



Curhat AI

FENOMENA yang mencemaskan. Temuan studi terbaru tentang artificial intelligence (AI) menunjukkan, AI bukan

www.publica-news.com

<https://www.publica-news.com/berita/publicana/2026/04/13/78528/curhat-ai.html>

00:35 ✓✓

FxPro Could Your Trade Be Next?
Discover 2100+ Trading Options **Start now**

PUBLICANA

Ninawati dkk

Curhat AI

13 April 2026 | 00:10:57



Ilustrasi. (Credit to: Koryderas)

Witches Are Born on Specific Dates

Green witch	Shadow witch	Healer witch
January 15	October 12	July 21
February 16	November 13	August 22
March 17	December 14	September 23
April 18	January 15	October 24
May 19	February 16	November 25
June 20	March 17	December 26
July 21	April 18	January 27
August 22	May 19	February 28
September 23	June 20	March 29
October 24	July 21	April 30
November 25	August 22	May 31
December 26	September 23	June 1

Take test

Terkini Publicana

- 1 Inflasi Pengamat Ada Benarnya
- 2 Curhat AI

Curhat AI

13 April 2026 | 00:10:57



Ilustrasi. (Credit to: Koryderas)

Oleh: Ninawati, Nalia Divari Hanan, Cetrina, Shereen Angginie, Regina Alvia Gunawan, Vania Pamela Susijanto

FENOMENA yang mencemaskan. Temuan studi terbaru tentang *artificial intelligence* (AI) menunjukkan, AI bukan saja digunakan untuk mencari informasi melainkan juga dipakai sebagai ruang untuk mencurahkan pikiran dan emosi. AI dipakai untuk curhat!

Dari survei terbaru Kaspersky, seperti yang dikutip cnnindonesia.com (5 Januari 2026), ditemukan 3 dari 10 (tepatnya 31 persen) orang Indonesia menggunakan AI sebagai pendamping emosional. Angka ini lebih tinggi dibanding rata-rata global yang sebesar 29 persen.

Dari survei Kaspersky itu juga terungkap generasi Z dan milenial adalah mereka yang memiliki minat terbesar pada dukungan berbasis AI. Angkanya sebesar 35 persen. Sementara pada generasi yang lebih tua persentasenya jauh lebih rendah. Hanya 19 persen responden berusia 55 tahun ke atas yang mempertimbangkan curhat pada AI.

Mengapa curhat pada AI?

Untuk memahaminya bisa dipakai apa yang disebut *self-disclosure*. Ini adalah proses ketika seseorang mengungkapkan informasi pribadi tentang dirinya, seperti pikiran, pengalaman, atau perasaan. Ini biasa terjadi dalam relasi interpersonal.

Dan keterbukaan diri seperti itu adalah bagian penting dalam membangun kedekatan dan diperlukan untuk memperoleh dukungan emosional. Lewat proses ini, individu dapat merasa dipahami oleh pihak lain sehingga tidak sendirian menghadapi kesulitan hidup.

Namun tampaknya perkembangan teknologi kini tengah mengubah pola *self-disclosure* itu.

Ketimbang bercerita kepada relasi personalnya (teman atau keluarga), sebagian orang kini melampiaskan perasaan mereka kepada chatbot berbasis AI. Konon, bagi sebagian pengguna, AI terasa seperti pendengar yang aman.

Dalam berrelasi dengan mesin itu, tidak ada lagi tatapan yang menghakimi seperti yang berkemungkinan terjadi di relasi personal. Curhat dengan AI juga tak ada risiko cerita atau aib tersebar. Dan yang terpenting, AI selalu tersedia selama dua puluh empat jam sehingga seseorang dapat berkeluh-kesah kapan pun ia mau.

Penelitian Warren-Smith et al. (2025) menunjukkan bahwa individu seringkali mengungkapkan pengalaman pribadi dan emosinya kepada chatbot AI, terutama pada saat AI memberikan respons yang suportif.

Penelitian Hu et al. (2023) juga menunjukkan bahwa faktor psikologis, misalnya kesepian, berpengaruh pada kecenderungan seseorang dalam menggunakan AI sebagai media percakapan alternatif.

Studi dalam jurnal *Computers in Human Behavior* (2023) menemukan bahwa perasaan kesepian dan kecemasan sosial memengaruhi individu menjadi lebih sering berinteraksi dengan AI sebagai pemenuhan kebutuhan komunikasi.

Penelitian Warren-Smith et al. (2025) menunjukkan bahwa penggunaan bahasa empatik dalam AI dapat meningkatkan rasa nyaman pengguna dan mendorong mereka lebih terbuka dalam percakapan.

Dari temuan berbagai penelitian di atas dapat dikatakan bahwa AI tidak lagi sekadar alat teknologi, tetapi juga berperan sebagai medium komunikasi dalam kehidupan digital. Malah tak berlebihan jika dikatakan AI telah menggantikan relasi personal.

Jika itu benar, tentunya hal itu mencerminkan dinamika sosial yang lebih luas. Ketika sebagian orang merasa lebih nyaman berbicara kepada mesin daripada manusia, maka patut dipertanyakan kualitas hubungan sosial dalam masyarakat modern.

Dengan menggunakan teknologi orang-orang memang dapat terbantu dalam menata pikiran –bahkan dalam memahami perasaan– mereka. Tetapi tetap saja teknologi tidak sepenuhnya dapat menggantikan kedalaman empati dalam hubungan antarmanusia.

Banyak diyakini, respons yang diberikan AI pada dasarnya sekadar hasil pemrosesan pola bahasa dan data. Ia dapat terdengar empatik, tetapi tidak memiliki pengalaman

emosional seperti manusia. Karena itu, interaksi dengan AI mestinya hanya sebagai pelengkap. Bukan pengganti relasi sosial yang sebenarnya.

Alhasil, fenomena curhat kepada AI kiranya hanya menunjukkan ironisnya dua sisi mata uang modernitas.

Di satu sisi, curhat pada AI adalah fenomena baru dalam mengekspresikan diri. Tetapi di sisi lain, yang lebih mencemaskan, fenomena itu juga menunjukkan betapa masih banyak orang kesulitan menemukan ruang nyaman dan aman untuk bercerita.***

Ninawati (Dosen)

Nalia Divari Hanan, Cetrina, Shereen Angginie, Regina Alvia Gunawan, Vania Pamela Susijanto (Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara, Jakarta)

**) Konten di Rubrik Publicana merupakan tulisan dan opini pengirim yang dimuat oleh Redaksi Publicanews.*