



Judul : Cacat Logika Regulasi Media Sosial
Tanggal : Kamis, 12 Maret 2026
Surat Kabar : Kompas
Halaman : 7

Pembatasan media sosial terhadap anak dan remaja terkesan terburu-buru, tanpa mempertimbangkan laporan data psikologis yang seimbang.

Oleh Abdul Hadi

Sebagai tindak lanjut Peraturan Pemerintah Nomor 17 Tahun 2025 tentang Tata Kelola Penyelenggaraan Sistem Elektronik dalam Pelindungan Anak atau PP Tunas, awal Maret ini, Kementerian Komunikasi dan Digital menetapkan bahwa anak dan remaja di bawah 16 tahun tidak boleh menggunakan media sosial.

Aturan ini akan berlaku penuh setahun setelah ditandatangani. Artinya, pemerintah secara tegas menunda penggunaan media sosial hingga remaja cukup umur (16 tahun), mirip dengan rokok dan minuman keras (21 tahun). Meski demikian, ada perbedaan di antara ketiga hal yang saya sebutkan di atas. Rokok dan minuman keras melibatkan benda eksternal yang dimasukkan ke tubuh manusia. Sementara itu, media sosial tidak. Dengan demikian, regulasi yang mengatur tak semestinya sama.

Secara normatif, ketika ada larangan, artinya media sosial dianggap sebagai platform berbahaya yang wajib dikontrol. Padahal, yang bermasalah dari media sosial bukan platformnya, melainkan algoritma dan konten yang ada di dalamnya. Keduanyalah yang perlu diregulasi.

Tidak dimungkiri, di antara alasan melarang media sosial bagi anak dan remaja adalah anggapan bahwa ia membawa pengaruh buruk. Dalam *The Anxious Generation* (2024), Jonathan Haidt menyimpulkan bahwa peningkatan gangguan mental remaja di berbagai belahan dunia disebabkan media sosial. Namun, temuan di lapangan tidak demikian. Efek media sosial terhadap kesehatan mental bervariasi. Sejumlah metastudi menunjukkan bahwa efeknya kecil, bahkan tidak signifikan (Sewall & Parry, 2024).

Kendati Australia sudah menerapkan pembatasan media sosial sejak 10 Desember 2025, bukan berarti menerapkan aturan yang sama tergolong tepat di Indonesia. Apalagi jika menimbang risiko kebocoran data akibat filter penentuan usia pengguna apakah sudah cukup 16 tahun (Kompas.id, 5/1/2026). Tidak hanya itu, keputusan Pemerintah Australia banyak dikritik para peneliti. Pembatasan media sosial terhadap anak dan remaja terkesan terburu-buru, tanpa mempertimbangkan laporan data psikologis yang seimbang.

Jika meneropong perdebatan ini dari jauh, kita dapat melihat media sosial melalui tiga lensa. Pertama, media sosial sebagai aktor/agen yang membawa konsekuensi positif atau negatif. Kedua, media sosial sebagai kanal atau perantara komunikasi. Terakhir, media sosial sebagai alat untuk mencapai tujuan tertentu (Vicente, 2025).

Apabila kita menilainya lewat lensa pertama, yakni sebagai aktor, wajar jika pemerintah antipati terhadap media sosial. Pasalnya, sejak awal, pandangannya sudah tidak adil karena menganggap media sosial sebagai agen antagonis yang membawa dampak buruk bagi anak-anak. Menurut hemat saya, pandangan semacam ini perlu direposisi ke lensa kedua atau ketiga, yakni dengan memperlakukan media sosial sebagai kanal atau alat untuk mencapai tujuan tertentu.

Melalui kedua perspektif tersebut, kita seyogianya memiliki keleluasaan untuk mengatur dan memanfaatkan media sosial sebagai medium komunikasi maupun sebagai sarana untuk mencapai tujuan bermanfaat dalam kehidupan sehari-hari.

Perlu diingat bahwa media sosial pada dasarnya hanya media. Ia tidak seperti rokok atau minuman keras, yang secara inheren bermuatan negatif di dalam zatnya. Persoalan mengenai cara memandang media sosial ini berpengaruh pada sikap kita terhadap dampak negatif yang dilekatkan padanya. Salah satu isu yang kerap diangkat di publik adalah tuduhan media sosial berisiko memicu kecanduan, seolah-olah platform tersebut secara inheren memiliki sifat adiktif.

Di bidang psikologi, problem ketergantungan media sosial ini digolongkan sebagai adiksi perilaku, ditandai dengan penggunaan media sosial di luar batas normal. Kendati demikian, Panduan Diagnosis Kesehatan Mental DSM-5 sebenarnya tidak pernah menyebutkan adanya kecanduan media sosial.

Satu-satunya kecanduan perilaku yang dikodifikasi dalam gangguan kesehatan mental hanya adiksi judi. Lagi-lagi, secara inheren, judi memiliki sifat negatif yang merusak. Hal ini berbeda dari media sosial yang sekadar kanal atau medium komunikasi. Jikapun ia mengandung komponen adiktif, fitur tersebut bisa diotak-atik.

Biar bagaimanapun, sepanjang tahun, fitur media sosial terus berubah-ubah sesuai perkembangan teknologi. Pertanyaannya, bagaimana jika media sosial di masa depan tidak seperti media sosial yang kita kenal sekarang? Apakah juga mesti dilarang?

Algoritma dan konten media sosial

Berdasarkan pertimbangan-pertimbangan di atas, ada urgensi untuk mengidentifikasi unsur-unsur media sosial yang negatif atau berbahaya. Menurut hemat saya, setidaknya ada dua unsur media sosial yang selayaknya diregulasi, alih-alih terburu-buru melarang penggunaan media sosial. Kedua unsur tersebut adalah algoritma dan isi kontennya.

Pertama, algoritma media sosial saat ini dirancang untuk mempertahankan waktu layar (screen time). Ia bertugas menyortir konten-konten yang jadi preferensi pengguna, kemudian merekomendasikan konten-konten sejenis. Akibatnya, pengguna, terlebih anak-anak dan remaja yang dianggap memiliki kontrol diri rendah, rentan terbuai media sosial.

Jika masalahnya adalah algoritma media sosial, fitur inilah yang wajib diregulasi. Sebagai contoh, Pemerintah China mampu mengontrol algoritma media sosial Douyin untuk menyalurkan konten-konten edukasi pada anak-anak dan remaja. Kenapa kita tidak?

Kedua, masalah lain dari media sosial adalah isi kontennya. Saat ini, konten-konten judi, pornografi, hoaks, hingga konten kekerasan sangat mudah dijumpai di berbagai platform media sosial. Apabila pemegang kebijakan khawatir anak-anak atau remaja terpapar konten-konten tersebut, kenapa tidak segera dibenahi? Kenapa malah media sosialnya yang dilarang? Tidak hanya bagi remaja, konten-konten tersebut juga tak sehat bagi pengguna dari semua kalangan.

Opsi alternatif

Pada akhirnya, apabila pemerintah tetap bersikeras melarang media sosial, mesti ada kanal atau medium pengganti yang lain. Dalam hal ini, platform Youtube memberi opsi alternatif. Pasalnya, Youtube menyediakan kanal Youtube Kids yang dirancang khusus untuk anak-anak. Konten-konten yang tersedia di Youtube Kids sudah dimoderasi, menyesuaikan dengan usia penontonnya.

Agaknya, solusi semacam ini lebih masuk akal daripada melarang media sosial secara penuh pada anak-anak dan remaja di bawah 16 tahun. Platform-platform media sosial yang lain dapat didorong untuk mengembangkan kanal serupa untuk anak-anak dan remaja di bawah umur.

Bagaimanapun, salah satu tujuan dari pembatasan (atau penundaan) ini adalah agar para remaja siap menggunakan media sosial. Namun, apakah ada jaminan, ketika sebelumnya tidak pernah terpapar media sosial, lalu pada usia 16 tahun mulai menggunakannya untuk pertama kali, mereka secara otomatis akan memiliki literasi digital memadai, serta terbebas dari berbagai dampak negatif media sosial? Tentu tidak.

Pasalnya, literasi digital harus dikembangkan secara bertahap. Sebagai bagian dari digital natives, anak-anak dan remaja seyogianya diekspos dengan teknologi sejak dini, tentunya dengan syarat pengawalan yang sehat dan ketat. Tujuannya, agar mereka memiliki keterampilan digital mumpuni di era teknologi sekarang, bukan malah memblokir hak mereka terhadap akses media sosial.

Abdul Hadi, Peneliti Psikologi Sosial dan Kesehatan di Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya, Jakarta