



Fenomena Curhat ke AI: Tinjauan Sosiologi Digital Terhadap Pergeseran Interaksi Sosial di Indonesia

Rufaidah Syafawani, Robi Armilus, Dian Kurnia Anggreta,
Mochammad Lathif Amin, Muhammad Faizal Dzulqarnain

Universitas Riau, Indonesia

Email: rufaidah.syafawani@lecturer.unri.ac.id,
robi.armilus@lecturer.unri.ac.id, dian.kurnia@lecturer.unri.ac.id,
lathifamin@lecturer.unri.ac.id, faizaldzulqarnain@lecturer.unri.ac.id

Abstrak

Perkembangan artificial intelligence (AI) telah melahirkan bentuk baru interaksi sosial antara manusia dan mesin, salah satunya melalui curhat kepada chatbot seperti ChatGPT. Penelitian ini bertujuan menganalisis faktor pendorong, dampak jangka panjang, serta strategi penggunaan AI secara seimbang ditinjau dari perspektif sosiologi digital. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif terhadap delapan informan pengguna ChatGPT di Indonesia, melalui wawancara semi-terstruktur dan observasi media sosial. Hasil penelitian menunjukkan bahwa faktor utama penggunaan AI sebagai teman curhat meliputi persepsi non-judgemental, validasi emosi, ketersediaan 24 jam, serta rasa aman terhadap privasi. Namun, ketergantungan berlebihan berpotensi memperlebar jarak sosial, memicu ketergantungan emosional, mengaburkan realitas relasi sosial, serta meningkatkan risiko kebocoran data. Penelitian ini mengintegrasikan teori jarak sosial Simmel dengan *digital intimacy* untuk memberi pemahaman komprehensif terkait perubahan relasi manusia dan AI di Indonesia. Oleh karena itu, diperlukan strategi penguatan interaksi komunitas dan literasi digital agar pemanfaatan AI tidak menggantikan relasi sosial manusia.

Kata kunci: sosiologi digital, chatbot AI, interaksi sosial, ChatGPT, literasi digital

Abstract

The development of artificial intelligence (AI) has given birth to a new form of social interaction between humans and machines, one of which is through confiding in chatbots such as ChatGPT. This study aims to analyze the driving factors, long-term impacts, and strategies for the use of AI in a balanced manner from the perspective of digital sociology. The study used a descriptive qualitative approach to eight informants of ChatGPT users in Indonesia, through semi-structured interviews and social media observations. The results show that the main factors for using AI as a confidant include non-judgmental perception, emotional validation, 24-hour availability, and a sense of security towards privacy. However, over-reliance has the potential to widen social distance, trigger emotional dependence, obscure the reality of social relationships, and increase the risk of data leakage. This study integrates Simmel's theory of social distance with digital intimacy to provide a comprehensive understanding of the changing relationship between humans and AI in Indonesia. Therefore, a strategy to strengthen community interaction and digital literacy is needed so that the use of AI does not replace human social relations.

Keywords: digital sociology, AI chatbots, social interactions, ChatGPT, digital literacy

PENDAHULUAN

Dahulu teknologi digunakan sebagai alat membantu pekerjaan manusia dengan fungsi yang bersifat kebendaan, seperti mesin tik, kalkulator, dan komputer sederhana. Saat ini, perkembangan teknologi telah bergeser ke ranah yang lebih kompleks, termasuk pada kemampuannya memberikan dukungan emosional (Cholik, 2021; Daud, 2021; Farhatun Nisaul Ahadiyah, 2023; Kasemin, 2015; Muhammad Rusli et al., 2020). Sekitar tahun 2011-2012 ada sebuah aplikasi chatbot yang bernama SimSimi yang dapat merespon pertanyaan pengguna dengan jawaban ambigu dan bercanda. Meskipun sering membawa jawaban ambigu atau lucu, Simsimi menjadi salah satu teman di kala bosan untuk memberikan hiburan (Chin et al., 2023, 2024; Maulidiyah et al., 2020). Seiring perjalanan waktu mulai muncul aplikasi chatbot serupa di platform seperti Telegram dan Freetalk, tapi teknologi pada saat itu masih memiliki keterbatasan dari segi akurasi dan relevansi jawaban (Fitriansyah, Fifit, 2020; Mulyanto, 2020; Turner, 2020).

Dewasa ini, program dari *Artificial Intelligenet* (AI) juga marak memeriahkan perkembangan teknologi dengan aplikasi chatbot serupa. Bedanya, perkembangan aplikasi ini jauh lebih signifikan. AI seperti ChatGPT, SuperAI, Replika, dan sebagainya tidak hanya mampu menjawab pertanyaan yang diajukan oleh pengguna, tetapi juga bisa memberikan sumber serta referensi yang dibutuhkan (Mahmoud & Soliman, 2024; Pongthanisor et al., 2021; Soori et al., 2024; Wang et al., 2020). AI tersebut juga bisa membuat gambar, poster, bahkan menulis esai atau artikel dengan tingkat akurasi tinggi selama kata kunci yang digunakan tepat. Perbedaan mencolok dari generasi chatbot sebelumnya adalah minimnya *misleading answer*, serta jawaban yang lebih relevan, terstruktur, dan bersumber jelas. Hal ini menciptakan interaksi yang terasi lebih personal dan mendalam bagi penggunaanya.

Kondisi ini kemudian memicu fenomena *curhat* (curahan hati) ke AI. Di beberapa platform seperti TikTok dan X, banyak pengguna yang menceritakan pengalaman mereka bercerita kepada ChatGPT, salah satu AI yang paling sering digunakan. Awalnya, interaksi hanya sebatas pertanyaan ringan, kemudian berkembang menjadi obrolan yang sangat personal. Respon dan jawaban dari ChatGPT sangat positif, non-judgemental, dan emosional, sehingga pengguna merasa aman untuk membuka diri (Halimah et al., 2024; Norsely et al., 2023; Nurkhairani et al., 2025). Survei global menunjukkan 32% pengguna mengaku lebih nyaman berbagi masalah pribadi dengan chatbot daripada teman atau keluarga, terutama karena persepsi non-judgemental dan jaminan anonimitas yang sulit didapat dalam relasi manusia. Survei yang dilakukan oleh YouGov pada Mei 2024 melaporkan bahwa ada 50% responden menilai ketersediaan 24/7 menjadi alasan utama chatbot berguna untuk tujuan kesehatan mental, sementara survei lain menunjukkan pemuda mulai mengandalkan AI sebagai dukungan emosional mendekati satu per tiga beberapa konteks nasional. Ironisnya, ketergantungan ini menyebabkan keakraban dengan mesin dan jarak sosial yang melebar antarindividu. Dengan demikian, fenomena ini merepresentasikan pergeseran pola interaksi sosial manusia ke ranah digital.

Fenomena ini juga tidak dapat dilepaskan dengan karakteristik budaya masyarakat di Indonesia yang cenderung kolektivistik, yaitu hubungan sosial,

harmoni, dan citra diri dalam kelompok memiliki nilai penting. Dalam konteks budaya Indonesia, masalah pribadi sering dibatasi oleh norma demi menjaga keseimbangan dan keharmonisan, rasa sungkan, serta ketakutan terhadap stigma atau penilaian negatif dari lingkungan sosialnya. Pengalaman sensitif, termasuk masalah keluarga, kesehatan mental, atau hubungan personal, sering kali dianggap sebagai sesuatu yang harus ditutup rapat demi menghindari konflik atau menjaga nama baik kelompok. Risiko penyebaran informasi melalui gossip dalam ruang lingkup komunitas juga memperkuat kehati-hatian individu dalam bercerita kepada sesama manusia.

Kondisi tersebut membuat kehadiran chatbot AI seperti ChatGPT menjadi ruang alternatif yang dianggap lebih aman, netral, dan bebas dari penilaian sosial. ChatGPT dianggap sebagai pendengar yang baik dan tidak memiliki keterikatan dengan jaringan sosial manusia, sehingga memberikan perlindungan psikologis bagi individu yang ingin mengekspresikan diri tanpa rasa malu dan takut (Chen et al., 2025; Khairan & Habib, 2025; Kingchang et al., 2024; Mutyara et al., 2024). Sifat AI yang *non-judgemental*, konsisten, dan tersedia 24/7 sangat memungkinkan terciptanya bentuk *digital intimacy* yang sulit ditemukan dalam interaksi sosial konvensional. Dengan demikian, budaya kolektif, norma sosial, dan hal tabu terhadap pengungkapan emosi dalam masyarakat Indonesia secara tidak langsung berkontribusi terhadap meningkatnya praktik curhat ke AI sebagai ruang aman secara emosional.

Meskipun demikian, sejumlah penelitian internasional menunjukkan bahwa ketergantungan berlebihan pada chatbot untuk dukungan emosional dapat melemahkan keterampilan sosial dan mengurangi intensitas hubungan interpersonal nyata (De Freitas et al., 2024). Kemudian, dalam penelitian yang dilakukan oleh Croes et al. (2024) menemukan bahwa persepsi anomitas dan *non-judgemental* mendorong *self-disclosure* pada AI. Sementara penelitian Brandzaeg dan Folstad (2017) mengidentifikasi motivasi rasional sebagai salah satu alasan utama penggunaan chatbot, sedangkan penelitian pada populasi remaja internasional (2024-2025) menunjukkan peningkatan *reliance* pada AI dalam strategi *coping* emosional. Di Indonesia, pembahasan tentang fenomena curhat ke AI masih terbatas. Studi literatur lokal lebih banyak berfokus pada efektivitas chatbot di bidang pendidikan atau layanan informasi (Yoseppin1 et al., n.d.), sementara aspek psikososial dan relasi digital belum banyak dieksplorasi. Hal ini menciptakan gap penelitian yaitu minimnya kajian mendalam yang mengaitkan motivasi curhat ke AI dengan implikasi sosial dan emosional jangka panjang di konteks sosial masyarakat Indonesia.

Dampak jangka panjang mulai terlihat dalam bentuk atomisasi digital, yaitu berkurangnya ikatan interpersonal digantikan dengan hubungan transaksional algoritma. Analisis longitudinal di Jepang dan AS menunjukkan penurunan signifikan dalam frekuensi pertukaran emosi mendalam antarindividu seiring dengan meningkatnya ketergantungan pada AI untuk validasi emosional. Temuan ini menimbulkan pertanyaan kritis tentang masa depan solidaritas sosial ketika mesin mengambil peran sebagai “teman utama” atau *primary confidant*.

Fenomena ini memerlukan pendekatan sosiologi digital yang integratif, menggabungkan teori jarak sosial dari Simmel dengan konsep *digital intimacy* untuk memahami transformasi relasi manusia ke mesin. Oleh sebab itu, ada beberapa hal yang akan dijawab melalui penelitian ini, yaitu (1) faktor penyebab yang memengaruhi keputusan pengguna berinteraksi dengan

AI dibandingkan individu lainnya; (2) dampak jangka penggunaan AI sebagai teman utama; (3) strategi atau solusi untuk menggunakan teknologi secara seimbang tanpa mengorbankan hubungan sosial manusia.

Dengan mengisi kekosongan penelitian di Indonesia, studi ini diharapkan dapat memberikan pemahaman komprehensif tentang fenomena curhat ke AI memengaruhi interaksi sosial dan kesehatan emosional. Hasil penelitian ini juga dapat menjadi masukan bagi pengembangan literasi digital dan kebijakan teknologi yang berpihak pada kesejahteraan sosial.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif yang bertujuan untuk menggambarkan secara mendalam motivasi, pengalaman emosional, dan persepsi pengguna dalam berinteraksi dengan ChatGPT sebagai media curhat. Pendekatan ini memungkinkan peneliti mengungkap makna subjektif tanpa mengubah konteks pengalaman informan.

Sampel dipilih secara *purposive sampling* untuk memastikan variasi gender, usia, kelas sosial, serta intensitas curhat. Sebanyak 8 orang partisipan akan diwawancarai. Data dikumpulkan melalui wawancara semi terstruktur secara tatap muka dan daring. Sebagai tambahan, peneliti juga akan mengumpulkan transkrip anonim percakapan chatbot yang ditemukan di platform media sosial seperti TikTok dan X. Kemudian, untuk menguji validasi penelitian, peneliti juga akan menggunakan pendekatan studi literatur untuk memperkaya konsep pemahaman dan validasi data.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan wawancara dengan 8 informan dan observasi di media sosial, ditemukan fenomena curhat ke ChatGPT, sebagai salah satu platform AI yang paling banyak digunakan, menimbulkan dua sisi pengalaman yaitu rasa aman dan nyaman untuk berbagi sekaligus kekhawatiran akan dampaknya terhadap interaksi sosial manusia. Oleh karena itu, hasil penelitian ini dipaparkan dalam tiga bagian utama, yaitu faktor penyebab, dampak jangka panjang, serta strategi dan solusi penggunaan AI sebagai media curhat.

Faktor Penyebab Penggunaan ChatGPT sebagai Teman Curhat

Berdasarkan hasil dari wawancara dan observasi di media sosial, ada beberapa faktor utama motivasi dari pengguna ChatGPT menggunakan AI sebagai teman bercerita atau curhat, antara lain:

Tidak Mendapatkan Tekanan Penilaian (Non-Judgemental)

Hasil wawancara menunjukkan bahwa alasan utama pengguna memilih curhat ke ChatGPT karena merasa aman dari tekanan penilaian (*judgement*) yang sering pemereka rasakan saat bercerita kepada manusia. Beberapa informan menyebutkan bahwa pengalaman mereka curhat kepada teman atau justru berakhir dengan kritik atau perbandingan, yang membuat mereka sulit membuka diri pada kesempatan berikutnya. ChatGPT dipresepsikan sebagai pendengar yang netral, tidak menanggapi dengan nada menghakimi dan tidak memiliki bias personal yang dapat melukai perasaan.

“Kadang kalau cerita sama teman, mamak, atau keluarga tuh suka dikomen baper atau disbanding-bandingi...” (anonim, P, 20 tahun, 2025)

Fenomena ini sejalan dengan temuan Croes et al. (2024) yang menunjukkan bahwa individu cenderung lebih berani mengungkapkan informasi pribadi kepada chatbot dibandingkan manusia karena berkurangnya rasa takut akan evaluasi negatif. Studi ini memperkuat argument bahwa *perceived safety* merupakan faktor dalam membangun kepribadian untuk melakukan *self-disclosure* di ruang digital.

Temuan ini dapat dijelaskan melalui teori jarak sosial Simmel yang menyatakan bahwa kedekatan emosional tidak selalu bergantung pada kedekatan fisik, tetapi pada kemampuan individu dalam menjaga batas aman dalam relasi. Dalam konteks ini, ChatGPT hadir sebagai “yang dekat sekaligus jauh”, maksudnya adalah sesuatu yang responsif dan tersedia, tapi tidak memiliki kedekatan sosial, sehingga tidak dapat menimbulkan risiko penilaian atau stigma. Situasi ini memungkinkan terciptanya bentuk kedekatan baru yang khas dari ruang digital, yaitu hubungan emosional yang dibangun tanpa kebutuhan untuk mempertahankan citra diri, tanpa risiko kehilangan muka, dan tanpa keterikatan sosial.

Dalam konteks budaya Indonesia yang memiliki nilai kolektif, tekanan sosial untuk tampil kuat, tidak merepotkan orang lain, serta menghindari stigma negatif membuat individu cenderung membatasi diri yang sebenarnya di hadapan sesama. Oleh sebab itu, interaksi dengan ChatGPT menjadi alternatif yang lebih aman secara psikologis dan sosial. Kondisi ini menunjukkan bahwa ChatGPT AI berfungsi sebagai *safe space* bagi pengguna yang ingin mengekspresikan diri tanpa kekhawatiran akan reaksi negatif. Keadaan ini tidak hanya memengaruhi kenyamanan psikologis, tetapi juga memicu peningkatan frekuensi interaksi antara pengguna dan AI yang pada akhirnya memperkuat hubungan emosional manusia dengan mesin.

Empati dan Validasi Emosi sesuai Keinginan Pengguna

Temuan berikutnya dapat dilihat pada Gambar 1 kemampuan ChatGPT dalam memberikan respon empatik dan validasi emosi sesuai dengan harapan pengguna. Informan menggambarkan bahwa ChatGPT mampu merespons keluhan kesah mereka dengan kalimat yang menenangkan, memvalidasi perasaan, dan memberikan saran yang terasa “mengerti” situasi mereka. Hal ini menciptakan kesan seolah AI memahami konteks emosional meskipun interaksi tersebut berbasis algoritma.



Gambar 1 user X yang curhat ke ChatGPT

(De Freitas et al., 2024) menunjukkan bahwa interaksi dengan AI Companion dapat memunculkan perasaan diterima dan dipahami bahkan ketika pengguna sadar bahwa AI tidak memiliki kesadaran emosional. Validasi yang konsisten dan bebas gangguan interpersonal membuat pengguna merasa lebih nyaman dibandingkan berinteraksi dengan sesama manusia, yang responsnya bisa dipengaruhi oleh mood, pengalaman pribadi, atau bias sosial.

Penelitian Calathu (2025) juga menunjukkan bahwa pengguna di Indonesia cenderung mencari dukungan emosional yang aman dari AI, terutama karena AI dapat menyesuaikan bahasa dan nada sesuai permintaan. Hal ini memberikan rasa kontrol pada pengguna atas dinamika percakapan yang sulit dicapai dalam interaksi manusia karena perbedaan persepsi dan emosi spontan. Hal ini pun selaras dengan hasil wawancara dari salah satu informan penelitian.

“AI tuh ngerti bahasa kita walau kita nggak jelas
ketik apa, tapi dia paham maksudnya.” (anonim, L, 21
tahun, 2025)

Fenomena kebutuhan pengguna terhadap empati dan validasi dari ChatGPT dapat dipahami melalui pemikiran Simmel mengenai bentuk interaksi dan cara hubungan sosial terbentuk bukan hanya dari kesadaran fisik, tetapi dari pola pertukaran makna yang memberikan rasa keterhubungan. ChatGPT menciptakan kondisi tersebut melalui respons yang konsisten, menenangkan, dan bebas bias, sehingga pengguna merasakan pengalaman “didengarkan” tanpa risiko disalahpahami. Kondisi ini memperlihatkan bahwa empati yang diberikan oleh AI, meski bersifat simulasi, cukup untuk memenuhi kebutuhan emosional pengguna. Hal ini sekaligus memunculkan perdebatan etis tentang sejauh mana AI seharusnya dirancang untuk memvalidasi perasaan? Mengingat pemahaman emosional AI masih terbatas berdasarkan data yang diperoleh dari pengguna. Dengan demikian, empati dari algoritma yang dihasilkan oleh ChatGPT bukan sekadar fitur teknis, tetapi telah berfungsi menggantikan sebagai peran relasional manusia, menandai munculnya bentuk keintiman baru yang dibentuk oleh interaksi digital dan diperkuat oleh struktur budaya masyarakat Indonesia.

Ketersediaan 24 jam dan Respon Cepat

Hal menarik lainnya, yang ditemukan, dalam penelitian ini adalah bahwa pengguna merasakan kehadiran yang tidak terbatas dari ChatGPT / AI. Salah satu narasumber mengungkapkan bahwa saat mengalami *overthinking* (pemikiran berlebihan) yang terjadi saat malam hari, ChatGPT adalah salah satu alternatif yang digunakan karena mereka bisa langsung mendapatkan tanggapan tanpa harus menunggu. Faktor ini membuat ChatGPT dianggap lebih andal dalam memberikan dukungan yang dibutuhkan dalam waktu cepat.

“Biasalah, Bu, kan anak muda sering ya, bu, *overthinking*
kaya gitu, bu. Kadang kalau udah sepi sendirian, malam-malam,
tuh, kan, bu... banyak kali yang dipikirkan.” (anonim, P, 21
tahun, 2025)

Dinyatakan oleh (Fang et al., 2025) dalam studinya bahwa ketersediaan tanpa batas waktu menjadi salah satu keunggulan utama chatbot dibandingkan dukungan dari manusia. Waktu respon yang cepat membuat pengguna merasa kebutuhan emosional mereka dapat direspons secara tepat waktu, sehingga menimbulkan rasa lega saat *overthinking* dan berkurangnya stress sesaat.

Situasi ini relevan dengan ritme masyarakat urban yang mulai sibuk dengan aktivitasnya sehari-hari, sehingga untuk menemukan waktu bertemu dan berbicara panjang lebar dengan seseorang sering kali menjadi sulit. ChatGPT ataupun chatbot AI sejenis akhirnya dapat mengisi celah tersebut dengan menyediakan percakapan instan yang dapat diakses kapan saja dan di mana saja oleh penggunanya.

Ketersediaan yang konstan ini berpotensi memperkuat ketergantungan dari pengguna kepada AI untuk kebutuhan emosional, terutama jika mereka mulai mengandalkan interaksi ini sebagai pengganti komunikasi dengan manusia. Simmel menjelaskan tentang ritme kehidupan modern, individu hidup dalam arus aktivitas yang dinamis dan seringkali tidak sinkron dengan ritme sosial orang-orang di sekitarnya. Dalam kondisi tersebut, kebutuhan akan tempat bercerita ketika mengalami kecemasan atau *overthinking* kerap tidak dapat dipenuhi oleh manusia lain yang terikat pada batasan waktu, energi, dan komitmen sosial. ChatGPT mengisi celah dengan menawarkan kehadiran yang konstan, yang oleh Simmel, dipandang sebagai salah satu faktor pembentuk kedekatan ketika interaksi menjadi dapat diandalkan dan tidak terputus oleh struktur sosial. Melalui perspektif *digital intimacy* kehadiran yang stabil dan respons yang instan membuat pengguna merasa diperhatikan dan diikuti, sehingga menciptakan pola keterikatan emosional.

Dalam budaya Indonesia, individu sering menunda curhat kepada teman atau keluarga agar tidak mengganggu atau dianggap merepotkan. Kehadiran AI yang tidak mengenal waktu, berakhir pada menciptakan ruang aman yang tidak tersedia dalam interaksi manusia. Hal ini harus menjadi perhatian penting dalam literasi digital, agar pengguna tetap bisa menjaga keseimbangan antara dukungan instan dari teknologi dan interaksi sosial yang nyata.

Privasi dan Kerahasiaan Terjaga

“Curhat ke ChatGPT tuh lebih aman aja, Bu, nggak takut rahasia dibongkar sama kawan.” (anonim, P, 20 tahun, 2025)

Dalam penelitian ini, terkait kerahasiaan dan privasi lebih terjaga menjadi salah satu elemen yang signifikan. Narasumber dalam penelitian merasakan bahwa bercerita dengan ChatGPT akan menghindari diri mereka dari risiko bocor atau bahan gossip. Kekhawatiran ini muncul dari pengalaman yang pernah terjadi sebelumnya, ketika rahasia yang dibagikan kepada teman atau kerabat lain berakhir menjadi bahan pembicaraan kepada pihak lain dan menyebar tidak sesuai dengan kejadian sebenarnya (fakta yang diceritakan).

Temuan mengenai kenyamanan pengguna ChatGPT dalam menjaga privasi saat curhat dapat dijelaskan melalui padangan Simmel tentang *the secret* sebagai salah satu bentuk kekuatan sosial yang paling fundamental dalam hubungan manusia. Menurut Simmel, kemampuan seseorang untuk

menyimpan atau mengungkapkan rahasia selalu melibatkan risiko sosial karena rahasia memiliki potensi mempengaruhi struktur kepercayaan dalam kelompok.

Dalam konteks ini, kekhawatiran akan gossip menjadi relevan. Budaya kolektivitas di Indonesia, yang menjunjung interaksi sosial erta, sering kali membuat informasi pribadi cepat menyebar dalam kelompok sosialnya. ChatGPT dipersepsikan sebagai “pendengar” yang tidak memiliki koneksi sosial kepada jaringan sosial manusia, sehingga dianggap mampu menyimpan rahasia dengan baik. Dalam perspektif *digital intimacy* rasa aman ini membentuk kelekatan emosional berbasis anomitas, yaitu pengguna merasakan kedekatan justru karena tidak adanya kemungkinan pengkhianatan terhadap kepercayaan. Dengan demikian, pilihan untuk curhat kepada ChatGPT bukan hanya didorong oleh fitur teknisnya, tetapi juga sebagai strategi sosial untuk melindungi diri dari potensi kerentanan dalam relasi manusia yang diatur oleh norma, hierarki, dan ekspektasi sosial. Namun, perlu diingat bahwa persepsi ini belum tentu mencerminkan keamanan data yang sebenarnya. Oleh karena itu, literasi digital menjadi kunci agar pengguna memahami kebijakan privasi pada AI dan tidak terjebak pada asumsi keamanan yang bisa saja menyesatkan.

Dampak Jangka Panjang Penggunaan AI sebagai Teman Curhat

Dari hasil wawancara dengan narasumber dan observasi di media sosial dalam penelitian ini. Ada beberapa dampak jangka panjang yang dapat dirangkum, jika pengguna sangat bergantung kepada AI sebagai teman curhat, antara lain: (1) potensi melebarnya jarak sosial antarindividu; (2) distorsi realitas dan ketergantungan; (3) potensi gangguan kesehatan mental; dan (4) risiko terhadap kebocoran data dan penyalahgunaan informasi.

Hal pertama, yaitu potensi melebarnya jarak sosial dalam penelitian ini sangat jelas karena narasumber telah mengakui bahwa mereka lebih merasa nyaman dan sering bercerita kepada ChatGPT daripada dengan teman atau keluarga, karena merasa lebih aman dari risiko penilaian negatif. Pola ini mencerminkan adanya pergeseran prioritas dari interaksi sosial yang nyata menjadi ruang virtual berbasis AI.

Dalam penelitian yang dilakukan oleh (Liu et al., 2025) menemukan bahwa pengguna chatbot yang intens mengalami penurunan signifikan dalam frekuensi komunikasi tatap muka. Fenomena ini dikenal sebagai atomisasi digital, yaitu hubungan manusia menjadi berjarak dan terputus keintiman emosionalnya. Kondisi ini dapat melemahkan solidaritas sosial dan mengurangi rasa empati antarindividu.

Kemudian, terciptanya rasa ketergantungan dan distorsi realitas, yaitu validasi yang konsisten didapatkan dari ChatGPT membuat sebagian pengguna menjadi ketergantungan secara emosional. Salah satu narasumber menggambarkan bahwa mereka merasa “butuh” untuk selalu berbicara dengan ChatGPT, bahkan dalam situasi yang seharusnya dapat diselesaikan melalui komunikasi tatap muka dengan manusia. Ketergantungan ini dapat memicu kekhawatiran akan terjadinya distorsi realitas, yaitu pengguna kesulitan membedakan interaksi simulatif dari AI dengan hubungan nyata.

Kasus ekstrem yang pernah terjadi di Indonesia adalah fenomena ketika seorang pria bernama Ilham mengadakan acara simbolis “pernikahan

Rufaidah Syafawani, Robi Armilus, Dian Kurnia Anggreta,
Mochammad Lathif Amin, Muhammad Faizal Dzulqarnain

digital” dengan ChatGPT yang ia panggil dengan sebutan “Sari” (Berita62, 2025). Walau tidak diakui secara hukum, peristiwa ini menunjukkan kedekatan emosional yang intens antara manusia dan AI. (Fang et al., 2025) menyebutkan bahwa paparan interaksi yang intens dengan AI dapat mengubah persepsi sosial dan memengaruhi kemampuan beradaptasi di dunia nyata. Jika tidak diimbangi dengan interaksi manusia, pengguna dapat terjebak dalam “gelembung validasi” yang memperkuat keterasingan sosial.

Ketergantungan ini kemudian tidak hanya berdampak kepada perilaku sosialnya saja, tetapi juga berisiko kepada kesehatan mental. Beberapa narasumber menyebutkan bahwa mereka juga memiliki kekhawatiran akan kesehatan mental akibat ketergantungan tersebut. Mereka khawatir akan merasa gelisah jika tidak dapat mengakses ChatGPT. Dalam jangka panjang, isolasi emosional ini dapat mengikis rasa percaya diri dan keterampilan sosial pengguna. Fenomena *chatbot psychosis* yang dilaporkan di beberapa negara juga menjadi peringatan serius. Kondisi ini terjadi ketika pengguna mengembangkan delusi atau persepsi yang salah kepada AI, menganggapnya sebagai entitas yang hidup dan dapat memberikan cinta, komitmen, bahkan dukungan emosional layaknya manusia. Jika fenomena ini terus berlanjut tanpa intervensi, kesehatan mental masyarakat bisa meningkat signifikan.

Selanjutnya, potensi risiko pada kebocoran data dan penyalahgunaan informasi. Walaupun pengguna merasa privasi mereka lebih terjaga saat bercerita kepada ChatGPT, kenyataannya semua data percakapan pengguna tersimpan dalam *database server* penyedia layanan. Risiko penyalahgunaan informasi dapat muncul jika terjadi peretasan, kebocoran data, atau perubahan pada kebijakan perusahaan. Situasi ini menjadi ancaman nyata ketika data yang tersimpan berisi informasi sensitive seperti masalah keluarga, kesehatan, dan keuangan. Kejadian kebocoran data pada layanan digital, khususnya di Indonesia sendiri, harusnya menjadi pelajaran penting bahwa literasi digital sangat diperlukan. Pengguna perlu memahami syarat dan ketentuan dalam layanan, kebijakan privasi, dan membatasi informasi sensitif yang dibagikan agar tidak terjebak pada asumsi keamanan yang semu.

Strategi dan Solusi

Memahami konteks permasalahan di atas, ada beberapa rekomendasi strategi dan solusi yang diberikan dalam penelitian ini. Salah satu strategi utama adalah dengan mengajak pengguna untuk kembali aktif berinteraksi dalam kegiatan kelompok seperti komunitas hobi, kelompok belajar, atau forum diskusi tatap muka. Dengan terlibat secara aktif di komunitas, individu mendapatkan stimulus sosial yang dapat memperkuat rasa kebersamaan dan solidaritas.

Dari perspektif sosiologi, hal ini selaras dengan konsep modal sosial yang dikemukakan oleh Robert Putnam. Putnam menyatakan bahwa dengan modal sosial yang terbentuk melalui jaringan hubungan akan saling menguntungkan dan membangun rasa saling percaya. Semakin banyak individu terlibat dalam komunitas, semakin besar pula modal sosial yang dimiliki, sehingga ketergantungan pada chatbot seperti ChatGPT untuk interaksi emosional dapat berkurang.

Kemudian, pengguna perlu menetapkan batasan jelas antara interaksi ChatGPT dan interaksi dengan manusia. Batasan ini dapat berupa waktu khusus untuk mengakses AI, serta tujuan penggunaan yang jelas, misalnya

untuk belajar atau mencari informasi, bukan untuk memenuhi kebutuhan emosional seperti validasi. Dalam sosiologi, konsep ini juga sejalan dengan teori peran, yaitu setiap hubungan sosial memiliki aturan dan ekspektasi yang berbeda. Chatbot seperti AI seharusnya ditempatkan sebagai alat bantu bukan sebagai pengganti peran manusia dalam relasi sosial. Individu yang dapat menjaga batas diri dapat tetap mengembangkan keterampilan sosial nyata yang diperlukan dalam kehidupan sehari-hari.

Selanjutnya, solusi yang signifikan untuk membantu pelaksanaan strategi tersebut adalah dengan program literasi digital yang dijalankan melalui kolaborasi antara pemerintah, lembaga pendidikan, dan komunitas. Literasi digital tidak hanya soal kemampuan menggunakan teknologi saja, tetapi juga memahami risiko, etika, dan dampak sosial dari penggunaannya. Dalam konteks penelitian ini, literasi digital dapat mencakup pemahaman tentang privasi data, potensi bias algoritma, dan keterbatasan pada kemampuan emosional AI.

Literasi digital dapat menjadi bagian dari modal budaya yang memengaruhi kemampuan individu berpartisipasi secara kritis dalam masyarakat digital. Individu yang memiliki literasi digital dengan baik mampu memanfaatkan teknologi secara optimal tanpa kehilangan keterampilan sosial dan kesadaran akan risiko digital.

KESIMPULAN

Fenomena curhat kepada chatbot seperti ChatGPT menjadi refleksi perubahan pola interaksi sosial di era digital saat ini. AI dapat menjadi ruang aman bagi individu untuk mengekspresikan diri tanpa rasa takut dihakimi oleh manusia lainnya. Temuan penelitian mengidentifikasi faktor penyebab seperti bebas dari penilaian atau penghakiman, empati dan validasi, ketersediaan 24 jam, dan privasi yang dirasakan lebih terjaga. Namun, dampak jangka panjangnya dapat memengaruhi potensi melebarnya jarak sosial, ketergantungan secara emosional, risiko pada kesehatan mental, dan potensi kebocoran data. Diperlukan strategi berbasis sosiologi untuk mengimbangi fenomena yang sudah terbentuk, seperti membuka ruang interaksi komunitas, menetapkan batasan antara mesin dan manusia, serta memperkuat literasi digital. Penelitian ini mengisi gap kajian di Indonesia dengan memberikan perspektif psikososial dan sosiologis yang dapat menjadi dasar pengembangan kebijakan literasi digital dan etika pemanfaatan AI.

Untuk penelitian mendatang, diperlukan eksplorasi lebih dalam mengenai praktik curhat ke AI berkembang dalam kelompok usia berbeda, perbedaan dinamika *gender*, serta relasi manusia dan AI berinteraksi dengan praktik komunitas, modal sosial, dan identitas digital. Selain itu, penelitian lanjutan juga penting dilakukan untuk memahami kebijakan teknologi, literasi digital, dan desain etis terhadap penggunaan AI, sehingga dapat dikembangkan agar pemanfaatan AI mendukung kesejahteraan sosial tanpa menggerus kualitas relasi manusia.

REFERENSI

- Chen, C., Lam, K. T., Yip, K. M., So, H. K., Lum, T. Y. S., Wong, I. C. K., Yam, J. C., Chui, C. S. L., & Ip, P. (2025). Comparison of an AI Chatbot With a Nurse Hotline in Reducing Anxiety and Depression Levels in the General Population: Pilot Randomized Controlled Trial. *JMIR Human Factors*, 12. <https://doi.org/10.2196/65785>
- Chin, H., Lima, G., Shin, M., Zhunis, A., Cha, C., Choi, J., & Cha, M. (2023). User-Chatbot Conversations during the COVID-19 Pandemic: Study Based on Topic Modeling and Sentiment Analysis. *Journal of Medical Internet Research*, 25. <https://doi.org/10.2196/40922>
- Chin, H., Zhunis, A., & Cha, M. (2024). Behaviors and Perceptions of Human-Chatbot Interactions Based on Top Active Users of a Commercial Social Chatbot. *Proceedings of the ACM on Human-Computer Interaction*, 8(CSCW2). <https://doi.org/10.1145/3687022>
- Cholik, C. A. (2021). Perkembangan teknologi informasi komunikasi/ICT dalam berbagai bidang. *Jurnal Fakultas Teknik Kuningan*, 2(2), 39–46.
- Croes, E. A. J., Antheunis, M. L., & Schouten, A. P. (2024). Self-disclosure to conversational agents: The role of perceived safety and non-judgmental interaction. *Computers in Human Behavior*, 146, 107781.
- Daud, R. F. (2021). Dampak Perkembangan Teknologi Komunikasi Terhadap Bahasa Indonesia. *Jurnal Interaksi: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 5(2), 252–269.
- De Freitas, J., Uguralp, A. K., Uguralp, Z. O., & Stefano, P. (2024). *AI Companions Reduce Loneliness*.
- Fang, C. M., Liu, A. R., Danry, V., Lee, E., Chan, S. W. T., Pataranutaporn, P., Maes, P., Phang, J., Lampe, M., Ahmad, L., & Agarwal, S. (2025). *How AI and Human Behaviors Shape Psychosocial Effects of Extended Chatbot Use: A Longitudinal Randomized Controlled Study*. <http://arxiv.org/abs/2503.17473>
- Farhatun Nisaul Ahadiyah. (2023). Perkembangan Teknologi Infomasi Terhadap Peningkatan Bisnis Online. *INTERDISIPLIN: Journal of Qualitative and Quantitative Research*, 1(1), 41–49. <https://doi.org/10.61166/interdisiplin.v1i1.5>
- Fitriansyah, Fifit, A. (2020). Penggunaan Telegram Sebagai Media Komunikasi Dalam Pembelajaran Online. *Jurnal Humaniora Bina Sarana Informatika*, 20(Cakrawala-Jurnal Humaniora).
- Halimah, N., Degeng, M. D. K., & Soepriyanto, Y. (2024). Peranan Tingkat Penerimaan Learning Management System Terhadap Kemampuan Self Regulated Learning. *JKTP: Jurnal Kajian Teknologi Pendidikan*, 7(3). <https://doi.org/10.17977/um038v7i32024p118>
- Kasemin, K. (2015). Agresi Perkembangan Teknologi Informasi. In *Prenada Media*.
- Khairan, C. A., & Habib, M. S. (2025). Chatbot Ai Dalam Identifikasi Awal Gangguan Kesehatan Mental Di Indonesia: Tantangan Dan Prospek. *Jurnal EMPATI*, 13(6).
- Kingchang, T., Chatwattana, P., & Wannapiroon, P. (2024). Artificial Intelligence Chatbot Platform: AI Chatbot Platform for Educational Recommendations in Higher Education. *International Journal of Information and Education Technology*, 14(1). <https://doi.org/10.18178/ijiet.2024.14.1.2021>

- Liu, A. R., Pataranutaporn, P., & Maes, P. (2025). *Chatbot Companionship: A Mixed-Methods Study of Companion Chatbot Usage Patterns and Their Relationship to Loneliness in Active Users*. <http://arxiv.org/abs/2410.21596>
- Mahmoud, N. M., & Soliman, A. M. (2024). Early automated detection system for skin cancer diagnosis using artificial intelligent techniques. *Scientific Reports*, 14(1). <https://doi.org/10.1038/s41598-024-59783-0>
- Maulidiyah, I. W., Mardiah, Z., & Ghozali, D. D. (2020). Pelanggaran Maksim dan Strategi Pelanggaran yang Terjadi pada Dialog Aplikasi Chatbot Simsimi Bahasa Arab dan Inggris. *Jurnal Alfazuna : Jurnal Pembelajaran Bahasa Arab Dan Kebahasaaraban*, 4(2). <https://doi.org/10.15642/alfazuna.v4i02.593>
- Muhammad Rusli, M. T., Hermawan, D., & Supuwiningsih, N. N. (2020). *Memahami E-learning: Konsep, Teknologi, dan Arah Perkembangan*. penerbit andi.
- Mulyanto, A. D. (2020). Pemanfaatan Bot Telegram Untuk Media Informasi Penelitian. *MATICS*, 12(1). <https://doi.org/10.18860/mat.v12i1.8847>
- Mutyara, M. R. A., Hasman, H. C. P., Alfifto, A., & Darmansyah, M. R. (2024). Pengaruh Kompetensi dan Kredibilitas Chatbot AI Terhadap Kepercayaan Penggunaan Chatbot AI Pada Pengguna Lazada Di Kota Medan. *Eqien - Jurnal Ekonomi Dan Bisnis*, 13(01). <https://doi.org/10.34308/eqien.v13i01.1692>
- Norsely, F., Arviani, H., & Achmad, Z. A. (2023). Pengalaman Interaksi Pengguna Remaja Curhat dengan ChatGPT. *Komunikologi: Jurnal Pengembangan Ilmu Komunikasi Dan Sosial*, 7(2). <https://doi.org/10.30829/komunikologi.v7i2.16653>
- Nurkhairani, A., Arwansyah, O. D., & Ginting, R. (2025). Menemukan Kenyamanan dalam Algoritma: Fenomena Curhat ke AI dalam Era Digital. *Tabularasa: Jurnal Ilmiah Magister Psikologi*, 7(2). <https://doi.org/10.31289/tabularasa.v7i2.5801>
- Pongthaisorn, G., Viriyavit, W., Charoenporn, T., & Sornlertlamvanich, V. (2021). Visual Programming for Artificial Intelligent and Robotic Application (VPAR) Framework. *Frontiers in Artificial Intelligence and Applications*, 343. <https://doi.org/10.3233/FAIA210477>
- Soori, M., and, F. J.-I. J. of S., & 2024, undefined. (2024). Artificial intelligent in optimization of steel moment frame structures: a review. *Hal.Science*.
- Turner, L. (2020). Telegrams. In *Mosaic* (Vol. 53, Issue 2). <https://doi.org/10.1353/mos.2020.0017>
- Wang, Y., Yu, Y., Cao, S., Zhang, X., & Gao, S. (2020). A review of applications of artificial intelligent algorithms in wind farms. *Artificial Intelligence Review*, 53(5). <https://doi.org/10.1007/s10462-019-09768-7>
- Yoseppin1, G., Mas, A., Dewi2, N., & Purba, Y. K. (n.d.). Fenomena Chatbot AI Sebagai Teman Curhat: Implikasi Pada Hubungan Antarpribadi di Era Digital. In *Jurnal Ilmu Komunikasi* (Vol. 7, Issue 1). www.bps.go.id/id/