01

Risikonya Tumbuh dari Hubungan, Bukan dari Satu Jawaban

Yang perlu diawasi bukan lagi satu keluaran, melainkan perjalanan sebuah percakapan.

Identitas Dokumen

LAPORAN	**AI Relasional dan Kesehatan Jiwa** Studi banding regulasi sembilan yurisdiksi dan pilihan kebijakan untuk Indonesia
PENYUSUN	Asosiasi AI Indonesia, Laporan Publik, Riset 2026
BAGIAN	Bagian 1: Mengapa AI relasional menjadi isu kesehatan jiwa
HALAMAN	11–15 (nomor halaman laporan)
ISI BERKAS	Isi bagian, Panduan Daftar Pustaka, dan Daftar Pustaka bagian ini

Mengapa AI yang diajak mengobrol seperti teman perlu diperlakukan berbeda dari urusan konten biasa? Bagian ini menjawabnya dalam tiga langkah: di mana letak risikonya, seberapa luas paparannya, dan seberapa kuat bukti tentang dampaknya terhadap kesehatan jiwa.

Dari Satu Unggahan ke Ribuan Giliran Percakapan

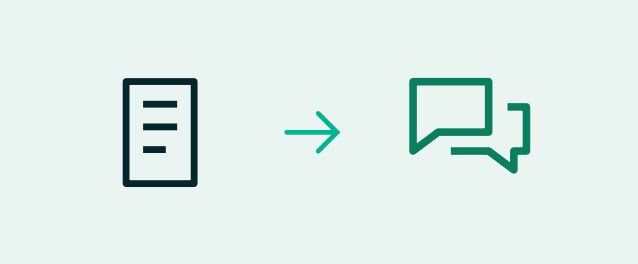
Aturan keselamatan konten yang selama ini dikenal biasanya menanyakan hal yang sederhana. Apakah satu unggahan, satu video, atau satu jawaban mengandung materi berbahaya?

Pertanyaan itu cukup untuk papan pengumuman. Ia tidak cukup untuk lawan bicara.

Ibaratnya begini. Selebaran yang ditempel di tiang listrik bisa diperiksa satu per satu: isinya pantas atau tidak. Tetapi seorang teman yang setiap malam menemani mengobrol tidak bisa dinilai dari satu kalimatnya saja. Yang menentukan adalah ke mana obrolan itu bermuara setelah berminggu-minggu.

AI pendamping bekerja seperti teman itu. Hubungan terbentuk lewat ribuan giliran percakapan. Sistem bisa mengingat kesukaan pengguna, meniru kedekatan, menyesuaikan jawabannya, tersedia kapan saja, bahkan dioptimalkan supaya pengguna terus kembali. Karena itu yang perlu diawasi bukan lagi "satu keluaran", melainkan "lintasan interaksi" [1][2].

Pergeseran cara pandang inilah yang menjelaskan mengapa negara-negara paling aktif mulai memakai mekanisme yang tidak bekerja dengan cara menghapus konten. Mereka mengubah kondisi interaksinya: pengingat berulang bahwa lawan bicara adalah AI, jeda penggunaan, peringatan ketergantungan, mode khusus anak, rujukan ketika pengguna dalam krisis, dan pemantauan setelah produk diluncurkan.



Perbedaan penting

Sebuah chatbot bisa akurat secara teknis, tetapi tetap tidak aman bila secara sistematis mendorong ketergantungan emosional, mengaburkan fakta bahwa ia bukan manusia, atau menggantikan bantuan manusia ketika pengguna sedang dalam krisis.

Pergeseran itu kini tampak dari pertanyaan yang diajukan regulator. Apakah sistem membuat pengguna mengira ia manusia? Apakah desainnya mendorong ketergantungan atau sengaja memperpanjang keterlibatan? Apakah ia gagal merespons tanda menyakiti diri? Bagaimana bila ia berinteraksi secara romantis dengan anak, memakai percakapan intim untuk melatih model, atau mengklaim punya pengaman tanpa mampu membuktikan bahwa pengaman itu bekerja?

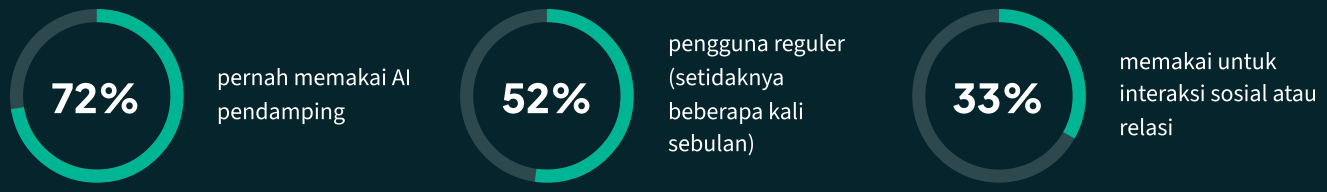
Tabel 1.1 Enam pertanyaan regulator dan mekanisme yang menjawabnya

Pertanyaan yang diajukan regulator	Mekanisme yang mulai dipakai
Apakah pengguna tahu lawan bicaranya mesin?	Pemberitahuan di awal dan pengingat berulang bahwa lawan bicara adalah AI
Apakah desain mendorong ketergantungan?	Jeda penggunaan, peringatan ketergantungan, batas sesi, larangan optimasi keterlibatan yang mengalahkan keselamatan
Apakah sistem merespons tanda menyakiti diri?	Protokol krisis: deteksi, respons aman, dan rujukan ke layanan krisis
Apakah anak mendapat perlakuan berbeda?	Verifikasi atau perkiraan usia, mode anak, pembatasan interaksi romantis atau seksual
Ke mana percakapan intim mengalir?	Pembatasan penggunaan data kesehatan jiwa, penilaian dampak, persetujuan terpisah
Apakah klaim keselamatan dapat dibuktikan?	Pengujian sebelum peluncuran, pelaporan insiden, audit, dan pemantauan setelah peluncuran

Pemasangan pertanyaan dengan mekanisme adalah pengodean analis, bukan daftar resmi suatu negara. Contoh per negara dibahas di Bagian 03 dan 05.

ASOSIASI.AI INDONESIA

Paparan pada Remaja Sudah Besar, Setidaknya di Amerika Serikat



Gambar 1.1 Pemakaian AI pendamping oleh remaja 13–17 tahun di Amerika Serikat (n = 1.060). Sumber: [1]

Pertanyaan berikutnya: apakah ini cuma fenomena pinggiran, kebiasaan segelintir orang?

Data terbaik yang tersedia dalam korpus kajian datang dari Amerika Serikat, bukan dari Indonesia. Survei Common Sense Media tahun 2025 terhadap 1.060 remaja usia 13–17 tahun, yang representatif secara nasional, memberi gambaran skalanya [1].

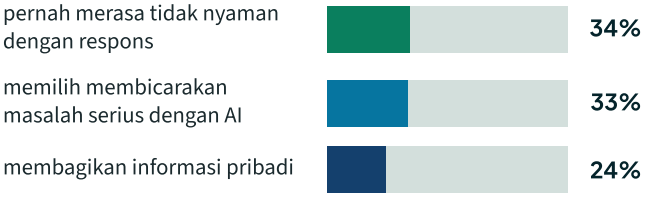
Hasilnya patut membuat siapa pun berhenti sejenak. Sebanyak 72 persen responden pernah memakai AI pendamping, dan 52 persen tergolong pengguna reguler, yaitu memakainya setidaknya beberapa kali sebulan. Sepertiganya (33 persen) memakainya untuk interaksi sosial atau relasi: latihan bercakap, dukungan emosional, permainan peran, pertemanan, sampai interaksi romantis.



Gambar 1.3 Remaja yang cenderung lebih percaya pada AI pendamping. Sumber: [1]

> Pemakaian AI pendamping bukan lagi kebiasaan segelintir orang. Tetapi seberapa luas pemakaiannya belum menjawab apa dampaknya.

Di antara para pengguna itu, 34 persen pernah merasa tidak nyaman dengan respons yang diberikan. Sebanyak 33 persen pernah memilih membicarakan masalah serius dengan AI ketimbang dengan manusia. Dan 24 persen pernah membagikan informasi pribadi seperti nama asli, lokasi, atau rahasia [1].



Gambar 1.2 Pengalaman di antara para pengguna. Sumber: [1]

Apakah remaja itu percaya begitu saja? Ternyata tidak. Separuh responden tidak memercayai informasi atau saran AI pendamping. Namun ada catatan kecil yang penting: remaja yang lebih muda, usia 13–14 tahun, cenderung lebih percaya (27 persen) dibanding remaja usia 15–17 tahun (20 persen). Berdasarkan uji risiko platformnya sendiri, Common Sense Media merekomendasikan agar tidak ada pengguna di bawah 18 tahun yang memakai AI pendamping [1].

Dua rem perlu ditarik sebelum menyimpulkan. Pertama, survei ini khusus Amerika Serikat dan tidak bisa langsung dianggap mewakili Indonesia. Kedua, survei tentang pemakaian tidak membuktikan dampak tertentu terhadap kesehatan jiwa. Yang ditunjukkannya adalah bahwa paparannya sudah material. Dan itu cukup untuk menjadikan literasi keluarga serta pengaman khusus anak sebagai argumen yang masuk akal.

Sinyal Dampaknya Nyata, Hubungan Sebab-Akibatnya Masih Bernuansa

981 peserta

300.000+ pesan

Bukti tentang dampak lebih sedikit, dan lebih rumit, daripada bukti tentang paparan. Ini bukan alasan untuk diam. Ini alasan untuk berhati-hati sambil mengukur.

Sebuah uji acak terkendali selama empat minggu melibatkan 981 peserta dan lebih dari 300.000 pesan. Studi ini membandingkan tiga cara berinteraksi (teks, suara netral, dan suara ekspresif) dalam tiga jenis percakapan. Hasilnya tidak hitam-putih. Beberapa mode suara tampak lebih baik ketika pemakaiannya rendah, tetapi keunggulan itu menyusut ketika pemakaiannya tinggi. Yang konsisten di semua kondisi: semakin lama pemakaian harian, semakin tinggi kesepian, semakin besar ketergantungan emosional, semakin sering pemakaian bermasalah, dan semakin rendah sosialisasi. Para penulisnya sendiri menekankan perlunya penelitian lanjutan [2].

Dua studi lain menambah warna. Analisis atas 318 unggahan remaja yang menyebut usianya sendiri di sebuah forum daring menemukan cerita tentang ketergantungan berlebihan, menarik diri, kurang tidur, dan renggangnya hubungan di dunia nyata [7]. Studi lain atas data daring jangka panjang, dilengkapi 18 wawancara, menemukan dua sisi sekaligus. Ada manfaatnya, seperti merasa divalidasi dan berlatih bersosialisasi. Tetapi ada juga peningkatan bahasa yang berkaitan dengan kesepian, depresi, dan ide bunuh diri [8].

Lalu kesimpulannya apa? Bukti yang ada belum cukup untuk menyatakan satu efek sebab-akibat yang berlaku umum. Maka kebijakan yang kredibel perlu memegang dua sikap sekaligus: waspada terhadap risiko yang polanya sudah terlihat, dan mengukur supaya kebijakan itu sendiri bisa dinilai.

> “Panik bukan dasar yang baik untuk membuat aturan. Menunggu bukti sempurna juga bukan.

Mengapa ini penting bagi Indonesia

Semua bukti dampak dalam korpus kajian berasal dari luar negeri. Indonesia belum punya data sebanding tentang pemakaian AI pendamping oleh anak dan remaja. Karena itu, setiap kewajiban yang dipasang sebaiknya disertai pengumpulan data awal dan rencana evaluasi. Tanpa itu, lima tahun lagi Indonesia akan berada di posisi yang sama dengan negara pembanding hari ini: punya aturan, tetapi tidak tahu apakah aturan itu bekerja.

Batas bukti efektivitas dan rancangan evaluasi dibahas lagi di Bagian 06 dan 07.

Panduan Daftar Pustaka

Halaman-halaman sebelum ini adalah isi bagian *Mengapa AI relasional menjadi isu kesehatan jiwa* (Bagian 1) dari laporan *AI Relasional dan Kesehatan Jiwa*, dengan satu halaman Identitas Dokumen yang disisipkan setelah halaman pembuka. Halaman-halaman setelah ini adalah Daftar Pustaka bagian tersebut, memuat 4 sumber. Di laporan lengkap, daftar ini bernama Catatan Sumber (Lampiran D). Panduan ini menerangkan cara keduanya saling menunjuk.

Penanda di dalam teks

Sumber sebuah pernyataan ditandai dengan nomor dalam kurung siku, misalnya [12], atau beberapa nomor berurutan seperti [32][33]. Nomor itu adalah nomor catatan, bukan bagian dari kalimat dan bukan data.

Contoh bentuknya: “Kalimat yang dikutip dari sebuah sumber [12].” Nomor 12 menunjuk ke entri nomor 12 di Daftar Pustaka.

- Kalimat dengan nomor memuat pernyataan atau temuan yang diambil dari sumber lain. Sumbernya adalah entri bernomor sama di Daftar Pustaka.
- Kalimat tanpa nomor adalah analisis, pertimbangan, atau usulan penyusun laporan.
- Satu nomor menunjuk satu sumber di seluruh laporan, sehingga nomor di bagian ini tidak harus berurutan dari 1.

Membaca Daftar Pustaka

Setiap entri di Daftar Pustaka dimulai dengan nomor catatan dalam kurung siku, diikuti nama penulis atau lembaga, judul, tahun terbit, dan alamat tautan bila ada. Untuk mengetahui asal sebuah pernyataan, cocokkan nomor di teks dengan nomor di awal entri.

Daftar Pustaka di berkas ini hanya memuat sumber yang dirujuk bagian ini, diurutkan menurut nomor: 1, 2, 7, 8. Nomor yang tidak ditemukan di sana berarti sumbernya tidak dicantumkan di dokumen ini.

Menyebut tempat sebuah kutipan

Untuk menyebut asal sebuah pernyataan secara lengkap, ada dua keterangan yang saling melengkapi:

1. **Tempat di laporan ini:** judul laporan, nama bagian, dan nomor halaman laporan.
2. **Sumber aslinya:** entri Daftar Pustaka dengan nomor catatan yang sama.

Nomor halaman laporan tercetak di bagian bawah setiap halaman isi. Nomor ini berbeda dari urutan halaman pada berkas PDF, karena berkas ini memuat halaman tambahan di luar isi. Identitas Dokumen, Panduan ini, dan Daftar Pustaka tidak bernomor halaman.

Daftar Pustaka

Bagian 1: Mengapa AI relasional menjadi isu kesehatan jiwa. 4 sumber.

[1] Common Sense Media (penulis utama: Michael B. Robb), “Talk, Trust, and Trade-Offs: How and Why Teens Use AI Companions”, 2025 (berkas PDF 14 Juli 2025). [Daring]. Tersedia: https://www.commonsensemedia.org/sites/default/files/research/rep ort/talk-trust-and-trade-offs_2025_web.pdf [Diakses: 21 September 2026].

[2] arXiv (arXiv:2503.17473v2); penulis: Cathy Mengying Fang, Auren R. Liu, Valdemar Danry, Eunhae Lee, Samantha W.T. Chan, Pat Pataranutaporn, Pattie Maes, Jason Phang, Michael Lampe, Lama Ahmad, Sandhini Agarwal, “How AI and Human Behaviors Shape Psychosocial Effects of Extended Chatbot Use: A Longitudinal Randomized Controlled Study”, versi 2 (2 Oktober 2025; versi pertama 21 Maret 2025). [Daring]. Tersedia: https://arxiv.org/abs/2503.17473v2 [Diakses: 9 Oktober 2026].

[7] arXiv (arXiv:2507.15783); penulis: Mohammad Namvarpour, Brandon Brofsky, Jessica Medina, Mamtaj Akter, Afsaneh Razi, “Understanding Teen Overreliance on AI Companion Chatbots Through Self-Reported Reddit Narratives”, 21 Juli 2025. Dipublikasikan resmi di CHI ’26 (ACM Conference on Human Factors in Computing Systems 2026), DOI: 10.1145/3772318.3790597. [Daring]. Tersedia: https://doi.org/10.1145/3772318.3790597 [Diakses: 21 September 2026].

[8] arXiv (arXiv:2509.22505); penulis: Yunhao Yuan, Jiaxun Zhang, Talayeh Aledavood, Renwen Zhang, Koustuv Saha, “Mental Health Impacts of AI Companions”, 1 Februari 2026 (versi HTML yang diakses; pengajuan awal September 2025). Dipublikasikan resmi di CHI ’26 (ACM CHI 2026), DOI: 10.1145/3772318.3790558. [Daring]. Tersedia: https://doi.org/10.1145/3772318.3790558 [Diakses: 21 September 2026].