

## **DAMPAK ALGORITMA TIKTOK TERHADAP KESEHATAN MENTAL REMAJA ISLAM**

**Anik Luthfiani<sup>1</sup>, Hanyfah Alifia Maha Az - Zahra<sup>2</sup>, Khoerunisa<sup>3</sup>**  
[luthfianianik@gmail.com](mailto:luthfianianik@gmail.com)<sup>1</sup>, [lyfiamahaalyfia@gmail.com](mailto:lyfiamahaalyfia@gmail.com)<sup>2</sup>, [khoerun545@gmail.com](mailto:khoerun545@gmail.com)<sup>3</sup>  
**STIM Surakarta**

### **ABSTRAK**

Penelitian ini mengkaji dampak algoritma TikTok terhadap kesehatan mental dan pola komunikasi sosial remaja Muslim di Indonesia, di mana TikTok menjadi platform dengan lebih dari 194 juta pengguna aktif pada 2025, khususnya usia 18–24 tahun. Metode kualitatif-deskriptif digunakan dengan analisis literatur dan observasi, serta model Huberman untuk proses data. Hasil menunjukkan algoritma TikTok yang personal dan agresif memengaruhi perilaku remaja melalui pengulangan konten yang menimbulkan echo chamber emosional, menyebabkan kecemasan, stres, FOMO, penurunan fokus, gangguan tidur, dan kecanduan. Di sisi positif, TikTok menjadi media kreativitas, pemasaran UMKM, pendidikan, dakwah digital, dan pembangunan jaringan profesional. Namun, dominasi interaksi virtual mengurangi kualitas komunikasi tatap muka, empati, dan pengelolaan emosi, yang berdampak pada melemahnya nilai sosial-keagamaan, hubungan keluarga yang menurun, serta meningkatnya kesepian pada remaja Muslim. Penelitian menyarankan strategi penguatan literasi digital, nilai keislaman, konseling psikologis, pengawasan penggunaan media sosial, dan pengembangan kegiatan sosial-spiritual sebagai upaya menjaga kesehatan mental dan memastikan penggunaan TikTok yang bijak sesuai nilai Islam.

**Kata Kunci:** Algoritma Tiktok, Kesehatan Mental, Remaja Muslim.

### **ABSTRACT**

*This study examines the impact of TikTok's algorithms on the mental health and social communication patterns of Muslim youth in Indonesia, where TikTok has become a platform with over 194 million active users in 2025, particularly among those aged 18–24. A qualitative-descriptive method was employed, utilizing literature analysis and observation, along with the Huberman model for data processing. The results indicate that TikTok's personalized and aggressive algorithms influence adolescent behavior through repetitive content delivery, fostering emotional echo chambers that lead to anxiety, stress, FOMO, reduced focus, sleep disturbances, and addiction. On the positive side, TikTok serves as a medium for creativity, UMKM marketing, education, digital da'wah, and professional networking development. However, the dominance of virtual interactions diminishes the quality of face-to-face communication, empathy, and emotional management, which in turn weakens socio-religious values, reduces family relationships, and increases loneliness among Muslim adolescents. The study recommends strategies to strengthen digital literacy, Islamic values, psychological counseling, social media usage supervision, and the development of social-spiritual activities as efforts to safeguard mental health and ensure wise TikTok usage in accordance with Islamic principles.*

**Keywords:** Tiktok's Algorithms, Mental Health, Muslim Youth.

### **PENDAHULUAN**

Pada tahun 2025, Indonesia menjadi negara dengan jumlah pengguna TikTok terbanyak di seluruh dunia, yaitu sekitar 194,37 juta pengguna aktif, berdasarkan laporan yang dipublikasikan oleh We Are Social dan Meltwater yang diacu oleh Dataloka. id pada Juli 2025. Jumlah ini menjadikan Indonesia sebagai yang teratas secara global, melewati negara besar lainnya seperti Amerika Serikat dan Brasil. Sebagian besar pengguna TikTok di Indonesia berada pada rentang usia 18 hingga 24 tahun, yang menunjukkan dominasi

kaum muda dalam memanfaatkan platform berbagi video pendek ini.

Fenomena TikTok di tanah air mencerminkan perubahan budaya digital di kalangan anak muda, yang menjadikan aplikasi ini sebagai sarana utama untuk mengekspresikan diri, mencari hiburan, dan berinteraksi dengan orang lain. Format video berdurasi 15 detik hingga 3 menit yang dipadu dengan musik serta efek visual yang menarik membuat TikTok sangat digemari. Di kalangan remaja Islam, popularitas platform ini juga didorong oleh adanya konten beragam yang mencakup hiburan dan nilai-nilai agama, termasuk peningkatan dakwah digital.

Meski demikian, penggunaan TikTok juga membawa risiko yang tidak bisa diabaikan, termasuk dampak negatif terhadap kebiasaan konsumsi konten dan cara orang berinteraksi. Selain berfungsi sebagai sarana hiburan dan edukasi, TikTok dapat menimbulkan masalah kesehatan mental seperti ketergantungan, tekanan sosial, dan gangguan emosional. Algoritma rekomendasi TikTok, yang memiliki peranan penting dalam menentukan jenis konten yang dilihat pengguna, bersamaan dengan faktor lain seperti frekuensi penggunaan dan tekanan dari lingkungan sosial, dapat berpengaruh pada kesehatan psikologis remaja. Di kalangan remaja Islam, fenomena ketergantungan media sosial sering kali dihubungkan dengan masalah seperti kecemasan, stres, dan depresi, sehingga menjadi tantangan bersama di era digital saat ini.

Berbagai jurnal telah membahas dampak algoritma TikTok terhadap kesehatan mental. Salah satu contohnya adalah jurnal "TREND FOMO DAN TIKTOK DI KALANGAN MAHASISWA" yang ditulis oleh Mhd Yanzhuri dan Yummy Jumiati Marsa (2025), yang menyebutkan bahwa kecemasan sosial sering muncul akibat algoritma yang membuat seseorang merasa tidak nyaman jika tidak memiliki apa yang dimiliki orang lain, serta mendorong tekanan untuk selalu aktif dan mendapatkan pengakuan. Sementara itu, dalam jurnal "Pengaruh Penggunaan TikTok Berlebihan Terhadap Daya Fokus Akademik Gen Z" yang ditulis oleh Nurmayani Istiningsih dan Aep Saefullah (2025), dijelaskan bahwa video singkat dengan perubahan yang cepat dapat mengurangi konsentrasi akademik. Selain masalah kecemasan sosial dan penurunan daya fokus, penelitian ini juga menunjukkan adanya penurunan interaksi sosial secara langsung akibat meningkatnya interaksi virtual yang dipicu oleh algoritma TikTok.

Metodologi yang dipakai dalam penelitian ini adalah kualitatif-deskriptif yang lebih menekankan pada analisis literatur dan pengamatan terhadap fenomena sosial yang berhubungan dengan dampak algoritma TikTok pada kesehatan mental dan interaksi sosial, khususnya di kalangan remaja Islam. Data diperoleh dari penelitian literatur yang terdiri dari buku, artikel jurnal, laporan media online, dan publikasi akademis yang membahas penggunaan TikTok, algoritma media sosial, kecemasan sosial, penurunan daya konsentrasi, serta interaksi sosial secara virtual. Analisis dilakukan menggunakan metode Huberman yang mencakup reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan untuk mengungkap dampak psikologis dan sosial melalui pola konsumsi konten dan interaksi virtual yang terjadi.

Kajian ini menerapkan teori komunikasi sosial untuk menganalisis bagaimana interaksi dan pertukaran pesan di dalam masyarakat dipengaruhi oleh platform digital seperti TikTok. Teori ini menunjukkan bahwa media tidak hanya sebagai saluran penyampaian informasi, melainkan juga sebagai ruang sosial yang membentuk pola hubungan, norma, serta identitas dari komunitas penggunanya. Dalam hal ini, algoritma TikTok dipandang sebagai penghubung yang mengarahkan interaksi sosial secara daring, memengaruhi cara remaja Islam berkomunikasi, mengekspresikan diri, dan terlibat dalam dunia digital. Pertanyaan utama dari penelitian ini adalah bagaimana algoritma TikTok

mempengaruhi cara komunikasi sosial, terutama dalam hal berkurangnya interaksi tatap muka dan meningkatnya frekuensi interaksi virtual.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan desain case study report dengan metode penelitian wawancara dan observasi. Subjek penelitian ini adalah Ny. S berusia 41 tahun, istri dari Tn. A yang berusia 48 tahun. Ny. S sedang mengalami fase anticipatory grief akibat ancaman kehilangan suami dengan diagnosis tumor hemithorax terminal. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan proses asuhan keperawatan jiwa yang diberikan kepada klien dengan penerapan intervensi terapi menulis ekspresif (therapeutic writing) sebagai upaya membantu klien mengekspresikan emosi dan meningkatkan penerimaan diri. Instrumen penelitian ini meliputi observasi tanda dan gejala anticipatory grief yang dialami langsung oleh klien. Selain itu, digunakan panduan wawancara semi-struktur untuk menggali pengalaman subjektif, perasaan dan mekanisme koping klien selama proses kehilangan, serta lembar dokumentasi keperawatan (SOAP) untuk mencatat pelaksanaan intervensi dan respon klien setiap sesi. Penelitian dilaksanakan di Ruang Galunggung RSUD Dr. Saiful Anwar Malang pada tanggal 29 Oktober – 1 November 2025 yang mencakup tahap pengkajian, diagnosa, intervensi, implementasi dan evaluasi.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **A. Sejarah Aplikasi TikTok dan Perkembangan Algoritmanya**

TikTok pertama kali diperkenalkan secara global oleh ByteDance pada bulan September 2016 dengan nama Douyin di China. Setelah berhasil di pasar domestik, TikTok mulai merambah ke pasar internasional, termasuk Indonesia sekitar tahun 2018. Di Indonesia, TikTok berkembang pesat di kalangan anak muda, menjadikannya sebagai platform media sosial yang tidak hanya jujukan hiburan tetapi juga pembentuk tren budaya dan interaksi sosial. Pada tahun 2019, pemerintah sempat melarang TikTok sementara karena kekhawatiran terkait konten, namun larangan tersebut dicabut setelah dilakukan penyesuaian aturan dan moderasi konten. Sejak masa pandemi COVID-19, jumlah pengguna TikTok semakin meningkat berkat tambahan fitur baru seperti TikTok Shop yang menggabungkan fungsi e-commerce.

Algoritma TikTok merupakan faktor utama dalam kesuksesan platform ini. Algoritma ini menganalisis berbagai faktor seperti selera pengguna, interaksi sebelumnya, serta popularitas konten untuk menampilkan konten di halaman utama (For You Page). Setiap pengalaman pengguna disesuaikan secara khusus sehingga mereka merasa sangat terhubung dengan konten yang ada. Kreativitas serta keunikan konten juga mempermudah penyebaran viral karena algoritma memberikan eksposur yang lebih luas. Fitur interaktif seperti tantangan dan kolaborasi video juga dipengaruhi oleh algoritma, yang membantu memperluas jangkauan konten kreatif. Di samping itu, algoritma ini mendukung kegiatan bisnis lewat TikTok Shop, di mana konten kreatif dapat memengaruhi keputusan pembelian pengguna.

Di Indonesia, algoritma TikTok mempertimbangkan variabel seperti relevansi pribadi, tingkat interaksi, dan frekuensi tampilan untuk menentukan perilaku konsumsi konten. Penelitian kuantitatif yang melibatkan 400 responden berusia 18-35 tahun menunjukkan bahwa ketiga variabel tersebut berkontribusi secara signifikan sebesar 68% terhadap variasi pola konsumsi konten. Temuan ini menegaskan betapa kuatnya pengaruh algoritma dalam hal personalisasi dan interaksi pengguna. Penelitian ini merekomendasikan

peningkatan transparansi algoritma dan pendidikan digital agar pengguna lebih memahami dampak dari algoritma serta mendukung keberagaman di ekosistem digital Indonesia.

Algoritma TikTok di tahun 2025 berfokus pada pentingnya detik-detik awal sebuah video, yang dikenal dengan istilah "Golden Hour". Dalam 30 detik pertama, algoritma mengevaluasi sejauh mana video mampu mempertahankan perhatian pemirsa. Video yang berhasil menarik minat pengguna dalam tiga hingga lima detik pertama memiliki peluang besar untuk mendapatkan rekomendasi lebih luas di halaman For You Page (FYP). Oleh karena itu, pembuat konten diharapkan memulai video dengan elemen menarik yang kuat agar tidak kehilangan audiens yang dengan mudah bisa beralih ke konten lain.

Selain itu, saat ini algoritma lebih menitikberatkan pada tingkat keterlibatan atau engagement rate daripada sekadar jumlah tampilan. Konten yang mendapatkan banyak like, komentar, share, dan simpan mendapat prioritas lebih tinggi dalam distribusi konten. Dengan demikian, para kreator didorong untuk menciptakan interaksi yang berarti dengan audiens melalui caption yang interaktif atau ajakan untuk berdiskusi agar video mereka mendapatkan eksposur yang lebih baik.

Tidak kalah pentingnya, TikTok juga memadukan teknologi kecerdasan buatan dan pengawasan manual untuk memastikan mutu konten yang ditampilkan di platform. Algoritma bekerja untuk menurunkan visibilitas konten yang bersifat hoaks, spam, atau provokatif yang tidak sesuai dengan aturan dan norma sosial masyarakat. Ini mendorong para kreator untuk menghasilkan konten yang tidak hanya menarik dan inovatif, tetapi juga memberikan informasi yang akurat dan bertanggung jawab agar dapat bersaing di TikTok.

## **B. Manfaat Aplikasi Tiktok**

TikTok menawarkan manfaat yang signifikan, terutama di zaman digital ini. Platform ini berfungsi sebagai sarana untuk membangun citra pribadi dan mengembangkan karier, di mana banyak generasi muda serta pembuat konten dapat mengekspresikan ide-ide kreatif dan membangun popularitas yang berpotensi menghasilkan pendapatan lewat kerjasama dengan merek. Fitur interaktif dan algoritma yang mendukung konten inovatif mempermudah pengguna untuk dikenal oleh banyak orang dan memperluas jaringan sosial yang bermanfaat bagi kemajuan karier.

Dalam aspek bisnis, TikTok menjadi alat pemasaran yang ampuh untuk meningkatkan kesadaran merek dan penjualan, terutama bagi usaha mikro, kecil, dan menengah (Sari et al., 2023: 55). TikTok Shop memungkinkan penjual untuk memasarkan produk secara daring dengan sistem pembayaran dan pengiriman yang terjamin, sehingga UMKM dapat menjangkau lebih banyak pelanggan dan bersaing secara lebih efektif, berkontribusi pada kemajuan ekonomi skala kecil.

TikTok juga semakin dikenal sebagai sarana edukasi dan informasi, khususnya di kalangan generasi Z. Konten video pendek yang informatif membantu pengguna merasa lebih percaya diri untuk bertindak setelah mendapatkan wawasan yang berguna. Hal ini menunjukkan bahwa TikTok dapat berfungsi sebagai media pendidikan yang efektif bila dimanfaatkan dengan benar.

Lebih jauh lagi, TikTok memberikan wadah untuk kreativitas, hiburan, dan interaksi sosial yang positif. Fitur seperti pengeditan video, tantangan, dan siaran langsung memberikan kesempatan untuk mengasah keterampilan kreatif dan berkontribusi dalam komunitas yang saling mendukung (Nugraha dkk., 2025 : 3). TikTok bukan hanya sekadar hiburan, tetapi juga sebuah alat yang dapat digunakan untuk pengembangan diri jika diolah dengan bijaksana dan bertanggung jawab.

TikTok juga telah menjadi media penting dalam mengembangkan karier profesional. Banyak pembuat konten dan profesional yang berbagi pengalaman, pengetahuan, serta tips

terkait karier melalui video pendek yang menarik dan mudah dipahami. Fitur interaktif seperti komentar, duet, dan stitch mendukung kolaborasi serta komunikasi antara para pengguna dari berbagai bidang, memperluas jaringan profesional. Akun yang memberikan informasi lowongan pekerjaan dan kiat melamar kerja juga sangat membantu bagi pencari kerja muda, menjadikan TikTok sebagai platform yang mendukung karier secara efisien di era digital ini.

Secara lebih luas, TikTok berperan dalam perkembangan pribadi dan profesional dengan adanya hubungan positif antara konsumsi konten mengenai dunia kerja dan peningkatan pemahaman karier. Ini membantu mahasiswa dan pencari kerja memperoleh gambaran yang lebih baik mengenai dunia profesional dan mempersiapkan diri menghadapi tantangan yang ada. TikTok mengubah metode tradisional dalam mendapatkan informasi karier, yang biasanya kurang tersedia dalam kurikulum formal, menjadi lebih mudah diakses dan relevan.

Di samping itu, TikTok memainkan peran penting dalam pembentukan dan penguatan komunitas bagi pembuat konten serta pengguna di berbagai bidang. Platform ini memungkinkan individu dengan minat dan pandangan serupa untuk saling terhubung, berbagi pengalaman, serta berkolaborasi dengan cara yang kreatif. Komunitas TikTok dapat menggerakkan aksi nyata yang berdampak positif, seperti gerakan lingkungan, dukungan sosial, serta pengembangan usaha secara kolektif, yang menguatkan solidaritas dan meningkatkan kualitas hidup anggotanya.

Kelebihan TikTok terletak pada fitur interaktif seperti komentar, siaran langsung, duet, dan stitch yang memudahkan kolaborasi serta komunikasi di dalam komunitas. Ini mendorong partisipasi yang lebih besar dan memperkuat hubungan antar pengguna, menjadikan TikTok sebagai platform yang strategis untuk jejaring sosial dan profesional. Selain itu, TikTok juga membuka peluang ekonomi baru dengan mendukung pelaku UMKM melalui bantuan komunitas dalam promosi produk serta pengembangan usaha secara digital.

TikTok memberikan berbagai keuntungan, terutama dalam memberdayakan usaha mikro, kecil, dan menengah (UMKM) serta dalam pengembangan ekonomi digital di Indonesia. Platform ini mempermudah pelaku UMKM dalam mempromosikan produk mereka melalui fitur TikTok Shop yang dilengkapi dengan sistem pembayaran dan pengiriman yang andal, serta menawarkan pelatihan tentang e-commerce dan pemasaran digital. Usaha ini mendorong para pelaku UMKM untuk memperbaiki kemampuan bisnis dan bersaing di dunia digital, yang terlihat dari meningkatnya transaksi serta kecenderungan belanja online di TikTok. Data menunjukkan bahwa 45% pengguna aktif media sosial di Indonesia melakukan pembelian melalui TikTok, menjadikannya platform utama dalam e-commerce sosial yang memberikan kontribusi besar bagi perekonomian mikro.

Dari segi sosial dan budaya, TikTok memiliki peran vital sebagai alat penyebaran dan pelestarian budaya lokal sekaligus sebagai tempat bagi komunitas pengguna untuk berinteraksi dan bekerja sama. Para kreator konten dapat menampilkan beragam elemen budaya tradisional seperti tarian dan bahasa daerah, memperkuat identitas budaya di kalangan generasi muda yang akrab dengan teknologi digital. Selain itu, interaksi sosial yang terjadi lewat fitur-fitur TikTok seperti komentar, duet, dan tantangan komunitas memberikan efek positif terhadap kesehatan mental pengguna dengan meningkatkan rasa kebersamaan serta mengurangi perasaan kesepian. TikTok juga berfungsi sebagai alat pendidikan yang efektif di antara generasi Z, menjadi tempat untuk berbagi informasi serta pengetahuan yang dapat mendorong perubahan perilaku yang lebih baik.

Lebih lanjut, TikTok juga merupakan platform bagi inovasi dan kreativitas dalam sektor ekonomi kreatif melalui fitur-fitur uniknya seperti realitas tertambah (AR), musik latar, dan pengeditan video yang dinamis. Para kreator muda dapat membuat konten menarik dan memiliki kesempatan untuk mendapatkan penghasilan melalui siaran langsung dan sponsor. Dengan demikian, TikTok tidak hanya berperan sebagai sarana hiburan tetapi juga sebagai alat strategis untuk kemajuan ekonomi, sosial, dan budaya di zaman digital. Penggunaan TikTok dalam konteks ini membuka peluang ekonomi baru dan memperluas jaringan sosial serta profesional, mendukung perkembangan karir dan bisnis dengan cara yang interaktif serta inovatif.

### **C. Pengaruh Algoritma TikTok Terhadap Kesehatan Mental Remaja Muslim**

Meskipun menawarkan beragam keuntungan, keterlibatan yang berlebihan dengan TikTok di kalangan remaja berkontribusi besar terhadap peningkatan stres, kecemasan, dan masalah kesehatan mental. Penelitian mengungkapkan bahwa sekitar 60-70% remaja yang aktif menggunakan TikTok mengalami stres dan kecemasan, yang sering kali disebabkan oleh paparan konten yang menimbulkan ketidakpuasan terhadap diri sendiri, menurunnya rasa percaya diri, serta fenomena FOMO (fear of missing out) yang membuat remaja merasa khawatir akan ketinggalan informasi. Efek ini juga terkait dengan kecanduan TikTok yang semakin memperburuk kesehatan mental, menyebabkan depresi, gangguan tidur, serta penurunan prestasi akademis dan interaksi sosial yang memburuk. Dengan demikian, penting untuk membatasi waktu yang dihabiskan di TikTok dan meningkatkan pengetahuan digital guna mendukung kesehatan mental remaja.

Algoritma TikTok menampilkan konten yang sangat sesuai dengan interaksi pengguna, sehingga semakin sering seseorang menonton atau berinteraksi dengan konten tertentu—misalnya yang berkisar pada tekanan sosial atau kutipan sedih—algoritma akan terus menyajikan konten sejenis. Proses ini menciptakan efek echo chamber emosional yang memperkuat rasa tidak aman, tekanan sosial, dan FOMO di kalangan remaja. Algoritma ini menonjolkan konten viral dan tren sehingga pengguna merasa perlu untuk berpartisipasi dan tidak tertinggal, yang memperburuk kecemasan sosial dan stres. Paparan berulang terhadap konten yang memberi tekanan emosional ini juga mengganggu pengaturan emosi pengguna, berisiko meningkatkan stres yang berkepanjangan, kecemasan, serta masalah kesehatan mental lainnya. Oleh karena itu, algoritma TikTok secara tidak langsung mempengaruhi kesehatan mental dengan memperkuat siklus konten yang mendorong ketidaknyamanan emosional yang sulit dihindari bagi pengguna muda, khususnya generasi Z.

Algoritma media sosial mendorong remaja untuk lebih memilih interaksi dalam dunia maya ketimbang komunikasi langsung dengan cara menampilkan konten yang paling menarik dan sesuai dengan preferensi mereka, sehingga menciptakan umpan balik positif yang mendorong remaja untuk terus terlibat di ruang digital (Lestari, dkk 2021 : 2). Akibatnya, interaksi sosial yang seharusnya memiliki makna ketika dilakukan secara langsung tergantikan oleh interaksi yang lebih superficial dan instan di dunia maya. Hal ini berkontribusi pada peningkatan kecemasan sosial dan menurunnya kemampuan remaja dalam menjalin hubungan interpersonal yang sejati, serta menimbulkan kesulitan dalam mengekspresikan emosi dan beradaptasi secara sosial. Kurangnya komunikasi nyata juga berimplikasi pada rendahnya rasa percaya diri dan kesulitan dalam menghadapi tekanan sosial, yang pada akhirnya memperkuat kecenderungan mereka untuk mencari pengakuan melalui interaksi digital saja. Karena itu, algoritma media sosial memainkan peran krusial dalam perubahan cara berkomunikasi remaja yang berdampak negatif terhadap keterampilan sosial mereka.

Hilangnya interaksi langsung pada remaja memberikan efek yang besar terhadap kemampuan sosial mereka, terutama dalam hal empati, keterampilan berbicara, dan pengelolaan emosi ( Nugroho dkk 2022 : 1 ). Ketiadaan interaksi secara langsung mengurangi kesempatan untuk berlatih dalam situasi sosial yang mendalam, sehingga kemampuan mereka dalam memahami sinyal nonverbal dan merespons emosi orang lain—yang sangat penting untuk empati—menjadi menurun. Selain itu, komunikasi verbal yang terbatas dalam interaksi digital yang lebih banyak menggunakan teks, emoji, dan gambar membuat remaja kurang terlatih dalam menyampaikan pesan secara lisan dengan baik dan menafsirkan nuansa bahasa tubuh. Hal ini juga berdampak pada kemampuan mereka dalam mengelola emosi, karena minimnya pengalaman langsung dalam menyelesaikan konflik sosial menyulitkan mereka untuk mengendalikan reaksi emosional dengan sehat dalam situasi sosial nyata. Sebagai akibatnya, remaja berpotensi merasakan keterasingan sosial, penurunan kualitas hubungan antarpribadi, serta kesulitan dalam beradaptasi dengan dinamika sosial yang kompleks di kehidupan sehari-hari.

Untuk remaja Muslim, khususnya, hilangnya interaksi secara langsung membawa dampak negatif yang signifikan terhadap kualitas komunikasi di keluarga dan komunitas yang menekankan nilai-nilai sosial dan agama. Ketiadaan komunikasi secara tatap muka mengakibatkan hubungan kekeluargaan yang dangkal, sehingga remaja kehilangan kesempatan untuk belajar nilai-nilai agama secara langsung dari orang tua dan anggota komunitas. Ini mengakibatkan melemahnya hubungan sosial yang biasanya diperkuat melalui silaturahmi dan interaksi sosial yang aktif, yang sangat penting dalam membangun karakter dan moralitas remaja sesuai dengan prinsip Islam. Selain itu, interaksi di dunia digital yang didominasi oleh media sosial sering kali membawa efek negatif seperti kecanduan, perasaan kesepian, dan kurangnya dukungan emosional yang berarti, yang dapat memperburuk masalah identitas dan spiritualitas di kalangan remaja Muslim. Dampak-dampak ini juga menyebabkan penurunan keaktifan dalam menjalankan ajaran agama secara mendalam, karena terbatasnya interaksi sosial yang memperkuat nilai-nilai keagamaan, ditambah dengan pengaruh dari lingkungan digital yang tidak mendukung pembentukan kepribadian Islami. Akibatnya, hilangnya interaksi secara langsung ini dapat merusak solidaritas di antara keluarga dan komunitas Muslim serta menimbulkan tantangan serius bagi pengembangan moral dan spiritual remaja Muslim di era digital saat ini.

Tingginya rasa kesepian di kalangan remaja Muslim sering kali muncul akibat kurangnya komunikasi yang nyata. Remaja yang minim mendapatkan interaksi sosial secara langsung sering kali mencari pelarian di dunia digital seperti media sosial, namun interaksi dalam ranah ini sering kali tidak dapat memenuhi kebutuhan emosional yang mendalam. Penelitian menunjukkan bahwa meskipun remaja memanfaatkan media sosial untuk membangun koneksi sosial, rasa kesepian tetap meningkat karena interaksi di platform tersebut sering kali bersifat dangkal dan tidak memberikan dukungan emosional yang kuat. Keadaan ini semakin diperburuk oleh tekanan sosial dan ekspektasi dari lingkungan keagamaan dan komunitas yang menyebabkan remaja merasa harus menutup-nutupi kesulitan mereka dalam menghadapi masalah sosial secara langsung. Akibatnya, remaja Muslim yang lebih aktif di media sosial justru mengalami peningkatan kesepian yang signifikan akibat kurangnya komunikasi sosial yang autentik dan berkualitas dalam kehidupan sehari-hari.

#### **D. Strategi Untuk Mengatasi Dampak Negatif Algoritma Tiktok Terhadap Kesehatan Mental Remaja Muslim.**

Ada beberapa cara untuk mengatasi dampak buruk algoritma TikTok terhadap kesehatan mental remaja, di antaranya adalah:

### 1. Meningkatkan Literasi Digital.

Menyediakan remaja dengan keterampilan dalam literasi digital sangat krusial agar mereka dapat memilih konten yang konstruktif dan menjauhi konten yang merugikan. Studi menunjukkan bahwa pemahaman literasi digital yang baik dapat memperkuat kemampuan berpikir kritis terhadap konten media sosial seperti TikTok, sehingga remaja tidak mudah terpengaruh oleh informasi yang menimbulkan kecemasan atau tekanan sosial.

### 2. Penguatan Nilai-Nilai Keislaman dan Moralitas

Menanamkan pendidikan agama dan moral secara aktif lewat media sosial serta kegiatan keagamaan berbasis digital untuk memperkuat jati diri keislaman remaja. Ini dapat dilakukan dengan berkolaborasi bersama da'i digital serta memanfaatkan platform seperti TikTok sebagai sarana dakwah yang positif, yang terbukti efektif dalam menanamkan nilai-nilai Islami dan mendukung kesehatan mental.

### 3. Konseling dan Pendampingan Emosional

Membangun program konseling dan psikologi, baik online maupun offline, yang dapat membantu remaja dalam menghadapi tekanan sosial dan kecemasan yang disebabkan oleh algoritma TikTok. Pendekatan ini sangat penting karena penelitian telah menunjukkan bahwa penanganan psikologis yang profesional dapat membantu mengurangi gejala depresi dan gangguan mental lainnya akibat paparan konten negatif.

### 4. Pengawasan dan Manajemen Waktu dalam Penggunaan Media Sosial

Memberikan pendidikan mengenai cara mengatur waktu serta penggunaan media sosial yang bijaksana agar anak muda tidak terpapar terlalu lama pada konten yang berbahaya. Teknologi juga dapat digunakan untuk membatasi durasi penggunaan aplikasi, sehingga dapat menghindari ketergantungan dan efek emosional yang negatif.

### 5. Kegiatan Sosial dan Spiritual di Kehidupan Sehari-hari

Mendorong remaja untuk berpartisipasi dalam aktivitas sosial dan keagamaan yang dapat memperkuat hubungan sosial dan spiritual mereka. Ini terbukti dapat meningkatkan rasa kebersamaan dan mengurangi perasaan kesepian serta isolasi yang berkaitan dengan kesehatan mental.

## **KESIMPULAN**

Indonesia menjadi negara dengan pengguna TikTok terbanyak di dunia pada tahun 2025, dengan dominasi pengguna usia muda, khususnya remaja Islam yang memanfaatkan platform ini untuk ekspresi diri, hiburan, dan dakwah digital. TikTok menunjukkan manfaat signifikan dalam bidang kreativitas, bisnis, edukasi, dan pembentukan komunitas, sekaligus membuka peluang ekonomi baru khususnya bagi UMKM. Namun, algoritma TikTok yang sangat personalisasi konten dapat membawa dampak negatif pada kesehatan mental remaja Muslim, seperti meningkatnya stres, kecemasan, FOMO, dan berkurangnya interaksi sosial tatap muka yang menurunkan keterampilan sosial dan komunikasi langsung. Hal ini berpengaruh pula terhadap kualitas hubungan kekeluargaan dan komunitas Islam, melemahkan nilai-nilai agama serta solidaritas sosial.

Untuk mengatasi dampak buruk ini, berbagai strategi perlu diterapkan, meliputi peningkatan literasi digital, penguatan nilai-nilai keislaman melalui dakwah digital, penyediaan layanan konseling emosional, pengelolaan waktu penggunaan media sosial dengan bijak, serta mendorong partisipasi aktif dalam kegiatan sosial dan spiritual di kehidupan nyata. Pendekatan ini diharapkan dapat meminimalkan efek negatif algoritma TikTok sekaligus mengoptimalkan keuntungan positif platform dalam pembangunan mental dan sosial remaja Muslim di era digital.

## DAFTAR PUSTAKA

- Dataloka.id, "Indonesia Jadi Negara Pengguna TikTok Terbanyak di Dunia 2025," Dataloka.id, 7 November 2025, <https://dataloka.id/humaniora/4424/indonesia-jadi-negara-pengguna-tiktok-terbanyak-di-dunia-2025/> (diakses 2 Desember 2025).
- Kusuma, F., & Putra, A. (2023). Dakwah Digital di Media Sosial. *Jurnal Komunikasi Islam*, 12(2).
- Mhd Yanzhuri dan Yummy Jumiati Marsa, "TREND FOMO DAN TIKTOK DI KALANGAN MAHASISWA," *Nuansa: Jurnal Penelitian Ilmu Sosial dan Keagamaan Islam* 22, no. 1 (Januari–Juni 2025).
- Nurmayani Istiningasih dan Aep Saefullah "Pengaruh Penggunaan Tiktok Berlebihan Terhadap Daya Fokus Akademik Gen Z". 2025. *GURUPEDIA: Journal of Teacher and Education* 1 (2).
- "Simak Sejarah Tiktok dan Perjalanannya Masuk ke Indonesia," Triguna Dharma University, November 19, 2024, <http://www.trigunadharma.ac.id/detail/simak-sejarah-tiktok-dan-perjalanannya-masuk-ke-indonesia>
- Perkembangan TikTok di Indonesia," *JSP.co.id*, June 17, 2024, <https://jsp.co.id/perkembangan-tiktok-di-indonesia>
- "TikTok untuk Bisnis: 10 Hal yang Wajib Diketahui," *Redcomm*, October 21, 2025, <https://redcomm.co.id/knowledges/penyebab-tiktok-jadi-trend>.
- Strategi Akun @shelmadess dalam Membangun Personal Branding di TikTok sebagai Media Pengembangan Karier," *Jurnal Manajemen Digital*, 2025, <https://ejournal.stiedewantara.ac.id/index.php/JMD/article/download/1366/653>.
- W. Hidayatullah, "Analysis of TikTok Account @VinaMuliana as a Media for Career Education," *Jurnal FISIP*, March 31.
- Hana Khairunnisa, Siti Komsiah, dan Syaifuddin, "Pengaruh Konten Tiktok Terhadap Pengetahuan Seputar Karir Kerja Bagi Mahasiswa," *Ikraith Humaniora* 15, no. 2 (2023).
- Ahmad Rifaldi Hidayat, Mulya, A., Fadhlan Dzil Ikram, & Pratama, D. (2025). STRATEGI KOMUNIKASI CONTENT CREATOR DI TIKTOK DALAM MEMBANGUN INTERAKSI DENGAN AUDIENS GEN Z. *KOMUNIKATA* 57, 6 (2).
- Tangerangpedia, "Keunggulan TikTok," 14 Januari 2025, dikutip dari : <https://tangerangpedia.com/2025/01/14/keunggulan-tiktok/?utm>
- Ramadhanti, GA, Idris, I., & Holisah, S. (2025). Pemanfaatan afiliasi Tiktok sebagai strategi digitalisasi bisnis untuk peningkatan ekonomi lokal. *Jurnal Inovasi Hasil Pengabdian Masyarakat (JIPEMAS)*, 8 (2).
- Mardiana dan Maryana. "Hubungan Penggunaan Media Sosial TikTok terhadap Stres dan Kecemasan pada Remaja." *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kesehatan* 5, no. 2 (2024).
- Sari, Putri Ayu dkk. "Pengaruh Sistem Algoritma Aplikasi TikTok terhadap Kesehatan Mental Remaja." *Jurnal Saintek* 12, no. 1 (2024).
- Hasanah, Nurul. "Komunikasi Keluarga Muslim dan Tantangan Era Digital." *Jurnal Dakwah* 18, no. 2 (2021).
- Fatimah, Aisyah. "Media Sosial, Kesepian, dan Identitas Remaja Muslim." *Jurnal Psikologi Islam* 9, no. 1 (2023).
- Pratama, Irfan. "Literasi Digital sebagai Upaya Pencegahan Dampak Negatif Media Sosial di Kalangan Remaja." *Jurnal Teknologi dan Pendidikan* 8, no. 2 (2020).
- Rahman, Arifin. "Dakwah Digital: Strategi Memperkuat Jati Diri Remaja Muslim." *Jurnal Studi Islam* 14, no. 2 (2023).
- Wulandari, Intan. "Efektivitas Konseling Online untuk Mengatasi Gangguan Kesehatan Mental Remaja." *Jurnal Psikologi Klinis* 11, no. 1 (2022).
- Hermawan, Dedi. "Manajemen Waktu Penggunaan Media Sosial untuk Kesehatan Mental." *Jurnal Psikologi dan Teknologi* 7, no. 3 (2021).
- Sulastri, Dian. "Peran Aktivitas Keagamaan dalam Mengatasi Kesepian Remaja Muslim." *Jurnal Pengabdian Masyarakat* 6, no. 1 (2020).