Jurnal Bimbingan dan Konseling Ar-Rahman
Volume 12, Nomor 1, Tahun 2026, Hlm. 243 - 255
Tersedia Online: http://ojs.uniska.ac.id/index.php/BKA
e-ISSN 2477-6300, DOI: 10.31602/jbkr.v12.i1.23111

Dinamika Hubungan Parasosial dan Koping Emosional dalam Interaksi dengan AI: Kajian Literatur Sistematis

Irena Rambu Wasak Lodang✉, I Putu Agus Apriliana

Universitas Nusa Cendana, Kupang, Nusa Tenggara Timur, Indonesia
✉ rambuwasaklodangirena@gmail.com

Submitted: 31-03-2026	*Accepted*: 18-05-2026	*Published*: 28-06-2026

ABSTRACT

The development of artificial intelligence (AI) in the digital age has given rise to a new phenomenon: the use of AI as a confidant, which has the potential to influence individuals' psychological well-being. Intensive interaction with AI can foster parasocial relationships—that is, an emotional closeness felt by users despite the absence of a real, reciprocal relationship. This phenomenon is also linked to emotional coping strategies, where individuals utilize AI to manage stress, loneliness, and psychological pressure. This study aims to examine the relationship between human-AI interaction, the formation of parasocial relationships, and their role in emotional coping among users, particularly the younger generation. The method employed is a Systematic Literature Review, analyzing various scientific literature from 2021 to 2025. The findings indicate that AI can provide temporary emotional support that helps enhance psychological well-being. However, excessive use may lead to emotional dependency and diminish the quality of direct social interactions. Additionally, factors such as loneliness, the need for a safe space, and ease of access to technology contribute to the intensity of AI usage. Therefore, the wise use of AI is necessary to ensure it continues to support mental health without displacing the role of real-world social relationships.

Keywords: *artificial intelligence; parasocial relationships; emotional coping*

ABSTRAK

Perkembangan kecerdasan buatan (AI) dalam era digital telah memunculkan fenomena baru, yaitu penggunaan AI sebagai media curhat yang berpotensi memengaruhi kondisi psikologis individu. Interaksi yang intens dengan AI dapat membentuk hubungan parasosial, yaitu kedekatan emosional yang dirasakan pengguna meskipun tidak terjadi relasi timbal balik secara nyata. Fenomena ini juga berkaitan dengan strategi koping emosional, di mana individu memanfaatkan AI untuk mengelola stres, kesepian, dan tekanan psikologis. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara interaksi manusia dengan AI, pembentukan hubungan parasosial, serta perannya dalam koping emosional pada pengguna, khususnya generasi muda. Metode yang digunakan adalah *Systematic Literature Review* dengan menganalisis berbagai literatur ilmiah dalam kurun waktu 2021–2025. Hasil penelitian menunjukkan bahwa AI dapat memberikan dukungan emosional sementara yang membantu meningkatkan kenyamanan psikologis. Namun, penggunaan yang berlebihan berpotensi menimbulkan ketergantungan emosional dan mengurangi kualitas interaksi sosial secara langsung. Selain itu, faktor seperti kesepian, kebutuhan akan ruang aman, serta kemudahan akses teknologi turut mendorong intensitas penggunaan AI. Oleh karena itu, diperlukan pemanfaatan AI secara bijak agar tetap mendukung kesehatan mental tanpa menggeser peran hubungan sosial yang nyata.

Kata Kunci: kecerdasan buatan; hubungan parasosial; koping emosional

PENDAHULUAN

Di era transformasi digital yang berkembang sangat pesat, pola komunikasi manusia mengalami perubahan yang tidak hanya bersifat teknis, tetapi juga menyentuh aspek psikologis dan relasional yang lebih dalam. Kehadiran teknologi kecerdasan buatan (*artificial intelligence*/AI), khususnya model bahasa seperti ChatGPT, telah mengubah cara individu berinteraksi, mencari informasi, serta mengelola emosi mereka. Salah satu fenomena yang semakin terlihat adalah kecenderungan individu untuk menjadikan AI sebagai "teman curhat". Aktivitas ini tidak lagi sekadar bertanya atau mencari informasi, tetapi telah berkembang menjadi sarana untuk mengekspresikan perasaan, berbagi pengalaman pribadi, dan mengungkapkan masalah yang bersifat sensitif. Di berbagai platform media sosial, banyak pengguna, terutama generasi muda, mengaku merasa lebih nyaman bercerita kepada AI dibandingkan dengan orang terdekat mereka. AI dipersepsikan sebagai ruang yang aman, tidak menghakimi, dan selalu tersedia, karakteristik yang biasanya hanya ditemukan dalam hubungan interpersonal yang dekat. Fenomena ini memunculkan pertanyaan penting mengenai apakah interaksi dengan AI mampu memberikan dukungan emosional yang setara dengan manusia, serta bagaimana dampaknya terhadap kondisi psikologis pengguna dalam jangka panjang. Oleh karena itu, fenomena "curhat kepada AI" menjadi penting untuk dikaji secara akademis melalui pendekatan tinjauan literatur.

Dalam kajian psikologi komunikasi, fenomena tersebut dapat dipahami melalui konsep hubungan parasosial, yaitu hubungan satu arah yang terasa dekat secara emosional meskipun tidak melibatkan interaksi timbal balik yang nyata. Konsep ini pertama kali diperkenalkan oleh Donald Horton dan Richard Wohl pada tahun 1956 untuk menjelaskan keterikatan antara audiens dan figur media. Seiring perkembangan teknologi, hubungan parasosial tidak lagi terbatas pada tokoh media tradisional, tetapi juga meluas ke media sosial, influencer, dan bahkan kecerdasan buatan. Penelitian oleh Brandtzaeg dkk. (2022) menunjukkan bahwa pengguna *chatbot* sering kali menganggap AI sebagai teman atau pendengar yang dapat memberikan dukungan emosional. Hal ini diperkuat oleh temuan Skjuve dkk. (2022) yang menunjukkan bahwa hubungan antara manusia dan *chatbot* dapat berkembang seiring waktu, ditandai dengan meningkatnya rasa percaya dan keterbukaan diri. Temuan-temuan ini menunjukkan bahwa interaksi dengan AI berpotensi membentuk hubungan yang menyerupai relasi sosial, meskipun bersifat tidak sepenuhnya timbal balik.

Selain itu, fenomena ini juga dapat dijelaskan melalui konsep koping emosional, yaitu cara individu mengelola stres dan tekanan psikologis. Menurut Lazarus dan Folkman (1984), koping merupakan upaya kognitif dan perilaku yang dilakukan individu untuk menghadapi situasi yang dianggap menekan. Dalam konteks ini, penggunaan AI seperti ChatGPT dapat dipahami sebagai bentuk *emotion-focused coping*, di mana individu menggunakan interaksi dengan AI untuk meredakan emosi, mencari ketenangan, dan memperoleh validasi tanpa harus langsung menyelesaikan masalah. Penelitian Jiang dkk. (2022) menunjukkan bahwa *chatbot* dapat berfungsi sebagai sarana pelampiasan emosi, terutama dalam kondisi tekanan psikologis. Sementara itu, Park dkk. (2023) menemukan bahwa respons emosional dari *chatbot* dapat meningkatkan kepuasan pengguna dan mendorong penggunaan yang berkelanjutan. Hal ini menunjukkan bahwa interaksi manusia dengan AI memiliki dimensi emosional yang nyata dan berpotensi memengaruhi kesejahteraan psikologis pengguna.

Keterkaitan antara hubungan parasosial dan koping emosional semakin terlihat melalui konsep keterbukaan diri (*self-disclosure*), yaitu kecenderungan individu untuk mengungkapkan informasi pribadi kepada pihak lain. Penelitian Skjuve dkk. (2023) menunjukkan bahwa pengguna cenderung semakin terbuka kepada *chatbot* seiring meningkatnya rasa percaya. Selain itu, Lee dan Lee (2023) menemukan bahwa persepsi terhadap AI sebagai entitas yang "mirip manusia" dapat meningkatkan kecenderungan individu untuk berbagi pengalaman pribadi. Namun demikian, fenomena ini juga memiliki potensi risiko. Laestadius dkk. (2024) menunjukkan bahwa ketergantungan emosional terhadap AI dapat menimbulkan ambivalensi, di mana pengguna merasa terhubung secara emosional, tetapi juga menyadari keterbatasan AI dalam

memberikan empati yang benar-benar autentik. Kondisi ini dapat memunculkan dampak psikologis yang kompleks, terutama jika interaksi dengan AI mulai menggantikan hubungan sosial yang nyata.

Meskipun berbagai penelitian telah mengkaji hubungan parasosial dan interaksi manusia dengan AI, masih terdapat beberapa kesenjangan penelitian yang perlu diperhatikan. Sebagian besar studi masih berfokus pada *chatbot* sosial tertentu dan belum secara khusus mengkaji penggunaan ChatGPT sebagai media curhat. Selain itu, penelitian yang ada cenderung membahas hubungan parasosial dan koping emosional secara terpisah, sehingga belum banyak kajian yang mengintegrasikan kedua konsep tersebut dalam satu kerangka analisis yang komprehensif. Perspektif budaya, khususnya dalam konteks Indonesia, juga masih sangat terbatas, padahal faktor budaya dapat memengaruhi cara individu berinteraksi dengan teknologi dan mengekspresikan emosi. Di sisi lain, dominasi pendekatan kuantitatif dalam penelitian sebelumnya menyebabkan kurangnya pemahaman mendalam mengenai pengalaman subjektif pengguna dalam berinteraksi dengan AI.

Berdasarkan kesenjangan tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji secara komprehensif dinamika hubungan parasosial dan koping emosional dalam interaksi manusia dengan AI, khususnya ChatGPT sebagai media curhat. Penelitian ini berfokus pada analisis hubungan parasosial yang terbentuk dalam interaksi manusia–AI, peran AI sebagai strategi koping emosional, pola keterbukaan diri pengguna, serta potensi dampak psikologis yang muncul dari penggunaan AI sebagai sumber dukungan emosional. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam mengembangkan kajian hubungan parasosial ke dalam konteks interaksi manusia–AI, sekaligus mengintegrasikan konsep koping emosional dalam memahami fenomena tersebut. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan kontribusi praktis bagi pengembangan teknologi yang lebih sensitif terhadap aspek psikologis pengguna, serta menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya dalam bidang psikologi digital dan komunikasi.

METODE

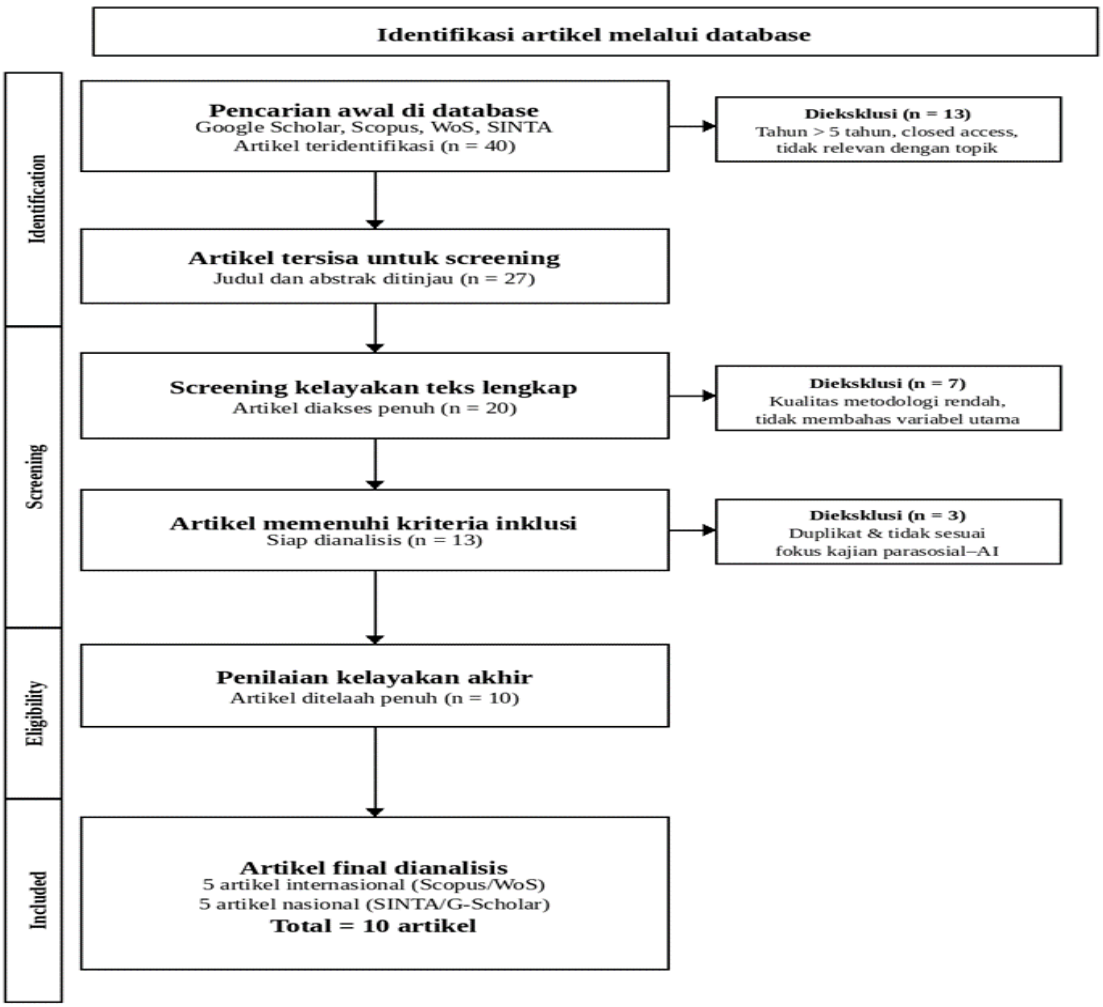
Penelitian ini menggunakan pendekatan *Systematic Literature Review (SLR*) atau kajian literatur sistematis. Metode ini dipilih karena memungkinkan peneliti untuk mengumpulkan, menyeleksi, dan menganalisis berbagai literatur ilmiah secara terstruktur dan transparan guna menjawab pertanyaan penelitian yang telah dirumuskan. Berbeda dengan tinjauan pustaka biasa, SLR mengikuti prosedur yang sistematis dan dapat ditelusuri kembali, sehingga hasilnya lebih dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah (Hardhani, 2020 dalam Fauzi, 2023). Selain itu, penelitian ini bersifat deskriptif, yaitu berupaya menggambarkan dan menjelaskan fenomena berdasarkan temuan dari berbagai literatur secara menyeluruh (Creswell, 2017).

Fokus kajian dalam penelitian ini adalah individu pengguna ChatGPT yang memanfaatkan platform tersebut sebagai media curhat atau sarana ekspresi emosional. Secara khusus, penelitian ini menyoroti bagaimana hubungan parasosial terbentuk serta bagaimana strategi koping emosional digunakan dalam interaksi antara manusia dan AI.

Data dalam penelitian ini diperoleh melalui penelusuran literatur pada beberapa *database* akademik, yaitu Google Scholar, Scopus, Web of Science, dan SINTA. Proses pencarian dilakukan dengan menggunakan kombinasi kata kunci yang relevan, seperti "parasocial relationship AND *chatbot*", "*emotional coping* AND AI", "*self-disclosure* AND *ChatGPT*", serta "hubungan parasosial AND kecerdasan buatan". Untuk menjaga kemutakhiran data, artikel yang dipilih dibatasi pada rentang tahun 2021 hingga 2025.

Proses seleksi artikel dilakukan dengan mengacu pada pedoman PRISMA 2020 (*Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses*), yang meliputi empat tahap utama, yaitu *identification*, *screening*, *eligibility*, dan *inclusion*. Pada tahap awal, diperoleh banyak artikel, yaitu 40, dari hasil pencarian. Selanjutnya, artikel disaring berdasarkan kesesuaian judul,

abstrak, dan isi dengan fokus penelitian. Setelah melalui proses seleksi yang ketat menggunakan kriteria inklusi dan eksklusi, diperoleh 10 artikel yang memenuhi syarat untuk dianalisis lebih lanjut, terdiri atas 5 artikel internasional terindeks Scopus dan 5 artikel nasional terindeks SINTA.



Gambar 1. Diagram Alir PRISMA 2020
(Sumber: Diolah berdasarkan panduan PRISMA 2020)

Kriteria inklusi dalam penelitian ini meliputi artikel yang diterbitkan pada tahun 2021–2025, memiliki topik yang relevan dengan hubungan parasosial, koping emosional, atau interaksi manusia dengan AI, diterbitkan dalam jurnal *peer-reviewed*, serta tersedia dalam bentuk teks lengkap. Sementara itu, artikel yang tidak memenuhi kriteria tersebut—seperti publikasi sebelum tahun 2021, artikel tanpa akses penuh, atau yang tidak sesuai dengan fokus penelitian—dikeluarkan dari proses analisis.

Analisis data dilakukan melalui beberapa tahap, yaitu pencarian, pengumpulan, pengkajian, dan penarikan kesimpulan. Dalam proses analisis, penelitian ini menggunakan teknik triangulasi teori, yaitu mengkaji setiap temuan dari berbagai perspektif teoritis agar menghasilkan pemahaman yang lebih komprehensif. Teori yang digunakan meliputi Teori Interaksi Parasosial

(Horton & Wohl, 1956), Teori Koping Emosional (Lazarus & Folkman, 1984), serta Teori Keterbukaan Diri (Altman & Taylor, 1973) (Hakim dkk., 2023).

Artikel yang telah lolos seleksi kemudian dirangkum dalam tabel sintesis yang memuat informasi penting, seperti nama peneliti, tahun publikasi, judul penelitian, metode yang digunakan, hasil utama, serta sumber *database*. Selanjutnya, seluruh temuan dianalisis menggunakan metode naratif, yaitu dengan mengelompokkan hasil penelitian berdasarkan tema-tema yang serupa. Pendekatan ini bertujuan untuk menghasilkan pemahaman yang utuh dan terstruktur dalam menjawab tujuan penelitian secara komprehensif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Proses seleksi literatur menggunakan protokol PRISMA 2020 menghasilkan 10 artikel final yang memenuhi seluruh kriteria inklusi. Dari penelusuran awal di empat *database* akademik (Google Scholar, Scopus, Web of Science, dan SINTA), diperoleh 40 artikel. Setelah melalui empat tahapan seleksi—*identifikasi*, *screening*, *eligibility*, hingga *included*—tersisa 10 artikel yang terdiri atas 5 artikel internasional terindeks Scopus/Web of Science dan 5 artikel nasional terindeks SINTA/Google Scholar, dengan rentang publikasi 2021–2025.

Tabel 1 : Hasil Ekstraksi Artikel

No	Judul	Tahun	Metode	Hasil	Data Penelusuran
1	My AI Friend: How Users of a Social *Chatbot* Understand Their Human–AI Friendship — Brandtzaeg, Skjuve & Følstad	2022	Kualitatif; wawancara mendalam; longitudinal	Pengguna secara aktif membangun narasi pertemanan dengan AI, menyebutnya sebagai 'teman' dan 'pendengar setia'. Pola ini menyerupai hubungan parasosial yang berkembang secara progresif.	Scopus
2	A Longitudinal Study of Human–*Chatbot* Relationships — Skjuve, Følstad, Fostervold & Brandtzaeg	2022	Kuantitatif; survei longitudinal; analisis regresi	Kepercayaan, keterbukaan diri, dan ketergantungan emosional kepada *chatbot* meningkat seiring waktu. Pola ini analog dengan relasi interpersonal manusia.	Scopus
3	*Chatbot* as an Emergency Exit: Mediated Empathy via Human–AI Interaction during COVID-19 —	2022	Kuantitatif; survei online; *Structural Equation Modeling* (SEM)	*Chatbot* berfungsi sebagai 'pintu darurat emosional' dan meningkatkan resiliensi pengguna.	Scopus Q1

	Jiang, Zhang & Pian				
4	*Too Human and Not Human Enough: Mental Health Harms from Emotional Dependence on Replika* — Laestadius, Bishop, Gonzalez, Illenčík & Campos-Castillo	2024	Kualitatif; *grounded theory*; analisis konten media sosial	Ditemukan paradoks: ilusi koneksi AI terasa nyata namun menimbulkan distres saat pengguna menyadari keterbatasan AI. Teridentifikasi pola ketergantungan emosional patologis pada pengguna intensif.	Scopus Q1
5	*A Longitudinal Study of Self-Disclosure in Human–Chatbot Relationships* Skjuve, Følstad & Brandtzaeg	2023	*Mixed-methods*; survei longitudinal; wawancara mendalam	Keterbukaan diri kepada *chatbot* meningkat progresif dari topik ringan menuju pengungkapan yang semakin intim. Rasa percaya teridentifikasi sebagai mediator kunci dalam proses ini.	Scopus
6	Pengalaman Interaksi Pengguna Remaja Curhat dengan ChatGPT — Norsely, Arviani & Achmad	2023	Kualitatif; fenomenologi; wawancara mendalam	Remaja Indonesia menggunakan ChatGPT sebagai media curhat utama karena dianggap tidak menghakimi dan selalu tersedia. Ditemukan pola ketergantungan emosional pada pengguna intensif.	SINTA
7	Menemukan Kenyamanan dalam Algoritma: Fenomena Curhat ke AI dalam Era Digital — Nurkhairani	2025	Kualitatif; studi kepustakaan; analisis deskriptif	Tiga motivasi utama curhat ke AI: kebutuhan dukungan emosional, anonimitas, dan aksesibilitas. Pengguna menilai AI lebih aman sebagai tempat ekspresi emosional dibandingkan dengan sesama manusia.	SINTA
8	Eksplorasi AI sebagai Teman Virtual: Dukungan Emosional di	2025	Kualitatif; studi literatur; analisis naratif	Sebagian pengguna menganggap dukungan emosional AI setara dengan manusia. Kesepian teridentifikasi	Google Scholar

	Era Digital — Putri, Nasution & Andriyani.			sebagai pemicu utama penggunaan AI kompanion secara intensif.	
9	Fenomena *Chatbot* AI sebagai Teman Curhat: Implikasi pada Hubungan Antarpribadi Mahasiswa — Yoseppin, Santoso & Dewi	2025	Kualitatif; fenomenologi; studi kasus	Mahasiswa pengguna intensif *chatbot* menunjukkan penurunan kualitas komunikasi interpersonal dengan sesama manusia. Ditemukan gejala substitusi relasi sosial yang nyata.	Google Scholar
10	*Confiding through Artificial Intelligence*: Studi Fenomenologi Pengguna Character.AI — Arifudin, Robbaniyah & Ramadhan	2024	Kualitatif; fenomenologi; wawancara mendalam	Pengguna membangun hubungan parasosial yang kuat dengan AI sebagai koping terhadap kesepian. Batas antara relasi virtual dan nyata menjadi kabur pada pengguna intensif.	Google Scholar

(Sumber: Data diolah)

1. Pembentukan Hubungan Parasosial dengan AI

Tiga studi longitudinal (Brandtzaeg dkk., 2022; Skjuve dkk., 2022; Skjuve dkk., 2023) secara konsisten membuktikan bahwa hubungan parasosial dengan AI berkembang secara progresif, bukan seketika. Ketiga penelitian menggunakan desain longitudinal dan menemukan pola peningkatan signifikan pada kepercayaan, keterbukaan diri, dan ketergantungan emosional seiring waktu. Yang menarik, pola perkembangannya menyerupai *Social Penetration Theory* yang semula hanya berlaku untuk hubungan manusia ke manusia. Studi Brandtzaeg dkk. (2022) menekankan narasi "teman yang selalu ada" sebagai konstruksi aktif pengguna. Sementara Skjuve dkk. (2023) menemukan bukti konkret: topik percakapan bergeser dari hal umum ke hal sangat personal (trauma, rahasia keluarga). Kedua temuan ini saling melengkapi dan menunjukkan bahwa hubungan parasosial bukan metafora, melainkan proses psikologis nyata dengan mekanisme yang terukur.

2. Fungsi Koping Emosional AI

Jiang dkk. (2022) memberikan bukti kuantitatif paling kuat melalui SEM: *chatbot* secara statistik meningkatkan resiliensi melalui "empati termediasi". Efek positif ini bertahan bahkan setelah periode tekanan berlalu, temuan yang kontras dengan asumsi bahwa AI hanya memberikan kenyamanan sementara. Studi konteks pandemi ini sangat relevan karena isolasi sosial memaksa orang mencari alternatif dukungan emosional.

Tiga studi Indonesia (Norsely dkk., 2023; Nurkhairani, 2025; Putri dkk., 2025) mengonfirmasi fungsi koping ini dalam konteks lokal dengan temuan konvergen. Remaja Indonesia memilih AI justru karena sifatnya "bukan manusia": tidak menghakimi, tidak

menyebarkan rahasia, dan aksesibel 24/7. Nurkhairani (2025) mengidentifikasi tiga motivasi utama anonimitas, aksesibilitas, dan ruang aman—yang semuanya berakar dari stigma kesehatan mental di Indonesia. Namun, muncul temuan menarik: Putri dkk. (2025) menemukan bahwa sebagian pengguna menilai dukungan AI setara atau lebih baik daripada manusia karena konsistensi dan kesabaran. Ini menunjukkan bahwa fungsi koping AI bukan sekadar pelengkap, tetapi bagi sebagian orang sudah menjadi pengganti utama.

3. Risiko Psikologis dan Ketergantungan

Dua studi (Laestadius dkk., 2024; Yoseppin dkk., 2025) mengungkap paradoks fundamental: AI cukup "manusiawi" untuk menciptakan ikatan emosional, tetapi tidak cukup "manusia" untuk memenuhi kebutuhan relasional sejati. Laestadius dkk. (2024) mendokumentasi distres nyata saat layanan AI terganggu—respons psikologis setara kehilangan dalam hubungan nyata. Lebih mengkhawatirkan, ditemukan pengguna yang mengganti seluruh interaksi sosial dengan AI.

Yoseppin dkk. (2025) melengkapi temuan ini dengan bukti substitusi relasi sosial pada mahasiswa Indonesia. Pengguna intensif menunjukkan penurunan kemampuan komunikasi emosional dengan manusia karena tidak toleran terhadap kompleksitas hubungan nyata. Ini menciptakan siklus negatif: ketergantungan pada AI → penurunan keterampilan sosial → semakin bergantung pada AI.

Arifudin dkk. (2024) pada pengguna Character.AI menemukan kaburnya batas kognitif antara relasi virtual dan nyata. Kebahagiaan dari "dipahami" AI terasa sama nyata dengan kebahagiaan dari manusia—begitu pula kesedihan saat AI tidak dapat diakses. Temuan ini membuktikan bahwa dampak psikologis hubungan parasosial dengan AI setara dengan hubungan nyata, meski satu arah.

4. Pola Dominan dan Kontradiksi

Seluruh literatur sepakat: hubungan parasosial dengan AI adalah fenomena nyata dengan dampak psikologis terukur. Tidak ada studi yang membantah pola perkembangan progresif atau fungsi koping emosional AI. Namun muncul kontradiksi dalam penilaian risiko.

Jiang dkk. (2022) menekankan efek positif yang bertahan lama, sementara Laestadius dkk. (2024) dan Yoseppin dkk. (2025) memperingatkan ketergantungan patologis. Perbedaan ini kemungkinan berakar pada intensitas penggunaan: Jiang mengukur pengguna moderat selama krisis, sedangkan Laestadius dan Yoseppin fokus pada pengguna intensif dalam kondisi normal. Ini menunjukkan AI berfungsi positif sebagai pelengkap dukungan sosial, tetapi berbahaya sebagai pengganti total.

Studi Indonesia (Norsely dkk., 2023; Nurkhairani, 2025; Putri dkk., 2025) konsisten menemukan kesepian dan stigma kesehatan mental sebagai pemicu utama—pola yang tidak menonjol di studi internasional. Ini menunjukkan konteks budaya memengaruhi bagaimana dan mengapa seseorang membentuk hubungan parasosial dengan AI.

5. Kesimpulan Analitis

Literatur menunjukkan tiga kesimpulan utama. Pertama, hubungan parasosial dengan AI mengikuti mekanisme psikologis yang sama dengan hubungan antar manusia, dibuktikan melalui *Social Penetration Theory* dan data longitudinal. Kedua, AI berfungsi efektif sebagai mekanisme koping jangka pendek, terutama saat dukungan sosial nyata terbatas. Ketiga, penggunaan intensif tanpa keseimbangan dukungan sosial nyata menciptakan ketergantungan patologis yang memperburuk isolasi sosial.

Gap terbesar dalam literatur: tidak ada studi yang mengukur "titik kritis" intensitas penggunaan—kapan AI berubah dari pelengkap menjadi pengganti yang merugikan. Riset

mendatang perlu mengidentifikasi threshold ini dengan desain longitudinal yang membandingkan pengguna ringan, moderat, dan intensif dalam periode yang sama.

Pembahasan

Berdasarkan hasil sintesis literatur, tiga studi longitudinal (Brandtzaeg dkk., 2022; Skjuve dkk., 2022; Skjuve dkk., 2023) secara konsisten membuktikan bahwa hubungan parasosial antara manusia dan AI berkembang secara progresif. Pengguna secara aktif membangun narasi pertemanan dengan AI, menyebutnya sebagai "teman yang selalu ada" dan "pendengar setia". Kepercayaan, keterbukaan diri, dan ketergantungan emosional meningkat seiring waktu, analog dengan pola relasi interpersonal manusia. Temuan ini dapat dimaknai melalui konsep hubungan parasosial Horton dan Wohl (1956) yang kini mengalami perluasan signifikan. Jika awalnya teori ini menjelaskan kedekatan satu arah dengan tokoh media tradisional, ChatGPT mengubah pola tersebut menjadi lebih aktif dan terasa personal melalui respons yang langsung dan kontekstual. Hal ini sejalan dengan konsep

Namun, perkembangan teknologi—khususnya dengan hadirnya ChatGPT—telah mengubah pola ini secara signifikan. Hubungan parasosial yang sebelumnya pasif kini menjadi lebih aktif dan terasa lebih personal. Berbeda dengan tokoh media tradisional, AI mampu memberikan respons secara langsung, kontekstual, dan seolah-olah memahami pengguna. Hal ini membuat interaksi terasa lebih hidup dan "dua arah", meskipun pada dasarnya tetap dikendalikan oleh sistem.

Temuan dari Brandtzaeg dkk. (2022) memperkuat hal ini, di mana pengguna mulai menyebut AI sebagai teman, pendengar, bahkan tempat bergantung secara emosional. Fenomena ini juga dapat dijelaskan melalui konsep The Media Equation dari Reeves dan Nass (1996), yang menyatakan bahwa manusia secara alami cenderung memperlakukan teknologi seperti manusia. Dengan kata lain, ketika AI mampu merespons dengan bahasa yang terasa empatik, pengguna akan dengan mudah membangun keterikatan emosional.

Lebih lanjut, Skjuve dkk. (2022) menunjukkan bahwa hubungan ini tidak terbentuk secara instan, melainkan berkembang seiring waktu. Semakin sering seseorang berinteraksi dengan AI, semakin kuat pula rasa percaya dan kedekatan yang terbentuk. Pola ini sangat mirip dengan hubungan sosial pada umumnya, di mana kedekatan dibangun secara bertahap melalui interaksi yang berulang. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya mendukung teori parasosial, tetapi juga memperluasnya ke dalam konteks interaksi manusia dengan AI.

Koping Emosional AI

Jiang dkk. (2022) memberikan bukti kuantitatif paling kuat melalui *Structural Equation Modeling (SEM)*: *chatbot* terbukti secara statistik meningkatkan resiliensi pengguna melalui "empati termediasi", bahkan efek positif ini bertahan setelah periode tekanan berlalu. Tiga studi Indonesia (Norsely dkk., 2023; Nurkhairani, 2025; Putri dkk., 2025) mengonfirmasi fungsi koping ini dalam konteks lokal—remaja memilih AI karena sifatnya tidak menghakimi, tidak menyebarkan rahasia, dan aksesibel 24/7. Temuan-temuan ini dapat dianalisis melalui teori koping Lazarus dan Folkman (1984). Penggunaan AI sebagai media curhat lebih banyak masuk dalam kategori *problem-focused coping*) atau mengelola emosi terlebih dahulu (*emotion-focused coping*).

Dalam konteks ini, curhat kepada AI lebih banyak termasuk dalam kategori *emotion-focused coping*. Pengguna tidak selalu mencari solusi konkret, tetapi lebih ingin didengarkan, dipahami, dan merasa lebih tenang. AI berperan sebagai "ruang aman" untuk mengekspresikan emosi tanpa tekanan sosial.

Penelitian Jiang dkk. (2022) menunjukkan bahwa *chatbot* dapat berfungsi sebagai tempat pelampiasan emosi, terutama dalam kondisi stres atau kesepian. Bahkan, interaksi ini dapat membantu meningkatkan kemampuan individu untuk menghadapi tekanan (resiliensi). Hal ini

menjadi penting, terutama di konteks seperti Indonesia, di mana akses terhadap layanan kesehatan mental masih terbatas.

Namun demikian, penting untuk memahami bahwa dukungan emosional dari AI memiliki keterbatasan. Penelitian Nurkhairani (2025) dan Putri dkk. (2025) menegaskan bahwa respons empatik dari AI sebenarnya berasal dari pola bahasa, bukan dari pengalaman emosional yang nyata. Berbeda dengan manusia, AI tidak benar-benar merasakan atau memahami emosi. Oleh karena itu, meskipun AI dapat membantu dalam jangka pendek, peran manusia dalam memberikan dukungan emosional tetap tidak tergantikan. Hal ini sejalan dengan teori dukungan sosial dari Cohen dan Wills (1985), yang menunjukkan bahwa hubungan sosial nyata memiliki dampak yang lebih kuat terhadap kesehatan mental dalam jangka panjang.

Konteks Sosial dan Budaya di Indonesia

Penelitian Norsely dkk. (2023) menunjukkan bahwa remaja Indonesia memilih AI karena takut dihakimi, takut merepotkan orang lain, dan khawatir rahasia tersebar jika bercerita kepada manusia. Nurkhairani (2025) mengidentifikasi tiga motivasi utama: anonimitas, aksesibilitas, dan kebutuhan akan ruang aman—ketiganya berakar dari stigma kesehatan mental yang masih kuat di Indonesia. Temuan ini dapat dipahami melalui teori

Hal ini berkaitan dengan norma sosial di Indonesia yang cenderung menekankan menjaga citra diri dan menghindari konflik sosial. Dalam situasi seperti ini, AI menjadi pilihan yang lebih aman karena tidak memberikan penilaian dan tidak membawa konsekuensi sosial.

Fenomena ini dapat dijelaskan melalui teori *uses* and *gratifications* dari Katz, Blumler, dan Gurevitch (1974), yang menyatakan bahwa individu secara aktif memilih media yang dapat memenuhi kebutuhan mereka. Dalam hal ini, AI memenuhi kebutuhan akan ruang untuk berbicara secara jujur tanpa rasa takut.

Selain itu, faktor kesepian juga berperan penting. Putri dkk. (2025) menemukan bahwa banyak individu, terutama anak muda, merasa tidak memiliki tempat untuk bercerita. Dalam kondisi ini, AI yang selalu tersedia menjadi alternatif yang mudah diakses. Hal ini juga diperkuat oleh penelitian De Freitas dkk. (2024), yang menunjukkan bahwa individu yang merasa kesepian cenderung lebih mudah membangun keterikatan emosional dengan AI.

Dinamika Keterbukaan Diri

Skjuve dkk. (2023) mendokumentasikan secara komprehensif bahwa topik percakapan dengan AI bergerak secara sistematis dari hal-hal ringan menuju topik sangat personal, termasuk masalah keluarga dan trauma masa lalu. Rasa percaya teridentifikasi sebagai mediator kunci dalam proses ini. Temuan ini sesuai dengan

Fenomena ini sesuai dengan *Social Penetration Theory* dari Altman dan Taylor (1973), yang menjelaskan bahwa hubungan berkembang secara bertahap dari permukaan ke tingkat yang lebih dalam. Menariknya, proses ini terjadi tidak hanya dalam hubungan manusia, tetapi juga dalam interaksi dengan AI.

Di Indonesia, fenomena ini bahkan lebih kuat. Norsely dkk. (2023) menemukan bahwa beberapa individu lebih terbuka kepada AI dibandingkan dengan orang terdekat mereka. Hal ini dapat dijelaskan melalui konsep online disinhibition effect dari Suler (2004), yaitu kecenderungan individu untuk lebih terbuka dalam komunikasi berbasis teknologi.

Dalam konteks AI, efek ini menjadi lebih kuat karena pengguna merasa bahwa AI benar-benar netral dan tidak memiliki kepentingan pribadi. Akibatnya, batasan sosial yang biasanya ada dalam komunikasi langsung menjadi berkurang.

Risiko Psikologis dan Ketergantungan

Laestadius dkk. (2024) dan Yoseppin dkk. (2025) mengungkap paradoks fundamental: AI cukup "mirip manusia" untuk menciptakan ikatan emosional, tetapi tidak cukup "manusiawi" untuk memenuhi kebutuhan relasional sejati. Laestadius dkk. (2024) mendokumentasikan distres

nyata saat layanan AI terganggu—respons psikologis setara dengan kehilangan dalam hubungan nyata. Yoseppin dkk. (2025) melengkapi temuan ini dengan bukti substitusi relasi sosial pada mahasiswa Indonesia: pengguna intensif menunjukkan penurunan kemampuan komunikasi emosional dengan manusia karena tidak toleran terhadap kompleksitas hubungan nyata. Ini menciptakan siklus negatif: ketergantungan pada AI → penurunan keterampilan sosial → semakin bergantung pada AI. Temuan ini memperkuat teori dukungan sosial Cohen dan Wills (1985) yang menegaskan bahwa hubungan sosial nyata memiliki dampak lebih kuat terhadap kesehatan mental jangka panjang dibandingkan dengan dukungan yang dimediasi teknologi.

Akibatnya, pengguna bisa merasa nyaman, tetapi juga berpotensi mengalami ketergantungan. Penelitian Yoseppin dkk. (2025) menunjukkan bahwa individu yang terlalu sering curhat ke AI cenderung mengalami penurunan dalam kemampuan berkomunikasi secara emosional dengan orang lain.

Hal ini menjadi perhatian serius, karena hubungan sosial nyata memiliki peran penting dalam kesehatan mental. Penelitian Holt-Lunstad dkk. (2010) menunjukkan bahwa kualitas hubungan sosial berpengaruh besar terhadap kesejahteraan, bahkan lebih signifikan dibandingkan dengan beberapa faktor kesehatan lainnya.

Selain itu, Arifudin dkk. (2024) menemukan bahwa beberapa pengguna menunjukkan reaksi emosional yang kuat ketika tidak dapat mengakses AI, seperti merasa kehilangan atau cemas. Pola ini menyerupai gejala ketergantungan, yang dalam jangka panjang dapat berdampak negatif jika tidak disadari.

Posisi Penelitian

Secara keseluruhan, penelitian ini berada di antara dua pandangan yang berbeda. Di satu sisi, penelitian ini mengakui bahwa AI dapat memberikan manfaat sebagai sarana koping emosional dalam jangka pendek. Namun di sisi lain, penelitian ini juga menekankan bahwa penggunaan AI secara berlebihan dapat menimbulkan risiko psikologis.

Keunggulan utama penelitian ini adalah menggabungkan tiga konsep penting—hubungan parasosial, koping emosional, dan keterbukaan diri—dalam satu kerangka analisis yang utuh. Selain itu, penelitian ini juga menghadirkan perspektif dari konteks Indonesia, yang selama ini masih kurang dibahas dalam literatur internasional.

Dengan demikian, penelitian ini tidak melihat AI sebagai pengganti manusia, tetapi sebagai alat yang memiliki manfaat sekaligus keterbatasan. Implikasinya cukup luas, baik bagi peneliti, praktisi kesehatan mental, maupun pengembang teknologi. Penggunaan AI perlu dipahami secara bijak, agar manfaatnya dapat dirasakan tanpa mengabaikan pentingnya hubungan sosial yang nyata.

PENUTUP

Penelitian ini bertujuan untuk memahami bagaimana hubungan parasosial dan koping emosional terbentuk dalam interaksi antara manusia dan ChatGPT sebagai media curhat, dengan menggunakan pendekatan *Systematic Literature Review* (SLR). Berdasarkan analisis terhadap sepuluh artikel ilmiah yang diterbitkan pada periode 2021–2025, penelitian ini berhasil memberikan gambaran yang cukup jelas mengenai fenomena tersebut.

Penelitian ini menunjukkan bahwa hubungan parasosial antara manusia dan AI merupakan fenomena nyata yang ditandai dengan berkembangnya ikatan emosional melalui interaksi yang berulang, di mana pengguna merasa dipahami, dipercaya, dan nyaman untuk membuka diri kepada AI. Dalam konteks ini, penggunaan ChatGPT sebagai tempat curhat berfungsi sebagai bentuk *emotion-focused coping*, karena membantu individu meredakan tekanan emosional tanpa rasa takut akan penilaian sosial, yang semakin diperkuat oleh faktor budaya seperti keengganan mengungkapkan kerentanan kepada orang lain. Keterbukaan diri yang semakin tinggi turut memperkuat hubungan emosional tersebut sekaligus meningkatkan fungsi AI sebagai media

koping. Meskipun interaksi dengan AI dapat memberikan manfaat jangka pendek, seperti mengurangi stres dan memberikan rasa lega, penggunaan yang berlebihan juga berpotensi menimbulkan ketergantungan emosional dan mengurangi kualitas hubungan sosial, sehingga ChatGPT sebaiknya diposisikan sebagai alat bantu yang melengkapi, bukan menggantikan, hubungan emosional antarmanusia.

Berdasarkan hasil penelitian, disarankan agar penelitian selanjutnya melakukan studi empiris, seperti wawancara, penggunaan instrumen psikologis, penelitian longitudinal, dan perbandingan lintas budaya untuk memperdalam pemahaman mengenai penggunaan AI sebagai media curhat. Selain itu, psikolog dan konselor perlu memahami peran AI dalam kehidupan klien agar dapat memberikan pendampingan yang tepat, sementara pengembang AI diharapkan merancang sistem yang tidak hanya meningkatkan keterlibatan pengguna, tetapi juga memperhatikan kesehatan psikologis melalui fitur-fitur yang mendorong interaksi sosial dan akses terhadap bantuan profesional. Di sisi lain, institusi pendidikan dan orang tua perlu menciptakan lingkungan yang terbuka dan suportif untuk memenuhi kebutuhan emosional remaja dan mahasiswa, sedangkan masyarakat diharapkan menggunakan AI secara bijaksana sebagai pelengkap, bukan pengganti hubungan antarmanusia, dengan tetap menjaga keseimbangan antara interaksi digital dan kehidupan sosial di dunia nyata.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada seluruh pihak yang telah memberikan kontribusi dalam proses penelitian dan penulisan artikel ini. Terima kasih kepada Dosen Pembimbing yang telah memberikan arahan, masukan, dan koreksi yang sangat berarti selama proses penyusunan naskah ini dari awal hingga selesai

REFERENSI

Altman, I., & Taylor, D. A. (1973). *Social penetration: The development of interpersonal relationships. Holt, Rinehart and Winston*.

Arifudin, M., Robbaniyah, I., & Ramadhan, I. (2024). Confiding through artificial intelligence: Studi fenomenologi pengguna Character.AI sebagai media koping emosional. *Jurnal Ilmu Komunikasi*, 21(2), 88–104.

Brandtzaeg, P. B., Skjuve, M., & Følstad, A. (2022). My AI friend: How users of a social *chatbot* understand their human–AI friendship. *Human Communication Research*, 48(3), 404–429. https://doi.org/10.1093/hcr/hqac008

Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). *Stress, social support, and the buffering hypothesis. Psychological Bulletin*, 98(2), 310–357. https://doi.org/10.1037/0033-2909.98.2.310

Creswell, J. W. (2017). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (4th ed.). Sage Publications.

De Freitas, J., Uğuralp, A. K., Uğuralp, Z., & Puntoni, S. (2024). *Chatbot*s and mental health: Insights into the safety of generative AI. *Journal of Consumer Psychology*, 34(3), 481–491. https://doi.org/10.1002/jcpy.1393

Griffiths, M. D. (2005). A 'components' model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use*, 10(4), 191–197. https://doi.org/10.1080/14659890500114359

Holt-Lunstad, J., Smith, T. B., & Layton, J. B. (2010). Social relationships and mortality risk: A meta-analytic review. *PLOS Medicine*, 7(7), e1000316. https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1000316

Horton, D., & Wohl, R. R. (1956). Mass communication and para-social interaction: Observations on intimacy at a distance. *Psychiatry*, 19(3), 215–229. https://doi.org/10.1080/00332747.1956.11023049

Jiang, Q., Zhang, Y., & Pian, W. (2022). *Chatbot* as an emergency exit: Mediated empathy for resilience via human–AI interaction during COVID-19. *Information Processing & Management*, 59(6), 103074. https://doi.org/10.1016/j.ipm.2022.103074

Katz, E., Blumler, J. G., & Gurevitch, M. (1974). Utilization of mass communication by the individual. In J. G. Blumler & E. Katz (Eds.), The uses of mass communications: Current perspectives on gratifications research (pp. 19–32). Sage Publications.

Laestadius, L., Bishop, A., Gonzalez, M., Illenčík, D., & Campos-Castillo, C. (2024). Too human and not human enough: A grounded theory analysis of mental health harms from emotional dependence on the social *chatbot* Replika. *New Media & Society*, 26(10), 5923–5941. https://doi.org/10.1177/14614448221142007

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Stress, appraisal, and coping. Springer.

Norsely, F., Arviani, H., & Achmad, Z. A. (2023). Pengalaman interaksi pengguna remaja curhat dengan ChatGPT. Komunikologi: *Jurnal Pengembangan Ilmu Komunikasi dan Sosial*, 7(2), 120–135. https://doi.org/10.30829/komunikologi.v7i2.16653

Nurkhairani, N. (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

Page, M. J., McKenzie, J. E., Bossuyt, P. M., Boutron, I., Hoffmann, T. C., Mulrow, C. D., Shamseer, L., Tetzlaff, J. M., Akl, E. A., Brennan, S. E., Chou, R., Gluud, C., Mayo-Wilson, E., McDonald, S., McGuinness, L. A., Stewart, L. A., Thomas, J., Tricco, A. C., Welch, V. A., … Moher, D. (2021). The PRISMA 2020 statement: An updated guideline for reporting systematic reviews. BMJ, 372, n71. https://doi.org/10.1136/bmj.n71

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. https://doi.org/10.63203/jitss.v1i3.168

Reeves, B., & Nass, C. (1996). The media equation: How people treat computers, television, and new media like real people and places. Cambridge University Press.

Skjuve, M., Følstad, A., Fostervold, K. I., & Brandtzaeg, P. B. (2022). A longitudinal study of human–*chatbot* relationships. *International Journal of Human–Computer Studies*, 168, 102903. https://doi.org/10.1016/j.ijhcs.2022.102903

Skjuve, M., Følstad, A., & Brandtzaeg, P. B. (2023). A longitudinal study of self-disclosure in human–*chatbot* relationships. Interacting with Computers, 35(1), 24–39. https://doi.org/10.1093/iwc/iwad022

Sugiyono. (2016). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.

Suler, J. (2004). The online disinhibition effect. *CyberPsychology & Behavior*, 7(3), 321–326. https://doi.org/10.1089/1094931041291295

Yoseppin, M., Santoso, B., & Dewi, R. (2025). Fenomena *chatbot* AI sebagai teman curhat: Implikasi pada hubungan antarpribadi mahasiswa. Calathu: *Jurnal Ilmu Komunikasi*, 7(1), 45–60. https://journal.uc.ac.id/index.php/calathu/article/download/5376/3230

Young, K. S. (1998). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *CyberPsychology & Behavior,* 1(3), 237–244. https://doi.org/10.1089/cpb.1998.1.237