

Literasi Digital: Dampak Penggunaan AI terhadap Kesehatan Mental Remaja di Kota Kendari

Muh. Ihsan Zulfikar¹, Haekal Febriansyah Ramadhan², Ayu Hasnining³, Mushaf⁴, Yasdin⁵

Fakultas Teknik, Universitas Negeri Makassar^{1,2,3,4,5}

E-Mail: muh.ihsan.zulfikar@unm.ac.id¹

Abstract. The development of artificial intelligence (AI) technology has transformed the way adolescents learn, interact, and access information, while also presenting both opportunities and challenges for their mental health. The introduction of Coding and Artificial Intelligence as subjects in the national curriculum has further increased adolescents' exposure to AI. This community service program aimed to enhance digital literacy among adolescents in Kendari City, particularly their understanding of healthy AI use and its relationship with mental health. The implementation consisted of three stages: preparation, implementation through digital literacy socialization and training, and evaluation. The target participants were 45 secondary school students. The level of achievement was measured using pre-test and post-test assessments of participants' understanding, which were analyzed descriptively and through a paired-samples t-test. The results showed an improvement in participants' understanding, with the mean score increasing from 56 on the pre-test to 84 on the post-test (on a 100-point scale), and this increase was statistically significant. The program successfully raised adolescents' awareness of using AI wisely, enabling technology to support rather than disrupt their mental health. The activity was conducted with the support of Forum Anak Sulawesi Tenggara as a community partner.

Keywords: digital literacy; artificial intelligence; mental health; adolescents; Kendari

I. PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi kecerdasan buatan atau artificial intelligence (AI) dalam beberapa tahun terakhir berlangsung sangat cepat dan telah menjangkau hampir seluruh aspek kehidupan. Kehadiran AI tidak lagi terbatas pada kalangan profesional, melainkan telah menjadi bagian dari aktivitas sehari-hari masyarakat luas, termasuk remaja. Di Indonesia, tingkat keterhubungan masyarakat dengan teknologi digital tergolong tinggi. Survei Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia menunjukkan bahwa penetrasi internet nasional terus meningkat, dengan kelompok Generasi Z sebagai salah satu pengguna terbesar (APJII, 2024). Tingginya keterhubungan ini menjadi pintu masuk bagi adopsi beragam layanan berbasis AI di kalangan generasi muda.

Penggunaan AI di kalangan pelajar bukan lagi fenomena pinggir, melainkan telah menjadi perilaku yang umum. Survei yang dilakukan Tirto bersama Jakpat pada 2024 terhadap 1.501 pelajar berusia 15–21 tahun di jenjang sekolah menengah

atas dan perguruan tinggi menunjukkan bahwa 86,21% di antaranya menggunakan bantuan AI untuk menyelesaikan tugas (Tirto.id, 2024). Pada jenjang perguruan tinggi, kecenderungan serupa bahkan lebih tinggi; Indonesia tercatat sebagai negara dengan proporsi mahasiswa pengguna AI tertinggi, yaitu 95%, dari sejumlah negara yang disurvei (Chegg, 2025). Data tersebut menunjukkan bahwa remaja dan generasi muda Indonesia telah menjadikan AI sebagai alat bantu belajar dan beraktivitas sehari-hari.

Keterpaparan remaja terhadap AI semakin menguat dengan adanya kebijakan pendidikan nasional. Melalui Peraturan Menteri Pendidikan Dasar dan Menengah Nomor 13 Tahun 2025, pemerintah menetapkan Koding dan Kecerdasan Artifisial sebagai mata pelajaran pilihan yang diterapkan secara bertahap mulai tahun ajaran 2025/2026, mencakup peserta didik dari kelas 5 hingga kelas 12 (Kemendikdasmen, 2025). Kebijakan ini menjadikan pengenalan AI sebagai bagian resmi dari proses pembelajaran, dan salah

satu tujuannya adalah penguatan literasi digital peserta didik. Dengan demikian, interaksi remaja dengan AI tidak hanya berlangsung secara organik melalui penggunaan pribadi, tetapi juga difasilitasi secara terstruktur melalui kurikulum.

Meluasnya penggunaan AI menghadirkan peluang sekaligus tantangan bagi kesehatan mental remaja. Di satu sisi, sejumlah kajian menunjukkan bahwa teknologi berbasis AI memiliki potensi yang positif. Tinjauan sistematis memperlihatkan bahwa agen percakapan dan chatbot berbasis AI dapat membantu menurunkan tingkat stres serta gejala kecemasan dan depresi pada remaja dan dewasa muda (X. Feng et al., 2025; Y. Feng et al., 2025). AI juga telah dimanfaatkan dalam berbagai bentuk dukungan kesehatan mental, mulai dari deteksi dini hingga psikoedukasi (Sharma et al., 2025), dan sebagian pengguna merasakan manfaat dari interaksinya dengan chatbot AI generatif (Siddals et al., 2024). Di sisi lain, penggunaan AI yang tidak disertai pemahaman memadai dapat menimbulkan dampak yang kurang baik, seperti munculnya ketergantungan, menurunnya interaksi sosial, serta kecenderungan melakukan self-diagnosis berdasarkan informasi yang belum tentu akurat (Fadhillah & Lestari, 2025). Tantangan ini sejalan dengan persoalan yang lebih luas pada penggunaan teknologi digital di kalangan remaja, di mana intensitas penggunaan yang tinggi tanpa kontrol diri dapat berdampak pada kesehatan mental (Aribowo & Bagaskara, 2025). Penting dicatat bahwa AI tidak ditujukan untuk menggantikan peran tenaga profesional, melainkan berperan sebagai pelengkap layanan (Sutrisno et al., 2026).

Remaja di Kota Kendari merupakan bagian dari populasi generasi muda yang turut terdampak perkembangan tersebut. Kota Kendari memiliki penduduk lebih dari 350 ribu jiwa dengan proporsi anak dan remaja yang cukup besar (BPS Kota Kendari, 2025). Sebagian di antaranya adalah remaja usia sekolah menengah yang tersebar di puluhan sekolah menengah pertama dan sekolah menengah atas, baik negeri maupun swasta. Sebagai bagian dari populasi pelajar nasional, remaja Kendari tidak terkecuali dari tren penggunaan AI yang semakin meluas. Persoalan kesehatan mental

pada remaja di Kendari juga telah menjadi perhatian dalam kajian akademik; penelitian pada siswa SMA Negeri 3 Kendari menunjukkan adanya kebutuhan nyata akan penguatan kemampuan pengelolaan emosi dan kesehatan mental remaja (Wijayati et al., 2025). Upaya peningkatan kesadaran ini sejalan dengan perhatian Pemerintah Kota Kendari terhadap kesehatan masyarakat, yang antara lain diwujudkan melalui program pemeriksaan kesehatan gratis yang menjangkau seluruh kelompok umur.

Berdasarkan uraian tersebut, terdapat kebutuhan untuk membekali remaja dengan literasi digital yang tidak hanya mencakup keterampilan teknis, tetapi juga pemahaman mengenai dampak penggunaan AI terhadap kesehatan mental. Ketika adopsi AI sedang berkembang pesat dan didukung oleh kebijakan kurikulum, penguatan kesadaran remaja menjadi langkah yang proaktif dan tepat waktu. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini hadir sebagai upaya menumbuhkan kesadaran tersebut melalui pendekatan literasi digital. Kegiatan ini bertujuan untuk: (1) meningkatkan pemahaman remaja mengenai teknologi AI serta peluang dan risikonya; (2) meningkatkan pemahaman remaja mengenai keterkaitan penggunaan AI dengan kesehatan mental; dan (3) menumbuhkan kesadaran remaja untuk memanfaatkan AI secara sehat dan bijak. Kegiatan ini dilaksanakan dengan dukungan Forum Anak Sulawesi Tenggara sebagai mitra, sehingga pelaksanaannya bersifat partisipatif dan berakar pada struktur kepemudaan setempat.

II. METODE KEGIATAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dengan pendekatan edukatif dan partisipatif melalui tiga tahap utama, yaitu tahap persiapan, tahap pelaksanaan, dan tahap evaluasi.

Tahap persiapan meliputi koordinasi dengan mitra kegiatan, yaitu Forum Anak Sulawesi Tenggara, serta pihak sekolah sasaran; penyusunan materi literasi digital; dan penyusunan instrumen evaluasi. Sasaran kegiatan adalah siswa sekolah menengah dari berbagai sekolah di Kota Kendari.

Tahap pelaksanaan dilakukan dalam bentuk sosialisasi dan pelatihan. Materi yang disampaikan mencakup: (1) pengenalan teknologi AI dan pemanfaatannya dalam kehidupan sehari-hari; (2) peluang dan risiko penggunaan AI bagi remaja; (3) keterkaitan penggunaan AI dengan kesehatan mental, termasuk risiko ketergantungan, self-diagnosis, dan berkurangnya interaksi sosial; serta (4) strategi penggunaan AI yang sehat dan bijak sebagai bagian dari literasi digital. Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 14 Oktober 2025 bertempat di aula sekolah sasaran, dengan metode penyampaian berupa ceramah interaktif, diskusi, dan tanya jawab.

Tahap evaluasi dilakukan untuk mengukur tingkat ketercapaian kegiatan. Pemahaman peserta diukur menggunakan pre-test sebelum kegiatan dan post-test setelah kegiatan dengan instrumen kuesioner yang terdiri atas 15 butir pertanyaan. Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif dengan menyajikan distribusi frekuensi dan rata-rata skor, sedangkan perbedaan skor pre-test dan post-test diuji menggunakan uji-t berpasangan (paired sample t-test).

III. PELAKSANAAN DAN HASIL KEGIATAN

Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan pengabdian dilaksanakan pada tanggal 14 Oktober 2025 bertempat di aula sekolah sasaran dan diikuti oleh 45 siswa sekolah menengah. Kegiatan dibuka dengan sambutan dari pihak sekolah dan perwakilan Forum Anak Sulawesi Tenggara sebagai mitra, kemudian dilanjutkan dengan penyampaian materi literasi digital. Materi disampaikan secara interaktif melalui ceramah, diskusi, dan tanya jawab, mencakup pengenalan teknologi AI, peluang dan risikonya, keterkaitan penggunaan AI dengan kesehatan mental, serta strategi penggunaan AI yang sehat dan bijak. Peserta menunjukkan antusiasme yang baik, terlihat dari keaktifan dalam sesi diskusi dan tanya jawab. Secara umum kegiatan berlangsung lancar dan mendapat sambutan positif, baik dari peserta maupun dari pihak sekolah dan mitra.



Gambar 1. Pelaksanaan sosialisasi dan pelatihan literasi digital bersama remaja di Kota Kendari



Gambar 2. Dokumentasi kegiatan bersama peserta dan mitra Forum Anak Sulawesi Tenggara

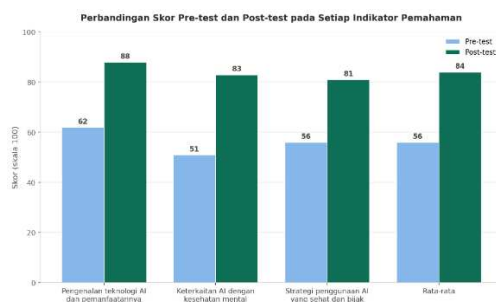
Hasil Evaluasi Pemahaman Peserta

Ketercapaian kegiatan dinilai dengan membandingkan hasil pre-test dan post-test pemahaman peserta. Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan pemahaman pada seluruh indikator yang diukur. Secara keseluruhan, rata-rata skor pemahaman peserta meningkat dari 56 pada pre-test menjadi 84 pada post-test dengan skala 100. Peningkatan terjadi pada ketiga indikator dan paling menonjol pada indikator pemahaman keterkaitan penggunaan AI dengan kesehatan mental, yang meningkat dari 51 menjadi 83. Hal ini mengindikasikan bahwa aspek tersebut sebelumnya memang belum banyak dipahami peserta. Perbandingan selengkapnya disajikan pada Tabel 1.

Hasil uji-t berpasangan menunjukkan bahwa perbedaan skor pre-test dan post-test bersifat signifikan secara statistik ($p < 0,05$). Dengan demikian, peningkatan pemahaman peserta dapat dipandang sebagai dampak dari kegiatan, bukan sekadar perubahan yang terjadi secara kebetulan.

Indikator Pemahaman	Pre-test	Post-test
Pengenalan teknologi AI dan pemanfaatannya	62	88
Keterkaitan penggunaan AI dengan kesehatan mental	51	83
Strategi penggunaan AI yang sehat dan bijak	56	81
Rata-rata	56	84

Tabel 1. Perbandingan pemahaman peserta sebelum dan sesudah kegiatan (skala 100)



Grafik 1. Peningkatan pemahaman peserta hasil kegiatan literasi digital

Pembahasan

Hasil evaluasi menunjukkan bahwa kegiatan ini berhasil meningkatkan pemahaman peserta mengenai penggunaan AI dan keterkaitannya dengan kesehatan mental. Peningkatan rata-rata skor dari 56 menjadi 84 mengindikasikan bahwa pendekatan literasi digital yang digunakan efektif untuk menyampaikan materi yang relatif baru bagi peserta. Peningkatan yang paling besar pada indikator keterkaitan AI dengan kesehatan mental menunjukkan bahwa kegiatan ini mengisi kebutuhan yang nyata, yaitu pemahaman yang selama ini belum banyak tersentuh. Temuan ini sejalan dengan argumen bahwa literasi digital

merupakan kunci untuk memaksimalkan manfaat teknologi sekaligus meminimalkan risikonya.

Berbagai kajian menunjukkan bahwa AI memiliki potensi positif bagi kesehatan mental remaja, antara lain melalui dukungan berbasis chatbot (X. Feng et al., 2025; Sharma et al., 2025). Namun, manfaat tersebut hanya dapat terwujud apabila pengguna memahami batas dan cara penggunaannya yang tepat, mengingat AI berfungsi sebagai pelengkap dan bukan pengganti tenaga profesional (Sutrisno et al., 2026). Tanpa pemahaman tersebut, remaja berisiko mengalami ketergantungan, penurunan interaksi sosial, atau melakukan self-diagnosis yang keliru (Fadhillah & Lestari, 2025). Dengan demikian, peningkatan pemahaman peserta dalam kegiatan ini merupakan bekal penting agar remaja dapat memanfaatkan AI secara sehat.

Kegiatan ini juga relevan dengan arah kebijakan pendidikan nasional. Mata pelajaran Koding dan Kecerdasan Artifisial menekankan penguatan kompetensi digital peserta didik (Kemendikdasmen, 2025); kegiatan pengabdian ini melengkapinya dengan penekanan pada dimensi kesehatan mental dan penggunaan AI yang sehat, sehingga literasi digital yang terbentuk bersifat lebih utuh. Selama pelaksanaan terdapat beberapa kendala, antara lain keterbatasan waktu kegiatan yang berlangsung dalam satu sesi serta beragamnya tingkat pemahaman awal peserta terhadap teknologi AI. Sebagai tindak lanjut, kegiatan serupa direncanakan dilakukan secara berkala dengan durasi yang lebih panjang dan materi yang diperbarui sesuai perkembangan teknologi.

IV. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini merupakan upaya peningkatan literasi digital remaja di Kota Kendari, khususnya pada aspek pemahaman dampak penggunaan AI terhadap kesehatan mental. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta, dengan rata-rata skor meningkat dari 56 menjadi 84 dari skala 100, dan peningkatan terjadi pada seluruh indikator yang diukur. Hal ini menegaskan bahwa di tengah

meluasnya penggunaan AI dan penerapan mata pelajaran Koding dan Kecerdasan Artifisial, penguatan kesadaran remaja untuk memanfaatkan teknologi secara sehat dan bijak menjadi kebutuhan yang penting. Disarankan agar kegiatan serupa dilanjutkan dengan jangkauan sasaran yang lebih luas, materi yang diperbarui sesuai perkembangan teknologi, serta pelibatan berkelanjutan mitra seperti Forum Anak Sulawesi Tenggara dan pihak sekolah.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih ditujukan kepada: Rektor Universitas Negeri Makassar, Ketua Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat Universitas Negeri Makassar, Dekan Fakultas Teknik, Dinas Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak, Forum Anak Sulawesi Tenggara dan semua pihak yang telah membantu dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Semoga bantuan, arahan, dan dukungan Bapak/Ibu mendapat rahmat dari Tuhan Yang Maha Esa.

DAFTAR PUSTAKA

- Aribowo, P., & Bagaskara, M. I. (2025). Dampak penggunaan media sosial “brain rot” terhadap kesehatan mental remaja. *Jurnal Sosial dan Teknologi*, 5(3), 350–357. <https://doi.org/10.59188/jurnalsostech.v5i3.32020>
- Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. (2024). Survei penetrasi internet Indonesia 2024. APJII. <https://survei.apjii.or.id/>
- Badan Pusat Statistik Kota Kendari. (2025). Kota Kendari dalam angka 2025. BPS Kota Kendari.
- Chegg. (2025). Global student survey 2025. [Chegg.org](https://chegg.org).
- Fadhillah, R., & Lestari, B. D. (2025). Penggunaan AI pada mahasiswa psikologi dalam meningkatkan kesehatan mental. *Jurnal EMPATI*, 13(4), 280–290. <https://doi.org/10.14710/empati.2024.46723>
- Feng, X., Tian, L., Ho, G. W. K., Yorke, J., & Hui, V. (2025). The effectiveness of AI chatbots in alleviating mental distress and promoting health behaviors among adolescents and young adults: Systematic review and meta-analysis. *Journal of Medical Internet Research*. <https://doi.org/10.2196/79850>
- Feng, Y., Hang, Y., Wu, W., Song, X., Xiao, X., Dong, F., & Qiao, Z. (2025). Effectiveness of AI-driven conversational agents in improving mental health among young people: Systematic review and meta-analysis. *Journal of Medical Internet Research*. <https://doi.org/10.2196/69639>
- Kementerian Pendidikan Dasar dan Menengah. (2025). Permendikdasmen Nomor 13 Tahun 2025: Menguatkan arah kebijakan melalui pembelajaran mendalam [Siaran pers]. <https://www.kemendikdasmen.go.id/>
- Sharma, G., Yaffe, M. J., Ghadiri, P., Gandhi, R., Pinkham, L., Gore, G., & Abbasgholizadeh-Rahimi, S. (2025). Use of artificial intelligence in adolescents’ mental health care: Systematic scoping review of current applications and future directions. *JMIR Mental Health*, 12, e70438. <https://doi.org/10.2196/70438>
- Siddals, S., Torous, J., & Coxon, A. (2024). “It happened to be the perfect thing”: Experiences of generative AI chatbots for mental health. *npj Mental Health Research*. <https://doi.org/10.1038/s44184-024-00097-4>
- Sutrisno, N. A., Sofiana, S. R., & Nuurfathina, N. (2026). Efektivitas chatbot AI dibandingkan layanan konselor manusia dalam dukungan kesehatan mental. *Jurnal Informatika dan Teknik Elektro Terapan*, 14(1). <https://doi.org/10.23960/jitet.v14i1.8587>
- Tirto.id. (2024, Mei 31). Hasil survei penggunaan AI di kalangan pelajar dan mahasiswa Indonesia. <https://tirto.id/>
- Wijayati, F., Sulupadang, P., Misbah, S. R., Akhmad, A., Prio, A. Z., & Ramadhani, M. (2025). Efektivitas edukasi manajemen stres terhadap peningkatan status mental emosional remaja: Pre-experimental study di SMA Negeri 3 Kendari. *Health Information: Jurnal Penelitian*, 17(3), 383–390. <https://doi.org/10.36990/hijp.v17i3.1778>