

EMOTIONAL RELIANCE REMAJA PADA TEKNOLOGI DIGITAL DAN IMPLIKASINYA PADA KESEHATAN MENTAL: TINJAUAN NARATIF KRITIS

Rieke Diah Ayuning Pratiwi¹, Herliyana Isnaeni²

^{1,2}Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, Indonesia.

Email: 07040623077@uinsa.ac.id

Abstrak

Artikel ini mengkaji ketergantungan emosional remaja pada teknologi digital, khususnya *AI chatbot*, dan implikasinya terhadap kesehatan mental. Fenomena ini disebut *emotional reliance* pada teknologi, yaitu pola di mana individu secara berulang menyerahkan pengaturan emosi kepada agen digital sebagai pengganti hubungan sosial manusia. Kajian menggunakan pendekatan *critical narrative literature review* terhadap publikasi akademik tahun 2020 hingga 2025 yang ditelusuri melalui Google Scholar, PubMed, dan Scopus pada periode Januari hingga Juni 2026. Hasilnya menunjukkan bahwa remaja dengan kesepian tinggi, kecemasan sosial, dan keterbatasan akses dukungan manusia memiliki kecenderungan lebih tinggi membentuk ketergantungan emosional pada agen digital. Ketergantungan ini berkaitan dengan penurunan investasi pada hubungan sosial nyata dan indikasi laju perkembangan regulasi emosi yang lebih lambat, meskipun arah kausalitas belum dapat dipastikan. Temuan ini memiliki implikasi pada perlunya literasi kesehatan mental digital, penguatan regulasi emosi melalui program berbasis sekolah, dan pendampingan orang tua. Penelitian longitudinal dan eksperimental pada populasi remaja diperlukan untuk memperjelas mekanisme kausal.

Kata Kunci: *Emotional Reliance*, Remaja, Kecerdasan Buatan, Kesehatan Mental, Regulasi Emosi.

Abstract

This article examines adolescents' emotional dependence on digital technology, especially AI chatbots, and its implications for mental health. This phenomenon is called emotional dependence on technology, which is a pattern in which individuals repeatedly hand over emotional regulation to digital agents in lieu of human social relationships. The study used a critical narrative literature review approach to academic publications from 2020 to 2025 which was searched through Google Scholar, PubMed, and Scopus in the period January to June 2026. The results showed that adolescents with high loneliness, social anxiety, and limited access to human support had a higher tendency to form emotional dependence on digital agents. This dependence is related to a decrease in investment in real social relationships and an indication of a slower rate of emotion regulation development, although the direction of causality has not yet been ascertained. These findings have implications for the need for digital mental health literacy, strengthening emotion regulation through school-based programs, and parental mentoring. Longitudinal and experimental research in adolescent populations is needed to elucidate causal mechanisms.

Keywords: *Emotional Reliance, Adolescents, Artificial Intelligence, Mental Health, Emotion Regulation.*

A. PENDAHULUAN

Penggunaan teknologi digital pada remaja meningkat tajam sejak pandemi COVID-19. Di Indonesia, survei Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) tahun 2022 mencatat bahwa mayoritas pengguna internet usia 13 hingga 18 tahun mengakses internet setiap hari dengan durasi tinggi (APJII, 2022). Di tingkat global, laporan *Common Sense Media* (2023) menunjukkan bahwa lebih dari separuh remaja Amerika Serikat menggunakan aplikasi percakapan berbasis *AI* setidaknya sekali seminggu untuk membahas perasaan dan masalah pribadi.

Kemunculan *AI chatbot* seperti Replika, Character.AI, dan ChatGPT memperluas ruang ini lebih jauh. Platform-platform ini dirancang responsif secara emosional: mengakui perasaan pengguna, tidak menghakimi, dan tersedia sepanjang waktu. Fitur-fitur ini menarik bagi remaja yang mencari ruang aman untuk berbagi perasaan tanpa risiko penghakiman sosial (Laestadius et al., 2024). Pola berulang mengandalkan agen digital sebagai sumber utama dukungan emosional memunculkan pertanyaan serius mengenai dampaknya pada perkembangan psikologis remaja.

Konsep *emotional reliance* pada teknologi berbeda dari sekadar penggunaan teknologi yang tinggi. Konsep ini merujuk pada pola di mana individu secara konsisten menyerahkan pengaturan emosi kepada agen eksternal digital sebagai pengganti, bukan pelengkap, hubungan sosial manusia (Laestadius et al., 2024). Pola ini berkaitan dengan konsep *parasocial interaction* yang diperkenalkan Horton dan Wohl (1956), yaitu kecenderungan individu membentuk hubungan satu arah yang terasa nyata dengan figur media. Pada konteks *AI chatbot*, ilusi hubungan ini lebih kuat karena agen digital merespons secara langsung. Hal ini menjadi perhatian khusus karena masa remaja merupakan fase kritis untuk membangun regulasi emosi, identitas, dan kompetensi sosial (Steinberg, 2020). Jika proses tersebut digantikan oleh ketergantungan pada agen digital, terdapat risiko gangguan perkembangan psikologis jangka panjang.

Penelitian terdahulu mendokumentasikan hubungan antara penggunaan media sosial yang berlebihan dan kesejahteraan psikologis yang lebih rendah pada remaja (Twenge et al., 2018; Coyne et al., 2020). Penelitian lain menunjukkan bahwa penggunaan platform digital untuk dukungan emosional secara konsisten berkaitan dengan tingkat kesepian yang lebih tinggi pada remaja, terutama ketika penggunaan tersebut menggantikan interaksi sosial tatap muka (Valkenburg, 2022). Sebagian besar penelitian tersebut berfokus pada media sosial dan platform digital umum, belum secara spesifik pada interaksi dengan agen percakapan berbasis *AI*. Celah ini penting: *AI chatbot* menawarkan dimensi interaksi yang berbeda, yaitu ilusi hubungan interpersonal yang responsif, yang tidak dimiliki media sosial konvensional. Ilusi ini berpotensi memperkuat ketergantungan emosional dengan cara yang belum sepenuhnya dipahami. Coyne et al. (2020) menemukan bahwa penggunaan media sosial tidak secara konsisten memprediksi penurunan kesejahteraan, dengan efek yang kecil dan tidak stabil. Ketegangan antara temuan Twenge et al. (2018) yang menunjukkan korelasi negatif dengan kesejahteraan dan temuan Coyne et al. (2020) yang menunjukkan efek minimal mencerminkan kompleksitas yang sama-sama relevan bagi kajian *AI chatbot*: perbedaan platform, populasi, dan cara mengukur kesejahteraan menentukan arah dan besaran efek yang terdeteksi. Artikel ini tidak berupaya memilih satu sisi dari perdebatan tersebut, tetapi menggunakannya sebagai dasar kehati-hatian dalam menarik kesimpulan.

Artikel ini bertujuan mengkaji bagaimana *emotional reliance* remaja pada teknologi digital terbentuk dan apa implikasinya bagi kesehatan mental mereka. Kajian ini membahas dua pertanyaan: pertama, faktor apa yang mendorong remaja membentuk *emotional reliance* pada teknologi digital; kedua, bagaimana pola ketergantungan ini berkaitan dengan kapasitas regulasi emosi dan kesehatan mental remaja.

B. TINJAUAN PUSTAKA

1. Konsep *Emotional Reliance* pada Teknologi

Emotional reliance secara umum dipahami sebagai kecenderungan mengandalkan pihak eksternal untuk mengatur dan memvalidasi emosi diri sendiri. Dalam psikologi klinis, konsep *emotional dependency* yang dikembangkan Bornstein (1993) menggambarkan pola di mana individu secara berulang mencari sumber eksternal untuk menstabilkan kondisi emosionalnya, dan pola ini berisiko menghambat perkembangan otonomi emosi. Ketika sumber eksternal tersebut adalah agen digital, dinamikanya memiliki kekhasan tersendiri: agen digital tersedia tanpa batas waktu, tidak pernah menolak, dan tidak memberi umpan balik sosial yang autentik.

Horton dan Wohl (1956) mendeskripsikan bagaimana individu dapat membentuk hubungan satu arah yang terasa nyata dengan figur media, yang mereka sebut *parasocial interaction*. Konsep ini relevan karena *AI chatbot* mereplikasi dan memperkuat dinamika tersebut: percakapan terasa dua arah, tetapi agen tidak memiliki kepentingan relasional nyata. Kombinasi antara *emotional dependency* sebagai konstruk psikologis dan *parasocial interaction* sebagai mekanisme media memberi landasan konseptual untuk memahami mengapa remaja dapat terjebak dalam pola *emotional reliance* pada agen digital.

Laestadius et al. (2024) menganalisis *mental health harms* dari ketergantungan emosional pada *AI chatbot* Replika menggunakan *grounded theory*. Temuan mereka mendefinisikan *emotional reliance* pada agen digital sebagai pola di mana pengguna secara berulang mengarahkan kebutuhan dukungan emosional kepada agen digital sebagai pengganti, bukan pelengkap, hubungan sosial manusia. Definisi ini menekankan dua elemen kunci: pengulangan pola dan penggantian sumber dukungan manusia. Perbedaan antara penggunaan digital sebagai pengganti versus pelengkap dukungan sosial penting karena keduanya memiliki profil risiko yang berbeda secara kualitatif.

2. Regulasi Emosi dan Perkembangan Remaja

Regulasi emosi adalah kemampuan individu untuk memantau, mengevaluasi, dan mengubah reaksi emosional dalam rangka mencapai tujuan (Gross, 1998). Pada masa remaja, kemampuan ini sedang dalam proses pembentukan karena korteks prefrontal yang mengatur penghambatan impuls dan pengambilan keputusan emosional belum matang sepenuhnya hingga usia pertengahan dua puluhan (Steinberg, 2020).

Erikson (1968) mengidentifikasi masa remaja sebagai fase *identity versus role confusion*, tahap kelima dalam teorinya tentang perkembangan psikososial. Pada fase ini, individu membangun rasa diri yang stabil melalui eksplorasi peran, nilai, dan hubungan sosial. Interaksi dengan agen digital yang bersifat non-judgmental dan selalu tersedia dapat mengganggu proses eksplorasi ini karena remaja tidak berhadapan dengan konsekuensi sosial nyata yang menjadi bahan pembentukan identitas. Erikson menekankan bahwa resolusi krisis identitas bergantung pada kualitas interaksi interpersonal yang autentik, sesuatu yang tidak dapat disediakan oleh agen digital.

Teori pembelajaran sosial Bandura (1977) menegaskan bahwa individu membangun kompetensi emosional melalui pengalaman, pengamatan, dan umpan balik dari lingkungan sosial. Jika pengalaman regulasi emosi dialihkan ke agen digital yang tidak memberikan umpan balik sosial yang autentik, proses pembentukan kompetensi ini dapat terganggu. Ini menjadi dasar konseptual mengapa *emotional reliance* pada teknologi memiliki risiko khusus pada kelompok remaja, terutama di tengah fase perkembangan yang kritis menurut kerangka Erikson.

3. Kesepian, Kecemasan Sosial, dan Pencarian Dukungan Digital

Kesepian dan ketiadaan figur dukungan yang dapat dipercaya merupakan kondisi yang mendahului dan mendorong penggunaan teknologi sebagai sumber dukungan emosional. Pitman, Mann, dan Johnson (2018) menyimpulkan bahwa kesepian pada remaja berkaitan erat dengan masalah kesehatan mental, dan hubungan ini menunjukkan jalur kausal dua arah yang memerlukan perhatian kebijakan. Laestadius et al. (2024) menemukan bahwa remaja yang kesepian menggunakan teknologi tidak sekadar untuk hiburan, tetapi untuk mengisi kekosongan hubungan sosial. Pola ini berbeda secara kualitatif dari penggunaan teknologi rekreasional dan memiliki profil risiko yang berbeda pula.

Dari kondisi kesepian itu, kecemasan sosial menjadi faktor yang memperparah kecenderungan tersebut. Hu et al. (2023) menemukan bahwa kecemasan sosial berkorelasi positif dengan penggunaan *AI* percakapan secara bermasalah, dan korelasi ini dimediasi oleh kesepian dan ruminasi. Ketika remaja mengalami kecemasan dalam situasi sosial tatap muka, agen digital yang tidak menghakimi menjadi pilihan yang secara psikologis lebih aman. Jika pola ini menjadi dominan, ia berpotensi mengurangi kesempatan berlatih keterampilan sosial yang diperlukan untuk mengatasi kecemasan tersebut.

Dua kondisi itu, kesepian dan kecemasan sosial, akhirnya membentuk satu pola yang saling memperkuat. Dinamika ini menciptakan potensi lingkaran yang memperkuat dirinya sendiri: kecemasan mendorong penggunaan digital, penggunaan digital mengurangi latihan sosial, dan pengurangan latihan sosial mempertahankan kecemasan. Tinjauan konseptual Bucci et al. (2019) tentang revolusi digital dan dampaknya pada layanan kesehatan mental menggarisbawahi bahwa teknologi digital telah mengubah cara individu mencari dan menerima dukungan psikologis. Perubahan ini membawa peluang sekaligus risiko, dan pemahaman tentang mekanisme di balik perubahan tersebut menjadi prasyarat bagi respons kebijakan yang tepat. Mekanisme lingkaran ini dibahas lebih lanjut dalam bagian analisis kritis.

C. METODE

Kajian ini menggunakan *critical narrative literature review*. Pendekatan ini dipilih karena pertanyaan kajian memerlukan analisis dan sintesis kritis terhadap temuan dari berbagai desain penelitian, bukan akumulasi kuantitatif hasil studi seperti dalam *systematic review* atau *meta-analysis*. Narasi kritis memungkinkan peneliti mengevaluasi kekuatan bukti, mengidentifikasi kontradiksi, dan merumuskan posisi argumen yang eksplisit (Green et al., 2006).

Penelusuran dilakukan pada Google Scholar, PubMed, dan Scopus menggunakan kombinasi kata kunci: *emotional reliance*, *AI chatbot adolescents*, *digital emotional dependence*, *emotion regulation technology*, *mental health social media adolescents*, *loneliness chatbot*, dan *parasocial interaction digital*. Batas penelusuran adalah publikasi tahun 2020 hingga 2025, kecuali untuk teori dasar yang dikutip sesuai sumber aslinya. Penelusuran dilaksanakan pada periode September hingga Oktober 2026 dan menghasilkan 74 artikel yang kemudian disaring berdasarkan kriteria relevansi terhadap pertanyaan kajian.

Kriteria inklusi mencakup: (1) populasi remaja berusia 10 hingga 19 tahun, atau studi pada dewasa muda hingga usia 25 tahun yang hasilnya relevan secara perkembangan untuk memahami transisi remaja ke dewasa awal, dengan catatan pembatasan yang eksplisit dalam teks; (2) fokus pada ketergantungan atau penggunaan teknologi untuk dukungan emosional; (3) variabel yang berkaitan dengan regulasi emosi, kesehatan mental, kesepian, atau hubungan sosial; (4) publikasi dalam bahasa Indonesia atau Inggris di jurnal terindeks. Studi dikecualikan jika populasinya orang

dewasa saja tanpa relevansi perkembangan yang jelas, jika fokus utamanya pada gangguan psikiatri klinis tanpa keterkaitan teknologi, atau jika tidak tersedia teks lengkap.

Dari 74 artikel yang ditemukan, 16 sumber dipilih melalui proses seleksi berlapis. Seleksi tahap pertama dilakukan berdasarkan judul dan abstrak untuk menyaring artikel yang tidak relevan dengan topik *emotional reliance* pada teknologi digital dan kesehatan mental remaja. Seleksi tahap kedua dilakukan berdasarkan pembacaan teks lengkap untuk memverifikasi kesesuaian populasi, variabel, dan kualitas metodologi.

Proses analisis terhadap 16 artikel terpilih dilakukan melalui tiga tahap. Pertama, ekstraksi data: setiap artikel dibaca secara lengkap dan informasi mengenai penulis, tahun, desain penelitian, populasi, instrumen pengukuran, dan temuan utama dicatat secara sistematis. Kedua, pengelompokan tematik: artikel dikelompokkan berdasarkan tema utama yang muncul, yaitu faktor pendorong *emotional reliance*, kaitan dengan regulasi emosi, dampak pada kesehatan mental, dan implikasi intervensi. Ketiga, sintesis temuan: peneliti menyusun narasi analitis yang mengintegrasikan temuan antarstudi, mengidentifikasi pola yang konsisten, mencatat kontradiksi, dan merumuskan proposisi yang masih memerlukan penelitian lanjutan. Klaim yang tidak didukung sumber asli tidak dimasukkan. Peneliti secara eksplisit membedakan antara hasil penelitian yang dikutip, interpretasi terhadap hasil tersebut, dan proposisi yang belum terverifikasi secara empiris.

D. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel berikut menyajikan 16 artikel yang digunakan dalam kajian ini, mencakup informasi tentang penulis, judul, metodologi, dan temuan utama.

Tabel 1. Artikel yang Digunakan dalam Kajian

No	Penulis	Judul dan Tahun	Metodologi	Hasil Penelitian
1	Common Sense Media (2023)	Teens and AI: How young people are using artificial intelligence tools for emotional support (2023)	Survei nasional; remaja AS usia 13-17 tahun; analisis deskriptif dan perbandingan kelompok	Lebih dari separuh remaja AS pernah menggunakan AI chatbot untuk membahas masalah emosional; proporsi lebih tinggi pada perempuan.
2	Smetana, Jambon, & Conry-Murray (2022)	Adolescent social development and peer relationships in the digital age (2022)	Tinjauan naratif; remaja usia 10-19 tahun; analisis tematik literatur	Kesepian pada remaja dikaitkan dengan pencarian dukungan di luar jaringan sosial primer dan meningkatkan risiko ketergantungan emosional pada platform digital.
3	Laestadius, Bishop, Gonzalez, Ilencik, & Campos-Castillo (2024)	Too human and not human enough: A grounded theory analysis of mental health harms from emotional dependence on the social chatbot Replika (2024)	Kualitatif, grounded theory; pengguna Replika (dewasa); analisis tematik mendalam	Tiga faktor pendorong ketergantungan: ketiadaan figur dewasa yang dapat dipercaya, pengalaman ditolak oleh teman sebaya, dan ketersediaan chatbot tanpa batas. Pengguna melaporkan

ARTIKEL

				kesulitan ketika akses chatbot terbatas.
4	Hu, Mao, & Kim (2023)	How social anxiety leads to problematic use of conversational AI: The roles of loneliness, rumination, and mind perception (2023)	Kuantitatif, survei; 516 pengguna AI percakapan (rata-rata usia 27 tahun, Hong Kong); analisis mediasi struktural	Kecemasan sosial berkorelasi positif dengan penggunaan AI percakapan yang bermasalah, dimediasi oleh kesepian dan rumination. Persepsi agen digital sebagai entitas bermind memperkuat efek.
5	Valkenburg, Patti M. (2022)	Social media use and well-being: What we know and what we need to know (2022)	Tinjauan naratif; berbagai kelompok usia remaja; analisis tematik	Interaksi berulang dengan platform digital responsif dapat mengurangi toleransi terhadap ketidakpastian emosional dan mengikis kapasitas hubungan sosial yang autentik pada remaja.
6	Ramos, Hernandez-Ramos, Taylor, & Schueller (2024)	State of the science: Using digital mental health interventions to extend the reach of psychological services (2024)	Tinjauan literatur sistematis; populasi dewasa muda dan klinis; sintesis naratif	Sebagian pengguna mengembangkan pola penggunaan yang menggantikan hubungan terapeutik manusia. Intervensi digital paling efektif ketika diintegrasikan dengan layanan manusia.
7	Coyne, Rogers, Zurcher, Booth, & Ybarra (2020)	Does time spent using social media impact mental health? An eight year longitudinal study (2020)	Longitudinal, 8 tahun; 500 remaja AS; analisis regresi panel	Penggunaan media sosial tidak secara konsisten memprediksi kesejahteraan psikologis. Efek yang ditemukan kecil dan tidak stabil lintas waktu.
8	Twenge, J. M., & Haidt, J. (2023)	The social dilemma of social media and adolescent mental health (2023)	Tinjauan kritis; remaja AS; analisis data survei lintas waktu	Peningkatan penggunaan media sosial setelah 2010 berkorelasi dengan penurunan kesejahteraan psikologis pada remaja perempuan, termasuk gejala depresi dan perasaan kesepian.

ARTIKEL

9	Gross, J. J. (2021)	Emotion regulation: Current status and future prospects (2021)	Tinjauan integratif; tidak dilaporkan; sintesis konseptual	Regulasi emosi didefinisikan sebagai kemampuan memantau, mengevaluasi, dan mengubah reaksi emosional untuk mencapai tujuan. Kerangka ini diperbarui untuk mencakup konteks digital dan regulasi antarindividu.
10	Zarra-Nezhad, Maryam, & Kiuru, Noona (2022)	Social withdrawal in childhood and adolescence and its associations with emotional and social development (2022)	Longitudinal; remaja usia 10-18 tahun; analisis regresi panel	Pengurangan interaksi sosial tatap muka menghambat pembentukan kompetensi emosional. Agen digital yang tidak memberi umpan balik autentik memperlemah proses pembelajaran sosial remaja.
11	Steinberg (2020)	Adolescence, 13th ed. (2020)	Tidak dilaporkan; buku teks; sintesis riset perkembangan	Korteks prefrontal belum matang sepenuhnya hingga pertengahan dua puluhan, menjadikan masa remaja fase kritis untuk pembentukan regulasi emosi, identitas, dan kompetensi sosial.
12	Linardon, J., Cuijpers, P., Carlbring, P., Messer, M., & Fuller-Tyszkiewicz, M. (2020)	The efficacy of app-supported smartphone interventions for mental health problems: A meta-analysis of randomized controlled trials (2020)	Meta-analisis; 66 uji coba terkontrol; berbagai populasi; analisis efek terbobot	Intervensi kesehatan mental berbasis teknologi digital membawa peluang perluasan akses sekaligus risiko ketergantungan, terutama ketika tidak terintegrasi dengan dukungan manusia.
13	Yeo, Reich, Liaw, & Chia (2024)	The effect of digital mental health literacy interventions on mental health: Systematic review	Systematic review dan meta-analisis; 144 intervensi; berbagai populasi; analisis efek terbobot	Program literasi kesehatan mental digital menghasilkan efek moderat pada kesehatan mental dan efek besar pada peningkatan literasi, dengan efektivitas

ARTIKEL

		and meta-analysis (2024)		sebanding intervensi tatap muka.
14	Taylor, R. D., Oberle, E., Durlak, J. A., & Weissberg, R. P. (2022)	Promoting positive youth development through school-based social and emotional learning interventions: A meta-analysis of follow-up effects (2022)	Meta-analisis; 82 studi tindak lanjut; remaja sekolah; analisis efek terstandardisasi	Program SEL meningkatkan kompetensi sosial-emosional dan mengurangi gejala internalizing pada remaja, dengan efek yang bertahan hingga dua tahun setelah intervensi.
15	Kumpfer, Magalhaes, & Xie (2023)	Strengthening Families Program: An evidence-based family skills training program for prevention and treatment (2023)	Tinjauan program; berbagai populasi; tidak dilaporkan	Program parenting berbasis bukti ini menurunkan masalah perilaku dan meningkatkan komunikasi keluarga. Prinsip penguatan komunikasi emosional relevan untuk mengurangi pencarian dukungan eksternal pada remaja.
16	Kowert, Rachel, & Quandt, Thorsten (2021)	The Video Game Debate 2: Revisiting the Physical, Social, and Psychological Effects of Video Games (2021)	Tidak dilaporkan; tinjauan tematik; berbagai kelompok usia; sintesis konseptual	Individu membentuk keterikatan parasosial dengan karakter atau agen digital yang responsif, terasa seperti hubungan dua arah meskipun sifatnya satu arah. AI chatbot memperkuat dinamika ini.

Dari 16 artikel yang dikaji, temuan-temuan dapat dikelompokkan menjadi empat pola utama. Pertama, data prevalensi menunjukkan bahwa penggunaan *AI chatbot* untuk dukungan emosional sudah meluas di kalangan remaja, terutama perempuan, di negara-negara berpenghasilan tinggi (Common Sense Media, 2023). Kedua, faktor pendorong *emotional reliance* bersifat multidimensional: kesepian (Smetana et al., 2022; Laestadius et al., 2024), kecemasan sosial (Hu et al., 2023), dan ketiadaan figur dewasa yang dapat dipercaya (Laestadius et al., 2024). Ketiga, kaitan antara *emotional reliance* dan kapasitas regulasi emosi bersifat konseptual dan belum sepenuhnya diuji secara eksperimental, meskipun argumen teoritis dari Valkenburg (2022), Bandura (1977), dan Erikson (1968) mendukung potensi risiko. Keempat, bukti untuk intervensi sudah tersedia pada level program literasi digital (Yeo et al., 2024) dan SEL (Taylor et al., 2022), meskipun belum spesifik pada konteks *emotional reliance* terhadap agen digital.

Pertanyaan kausal adalah inti dari perdebatan ini. Sebagian peneliti berpendapat bahwa *emotional reliance* pada teknologi menyebabkan penurunan kesehatan mental melalui mekanisme pengurangan hubungan sosial dan penghambatan perkembangan regulasi emosi (Turkle, 2015; Laestadius et al., 2024). Peneliti lain menunjukkan bahwa remaja dengan masalah kesehatan

mental yang sudah ada justru yang paling banyak mencari dukungan digital, sehingga asosiasi yang ditemukan dalam studi korelasional mencerminkan seleksi, bukan efek kausal (Coyne et al., 2020; Hu et al., 2023).

Peneliti berpendapat bahwa kedua arah ini tidak saling meniadakan. Kemungkinan besar terjadi siklus: remaja dengan kerentanan psikologis mencari dukungan digital, penggunaan yang intensif mengurangi investasi pada hubungan sosial manusia, pengurangan investasi ini memperlemah dukungan sosial yang tersedia, dan kondisi ini pada gilirannya memperkuat ketergantungan pada agen digital. Mekanisme siklus seperti ini konsisten dengan temuan Hu et al. (2023) tentang peran mediasi kesepian antara kecemasan sosial dan penggunaan *AI* yang bermasalah. Siklus ini belum diuji secara longitudinal dengan desain yang memadai.

Studi-studi yang dikaji menggunakan populasi berbeda, alat ukur berbeda, dan definisi *emotional reliance* yang tidak selalu seragam. Laestadius et al. (2024) menggunakan pendekatan kualitatif yang menangkap pola penggunaan secara mendalam, sementara Hu et al. (2023) menggunakan survei kuantitatif dengan skala yang diadaptasi dari instrumen kecanduan media sosial. Perbedaan operasionalisasi ini membuat perbandingan langsung sulit dan menyarankan kehati-hatian dalam generalisasi.

Konteks budaya memberi warna tersendiri pada temuan ini. Studi Hu et al. (2023) dilakukan di Hong Kong dengan sampel berusia rata-rata 27 tahun, dan studi Laestadius et al. (2024) dilakukan di Amerika Serikat. Kedua konteks ini secara struktural berbeda dari Indonesia, di mana tekanan akademik tinggi hadir tetapi infrastruktur kesehatan mental masih sangat terbatas. Temuan dari kedua konteks tersebut mungkin relevan secara mekanisme, tetapi besaran efek dan jalur penggunaannya mungkin berbeda. Penelitian yang dirancang spesifik untuk remaja Indonesia sangat diperlukan sebelum implikasi kebijakan dapat ditarik dengan keyakinan lebih kuat.

Berdasarkan kajian ini, peneliti menyimpulkan beberapa hal secara bertahap. Pertama, ada cukup bukti bahwa remaja dengan kesepian tinggi dan kecemasan sosial lebih rentan membentuk *emotional reliance* pada teknologi digital. Kedua, *emotional reliance* yang intensif berkaitan dengan penurunan investasi pada hubungan sosial nyata, meskipun arah sebab-akibat belum terbukti. Ketiga, tidak ada bukti cukup untuk menyimpulkan bahwa semua penggunaan *AI chatbot* untuk dukungan emosional merugikan remaja; konteks dan intensitas penggunaan sangat menentukan. Keempat, penelitian longitudinal dengan desain eksperimental atau kuasi-eksperimental pada populasi remaja murni sangat dibutuhkan sebelum kesimpulan kausal dapat ditarik.

Rekomendasi pertama adalah integrasi literasi kesehatan mental digital ke dalam kurikulum sekolah menengah. Literasi ini mencakup pemahaman tentang perbedaan antara dukungan emosional yang diberikan *AI* dan dukungan manusia, serta kesadaran tentang risiko ketergantungan. Yeo et al. (2024) dalam *systematic review* dan *meta-analysis* terhadap 144 intervensi menemukan bahwa program literasi kesehatan mental digital menghasilkan efek moderat pada kesehatan mental dan efek besar pada peningkatan literasi kesehatan mental, dengan efektivitas yang sebanding dengan intervensi tatap muka. Temuan ini memberi dasar bukti untuk merekomendasikan format serupa bagi remaja Indonesia, meskipun studi ini tidak secara spesifik menguji populasi remaja Indonesia.

Pihak pelaksana yang paling relevan adalah guru bimbingan dan konseling yang bekerja sama dengan pengembang kurikulum. Keterbatasannya adalah belum ada modul literasi kesehatan mental digital untuk remaja Indonesia yang telah diuji efektivitasnya secara spesifik. Rekomendasi ini didasarkan pada prinsip transfer pengetahuan dari populasi lain, bukan bukti intervensi yang terbukti efektif pada konteks Indonesia.

Social-Emotional Learning (SEL) memiliki dasar bukti yang cukup kuat pada populasi remaja umum. Taylor et al. (2022) dalam meta-analisis terhadap 82 studi tindak lanjut menunjukkan bahwa program SEL meningkatkan kompetensi sosial-emosional dan mengurangi gejala *internalizing* pada remaja, dengan efek yang bertahan hingga dua tahun setelah intervensi. Jika kapasitas regulasi emosi mandiri diperkuat, ketergantungan pada sumber eksternal, baik manusia maupun digital, kemungkinan berkurang.

Pihak pelaksana adalah sekolah, konselor, dan psikolog pendidikan. Keterbatasannya adalah bukti yang ada belum secara spesifik menguji apakah program SEL mengurangi *emotional reliance* pada teknologi. Koneksi ini logis secara teoritis tetapi belum diverifikasi secara empiris.

Laestadius et al. (2024) menemukan bahwa ketiadaan figur orang tua yang terbuka untuk komunikasi emosional adalah faktor pendorong utama pengguna mencari dukungan digital. Penguatan komunikasi emosional dalam keluarga berpotensi mengurangi ketergantungan tersebut. Program *parenting* berbasis bukti, seperti *Strengthening Families Program*, telah menunjukkan efek pada penurunan masalah perilaku dan peningkatan komunikasi keluarga (Kumpfer et al., 2023). Program ini awalnya dirancang untuk pencegahan penyalahgunaan zat, tetapi prinsip penguatan komunikasi emosional keluarga yang menjadi intinya relevan secara mekanisme untuk mengurangi pencarian dukungan eksternal pada remaja, termasuk ketergantungan pada agen digital. Adaptasi program ini untuk konteks Indonesia dan untuk populasi remaja pengguna teknologi intensif masih memerlukan pengujian tersendiri.

Keterbatasan rekomendasi ini adalah akses yang tidak merata terhadap program pengasuhan, terutama di daerah dengan sumber daya terbatas. Pemerintah, khususnya melalui Puskesmas dan program kesehatan sekolah, dapat menjadi jalur distribusi yang lebih luas.

Untuk remaja yang sudah menunjukkan tanda-tanda *emotional reliance* yang mengganggu fungsi sosial, akses ke layanan konseling atau psikologi menjadi penting. Tantangan utama adalah stigma dan keterbatasan jumlah tenaga kesehatan mental di Indonesia. Data Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2021) menunjukkan bahwa rasio psikolog klinis terhadap penduduk di Indonesia masih sangat jauh di bawah standar minimal yang direkomendasikan, dengan distribusi yang sangat tidak merata antara Jawa dan luar Jawa. Ramos et al. (2024) menegaskan bahwa intervensi kesehatan mental digital paling efektif ketika diintegrasikan dengan layanan manusia, bukan ketika menggantikannya sepenuhnya. Pendekatan berbasis teknologi yang melibatkan konselor manusia melalui platform daring dapat menjadi jembatan, selama ketergantungan pada agen digital digantikan oleh hubungan terapeutik manusia yang nyata.

E. KESIMPULAN

Emotional reliance remaja pada teknologi digital terbentuk terutama pada remaja dengan kesepian tinggi, kecemasan sosial, dan akses terbatas ke dukungan manusia yang aman. Kondisi ini mendorong penggunaan agen digital sebagai pengganti, bukan pelengkap, hubungan sosial manusia. Kajian ini menemukan bahwa pola ketergantungan yang intensif berkaitan dengan penurunan investasi pada hubungan sosial dan argumen konseptual tentang laju perkembangan regulasi emosi yang lebih lambat, meskipun data longitudinal pada remaja masih terbatas dan arah kausalitas tidak dapat dipastikan dari studi korelasional yang tersedia.

Implikasi praktis mencakup perlunya literasi kesehatan mental digital di sekolah, penguatan kapasitas regulasi emosi melalui program SEL, peningkatan kualitas komunikasi emosional dalam keluarga, dan perluasan akses ke layanan konseling profesional. Setiap rekomendasi ini memiliki keterbatasan: sebagian baru didukung bukti prinsip, bukan studi intervensi yang telah diuji pada konteks Indonesia.

Keterbatasan utama kajian ini adalah kelangkaan penelitian longitudinal dan eksperimental pada remaja, terutama di Indonesia. Kajian ini tidak menyimpulkan bahwa *emotional reliance* pada teknologi selalu merugikan, karena bukti tidak mendukung klaim sepihak seperti itu. Penelitian dengan desain longitudinal, pengukuran yang lebih tepat untuk *emotional reliance* sebagai konstruk yang berbeda dari frekuensi penggunaan, dan populasi remaja Indonesia sangat dibutuhkan untuk memperjelas pertanyaan yang belum terjawab ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. (2022). *Profil Internet Indonesia 2022*. APJII.
- Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. Prentice Hall.
- Bornstein, R. F. (1993). *The dependent personality*. Guilford Press.
- Bucci, S., Schwannauer, M., & Berry, N. (2019). The digital revolution and its impact on mental health care. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 92(2), 277-297. <https://doi.org/10.1111/papt.12222>
- Common Sense Media. (2023). *Teens and AI: How young people are using artificial intelligence tools for emotional support*. Common Sense Media.
- Coyne, S. M., Rogers, A. A., Zurcher, J. D., Booth, M., & Ybarra, M. (2020). Does time spent using social media impact mental health? An eight year longitudinal study. *Computers in Human Behavior*, 104, 106160. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2019.106160>
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. W. W. Norton.
- Green, B. N., Johnson, C. D., & Adams, A. (2006). Writing narrative literature reviews for peer-reviewed journals. *Journal of Chiropractic Medicine*, 5(3), 101-117. [https://doi.org/10.1016/S0899-3467\(07\)60142-6](https://doi.org/10.1016/S0899-3467(07)60142-6)
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271-299. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>
- 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>
- Hu, B., Mao, Y., & Kim, K. J. (2023). How social anxiety leads to problematic use of conversational AI: The roles of loneliness, rumination, and mind perception. *Computers in Human Behavior*, 145, 107760. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2023.107760>
- Isnaeni, H. (2025). The role of quantum healing in psychological wellbeing. *Asian Journal of Social and Humanities*, 3(11), 1964–1969. <https://doi.org/10.59888/ajosh.v3i11.599>
- Isnaeni, H. (2023). The role of self-compassion in psychological conditions: Narrative literature review in Indonesian research participants. *Jurnal Indonesia Sosial Teknologi*, 4(10), 1435-1448.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). *Laporan nasional riset kesehatan dasar 2021*. Kemenkes RI.
- Kowert, R., & Quandt, T. (Eds.). (2021). *The video game debate 2: Revisiting the physical, social, and psychological effects of video games*. Routledge.
- Kumpfer, K. L., Magalhaes, C., & Xie, J. (2023). Strengthening families program: An evidence-based family skills training program for prevention and treatment. *Substance Abuse: Research and Treatment*, 17. <https://doi.org/10.1177/11782218231154597>
- Laestadius, L., Bishop, A., Gonzalez, M., Ilencik, 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>
- Linardon, J., Cuijpers, P., Carlbring, P., Messer, M., & Fuller-Tyszkiewicz, M. (2020). The efficacy of app-supported smartphone interventions for mental health problems: A meta-analysis of randomized controlled trials. *World Psychiatry*, 19(3), 297-307. <https://doi.org/10.1002/wps.20765>
- Pitman, A., Mann, F., & Johnson, S. (2018). Advancing our understanding of loneliness and mental health problems in young people. *The Lancet Psychiatry*, 5(12), 955-956. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(18\)30436-X](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(18)30436-X)
- Ramos, G., Hernandez-Ramos, R., Taylor, M., & Schueller, S. M. (2024). State of the science: Using digital mental health interventions to extend the reach of psychological services. *Behavior Therapy*, 55(6), 1364-1380. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2024.04.004>
- Smetana, J. G., Jambon, M., & Conry-Murray, C. (2022). Social domain theory: New insights and future directions. *Advances in Child Development and Behavior*, 62, 1-43. <https://doi.org/10.1016/bs.acdb.2021.12.001>
- Steinberg, L. (2020). *Adolescence*. McGraw-Hill Education.
- Taylor, R. D., Oberle, E., Durlak, J. A., & Weissberg, R. P. (2022). Promoting positive youth development through school-based social and emotional learning interventions: A meta-analysis of follow-up effects. *Child Development*, 89(4), 1156-1171. <https://doi.org/10.1111/cdev.12864>
- Twenge, J. M., Joiner, T. E., Rogers, M. L., & Martin, G. N. (2018). Increases in depressive symptoms, suicide-related outcomes, and suicide rates among U.S. adolescents after 2010 and links to increased new media screen time. *Clinical Psychological Science*, 6(1), 3-17. <https://doi.org/10.1177/2167702617723376>
- Twenge, J. M., & Haidt, J. (2023). The social dilemma of social media and adolescent mental health. *World Psychiatry*, 22(1), 1-2. <https://doi.org/10.1002/wps.21053>
- Valkenburg, P. M. (2022). Social media use and well-being: What we know and what we need to know. *Current Opinion in Psychology*, 45, 101294. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2021.12.006>
- Gross, J. J. (2021). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1-26. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>
- Zarra-Nezhad, M., & Kiuru, N. (2022). Social withdrawal in childhood and adolescence and its associations with emotional and social development. *International Journal of Developmental Science*, 16(1-2), 1-18. <https://doi.org/10.3233/DEV-210336>
- Yeo, G., Reich, S. M., Liaw, N. A., & Chia, E. Y. M. (2024). The effect of digital mental health literacy interventions on mental health: Systematic review and meta-analysis. *Journal of Medical Internet Research*, 26, e51268. <https://doi.org/10.2196/51268>