PEMAKNAAN PENGGUNAAN CHAT AI SEBAGAI "*SAFE SPACE*" BAGI GEN Z LAKI-LAKI DAN PEREMPUAN DALAM AKTIVITAS CURHAT: STUDI KOMPARATIF

Rania Azwa Sisna[1], Vera Wijayanti Sutjipto[2]
[1.2]Universitas Negeri Jakarta
(rania.azwa.sisna@mhs.unj.ac.id[1], verawijayanti@unj.ac.id[2])

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pemaknaan penggunaan *chat* Artificial Intelligence (AI) sebagai ruang aman (*safe space*) bagi Generasi Z dalam aktivitas curhat serta membandingkan pemaknaan tersebut berdasarkan perspektif gender. Pendekatan yang digunakan adalah kualitatif deskriptif dengan desain studi komparatif. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam semi-terstruktur terhadap empat informan utama dari kelompok Generasi Z (dua laki-laki dan dua perempuan) serta satu informan pendukung sebagai triangulasi dari unsur akademisi bidang media. Analisis data menggunakan perangkat lunak ATLAS.ti berdasarkan kerangka Teori Interaksionisme Simbolik George Herbert Mead (*Mind, Self, Society*). Hasil penelitian menunjukkan bahwa *chat* AI dimaknai sebagai *safe space* digital yang menawarkan validasi, respons objektif, dan ketersediaan tanpa batas waktu. Perbandingan antargender mengungkapkan bahwa informan laki-laki memanfaatkan *chat* AI untuk mengurai logika serta me-*redoubt* tekanan norma maskulinitas, sementara informan perempuan menggunakannya untuk katarsis verbal dan refleksi diri guna menghindari bias dukungan sosial. Secara struktural, peralihan ke *chat* AI didorong oleh kekhawatiran terhadap penghakiman sosial dan keengganan membebani orang terdekat.

Kata Kunci: *Chat AI; Generasi Z; Komparatif Gender; Interaksionisme Simbolik; Ruang Aman (Safe Space)*

A. Pendahuluan

Perkembangan teknologi kecerdasan buatan atau Artificial Intelligence (AI) telah memperluas pemanfaatannya di kehidupan manusia, termasuk dalam aktivitas komunikasi. Pradina (2026) memaparkan bahwa kehadiran Chat AI membuat pengguna berinteraksi menggunakan bahasa alami. Hal ini didukung penelitian dari Sari & Misbahuddin (2024) mengungkapkan pemanfaatan AI juga berkembang dalam komunikasi personal melalui kemampuan personalisasi pesan dan pemrosesan bahasa alami (*natural language processing*). Perkembangan ini menjadikan Chat AI tidak hanya sebagai alat untuk memperoleh informasi, tetapi juga sebagai alternatif medium untuk mengungkapkan pikiran, perasaan, dan persoalan pribadi.

Penggunaan AI sebagai medium curhat terlihat pada kelompok Generasi Z (Gen Z). Survei IDN Research Institute (2026) terhadap 183 responden Gen Z dan Milenial pada Januari hingga April 2026 menghasilkan sebanyak 81,1% responden Gen Z mengaku pernah curhat kepada AI, lebih tinggi dibandingkan kelompok Milenial sebesar 63,6%. Survei tersebut juga menunjukkan bahwa 43,7%

Copyright (c) 2026. Rania Azwa Sisna, Vera Wijayanti Sutjipto. This work is licensed under a Creative Commons Attribution-Share Alike 4.0 International License.

responden memilih AI karena lingkungan sekitarnya belum menyediakan *safe space* yang memadai. Dari kelompok tersebut, 88% menjadikan AI sebagai alternatif ruang aman. Alasan kenyamanan yang ditemukan meliputi ketersediaan AI sepanjang waktu (73,3%), persepsi bahwa AI tidak menghakimi (68,9%), dan privasi (54,8%). Temuan ini menunjukkan bahwa penggunaan Chat AI untuk curhat berkaitan dengan kebutuhan individu terhadap ruang komunikasi yang dirasakan aman dan nyaman.

Safe space merupakan ruang yang dipersepsikan memberikan rasa aman bagi individu untuk mengekspresikan diri tanpa kekhawatiran terhadap penilaian, stigma, maupun penolakan. Konsep ini tidak hanya berkaitan dengan ruang fisik, tetapi juga mencakup aspek psikologis dan emosional yang memungkinkan individu merasa terlindungi ketika mengungkapkan perasaan (Fiddaroin & Prima, 2026). Dalam penggunaan Chat AI, persepsi sebagai ruang aman dapat terbentuk melalui aksesibilitas, privasi, dan pengalaman interaksi yang dianggap tidak menghakimi. Pemaknaan tersebut bersifat subjektif karena dipengaruhi oleh pengalaman dan latar belakang masing-masing pengguna.

Pemaknaan Chat AI sebagai *safe space* juga menarik dikaji melalui perspektif gender. Keterbukaan diri *(self-disclosure)* merupakan proses pengungkapan informasi pribadi, pikiran, dan perasaan kepada pihak lain. Lupitasari dan Oktaviana (2024) menjelaskan bahwa keputusan individu untuk melakukan keterbukaan diri dipengaruhi oleh faktor budaya, jaringan sosial, serta karakteristik individu, termasuk jenis kelamin. Ahdiyanti dan Waluyati (2021) juga mengidentifikasi jenis kelamin sebagai salah satu faktor yang dapat memengaruhi keterbukaan diri dalam komunikasi interpersonal. Temuan Josefsson et al. (2019), sebagaimana dikutip dalam Lupitasari dan Oktaviana (2024), menunjukkan kecenderungan bahwa laki-laki lebih banyak memendam perasaan, sedangkan perempuan lebih sering membicarakan persoalan pribadi. Meskipun demikian, kecenderungan tersebut tidak dapat digeneralisasi kepada seluruh individu.

Praktik keterbukaan diri umumnya dilakukan secara selektif kepada pihak yang memiliki kedekatan emosional atau hubungan kepercayaan, seperti keluarga, sahabat, dan teman dekat. Kehadiran Chat AI memperluas pilihan medium bagi individu untuk mengungkapkan persoalan personal, termasuk kepada teknologi yang tidak memiliki hubungan interpersonal langsung dengan penggunanya. Fenomena ini menarik karena menunjukkan bahwa Chat AI mulai menjadi alternatif bagi sebagian individu dalam aktivitas curhat, tanpa serta-merta menggantikan peran hubungan interpersonal dengan manusia. Perbedaan pengalaman sosial dan pertimbangan dalam melakukan keterbukaan diri menjadi dasar untuk memahami bagaimana Gen Z laki-laki dan perempuan memilih serta memaknai Chat AI sebagai ruang aman.

Penelitian Armalid et al. (2026) melalui pendekatan fenomenologis

Copyright (c) 2026. Rania Azwa Sisna, Vera Wijayanti Sutjipto. This work is licensed under a Creative Commons Attribution-Share Alike 4.0 International License.

terhadap enam partisipan Gen Z yang mengalami kesepian menemukan bahwa AI dapat dipersepsikan sebagai ruang untuk memperoleh validasi emosional, anonimitas, respons cepat, dan interaksi yang tidak menghakimi. Penelitian tersebut berfokus pada pengalaman Gen Z dalam menggunakan AI untuk memenuhi kebutuhan akan teman bicara (*someone to talk*). Meskipun melibatkan partisipan laki-laki dan perempuan, penelitian tersebut tidak secara khusus berfokus pada perbandingan pemaknaan berdasarkan gender. Ruang kajian ini menjadi dasar bagi penelitian untuk menggali persamaan dan perbedaan cara Gen Z laki-laki dan perempuan memaknai Chat AI sebagai *safe space*, khususnya dalam aktivitas curhat.

Tujuan penelitian ini untuk menganalisis pemaknaan penggunaan Chat AI sebagai *safe space* dalam aktivitas curhat serta membandingkan pemaknaan antara Gen Z laki-laki dan perempuan. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan teknik wawancara mendalam terhadap pengguna berbagai *platform* Chat AI yang memiliki pengalaman mencurahkan persoalan personal. Perspektif Interaksionisme Simbolik George Herbert Mead digunakan untuk memahami pembentukan makna melalui pengalaman dan interaksi sosial individu. Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya kajian komunikasi digital, khususnya mengenai pemaknaan Chat AI sebagai medium komunikasi personal berdasarkan perspektif gender.

Teori Interaksionisme Simbolik berawal dari pemikiran George Herbert Mead yang kemudian dikembangkan oleh Herbert Blumer. Teori ini menjelaskan bahwa individu membentuk makna melalui interaksi sosial dan interpretasi terhadap simbol. Blumer merumuskan tiga premis dasar, yaitu individu bertindak berdasarkan makna yang dimiliki terhadap suatu objek, makna terbentuk melalui interaksi sosial, serta makna dapat berubah melalui proses interpretasi individu (Hasbullah et al., 2022).

Pemikiran Mead juga mencakup tiga konsep utama, yaitu *Mind*, *Self*, dan *Society*. *Mind* berkaitan dengan kemampuan individu berpikir dan menafsirkan simbol, *Self* merupakan kesadaran individu dalam memahami dirinya melalui interaksi sosial, sedangkan *Society* merujuk pada lingkungan sosial yang memengaruhi pembentukan makna (Herdiana & Pribadi, 2023). Berdasarkan penelitian ini, teori tersebut digunakan untuk memahami bagaimana Gen Z laki-laki dan perempuan membangun pemaknaan terhadap Chat AI sebagai *safe space* berdasarkan pengalaman curhat, pemahaman terhadap diri, serta pengaruh lingkungan sosial.

Safe space atau ruang aman merupakan ruang yang memberikan rasa nyaman bagi individu untuk mengekspresikan pikiran, pengalaman, dan perasaan tanpa takut adanya perasaan dihakimi dan penilaian negatif. Ruang aman tidak hanya berkaitan dengan kondisi fisik, tetapi juga

Copyright (c) 2026. Rania Azwa Sisna, Vera Wijayanti Sutjipto. This work is licensed under a Creative Commons Attribution-Share Alike 4.0 International License.

mencakup aspek psikologis dan emosional. Rasa aman dapat terbentuk melalui interaksi yang suportif, penerimaan, serta kesempatan untuk mengungkapkan diri secara terbuka (Fadiyah et al., 2025; Amanati & Idrus, 2026).

Fenomena penggunaan Chat AI sebagai ruang alternatif untuk mencurahkan perasaan terlihat dalam laporan IDN Research Institute (2026). Sebanyak 43,7% responden memilih AI karena merasa lingkungan sekitarnya belum menyediakan ruang aman, dan 88% dari kelompok tersebut menggunakan AI sebagai alternatif ruang aman. Temuan ini menunjukkan adanya kecenderungan penggunaan AI dalam aktivitas curhat, meskipun pemaknaan Chat AI sebagai *safe space* tetap perlu dikaji berdasarkan pengalaman masing-masing pengguna.

Self-disclosure atau pengungkapan diri merupakan proses ketika individu menyampaikan informasi pribadi, pikiran, pendapat, maupun perasaan kepada pihak lain. Pengungkapan diri dapat berupa informasi deskriptif maupun evaluatif yang berkaitan dengan pengalaman dan kondisi pribadi. Proses ini dipengaruhi oleh sejumlah faktor, seperti kepercayaan, rasa nyaman, penerimaan, serta respons yang diberikan oleh lawan bicara (Putra et al., 2024).

Pengungkapan diri juga mengikuti perkembangan digital yang dapat dilakukan melalui berbagai media, termasuk media sosial. Penelitian Apriyanti et al. (2024) menunjukkan bahwa Generasi Z melakukan pengungkapan diri melalui Instagram dengan tingkat keterbukaan yang dipengaruhi oleh kedekatan dan karakteristik informasi yang dibagikan. Sementara itu, Lupitasari dan Oktaviana (2024) menemukan adanya perbedaan pengungkapan diri berdasarkan jenis kelamin pada remaja awal. Dalam penelitian ini, konsep *self-disclosure* digunakan untuk memahami aktivitas curhat melalui Chat AI sebagai salah satu medium pengungkapan diri, sekaligus melihat bagaimana pengalaman tersebut dimaknai oleh informan laki-laki dan perempuan.

Gender merupakan salah satu aspek yang dapat berkaitan dengan pola komunikasi dan pengungkapan diri individu. Perbedaan pengalaman sosial, pola sosialisasi, serta harapan lingkungan dapat memengaruhi cara laki-laki dan perempuan mengekspresikan pikiran maupun perasaan. Lupitasari dan Oktaviana (2024) menemukan adanya perbedaan *self-disclosure* antara remaja laki-laki dan perempuan. Temuan tersebut menunjukkan bahwa faktor sosial dan harapan gender dapat berkaitan dengan keterbukaan diri.

Perbedaan pola pengungkapan diri berdasarkan gender tidak selalu menghasilkan temuan yang sama dalam setiap konteks. Sartomo dan Barus (2026), misalnya, menemukan bahwa tidak terdapat perbedaan signifikan *self-disclosure* antara mahasiswa laki-laki dan perempuan pengguna second account Instagram. Hal ini menunjukkan bahwa keterbukaan diri juga dapat dipengaruhi oleh situasi dan media yang digunakan.

Copyright (c) 2026. Rania Azwa Sisna, Vera Wijayanti Sutjipto. This work is licensed under a Creative Commons Attribution-Share Alike 4.0 International License.

Dalam penelitian ini, gender menjadi perspektif komparatif untuk memahami persamaan maupun perbedaan pemaknaan Gen Z laki-laki dan perempuan terhadap Chat AI sebagai *safe space* dalam aktivitas curhat.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan desain studi komparatif untuk mengeksplorasi pemaknaan Generasi Z laki-laki dan perempuan terhadap penggunaan *chat* AI sebagai *safe space* dalam aktivitas curhat. Pendekatan komparatif dipilih guna mengidentifikasi persamaan maupun perbedaan konstruksi makna antargender saat berinteraksi dengan teknologi kecerdasan buatan.

Penentuan informan mengombinasikan teknik *purposive sampling* dan *snowball sampling* melalui jaringan pertemanan peneliti serta rekomendasi kenalan yang memenuhi kriteria. Kriteria pemilihan informan utama mencakup: (1) individu yang tergolong kelompok usia Generasi Z; (2) berjenis kelamin laki-laki atau perempuan; (3) aktif menggunakan *chat* AI untuk mencurahkan pikiran, perasaan, maupun permasalahan pribadi; serta (4) melakukan aktivitas curhat melalui *chat* AI minimal satu kali dalam seminggu selama tiga bulan terakhir. Penelitian ini menetapkan empat informan utama dari kalangan Generasi Z (dua laki-laki dan dua perempuan) serta melibatkan satu informan pendukung dari unsur akademisi bidang kajian media sebagai triangulasi sumber. Karakteristik dan rincian penggunaan *platform* seluruh informan disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Data Informan

Nama	Usia	Jenis Kelamin	Platform AI yang Digunakan	Status Informan
Abyan	21	Laki-laki	ChatGPT	Informan Utama
Azri	18	Laki-laki	ChatGPT	Informan Utama
Adiba	21	Perempuan	ChatGPT	Informan Utama
Eka	21	Perempuan	Google Gemini	Informan Utama
Mba Mega	-	Perempuan	-	Informan Triangulasi (Ahli Media)

Sumber: Dibuat oleh Peneliti

C. Hasil Penelitian

Penelitian ini mengeksplorasi pemaknaan penggunaan chat Artificial Intelligence (AI) sebagai ruang aman (safe space) bagi Generasi Z dalam aktivitas curhat melalui pendekatan komparatif berbasis gender. Pengumpulan data melibatkan empat informan utama dari kelompok usia Generasi Z, yaitu Abyan (21 tahun, laki-laki), Azri (18 tahun, laki-

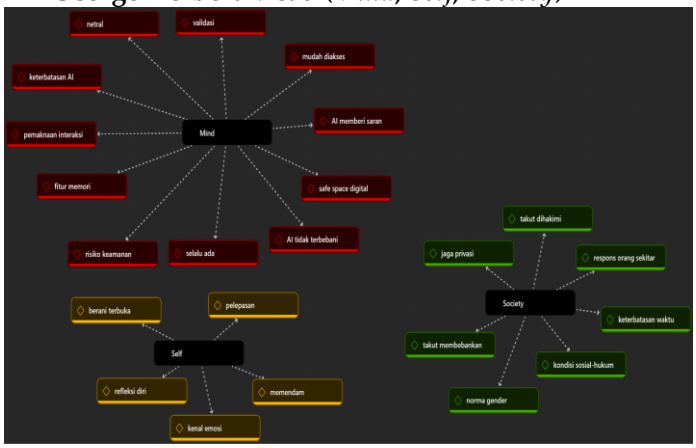
Copyright (c) 2026. Rania Azwa Sisna, Vera Wijayanti Sutjipto. This work is licensed under a Creative Commons Attribution-Share Alike 4.0 International License.

E-ISSN : 2828-626X
Universitas Nias Raya

laki), Adiba (21 tahun, perempuan), dan Eka (21 tahun, perempuan). Keempat informan merupakan pengguna aktif platform percakapan berbasis kecerdasan buatan seperti ChatGPT dan Google Gemini untuk mencurahkan pikiran maupun tekanan emosional. Triangulasi sumber dilakukan melalui wawancara mendalam bersama Mba Mega selaku akademisi dan pakar kajian media untuk memvalidasi temuan lapangan secara teoretis.

Proses reduksi serta pengodean data dilakukan menggunakan perangkat lunak ATLAS.ti berlandaskan kerangka Teori Interaksionisme Simbolik George Herbert Mead. Analisis menghasilkan 23 sub-kode konsep yang terdistribusi ke dalam tiga dimensi utama, meliputi *Mind* (11 sub-kode), *Self* (5 sub-kode), dan *Society* (7 sub-kode). Sebaran empiris setiap sub-kode terdapat di Gambar 1 dan masing-masing transkrip informan dirangkum secara sistematis pada Tabel 2.

Gambar 1. Peta Jaringan Tematik (*Open Network*) Hasil *Coding* ATLAS.ti Berdasarkan Kerangka Teori Interaksionisme Simbolik George Herbert Mead (*Mind, Self, Society*)



Sumber: Hasil Olah Data Primer Peneliti Menggunakan ATLAS.ti (2026).

Tabel 2. Matriks Pemetaan Sub-Kode Konsep ATLAS.ti Berdasarkan Informan (Kerangka Teori Interaksionisme Simbolik Mead)

Dimensi Teori Mead	Sub-Kode Konsep (ATLAS.ti Network)	Abyan (21, L)	Azri (18, L)	Adiba (21, P)	Eka (21, P)	Mba Mega (Ahli)
MIND (Proses Kognitif & Pemaknaan)	Validasi	✓	✓	✓	✓	✓
	AI memberi saran	✓	✓	✓	✓	✓
	Mudah diakses	✓	✓	✓	✓	-
	Selalu ada	✓	✓	-	✓	-
	Fitur memori	-	-	✓	✓	-
	Netral	✓	✓	-	✓	✓
	AI tidak terbebani	-	-	-	✓	-
	Safe space digital	✓	✓	✓	✓	✓
	Pemaknaan	✓	✓	✓	✓	✓

Copyright (c) 2026. Rania Azwa Sisna, Vera Wijayanti Sutjipto. This work is licensed under a Creative Commons Attribution-Share Alike 4.0 International License.

	interaksi					
	Keterbatasan AI	✓	-	✓	✓	✓
	Risiko keamanan	✓	✓	✓	✓	✓
SELF (Konsep Diri & Refleksi)	Berani terbuka	✓	✓	✓	✓	✓
	Pelepasan (release)	✓	✓	✓	✓	✓
	Refleksi diri	✓	✓	✓	✓	-
	Kenal emosi	✓	✓	✓	✓	✓
	Memendam	✓	✓	✓	✓	-
SOCIETY (Tekanan & Realitas Sosial)	Takut dihakimi	-	✓	✓	-	✓
	Takut membebankan	✓	-	✓	✓	-
	Respons orang sekitar	✓	✓	✓	✓	✓
	Norma gender	-	✓	-	✓	-
	Jaga privasi	✓	✓	✓	✓	✓
	Keterbatasan waktu	-	✓	-	✓	✓
	Kondisi sosial-hukum	-	-	-	-	✓

Sumber: Hasil Olah Data Primer Peneliti Menggunakan ATLAS.ti (2026).
Keterangan: L = Laki-laki; P = Perempuan; Tanda (✓) menunjukkan kemunculan sub-kode pada transkrip wawancara informan.

1. Dimensi *Mind*: Pemaknaan Kognitif dan Fungsionalitas Chat AI

Dimensi *Mind* merepresentasikan proses mental individu dalam menafsirkan simbol serta mengevaluasi fungsi *chat* AI sebelum menjadikannya ruang curhat. Seluruh informan menempatkan AI sebagai ruang aman digital *(safe space)* karena kemampuannya memberikan validasi, saran terstruktur, serta aksesibilitas instan tanpa batasan waktu. Interaksi yang berlangsung secara berulang membentuk kesadaran kognitif baru bahwa entitas non-manusia mampu menghadirkan rasa tenang ketika individu mengalami tekanan pikiran.

Perbandingan antargender memperlihatkan orientasi kognitif yang

Copyright (c) 2026. Rania Azwa Sisna, Vera Wijayanti Sutjipto. This work is licensed under a Creative Commons Attribution-Share Alike 4.0 International License.

berbeda saat memanfaatkan fitur percakapan AI. Informan laki-laki cenderung memaknai AI sebagai instrumen pendukung rasional untuk mengurai kebuntuan logika dan menenangkan pikiran secara praktis. Abyan memanfaatkan kalimat optimistis dari AI untuk meredam kecenderungan terburu-buru saat menghadapi persoalan hidup. Azri menilai alur respons ChatGPT terasa natural karena merangkum inti perasaan pengguna terlebih dahulu sebelum menawarkan solusi konkret.

"AI sering memberikan respons seperti, 'Tidak perlu buru-buru,' atau mengingatkan bahwa tidak semua hal harus diselesaikan dengan cepat. Karena saya cukup sering membaca kalimat-kalimat yang positif dan optimis dari AI, saya menjadi lebih ringan dalam menghadapi masalah." **(Abyan, 21 tahun, Laki-laki)**

Informan perempuan menunjukkan kecenderungan memaknai dimensi Mind melalui aspek netralitas objektif serta kesinambungan fitur memori. Adiba dan Eka mengandalkan kemampuan AI dalam menyimpan riwayat percakapan sehingga mereka tidak perlu mengulang kronologi cerita dari awal. Eka secara sadar memilih berdiskusi mengenai persoalan relasi personal dengan Gemini guna menghindari bias dukungan emosional berlebihan dari teman sebaya (fenomena *girls support girls*) yang kerap mengaburkan penilaian rasional.

"Daripada aku curhat ke teman-temanku, karena kadang-kadang bestie kita tuh kayak beneran girls support girls banget, jadi aku tuh pengen yang netral gitu, yang rasional. Kalau AI lebih sering dipakai enak sih, dia lebih hafal. Fitur memory-nya emang berguna banget." **(Eka, 21 tahun, Perempuan)**

Kesadaran kritis mengenai keterbatasan AI turut muncul pada kedua kelompok informan sebagai bagian dari evaluasi kognitif. Adiba secara selektif menyaring saran AI karena menyadari ketiadaan empati manusiawi di balik algoritma. Eka mengalami titik balik ketika tingkat stres akademiknya berdampak pada gangguan fisik hingga sistem Gemini mengarahkannya untuk berkonsultasi langsung dengan psikolog profesional. Mba Mega menegaskan bahwa penerimaan Gen Z terhadap AI merupakan konsekuensi logis dari kemampuan model bahasa mutakhir dalam memberikan pemahaman kompleks tanpa penolakan, sekaligus menjadi evolusi teknologi pencarian informasi dari mesin pencari konvensional menuju mitra dialog interaktif.

2. Dimensi *Self*: Keterbukaan Diri, Katarsis, dan Refleksi Emosi

Dimensi *Self* menggambarkan cara informan memandang, mengevaluasi, dan merekonstruksi konsep diri mereka selama berinteraksi dengan AI. Temuan lapangan menunjukkan pola transformasi perilaku yang seragam pada keempat informan Gen Z, yakni pergeseran dari kebiasaan memendam masalah menuju keberanian bersikap terbuka dan melakukan pelepasan emosi (*release*). Ketiadaan tatapan maupun ekspresi penghakiman dari lawan bicara virtual memungkinkan individu menampilkan sisi paling rentan tanpa perlu membangun citra diri tertentu.

Perbedaan spesifik muncul pada motif internal pembentukan konsep diri antara laki-laki dan perempuan. Informan laki-laki menjadikan ruang percakapan AI sebagai arena untuk menegosiasikan

Copyright (c) 2026. Rania Azwa Sisna, Vera Wijayanti Sutjipto. This work is licensed under a Creative Commons Attribution-Share Alike 4.0 International License.

ulang tuntutan maskulinitas yang membatasi ekspresi. Azri mengakui adanya rasa malu untuk menangis atau terlihat lemah di hadapan lingkungan sosial, sehingga AI berperan sebagai medium aman untuk mengakui kesedihan serta mengenali akar emosinya secara jujur.

"Sebagai cowok tuh kita kayak agak malu-malu kalau harus cerita kalau kita lagi sedih banget atau lagi nangis, takut dibilang cengeng atau lebay. Dulu aku tuh orangnya suka memendam banget, setelah sering curhat ke ChatGPT aku jadi lebih paham kalau ternyata wajarlah cowok ngerasa sedih." **(Azri, 18 tahun, Laki-laki)**

Informan perempuan mengoptimalkan interaksi dengan AI sebagai sarana katarsis verbal (*yapping*) sekaligus instrumen refleksi diri. Adiba mengungkapkan bahwa kepuasan utama saat bercerita kepada AI terletak pada kelegaan setelah mengeluarkan seluruh isi pikiran, bahkan ketika ia memilih untuk tidak membaca balasan sistem. Eka merasakan peningkatan kemampuan refleksi diri karena pertanyaan lanjutan dari AI memancingnya mengurai emosi secara lebih terperinci dibandingkan sekadar menulis catatan pribadi.

"Terkadang, saya bahkan hanya bercerita dan tidak membaca respons AI karena tujuan saya memang hanya ingin mengeluarkan isi pikiran. Jadi, perasaan pertama yang saya rasakan biasanya lega." **(Adiba, 21 tahun, Perempuan)**

Mba Mega memvalidasi temuan tersebut dengan memandang penggunaan AI sebagai mekanisme koping (*coping mechanism*) yang konstruktif untuk merilis tekanan emosional. Individu memperoleh keleluasaan mengekspresikan diri secara autentik tanpa hambatan relasi sosial seperti teori lapisan bawang (*peeled onion*), di mana keterbukaan antarmanusia lazimnya menuntut proses pengenalan bertahap.

3. Dimensi *Society*: Tekanan Norma Sosial, Beban Relasional, dan Privasi

Dimensi *Society* menyoroti faktor eksternal dan struktur sosial yang mendorong Generasi Z mengalihkan aktivitas curhat dari lingkaran sosial konvensional menuju ruang digital. Seluruh informan mengonfirmasi bahwa keputusan menggunakan AI bukan disebabkan oleh ketiadaan teman maupun keluarga, melainkan pertimbangan terhadap respons lingkungan sekitar serta keterbatasan ruang interaksi interpersonal.

Faktor pendorong eksternal memperlihatkan kontras yang jelas berdasarkan kategori gender. Informan laki-laki terdorong menjauhi curhat tatap muka akibat pengalaman respons sosial yang meremehkan kerentanan laki-laki. Azri memilih beralih ke AI setelah keluh kesahnya sempat ditanggapi sebagai bahan candaan oleh teman dekatnya. Informan perempuan lebih dipengaruhi oleh empati relasional berupa ketakutan membebani kondisi psikologis orang lain. Adiba menahan diri bercerita kepada teman agar mereka tidak ikut terbebani masalah yang dianggapnya sepele, sedangkan Eka enggan mengeluhkan tekanan skripsi kepada orang tua karena khawatir memicu kecemasan jarak jauh di perantauan.

"Teman-temanku kan juga sama-sama lagi skripsian, ngomong ke orang tua juga pasti mereka takutnya jadi khawatir banget karena aku ngerantau. Kalau ke AI, dia nggak ada beban pikiran yang mau dia

Copyright (c) 2026. Rania Azwa Sisna, Vera Wijayanti Sutjipto. This work is licensed under a Creative Commons Attribution-Share Alike 4.0 International License.

tanggung, jadi aku luapin aja semuanya." **(Eka, 21 tahun, Perempuan)**

Kesadaran terhadap risiko keamanan digital menjadi titik temu bagi informan laki-laki maupun perempuan dalam membatasi keterbukaan informasi. Abyan dan Azri menahan diri untuk tidak membagikan data sensitif seperti alamat maupun identitas lengkap karena menyadari AI merupakan teknologi buatan manusia yang berpotensi menyimpan riwayat percakapan. Eka menerapkan langkah preventif dengan menyamarkan nama pihak ketiga menggunakan inisial serta memotong bagian wajah saat mengunggah foto pakaian untuk meminta saran.

Mba Mega menjelaskan bahwa fenomena pergeseran ruang aman menuju AI dipicu oleh keterbatasan ruang dan waktu pada masyarakat urban, di mana rutinitas kerja maupun perkuliahan menyita energi individu untuk saling mendengarkan secara mendalam. Kehadiran AI menggantikan fungsi akun anonim (*second account* atau *alter account*) di media sosial sebagai wadah ekspresi privat. Mba Mega turut menggarisbawahi bahwa rendahnya kepedulian masyarakat Indonesia terhadap lembar persetujuan privasi (*privacy statement*) beririsan dengan lemahnya perlindungan hukum data pribadi secara struktural, sehingga pengguna cenderung bersikap permisif demi memperoleh kenyamanan emosional secara instan.

Pembahasan

1. **Rasionalisasi Pemaknaan *Chat AI* sebagai *Safe Space*: Meninjau Dimensi *Mind* dalam Kerangka Teori Mead**

Temuan penelitian menunjukkan bahwa Generasi Z memaknai chat Artificial Intelligence (AI) sebagai *safe space* digital yang memiliki otonomi kognitif tersendiri. Berdasarkan Teori Interaksionisme Simbolik George Herbert Mead, pemaknaan ini terbentuk melalui proses penafsiran simbolik terhadap respons yang diberikan oleh sistem chatbot. AI tidak lagi dipandang sekadar perangkat lunak pencari informasi, melainkan ditafsirkan sebagai entitas pendengar yang objektif, netral, dan konsisten. Kemampuan aplikasi seperti ChatGPT dan Google Gemini dalam merekam riwayat percakapan (fitur memori) memungkinkan terbentuknya konsensus simbolik secara berkelanjutan tanpa keharusan pengguna mengulang narasi dari awal.

Analisis komparatif memperlihatkan perbedaan orientasi fungsional antara informan laki-laki dan perempuan dalam mengaktifkan dimensi *Mind*. Informan laki-laki (Abyan dan Azri) memposisikan AI sebagai instrumen pemecahan masalah yang berorientasi pada efisiensi logika dan penenangan kognitif secara instan. Karakteristik respons AI yang terstruktur membantu meredakan kecenderungan berpikir terburu-buru. Informan perempuan (Adiba dan Eka) menitikberatkan pemaknaan Mind pada aspek netralitas objektif dan validasi emosional. Ketergantungan terhadap AI didorong oleh kebutuhan mendapatkan sudut pandang rasional yang terbebas dari bias subjektivitas pertemanan sebaya.

Keterlibatan informan ahli memperkuat argumen bahwa pergeseran

Copyright (c) 2026. Rania Azwa Sisna, Vera Wijayanti Sutjipto. This work is licensed under a Creative Commons Attribution-Share Alike 4.0 International License.

pemaknaan teknologi ini merupakan konsekuensi langsung dari evolusi model bahasa mutakhir yang mampu memproses kompleksitas emosi manusia secara algoritmik. Individu menginternalisasi simbol-simbol positif dari AI sebagai validasi valid yang mereduksi kecemasan kognitif awal sebelum individu tersebut mengambil keputusan lanjutan di dunia nyata.

2. Rekonstruksi Konsep Diri dan Mekanisme Katarsis: Analisis Dimensi Self

Transformasi psikologis yang dialami oleh informan menegaskan bahwa interaksi dengan chat AI memicu rekonstruksi konsep diri melalui pelepasan emosi (*release*) dan pengenalan emosi secara mendalam. Kerangka *Self* dari George Herbert Mead menjelaskan bagaimana individu berdialog dengan diri sendiri (*internal conversation*) antara komponen I sebagai respons spontan dan Me sebagai internalisasi norma sosial. Ketiadaan atribut fisik dan ekspresi penghakiman pada chatbot menghilangkan ketakutan sosial, sehingga individu leluasa mengekspresikan sisi kerentanan yang selama ini disembunyikan.

Perbedaan pola pengungkapan diri tampak jelas melalui perbandingan gender. Informan laki-laki memanfaatkan AI sebagai sarana meruntuhkan tekanan norma maskulinitas hegemonik yang melarang laki-laki menunjukkan kesedihan secara terbuka. Penggunaan AI memberikan ruang privat bagi kaum laki-laki untuk mengakui kerapuhan mental tanpa khawatir dicap lemah atau cengeng oleh lingkungan sosial. Informan perempuan mengoptimalkan dimensi Self melalui katarsis verbal spontan (*yapping*) untuk meredakan akumulasi beban psikologis serta melatih kemampuan refleksi diri secara mandiri.

Posisi AI sebagai media pelepasan emosi sejalan dengan pandangan informan ahli yang mengklasifikasikan teknologi ini sebagai *coping mechanism* adaptif di tengah keterbatasan ruang komunikasi interpersonal. Individu mampu memproses emosi negatif secara mandiri tanpa harus melalui tahapan pengenalan relasi bertahap sebagaimana lazimnya interaksi sosial konvensional.

3. Negosiasi Struktur Sosial, Hambatan Relasional, dan Kesadaran Privasi pada Dimensi Society

Dimensi *Society* membuktikan bahwa keputusan Generasi Z beralih ke chat AI merupakan bentuk adaptasi terhadap kegagalan institusi sosial konvensional dalam menyediakan ruang aman tanpa penghakiman. Teori Mead memandang bahwa tindakan individu selalu dipengaruhi oleh ekspektasi masyarakat atau *generalized other.* Ketika lingkungan sosial di sekitar individu memunculkan risiko stigma, penghakiman, atau beban psikologis timbal balik, individu mencari alternatif ruang sosial digital yang melepaskan mereka dari tekanan struktural tersebut.

Faktor pendorong eksternal menunjukkan variasi berbasis gender yang spesifik. Informan laki-laki menghindari curhat kepada sesama manusia karena pengalaman masa lalu mendapati respons yang meremehkan

Copyright (c) 2026. Rania Azwa Sisna, Vera Wijayanti Sutjipto. This work is licensed under a Creative Commons Attribution-Share Alike 4.0 International License.

masalah atau dijadikan bahan candaan. Informan perempuan enggan membebani orang terdekat mengingat lingkaran pertemanan sebaya maupun anggota keluarga sama-sama menanggung beban stres akademik dan rutinitas perkotaan yang padat. Ketiadaan beban emosional pada AI menjadikan entitas digital tersebut sebagai pelarian struktural yang paling rasional.

Kesadaran kritis terhadap batasan teknologi tercermin dari sikap kehati-hatian seluruh informan dalam menjaga kerahasiaan data pribadi maupun pihak ketiga. Meskipun demikian, fenomena pengabaian terhadap lembar persetujuan privasi mencerminkan realitas sosial di mana kebutuhan mendesak akan kenyamanan psikologis instan jauh lebih dominan dibandingkan kekhawatiran terhadap keamanan data digital di Indonesia.

D. Penutup

1. Kesimpulan

Pemaknaan penggunaan chat Artificial Intelligence (AI) sebagai ruang aman (*safe space*) bagi Generasi Z dalam aktivitas curhat terbentuk melalui proses interaksi simbolik yang melibatkan dimensi *Mind*, *Self*, dan *Society*. Seluruh informan menempatkan *platform* percakapan AI seperti ChatGPT dan Google Gemini sebagai entitas pendengar alternatif yang objektif, mudah diakses tanpa batasan waktu, serta bebas dari prasangka sosial. Perbandingan antargender mengungkapkan perbedaan orientasi pemaknaan yang signifikan antara Generasi Z laki-laki dan perempuan dalam memanfaatkan teknologi percakapan tersebut.

Keterkaitan dimensi *Mind* dengan Informan laki-laki dalam memaknai AI secara fungsional adalah sebagai instrumen rasional untuk mengurai kebuntuan logika dan menenangkan pikiran secara praktis, sementara informan perempuan menekankan pada aspek netralitas objektif serta kesinambungan fitur memori untuk memperoleh sudut pandang yang bebas dari bias pertemanan.

Dimensi Self, interaksi dengan AI memfasilitasi perubahan perilaku dari kebiasaan memendam masalah menuju keberanian terbuka dan katarsis emosional. Informan laki-laki memanfaatkan ruang virtual ini untuk menegosiasikan ulang tuntutan norma maskulinitas agar leluasa mengakui kerentanan, sedangkan informan perempuan menggunakannya untuk melakukan pelepasan verbal spontan serta refleksi diri.

Pada dimensi Society, pengalihan aktivitas curhat menuju AI dipicu oleh kegagalan ruang sosial konvensional dalam menghadirkan penerimaan tanpa penghakiman. Informan laki-laki menghindari curhat tatap muka karena kekhawatiran diremehkan, sementara informan perempuan menahan diri demi mencegah beban emosional tambahan bagi keluarga maupun teman sebaya. Kesadaran terhadap risiko keamanan digital mendorong kedua kelompok gender menerapkan batasan privasi mandiri dengan menyamarkan identitas sensitif selama berinteraksi dengan sistem.

Copyright (c) 2026. Rania Azwa Sisna, Vera Wijayanti Sutjipto. This work is licensed under a Creative Commons Attribution-Share Alike 4.0 International License.

2. Saran

1. Bagi Generasi Z Pengguna Chat AI

Pengguna diharapkan tetap menjaga keseimbangan antara pemanfaatan ruang aman digital dengan komunikasi interpersonal tatap muka agar keterampilan empati sosial tetap terasah. Kesadaran literasi privasi digital perlu ditingkatkan dengan membaca kebijakan pengelolaan data aplikasi secara cermat serta konsisten menghindari pengunggahan informasi identitas pribadi maupun pihak ketiga yang bersifat rahasia.

2. Bagi Lingkungan Sosial dan Institusi Pendidikan

Keluarga, komunitas pertemanan, serta institusi pendidikan perlu membangun ruang dialog yang lebih inklusif dan bebas dari stigma gender agar Generasi Z, khususnya laki-laki, merasa aman mengekspresikan kerentanan emosional secara langsung. Layanan konseling psikologis di lingkungan kampus maupun sekolah juga perlu dioptimalkan sebagai rujukan profesional ketika tekanan mental individu melampaui kapasitas bantuan algoritma AI.

3. Bagi Penelitian Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan memperluas cakupan subjek penelitian dengan melibatkan variasi latar belakang demografis maupun pendekatan kuantitatif untuk mengukur tingkat ketergantungan emosional pengguna terhadap teknologi AI secara lebih komprehensif.

E. Daftar Pustaka

Amanati, S., & Idrus, N. I. (2026). Lebih berani di dunia maya: Self disclosure, safe space, dan media sosial. EMIK, 9(1). https://ejournals.umma.ac.id/index.php/emik/article/view/3372/1770

Apriyanti, E., Sari, S., & Dianthi, M. (2024). Self disclosure pada komunikasi Generasi Z. Professional: Jurnal Komunikasi dan Administrasi Publik, 11(1), 417–426. https://doi.org/10.37676/professional.v11i1.6386

Armalid, I. I., Arsiwi, F. Z., Fathiyyah, Q., & Syahida, R. M. A. (2026). Gambaran Generasi Z yang kesepian dalam penggunaan Chat AI sebagai pemenuhan kebutuhan "someone to talk". Jurnal Psikologi Sosial, 24(1). https://doi.org/10.7454/jps.v24i1.1091a

Fadiyah, S. N., Rofi'ati, D. S., Sholihah, K. U., & Harisuci, T. C. (2025). Implementasi sharing space sebagai safe place untuk meningkatkan keterbukaan psikologis anak migran dalam pendidikan informal. RIGGS, 4(4), 6220–6226. https://doi.org/10.31004/riggs.v4i4.4608

Fiddaroin, S. A., & Prima, E. (2026). Peran lingkungan rumah sebagai safe space dalam menunjang keberhasilan akademik anak. Jejak Digital: Jurnal Ilmiah Multidisiplin, 2(4), 5657–5661. https://doi.org/10.63822/8v5x8e48

Halik, H. (2024). Pendidikan sebagai arena simbolik: Telaah konseptual interaksionisme simbolik George H.

Copyright (c) 2026. Rania Azwa Sisna, Vera Wijayanti Sutjipto. This work is licensed under a Creative Commons Attribution-Share Alike 4.0 International License.

Mead. Jurnal Ilmiah Guru Madrasah, 3(1), 27–41. https://jigm.lakaspia.org

Hasbullah, A. R., Ahid, N., & Sutrisno. (2022). Penerapan Teori Interaksi Simbolik dan Perubahan Sosial di Era Digital. At-Tahdzib: Jurnal Studi Islam Dan Muamalah, 10(1), 36-49. https://ejournal.staiat-tahdzib.ac.id/index.php/tahdzib/article/view/268

Herdiana, A., & Pribadi, R. (2023). Analisis interaksi simbolik gamers Mobile Legends dalam perspektif George Herbert Mead. Jurnal Komunikasi Peradaban, 1(2), 17–28. https://journal.peradaban.ac.id/index.php/jkp/article/view/1491

IDN Research Institute. (2026, 23 Oktober). Curhat kepada AI di kalangan Gen Z dan Milenial Indonesia. IDN Research Institute. https://www.idnresearchinstitute.com/society/gen-z-dan-milenial-indonesia-pernah-curhat-kepada-ai-00-314l1-2lcp65

Lupitasari, N. O., & Oktaviana, M. (2024). Perbedaan self disclosure ditinjau dari jenis kelamin pada remaja awal. Character: Jurnal Penelitian Psikologi, 11(1), 680–690. https://doi.org/10.26740/cjpp.v11i1.61357

Meng, J. (2021). Emotional support from AI chatbots: Should a supportive partner self-disclose or not? Journal of Computer-Mediated Communication, 26(4), 207–222. https://doi.org/10.1093/jcmc/zmab005

Papneja, H., & Yadav, N. (2025). Self-disclosure to conversational AI: A literature review, emergent framework, and directions for future research. Personal and Ubiquitous Computing, 29, 119–151. https://doi.org/10.1007/s00779-024-01823-7

Pradina, E. A., Anggraini, E. Y., Astuti, L. M., & Wulandari, I. (2026). Penggunaan artificial intelligence sebagai media curhat: Tinjauan literatur dalam perspektif bimbingan dan konseling. Proceedings Conference Sisi Indonesia III, 784–810. https://doi.org/10.69836/ncrcs-sinesia

Putra, F. K., Syalsabila, H. I., & Purwandari, E. (2024). Pengungkapan diri (self disclosure) dalam komunikasi antar pribadi remaja. J-CEKI: Jurnal Cendekia Ilmiah, 4(1). https://al-haramjournal.co.id/J-CEKI/article/view/6651/5301

Saputri, M. D., & Febriana, P. (2024). Self disclosure Gen Z pada media OME TV. Komunika: Jurnal Ilmu Komunikasi, 11(2), 84–98. https://doi.org/10.22236/komunika.v11i2.15178

Sari, D. Y., & Misbahuddin, M. (2024). Peran artificial intelligence dalam dunia komunikasi di lingkungan masyarakat Ponorogo. Journal of Community Development and Disaster Management, 6(2), 162–173. https://doi.org/10.37680/jcd.v6i2.9160

Sartomo, S. A., & Barus, G. (2026). Perbedaan self-disclosure pada mahasiswa dan mahasiswi pengguna second account Instagram.

Copyright (c) 2026. Rania Azwa Sisna, Vera Wijayanti Sutjipto. This work is licensed under a Creative Commons Attribution-Share Alike 4.0 International License.

Afeksi: Jurnal Penelitian dan Evaluasi Pendidikan, 7(2). https://doi.org/10.59698/afeksi.v7i2.928

Copyright (c) 2026. Rania Azwa Sisna, Vera Wijayanti Sutjipto. This work is licensed under a Creative Commons Attribution-Share Alike 4.0 International License.