

Berbicara Kepada Anak Remaja Anda Tentang Teman AI

Panduan untuk Orang Dewasa Tepercaya

MENGAPA HAL INI PENTING SEKARANG

Jika Anda menyadari anak remaja Anda menghabiskan waktu menggunakan aplikasi AI, baik untuk mengerjakan PR, mencari saran, maupun sekadar mengobrol, Anda tidak sendirian. AI telah berkembang dari sebatas temuan baru menjadi bagian dari kegiatan harian melalui beragam chatbot yang dirancang khusus untuk berperan layaknya teman, karakter fiksi yang diciptakan untuk membuat penggunaannya merasa dicintai, dan aplikasi yang diprogram untuk merespons kebutuhan emosi. AI telah menjadi bagian dari dunia online remaja — sering kali dengan cara yang tidak sepenuhnya dipahami orang tua dan pengasuh.

AI yang tadinya sebatas alat bantu belajar kini, bagi banyak remaja, juga adalah tempat mereka mencurahkan isi hati. Tren ini telah berkembang lebih pesat daripada diskusi mengenai hal tersebut. Sebagian besar orang tua umumnya merasakan kehadiran AI dalam kehidupan anak mereka, tetapi kurang memahami apa yang sebenarnya alat ini tawarkan dari sisi emosional — mengapa AI begitu menarik, apa yang membuat AI sulit dilepaskan, dan di mana letak risiko yang sesungguhnya.

Chatbot AI dan aplikasi teman AI:

APA PERBEDAANNYA?

Chatbot AI serbaguna utamanya dirancang untuk membantu mengerjakan tugas dan mencari informasi. Di sisi lain, aplikasi teman AI dirancang khusus untuk interaksi emosional dan hubungan yang berlanjut.

Para remaja sering kali menggunakan keduanya secara bergantian: mengunjungi AI pembantu pengerjaan PR untuk dukungan emosional, atau menjalin ikatan dengan aplikasi AI yang paling sering mereka gunakan. Materi ini menjelaskan cara kerja aplikasi AI dan membahas bagaimana sebenarnya para remaja menggunakannya. Materi ini juga mendiskusikan perilaku pengguna yang bisa muncul pada kedua jenis aplikasi AI tersebut, seperti bergantung pada AI untuk dukungan emosional atau terlalu mengandalkan AI dalam mengambil keputusan. Prinsip-prinsip ini berlaku baik bagi aplikasi yang dirancang untuk produktivitas maupun pertemanan.

HAL YANG KAMI PELAJARI DARI DISKUSI DENGAN ANAK MUDA

Sepanjang Desember 2025 hingga Februari 2026, Microsoft dan Cyberlite menyelenggarakan AI Companionship Co-Design Workshop yang diikuti oleh 131 siswa berusia 12-18 tahun di 9 sekolah di India dan Singapura. Melalui survei, memberi peringkat, serta pertanyaan terbuka, para siswa menceritakan pengalaman, kekhawatiran, dan gagasan mereka dalam bahasa mereka sendiri. Suara mereka turut membentuk panduan ini.

POIN UTAMA

Anak muda dalam kelompok ini menyadari risiko AI.

Mereka menyebutkan hilangnya kemampuan berpikir kritis, berlebihan membagikan informasi, serta ketergantungan emosional lebih dahulu dari orang dewasa. Mereka tidak nif dalam memahami AI.

Mereka beralih ke AI karena AI tidak menghakimi.

59% peserta mengungkapkan daya tarik membuka diri kepada AI adalah tidak adanya penghakiman, sebuah perbedaan yang amat mereka tekankan dibandingkan kepada teman sebaya yang mungkin bergosip atau bereaksi.

Daya pikat AI memang nyata, bahkan saat tidak ada masalah apa pun.

Fitur desain AI (bahasa yang hangat, selalu tersedia) dapat menciptakan perasaan terhubung bahkan bagi seseorang yang tidak sedang kesepian atau kesulitan.

CARA MENGGUNAKAN PERANGKAT AJAR INI DI RUMAH

Dalam perangkat ajar ini, terdapat tiga kisah pendek interaktif tentang Lala, Bayu, dan Tika yang masing-masing membutuhkan waktu 10-15 menit untuk dibaca. Kisah tersebut ditujukan bagi remaja berusia 13 tahun ke atas, tetapi juga sama bermanfaatnya bagi orang dewasa tepercaya dalam hidup mereka.

Kami menyarankan Anda menelaah kisah ini bersama anak remaja Anda, sembari membagikan pemikiran dan pengalaman Anda terkait AI.

Berikut adalah beberapa cara penggunaan perangkat ini di rumah:

- Baca atau telusuri sebuah kisah bersama anak remaja Anda, dan berhenti setiap kali ada sesuatu yang terasa perlu didiskusikan.
- Pelajari setiap studi kasus secara terpisah, lalu bahas bersama untuk membandingkan bagian mana yang menarik, apa yang mengejutkan, dan apa kesan yang muncul.
- Selesaikan ketiga studi kasus ini dalam beberapa hari atau pekan, sehingga percakapan terjadi dalam beberapa momen singkat yang santai daripada satu sesi panjang.

Tujuan perangkat ajar ini adalah memberikan Anda dan anak remaja Anda cara yang lebih ringan untuk membuka pembicaraan yang mungkin sulit untuk dimulai. Kisah tentang ikatan Tika yang semakin erat dengan teman AI mungkin lebih mudah dibahas daripada menanyakan anak remaja Anda apakah mereka mulai terlalu terikat dengan AI. Kasus fiktif ini menciptakan jarak aman, yang dapat membuat percakapan sesungguhnya terasa tidak personal dan lebih santai bagi Anda berdua.

PEMBUKA PERCAKAPAN

Pertanyaan berikut ini dimaksudkan sebagai titik awal untuk dibicarakan dalam beberapa waktu, bukan sekaligus. Mulailah dengan rasa ingin tahu, dan biarkan percakapan itu mengalir apa adanya. Ingatlah bimbingan orang tua terkait dunia digital akan berlangsung lebih efektif jika Anda bersikap terbuka dan tidak menyalahkan. Menunjukkan minat terhadap dunia digital anak remaja tanpa menghakimi, daripada melampiaskan kekhawatiran dengan melarang sepenuhnya, membuat mereka lebih nyaman mendatangi Anda jika muncul suatu masalah.

Untuk membuka percakapan

- "Siapa di antara ketiga tokoh (Lala, Bayu, atau Tika) yang kamu rasa paling familiar atau mudah dimengerti?"
- "Adakah hal yang memang benar-benar dikuasai AI? Adakah hal yang tidak dikuasainya dengan baik?"
- "Apakah ada temanmu yang mulai menggunakan AI selain untuk tugas sekolah?"

Untuk membahas tentang privasi

- "Apakah ada hal yang Lala bagikan yang mungkin akan kamu ketikkan dalam obrolan tanpa berpikir panjang?"
- "Jika seseorang bisa membaca semua yang pernah kamu ketik di chatbot, adakah sesuatu di sana yang mungkin membuat ia terkejut?"
- "Menurutmu siapa yang sebenarnya dapat melihat percakapan itu? Pernahkah kamu terpikir apa yang terjadi pada mereka?"

Untuk membahas tentang saran dan pengambilan keputusan

- "Adakah momen dalam kisah Bayu yang membuatmu merasa percakapannya bergeser ke arah yang salah?"
- "Keputusan seperti apa yang tidak akan pernah kamu biarkan AI memutuskan untukmu? Apa alasannya?"
- "Ketika AI memberimu jawaban dengan yakin, bagaimana caramu menilai apakah jawaban itu benar?"

Untuk membahas ikatan emosional

- "Bagaimana pendapatmu tentang cerita Tika? Adakah bagian yang terasa berlebihan atau realistis?"
- "Apakah mungkin seseorang benar-benar jatuh cinta kepada AI? Menurutmu apa penyebabnya?"
- "Adakah hal yang diberikan AI kepadamu yang tidak bisa diberikan oleh teman atau anggota keluarga?"