

Disinformasi Media Sosial dalam Perspektif Komunikasi Islam: Telaah Film Dokumenter *The Social Dilemma*

Rita Absari¹, Andre N Rahmanto², Ignatius Agung Satyawan³

^{1,2,3} Magister Ilmu Komunikasi Universitas Sebelas Maret

^{1,2,3} Jl. Ir. Sutami No.36A, Ketingan, Surakarta, Jawa Tengah, Indonesia, 57126

¹ritaabsari@student.uns.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji dampak disinformasi dalam media sosial terhadap kesehatan mental remaja dengan menggunakan film dokumenter *The Social Dilemma* sebagai studi kasus. Pendekatan kualitatif dipilih dengan analisis deskriptif, berfokus pada pemaknaan adegan-adegan yang merepresentasikan dinamika psikologis remaja dalam menghadapi disinformasi. Hasil penelitian menunjukkan empat temuan utama, yaitu: (1) kecemasan yang dipicu oleh kebutuhan validasi sosial, (2) perbandingan sosial yang menimbulkan inferioritas, (3) tekanan untuk menampilkan citra sempurna sesuai standar ideal media, dan (4) ketidakstabilan emosional akibat paparan berita palsu. Temuan ini sejalan dengan teori *Halo Effect*, di mana persepsi negatif terhadap satu aspek diri merembet pada penilaian negatif secara keseluruhan, sehingga memperkuat rasa cemas dan ketidakpuasan diri. Dalam perspektif komunikasi Islam, fenomena ini menegaskan relevansi prinsip *tabayyun* (klarifikasi informasi) sebagaimana termaktub dalam QS. Al-Hujurat: 6, serta pentingnya nilai *qana'ah*, *muraqabah*, dan *ihsan* dalam menjaga keseimbangan psikologis remaja di era digital. Penelitian ini memberikan kontribusi teoretis berupa integrasi teori psikologi sosial dengan etika komunikasi Islam, sekaligus kontribusi praktis dalam merancang strategi literasi digital Islami yang lebih efektif untuk melindungi kesehatan mental generasi muda dari dampak disinformasi.

Kata Kunci: Disinformasi, Media Sosial, Kesehatan Mental Remaja, Halo Effect, Komunikasi Islam

Social media disinformation in the perspective of Islamic Communication: A Documentary Review of the Social Dilemma

Abstract

This study investigates the impact of disinformation on social media on adolescents' mental health by analyzing the documentary film *The Social Dilemma* as a case study. A qualitative descriptive approach was employed, focusing on the interpretation of scenes that reflect adolescents' psychological dynamics in responding to disinformation. The findings reveal four major themes: (1) anxiety triggered by the need for social validation, (2) social comparison leading to feelings of inferiority, (3) pressure to construct a "perfect" self-image aligned with unrealistic media standards, and (4) emotional instability caused by exposure to false information. These findings align with the Halo Effect theory, which explains how negative perceptions of

a single aspect of the self can expand into negative overall self-assessment, thereby reinforcing anxiety and dissatisfaction. From the perspective of Islamic communication, the results highlight the relevance of the principle of tabayyun (verification of information) as stated in Qur'an Surah Al-Hujurat: 6, along with the values of qana'ah (contentment), muraqabah (self-awareness before God), and ihsan (striving for excellence with sincerity) in maintaining adolescents' psychological balance in the digital era. Theoretically, this research integrates social psychology with Islamic communication ethics, while practically, it provides insights for designing Islamic-based digital literacy strategies to protect youth mental health from the negative impacts of disinformation.

Keywords: Disinformation, Social Media, Adolescent Mental Health, Halo Effect, Islamic Communication

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital telah mengubah pola komunikasi global, termasuk di Indonesia. Media sosial kini menjadi ruang utama bagi remaja untuk memperoleh informasi, bersosialisasi, sekaligus membangun identitas diri. Namun, arus informasi yang deras juga membawa ancaman serius berupa misinformasi, disinformasi, dan malinformasi. Fenomena ini berdampak pada persepsi realitas sosial dan kondisi psikologis generasi muda. Studi terbaru menunjukkan bahwa paparan berlebihan terhadap disinformasi di media sosial berkontribusi pada peningkatan kasus kecemasan, depresi, hingga perasaan inferior pada remaja di berbagai negara (Delic & Johnson, 2025; de Vries et al., 2025).

Kondisi tersebut juga tercermin di Indonesia, di mana laporan Kementerian Komunikasi dan Informatika (Kominfo) tahun 2023 mencatat ribuan kasus hoaks beredar di platform digital, sebagian besar terkait isu sosial dan kesehatan yang menysasar kelompok usia produktif. Penelitian Bondoc (2025) menegaskan bahwa disinformasi digital, khususnya terkait gaya hidup dan kesehatan, dapat memengaruhi perilaku serta memicu tekanan psikologis yang signifikan. Hal ini menjadi semakin kompleks ketika

algoritma media sosial justru memperkuat keterpaparan remaja pada konten yang bersifat provokatif atau manipulatif (Kaubisch et al., 2024).

Sejumlah penelitian terdahulu telah menyoroti dampak media sosial terhadap kesehatan mental remaja, misalnya terkait cyberbullying, adiksi digital, dan perbandingan sosial (Satav, 2025; Frattolillo et al., 2024). Namun, studi-studi tersebut lebih menekankan pada aspek kuantitatif seperti frekuensi penggunaan atau tingkat paparan. Sementara itu, kajian yang mendalami makna dan pengalaman subjektif remaja ketika berinteraksi dengan disinformasi di media sosial masih terbatas. Literatur terbaru juga menekankan adanya kebutuhan untuk memahami dinamika emosional, sosial, dan budaya di balik proses keterpaparan informasi yang salah, agar dapat merumuskan strategi literasi digital yang lebih efektif (Brown & Loveys, 2025).

Pada era digital, arus informasi bergerak sangat cepat melalui berbagai platform media sosial. Informasi dapat diakses, dibagikan, dan diproduksi oleh siapa saja tanpa batasan ruang dan waktu. Namun, kemudahan ini juga menimbulkan tantangan serius, yaitu munculnya fenomena gangguan informasi seperti misinformasi, disinformasi, dan malinformasi. Misinformasi merupakan informasi yang salah namun tersebar tanpa

niat jahat, disinformasi adalah informasi palsu yang sengaja diproduksi untuk menyesatkan, sedangkan malinformasi adalah informasi benar tetapi digunakan untuk merugikan pihak tertentu. Ketiga bentuk gangguan informasi ini berpotensi menimbulkan dampak signifikan terhadap kesehatan mental dan psikologis, khususnya pada remaja yang masih berada dalam fase perkembangan identitas diri.

Film dokumenter *The Social Dilemma* karya Jeff Orlowski (2020) menggambarkan secara kritis bagaimana algoritma media sosial dirancang untuk memanipulasi perilaku pengguna. Melalui penyajian data, wawancara, dan dramatisasi, film ini menyoroti bagaimana penyebaran informasi yang menyesatkan dapat memicu kecemasan, depresi, hingga rasa tidak aman pada pengguna. Bagi remaja, tekanan sosial yang tercipta dari perbandingan diri, standar kecantikan yang tidak realistis, dan pencarian validasi berupa “likes” semakin memperburuk kondisi psikologis. Dengan demikian, media sosial tidak hanya menjadi ruang interaksi, tetapi juga arena yang sarat manipulasi informasi dan dampak emosional.

Dalam perspektif komunikasi Islam, fenomena disinformasi ini sangat relevan dengan perintah *tabayyun* sebagaimana ditegaskan dalam QS. Al-Hujurat ayat 6, yaitu kewajiban memverifikasi kebenaran suatu berita sebelum menyebarkannya. Islam menempatkan kejujuran, keadilan, dan kehati-hatian sebagai prinsip utama dalam komunikasi, sehingga setiap bentuk hoaks, fitnah, atau manipulasi informasi merupakan pelanggaran terhadap etika komunikasi Islami. Oleh karena itu, tantangan disinformasi digital tidak hanya

menyangkut aspek teknis komunikasi, tetapi juga menyentuh dimensi moral dan spiritual umat, khususnya generasi muda.

Berdasarkan celah penelitian tersebut, studi ini bertujuan untuk mengkaji dampak disinformasi media sosial terhadap kesehatan mental remaja melalui analisis kualitatif dengan menggunakan film dokumenter *The Social Dilemma* sebagai studi kasus. Fokus penelitian diarahkan pada bagaimana disinformasi memengaruhi persepsi diri, relasi sosial, dan kondisi emosional remaja, dengan dukungan teori *Halo Effect*. Kontribusi teoretis dari penelitian ini adalah memperkaya perspektif komunikasi mengenai hubungan antara informasi digital dan psikologi remaja, sementara kontribusinya adalah memberikan dasar bagi pengembangan literasi komunikasi Islami dan kebijakan intervensi yang lebih responsif untuk melindungi generasi muda dari paparan disinformasi.

KAJIAN PUSTAKA

Fenomena disinformasi di media sosial tidak dapat dilepaskan dari teori komunikasi massa dan psikologi sosial. Salah satu teori yang relevan adalah *Halo Effect* yang dikemukakan oleh Thorndike (1920). Teori ini menjelaskan bagaimana penilaian positif atau negatif terhadap suatu aspek individu atau objek dapat memengaruhi penilaian secara keseluruhan. Dalam konteks media sosial, *Halo Effect* dapat menjelaskan bagaimana citra ideal atau konten populer yang tersebar luas menciptakan persepsi yang menyesatkan pada remaja. Ketika remaja menerima informasi atau representasi diri yang sudah terdistorsi, mereka cenderung

menggeneralisasi penilaian tersebut sebagai standar sosial, yang berimplikasi pada kecemasan, depresi, maupun penurunan harga diri (Wang, 2025).

Konsep disinformasi sendiri dipahami sebagai informasi yang sengaja diproduksi untuk menyesatkan khalayak. Menurut Wardle dan Derakhshan (2017), disinformasi berbeda dengan misinformasi karena terdapat intensi manipulatif yang jelas. Di era digital, disinformasi tidak hanya mengganggu kualitas komunikasi, tetapi juga berdampak langsung pada aspek psikologis pengguna, khususnya generasi muda. Studi Kaubisch et al. (2024) menekankan bahwa arsitektur algoritmik media sosial mendorong keterpaparan berulang pada konten provokatif yang dapat memperburuk kerentanan mental remaja terhadap kecemasan dan stres. Oleh karena itu, analisis disinformasi dalam perspektif komunikasi tidak hanya menyoal isi pesan, tetapi juga bagaimana pesan diproduksi, didistribusikan, dan diterima dalam konteks sosial tertentu.

Remaja sering menggunakan media sosial sebagai cara untuk mencari validasi dan dukungan sosial dari teman-teman mereka. Ketika mereka tidak mendapatkan tanggapan positif atau "likes" yang diharapkan, hal ini dapat memicu rasa tidak dihargai dan merusak harga diri mereka (Twenge & Martin, 2020). Pencarian validasi di media sosial dapat menyebabkan kecemasan, terutama ketika remaja tidak mendapatkan tanggapan yang mereka harapkan dari teman-teman mereka (Syifa & Irwansyah, 2022).

Media sosial telah menjadi alat utama untuk perbandingan sosial, yang sering kali menghasilkan perasaan inferioritas dan

kecemasan di kalangan remaja (Vogel et al., 2021). Media sosial sering kali menjadi platform untuk membandingkan diri dengan orang lain, terutama dalam hal popularitas, penampilan, dan keberhasilan. Ketika seseorang merasa bahwa mereka kalah atau tidak sebanding dengan standar yang ditetapkan oleh media sosial (seperti jumlah "likes" pada postingan), hal ini dapat menyebabkan perasaan tidak aman, inferioritas, dan kecemasan. Perbandingan diri dengan standar yang ditetapkan di media sosial dapat mengarah pada perasaan tidak aman dan kecemasan, karena remaja merasa mereka tidak memenuhi ekspektasi (Fagundes et al., 2020).

Dari perspektif komunikasi Islam, fenomena disinformasi dikaitkan dengan prinsip *tabayyun* dalam QS. Al-Hujurat ayat 6, yakni kewajiban memverifikasi kebenaran suatu informasi sebelum menyebarkannya. Prinsip ini menekankan pentingnya kejujuran, kehati-hatian, serta tanggung jawab moral dalam berkomunikasi. Penelitian Riady, Samsidar, dan Kandi (2025) menunjukkan bahwa literasi digital yang dipadu dengan nilai-nilai etika komunikasi Islami dapat menjadi filter efektif dalam menangkal paparan hoaks yang berdampak pada kesehatan mental remaja. Dengan demikian, landasan normatif Islam memperkaya pendekatan teoretis dalam memahami dampak disinformasi.

Beberapa studi empiris mendukung urgensi kajian ini. Pertama, Delic dan Johnson (2025) menemukan bahwa peningkatan intensitas penggunaan media sosial pada remaja berhubungan erat dengan lonjakan kasus kecemasan akibat paparan misinformasi dan disinformasi. Kedua, Brown dan Loveys (2025) menyoro

bagaimana representasi kesehatan mental remaja dalam konten media digital seringkali memperkuat stereotip dan menimbulkan tekanan emosional. Ketiga, Bondoc (2025) membuktikan bahwa disinformasi terkait kesehatan di media sosial dapat memicu praktik berbahaya pada remaja, seperti diet ekstrem, yang berkontribusi pada gangguan psikologis. Meskipun demikian, ketiga penelitian ini lebih menekankan pada dampak kuantitatif dan kurang menggali pengalaman subjektif remaja dalam menghadapi disinformasi.

Berdasarkan tinjauan teori dan penelitian terdahulu, terlihat adanya kesenjangan (*literature gap*) dalam kajian kualitatif yang mendalami pengalaman remaja ketika berhadapan dengan disinformasi digital. Penelitian ini hadir untuk mengisi kekosongan tersebut dengan menggunakan teori *Halo Effect* sebagai pisau analisis, serta menambahkan perspektif komunikasi Islam sebagai kerangka etik. Dengan demikian, kerangka konseptual yang digunakan dalam penelitian ini memadukan psikologi sosial, teori komunikasi massa, dan nilai-nilai komunikasi Islami untuk menjelaskan dampak disinformasi media sosial terhadap kesehatan mental remaja.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif sebagai landasan penelitian yang bertujuan untuk memberikan pemahaman dan menambah wawasan. Pendekatan kualitatif dipilih karena memungkinkan peneliti untuk mengeksplorasi fenomena yang kompleks dan memahami pengalaman subjektif individu secara mendalam (Creswell, 2016)

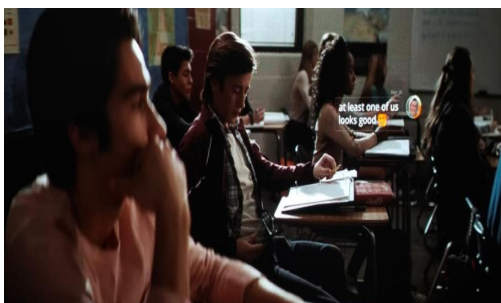
Untuk pengumpulan data, Penelitian ini menggunakan metode studi kasus dan peneliti menonton film dokumenter *"The Social Dilemma"*. Langkah berikutnya peneliti mencatat dan menyoroti adegan-adegan dalam film tersebut yang dianggap penting dan menunjukkan topik yang meliputi situasi di mana tokoh-tokoh mengalami kecemasan akibat penggunaan media sosial dan terpapar disinformasi.

Kemudian peneliti membahas beberapa adegan dengan teori *Halo Effect* oleh Edward Thorndike dan menyoroti dampak dari perilaku tersebut. Peneliti mengambil adegan dari Ben dan Isla karena fokus dalam penelitian ini adalah kecemasan yang terjadi pada remaja setelah mengalami terpaan disinformasi pada media sosial. Dengan menggunakan pendekatan ini, penelitian diharapkan dapat memberikan wawasan mendalam tentang bagaimana disinformasi di media sosial mempengaruhi kesehatan mental remaja, sebagaimana diilustrasikan dalam film dokumenter *"The Social Dilemma"*

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan pengamatan penulis terhadap adegan – adegan dalam film *"The Social Dilemma"* mencerminkan disinformasi dalam masyarakat dan dampaknya terhadap kesehatan mental terutama remaja. Dalam tulisan ini penulis memfokuskan pada anak muda karena adegan yang ada pada film tersebut banyak menampilkan remaja yang menjadi sasaran dalam disinformasi. Analisis kualitatif ini menyoroti bagaimana disinformasi dan penggunaan media sosial yang berlebihan dapat menyebabkan kecemasan, ketidakpuasan diri, dan ketidakstabilan

emosional. Berikut ini adalah temuan kunci dari penelitian ini:



Gambar 1 cuplikan adegan menit ke 26:13 oleh tokoh Bernama Ben

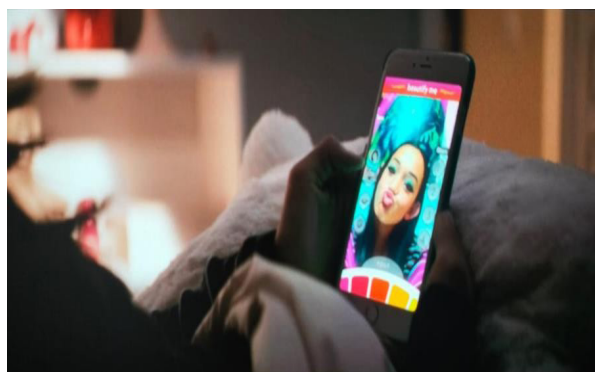
Dalam adegan ini, Ben terlihat cemas ketika terjebak dalam siklus scrolling tanpa henti di media sosial. Dia terlihat frustrasi dan gelisah, menunjukkan kesulitan untuk melepaskan diri dari media sosial. Ben yang awalnya hanya ingin melihat notifikasi, akhirnya terjebak dalam siklus scrolling tanpa henti. Ini menunjukkan bagaimana algoritma media sosial dirancang untuk membuat pengguna terus menerus terlibat, bahkan saat mereka ingin berhenti. Ben terlihat cemas ketika menunggu respon atau komentar pada foto yang di unggahnya dalam media sosial. Hal ini tentunya mengarah pada keterlibatan yang berlebihan dan paparan berkelanjutan terhadap informasi yang tidak selalu akurat. Disinformasi dapat dengan cepat menyebar dalam konteks ini, menyebabkan kebingungan dan kecemasan.



Gambar 2 cuplikan adegan menit ke 38:24 oleh tokoh Bernama Isla

Isla terlihat kecewa ketika postingan fotonya tidak mendapatkan jumlah “likes” yang diharapkan seperti yang terlihat pada gambar 2. Ekspresi murung dan perilaku terus-menerus memeriksa jumlah “likes” mencerminkan kecemasan dan ketidakpuasan diri. Akibat dari kejadian itu Isla memutuskan untuk menghapus foto yang di unggahnya dalam media sosial. Ketika jumlah “likes” pada media sosial tidak sesuai dengan harapannya, Isla menjadi murung dan menunjukkan tanda-tanda kecemasan. Dia mulai meragukan penampilannya dan merasa tidak dihargai.

Dalam hal ini, Disinformasi digambarkan tentang standar kecantikan dan popularitas di media sosial dapat membuat remaja merasa tidak cukup baik. Ekspektasi yang tidak realistis ini, yang sering kali dipromosikan melalui konten yang diedit dan dimanipulasi, dapat meningkatkan kecemasan dan mengurangi harga diri.



Gambar 3 cuplikan adegan menit ke 38:34 oleh tokoh Bernama Isla

Pada gambar 3, Isla berusaha keras untuk menampilkan citra yang sempurna di media sosial dan merasa cemas ketika tidak mendapatkan hasil yang diharapkan. Dia menunjukkan tanda-tanda ketidakpuasan diri dan tekanan

untuk memenuhi ekspektasi sosial. Bahkan untuk mendapatkan komentar baik di media sosial Isla mempercantik fotonya menggunakan fitur efek yang bisa merubah bentuk wajah serta make up secara instan.

Adegan tersebut menunjukkan tekanan untuk menampilkan kehidupan yang sempurna, didorong oleh disinformasi tentang apa yang dianggap "idea", dapat menyebabkan kecemasan dan ketidakpuasan diri. Remaja yang merasa tidak dapat memenuhi ekspektasi ini sering kali mengalami dampak negatif pada kesehatan mental mereka.

Teori *Halo Effect* yang dikemukakan oleh Thorndike (1920) menjadi relevan dalam menganalisis temuan penelitian ini. Dalam konteks media sosial, teori ini menjelaskan bagaimana persepsi positif atau negatif terhadap informasi tertentu dapat memengaruhi pandangan remaja terhadap diri sendiri dan lingkungannya. Ketika remaja terpapar pada disinformasi berupa gambaran negatif, standar kecantikan tidak realistis, atau stereotip sosial, hal tersebut memperkuat persepsi negatif tentang diri mereka dan orang lain di sekitar mereka. Kondisi ini berimplikasi pada meningkatnya kecemasan, depresi, serta ketidakstabilan emosional. Temuan ini memperlihatkan bahwa media sosial bukan hanya arena pertukaran informasi, tetapi juga ruang yang membentuk konstruksi identitas remaja.

Salah satu temuan utama penelitian adalah kecemasan yang dipicu oleh validasi sosial. Adegan dalam *The Social Dilemma* yang menampilkan Isla merasa kecewa ketika postingannya tidak mendapat banyak "likes" menggambarkan bagaimana validasi digital menjadi tolok ukur harga

diri remaja. Menurut *Halo Effect*, pandangan negatif terhadap satu aspek diri—misalnya kurangnya validasi—dapat merembet ke penilaian menyeluruh terhadap penampilan dan kemampuan sosial mereka. Dalam perspektif komunikasi Islam, fenomena ini menegaskan pentingnya *tabayyun* dan *muraqabah* (kesadaran akan pengawasan Allah) agar remaja tidak mendasarkan nilai dirinya pada penilaian semu dari manusia, melainkan pada standar kebenaran dan akhlak Islami.

Temuan berikutnya adalah perbandingan sosial dan inferioritas. Adegan ketika Ben merasa rendah diri setelah membandingkan dirinya dengan teman-teman di media sosial menunjukkan bagaimana disinformasi tentang kehidupan ideal menciptakan tekanan psikologis. Media sosial kerap mempromosikan gambaran yang terdistorsi, seolah-olah keberhasilan dan kebahagiaan hanya dapat dicapai melalui pencitraan tertentu. *Halo Effect* menjelaskan bahwa perbandingan semacam ini tidak hanya memengaruhi satu aspek, tetapi juga pandangan menyeluruh remaja tentang diri mereka. Islam mengajarkan prinsip *qana'ah* (merasa cukup) sebagai penyeimbang terhadap budaya perbandingan yang tidak sehat, sehingga remaja dapat menjaga stabilitas emosional dan mental.

Selain itu, terdapat tekanan untuk tampil sempurna di media sosial. Adegan Ben yang berusaha keras membangun citra ideal memperlihatkan ekspektasi sosial yang tidak realistis. Disinformasi mengenai standar "kesempurnaan" membuat remaja merasa harus selalu tampil sempurna agar diterima. Ketika ekspektasi ini tidak tercapai, mereka

merasa cemas dan tidak puas dengan diri sendiri. *Halo Effect* menjelaskan bahwa tekanan untuk sempurna dalam satu aspek, misalnya penampilan, dapat merembet pada penilaian menyeluruh terhadap harga diri. Dalam Islam, tekanan ini dapat dikritisi melalui nilai *ihsan*—melakukan yang terbaik untuk Allah, bukan untuk pencitraan semu di media sosial.

Akhirnya, hasil penelitian ini juga menunjukkan dampak emosional dari disinformasi. Ketergantungan pada validasi sosial menyebabkan remaja mudah merasa cemas dan tidak stabil secara emosional ketika respons digital tidak sesuai dengan harapan. Lingkungan media sosial menciptakan ekspektasi yang tidak realistis, terutama bagi remaja yang sedang dalam proses pembentukan identitas. Dalam komunikasi Islam, hal ini dapat ditanggulangi dengan literasi digital berbasis *tabayyun*, yang mendorong sikap kritis dalam menerima dan menyebarkan informasi. Dengan memahami dampak psikologis dari disinformasi, penelitian ini menegaskan pentingnya strategi intervensi berbasis etika Islami untuk melindungi kesehatan mental generasi muda, baik melalui pendidikan keluarga, sekolah, maupun dakwah digital.

Analisis data kualitatif yang diperoleh melalui dokumentasi film dokumenter *The Social Dilemma* mengungkapkan beberapa tema utama terkait dampak disinformasi media sosial terhadap kesehatan mental remaja. Pertama, muncul tema pencarian validasi sosial. Adegan ketika tokoh Isla terus-menerus memeriksa jumlah *likes* pada unggahannya menunjukkan bagaimana kebutuhan akan pengakuan digital dapat menimbulkan kecemasan.

Isla menyatakan, “*Saya merasa tidak berarti ketika tidak ada yang memberi tanda suka pada foto saya.*” Ungkapan ini mencerminkan bagaimana media sosial mengonstruksi standar kepuasan diri yang rapuh dan bergantung pada respon orang lain.

Tema kedua adalah perbandingan sosial dan inferioritas. Adegan yang menampilkan tokoh Ben yang tampak cemas ketika melihat foto-foto kehidupan teman-temannya di media sosial memperlihatkan bagaimana algoritma menonjolkan citra kehidupan ideal. Hal ini menciptakan tekanan psikologis karena remaja merasa tertinggal atau tidak sebanding dengan standar sosial yang ditampilkan. Dari observasi film, muncul pola bahwa remaja yang terus-menerus membandingkan dirinya dengan orang lain mengalami perasaan tidak puas, rendah diri, dan akhirnya menarik diri dari interaksi nyata.

Tema ketiga adalah disinformasi tentang standar kecantikan dan kehidupan ideal. Film menyoroti bagaimana konten yang dimanipulasi melalui filter digital dan narasi populer menciptakan ekspektasi yang tidak realistis. Salah satu kutipan dialog menekankan, “*Aku menghapus foto itu karena tidak ada yang menyukai wajahku.*” Kutipan ini mengilustrasikan bagaimana disinformasi visual berdampak pada persepsi diri dan citra tubuh remaja.

Tema terakhir adalah ketidakstabilan emosional akibat paparan berita palsu. Dalam adegan ketika Ben terjebak pada arus berita hoaks yang provokatif, terlihat jelas bagaimana informasi yang salah memperburuk kondisi mental, menimbulkan kebingungan, bahkan rasa takut. Dari pola ini, dapat disimpulkan bahwa disinformasi tidak hanya

memengaruhi cara remaja menilai dirinya, tetapi juga mengacaukan persepsi mereka terhadap realitas sosial.

Kontribusi penelitian ini juga dapat dilihat dari perspektif komunikasi Islam. Prinsip *tabayyun* (QS. Al-Hujurat: 6) menekankan pentingnya verifikasi informasi sebelum menyebarkannya. Temuan penelitian menguatkan relevansi prinsip ini di era digital, karena remaja yang tidak terbiasa melakukan verifikasi cenderung mudah terjebak dalam siklus disinformasi yang merusak kesehatan mental mereka. Dengan demikian, penelitian ini menegaskan bahwa literasi digital yang berlandaskan etika Islami dapat menjadi pendekatan efektif untuk mengurangi dampak negatif media sosial.

Secara praktis, hasil penelitian memberikan implikasi bahwa intervensi kesehatan mental bagi remaja perlu melibatkan pendidikan literasi digital yang menekankan aspek kritis terhadap informasi. Sekolah, keluarga, dan lembaga dakwah dapat mengambil peran penting dalam menginternalisasi nilai *tabayyun* sebagai filter komunikasi di ruang digital. Dari sisi teoretis, penelitian ini memperluas pemahaman tentang hubungan antara disinformasi, persepsi diri, dan kesehatan mental remaja dengan memadukan teori *Halo Effect* dan etika komunikasi Islam.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa disinformasi dalam media sosial memiliki dampak signifikan terhadap kesehatan mental remaja, terutama dalam bentuk kecemasan, ketidakpuasan diri, dan ketidakstabilan emosional. Melalui analisis kualitatif terhadap film dokumenter

The Social Dilemma, ditemukan bahwa disinformasi tidak hanya memengaruhi persepsi diri remaja, tetapi juga memperkuat budaya perbandingan sosial, menciptakan tekanan untuk tampil sempurna, dan menumbuhkan ketergantungan pada validasi sosial. Temuan ini mempertegas relevansi teori *Halo Effect* dalam menjelaskan bagaimana persepsi negatif terhadap satu aspek diri dapat meluas menjadi penilaian negatif secara menyeluruh.

Dari perspektif komunikasi Islam, fenomena ini menegaskan pentingnya penerapan prinsip *tabayyun* dalam memverifikasi informasi, serta nilai-nilai *qana'ah*, *muraqabah*, dan *ihsan* sebagai landasan menjaga keseimbangan psikologis remaja di era digital. Dengan demikian, penelitian ini memberikan kontribusi teoretis berupa integrasi teori psikologi sosial dan etika komunikasi Islam dalam memahami dampak disinformasi, sekaligus kontribusi praktis dalam merumuskan strategi intervensi yang lebih responsif terhadap tantangan kesehatan mental remaja.

REFERENSI

- Bondoc, B. B. (2025). Digital misinformation on nutrition: How social media spreads dangerous diet myths. Education and Industry Review. <https://eir.stratworksresearch.com/index.php/eirdata/article/view/19>
- Brown, K., & Loveys, M. (2025). Navigating anxiety: The multifaceted representation of students with mental health conditions in Netflix's *The Healing Powers of Dude* and *Sex Education*. Open Screens. <https://www.>

- openscreensjournal.com/article/id/15225/
- Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2016). Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches. Sage publications.
- Elhai, J. D., Yang, H., & Montag, C. (2021). Anxiety and stress severity are related to greater fear of missing out on rewarding experiences: A latent profile analysis. *PsyCh Journal*, 10(5), 688–697.
- Fagundes, L. S., Marot, T. A., & Natividade, J. C. (2020). Use of Instagram, social comparison, and personality as predictors of self-esteem. *Psico-USF*, 25(4), 711–724.
- Fardouly, J., Magson, N. R., Rapee, R. M., Johnco, C. J., & Oar, E. L. (2020). The use of social media by Australian preadolescents and its links with mental health. *Journal of Clinical Psychology*, 76(7), 1304–1326.
- Delic, K., & Johnson, J. (2025). Teens and screens: The siren song of social media. *Ubiquity, ACM*. <https://dl.acm.org/doi/abs/10.1145/3760264>
- Frattolillo, V., Massa, A., Capone, D., Monaco, N., & Forcina, G. (2024). The double-edged sword of social media use among adolescents: Risks of misinformation and mental health challenges. *Obesity Pillars*, 2, 100067. <https://doi.org/10.1016/j.obpill.2024.100067>
- Kaubisch, S., Zsigo, C., Iglhaut, L., Keim, P. M., & Primbs, R. (2024). Effectiveness and acceptance of a social media profile for the education on and prevention of depression in adolescence. *Organizers-Congress*. <https://organizers-congress.org/file/27469/>
- 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>
- Orlowski, J. (2020). *The Social Dilemma*. Netflix.
- Syifa, A. N., & Irwansyah, I. (2022). Dampak Media Sosial Instagram terhadap Kepercayaan Diri Anak Remaja 102-116. *Buana Komunikasi (Jurnal Penelitian Dan Studi Ilmu Komunikasi)*, 3 (2), 102–116.
- Thorndike, E. L. (1920). A constant error in psychological ratings (4(1)). *Journal of Applied Psychology*. <https://doi.org/https://doi.org/10.1037/h0071663>
- Twenge, J. M., & Martin, G. N. (2020). Gender differences in associations between digital media use and psychological well-being: Evidence from three large datasets. *Journal of Adolescence*, 79, 91–102.
- Vogel, E. A., Ramo, D. E., Rubinstein, M. L., Delucchi, K. L., Darrow, S. M., Costello, C., & Prochaska, J. J. (2021). Effects of social media on adolescents' willingness and intention to use e-cigarettes: an experimental investigation. *Nicotine and Tobacco Research*, 23(4), 694– 701.
- Riady, Y., Samsidar, S., & Kandi, K. (2025). The role of social media

- in influencing adolescent health behavior: A review from public health, psychology, and digital communication. *MSJ: Majority Science Journal*, 14(2), 112–123. <https://jurnalhafasy.com/index.php/msj/article/view/421>
- Satav, S. (2025). Empowerment or exploitation? Social media's influence on youth development. *ResearchGate*. <https://www.researchgate.net/publication/395363855>
- Thorndike, E. L. (1920). A constant error in psychological ratings. *Journal of Applied Psychology*, 4(1), 25–29. <https://doi.org/10.1037/h0071663>
- Wang, R. (2025). The health symbols in Western films and the dietary behavior of Chinese adolescents: The necessity and strategies of health education intervention. *American Journal of Preventive Medicine*. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2025.06.414>
- Wardle, C., & Derakhshan, H. (2017). Information disorder: Toward an interdisciplinary framework for research and policymaking. Council of Europe report. <https://edoc.coe.int/en/media/7495-information-disorder.html>