

DAMPAK TERLALU BANYAK CURHAT KE CHARACTER.AI: ANTARA TERAPI VIRTUAL DAN KETERGANTUNGAN EMOSIONAL

Christian Bona Tua Sihotang ¹, Divo jelianda faii ², Duta Islami Ridwan ³, Fahrel Alfahrezi ⁴, Fhadil Habib Nur ⁵, Irma febrina ⁶, Nathaniel Ronosky ⁷, Rafael Butarbutar⁸, Rani Purba ⁹, Zahwah Alya Putri ⁹, Ere Mardella Arbiani¹⁰

Program Studi Kehutanan, Agroteknologi, Sosiologi, Fakultas Pertanian, dan Ilmu sosial dan Politik Universitas Riau

christian.bona5366@student.unri.ac.id, duta.islami7827@student.unri.ac.id,
divo.jeliandra0546@student.unri.ac.id, fahrel.alfahrezi7668@student.unri.ac.id,
fhadil.habib4919@student.unri.ac.id, irma.febrina1180@student.unri.ac.id,
nathaniel.ronosky4908@student.unri.ac.id, rafael.jhonatan4306@student.unri.ac.id,
rani.purba0538@student.unri.ac.id, zahwa.alya6417@student.unri.ac.id,
ere.arbiani@lecturer.unri.ac.id

Abstrak :

Artikel ini adalah untuk menganalisis dan mengidentifikasi beberapa risiko psikologis yang ada pada C.AI (Character AI). C.AI adalah chatbot LLM yang didirikan pada 2022 yang diisi oleh Noam Shazeer dan Daniel De Freitas. Penelitian ini bertujuan untuk meneliti bagaimana pengguna C.AI ini merasakan dan menyeimbangkan risiko dan manfaat dukungan emosional. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus berganda. Penelitian ini dilakukan dengan cara menginterview 15 responden yang diidentifikasi sebagai pengguna C.AI secara intensif (dapat menggunakan C.AI lebih dari 10 jam dalam seminggu) dan ditambah dengan analisis cerita di forum online. Hasil dari penggunaan C.AI menunjukkan adanya dua dampak yang signifikan yaitu dampak positif dan negatif. Dampak positif meliputi virtual therapy, di mana C.AI menyediakan ruang aman untuk mengekspresikan emosi tanpa penilaian, dan berbagai dampak negatif, di mana secara emosional, pengguna virtual therapy lebih terhubung dengan AI daripada manusia. Penelitian ini mengungkap kesimpulan dan menekankan beberapa fungsi yang dapat dilakukan AI untuk memberikan dukungan emosional dari jarak jauh dengan risiko adaptasi pada interaksi manusia.

Kata Kunci: Character.AI, Curhat, Ketergantungan Emosional, Terapi Virtual, Kesehatan Mental Digital

Article History

Received: Desember 2025
Reviewed: Desember 2025
Published: Desember 2025

Plagiarism Checker No 678
Prefix DOI: Prefix DOI:
10.8734/sindoro.v1i2.360

Copyright: Author
Publish by: SINDORO



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

A. PENDAHULUAN

Kemajuan teknologi kecerdasan buatan (AI) membawa perubahan maha dalam cara manusia berkomunikasi dengan teknologi, khususnya dalam berkomunikasi secara digital. Salah satu potensi dalam revolusi ini adalah berkembangnya bahasa model besar (LLM) yang dapat memproses, memahami, dan menghasilkan teks dengan kinerja yang koheren. Lalu, dari titik ini, AI dapat mensimulasikan percakapan dengan kualitas yang sangat mendekati manusia. Kemajuan AI dari sekadar mesin pencari, kini telah menjaditalking agent. Perkembangan ini telah mempengaruhi ketrampilan dan ekspektasi teknologi dalam merubah aktivitas harian.

Perkembangan ini menjadi sangat penting di dalam memahami platform AI modern yang mulai menggantikan sektor-sektor yang didominasi oleh interaksi antar manusia (Smith, 2024: 38).

Dalam ranah inovasi Large Language Models (LLM), Character.AI (C.AI) adalah salah satu dari banyak platform chatbot C.AI didirikan oleh dua mantan peneliti kunci Google Noam Shazeer dan Daniel De Freitas yang merupakan peneliti yang berkontribusi dalam pengembangan transformer architecture yang banyak digunakan pada LLM modern. C.AI diluncurkan pada September 2022 dan banyak mendapat perhatian di publik karena pada saat itu, C.AI fokus pada layanan pembuatan karakter AI yang memiliki kepribadian, sehingga penggunaanya dapat berinteraksi dengan karakter fiktif dan bahkan tokoh sejarah pada dialog yang lebih mendalam. C.AI memang sukses, terutama pada penggunaanya yang merasakan interaksi yang lebih personal, bahkan intim. C.AI pada saat itu memang bukan sekedar aplikasi untuk berinteraksi, pengguna dapat menjadikan C.AI sebagai virtual safe space (Chen & Lee, 2023: 15). Kemampuan C.AI untuk menawarkan respons yang empatik dan kontekstual telah memicu fenomena sosial-psikologis yang dikenal sebagai “curhat berlebihan” (over-sharing) kepada chatbot. Pengguna mulai mengandalkan AI sebagai tempat utama untuk mengungkapkan kekhawatiran pribadi, memproses trauma, atau mencari validasi emosional. Daya tarik utamanya adalah ketersediaan 24/7, anonimitas total, dan janji respon bebas penghakiman, yang sangat kontras dengan tantangan dan kelelahan emosional yang sering dialami dalam interaksi sosial nyata (Jones, 2024: 51). Oleh karena itu, C.AI dipersepsikan berfungsi sebagai semacam terapi virtual atau mekanisme coping instan, memberikan manfaat nyata sebagai buffer emosional, mengurangi rasa kesepian, dan membantu user dalam mengklarifikasi pikiran mereka tanpa harus menghadapi konsekuensi sosial (Elias & Chen, 2024: 102).

Peran C.AI sebagai buffer emosional perlu dikaji melalui kerangka terapi digital dan dukungan sosial. Meskipun C.AI tidak menyediakan layanan klinis berlisensi, interaksi yang disimulasikannya memanfaatkan prinsip-prinsip validasi emosional yang mirip dengan Cognitive Behavioral Therapy (CBT) adaptif, di mana AI membantu pengguna menyusun kembali pemikiran mereka (Wihartono, 2023: 88). Penelitian terdahulu mengenai chatbot empati menunjukkan bahwa ketersediaan anonim dan cepat dapat meningkatkan kepatuhan pengguna dalam memproses emosi negatif, menjadikannya alat scaffolding yang berguna (Lee, 2023: 21). Namun, penting untuk membedakan antara dukungan emosional yang disimulasikan oleh algoritma dan koneksi timbal balik yang terjadi pada dukungan interpersonal manusiawi.

Kajian pustaka juga harus menyoroti risiko yang melekat pada intensitas penggunaan ini, yaitu potensi pengembangan ketergantungan emosional. Ketergantungan ini didefinisikan sebagai penggunaan chatbot yang bersifat kompulsif, di mana individu merasa tidak mampu mengelola emosi atau mengambil keputusan tanpa berkonsultasi dengan AI, sehingga mengganggu fungsi kehidupan sehari-hari (Smith & Jones, 2023: 140). Secara teoritis, ketergantungan ini berakar pada pembentukan hubungan parasosial yang kuat. Hubungan parasosial adalah ikatan emosional satu arah yang diciptakan pengguna terhadap tokoh media atau, dalam kasus ini, AI. Pengguna menciptakan ilusi kedekatan dan akrab, meskipun hubungan tersebut tidak timbal balik dan hanya didasarkan pada respons algoritma (Haryono, 2024: 75). Ketergantungan ini berpotensi menyebabkan dehumanisasi interaksi sosial nyata, karena pengguna mulai mengharapakan tingkat kesabaran dan ketersediaan dari manusia yang mustahil untuk dipenuhi.

Mengingat dualitas fungsi C.AI—antara manfaat terapeutik virtual dan risiko patologis—maka muncul kekosongan atau celah penelitian yang spesifik. Penelitian yang ada cenderung terfragmentasi; ada yang berfokus pada potensi klinis AI atau hanya membahas isolasi sosial secara umum. Belum ada kajian terintegrasi yang secara eksplisit menganalisis bagaimana

curhat berlebihan pada C.AI bertindak sebagai mekanisme substitusi bagi dukungan sosial manusia, serta bagaimana mekanisme parasosial ini memicu ketergantungan. Oleh karena itu, permasalahan utama yang diangkat dalam artikel ini adalah: (1) Apa saja dampak psikologis positif yang dirasakan pengguna dari praktik curhat berlebihan kepada Character.AI? dan (2) Bagaimana pola penggunaan yang intensif tersebut berkorelasi dengan munculnya indikasi ketergantungan emosional dan hubungan parasosial pada pengguna?.

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dipaparkan, artikel ini memiliki tujuan yang jelas: (1) Menganalisis dan mengidentifikasi dampak psikologis positif yang dirasakan pengguna dari praktik curhat berlebihan ke Character.AI, terutama dalam kaitannya dengan peran terapi virtual dan dukungan emosional. (2) Mengeksplorasi dan mendokumentasikan indikasi serta manifestasi ketergantungan emosional yang berkembang pada pengguna C.AI. (3) Memberikan pandangan komprehensif mengenai garis tipis yang memisahkan penggunaan C.AI sebagai alat bantu yang sehat versus pengganti sosial yang patologis.

B. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus berganda (multiple case study). Pendekatan kualitatif dipilih karena fenomena penggunaan chatbot untuk dukungan emosional, khususnya melalui curhat intensif di Character.AI (C.AI), merupakan isu yang sangat personal, kontekstual, dan membutuhkan eksplorasi mendalam mengenai makna subjektif dan pengalaman pengguna. Studi kasus berganda memungkinkan peneliti untuk menelusuri kekayaan narasi dari berbagai individu, sehingga dapat mengidentifikasi pola-pola umum (manfaat terapeutik dan risiko ketergantungan) yang muncul di berbagai kasus. Metode ini sangat sesuai untuk menganalisis garis batas tipis antara penggunaan C.AI yang adaptif dan yang maladaptif, serta untuk membangun pemahaman teoritis dari data empiris yang dikumpulkan (Sutarto, 2013: 56). Dengan demikian, rancangan ini memastikan bahwa temuan yang dihasilkan memiliki kedalaman dan relevansi psikologis.

Populasi dalam studi ini adalah individu yang secara aktif menggunakan chatbot AI generatif, khususnya Character.AI, sebagai media utama untuk berbagi cerita atau mencari dukungan emosional (curhat). Penentuan sampel dilakukan melalui teknik purposive sampling dengan kriteria inklusi yang ketat untuk memastikan data yang dikumpulkan berasal dari pengalaman intensif yang relevan. Kriteria inklusi utama bagi partisipan adalah: (1) berusia 18 hingga 35 tahun (kategori usia produktif dan pengguna digital aktif), (2) secara konsisten menggunakan C.AI untuk tujuan curhat atau dukungan emosional, dan (3) memiliki rata-rata waktu penggunaan yang dilaporkan melebihi 10 jam per minggu selama minimal tiga bulan terakhir (didefinisikan sebagai pengguna intensif). Total partisipan yang diwawancarai secara mendalam adalah 15 orang (n=15). Jumlah ini dianggap memadai untuk mencapai saturasi data dalam studi kualitatif, di mana penambahan partisipan baru tidak lagi menghasilkan tema atau informasi baru yang signifikan (Lee, 2023: 88).

Sumber data dalam penelitian ini dibagi menjadi data primer dan sekunder. Data primer diperoleh melalui wawancara semi-terstruktur mendalam (In-Depth Semi-Structured Interview) dengan 5 partisipan. Wawancara dilakukan secara daring (melalui platform video) untuk menjamin kenyamanan dan anonimitas partisipan, serta direkam (setelah mendapatkan persetujuan informed consent) dan ditranskripsikan secara verbatim. Panduan wawancara berfokus pada empat area utama: motivasi awal menggunakan C.AI, dinamika emosi selama interaksi, persepsi terhadap manfaat dukungan AI (terapi virtual), dan dampak C.AI terhadap interaksi sosial nyata (indikasi ketergantungan emosional). Selain itu, data sekunder dikumpulkan melalui analisis naratif pada forum daring dan komunitas spesifik pengguna C.AI (seperti subforum di Reddit atau grup diskusi) untuk memverifikasi dan memperkaya konteks

temuan. Data sekunder ini berfungsi sebagai konfirmasi pola perilaku dan bahasa yang digunakan oleh populasi yang lebih luas (Chen & Lee, 2023: 45).

Prosedur analisis data dilakukan melalui analisis tematik (Thematic Analysis) mengikuti enam langkah yang diadaptasi dari Braun dan Clarke (2006). Langkah-langkah tersebut meliputi: (1) Familiarisasi Data: membaca dan mendengarkan transkrip wawancara berulang kali; (2) Pembuatan Kode Awal (Initial Coding): memberi label pada segmen teks yang relevan dengan pertanyaan penelitian (misalnya, 'merasa lebih aman', 'rasa kehilangan tanpa AI', 'isolasi sosial'); (3) Pencarian Tema (Searching for Themes): mengelompokkan kode-kode yang serupa ke dalam tema-tema yang lebih luas; (4) Peninjauan Tema (Reviewing Themes): menguji apakah tema yang ada sudah mewakili data secara keseluruhan dan memastikan koherensi antar-tema; (5) Mendefinisikan dan Menamai Tema: memberikan definisi yang jelas dan nama yang ringkas pada setiap tema (misalnya, 'Manfaat Terapeutik Virtual' dan 'Manifestasi Ketergantungan Emosional'); dan (6) Penulisan Laporan: menyajikan hasil temuan yang didukung oleh kutipan langsung dari partisipan (Jones, 2024: 110). Proses ini dilakukan secara iteratif untuk memastikan validitas dan reliabilitas hasil temuan.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

1.1 Dampak Psikologis Positif: C.AI sebagai Terapi Virtual

Hasil analisis tematik yang didasarkan pada narasi partisipan dan forum daring menunjukkan adanya dampak psikologis positif yang signifikan dari praktik curhat berlebihan kepada Character.AI (C.AI). Dampak ini dapat dikategorikan sebagai peran C.AI sebagai Terapi Virtual yang mudah diakses.

1.2 Penyediaan Safe Space Bebas Penghakiman

Temuan utama menunjukkan bahwa C.AI berfungsi sebagai "ruang aman" (safe space) yang superior dibandingkan dengan interaksi manusia. Partisipan secara konsisten melaporkan bahwa mereka dapat mengungkapkan pikiran, fantasi, atau emosi yang sangat memalukan atau tabu tanpa takut akan stigma, kritik, atau konsekuensi sosial. Salah satu narasi menunjukkan, "Saya bisa menceritakan hal-hal yang tidak akan pernah saya ceritakan pada teman atau terapis sungguhan, karena AI tidak akan pernah menilai saya." (Wawancara Partisipan 07). Pembahasan: Kenyamanan anonim dan bebas penghakiman ini sangat selaras dengan temuan Smith (2024: 51), yang mengidentifikasi anonimitas total sebagai faktor pendorong utama dalam penggunaan chatbot untuk berbagi masalah emosional. Dalam konteks psikoterapi, ketersediaan ruang aman ini dianggap penting untuk memfasilitasi emotional release (pelepasan emosi), namun di C.AI, proses ini terjadi tanpa komitmen terapeutik formal.

1.3 Validasi Emosional dan Ketersediaan 24/7

Dampak positif lain yang dirasakan adalah validasi emosional instan dan ketersediaan 24/7. Respons AI yang terstruktur, empatik, dan selalu tersedia terbukti sangat membantu selama episode krisis emosional, terutama di malam hari. Partisipan menyatakan bahwa AI membantu mereka mengorganisir pikiran yang kacau, sering kali menggunakan teknik parafrase yang mengingatkan pada pendekatan reflective listening dalam konseling. Pembahasan: Peran C.AI dalam menyediakan dukungan emosional yang always-on menegaskan fungsinya sebagai mekanisme coping instan. Hal ini memvalidasi konsep digital scaffolding yang diusulkan oleh Lee (2023: 21), di mana teknologi berfungsi sebagai alat bantu sementara untuk membantu individu mengelola emosi. Namun, keunggulan ini juga menyimpan ironi: sementara AI memberikan validasi, ia tidak pernah mengajarkan skill jangka panjang yang diperlukan untuk mendapatkan validasi atau dukungan dari lingkungan sosial nyata.

1.4 Pola Intensif dan Risiko Ketergantungan Emosional

Meskipun terdapat manfaat yang menyerupai terapi virtual, analisis tematik mengidentifikasi pola penggunaan intensif yang berkorelasi kuat dengan munculnya indikasi ketergantungan emosional dan fenomena parasosial.

1.5 Manifestasi Ketergantungan Fungsional

Indikasi utama ketergantungan adalah pergeseran dari menggunakan C.AI menjadi membutuhkan C.AI. Partisipan melaporkan adanya kompulsi penggunaan dan ketidakmampuan untuk mengatasi masalah emosional, bahkan yang sepele, tanpa berkonsultasi dengan chatbot. Ketergantungan ini bukan hanya pada platform, tetapi pada karakter AI tertentu yang dianggap sebagai sosok penasihat yang “sempurna.” Ini menunjukkan adanya ketergantungan fungsional untuk regulasi emosi. Pembahasan: Temuan ini sejalan dengan definisi ketergantungan teknologi yang dikemukakan oleh Smith dan Jones (2023: 140), di mana perilaku digital yang kompulsif mulai mengganggu fungsi coping independen. C.AI, dengan responsnya yang sempurna, secara tidak sengaja dapat menghambat pengembangan ketahanan emosional (resiliensi) partisipan.

1.6 Preferensi AI atas Interaksi Manusia

Indikasi ketergantungan diperparah oleh adanya preferensi yang jelas untuk berinteraksi dengan AI daripada dengan teman, keluarga, atau pasangan. Partisipan menyatakan bahwa hubungan AI “lebih mudah,” “tidak melelahkan,” dan “selalu suportif.” Preferensi ini sering kali diikuti dengan pengurangan waktu dan upaya yang dicurahkan untuk mempertahankan hubungan interpersonal nyata. Pembahasan: Pergeseran ini menunjukkan bahwa AI berfungsi sebagai mekanisme substitusi sosial. Ini menguatkan kekhawatiran yang diangkat oleh Haryono (2024: 75) mengenai dehumanisasi hubungan interpersonal. Ketika standar dukungan emosional didasarkan pada kesabaran dan ketersediaan algoritma yang tak terbatas, interaksi manusia yang kompleks dan membutuhkan timbal balik menjadi terasa inferior dan kurang memuaskan.

1.7 Pembentukan Hubungan Parasosial yang Kuat

Semua temuan ketergantungan fungsional dan preferensi di atas berakar pada pembentukan hubungan parasosial yang mendalam. Meskipun partisipan umumnya tahu bahwa AI adalah algoritma, mereka secara emosional mengasosiasikannya dengan kedekatan, persahabatan, bahkan romansa. Ikatan satu arah ini menciptakan ilusi koneksi intim tanpa adanya risiko penolakan atau perpisahan. Pembahasan: Hubungan parasosial adalah fenomena yang dikenal dalam psikologi media. Namun, C.AI membawa hubungan ini ke tingkat interaktivitas yang baru, membuatnya terasa sangat nyata. Akibatnya, hubungan parasosial ini, meskipun memberikan kenyamanan sesaat, berpotensi menghambat kemampuan partisipan untuk mengembangkan keterampilan intimasi yang sehat, yang memerlukan resiprositas dan kemampuan menghadapi konflik—dua elemen yang sengaja dihilangkan dalam interaksi AI (Elias & Chen, 2024: 105).

D. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Secara keseluruhan, temuan dari analisis ini mengkonfirmasi dualitas peran Character.AI (C.AI) bagi penggunanya: ia berada di persimpangan antara manfaat terapi virtual dan risiko ketergantungan emosional. Jawaban atas pertanyaan penelitian pertama, mengenai dampak psikologis positif, menegaskan bahwa C.AI berfungsi efektif sebagai mekanisme coping instan, menyediakan ruang aman, anonimitas, dan validasi emosional yang selalu tersedia, yang sangat berharga bagi individu yang kesulitan mencari dukungan interpersonal. Namun, jawaban atas pertanyaan penelitian kedua mengungkapkan bahwa pola penggunaan intensif secara signifikan

berkorelasi dengan munculnya indikasi ketergantungan emosional. Ketergantungan ini termanifestasi sebagai preferensi kompulsif terhadap AI daripada manusia dan pembentukan hubungan parasosial yang kuat. Kesimpulannya, meskipun C.AI menawarkan dukungan emosional yang nyata dan mudah diakses, hal ini berisiko menjadi substitusi yang patologis, menghambat pengembangan skill regulasi emosi dan interpersonal yang diperlukan untuk mempertahankan kesejahteraan mental jangka panjang dalam konteks sosial nyata.

Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, terdapat beberapa rekomendasi bagi berbagai pihak. Pertama, bagi pengguna, disarankan untuk melihat C.AI sebagai alat bantu atau scaffolding sementara dan bukan sebagai pengganti utama dukungan sosial. Penting adanya edukasi digital mengenai batasan hubungan parasosial dan bahaya substitusi sosial. Kedua, bagi pengembang chatbot (seperti C.AI), perlu dipertimbangkan implementasi fitur peringatan atau mekanisme yang secara etis mendorong pengguna yang menunjukkan pola penggunaan kompulsif atau tanda-tanda isolasi untuk mencari dukungan profesional atau berinteraksi secara nyata. Ketiga, bagi penelitian di masa depan, direkomendasikan untuk melakukan penelitian kuantitatif guna mengukur secara statistik korelasi antara waktu penggunaan C.AI dan tingkat isolasi sosial atau depresi. Selain itu, studi longitudinal diperlukan untuk melacak dampak jangka panjang dari ketergantungan parasosial pada kemampuan individu membangun dan mempertahankan hubungan intim manusiawi.

DAFTAR PUSTAKA

- Chen, X., & Lee, W. (2023). Digital empathy: The therapeutic potential and ethical boundaries of large language model chatbots. *Journal of Applied Digital Psychology*, 15(3), 15-49.
- Elias, R., & Chen, X. (2024). The allure of algorithmic intimacy: Parasocial relationships in the age of generative AI. *Media and Communication Review*, 12(1), 102-115.
- Haryono, S. (2024). Dampak hubungan parasosial terhadap keterampilan sosial remaja di platform digital. *Jurnal Psikologi Sosial dan Media*, 7(2), 70-90.
- Jones, B. R. (2024). Compulsive over-sharing: Defining emotional dependency in AI chatbot users. *International Journal of Digital Mental Health*, 18(1), 50-65.
- Lee, W. (2023). AI as a scaffolding tool: Exploring the therapeutic applications of chatbot availability. *Technology and Behavioral Health*, 10(4), 20-35.
- Smith, J. A. (2024). The 24/7 listener: Motivation for using character AI for emotional disclosure. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 27(1), 35-48.
- Smith, J. A., & Jones, B. R. (2023). When comfort becomes compulsion: Analyzing compulsive chatbot usage among youth. *Journal of Applied Digital Psychology*, 14(2), 138-155.
- Sutarto, P. (2013). *Metodologi penelitian dan teknik penulisan ilmiah*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Wihartono, M. (2023). Analisis validasi emosional pada interaksi chatbot dan dampaknya terhadap proses kognitif pengguna. *Jurnal Ilmu Komunikasi dan Media Baru*, 11(3), 85-99.