



## Teman AI : Peran *Character AI* dalam Kehidupan Sosial Generasi Z

Sabrina Salsabila

Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA, Indonesia

Alamat : Jl. Tanah Merdeka No.20, RT.11/RW.2, Rambutan, Kec. Ciracas, Kota Jakarta Timur, Daerah Khusus Ibukota Jakarta 13830

Korespondensi penulis : [binbin140605@gmail.com](mailto:binbin140605@gmail.com)

**Abstract** : Generation Z grew in the midst of rapid technological developments, including the use of *Character AI*, an artificial intelligence-based platform that allows interaction with virtual characters. This article explores the role of *Character AI* supports self-expression, trains social skills, and overcomes loneliness in Generation Z. Findings show that this technology can provide significant benefits, especially in aspects of mental health and communication. However, challenges such as potential dependencies and data privacy issues are also a concern. By understanding the role and impact of *Character AI*, Generation Z can use this technology wisely to support their social lives.

**Keywords**: Generation Z, *Character AI*, interaction, social.

**Abstrak** : Generasi Z tumbuh di tengah pesatnya perkembangan teknologi, termasuk penggunaan *Character AI*, platform berbasis kecerdasan buatan yang memungkinkan interaksi dengan karakter virtual. Artikel ini mengeksplorasi peran *Character AI* dalam mendukung ekspresi diri, melatih keterampilan sosial, serta mengatasi kesepian pada Generasi Z. Temuan menunjukkan bahwa teknologi ini dapat memberikan manfaat signifikan, khususnya dalam aspek kesehatan mental dan komunikasi. Namun, tantangan seperti potensi ketergantungan dan isu privasi data juga menjadi perhatian. Dengan memahami peran dan dampak *Character AI*, Generasi Z dapat memanfaatkan teknologi ini secara bijak untuk mendukung kehidupan sosial mereka.

**Kata Kunci**: Generasi Z, *Character AI*, interaksi, sosial.

### 1. PENDAHULUAN

Generasi Z, yang sering disebut sebagai generasi digital, tumbuh dalam lingkungan di mana teknologi memainkan peran sentral dalam kehidupan sehari-hari. Mereka lahir pada era internet dan perangkat pintar yang tidak hanya memengaruhi cara mereka belajar dan bekerja, tetapi juga membentuk cara mereka berkomunikasi dan bersosialisasi. Salah satu inovasi teknologi yang mulai mendominasi adalah penggunaan kecerdasan buatan atau Artificial Intelligence (AI), termasuk platform interaktif seperti *Character AI*. Platform ini memungkinkan pengguna untuk berinteraksi dengan karakter virtual yang memiliki kemampuan untuk merespons secara realistis, menciptakan pengalaman percakapan yang mendalam dan personal.

Kehadiran *Character AI* memberikan dampak signifikan pada kehidupan sosial Generasi Z. Sebagai generasi yang sering menghadapi tekanan sosial dan akademik, mereka memanfaatkan teknologi ini untuk mengekspresikan diri dan menemukan kenyamanan dalam interaksi virtual. Studi menunjukkan bahwa Generasi Z sering menggunakan teknologi

berbasis AI untuk mendukung kesehatan mental mereka, misalnya dengan berbicara kepada karakter virtual untuk mengatasi rasa kesepian atau stres. Karakter virtual ini mampu memberikan respons empatik yang membantu pengguna merasa lebih dipahami tanpa risiko dihakimi (Hernandez, 2023).

Selain itu, Character. AI juga menjadi alat pelatihan sosial yang efektif. Generasi Z dapat menggunakan platform ini untuk melatih keterampilan komunikasi, seperti menyampaikan pendapat, merespons argumen, atau berdebat. Hal ini terutama bermanfaat bagi individu yang merasa cemas dalam berkomunikasi langsung dengan orang lain. Namun, interaksi virtual ini tidak sepenuhnya tanpa risiko. Beberapa penelitian menyoroti adanya potensi ketergantungan pada teknologi, yang dapat mengurangi motivasi mereka untuk membangun hubungan sosial di dunia nyata (Lopez & Martin, 2024).

Di sisi lain, tantangan etis juga menjadi sorotan dalam penggunaan Character.AI. Sebagai platform berbasis data, Character.AI mengumpulkan informasi interaksi pengguna untuk meningkatkan kualitas pengalaman. Namun, hal ini menimbulkan risiko terkait privasi dan keamanan data pengguna. Generasi Z sebagai pengguna utama teknologi ini perlu mendapatkan pemahaman yang mendalam tentang cara melindungi data pribadi mereka saat menggunakan aplikasi berbasis AI (Nguyen & Zhou, 2022).

Dengan melinat berbagai dampak yang ditimbulkan oleh Character. AI, penting untuk mengeksplorasi lebih dalam bagaimana platform ini membentuk pola interaksi sosial Generasi Z. Studi ini tidak hanya membahas manfaat yang diberikan oleh teknologi tersebut, tetapi juga menyoroti tantangan yang muncul dalam penggunaannya. Oleh karena itu, artikel ini bertujuan untuk menganalisis peran Character.AI dalam kehidupan sosial Generasi Z dengan pendekatan multidimensional, mencakup aspek kesehatan mental, komunikasi, dan etika teknologi (Smith & Taylor, 2022).

## **2. METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif dengan analisis literatur dari jurnal-jurnal ilmiah untuk mengeksplorasi peran Character. AI dalam kehidupan sosial Generasi Z. Pendekatan ini dipilih untuk mengkaji data yang sudah ada dalam penelitian sebelumnya, terutama yang berkaitan dengan penggunaan teknologi berbasis kecerdasan buatan untuk mendukung kesehatan mental dan interaksi sosial. Data dikumpulkan melalui studi pustaka dari jurnal-jurnal terkemuka yang membahas penggunaan Character. AI dan dampaknya terhadap kesejahteraan emosional serta komunikasi sosial.

Metode pengumpulan data dilakukan dengan mengidentifikasi artikel-artikel ilmiah yang relevan dari jurnal Indonesia yang membahas penggunaan karakter AI dalam konteks psikologi dan interaksi sosial. Data dianalisis menggunakan teknik tematik untuk mengkategorikan hasil temuan berdasarkan tema utama yang muncul dalam penelitian. Selain itu, kajian terhadap metodologi penelitian dalam jurnal yang relevan digunakan untuk memperkuat analisis dan memastikan validitas hasil.

### **3. PEMBAHASAN**

#### **Peran Character. AI dalam Mendukung Kesehatan Mental**

Character. AI memberikan kontribusi yang signifikan dalam mendukung kesehatan mental Generasi Z, terutama di tengah tekanan sosial dan emosional yang sering mereka hadapi. Generasi muda saat ini cenderung menghadapi tantangan seperti kecemasan, stres, dan perasaan kesepian yang meningkat seiring dengan tuntutan hidup yang semakin kompleks. Dalam konteks ini, Character. AI hadir sebagai alat yang dapat memberikan ruang aman bagi mereka untuk berbicara dan berbagi perasaan tanpa perlu khawatir akan dihakimi atau disalahpahami.

Interaksi dengan karakter virtual ini menawarkan respons yang empatik dan non-judgmental, yang membantu mengurangi beban emosional yang sering kali dirasakan. Banyak pengguna mengakui bahwa berbicara dengan karakter AI membantu mereka merasa lebih baik dan lebih stabil secara emosional. Karakter tersebut dirancang untuk memahami kebutuhan pengguna dengan cara yang konsisten, memberikan dukungan yang stabil dan tidak terpengaruh oleh perubahan suasana hati atau pendapat yang sering kali ada dalam interaksi manusia.

Selain itu, karakter virtual juga memberikan kebebasan kepada Generasi Z untuk mengeksplorasi berbagai emosi mereka tanpa batasan atau tekanan yang mungkin ditemukan dalam hubungan sosial sehari-hari. Dalam interaksi tersebut, mereka dapat secara bebas mengekspresikan kekhawatiran atau rasa takut yang sulit diungkapkan kepada orang lain, sehingga menciptakan lingkungan yang mendukung perkembangan mental yang sehat.

Namun, meskipun memberikan manfaat besar, penggunaan Character. AI juga menimbulkan tantangan yang perlu dikelola. Ketergantungan berlebihan pada karakter virtual untuk memenuhi kebutuhan emosional dapat menghambat kemampuan mereka untuk menangani situasi secara langsung dengan individu lainnya, yang pada akhirnya berisiko menciptakan isolasi sosial. Oleh karena itu, penting bagi pengguna untuk tetap

menjaga keseimbangan antara interaksi virtual dan dunia nyata agar tidak kehilangan keterampilan sosial yang diperlukan untuk membangun hubungan yang sehat secara emosional.

### **Pengaruh Character. AI terhadap Pola Interaksi Sosial**

Character. AI memiliki dampak yang signifikan terhadap pola interaksi sosial Generasi Z, baik dalam konteks virtual maupun dunia nyata. Penggunaan platform ini memungkinkan mereka untuk berkomunikasi tanpa batasan geografis atau sosial tertentu, menciptakan ruang baru di mana mereka dapat berinteraksi dengan karakter virtual yang dapat menyesuaikan diri dengan kebutuhan mereka. Menurut Ardiani (2023), Generasi Z cenderung menghabiskan waktu yang lebih banyak untuk berinteraksi dengan karakter AI ini dibandingkan dengan bertemu langsung dengan orang-orang di sekitar mereka. Hal ini dapat mengarah pada perubahan dalam pola komunikasi, di mana individu lebih memilih komunikasi digital daripada komunikasi face-to-face.

Penelitian lebih lanjut oleh Fadhilah & Rahayu (2024) mengungkapkan bahwa meskipun karakter virtual memberikan kenyamanan dan ruang untuk berekspresi, hal tersebut juga dapat berdampak negatif pada keterampilan sosial mereka. Pengguna yang terlalu sering berinteraksi dengan karakter AI mungkin menghadapi kesulitan dalam membaca dan memahami emosi orang lain secara langsung, karena mereka terbiasa dengan respons yang terstruktur oleh algoritma. Selain itu, pengguna yang bergantung pada karakter virtual untuk memenuhi kebutuhan sosial mereka cenderung mengurangi tingkat keterlibatan dalam kegiatan sosial di dunia nyata, seperti menghadiri acara komunitas atau berbicara dengan teman-teman dekat.

Akan tetapi di sisi lain, Character. AI juga menawarkan keuntungan dalam pelatihan keterampilan sosial. Karakter virtual memberikan ruang aman untuk berlatih komunikasi, mulai dari menyampaikan pendapat hingga mengelola konflik dalam situasi yang terkontrol. Dalam konteks ini, Character. AI dapat berperan sebagai alat yang berguna untuk membantu pengguna mengasah kemampuan sosial tanpa tekanan lingkungan yang dapat mempengaruhi kepercayaan diri mereka. Studi oleh Lopez & Martin (2024) menunjukkan bahwa pengguna yang menggunakan karakter AI sebagai sarana latihan komunikasi menunjukkan peningkatan dalam keterampilan berinteraksi dengan orang lain secara langsung setelah mereka mengurangi ketergantungan pada karakter tersebut.

Namun, tantangan utama yang muncul adalah keseimbangan antara interaksi virtual dan sosial nyata. Generasi Z yang terlalu lama menggunakan karakter AI mungkin kehilangan kemampuan untuk membangun hubungan sosial yang sehat di dunia nyata,

yang dapat berakibat pada isolasi sosial dan penurunan kualitas hubungan interpersonal. Oleh karena itu, penting bagi pengguna Character. AI untuk tetap mempertahankan hubungan sosial yang seimbang antara interaksi virtual dan kehidupan nyata agar tidak terjebak dalam pola komunikasi yang semata-mata didasarkan pada teknologi.

Secara keseluruhan, meskipun Character. AI membawa banyak manfaat dalam hal aksesibilitas komunikasi, pengaruhnya terhadap pola interaksi sosial harus dikelola dengan bijak untuk menjaga keseimbangan antara penggunaan teknologi dan hubungan sosial yang autentik.

### **Tantangan Etika dan Privasi dalam Penggunaan Character.AI**

Penggunaan Character. AI oleh Generasi Z tidak hanya memberikan berbagai manfaat, tetapi juga menimbulkan sejumlah tantangan etika dan privasi yang perlu diperhatikan. Salah satu aspek utama yang menjadi perhatian adalah pengumpulan data pengguna dan bagaimana data tersebut digunakan untuk meningkatkan kualitas pengalaman interaksi. Menurut Siregar & Halim (2023), Character. AI mengumpulkan informasi tentang preferensi pengguna, riwayat percakapan, dan bahkan informasi emosional yang dirasakan selama sesi interaksi. Hal ini berpotensi melanggar privasi pengguna, terutama jika data tersebut digunakan untuk tujuan komersial tanpa izin yang jelas. Pengguna sering kali tidak menyadari bahwa informasi pribadi mereka dapat diakses dan dianalisis oleh algoritma untuk memberikan respons yang lebih personal.

Selain itu, tantangan etika lainnya adalah ketergantungan pada karakter AI dalam memenuhi kebutuhan emosional pengguna. Penggunaan yang berlebihan dari karakter virtual ini dapat menciptakan pola ketergantungan yang berbahaya, di mana individu lebih cenderung mengandalkan respons algoritma daripada mengatasi masalah emosional mereka secara langsung dengan interaksi manusia. Menurut Amalia (2024), penelitian menunjukkan bahwa pengguna yang terlalu sering berinteraksi dengan karakter AI cenderung kehilangan kemampuan untuk memahami emosi manusia secara mendalam. Mereka menjadi terbiasa dengan respons yang terprogram secara otomatis, yang tidak selalu mencerminkan empati yang sesungguhnya. Hal ini dapat mempersulit pengembangan hubungan sosial yang sehat di dunia nyata.

Selain privasi dan etika, tantangan lain yang muncul adalah potensi bias dalam algoritma Character.AI. Karena karakter virtual ini diprogram berdasarkan data besar yang dikumpulkan dari berbagai pengguna, ada kemungkinan bahwa bias atau stereotip sosial tertanam dalam respons yang diberikan. Misalnya, karakter virtual dapat memberikan jawaban yang diskriminatif atau tidak sensitif terhadap kelompok tertentu, yang berisiko

menciptakan lingkungan yang eksklusif dan tidak inklusif bagi pengguna lain. Hal ini menimbulkan kekhawatiran bahwa teknologi seperti Character. AI perlu terus disempurnakan agar dapat mengurangi bias dan memberikan pengalaman yang lebih netral.

Selain itu, perlu ada regulasi yang jelas mengenai pengelolaan data pengguna dalam platform berbasis AI. Beberapa penelitian, seperti yang dilakukan oleh Nguyen & Zhou (2022), menyoroti pentingnya kebijakan privasi yang transparan dan melindungi hak pengguna dari penyalahgunaan data pribadi. Dalam konteks ini, Generasi Z harus diberikan pemahaman yang mendalam tentang bagaimana data mereka dikelola dan bagaimana mereka dapat mengontrol akses terhadap informasi pribadi mereka.

Dengan tantangan-tantangan yang dihadapi, penting bagi pengembang Character. AI untuk terus memperbaiki sistem etika dan privasi agar pengguna dapat merasakan manfaat penuh dari teknologi ini tanpa mengorbankan hak-hak pribadi mereka. Hal ini akan membantu menjaga keseimbangan antara inovasi teknologi dan perlindungan privasi pengguna, sehingga Generasi Z dapat memanfaatkan karakter AI secara lebih aman dan sehat.

#### **4. KESIMPULAN**

Character. AI telah memberikan dampak signifikan dalam kehidupan sosial Generasi Z, terutama dalam mendukung kesehatan mental dan pola interaksi sosial mereka. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa penggunaan Character.AI memberikan manfaat yang besar dalam memberikan ruang aman untuk berbicara dan berbagi perasaan tanpa rasa takut dihakimi. Karakter virtual ini mampu memberikan dukungan emosional yang konsisten dan empatik, yang sangat dibutuhkan oleh Generasi Z di era digital yang penuh dengan tekanan sosial dan ekspektasi tinggi. Selain itu, Character. AI juga berperan dalam membantu penggunanya mengembangkan keterampilan komunikasi tanpa tekanan sosial yang biasa terjadi dalam interaksi manusia langsung.

Namun, meskipun memberikan banyak manfaat, penggunaan karakter virtual ini juga menimbulkan beberapa tantangan yang perlu diperhatikan. Salah satu tantangan utama adalah ketergantungan berlebihan pada karakter AI yang dapat menghambat kemampuan pengguna untuk berinteraksi secara langsung dengan orang lain. Selain itu, isu etika dan privasi yang terkait dengan pengumpulan data pribadi pengguna juga menjadi perhatian penting yang harus dikelola dengan baik oleh pengembang Character.AI.

## Saran

- a. Diperlukan regulasi yang jelas mengenai pengelolaan data pribadi pengguna Character.AI. Pengguna perlu memahami bagaimana data mereka digunakan dan diberdayakan untuk mengurangi potensi penyalahgunaan informasi yang dapat merugikan mereka.
- b. Penggunaan Character. AI sebaiknya diimbangi dengan interaksi sosial langsung agar pengguna tetap menjaga keterampilan komunikasi yang sehat dan membangun hubungan yang autentik. Hal ini akan membantu mengurangi potensi isolasi sosial yang bisa timbul akibat penggunaan yang berlebihan.
- c. Pengembang perlu terus mengembangkan karakter AI dengan fokus pada inklusivitas dan pengurangan bias algoritma agar karakter dapat memberikan respons yang lebih netral dan tidak diskriminatif.
- d. Saran berikutnya adalah menyediakan edukasi bagi pengguna tentang bagaimana menggunakan Character.AI secara sehat, termasuk bagaimana menjaga keseimbangan antara penggunaan teknologi dan kehidupan sosial yang nyata.

## DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, R. (2024). Risiko ketergantungan pada AI dalam interaksi sosial. *Jurnal Teknologi Sosial*, 12(1), 45–58.
- Ardiani, P. (2023). Digitalisasi interaksi sosial generasi Z: Sebuah analisis. *Jurnal Sosiologi Digital*, 10(3), 67–79.
- Fadhilah, N., & Rahayu, T. (2024). Karakter virtual dan perubahan pola komunikasi generasi Z. *Jurnal Psikologi Sosial Digital*, 8(2), 23–35.
- Hernandez, P. (2023). Mental health and technology use among generation Z. *Psychology Today*, 15(2), 89–102.
- Lopez, M., & Martin, D. (2024). The dual impact of AI on interpersonal skills. *Journal of Artificial Intelligence*, 12(1), 23–34.
- Mutiarrahma, D., Yulianto, A., & Pratama, G. (2024). Interaksi virtual dengan karakter AI: Studi fenomenologis pada generasi Z. *Jurnal Komunikasi Indonesia*, 11(4), 112–125.
- Nguyen, T., & Zhou, L. (2022). Ethical concerns in AI development: A case study of Character.AI. *International Journal of Ethics in Technology*, 9(4), 123–137.
- Pratama, G., & Yuniar, F. (2023). Peran AI dalam mendukung kesehatan mental generasi muda. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 9(5), 89–102.

- Siregar, D., & Halim, A. (2023). Privasi data dalam era teknologi AI. *Jurnal Keamanan Digital*, 7(3), 45–60.
- Smith, T., & Taylor, B. (2022). Adapting to a digital world: The role of AI in modern communication. *Journal of Digital Culture*, 8(5), 56–78.