



## **Tinjauan Hukum terhadap Dampak Kecanduan TikTok terhadap Kesehatan Mental Remaja: Studi Kasus di Kalangan Pelajar**

**Ihda Shofiyatun Nisa<sup>1</sup>, Lailatun Ni'mah<sup>2</sup>, Ainin Ainiyya Nurroiffah<sup>3\*</sup>**

Institut Agama Islam Nahdlatul Ulama Tuban, Indonesia<sup>1</sup>

Institut Agama Islam Nahdlatul Ulama Tuban, Indonesia<sup>2</sup>

Institut Agama Islam Nahdlatul Ulama Tuban, Indonesia<sup>3</sup>

Corresponding Email: [ainiyaainin985@gmail.com](mailto:ainiyaainin985@gmail.com)\*

### **Abstract**

*This research aims to analyze the impact of TikTok addiction on the mental health of teenagers, especially among students, as well as reviewing laws related to protecting their mental health. TikTok, as a social media platform that is very popular among teenagers, has the potential to influence users' psychological conditions, both positively and negatively. Addiction to these platforms can cause mental disorders such as anxiety, depression, stress, and sleep disorders. In addition, excessive TikTok users can affect teenagers' social interactions and cognitive development. This research also examines how the legal system in Indonesia, including regulations regarding the protection of children and adolescents, seeks to provide protection against the negative impacts of social media use, as well as limitations in dealing with the phenomenon of TikTok addiction. The results of this research show that even though there are regulations governing the protection of children in cyberspace, more comprehensive policies are still needed regarding monitoring the use of social media, education regarding its negative impacts, and protecting the mental health of teenagers. This research suggests the need for collaboration between the government, educational institutions, and families to create policies that can reduce the negative impact of social media on adolescent mental health.*

**Keywords:** TikTok, addiction, mental health, teenagers, legal protection

### **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis dampak kecanduan tiktok terhadap Kesehatan mental remaja, khususnya dikalangan pelajar, serta tinjauan hukum terkait perlindungan terhadap kesehatan mental mereka. Tiktok sebagai platform media sosial yang sangat populer dikalangan remaja, memiliki potensi untuk mempengaruhi kondisi psikologis pengguna, baik secara positif maupun negatif. Kecanduan terhadap platform ini dapat menyebabkan gangguan mental seperti kecemasan, depresi, stres, dan gangguan tidur. Selain itu, pengguna tiktok yang berlebihan dapat mempengaruhi interaksi sosial dan perkembangan kognitif remaja. Penelitian

ini juga mengkaji bagaimana system hukum di Indonesia, termasuk regulasi tentang perlindungan anak dan remaja, berupaya memberikan perlindungan terhadap dampak negatif penggunaan media soisal, serta keterbatasan dalam menghadapi fenomena kecanduan tiktok. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa meskipun ada regulasi yang mengatur perlindungan anak di dunia maya, masih dibutuhkan kebijakan yang lebih komprehensif terkait pengawasan penggunaan media sosial, Pendidikan mengenai dampak negatifnya, dan perlindungan kesehatan mental remaja. Penelitian ini menyarankan perlunnya kolaborasi antara pemerintah, Lembaga Pendidikan, keluarga untuk menciptakan kebijakan yang dapat mengurangi dampak negatiff media sosial terhadap Kesehatan mental remaja.

**Kata Kunci:** Tiktok, kecanduan, Kesehatan mental, remaja, perlindungan hukum

## **Pendahuluan**

Perkembangan teknologi informasi yang pesat dalam beberapa dekade terakhir telah mempengaruhi hampir seluruh aspek kehidupan manusia, termasuk cara berkomunikasi, bekerja, dan hiburan. Salah satu platform media sosial yang sangat populer dikalangan remaja adalah tiktok. Aplikasi berbasis video pendek ini memungkinkan pemgguna untuk membuat, berbagi, dan menonton video kreatif yang dapat disesuaikan dengan musik, tantangan, dan filter visual. Kehadiran tiktok telah mengubah cara remaja berinteraksi dengan dunia digital, dan tak jarang mengarah pada perubahan perilaku yang signifikan dalam kehidupan sehari-hari mereka.

Di Indonesia, jumlah pengguna tiktok meningkat pesat, terutama dikalangan remaja. Remaja, sebagai kelompok usia yang sedang dalam masa pencarian identitas dan pembentukan karakter, sangat rentan terhadap pengaruh media sosial. Dibandingkan dengan remaja tanpa kecanduan media sosial, remaja dengankecanduan media sosial lebih cenderung mengalami berbagai masalah negatif seperti masalah kesehatan mental, dukungan sosial, kecemasan berinteraksi, gangguan tidur, kepuasan hidup, kesepian, depresi yang dilaporkan sendiri, dan diri sendiri (Mona & Irman, 2024a).

Tiktok menawarkan berbagai fitur yang bisa memicu perilaku adiktif, seperti algoritma rekomendasi yang sangat efektif dalam menarik perhatian pengguna untuk terus menggulirkan video tanpa batas waktu. Ketergantungan pada aplikasi ini dapat mempengaruhi keseimbangan antara kehidupan nyata dan dunia maya, yang pada gilirannya dapat memengaruhi kinerja akademis, hubungan social, dan kesejahteraan psikologis remaja.

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi dampak kecanduan tiktok terhadap kesehatan mental, dengan fokus pada pelajar dikalangan sekolah menengah. Dengan memahami hubungan antara penggunaan tiktok yang berlebihan dan kondisi mental remaja, diharapkan dapat ditemukan wawasan yang dapat digunakan untuk merancang intervensi yang lebih efektif dalam mendukung Kesehatan mental mereka.

Menurut Alwiso Fomo merupakan rasa takut yang muncul secara psikologis pada kebutuhan ingin terus tetap terhubung akan tetapi tidak terpenuhi, sehingga ada ditandai dengan rasa cemas yang dilewatkan ketika tidak dapat menggunakan media sosial dari segi waktu dan

## ***Tinjauan Hukum terhadap Dampak Kecanduan TikTok terhadap Kesehatan Mental Remaja: Studi Kasus di Kalangan Pelajar***

uang yang cukup serta hal lainnya yang tidak dapat terhubung dengan jaringan internet. Menggunakan media sosial secara berlebihan dapat menimbulkan kecemasan, kegalauan, serta emosional yang tidak stabil.

Remaja yang merasakan fomo akibat kecanduan media sosial mungkin merasa gelisah dan ragu saat mereka merasa tertinggal dari aktivitas atau pengalaman sosial yang berlangsung di platform media sosial. Fomo dapat memicu emosi ketidakpuasan, puas dan tidak percaya diri pada remaja. Mereka mungkin merasa kurang cukup atau kurang berhasil saat membandingkan diri mereka dengan individu lain yang tampak lebih aktif atau mempunyai kehidupan sosial yang lebih menarik di platform media sosial. Ini hal tersebut dapat mengakibatkan perasaan tidak senang dan penurunan rasa percaya diri (Sachiyati et al., 2023).

Berdasarkan hasil penelitian ini, ada beberapa saran yang bisa disampaikan kepada pihak-pihak yang berperan dalam kehidupan kaum muda. Untuk para remaja, dianjurkan agar lebih cerdas dalam memanfaatkan perangkat elektronik. Mereka harus memahami betapa krusialnya mengatur waktu penggunaan gadget, khususnya untuk aktivitas yang tidak terlalu produktif seperti bermain game atau menghabiskan waktu lama di media sosial. Selain itu, disarankan agar remaja lebih aktif secara fisik, melakukan olahraga secara teratur, dan lebih sering berpartisipasi dalam interaksi sosial di kehidupan nyata untuk menjaga keseimbangan mental. Pengaturan waktu yang cermat antara aktivitas online dan offline sangat penting untuk mendukung kesehatan fisik dan mental (Nur & Wijanarko, 2024).

### **Metode Penelitian**

Penelitian ini mengadopsi metode kualitatif dengan pendekatan studi pustaka. Metode kualitatif fokus pada penelitian yang bersifat hermeneutic, interpretatif, dan relative, yang bertujuan untuk menyelidiki kebenaran. Dalam analisis hermeneutika, penafsiran makna dan pesan subjektif dilakukan, yang tidak hanya terbatas pada fakta visual atau tertulis, tetapi selalu memperhatikan konteks yang melibatkan berbagai aspek yang mendukung pemaknaan. Subjek dalam penelitian ini adalah remaja yang pada umumnya berusia 13 hingga 19 tahun yang bersekolah ditingkat SMP dan SMA, serta merupakan pengguna aktif aplikasi tiktok.

Untuk memperoleh data yang lebih banyak, penelitian ini menggunakan analisis teori dari berbagai sumber yang memiliki keabsahan yang dapat dipercaya dan hermeneutic yang kuat untuk mencapai Kesimpulan yang valid. Studi kepustakaan dimanfaatkan sebagai teknik pengumpulan informasi melalui penelaahan berbagai catatan, literatur, buku, dan laporan yang relevan dengan topik yang dibahas. Data yang digunakan diperoleh melalui pembuatan kuisisioner yang disebarkan kepada narasumber menggunakan metode pesan berantai melalui aplikasi WhatsApp. Peneliti mengirimkan tautan kuisisioner kepada narasumber pertama, yang kemudian membantu menyebarkannya kepada teman-teman sebaya mereka, sehingga kuisisioner tersebut mendapat respons dari 10 narasumber yang menjadi subjek penelitian. Selain itu, data yang diperoleh juga didukung oleh contoh komentar dengan Bahasa toxic di kolom komentar tiktok dalam bentuk tangkapan layar. Data yang digunakan dalam penelitian ini mencakup rentang waktu sekitar satu bulan terakhir. Dalam menganalisis data menggunakan

pendekatan hermeneutik, dilakukan beberapa langkah, yakni menentukan teks yang akan dianalisis, menganalisis teks tersebut, memahami maknanya, dan kemudian menarik kesimpulan dari hasil analisis.

## **Hasil dan Pembahasan**

Penggunaan media sosial TikTok umumnya dapat diatur sepenuhnya oleh siswa karena mereka memiliki kendali atas informasi yang ingin mereka akses dan konsumsi melalui ponsel. TikTok menawarkan sisi positif dan negatif. Pada sisi positif, platform ini dapat digunakan untuk pembelajaran, seperti mempelajari pengetahuan baru, tips dan trik, sejarah, bahasa, keterampilan mendengarkan, dakwah, serta bersosialisasi. Namun, sisi negatifnya meliputi potensi kecanduan, kehilangan kesadaran waktu, menurunnya produktivitas belajar, kebiasaan menunda aktivitas, dan kecenderungan siswa lebih fokus pada gadget daripada belajar.

Selain itu, siswa sering menghadapi kesulitan dalam mengelola informasi yang mereka konsumsi, sehingga rentan terhadap pola pikir negatif, seperti ketidakjelasan identitas gender. Berdasarkan penelitian Jayanata, TikTok memiliki aspek positif sebagai media hiburan, konten edukasi, pelatihan keterampilan, dan alat sosialisasi. Namun, dampak negatifnya mencakup penghambatan belajar, perilaku yang kurang terkontrol akibat minimnya pemahaman tentang etika lingkungan saat menggunakan aplikasi, serta kesulitan dalam menyaring informasi. Hal ini dapat menyebabkan pengelolaan informasi yang tidak optimal, kebiasaan menunda pekerjaan, hingga pengabaian waktu. Dengan demikian, aktivitas menggunakan TikTok memiliki dua sisi bermanfaat atau merugikan yang bergantung pada cara siswa mengelola penggunaannya. Hal ini sejalan dengan pandangan Ahdiyanti bahwa manfaat maupun dampak negatif dari TikTok sepenuhnya bergantung pada pengelolaan individu. (Dewi Nurkamila, 2024b).

Sebagian besar orang menggunakan media sosial untuk mengikuti berita, peristiwa terkini, dan hiburan. Namun, penggunaan media sosial TikTok dapat memengaruhi kesehatan mental dengan memicu rasa ingin tahu yang berlebihan, karena adanya kekhawatiran akan ketinggalan informasi terbaru. Ketakutan ini, yang dikenal sebagai Fear of Missing Out (FoMO), sering kali memperburuk rasa ketidakpuasan selama menggunakan media sosial.

Penggunaan smartphone atau media sosial secara berlebihan juga menjadi salah satu penyebab utama kualitas tidur yang buruk. Orang yang menghabiskan terlalu banyak waktu di media sosial atau bermain game cenderung memiliki durasi tidur yang minim. TikTok, misalnya, memancarkan cahaya biru (blue light) dari layar smartphone, yang dapat mengganggu produksi hormon melatonin—hormon yang berfungsi mengatur pola tidur. Akibatnya, pengguna TikTok dapat mengalami kesulitan tidur, yang berdampak pada kualitas tidur yang buruk, kecemasan, tekanan mental, hingga depresi. (Khoerunnisa, n.d.).

Penggunaan ponsel yang berlebihan dapat menyebabkan kesulitan tidur. Cahaya biru yang dipancarkan oleh layar ponsel menyerupai cahaya di siang hari, sehingga menghambat produksi hormon melatonin. Akibatnya, anak-anak mengalami gangguan dalam proses tidur mereka (Fangohoi, n.d.).

## ***Tinjauan Hukum terhadap Dampak Kecanduan TikTok terhadap Kesehatan Mental Remaja: Studi Kasus di Kalangan Pelajar***

Dalam hal ini, terdapat hubungan yang signifikan antara penggunaan TikTok dan kesehatan mental remaja. Penggunaan yang tidak terkendali dapat menyebabkan masalah seperti kegelisahan, gangguan tidur, dan bahkan kondisi mental yang lebih serius. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa penggunaan TikTok yang berlebihan memiliki potensi untuk mengganggu kesehatan mental penggunanya (Khoerunnisa, n.d.).

Ketergantungan pada platform media sosial TikTok terjadi ketika seseorang merasa terikat secara emosional terhadap sesuatu yang menarik minatnya. Peluang kecanduan terhadap TikTok dapat menyebabkan hilangnya kontrol atas perilaku, sehingga individu merasa gelisah atau tertekan apabila tidak dapat memenuhi keinginan dan kebiasaan rutusnya. (Purwandini et al., n.d.). Fahmi Idris menjelaskan bahwa ketergantungan dipengaruhi oleh berbagai faktor. Faktor internal mencakup kondisi seperti stres atau depresi, lemahnya kemampuan untuk mengendalikan diri, pengaruh dari orang tua, serta kurangnya keterlibatan dalam aktivitas. Sementara itu, faktor eksternal meliputi kurangnya perhatian dari orang lain, gaya hidup, lingkungan sekitar, dan pola asuh yang diterapkan. (Dewi Nurkamila, 2024b).

Media sosial TikTok menawarkan akses yang cepat dan mudah dengan berbagai efek menarik yang mampu memikat perhatian penggunanya. Salah satu alasan aplikasi ini sangat diminati adalah algoritma TikTok yang unik dan berbeda dari platform media sosial lainnya. Algoritma TikTok bekerja berdasarkan grafik konten, bukan grafik sosial, sehingga konten yang ditampilkan sepenuhnya disesuaikan dengan minat pengguna.

Kecemasan adalah perasaan khawatir yang tidak spesifik, sering kali terkait dengan emosi yang tidak stabil. Salah satu bentuk kecemasan yang muncul akibat penggunaan TikTok adalah Fear of Missing Out (Fomo), yaitu rasa takut ketinggalan informasi atau momen penting yang dialami orang lain. Fomo mendorong individu untuk terus terhubung dengan internet atau media sosial agar tetap mendapatkan informasi terbaru. (Dm & Mardiana, 2024).

Fenomena ini sejalan dengan teori perbandingan sosial, yang menyatakan bahwa individu cenderung membandingkan diri mereka dengan orang lain dalam aspek-aspek yang dianggap penting. Dalam konteks media sosial, perbandingan ini sering kali melibatkan penampilan fisik, pencapaian, dan gaya hidup, yang pada akhirnya dapat menurunkan rasa percaya diri dan meningkatkan ketidakpuasan terhadap diri sendiri. (Nayla, 2024).

Pengguna TikTok juga kerap merasa tekanan sosial untuk menghasilkan konten menarik dan memperbarui akun mereka secara rutin agar tetap relevan. Tekanan ini dapat memicu kecemasan dan stres berlebih, terutama jika mereka merasa gagal memenuhi ekspektasi atau kurang puas dengan pencapaian mereka di platform tersebut.

Hasil analisis statistik menggunakan uji chi-square dalam penelitian ini menunjukkan nilai p sebesar 0,007, yang lebih kecil dari  $\alpha = 0,05$ . Hal ini menunjukkan adanya hubungan antara penggunaan media sosial TikTok dengan tingkat kecemasan pada remaja di SMK Sore Pangkalpinang tahun 2023. Dengan nilai POR = 3,594, remaja yang aktif menggunakan TikTok memiliki kemungkinan lebih besar mengalami kecemasan dibandingkan dengan remaja yang jarang menggunakan platform tersebut.

Peneliti berpendapat bahwa frekuensi penggunaan TikTok memiliki pengaruh signifikan terhadap tingkat kecemasan remaja. Hal ini disebabkan oleh kecenderungan individu untuk membandingkan dirinya dengan orang lain yang terlihat di media sosial, yang dapat memicu perasaan iri, rasa tidak percaya diri, bahkan ketidakpuasan terhadap diri sendiri, sehingga memperburuk kondisi mental. Mengingat usia remaja yang masih muda, penting bagi mereka untuk lebih selektif dalam memilih konten di media sosial. Oleh karena itu, penggunaan media sosial perlu dilakukan secara bijak dan tidak berlebihan agar kesehatan fisik dan mental tetap terjaga (Dm & Mardiana, 2024).

Kecanduan TikTok dapat memberikan dampak signifikan pada perilaku anak muda. Beberapa perilaku yang sering muncul akibat kecanduan ini meliputi kesulitan untuk berkonsentrasi, menurunnya produktivitas, kecemasan, dan gangguan tidur. Selain itu, remaja yang terlalu terpaku pada TikTok juga berisiko mengalami penurunan kesehatan mental dan fisik.

Banyak pelajar menjadi tertarik pada TikTok karena dipengaruhi oleh sikap egois dan kurangnya kepedulian terhadap orang lain. Mereka cenderung mengabaikan orang di sekitar, tidak memperhatikan teman saat berbicara, menolak pendapat teman, serta memiliki sedikit keinginan untuk membantu sesama. Akibatnya, para siswa lebih mudah terpengaruh oleh pola pikir individualisme dan sikap acuh tak acuh terhadap lingkungan sosial mereka (Mona & Irman, 2024b).

### ***Regulasi Media Sosial di Indonesia***

Sejak tahun 2008, pemerintah Indonesia telah mengesahkan Undang-Undang Nomor 11 Tahun 2008 tentang Informasi dan Transaksi Elektronik (UU ITE). Undang-undang ini dirancang sebagai alat pengawasan negara di ruang digital, khususnya dalam aspek sistem informasi dan transaksi elektronik. Pada tahun 2016, UU ITE mengalami revisi menjadi Undang-Undang Nomor 19 Tahun 2016. Meskipun inti peraturannya tetap sama, yaitu pemanfaatan teknologi harus berlandaskan etika dan tanggung jawab individu, penerapannya kini menimbulkan kontroversi.

Awalnya, UU ITE dimaksudkan untuk memberikan perlindungan, namun belakangan dianggap membatasi dan mengekang kebebasan individu dalam menyampaikan pendapat. Di Indonesia, beberapa pasal dalam UU ITE telah memunculkan berbagai masalah di media sosial dan platform online. Bahkan, aparat negara kerap dituduh menyalahgunakan UU ITE untuk membungkam masyarakat yang berani mengkritik pemerintah (Rahmadani et al., n.d.).

Perkembangan jaringan internet yang semakin meluas di Indonesia memiliki dampak positif dalam mengatasi keterbatasan penguasaan teknologi atau "gaptek." Namun, perkembangan ini juga membawa dampak negatif, seperti meningkatnya kejahatan siber yang melibatkan pelanggaran kesopanan. Salah satu perhatian utama adalah kasus pornografi daring, terutama yang melibatkan anak-anak, serta aktivitas seks daring. Meskipun pemerintah telah menetapkan kerangka hukum untuk menangani masalah ini, respons yang diberikan masih dianggap kurang efektif. Oleh karena itu, pembenahan hukum pidana di masa depan perlu dilakukan dengan menganalisis dan membandingkan praktik hukum pidana di negara lain.

## ***Tinjauan Hukum terhadap Dampak Kecanduan TikTok terhadap Kesehatan Mental Remaja: Studi Kasus di Kalangan Pelajar***

Di sisi lain, teknologi informasi memberikan manfaat besar dalam mendukung kreativitas dan kecerdasan anak-anak. Beragam aplikasi digital, seperti untuk menggambar, belajar membaca, dan menulis, memiliki dampak positif pada perkembangan otak mereka. Teknologi ini memudahkan anak-anak belajar dengan cara yang lebih interaktif dan inovatif, sehingga mendukung perkembangan keterampilan dan kemampuan mereka di usia dini. (Prakoso et al., 2024)

### ***Perlindungan Hukum terhadap Kesehatan Mental Remaja***

Anak-anak di bawah usia 10 tahun kini memiliki perangkat sendiri, yang dapat berdampak negatif karena mereka lebih fokus pada kegiatan pribadi daripada interaksi keluarga. Survei menunjukkan bahwa 53,3% responden tidak terlibat meskipun prihatin dengan cyberbullying, 22,2% memilih membantu korban, dan 15,6% memilih untuk tidak peduli. Hal ini menunjukkan rendahnya kesadaran masyarakat tentang dampak cyberbullying, dengan banyak yang menganggapnya bukan kejahatan.

Untuk mengatasi masalah ini, partisipasi masyarakat dan peran kepolisian sangat penting. Masyarakat dapat meningkatkan pemahaman agama, mengatur durasi penggunaan media sosial pada anak, dan mengawasi akun mereka. Cyberbullying harus dilaporkan ke pihak berwenang, dan kepolisian dapat memberikan pelatihan kepada pelaku untuk mengurangi kejadian serupa. (Tubagus, 2024)

Pemerintah berperan penting dalam merumuskan kebijakan untuk melindungi anak-anak dari eksploitasi ekonomi. Beberapa langkah yang perlu diambil antara lain: pertama, meninjau dan memperbarui regulasi hukum perlindungan anak agar dapat mengatasi eksploitasi ekonomi, terutama di era digital. Kedua, memastikan penegakan hukum yang efisien dengan meningkatkan kemampuan aparat penegak hukum dan sistem pemantauan yang ketat. Ketiga, mendorong pengembangan program pencegahan melalui kolaborasi antar sektor, peningkatan pengetahuan masyarakat, pendidikan, pelatihan untuk anak-anak, dan bantuan ekonomi untuk keluarga berisiko. Keempat, memperkuat kerjasama dengan pihak terkait seperti masyarakat sipil, sektor swasta, dan komunitas setempat untuk perlindungan anak yang efektif dan berkelanjutan. (Eviani Masruroh et al., 2024).

### ***Upaya Hukum untuk Mengatasi Kecanduan Media Sosial***

Kurangnya pengetahuan tentang literasi digital bisa membuat anak-anak rentan terhadap komentar buruk, menumbuhkan rasa cemburu, depresi, serta kecenderungan untuk berbahasa kasar. Walaupun literasi digital memiliki potensi signifikan untuk menghasilkan efek yang baik, jika tidak ditangani dengan tepat, hal ini dapat menyebabkan isu yang memperburuk situasi. Di samping itu, sebagian anak mungkin mengalami keterbatasan dalam akses teknologi atau tidak mendapatkan arahan yang memadai untuk menggunakan teknologi dengan aman dan efisien. Walaupun literasi digital memberikan berbagai keuntungan, terdapat sejumlah tantangan yang harus dihadapi dalam proses pengembangannya, terutama di negara-negara yang sedang berkembang. Beberapa faktor seperti akses terhadap teknologi, mutu infrastruktur digital, serta minimnya pendidikan dan pelatihan di bidang literasi digital menjadi kendala utama dalam meningkatkan literasi digital, baik melalui kebijakan pemerintah,

program pendidikan, maupun keterlibatan masyarakat secara aktif. Pemahaman yang lebih mendalam mengenai literasi digital sangat krusial sebagai landasan dalam merancang kebijakan pendidikan dan pelatihan yang relevan. Oleh sebab itu, mahasiswa KKN Kolaborasi 164 Kemuning Lor mengembangkan program edukasi dan sosialisasi mengenai literasi digital untuk anak-anak prasekolah, terutama siswa sekolah dasar. Program ini berfungsi tidak hanya sebagai elemen dalam pengembangan program kerja, tetapi juga sebagai wujud pengabdian untuk meningkatkan pengetahuan, sehingga generasi muda dapat menghadapi era digital dalam dunia pendidikan dengan bijak dan aman (Yonas et al., 2024).

Aturan hukum yang mengatur anak sebagai korban konten berbahaya di media sosial terdapat dalam undang-undang yang umumnya menetapkan perlindungan khusus dari pemerintah untuk melindungi anak-anak dari perilaku yang mengganggu yang dilakukan oleh pihak yang bertanggung jawab. Konten berbahaya bagi anak di media sosial dianggap sebagai pelanggaran yang terkait dengan eksploitasi komersial anak. Sanksi bagi individu yang menyebarkan konten berbahaya di media sosial diatur oleh Undang-Undang Perlindungan Anak, yang mencakup hukuman penjara maksimal lima tahun atau denda hingga seratus juta rupiah. Apabila tindakan itu berkaitan dengan eksploitasi anak baik secara ekonomi maupun seksual demi keuntungan pribadi, pelaku berpotensi menerima hukuman penjara maksimal sepuluh tahun atau denda sebesar dua ratus juta rupiah.

Namun, masih diperlukan pedoman yang lebih jelas tentang larangan publikasi konten berbahaya bagi anak di platform media sosial. Penerapan regulasi yang lebih jelas dan tegas oleh aparat penegak hukum sangat penting supaya anak-anak sebagai generasi masa depan dapat lebih aman dari pengaruh negatif konten berbahaya, terutama yang berdampak psikologis. Dalam konteks yang lebih dekat, keluarga perlu lebih memberikan perhatian dan pengawasan terhadap aktivitas anak. Selain itu, masyarakat memiliki peranan penting karena lingkungan sekitar adalah contoh kedua yang akan diamati oleh anak-anak (Mindyasningrum, 2023).

## **Kesimpulan**

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji dampak kecanduan tiktok terhadap kesehatan mental remaja serta tujuan hukum yang mengatur perlindungan terhadap Kesehatan mental mereka. Kecanduan tiktok dikalangan pelajar dapat menyebabkan berbagai dampak negative pada Kesehatan mental remaja. Penggunaan tiktok yang berlebihan dapat memicu gangguan kecemasan, depresi, stres, serta gangguan tidur. Hal ini disebabkan oleh paparan konten yang tidak selalu mendidik dan adanya tekanan sosial yang ditimbulkan oleh kebutuhan untuk mendapatkan pengakuan melalui likes dan komentar. Selain itu, kecanduan tiktok dapat mempengaruhi perkembangan kognitif dan perilaku sosial, karena waktu yang seharusnya digunakan untuk aktivitas produktif sering kali terbuang percuma di platform tersebut.

Tinjauan hukum terhadap dampak kecanduan tiktok terhadap Kesehatan mental remaja menunjukkan bahwa meskipun terdapat regulasi yang mengatur perlindungan anak dan remaja, seperti undang-undang perlindungan anak dan peraturan terkait privasi di dunia maya, implementasi dan pengawasan yang lebih ketat masih sangat diperlukan. Saat ini, hukum di

## ***Tinjauan Hukum terhadap Dampak Kecanduan TikTok terhadap Kesehatan Mental Remaja: Studi Kasus di Kalangan Pelajar***

Indonesia lebih fokus pada perlindungan data pribadi dan konten yang bersifat merugikan atau kekerasan, namun belum ada regulasi yang secara spesifik mengatur kecanduan media sosial. Oleh karena itu, perlindungan terhadap Kesehatan mental remaja didunia maya perlu diperkuat melalui kebijakan yang mencakup pembatasan waktu penggunaan aplikasi, edukasi mengenai dampak negative media sosial, serta pengawasan yang lebih ketat terhadap konten yang berpotensi membahayakan psikologis remaja.

Secara keseluruhan, kecanduan tiktok memerlukan perhatian serius baik dari segi Kesehatan mental maupun perlindungan hukum. Pemerintah, lembaga Pendidikan, dan keluarga perlu bekerja sama untuk menciptakan lingkungan yang lebih aman dan mendukung Kesehatan mental remaja dalam menghadapi tantangan media sosial.

### **Referensi**

- Dewi Nurkamila. (2024a). Upaya Guru Pendidikan Agama Islam dalam Mengatasi Kecanduan Scrolling Tiktok pada Siswa SMK Kamandaka Bogor. *Inspiratif Pendidikan*, 13(1). <https://doi.org/10.24252/ip.v13i1.48572>
- Dewi Nurkamila. (2024b). Upaya Guru Pendidikan Agama Islam dalam Mengatasi Kecanduan Scrolling Tiktok pada Siswa SMK Kamandaka Bogor. *Inspiratif Pendidikan*, 13(1). <https://doi.org/10.24252/ip.v13i1.48572>
- Dm, M., & Mardiana, N. (2024). *HUBUNGAN PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL TIKTOK TERHADAP KESEHATAN MENTAL REMAJA*. 6(1).
- Eviani Masruroh, Miftakhul Jannah, & Yes Matheos Lasarus Malaikosa. (2024). Efektivitas Kebijakan Perlindungan Anak di Era Digital. *Jurnal Ilmu Sosial dan Humaniora*, 2(1), 28–33. <https://doi.org/10.58540/isihumor.v2i1.577>
- Fangohoi, H. (n.d.). *SOSIALISASI DAMPAK NEGATIF PENGGUNAAN GADGED (HANDPHONE) PADA REMAJA DI DESA RUMAH TIGA*.
- Khoerunnisa, N. (n.d.). *HUBUNGAN PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL TIKTOK DENGAN KESEHATAN MENTAL REMAJA*.
- Mindyasningrum, M. (2023). Bentuk Perlindungan Hukum Anak terhadap Konten Berbahaya di Media Sosial. *WASPADA (Jurnal Wawasan Pengembangan Pendidikan)*, 11(2), 27. <https://doi.org/10.61689/waspada.v11i2.468>
- Mona, L. S., & Irman, I. (2024a). EFEK KECANDUAN MEDIA TIK TOK TERHADAP PERILAKU SOSIAL REMAJA. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur : Berbeda, Bermakna, Mulia*, 10(1), 127. <https://doi.org/10.31602/jmbkan.v10i1.13086>
- Mona, L. S., & Irman, I. (2024b). EFEK KECANDUAN MEDIA TIK TOK TERHADAP PERILAKU SOSIAL REMAJA. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur : Berbeda, Bermakna, Mulia*, 10(1), 127. <https://doi.org/10.31602/jmbkan.v10i1.13086>
- Nayla, M. R. (2024). *Memahami Dampak Media Sosial terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa*. 2(1).
- Nur, A., & Wijanarko, D. (2024). *ANALISIS HUBUNGAN ANTARA KESEHATAN MENTAL DAN PENGGUNAAN GADGET DI KALANGAN REMAJA*.

- Prakoso, G. B., Maharani, C. T. S., Dewi, K. M., Putra, S., Wardani, N. T. K., Riyadin, S. A., Paulus, F., Karimah, L. S., Kusuma, A., & Wahyuningtyas, A. E. (2024). *EDUKASI KEBIJAKAN PENGGUNAAN SOSIAL MEDIA BERDASARKAN UU ITE : UPAYA ANTI HOAKS DAN PENCEGAHAN PENIPUAN PADA SISWA SMP N 1 BULU*. 4.
- Purwandini, A. P., Syafitri, E. N., Widayati, R. W., & Wiyani, C. (n.d.). *KECANDUAN PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL TIK TOK DENGAN TINGKAT STRESS PADA SISWA SMA KELAS X DI SMA KOLOMBO SLEMAN YOGYAKARTA*.
- Rahmadani, A., Paramita, M. L., & Haura, S. (n.d.). *Regulasi Digital dan Implikasinya Terhadap Kebebasan Berpendapat Pada Undang- Undang ITE Pada Platform Media Sosial di Indonesia*.
- Ramadhani, N., Adilah, P., Oktora, M. Z., & Anggraini, D. (2024). *SYSTEMATIC LITERATURE REVIEW: HUBUNGAN MEDIA SOSIAL TERHADAP KESEHATAN MENTAL REMAJA*. 1(3).
- Ramdani, N. S., Nugraha, H., & Hadiapurwa, A. (2021). *POTENSI PEMANFAATAN MEDIA SOSIAL TIKTOK SEBAGAI MEDIA PEMBELAJARAN DALAM PEMBELAJARAN DARING*. *Akademika*, 10(02), 425–436. <https://doi.org/10.34005/akademika.v10i02.1406>
- Redaksi, A. (2021). *Mudofir (UIN Raden Mas Said Surakarta) Syamsul Bakri (UIN Raden Mas Said Surakarta) Ahmad Saifuddin (UIN Raden Mas Said Surakarta)*. 5(2).
- Sachiyati, M., Yanuar, D., & Nisa, U. (2023). *FENOMENA KECANDUAN MEDIA SOSIAL (FOMO) PADA REMAJA KOTA BANDA ACEH*. 8.
- Tubagus, A. L. P. (2024). *Perlindungan Hukum terhadap Remaja berkaitan dengan Penanganan Kesehatan Mental*. 04(01).
- Yonas, C. T., Fajar, M. A., Aldiyanto, M., Kholid, M. I., Priyanti, P. W., Soleha, S., & Fitri, S. R. (2024). *Literasi Digital Pada Anak Usia Dini Untuk Menghadapi Era Digital Di SDN Kemuning Lor 0*. *Jurnal Manajemen*, 2(04).