

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Fase *emerging adulthood* merupakan fase perkembangan pada usia 18-25 tahun yang ditandai dengan transisi kehidupan dari masa remaja menuju masa dewasa (Santrock, 2011). Pada masa ini, individu mengalami transisi dari berbagai bidang dalam kehidupannya, seperti memasuki pendidikan tinggi atau dunia kerja, meningkatkan kemandirian dari keluarga, membangun identitas diri serta menyesuaikan diri dengan perubahan dalam peran dan tanggung jawab sosial. Perubahan-perubahan tersebut menuntut individu untuk beradaptasi dengan lingkungan dan hubungan sosial yang baru, sehingga pada masa ini menjadi masa yang penuh dengan penyesuaian (Wood dkk., 2020). Transisi yang kompleks ini berkaitan dengan perubahan dalam hubungan sosial individu. Pada tahapan *emerging adulthood* ini, individu perlu membangun hubungan baru, menyesuaikan hubungan yang telah dimiliki dan mempertahankan kualitasnya di tengah berbagai perubahan hidupnya. Kondisi tersebut dapat menghambat terbentuknya hubungan yang stabil dan bermakna, sehingga individu pada masa ini rentan mengalami kesepian (Kirwan dkk., 2023).

Kesepian merupakan kondisi yang muncul ketika individu merasakan ketidaksesuaian antara hubungan sosial yang dimiliki dengan kebutuhan relasionalnya (Amelia & Desiwati, 2021). Studi meta-analisis menemukan bahwa pada kelompok usia dewasa muda (18-29 tahun) prevalensi kesepian bermasalah (*problematic loneliness*), yaitu kesepian kronis pada rentang sedang hingga berat, berada pada kisaran 5,3% (Surkalim dkk., 2022). Hal ini juga didukung oleh laporan yang menunjukkan bahwa sekitar 1 dari 3 individu dewasa muda mengalami kesepian (CNN Indonesia, 2019). Bahkan pada era digital dimana individu memiliki akses komunikasi yang semakin mudah dan luas, kesepian tetap menjadi salah satu tantangan yang ditemukan (Jacobs, 2021). Data tersebut

menunjukkan bahwa kesepian merupakan fenomena yang umum dialami kelompok usia *emerging adulthood*.

Kondisi kesepian dapat menimbulkan beberapa dampak negatif yang signifikan bagi individu. Secara fisik, kesepian memiliki dampak buruk seperti kesulitan tidur, serta kualitas tidur yang buruk. Selain itu, dampak psikologis dari kesepian dapat menimbulkan depresi serta kecemasan (Nuraini & Laksmiwati, 2024). Penelitian yang dilakukan oleh Theja dan Witarso (2023) menemukan bahwa semakin tinggi tingkat kesepian individu, semakin tinggi juga penekanan dalam mengekspresikan emosi dan kecenderungan untuk menarik diri dari lingkungan sosialnya. Tingkat kesepian yang tinggi juga ditemukan meningkatkan pemikiran bunuh diri (Mardes dkk., 2025). Temuan-temuan tersebut menunjukkan bahwa kesepian memiliki dampak yang luas dan serius bagi kesehatan fisik dan juga kesejahteraan psikologis individu, sehingga penting untuk mendapatkan perhatian dan juga ditangani.

Kesepian dipengaruhi oleh berbagai faktor yang berkaitan dengan perubahan hubungan sosial maupun karakteristik individu. Perubahan hidup yang signifikan, misal kehilangan seseorang, pindah ke lingkungan baru, atau perceraian. Selain itu, pandangan subjektif individu terhadap diri sendiri dan ekspektasi sosial yang dimiliki juga turut berperan dalam munculnya kesepian (Marwah, 2024). Selain faktor-faktor tersebut, Rokach (2019) menjelaskan bahwa jenis kelamin menjadi faktor penting dalam menjelaskan kesepian. Penelitian oleh Gonzales dkk. (2025) menemukan bahwa perempuan melaporkan tingkat kesepian yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Selain itu, faktor status hubungan romantis juga merupakan faktor yang mempengaruhi kesepian (Weiss, 1973). Individu yang memiliki pasangan romantis cenderung memiliki sumber dukungan sosial dan emosional yang memenuhi kebutuhan akan hubungan yang intim. Sebaliknya, individu yang tidak memiliki pasangan romantis memiliki akses yang lebih terbatas terhadap dukungan yang umumnya diperoleh dalam hubungan yang intim (Aviva & Jannah, 2023).

Hubungan sosial tidak terlepas dari ekspektasi individu. Bentuk ekspektasi tersebut mencakup pemberian dukungan, kedekatan emosional, rasa saling memahami serta kehadiran yang responsif dalam interaksi sehari-hari (Akhter dkk.,

2023). Pada fase *emerging adulthood*, individu menghadapi berbagai perubahan dalam lingkungan sosial serta tuntutan aktivitas yang beragam, seperti akademik maupun pekerjaan (Juwita & Sagita, 2025). Kondisi ini menghambat individu dalam membangun ataupun mempertahankan hubungan personal yang dimiliki dikarenakan perlu usaha dari kedua belah pihak terkait waktu, dan juga kesesuaian antar individu (Priestley dkk., 2025). Sehingga, individu pada masa *emerging adulthood* menghadapi tantangan dalam membangun dan mempertahankan hubungan sosial yang berkualitas

Seiring perkembangan teknologi, individu mulai menemukan alternatif lain untuk membangun interaksi dan memenuhi kebutuhan relasionalnya. Fenomena yang muncul saat ini menunjukkan bahwa individu memiliki kecenderungan untuk membangun dan berinteraksi dengan AI dalam kehidupan sehari-hari (Putri, Nasution & Andriyani, 2025). Penelitian oleh Norsely, Arviani & Abidin (2023) menjelaskan bahwa AI dianggap sebagai teman atau tempat bercerita yang lebih unggul karena kemudahan akses, selalu tersedia, serta kemampuannya dalam memberikan respons yang empatik dan memvalidasi perasaan pengguna. Karakteristik tersebut tidak selalu ditemukan dalam interaksi dengan sesama manusia yang cenderung lebih kompleks dan berpotensi menimbulkan kekhawatiran akan penilaian negatif atau kritik. Temuan ini sejalan dengan penelitian oleh Khemiko dkk. (2024) yang menunjukkan bahwa individu dari generasi muda cenderung lebih memilih berinteraksi dan berbagi cerita dengan AI dibandingkan dengan manusia. Hal ini menunjukkan bahwa AI mulai dimanfaatkan sebagai salah satu cara individu untuk berelasi sosial.

Teknologi yang memungkinkan individu untuk memiliki hubungan interpersonal dikenal dengan teknologi AI *chatbot* (Yoseppin, 2025). AI *chatbot* menggunakan teknologi *Natural Language Processing* (NLP) yang digunakan untuk memahami dan memanipulasi bahasa, baik dalam bentuk teks maupun tulisan. Teknologi lain yang digunakan adalah *Natural Language Understanding* (NLU) yang bertugas memahami intent (tujuan) dan konteks dari pengguna sehingga dapat memberikan respons yang sesuai. Selain itu, terdapat model bahasa berbasis *Machine Learning* yang dikenal sebagai LLM (*Large Language Model*). Model ini dilatih menggunakan data teks untuk mempelajari pola bahasa, sehingga

mampu memahami konteks, memprediksi, dan menghasilkan teks yang menyerupai bahasa manusia (Adamopoulou & Moussiades, 2020). Kemampuan-kemampuan tersebut memungkinkan timbulnya interaksi yang terasa natural selayaknya sedang berinteraksi dengan manusia lain, hingga akhirnya interaksi terasa personal.

ChatGPT merupakan salah satu aplikasi berbasis AI, dikembangkan oleh OpenAI yang memiliki kemampuan untuk menciptakan pesan yang sesuai dan responsif bagi penggunanya (Setiawan, Karuniawati & Janty, 2023). Sebanyak 24,73% dari 8.700 responden menggunakan AI dengan gen Z sebagai pengguna terbanyak sebesar 43,7% (Aranditio, 2025). Dilansir dari *website* OpenAI sendiri, ChatGPT banyak dimanfaatkan oleh pengguna sebagai sarana untuk berinteraksi, mencari informasi, meminta saran, serta mengekspresikan diri. Dengan demikian, ChatGPT merupakan salah satu bentuk AI *chatbot* yang dimanfaatkan sebagai tempat bercerita atau mengekspresikan diri individu.

Fenomena ini mengindikasikan bahwa AI mampu memberikan sensasi seolah-olah pengguna ditemani. Interaksi yang berulang memungkinkan terbentuknya hubungan antara AI dengan manusia. Hubungan tersebut dikenal sebagai AI *companionship*, yaitu hubungan sosial antara manusia dengan AI yang terbentuk seiringnya waktu, dimana keduanya memiliki peran masing-masing untuk mencapai tujuan bersama (Chou dkk., 2025). Pada praktiknya, AI dapat menjalankan beberapa peran dalam hubungan, seperti sebagai seorang teman, keluarga dan pasangan sesuai dengan kebutuhan individu itu sendiri (Xie, Pentina & Hancock, 2023). Karakteristik seperti respons yang empatik, ketersediaan & tidak menghakimi ini membangun AI *companionship* pada individu (Mutiarrahma dkk., 2025). Dengan demikian, AI *companionship* dipahami sebagai hubungan yang berkembang melalui interaksi berulang antara manusia dan AI.

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa AI *companionship* berpotensi mempengaruhi kesepian yang individu rasakan. Penelitian oleh Mazroui dan Alzyoudi (2024) menemukan bahwa AI *companionship* dapat menurunkan tingkat kesepian yang dialami individu dikarenakan mudah digunakan, interaktif, dan supportif. Penelitian lain oleh Merrill, Mikkilineni & Dehnert (2025) menemukan bahwa kemampuan AI *chatbot* dalam mengirim jenis pesan *high person-centered* yakni pesan yang berarti & hangat semakin tinggi validasi emosi yang pengguna

rasakan. Selain itu, penelitian Ellis dkk. (2024) pada hubungan antara manusia dengan hewan pendamping (*companion*) menunjukkan bahwa manfaat *companionship* terhadap kesejahteraan psikologis tidak hanya ditentukan oleh keberadaan hubungan itu sendiri, tetapi juga oleh kualitas relasi yang terbentuk, seperti responsivitas dan keterikatan. Temuan-temuan tersebut mengindikasikan bahwa karakteristik *companionship* berpotensi berkaitan dengan berkurangnya pengalaman kesepian

Di sisi lain, penelitian menunjukkan bahwa AI *companionship* juga memiliki keterbatasan. Penelitian lain oleh Smith, Bradbury dan Karney (2025) menilai bahwa AI tidak bisa menggantikan manusia lain dalam membangun hubungan. Ketidakmampuan ini dikarenakan manusia memiliki kompleksitas seperti kemampuan untuk berkompromi, bernegosiasi & rasa pengorbanan yang AI saat ini tidak miliki, selain itu AI dinilai tidak memiliki esensi empati manusia (Smith, Bradbury, & Karney, 2025). Hal ini menunjukkan bahwa efektivitas AI *companionship* dalam memenuhi kebutuhan relasional individu masih menjadi perdebatan.

Potensi pengaplikasian AI *companionship* dalam memitigasi kesepian tampak menjanjikan dengan kemudahan akses, respons empatik, serta kemampuan dalam membentuk hubungan. Hal ini relevan dengan individu pada masa *emerging adulthood* yang sedang menghadapi berbagai tuntutan serta perubahan dalam berbagai aspek kehidupannya, sehingga sering kali memiliki keterbatasan waktu dan energi dalam membangun ataupun mempertahankan hubungan sosial. Namun, AI bukan manusia. Oleh karena itu, masih menjadi pertanyaan apakah AI *companionship* mampu memenuhi kebutuhan relasional individu, sehingga berpengaruh terhadap kesepian yang dirasakan. Hal ini lah yang menunjukkan pentingnya penelitian lebih lanjut yang mengkaji secara empiris pengaruh AI *companionship* terhadap kesepian, khususnya pada individu *emerging adulthood* pengguna ChatGPT.

1.2 Identifikasi Masalah:

1. Ketidakstabilan pada masa *emerging adulthood*.

2. Ekspektasi hubungan sosial yang tidak sesuai dengan kenyataan.
3. Tidak terpenuhinya kebutuhan hubungan sosial yang bermakna menyebabkan kesepian.
4. Pemanfaatan AI *chatbot*, khususnya ChatGPT sebagai alternatif dukungan sosial (*companionship*).
5. Kekhawatiran terhadap AI *companionship*
6. Efektivitas AI *companionship* dalam mengurangi kesepian.

1.3 Batasan Masalah:

Penelitian ini membatasi fokus pada Pengaruh antara AI *companionship* dengan kesepian pada individu di tahap perkembangan *emerging adulthood* pengguna ChatGPT

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan, maka rumusan masalah penelitian ini adalah “apakah terdapat pengaruh AI *Companionship* terhadap kesepian pada *Emerging adulthood* pengguna ChatGPT?”

1.5 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh AI *companionship* terhadap kesepian pada *emerging adulthood* pengguna ChatGPT.

1.6 Manfaat Penelitian

1.6.1 Manfaat teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya kajian ilmiah tentang tingkat kesepian dalam konteks hubungan sosial dengan *chatbot* dengan melihat pengaruh AI *companionship* terhadap tingkat kesepian, Selain itu, penelitian ini juga dapat

memberikan kontribusi pada pemahaman mengenai dampak interaksi dengan *chatbot* terhadap kesejahteraan psikologis dan kualitas interaksi sosial pengguna.

1.6.2 Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan bagi pengguna dan pengembang *chatbot* dalam memanfaatkan teknologi AI secara optimal dan bertanggung jawab. Dengan pemahaman yang lebih baik tentang pengaruh AI *companionship* terhadap tingkat kesepian, diharapkan dapat membantu merancang *chatbot* yang lebih mendukung kesejahteraan psikologis pengguna dan menghindari potensi dampak negatif dan juga bagi pengguna untuk memahami batas penggunaan dan tetap memiliki hubungan dengan sesama manusia.

