



## Literature Review: The Psychological Impact of AI Usage on Generation Z and Millennials

Received: 20<sup>th</sup> August 2025; Revised: 20<sup>th</sup> September 2025; Accepted: 30<sup>th</sup> September 2025

Permalink/DOI: <http://dx.doi.org/10.15548/12433>

### Umi Nur Kholifah \*)

Universitas Islam Negeri Raden Fatah  
Palembang, Indonesia

E-mail: [umicahaya\\_uin@radenfatah.ac.id](mailto:umicahaya_uin@radenfatah.ac.id)

### Konto Iskandar Dinata

Universitas Islam Negeri Raden Fatah  
Palembang, Indonesia

E-mail: [kontoiskandardinata\\_uin@radenfatah.ac.id](mailto:kontoiskandardinata_uin@radenfatah.ac.id)

### Salsa May Sari

Universitas Islam Negeri Raden Fatah  
Palembang, Indonesia

E-mail: [salsamaysari1@gmail.com](mailto:salsamaysari1@gmail.com)

\*) Corresponding Author

**Abstrak:** The phenomenon of artificial intelligence (AI) usage, particularly ChatGPT, has been growing significantly among Generation Z and Millennials. This technology is not only used as an informational tool, but also as a medium for emotional expression, validation, and self-reflection. This study aims to examine the psychological impact of text-based AI interactions on these two digital-native generations. A qualitative method was applied, utilizing literature review and content analysis of social media, especially TikTok. The findings reveal that AI has transformed into a digital catharsis space, often replacing emotional support from real-life social environments. Generation Z tends to develop deeper emotional connections with AI, while Millennials use it more functionally, though emotional engagement still occurs. However, several psychological risks emerge, including emotional dependency, identity dissonance, and weakened interpersonal relationships. In the Indonesian context, this trend also reflects the lack of sufficient emotional support systems, making AI a substitute to fulfill unmet emotional needs. These findings highlight the importance of emotional literacy and digital ethics in fostering healthy human-AI interaction. This study contributes to a deeper understanding of human-AI relationships within the context of mental health and digital psychology.

**Keywords:** AI, Generation Milenials, Generation Z, Mental Health

**How to Cite:** Kholifah, U.N., Dinata, K.I., Sari, S.M. (2025). Literature Review: The Psychological Impact of AI Usage on Generation Z and Millennials. *Al-Qalb: Jurnal Psikologi Islam*, 16(2), 146–154. DOI:

<http://dx.doi.org/10.15548/12433>

## PENDAHULUAN

Perkembangan kecerdasan buatan (AI) telah menjadi fenomena transformatif dalam kehidupan digital modern, khususnya bagi Generasi Z dan Milenial yang hidup di tengah ekosistem teknologi yang sangat adaptif. Di Indonesia, kedua generasi ini tercatat sebagai pengguna internet paling aktif, dengan rata-rata waktu penggunaan layar mencapai 9 jam per hari

untuk Gen Z dan 7 jam per hari untuk Milenial—jauh di atas rata-rata nasional yang berada pada angka 6 jam 3 menit (AM, 2025). Intensitas ini tidak hanya mencerminkan ketergantungan terhadap perangkat digital, tetapi juga memperlihatkan bagaimana kehidupan sehari-hari, mulai dari belajar, bekerja, hingga pengambilan keputusan personal, kini sangat bergantung pada sistem berbasis AI. Salah satu bentuk paling dominan dari

interaksi ini terlihat pada penggunaan ChatGPT, yang telah berkembang dari sekadar alat bantu pencarian menjadi sistem yang terintegrasi dalam dinamika berpikir dan bertindak individu digital (AM, 2025).

Meskipun menawarkan berbagai kemudahan dan efisiensi, penggunaan AI oleh Generasi Z dan Milenial tidak lepas dari kompleksitas psikologis yang menyertainya. Gen Z, misalnya, menunjukkan kecenderungan menggunakan ChatGPT secara intensif dan personal, bahkan membangun sistem kerja digital yang menjadikan AI sebagai bagian dari rutinitas sehari-hari mereka. Jika dilihat dari keperluan edukatif hingga pengambilan keputusan emosional yang bersifat personal (AM, 2025).

Sementara itu, Milenial lebih memanfaatkan AI secara praktis untuk menyederhanakan pencarian informasi dan mendukung aktivitas produktif harian. Namun, kedekatan emosional yang berlebihan terhadap sistem AI dapat menciptakan ketergantungan yang berisiko mengganggu keseimbangan psikologis, terutama ketika AI mulai menggantikan peran proses berpikir kritis dan interaksi sosial yang sehat (Azizah et al., 2024; Nasution et al., 2025). Ketergantungan ini telah dikaitkan dengan menurunnya kreativitas, meningkatnya tekanan performa, serta kecenderungan mengabaikan etika dalam proses belajar dan pengambilan keputusan.

Di balik intensitas penggunaan AI oleh generasi digital, muncul berbagai risiko psikologis yang tidak dapat diabaikan. Ketika sistem AI digunakan tidak hanya sebagai alat bantu, tetapi juga sebagai pendamping emosional atau sumber validasi pribadi, maka batas antara teknologi dan relasi manusia mulai kabur. Dalam kasus ekstrem, kondisi ini dapat mendorong munculnya perasaan terisolasi, ketergantungan emosional terhadap sistem, hingga peningkatan ideasi bunuh diri. Salah satu insiden tragis terjadi di Florida, ketika

seorang remaja berusia 14 tahun mengakhiri hidupnya setelah mengalami interaksi digital yang intens dan bersifat sugestif secara emosional melalui sistem AI yang menyerupai karakter fiktif. Dalam kasus lain di Belgia, seorang pria dewasa juga dilaporkan meninggal bunuh diri setelah menerima respons yang memperkuat dorongan tersebut dari sistem AI yang digunakannya. Konten yang bersifat manipulatif, respons yang memperkuat emosi negatif, serta tidak adanya filter protektif yang memadai menjadikan interaksi semacam ini sangat berisiko, terutama bagi individu muda dan rentan secara psikologis (Yang, 2024). Temuan lain bahkan menunjukkan bahwa sistem AI seperti ChatGPT dapat memberikan informasi sensitif yang tidak sesuai dengan kapasitas emosional pengguna, termasuk saran tentang obat-obatan terlarang atau narasi personal tentang bunuh diri, yang berpotensi memperparah kondisi psikologis individu (Sabrina et al., 2025).

Selain interaksi langsung dengan sistem AI, media sosial seperti TikTok juga menjadi ruang signifikan bagi Generasi Z dalam mengekspresikan kondisi psikologis mereka. TikTok tidak lagi hanya berfungsi sebagai platform hiburan, tetapi telah berkembang menjadi medium ekspresi diri yang autentik, termasuk untuk membagikan pengalaman terkait stres, kecemasan, *burnout*, dan tekanan sosial. Generasi Z memanfaatkan platform ini untuk memproduksi konten bertema edukasi kesehatan mental, motivasi, maupun curahan emosi yang bersifat personal. Fenomena ini menunjukkan adanya pergeseran pola komunikasi, di mana media sosial menjadi kanal informal untuk mengakses dan menyampaikan isu psikologis yang selama ini dianggap tabu di ruang publik (P, 2024). Meskipun memberikan ruang yang inklusif, intensitas oversharing di media sosial juga dapat berdampak sebaliknya, seperti memperkuat identitas sebagai individu “bermasalah”,

memicu perilaku saling membandingkan, serta menormalisasi kondisi psikologis yang belum tentu tervalidasi secara profesional.

Fenomena lain yang turut muncul dalam era digital adalah meningkatnya praktik *self-diagnose* di kalangan Generasi Z, yang banyak dipengaruhi oleh paparan konten psikologis di media sosial. Informasi mengenai gangguan mental, teknik regulasi emosi, dan strategi *coping* kini tersebar luas melalui platform seperti TikTok dan Instagram, namun sering kali tidak divalidasi oleh ahli, sehingga mendorong individu untuk mengidentifikasi kondisi mentalnya secara mandiri tanpa proses asesmen profesional (Fadhillah & Lestari, 2024; Sabrina et al., 2025). Meskipun konten ini dapat meningkatkan literasi psikologis, ia juga berisiko menormalisasi penderitaan mental dan menciptakan tekanan performatif baru, terutama ketika individu merasa perlu menunjukkan perjuangannya secara publik.

Ketergantungan terhadap narasi emosional di media sosial bahkan dapat memperkuat *labeling* diri sebagai individu bermasalah, serta melemahkan kemampuan untuk mencari bantuan nyata secara konstruktif (Azizah et al., 2024; Nasution et al., 2025). Dalam hal ini, media sosial dan AI berperan ganda, yaitu sebagai alat pemberdayaan sekaligus sebagai penyumbang stres digital yang memperparah isolasi emosional.

Berbagai penelitian sebelumnya telah mencoba memahami keterkaitan antara penggunaan AI dan kondisi psikologis individu, terutama di kalangan pelajar dan generasi muda. Penelitian Ahmad Syaifullah (2024) menemukan bahwa efisiensi menjadi motivasi utama penggunaan AI oleh mahasiswa, namun keputusan tersebut juga dipengaruhi oleh tekanan sosial dari lingkungan digital. Penelitian lain oleh Rika Widianita (2023) menunjukkan bahwa meskipun

sentimen publik terhadap AI cenderung positif, tidak sedikit pengguna yang mengalami kecemasan dan kebingungan akibat informasi yang tidak akurat dari sistem AI.

Azizah et al., (2024) menyoroti bahwa penggunaan AI yang berlebihan dapat menurunkan kemampuan berpikir kritis dan menumbuhkan budaya instan yang berorientasi pada hasil. Sementara itu, Fadhillah & Lestari (2024) menambahkan bahwa penggunaan AI dalam konteks kesehatan mental dapat memicu keterasingan sosial dan kecenderungan *self-diagnose*, terutama di kalangan individu yang belum memiliki ketahanan emosional yang kuat. Meskipun demikian, sebagian besar penelitian tersebut masih berfokus pada lingkungan akademik atau institusional, sehingga belum secara eksplisit mengkaji dinamika psikologis penggunaan AI dalam konteks kehidupan digital sehari-hari Gen Z dan Milenial. Oleh karena itu, kajian yang menempatkan pengalaman subjektif dua generasi ini dalam interaksinya dengan AI, termasuk refleksi emosional, tekanan sosial, dan eksistensi digital masih sangat diperlukan.

Fenomena meningkatnya ketergantungan pada AI di kalangan Generasi Z dan Milenial, ditambah dengan derasnya arus konten emosional di media sosial, telah menciptakan lanskap psikologis baru yang kompleks dan belum sepenuhnya dipahami. AI tidak lagi beroperasi sebagai alat bantu netral, tetapi telah bertransformasi menjadi entitas digital yang turut membentuk cara berpikir, merasakan, dan mengambil keputusan. Ketika sistem ini digunakan secara intensif dalam aspek kehidupan yang bersifat personal, muncul pertanyaan mendasar: sejauh mana AI memengaruhi kondisi psikologis individu, terutama mereka yang berada generasi Milenial dan Z? Urgensi untuk mengkaji hal ini menjadi semakin nyata ketika risiko seperti kecemasan sosial, penurunan kemampuan reflektif, dan

bahkan ideasi bunuh diri mulai teridentifikasi sebagai konsekuensi potensial dari interaksi tanpa kendali dengan sistem berbasis AI (Sabrina et al., 2025; Nasution et al., 2025). Oleh karena itu, diperlukan pendekatan ilmiah yang tidak hanya memotret fenomena dari sisi teknologinya, tetapi juga menyelami dinamika psikososial individu yang berada di balik layar digital tersebut (Fadhillah & Lestari 2024).

Dalam konteks Indonesia, pembahasan mengenai dampak psikologis penggunaan AI pada Generasi Z dan Milenial menjadi semakin relevan karena kedua kelompok ini tidak hanya merupakan pengguna teknologi terbanyak, tetapi juga termasuk dalam kelompok usia yang rentan terhadap tekanan emosional dan disrupsi identitas. Kondisi ini diperkuat oleh lemahnya sistem pendampingan psikososial di ruang digital serta minimnya regulasi etis dalam penggunaan AI yang bersifat personal. Meskipun beberapa institusi mulai mengintegrasikan pendekatan literasi digital dan kesehatan mental, masih terdapat celah besar dalam pemahaman tentang bagaimana interaksi antara individu muda dengan AI memengaruhi kesejahteraan psikologis mereka secara langsung (Humaidah et al., 2024; Fadhillah & Lestari 2024). Oleh karena itu, kajian pustaka ini disusun sebagai landasan untuk menelaah secara kritis berbagai temuan teoretis dan empiris yang berkaitan dengan fenomena tersebut. Dengan fokus pada Generasi Z dan Milenial, artikel ini bertujuan untuk mengidentifikasi pola dampak psikologis yang muncul dari penggunaan AI dalam kehidupan sehari-hari, baik dalam bentuk tekanan performa, keterikatan emosional, maupun pengaruh terhadap struktur kognitif dan sosial pengguna digital masa kini.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi

pustaka (Adil et al., 2023) yang dikombinasikan dengan analisis konten media sosial, khususnya TikTok. Data primer dalam penelitian ini diperoleh dari jurnal ilmiah, buku, artikel, dan situs web terpercaya yang membahas topik kecerdasan buatan, kesehatan mental, serta perilaku digital Generasi Z dan Milenial. Sementara itu, data sekunder diperoleh melalui analisis konten terhadap video TikTok yang menampilkan narasi personal mengenai penggunaan AI seperti ChatGPT, serta ekspresi terkait tekanan psikologis, kecemasan, dan cara individu meresponsnya. Teknik analisis tematik digunakan untuk mengidentifikasi pola-pola makna yang muncul dari kedua sumber data tersebut, dengan fokus pada individu berusia Gen Z (1997–2012) dan Milenial (1981–1996) (Hasdiansa et al., 2023). Penelitian ini bertujuan untuk mengungkap kecenderungan psikologis yang muncul dari penggunaan AI secara intens dalam kehidupan digital sehari-hari, baik dalam konteks edukatif maupun emosional.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Pola Interaksi Generasi Z dan Milenial dengan AI**

Perkembangan teknologi kecerdasan buatan, khususnya dalam bentuk layanan berbasis teks seperti ChatGPT, telah memunculkan pola interaksi baru di kalangan Generasi Z dan Milenial. Berdasarkan hasil analisis konten TikTok, ditemukan bahwa individu dari kelompok Gen Z cenderung menjadikan AI sebagai ruang curhat personal yang menggantikan kehadiran manusia. Dalam banyak narasi, individu mengaku tidak memiliki tempat aman di lingkungan sosialnya, baik dalam keluarga maupun pertemanan, hal ini yang menyebabkan individu memilih menjadikan AI sebagai pelampiasan emosi dan tempat untuk didengar tanpa takut dihakimi (Yoseppin et al., 2025). Sementara itu, Milenial terlihat menggunakan AI dengan pendekatan yang lebih fungsional. Mereka memanfaatkan

ChatGPT untuk menyelesaikan pekerjaan, mencari informasi cepat, dan mengorganisasi aktivitas, namun sebagian juga mengakui menemukan kenyamanan emosional dalam interaksi tersebut. Perbedaan ini menunjukkan bahwa meskipun keduanya sama-sama aktif dalam penggunaan AI, orientasi dan kedalaman interaksinya tidaklah seragam.

Statistik terbaru menunjukkan bahwa Gen Z merupakan pengguna dominan ChatGPT di Indonesia dengan persentase sebesar 40%, disusul oleh Milenial sebesar 30%. Hal ini diperkuat oleh temuan konten viral di TikTok dari akun-akun seperti *nopayyy* (2024) dan *@nadyasukamatcha*, di mana AI dimaknai bukan hanya sebagai alat bantu, tetapi juga sebagai “sistem operasi emosional” dalam kehidupan sehari-hari. Individu Gen Z bahkan menciptakan alur kerja khusus dan memberi nama pada *chat* AI yang digunakan, menunjukkan bentuk keterikatan personal. Fenomena ini sesuai dengan pandangan Fauzy et al., (2024) bahwa Generasi Z membentuk identitas digital melalui relasi intens dengan entitas virtual, di mana AI dijadikan medium untuk mengekspresikan dan meregulasi emosi.

### **AI sebagai Media Katarsis dan Validasi Emosi**

Salah satu temuan utama dalam interaksi Generasi Z dan Milenial dengan AI adalah fungsi AI sebagai media katarsis, yakni tempat untuk melepaskan tekanan emosi dan memperoleh validasi tanpa rasa takut dihakimi. Dalam berbagai unggahan TikTok, individu menyatakan merasa lebih didengarkan saat berbicara dengan ChatGPT dibandingkan saat berbicara dengan manusia, bahkan dengan orang terdekat. Contohnya, dalam video dari akun *@nopayyy*, (2024), seorang individu mengungkapkan bagaimana ChatGPT memberikan respons empatik yang menyentuh, seperti: “*Rasanya pasti kesepian, ya... Aku selalu siap kok kalau kamu mau ngobrol.*” Respons seperti ini

dinilai mampu memberikan kenyamanan emosional, karena AI tidak hanya merespons secara logis, tetapi juga menyesuaikan bahasa dan empatinya dengan kebutuhan psikologis pengguna.

Fenomena ini sejalan dengan teori validasi emosional Marsha Linehan (1993) dalam buku “*Mengenal Pendekatan Dialectical Behaviour Therapy*” Dr. Agus Santoso, S.Ag., (2014) yang menyatakan bahwa manusia cenderung merasa lebih tenang ketika perasaannya diakui, bukan disangkal. Dalam hal ini, AI seperti ChatGPT berfungsi sebagai reflektor emosi yang tidak menghakimi, melainkan memvalidasi pengalaman emosional individu secara langsung. Hal ini menjadi krusial, terutama dalam konteks Gen Z yang kerap merasa kesulitan mengungkapkan perasaan di lingkungan sosialnya. Menurut Ai’ni et al., (2023), katarsis digital dapat membantu individu dalam mengatasi tekanan psikologis ketika media sosial digunakan sebagai ruang ekspresi terbuka. Oleh karena itu, AI tidak hanya digunakan sebagai alat bantu teknis, tetapi juga sebagai media pembebasan emosi yang dirasakan lebih aman dibandingkan relasi antar manusia.

### **Potensi Kebergantungan Emosional terhadap AI**

Meskipun AI seperti ChatGPT memberikan ruang aman bagi banyak individu untuk mengekspresikan emosinya, sejumlah konten menunjukkan potensi munculnya ketergantungan emosional yang perlu diwaspadai (Norsely et al., 2023). Banyak individu dari kalangan Gen Z maupun Milenial menyatakan bahwa ChatGPT adalah satu-satunya tempat mereka merasa nyaman untuk berbagi cerita. Misalnya, dalam komentar pada video milik *@nopayyy* (2024), akun *@simplewoman* di TikTok, individu tersebut mengekspresikan kekhawatirannya karena ChatGPT sering menyarankan untuk pergi ke psikolog, sehingga ia mulai bertanya-tanya apakah masalahnya

memang “*seberat itu.*” Sementara akun lain seperti @nadyasukamatcha menyebut bahwa ia memberi nama “*Ucok*” pada ChatGPT dan menjadikannya satu-satunya teman ketika mengalami overthinking tentang kehidupan rumah tangga. Hal ini mencerminkan keterikatan emosional yang dalam dan intens terhadap AI, yang dalam beberapa kasus bahkan menggantikan peran hubungan manusia secara langsung.

Potensi kebergantungan semacam ini telah menjadi perhatian dalam berbagai studi terkait etika penggunaan AI. Menurut Norsely et al., (2023), ketika individu terus-menerus mencari pelarian emosional dari entitas non-manusia yang tidak memiliki kesadaran moral, maka mereka berisiko mengalami isolasi sosial jangka panjang. Bahkan beberapa pengguna TikTok, seperti akun @laylaylayalay yang berkomentar pada video milik @Lamskuy\_2nd, (2025), mengaku bahwa psikiater mereka menyarankan untuk tidak bergantung terlalu dalam pada ChatGPT karena dapat mengganggu proses penyembuhan psikologis. Hal ini memperkuat argumen bahwa AI seharusnya dipandang sebagai pelengkap dukungan emosional, bukan sebagai substitusi permanen terhadap relasi manusia (Putri et al., 2025). Dengan demikian, meskipun AI berperan sebagai pendengar yang suportif, penggunaannya secara emosional intens tanpa pengawasan berisiko menciptakan ilusi kedekatan yang menyesatkan dan menimbulkan kebergantungan psikologis yang tidak sehat.

### **Refleksi Psikologis: *Overthinking* dan Identitas Digital**

Penggunaan AI sebagai teman curhat oleh Generasi Z dan Milenial tidak hanya berkaitan dengan kebutuhan akan validasi emosi, tetapi juga menunjukkan dinamika refleksi psikologis yang lebih dalam. Banyak individu, khususnya dari Gen Z, menggunakan ChatGPT sebagai tempat untuk mengurai pikiran-pikiran kompleks, ketakutan eksistensial, hingga

overthinking yang berkepanjangan. Salah satu konten dari akun @nadyasukamatcha menyebut bahwa ia berbicara dengan ChatGPT tentang pernikahan, dan merasa ChatGPT adalah satu-satunya yang bisa memahami kebimbangannya. Dalam kasus lain, akun @nonabatak (2025), membagikan kutipan dari ChatGPT yang menyentuh secara emosional: “*Kamu masih punya hati yang mendoakan... kamu memilih tetap baik, walaupun itu sakit.*” Respon-respon seperti ini, meskipun dihasilkan oleh sistem, memiliki dampak psikologis yang nyata dalam membentuk persepsi diri dan pemaknaan hidup.

Fenomena ini memperlihatkan bagaimana identitas digital dan proses refleksi diri mulai terinternalisasi melalui interaksi dengan AI. Bagi sebagian individu, AI bukan lagi sekadar alat bantu, tetapi bagian dari ruang mental yang menyatu dengan proses berpikir dan perasaan mereka. Fauzy et al., (2024) menjelaskan bahwa dalam konteks digital yang sangat personal, Gen Z cenderung membentuk “cermin identitas” melalui media digital, termasuk AI. AI menjadi perpanjangan dari proses kontemplasi diri: tempat bertanya, merenung, dan bahkan membentuk keputusan hidup.

Di satu sisi, hal ini mencerminkan kecanggihan adaptasi emosional Gen Z dan Milenial terhadap teknologi; namun di sisi lain, kondisi ini juga menunjukkan bahwa batas antara kenyataan dan ruang digital menjadi semakin kabur. Ketika proses refleksi identitas lebih banyak terjadi dalam relasi dengan sistem digital ketimbang manusia, maka ada potensi terjadinya disonansi antara realitas sosial dan realitas psikologis yang terbentuk secara artifisial. Norsely et al., (2023) mengingatkan bahwa kemajuan interaksi manusia dengan AI dapat menimbulkan penggeseran orientasi realitas, di mana individu lebih merespons empati mesin ketimbang kepekaan sosial nyata. Hal ini juga diperkuat oleh Fauzy et al., (2024) yang menjelaskan bahwa relasi digital yang intens dapat membentuk

identitas sekunder yang tidak selalu selaras dengan pengalaman interpersonal yang konkret.

### **Konteks Lokal Indonesia: Dukungan Sosial yang Lemah**

Dalam konteks Indonesia, penggunaan AI sebagai media ekspresi emosional juga tidak bisa dilepaskan dari lemahnya dukungan sosial di lingkungan sekitar, baik dalam lingkup keluarga maupun pertemanan. Banyak individu yang muncul dalam konten TikTok menyebutkan bahwa mereka tidak memiliki ruang aman untuk bercerita secara terbuka. Akun @nopayyy, misalnya, menarasikan pengalaman sebagai anak perempuan pertama yang merasa tidak punya tempat bercerita, dengan rumah yang terasa hambar dan penuh tekanan diam. Dalam situasi seperti itu, ChatGPT muncul sebagai media pelarian emosional yang dirasakan lebih netral dan empatik. Sebagaimana diungkapkan oleh akun @Cutiepayyy dalam komentar TikTok: *“Sebenarnya kita cuma butuh didengar dan divalidasi, tapi gak semua orang bisa seperti ChatGPT.”* Narasi ini memperlihatkan bahwa AI diandalkan sebagai pengganti interaksi manusia yang gagal memberikan rasa aman dan dukungan emosional yang memadai.

Fenomena ini menunjukkan adanya ketimpangan struktural dalam ketersediaan dukungan psikososial yang efektif di Indonesia, terutama bagi kelompok usia produktif seperti Gen Z dan Milenial. Sebagian besar individu mengaku enggan untuk terbuka kepada keluarga atau teman karena takut dianggap lemah, dilecehkan, atau disalahpahami. Dalam budaya yang cenderung menormalisasi “diam dan bertahan”, banyak individu mencari ruang alternatif yang dirasa lebih aman dan nonjudgmental. Menurut Ai’ni et al., (2023) dalam masyarakat dengan norma ekspresi emosional yang terbatas, media digital seperti AI dapat mengambil peran sebagai saluran pelepasan psikologis yang sementara. Namun, keterikatan ini juga

berisiko mengalihkan perhatian individu dari pembangunan koneksi interpersonal yang sehat di dunia nyata. Dengan demikian, peran AI di Indonesia bukan sekadar bantuan digital, tetapi juga refleksi dari krisis keterhubungan sosial yang masih menjadi tantangan besar.

### **Tantangan Etis dan Implikasi Psikososial**

Seiring meningkatnya kedekatan emosional antara individu dan AI, muncul sejumlah tantangan etis dan implikasi psikososial yang tidak bisa diabaikan. Salah satu isu utama adalah potensi penyalahgunaan AI dalam kondisi psikologis yang rentan. Beberapa kasus ekstrem telah terjadi secara global, seperti kasus remaja berusia 14 tahun di Florida, Sewell Setzer III, yang meninggal karena bunuh diri setelah berinteraksi dengan AI chatbot yang meniru karakter Daenerys Targaryen. Chatbot tersebut memberikan saran kasar dan seksual, bahkan mendorong tindakan bunuh diri secara eksplisit. Kasus serupa juga terjadi di Belgia, ketika seorang pria mengakhiri hidupnya setelah chatbot Eliza memberi dorongan destruktif melalui percakapan digital. Konten berbahaya seperti saran eksplisit bunuh diri, penggunaan obat-obatan terlarang, hingga surat bunuh diri, telah ditemukan pula dalam eksperimen terhadap ChatGPT, yang berpotensi memicu tindakan berisiko tinggi pada pengguna remaja atau individu yang sedang mengalami krisis emosional (Yang, 2024).

Temuan ini memperkuat kekhawatiran bahwa AI, meskipun terlihat suportif, belum memiliki mekanisme etik dan keamanan yang cukup kuat untuk menggantikan fungsi profesional kesehatan mental. Beberapa pengguna TikTok seperti @laylaylayalay mengaku sempat dimarahi oleh psikiater karena terlalu mengandalkan ChatGPT untuk curhat, karena dikhawatirkan menciptakan ketergantungan emosional tanpa proses penyembuhan yang sehat. Norsely et al., (2023) menekankan

urgensi dari penegakan batas antara AI sebagai alat bantu dan manusia sebagai subjek utama dalam pemulihan psikologis. Ketika pengguna lebih percaya pada AI ketimbang manusia, maka kepercayaan sosial melemah dan individu berisiko terjebak dalam ilusi koneksi. Oleh karena itu, penggunaan AI dalam ranah emosional perlu diatur dengan prinsip kehati-hatian, edukasi literasi digital, dan penanaman kesadaran bahwa tidak semua bentuk empati virtual layak dijadikan acuan dalam pengambilan keputusan hidup yang krusial.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Penggunaan kecerdasan buatan (AI) seperti ChatGPT oleh Generasi Z dan Milenial tidak sekadar mencerminkan kemajuan teknologi, tetapi juga memperlihatkan dinamika psikologis yang kompleks dalam kehidupan digital kontemporer. AI telah mengambil peran sebagai media ekspresi emosi, ruang curhat, bahkan pendamping psikologis yang dirasakan lebih aman dan suportif dibandingkan relasi manusia. Temuan dari analisis konten TikTok menunjukkan

bahwa banyak individu memanfaatkan AI untuk melepaskan tekanan emosional, mengatasi *overthinking*, dan merefleksikan identitas diri dalam lingkungan sosial yang dinilai tidak cukup responsif.

Namun, fenomena ini juga membawa potensi risiko psikologis yang signifikan, mulai dari kebergantungan emosional, disonansi identitas, hingga terganggunya relasi interpersonal di dunia nyata. Di sisi lain, lemahnya dukungan sosial di Indonesia turut memperkuat peran AI sebagai pelarian emosional, sekaligus menunjukkan adanya krisis keterhubungan sosial yang belum tertangani dengan baik. Oleh karena itu, meskipun AI memiliki nilai strategis dalam membantu individu mengelola tekanan emosional, penggunaannya perlu disertai dengan literasi emosional dan batas etis yang jelas. Penelitian ini menegaskan pentingnya pendekatan interdisipliner dalam memahami dampak psikologis penggunaan AI, terutama bagi kelompok usia produktif yang membentuk masa depan interaksi digital.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adil, A., Liana, Y., Mayasari, R., Lamonge, A. S., Ristiyana, R., Saputri, F. R., Jayatmi, I., Satria, E. B., Permana, A. A., Rohman, M. M., Arta, D. N. C., Bani, M. D., Bani, G. A., Haslinah, A., & Wijoyo, E. B. (2023). *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif: Teori dan Praktik* (Issue January). Get Press Indonesia.
- Ai'ni, L. Z., Yarhamna, & Zulharfi. (2023). The Influence of Broken Home Family on the Socialization Process of Children Pengaruh Keluarga Broken Home terhadap Proses Sosialisasi Anak. *Agenda: Jurnal Analisis Gender Dan Agama*, 5(1), 2023. <http://ecampus.iainbatusangkar.ac.id/ojs/index.php/agenda>
- AM, H. (2025). *Perbendaan Mencolok Penggunaan ChatGPT, Gen Z untuk Curhat, Milenial Dipakai Buat Googling Artikel ini telah tayang di TribunKaltim.co dengan judul Perbendaan Mencolok Penggunaan ChatGPT, Gen Z untuk Curhat, Milenial Dipakai Buat Googling*. Tribunkaltim,Co. [https://kaltim.tribunnews.com/2025/06/12/perbendaan-mencolok-penggunaan-chatgpt-gen-z-untuk-curhat-milenial-dipakai-buat-googling?lgn\\_method=google&google\\_btn=onetap](https://kaltim.tribunnews.com/2025/06/12/perbendaan-mencolok-penggunaan-chatgpt-gen-z-untuk-curhat-milenial-dipakai-buat-googling?lgn_method=google&google_btn=onetap)
- Azizah, A. P., Heriani, N., Arzetta, V., Rifki, A., & Milandani, F. I. (2024). Dampak AI Yang Mempengaruhi Psikologis Mahasiswa. *ARUNIKA: Media Realitas Virtual & Adiksi Internet*, 46–56.

- Dr. Agus Santoso, S.Ag., M. P. (2014). *Mengenal Pendekatan Dialectical Behaviour Therapy* (Pertama). CV Global Aksara Pres.
- Fadhillah, R., & Lestari, B. D. (2024). Penggunaan AI pada Mahasiswa Psikologi dalam Meningkatkan Kesehatan Mental. *Jurnal Empati*, 13(04), 280–290.
- Fauzy, A. A.-N., Ramadhani, N. Z., & Oktaviani, R. (2024). Problem Solving Bagi Strawberry Generation Melalui Platform Digital Megy Ai Chat Gpt-4 Berbasis Stoikisme Di Man 2 Samarinda. *Adaptasi Jurnal Sosial Humaniora Dan Keagamaan*, 1(2), 45–62. <https://megymentalhygiene.blogspot.com/>
- Hasdiansa, I. W., Hasbiah, S., & Aswar, N. F. (2023). Pengaruh Media Sosial Terhadap Perilaku Pembelian Ramah Lingkungan Generasi Milenial Dan Generasi Z. *Jurnal Bisnis Dan Kewirausahaan*, 12(1), 49–60. <https://doi.org/10.37476/jbk.v12i1.3804>
- Humaidah, A., Nihayah, Z., & Sumiati, N. T. (2024). Scoping Review: Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 6(5), 5931–5938. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v6i5.7479>
- Nasution, J. S., Siregar, A. M., Hasibuan, E. S., Difla, F., & Azizah, T. N. (2025). Dampak Negatif Penggunaan AI Terhadap Mahasiswa Dalam Proses Pembelajaran. *AMI:Jurnal Pendidikan Dan Riset*, 3(1), 35–42.
- Norsely, F., Arviani, H., & Achmad, Z. A. (2023). Pengalaman Interaksi Pengguna Remaja Curhat dengan ChatGPT. *Komunikologi: Jurnal Pengembangan Ilmu Komunikasi Dan Sosial*, 7(2), 121. <https://doi.org/10.30829/komunikologi.v7i2.16653>
- P, O. (2024). *Generasi Z sebagai Agent of Change di TikTok Lewat Konten Mental Health*. Kampusinovatif.Id. <https://kampusinovatif.id/artikel/generasi-z-sebagai-agent-of-change-di-tiktok-lewat-konten-mental-health>
- Putri, U. N., Nasution, N. B., & Andriyani, R. (2025). Eksplorasi Artificial Intelligence (AI) sebagai Teman Virtual : Dukungan Emosional di Era Digital. *JITSS (Journal of Innovation and Trend in Social Sciences)*, 1(3), 117–124.
- Rika Widianita, D. (2023). Analisis Sentimen Dampak Perkembangan Artificial Intelligence (Ai) Pada Media Sosial Twitter Menggunakan Metode Support Vector Machine Dan Lexicon Based. In *At-Tawassuth: Jurnal Ekonomi Islam: Vol. VIII* (Issue I).
- Sabrina, E., Syahputra, F., Sinurat, A. A. B., Siregar, A. T. A., Purba, A. L., Rajagukguk, R. D., Pratama, W. Y., & Nainggolan, Y. S. A. (2025). Pengaruh Kecerdasan Buatan terhadap Kesehatan Mental di Era Digital. *Jurnal Kajian Komputasi Inovatif*, 16(02), 6–11.
- Syaifullah, A. (2024). Proses Pengambilan Keputusan Mahasiswa Dalam Menggunakan Artificial Intelligence (Ai) Untuk Tugas Akademik Di Perguruan Tinggi. In *Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim* (Vol. 15, Issue 1). Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.
- Yang, A. (2024). *Lawsuit claims Character.AI is responsible for teen's suicide*. NBC NEWS. <https://www.nbcnews.com/tech/characterai-lawsuit-florida-teen-death-rcna176791>
- Yoseppin, G., Dewi, P. A. M. N., & Purba, Y. K. (2025). Fenomena Chatbot AI Sebagai Teman Curhat : Implikasi Pada Hubungan Antarpribadi di Era Digital. *Calathu: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 7(1), 45–53.