

PEMANFAATAN KECERDASAN BUATAN DALAM APLIKASI *MODERATED ONLINE SOCIAL THERAPY* UNTUK PEMULIHAN KESEHATAN MENTAL REMAJA

Clarissa Wijaya

Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro, Jl. Prof. Mr. Sunario, Tembalang, Kecamatan Tembalang,
Kota Semarang, Jawa Tengah 50275, Indonesia

afongwijaya13@gmail.com

Abstrak

Intervensi digital menawarkan pendekatan yang menjanjikan dalam mendukung remaja yang rentan terhadap gangguan mental. Media ini juga dapat menjadi alternatif yang ekonomis dan menarik bagi para pengguna. Oleh karena itu, diperlukan adanya studi yang mengintegrasikan pengalaman pengguna dengan teknologi canggih dan terbaru untuk mendefinisikan kembali dampak dari intervensi daring dalam bidang kesehatan mental remaja. Penelitian ini mengeksplorasi penggunaan aplikasi web *Moderated Online Social Therapy* (MOST), sebuah *platform* media sosial interaktif yang dirancang untuk pemulihan kesehatan mental. Hingga sekarang, model MOST telah diimplementasikan secara efektif dalam enam studi, termasuk empat studi percontohan. Metode penelitian yang digunakan adalah evaluasi dan analisis tinjauan literatur yang diperoleh dari teori dan penelitian terdahulu yang berkaitan dengan permasalahan yang menjadi bahasan utama. Hasil penelitian menunjukkan bahwa aplikasi MOST aman digunakan dan memiliki potensi manfaat terapeutik melalui aspek jejaring sosialnya. Namun, penelitian ini juga mengungkap beberapa tantangan dalam implementasi yang perlu diperhatikan.

Kata kunci: intervensi digital; kesehatan mental; remaja

Abstract

Digital interventions offer a promising approach in supporting adolescents who are vulnerable to mental disorders. They can also be an economical and attractive alternative for users. Therefore, there is a need for studies that integrate user experience with advanced and emerging technologies to redefine the impact of online interventions in the field of adolescent mental health. This study explores the use of the Moderated Online Social Therapy (MOST) web application, an interactive social media platform designed for mental health recovery. To date, the MOST model has been successfully applied in six studies, including four pilot studies. The research method used is evaluation and analysis of literature reviews obtained from theories and previous research related to the problems that are the main discussion. The results showed that the MOST app is safe to use and has potential therapeutic benefits through its social networking aspects. However, the study also revealed some implementation challenges that need to be addressed.

Keywords: adolescents; digital intervention; mental health

PENDAHULUAN

Kondisi mental yang sehat adalah elemen krusial dari kesehatan secara keseluruhan. Seseorang dengan kesehatan mental yang baik dapat mengenali dan mengoptimalkan kemampuan yang dimilikinya. Hal ini memungkinkan individu untuk menghadapi tekanan dan tantangan hidup dengan lebih efektif dan resilien. Selain itu, individu yang memiliki kesehatan mental yang baik juga cenderung lebih aktif dalam berkontribusi pada komunitas, baik melalui partisipasi dalam kegiatan sosial, dukungan terhadap sesama, atau inisiatif-inisiatif yang bermanfaat bagi lingkungan sekitar. Dengan demikian, kesehatan mental yang baik tidak hanya bermanfaat bagi

individu itu sendiri, tetapi juga memberikan dampak positif yang luas bagi masyarakat secara keseluruhan (WHO, 2022).

Kesehatan mental remaja merupakan isu yang semakin menarik perhatian masyarakat. Terdapat urgensi untuk menemukan solusi yang efektif dan dapat diakses dengan meningkatnya kecenderungan gangguan mental di kalangan remaja. Data Riskesdas pada tahun 2018 menunjukkan bahwa prevalensi gangguan mental emosional yang ditunjukkan dengan gejala depresi dan kecemasan untuk usia 15 tahun ke atas mencapai sekitar 6,1 dari jumlah penduduk Indonesia atau setara dengan 11 juta orang (Rachmawati, 2020). Angka ini menunjukkan tingkat keseriusan dari komplikasi kesehatan mental di kalangan remaja dan betapa mendesaknya kebutuhan akan intervensi yang dapat membantu mereka mengatasi permasalahan tersebut.

Demi menanggulangi keresahan tersebut, diperlukan solusi yang komprehensif mencakup aspek pencegahan, penanganan, serta dukungan yang berkelanjutan. Salah satu pendekatan yang mulai diterapkan adalah penggunaan teknologi digital, khususnya aplikasi berbasis internet yang menawarkan intervensi kesehatan mental. Intervensi digital ini menjanjikan karena dapat menjangkau lebih banyak remaja dengan biaya yang lebih rendah dibandingkan dengan layanan konvensional (D'Alfonso dkk., 2017). Penelitian ini berfokus pada pemanfaatan kecerdasan buatan (AI) dalam aplikasi *Moderated Online Social Therapy* (MOST) untuk meningkatkan efektivitas dan efisiensi intervensi kesehatan mental bagi remaja.

Penggunaan kecerdasan buatan dalam aplikasi MOST merupakan sebuah kebaruan ilmiah karena teknologi ini dapat memberikan rekomendasi yang bersifat personal dan memonitor perkembangan pengguna secara *real-time*. Kecerdasan buatan dalam MOST juga dapat menyesuaikan respons dan saran yang diberikan sesuai dengan kebutuhan individu. Inovasi ini diharapkan mengatasi beberapa keterbatasan yang ada dalam intervensi digital saat ini, seperti kurangnya interaksi manusiawi dan minimnya dukungan personal yang seringkali menjadi hambatan utama.

Permasalahan yang diangkat dalam penelitian ini adalah peran dari integrasi kecerdasan buatan dalam aplikasi MOST dalam mempengaruhi efektivitas intervensi kesehatan mental bagi remaja. Penelitian ini berhipotesis bahwa sistem aman digunakan dan memiliki potensi manfaat terapeutik melalui aspek jejaring sosialnya dengan memberikan pengalaman yang lebih personal dan adaptif bagi pengguna. Selain itu, penelitian ini akan mengeksplorasi tantangan dan hambatan yang mungkin timbul dalam implementasi teknologi kecerdasan buatan dalam upaya intervensi kesehatan mental remaja.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengevaluasi efektivitas penggunaan kecerdasan buatan dalam aplikasi MOST untuk pemulihan kesehatan mental remaja. Penelitian ini juga bertujuan untuk mengidentifikasi faktor-faktor kunci yang mendukung keberhasilan implementasi teknologi AI dalam intervensi kesehatan mental serta memberikan rekomendasi praktis untuk pengembangan dan peningkatan aplikasi sejenis di masa depan. Dengan demikian, hasil penelitian ini diharapkan dapat berkontribusi pada pengembangan intervensi kesehatan mental berbasis digital yang lebih efektif dan efisien.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian tinjauan pustaka (*literature review*). Tinjauan pustaka adalah uraian dan evaluasi dari teori, temuan, dan bahan penelitian terdahulu yang diperoleh dari referensi untuk dijadikan dasar dalam menyusun kerangka pemikiran yang jelas terkait

dengan masalah yang akan diteliti. Dalam penelitian ini, penulis merangkum, menganalisis, dan melakukan sintesis secara kritis dan mendalam terhadap literatur-literatur sebelumnya.

Penulis melakukan analisis terhadap berbagai literatur. Hasil analisis ini disusun dalam bentuk naskah penelitian yang mencakup tiga komponen utama. Komponen awal terdiri dari judul dan abstrak, yang memberikan gambaran singkat tentang penelitian. Komponen isi meliputi pendahuluan, metode, hasil, dan pembahasan, yang menjelaskan latar belakang, prosedur penelitian, temuan, serta interpretasi dari hasil yang diperoleh. Komponen akhir mencakup kesimpulan dan daftar pustaka. Penulis memastikan bahwa setiap bagian disusun untuk memberikan informasi yang komprehensif dan relevan.

Sebanyak sebelas jurnal literatur yang digunakan adalah jurnal terbaru dengan rentang waktu maksimal sepuluh tahun terakhir. Proses seleksi jurnal dimulai dengan pencarian sistematis melalui berbagai database akademik seperti PubMed, ScienceDirect, dan Google Scholar. Kata kunci yang digunakan dalam pencarian meliputi “*artificial intelligence*”, “*Moderated Online Social Therapy*”, “*adolescent mental health*”, dan “*digital intervention*”. Setiap jurnal yang ditemukan kemudian disaring berdasarkan relevansi terhadap topik, metode penelitian yang digunakan, serta kualitas dan kredibilitas jurnal tersebut. Tidak ada populasi dan sampel yang digunakan karena penelitian ini merupakan penelitian tinjauan pustaka. Sebagai gantinya, analisis dilakukan terhadap jurnal-jurnal tersebut dengan menggunakan tiga komponen yang telah disebutkan.

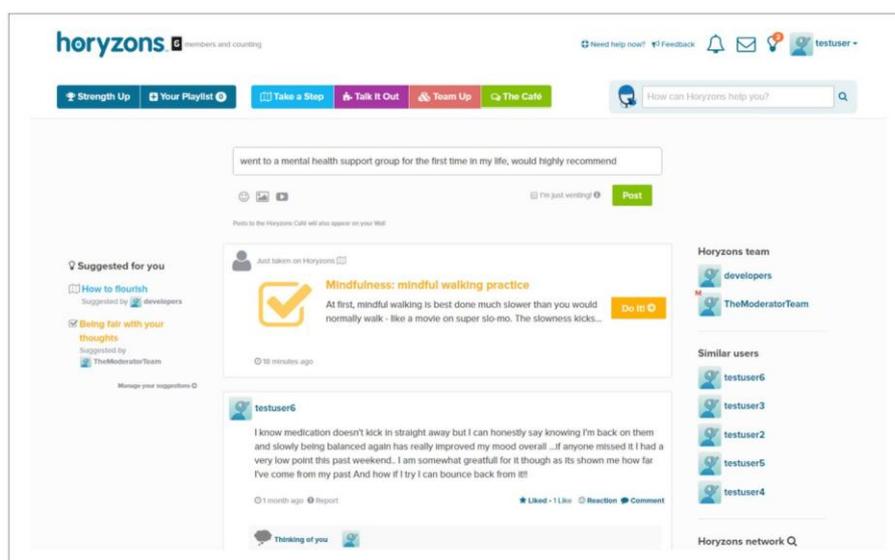
HASIL DAN PEMBAHASAN

Moderated Online Social Therapy (MOST) mengikuti model psikoterapi positif dan dukungan daring dengan berbantuan kecerdasan buatan dan dimoderasi oleh manusia. Pembuatan konten terapi di situs MOST didorong oleh umpan balik dari pengguna dan dokter ahli kesehatan mental remaja melalui proses pembuatan prototipe berulang dan desain partisipatif. Sistem perangkat lunak dirancang melalui proses desain yang disesuaikan, memberikan fleksibilitas untuk mengintegrasikan jejaring sosial, terapi, dan komponen moderasi.

Hasilnya berupa media terapeutik di mana remaja dapat mempelajari dan mempraktikkan teknik terapi, mendapatkan perspektif dan validasi, serta belajar memecahkan masalah dalam jaringan sosial sebagai bagian dari perjalanan menuju pemulihan. Modul-modul tersebut dirancang melalui kolaborasi antara kaum muda, dokter, peneliti psikologi, dan pengguna. Berikut ini adalah garis besar dari fitur utama sistem MOST:

1. *Social Networking and the Cafe*: sebuah *newsfeed* bergaya Facebook di mana pengguna dapat menulis dan memberikan komentar, berbagi pengalaman, memberikan dan mendapatkan dukungan, serta memperoleh perspektif dan validasi. Terdapat juga fitur tambahan bernama *Job Zone* yang menyediakan informasi tentang peluang kerja dan *Team Up*, di mana pengguna dapat menetapkan tantangan untuk diri mereka sendiri yang kemudian dapat diikuti oleh orang lain sebagai bagian dari "regu penyemangat." Lihat Gambar 1 untuk ilustrasi.
2. *Take a Step*: modul terapi interaktif yang dirancang untuk melatih dan mengembangkan berbagai keterampilan psikologis. Terapi disajikan melalui konten menarik yang dikembangkan secara kolaboratif oleh psikolog klinis, penulis kreatif profesional, pengembang komik terkemuka, dan kaum muda. Interaksi sosial disematkan dalam langkah-langkah melalui Talking Points, yaitu pertanyaan-pertanyaan yang mendorong pengguna untuk berdiskusi dan berbagi pengalaman mereka. Lihat Gambar 2 untuk ilustrasi.

3. *Talk It Out*: sebuah ruang di mana pengguna dapat mengajukan masalah atau kesulitan yang ingin mereka diskusikan dalam kelompok yang dimoderasi dengan kerangka kerja pemecahan masalah sosial berbasis bukti. Setelah masalah diajukan dan dibingkai bersama dengan moderator, solusi diusulkan dan didiskusikan oleh pengguna sebelum moderator menyimpulkan diskusi dengan sinopsis.
4. *Do It!*: Pengguna dapat mengakses dan melakukan eksperimen atau tugas perilaku tertentu (disebut sebagai "tindakan") untuk menerapkan kesadaran, belas kasih, dan kekuatan pribadi dalam situasi dunia nyata yang relevan bagi remaja (misalnya, dalam konteks sosial, sekolah, pekerjaan, kesepian, dan lainnya). Penggunaan saran berbasis tindakan yang spesifik dalam konteks tertentu melalui intervensi daring telah direkomendasikan untuk mengubah perilaku, mengembangkan keterampilan, dan meningkatkan praktik, serta generalisasi keterampilan ini ke dalam situasi kehidupan nyata. Pengguna juga dapat menandai tindakan sehingga mereka dapat dengan mudah kembali dan secara berkala terlibat kembali dengan tindakan yang menurut mereka bermanfaat.

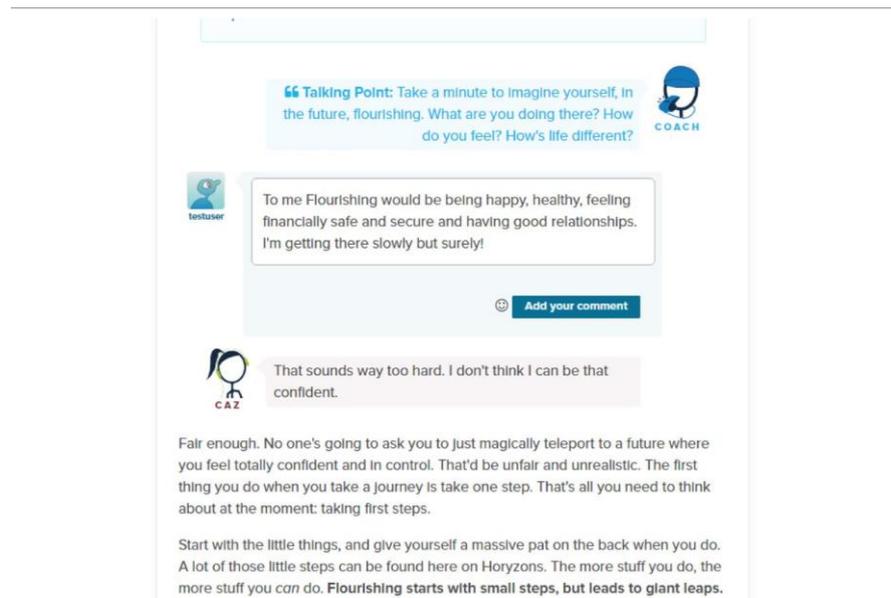


Gambar 1. *Social Networking and the Cafe.*

Meskipun saran dari moderator manual (manusia) adalah bagian penting dari MOST, terdapat juga metode otomatis yang dapat mengatasi beberapa keterbatasan. Keuntungan pertama dari saran otomatis dibandingkan saran dari moderator adalah bahwa saran tersebut dapat diberikan secara *real-time*, tanpa terbatas pada waktu ketika moderator tersedia. Saran otomatis juga memungkinkan penskalaan situs untuk menjangkau kelompok pengguna yang lebih besar. Meskipun metode saran terapi otomatis saat ini berfungsi sebagai alternatif, bukan pengganti dari saran moderator, tujuan jangka panjangnya adalah untuk meningkatkan dan menyebarkan platform MOST dalam konteks yang lebih luas, dengan sedikit atau tanpa moderasi manusia.

Pada awalnya, saran konten otomatis diberikan ketika pengguna menyelesaikan sebuah langkah. Setelah menyelesaikan langkah tertentu, daftar langkah selanjutnya disajikan secara dinamis kepada pengguna dengan pesan "Anda mungkin juga tertarik." Rekomendasi ini ditentukan oleh koneksi riwayat langkah yang telah ditetapkan sebelumnya oleh pembuat sistem. Penambahan berikutnya melibatkan penyisipan saran terapi ke dalam *newsfeed*. Pertama, ketika sebuah langkah atau tindakan dilakukan, fakta ini diunggah secara anonim di *newsfeed*. Kedua, saran tindakan tertentu juga disisipkan ke dalam umpan berita, mirip dengan

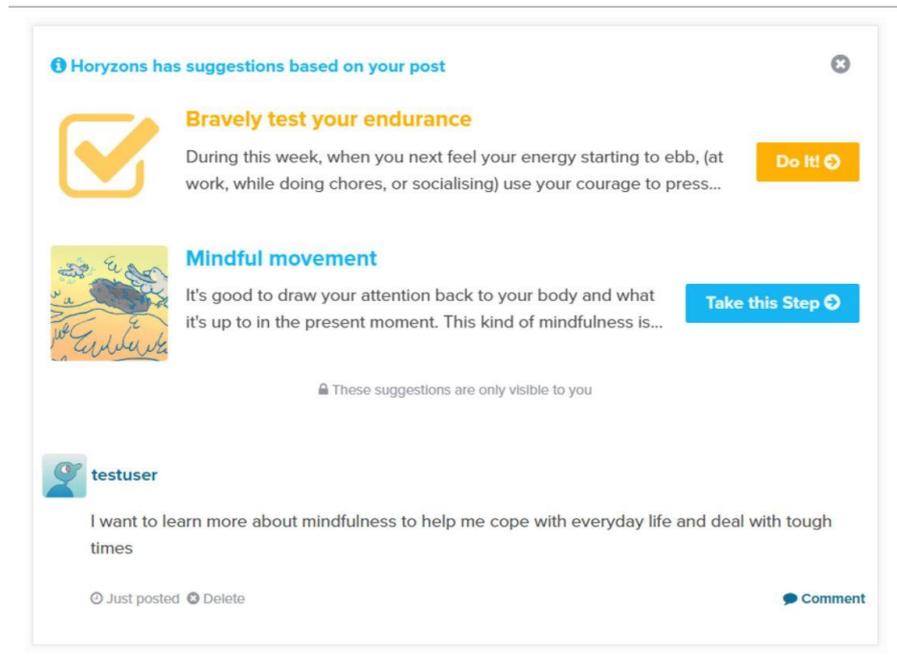
penempatan iklan di Twitter atau Facebook. Saran ini didasarkan pada kekuatan yang dipilih pengguna dan langkah yang telah mereka ambil. Sekitar 9% dari semua kunjungan tindakan atau langkah berasal dari metode ini.



Gambar 2. *Take a Step.*

Kedua fitur ini menawarkan cara yang mudah diimplementasikan dan hemat biaya untuk mempromosikan konten terapi dibandingkan dengan saran yang dibuat oleh moderator. Kehadiran manusia tidak diperlukan, pengguna menerima saran dengan segera, dan jika mereka melakukan aktivitas lain, saran baru yang terkait akan muncul di layar mereka. Namun, penyampaian saran otomatis belum tentu disesuaikan dengan kebutuhan spesifik pengguna atau langsung relevan. Fitur yang baru-baru ini dimasukkan mengatasi masalah tersebut dengan menghubungkan aktivitas posting di *newsfeed* dengan saran konten terapi. Ide dasarnya adalah analisis linguistik dari postingan pengguna yang dapat mengekstrak informasi tertentu sebagai dasar saran konten. Segera setelah pengguna mengirimkan postingan, algoritma akan menganalisis postingan tersebut dan menentukan langkah atau tindakan yang relevan.

Cara penyajian saran ini menimbulkan beberapa tantangan terkait kegunaan. Karena proses perhitungan dan pemanggilan antarmuka pemrograman aplikasi jarak jauh (API) yang diperlukan, diperlukan waktu hingga 10 detik untuk menghitung saran-saran ini. Jeda ini awalnya menimbulkan masalah signifikan dari perspektif interaksi pengguna, karena perhitungan dilakukan sebelum postingan ditambahkan ke *newsfeed*. Untuk mengatasi masalah ini, kami memutuskan untuk menghitung saran secara paralel dengan postingan. Setelah postingan ditambahkan ke *newsfeed*, pengguna menerima pesan "Horyzons memiliki saran berdasarkan postingan Anda" di atas postingan. Lihat Gambar 3 untuk ilustrasi. Jika pengguna menekan tombol "Tunjukkan pada Saya," sistem akan mencoba mengambil saran dan menampilkannya di atas postingan. Jika saran belum dihitung, sistem akan menampilkan pesan "Menyampaikan saran Anda" bersama dengan gambar kemajuan yang dinamis. Hal ini memberikan kesan kepada pengguna bahwa proses perhitungan sedang berlangsung khusus sebagai respons terhadap aktivitas posting mereka. Untuk menjaga privasi dan individualitas, pesan "Saran ini hanya dapat dilihat oleh Anda" juga disertakan.



Gambar 3. Rekomendasi Langkah *Horyzons*.

MOST juga menyediakan sebuah intervensi bernama "Affinity" yang dirancang sebagai tambahan untuk pengobatan tatap muka bagi remaja dengan ide bunuh diri aktif. Pada kelompok usia 15-19 tahun, bunuh diri menjadi penyebab kematian tertinggi kedua dimana 80-90% kasusnya diakibatkan oleh adanya psikopatologi signifikan, seperti gangguan depresi (Putri dkk., 2022). *Affinity* adalah sebuah situs web tertutup yang terdiri dari tiga komponen utama, yaitu konten terapi dalam bentuk komik bergambar, jejaring sosial peer-to-peer, moderasi oleh para ahli klinis, dan rekan-rekan yang memiliki pengalaman langsung dengan gangguan kesehatan mental. Pengguna dapat membuat profil dengan nama asli atau nama samaran. Sebagian besar peserta saat ini memilih untuk menggunakan nama asli mereka.

Affinity dapat diakses 24 jam sehari dengan fleksibilitas bagi pengguna untuk mengunjungi situs tersebut sebanyak atau sesedikit mungkin. Pengguna dapat memanfaatkan salah satu atau semua komponen yang tersedia. Moderator klinis dan teman sebaya berperan dalam mendorong keterlibatan dengan jejaring sosial dan konten terapeutik, serta memberikan panduan, informasi, dan dukungan emosional. Meskipun moderator klinis dan rekan-rekan mengunggah secara publik dan berkomunikasi melalui pesan pribadi, hanya moderator klinis yang bertanggung jawab untuk memantau dan mengelola risiko klinis. Moderator memeriksa unggahan yang berpotensi mengindikasikan risiko klinis dua kali sehari pada hari kerja dan sekali sehari pada akhir pekan.

Selain moderasi klinis, *Affinity* mengintegrasikan sejumlah fitur keamanan. Pertama, unggahan yang mengandung kata kunci terkait risiko bunuh diri secara otomatis terdeteksi dan diblokir oleh sistem yang kemudian memicu notifikasi kepada penulis utama. Para peserta diinformasikan bahwa postingan hanya dapat diakses selama jam kerja. Jika diberitahu, penulis utama akan meninjau postingan tersebut dan jika diperlukan, menanggapi sesuai dengan protokol keamanan penelitian yang telah disetujui.

Affinity juga menyertakan fitur curhat, yang memungkinkan pengguna memilih "Saya hanya melampiaskan" sebelum memposting. Pilihan ini akan menampilkan peringatan kepada

pengguna lain tentang kemungkinan dampak emosional dari postingan tersebut, dan mereka dapat memilih untuk melihat atau mengabaikan konten tersebut. Fitur ini dirancang untuk melindungi pengguna dari konten yang bisa memicu emosi negatif. Namun, postingan curhat tetap terpapar pada sistem pemblokiran otomatis; karenanya, postingan yang mengungkapkan risiko bunuh diri tetap dapat diblokir meskipun opsi "Saya hanya melampiaskan" dipilih. Selama uji coba, beberapa postingan terblokir secara otomatis karena mengandung indikasi risiko bunuh diri atau perilaku kekerasan lainnya, meskipun tidak ada peserta yang mencoba menghindari sistem pemblokiran.

Protokol keselamatan yang komprehensif mencakup penilaian risiko dan prosedur manajemen, termasuk kontak darurat jika risiko tinggi. Semua informasi tentang risiko klinis yang teridentifikasi selama uji coba dikomunikasikan kepada dokter perawatan peserta. Peserta juga diwajibkan menyetujui "ketentuan penggunaan" sebelum mengakses *Affinity*, yang melarang berbagi informasi pribadi atau kontak dengan pengguna lain untuk mencegah diskusi tentang bunuh diri secara eksternal. Langkah-langkah ini diambil untuk mengurangi risiko kesulitan pada peserta atau penyebaran perilaku bunuh diri.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Bailey dkk. (2020) memberikan dukungan terhadap efektivitas intervensi *Affinity* yang diterapkan oleh MOST. Penelitian ini melibatkan klien dari Youth Mood Clinic (YMC) di Melbourne, Australia yang dikhususkan dalam pengobatan remaja dengan gangguan suasana hati yang serius. Klien ini dirujuk ke studi oleh dokter mereka berdasarkan penilaian kesesuaian yang dilakukan oleh dokter. Untuk memenuhi syarat berpartisipasi, mereka harus telah mengalami keinginan untuk bunuh diri dalam empat minggu terakhir (diperiksa oleh penulis utama melalui pertanyaan, "Apakah Anda pernah berpikir untuk bunuh diri dalam empat minggu terakhir?"), memiliki akses internet dan telepon secara teratur, serta mampu memberikan persetujuan dan mengikuti prosedur penelitian.

Dari 20 remaja yang terlibat dalam studi percontohan, 17 (85%) menyelesaikan wawancara kualitatif selama masa tindak lanjut. Dari tiga orang yang tidak menyelesaikan wawancara, dua orang tidak merespons upaya tim peneliti untuk menghubungi mereka (meskipun mereka tetap terlibat dalam layanan klinis), dan satu orang pindah ke luar negeri sebelum wawancara dapat diselesaikan. Penelitian ini mengidentifikasi empat tema utama: lingkungan yang aman dan mendukung, pentingnya pengalaman bersama, kesulitan dalam terhubung dan berpartisipasi, serta pro dan kontra dari pelarangan diskusi tentang bunuh diri.

Analisis hasil penelitian menunjukkan bahwa *Affinity* dapat menciptakan lingkungan yang positif di mana pengguna merasa aman dan didukung. Beberapa peserta secara khusus menyebutkan peran moderator klinis sebagai faktor penting yang meningkatkan rasa aman, karena mereka merasa ada dukungan jika terjadi masalah. Salah satu peserta menyatakan bahwa keberadaan moderator klinis memberikan keyakinan, "jika terjadi sesuatu, ada orang yang bisa membantu" [ID 08, usia 22 tahun]. Beberapa pengguna juga merasa aman karena mereka percaya bahwa semua peserta memiliki niat baik. Salah satu peserta menyebutkan bahwa mereka tahu pengguna lain "tidak ada di sana untuk menyakiti saya atau mempengaruhi saya secara negatif. Mereka ada di sana untuk memperbaiki diri mereka sendiri" [ID 02, usia 20 tahun].

Selain itu, beberapa peserta menggambarkan *Affinity* sebagai tempat yang ramah dan mendukung. Peserta merasa dihargai ketika moderator mengirim pesan yang dipersonalisasi untuk memeriksa keadaan mereka atau merekomendasikan komponen terapi tertentu. Salah seorang peserta menyatakan bahwa "[Para moderator] mengirimkan paragraf yang sangat panjang dan saya sangat menyukainya. Saya tidak peduli seberapa panjangnya, tetapi fakta

bahwa mereka meluangkan waktu untuk menulisnya dan itu sangat berarti, itu sangat mendukung" [ID16, usia 16 tahun].

Peserta juga menyatakan bahwa mereka sangat menghargai berpartisipasi dalam komunitas yang terdiri dari orang-orang dengan pengalaman serupa (depresi dan pikiran bunuh diri). Mereka merasa divalidasi dan dipahami oleh sesama pengguna. Beberapa peserta melaporkan bahwa mereka dapat memperoleh wawasan berharga dari pengalaman pengguna lain. Sebagai contoh, salah satu peserta mengungkapkan bahwa saran dari orang yang memiliki pengalaman serupa "lebih bermanfaat daripada saran dari orang yang tidak pernah mengalami hal tersebut, karena mereka sendiri lebih tahu apa yang efektif dan apa yang tidak." [ID05, usia 22 tahun].

Penelitian ini mengungkapkan wawasan mengenai penerapan MOST pada platform yang dapat diakses oleh kaum muda dengan berbagai karakteristik yang sangat bervariasi. Faktor-faktor seperti lokasi geografis, tingkat akses terhadap layanan kesehatan tatap muka, serta beragam masalah kesehatan mental yang dialami oleh remaja, menjadi aspek penting yang diperhatikan dalam penelitian ini. Dengan mempertimbangkan variasi ini, penelitian akan mengidentifikasi cara-cara di mana MOST dapat diimplementasikan secara efektif untuk memenuhi kebutuhan unik dari setiap individu (Rice dkk., 2018). Selain itu, penelitian ini juga akan mengevaluasi bagaimana platform tersebut dapat meningkatkan aksesibilitas dan efektivitas intervensi kesehatan mental di kalangan remaja, terutama bagi mereka yang mungkin kesulitan mendapatkan dukungan kesehatan mental secara langsung. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan panduan praktis untuk pengembangan dan penyempurnaan platform MOST sehingga dapat diadopsi secara luas dan memberikan manfaat maksimal bagi kesehatan mental remaja di berbagai konteks.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa pemanfaatan kecerdasan buatan (AI) dalam aplikasi Moderated Online Social Therapy (MOST) memiliki potensi signifikan dalam mendukung pemulihan kesehatan mental remaja. Integrasi AI dalam platform ini memungkinkan penyediaan rekomendasi personal, pemantauan perkembangan pengguna secara *real-time*, serta respons yang adaptif sesuai dengan kebutuhan individu. Hasil penelitian mengindikasikan bahwa meskipun saran otomatis belum sepenuhnya menggantikan peran moderator manusia, teknologi ini memberikan keuntungan berupa aksesibilitas yang lebih besar dan skalabilitas dalam menjangkau kelompok pengguna yang lebih luas. Fitur seperti "Affinity" dalam MOST terbukti efektif dalam menciptakan lingkungan terapeutik yang aman dan mendukung, memfasilitasi interaksi sosial yang bermakna, serta memungkinkan personalisasi dan respons yang cepat terhadap kebutuhan pengguna. Dengan demikian, pemanfaatan AI dalam MOST berpotensi mengatasi beberapa keterbatasan dari intervensi digital tradisional dan menawarkan solusi yang lebih inovatif dan efisien untuk mendukung kesehatan mental remaja. Penelitian ini menyarankan perlunya evaluasi lebih lanjut dan pengembangan fitur-fitur AI untuk memaksimalkan efektivitas aplikasi dalam konteks klinis dan dukungan jangka panjang bagi remaja.

REFERENSI

Bailey, E., Robinson, J., Alvarez-Jimenez, M., Nedeljkovic, M., Valentine, L., Bendall, S., Alfonso, S. d', Mckechnie, B., & Rice, S. (2020). "I feel a little bit more connected": A qualitative study of moderated online social therapy for young people with active suicidal ideation. *Journal of Medical Internet Research*. <https://doi.org/10.2196/preprints.24260>

- D'Alfonso, S., Santesteban-Echarri, O., Rice, S., Wadley, G., Lederman, R., Miles, C., Gleeson, J., & Alvarez-Jimenez, M. (2017). Artificial intelligence-assisted online social therapy for youth mental health. *Frontiers in Psychology*, 8(796), 1-9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00796>
- Putri, N., Chusniyatuzzamrodah, E., Fauzan Prawira Arya, M., & Indrijati, H. (2022). SEJATI: Aplikasi self-care berbasis kecerdasan buatan sebagai upaya menurunkan risiko depresi bagi remaja. *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental*, 2 (1), 607-614. <http://e-journal.unair.ac.id/BRPKM>
- Rachmawati, A. A. (2020). Darurat Kesehatan Mental bagi Remaja. *Egsaugm*. <https://egsa.geo.ugm.ac.id/2020/11/27/darurat-kesehatan-mental-bagi-remaja/>
- Rice, S., Gleeson, J., Leicester, S., Bendall, S., D'Alfonso, S. (2018). Implementation of the enhanced moderated online social therapy (MOST+) model within a national youth e-mental health service (ehespace): Protocol for a single group pilot study for help-seeking young people. *JMIR Research Protocols*, 7(2). <https://doi.org/10.2196/resprot.8813>
- WHO (2022). Kesehatan Mental. <https://www-who-int.translate.goog/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response? x tr sl=en& x tr tl=id& x tr hl=id& x tr pto=tc>