media sosial. Tidak ada pembacaan oposisi dalam tema kecemasan dan larangan penggunaan media sosial, yang menunjukkan bahwa pesan film dalam aspek ini diterima secara luas oleh informan.

SIMPULAN

Makna *encoding* produsen menyatakan bahwa media sosial dirancang untuk membuat penggunaannya ketagihan, sehingga mereka terus-menerus terlibat tanpa sadar. Ketergantungan ini tidak hanya memengaruhi individu secara pribadi, tetapi juga berdampak pada hubungan sosial, seperti menjauhkan seseorang dari keluarganya. Selain itu, tanpa akses ke media sosial, seseorang—terutama remaja—cenderung merasa bosan dan gelisah, menunjukkan betapa besar peran platform digital dalam kehidupan mereka. Lebih jauh, media sosial juga dapat menghilangkan identitas dan jati diri remaja, karena mereka terus-menerus terjebak dalam perbandingan sosial dan tekanan untuk diterima. Bahkan, semakin seseorang dilarang menggunakannya, semakin tinggi keinginan untuk kembali terhubung, yang semakin memperkuat sifat adiktif dari media sosial.

Hasil *decoding* terhadap film *The Social Dilemma* menunjukkan bahwa pemaknaan informan terhadap media sosial beragam. Sebagian besar informan dalam pembacaan dominan setuju dengan makna yang dirumuskan produsen film, seperti bahwa media sosial dirancang untuk menciptakan kecanduan, menjauhkan individu dari keluarga, serta menyebabkan kecemasan dan hilangnya

identitas diri pada remaja. Selain itu, mereka juga sepakat, tanpa media sosial seseorang akan merasa bosan. Semakin dilarang menggunakannya, semakin tinggi keinginan untuk mengaksesnya. Informan dengan pembacaan negosiasi mengakui dampak media sosial, tetapi menekankan bahwa individu memiliki tanggung jawab dalam mengontrol penggunaannya. Beberapa berpendapat, kecanduan media sosial bukan hanya disebabkan platform itu sendiri, tetapi juga oleh kurangnya kontrol diri. Mereka juga menilai bahwa meskipun media sosial dapat menimbulkan kecemasan, seseorang dapat memilih untuk tidak terlalu terpengaruh oleh komentar negatif. Pembacaan oposisi lebih banyak muncul dalam adegan yang berkaitan dengan kecanduan media sosial, di mana beberapa informan percaya bahwa individu memiliki kontrol penuh atas kebiasaan mereka dan dapat menghindari ketergantungan. Namun, dalam adegan yang menyoroti kecemasan dan pembatasan penggunaan media sosial, tidak ditemukan pembacaan oposisi, menunjukkan bahwa pesan yang disampaikan produsen film cukup efektif dan diterima secara luas oleh informan.

Posisi informan dalam menerima pesan dari film *The Social Dilemma* bervariasi. Sebagian besar informan berada dalam pembacaan **dominan**, terutama dalam tema kecanduan, kecemasan, dan dampak media sosial terhadap kehidupan sosial, menunjukkan bahwa mereka setuju dengan makna yang dirumuskan produsen film. Beberapa informan berada dalam posisi **negosiasi**, mengakui dampak media sosial tetapi menekankan bahwa individu masih memiliki kendali atas penggunaannya. Sementara itu, **pembacaan oposisi** lebih jarang muncul, terutama dalam isu kecanduan, di mana beberapa informan percaya bahwa seseorang dapat sepenuhnya mengontrol kebiasaannya dalam menggunakan media sosial. Tidak ada pembacaan oposisi dalam tema kecemasan dan larangan penggunaan media sosial, yang menunjukkan bahwa pesan film dalam aspek ini diterima secara luas oleh informan.

Untuk mengurangi dampak negatif media sosial terhadap kesehatan mental remaja, diperlukan peningkatan literasi digital agar mereka lebih sadar dalam menggunakannya secara sehat. Orang tua harus berperan aktif dalam mengawasi penggunaan media sosial dengan menetapkan batas waktu dan membangun komunikasi terbuka, sementara sekolah dan lembaga kesehatan mental dapat menyediakan program pengelolaan kecemasan serta aktivitas sosial yang memperkuat identitas remaja di dunia nyata. Selain itu, regulasi terhadap desain adiktif platform digital perlu diperketat, didukung dengan edukasi mengenai algoritma agar pengguna lebih bijak dalam mengelola interaksi daring mereka. Pemerintah dan platform media sosial juga dapat berkolaborasi untuk menciptakan fitur yang mendorong penggunaan yang lebih sehat, seperti pengingat batas waktu, mode fokus, dan pengurangan konten berbasis perbandingan sosial. Terakhir, penelitian lebih lanjut diperlukan untuk memahami dampak jangka panjang media sosial serta mengembangkan kebijakan berbasis bukti yang dapat melindungi kesejahteraan mental remaja di era digital.

DAFTAR PUSTAKA

- Akram, W., & Kumar, R. (2017). A study on positive and negative effects of social media on Society. *International Journal of Computer Sciences and Engineering*. 5(10), 351–354. doi:<https://doi.org/10.26438/ijcse/v5i10.351354>
- Andreassen, C. S., Pallesen, S., & Griffiths, M. D. (2017). The relationship between addictive use of social media, narcissism, and self-esteem: Findings from a large national survey. *Addictive Behaviors*, 64, 287–293. doi:<https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2016>
- Ardianto, E., & Q-Anees, B. (2010). *Filsafat ilmu Komunikasi*. Bandung: Simbiosis Rekatama Media.
- Baran, S., & Davis, D. (2010). *Teori komunikasi massa: Dasar, pergolakan, dan masa depan edisi 5*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Basrowi, & Suwandi. (2008). *Memahami penelitian kualitatif*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bogdan, R., & Taylor, S. (1975). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- DataIndonesia. (2022). *APJII: Pengguna Internet Indonesia tembus 210 juta pada 2022*. Retrieved from <https://dataindonesia.id/Internet/detail/apjii-pengguna-Internet-indonesia-tembus-210-juta-pada-2022>
- Desmita. (2007). *Psikologi perkembangan*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- eTown. (2019). *The Social Dilemma*. Retrieved from eTown: <https://www.ETOWN.org/media/episodes/>
- Fajrin, S., Siregar, Y. D., & Monang, S. (2022). Audience's Perception of the impact of social media on film "The Social Dilemma". *International Journal of Cultural and Social Science. IJCSS*, 3(1), 106-112. doi:<https://doi.org/10.53806/ijcss.v3i1.350>
- Hadi, I. (2009). Penelitian khalayak dalam perspektif reception analysis. *Scriptura*, 3(1), 1-7., doi:<http://dx.doi.org/10.9744/scriptura.3.1.1-7>
- Ismail, S., Kusnandar, T., Sanovia, Y., Mayasari, R., Negara, R., & Mahayana, D. (2021). Study of Internet and social media addiction in Indonesia during COVID-19. *IJAIT (International Journal of Applied Information Technology)*. 4(2), 69-80. doi:<https://doi.org/10.25124/ijait.v4i02.3423>
- Karim, F., Oyewande, A., Abdalla, L., Ehsanullah, R. C., & Khan, S. (2020). Social media use and its connection to mental health: A systematic review. *Cureus.*, 12(6), e8627. doi:<https://doi.org/10.7759/cureus.8627>
- Khoiriah, W. I., Erliana, E., Koswara, I., Fuady, I., & Maitsi, H. N. (2023). Model motif penggunaan dan perilaku membagikan informasi dari aplikasi Tiktok. *Comdent: Communication Student Journal*. 1(1), 1-15. doi:<https://doi.org/10.24198/comdent.v1i1.44808>
- Machaj, D., Płaczek, A., Cyboran, K., Kuc, M., & Białas, F. (2022). Generalized anxiety disorder, panic disorder - diagnosis and treatment. *Journal of Education Health and Sport*. 12(7), 780-783. doi:<http://dx.doi.org/10.12775/JEHS.2022.12.07.077>
- Mansell, W. (2020). Changing behavior using control theory. *Division of Psychology & Mental Health (L5)* (pp. 120-135). Cambridge: Cambridge University Press. Retrieved from <https://research.manchester.ac.uk/en/publications/changing-behavior-using-control-theory>
- Miles, M., & Huberman, A. (1994). *Qualitative data analysis: An expanded sourcebook*. Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Naslund, J., Bondre, A., Torous, J., & Aschbrenner, K. (2020). Social media and mental health: Benefits, risks, and opportunities for research and practice. 5: 245-257. doi:<https://doi.org/10.1007/s41347-020-00134-x>
- Odyn, D. A., Karimah, K. E., & Nurfadila, F. (2024). Analisis semiotika Roland Barthes terhadap representasi emerging adulthood dalam film Barbie (2023). *Comdent: Communication Student Journal*. 1(2), 421-435. doi:<https://doi.org/10.24198/comdent.v1i2.53202>
- Omar, A., & Ondimu, K. (2024). The impact of social media on society: A systematic literature review. *The International Journal of Engineering and Sciences (IJES)*. 13(6), 96-106. doi:<http://dx.doi.org/>

org/10.9790/1813-130696106

- Paradila, E., Mubarak, Z., & Nawawi, M. K. (2022). Peran orang tua terhadap perkembangan sosial anak usia dini dalam menggunakan gadget. *Tawazun Jurnal Pendidikan Islam*. 15(1), 155-164. doi:<http://dx.doi.org/10.32832/tawazun.v15i1.7292>
- Patton, M. (2015). *Qualitative research and evaluation methods. 4th Edition*. Thousand Oaks: Sage Publications.
- Pirkis, J., Blood, R., Francis, C., & McCallum, K. (2006). On-screen portrayals of mental illness: Extent, nature, and impacts. *Journal of Health Communication*. 11,(5), 523–541. doi:<https://doi.org/10.1080/10810730600755889>
- Rosen, L. D., Carrier, L. M., Pedroza, J. A., Elias, S., O'Brien, K. M., Lozano, J., . . . Ruiz, A. (2018). The role of executive functioning and technological anxiety (FOMO) in college course performance as mediated by technology usage and multitasking habits. *Psicología Educativa*. 24(1), 14-25. doi:<http://dx.doi.org/10.5093/psed2018a3>
- Ross, S. (2011). The encoding/decoding model revisited. *The ICA Conference "Communication @ the Center"* (pp. 1-16). Boston: Department of journalism, media and communication. Stockholm University. Retrieved from <https://www.researchgate.net/publication/346010378>
- Schwandt, T. (1994). Constructivist, interpretivist approaches to human inquiry. In N. Denzin, & Y. Lincoln, *Handbook of Qualitative Research*. Thousand Oaks: Sage.
- Shaw, A. (2017). Encoding and decoding affordances: Stuart Hall and interactive media technologies. *Media, Culture and Society*. 39(4), 592–602. doi:<https://doi.org/10.1177/0163443717692741>
- 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*. Vol. 114. 1-10. doi:<https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2020.106699>
- Tutgun-Ünal, A., & Deniz, L. (2015). Development of the social media addiction scale. *AJIT-e Online Academic Journal of Information Technology*. Vol. 6. 51–70. doi:<https://doi.org/10.5824/1309-1581.2015.4.004.x>