

HUBUNGAN INTENSITAS PENGGUNAAN CHATGPT DENGAN TINGKAT KESEPIAN PADA MAHASISWA

**Clara Felicia¹, Gabriela Audrey Budhiman Oey², Syiefa Atharida Pertiwi³,
Ridwan Abdillah⁴, Vanessa Clarence⁵, Pamela Hendra Heng⁶, Rita Markus
Idulfilastri⁷**

^{1,2,3,4,5,6,7} Program Studi Sarjana Psikologi, Universitas Tarumanagara Jakarta

Email: clara.705220200@stu.untar.ac.id¹, gabriela.705220022@stu.untar.ac.id²,
syiefa.705220317@stu.untar.ac.id³, ridwan.705220325@stu.untar.ac.id⁴,
vanessa.705220413@stu.untar.ac.id⁵, pamelah@fpsi.untar.ac.id⁶,
ritamarkus@fpsi.untar.ac.id⁷

ABSTRACT

The development of artificial intelligence (AI) technology, as shown by ChatGPT, has led to innovative modes of social interaction that may influence users' psychological well-being. The aim of this study was to examine the relationship between the frequency of ChatGPT usage and feelings of loneliness among Indonesian university students. With a quantitative correlational design and purposive sampling, 208 active ChatGPT users completed the ChatGPT Usage Intensity Scale and the UCLA Loneliness Scale Version 3. The Kolmogorov–Smirnov normality test, Spearman's Rho correlation test, and non-parametric difference tests (the Mann–Whitney U and Kruskal–Wallis tests) were used to analyze the data. The findings indicated that the data were not normally distributed, necessitating the use of non-parametric analyses. There was a strong and significant positive correlation between loneliness and how frequently ChatGPT was used ($r = 0.807$; $p < 0.001$), which means that people who were lonelier used ChatGPT more. Difference tests also showed that there were differences between genders and academic semesters ($p < 0.05$). Women and students in later semesters reported higher levels of usage and loneliness. These results suggest that too much dependence on ChatGPT may exacerbate feelings of loneliness among students, despite its capacity as an useful tool for digital communication and emotional engagement.

Keywords: *ChatGPT, usage intensity, loneliness, college students*

ABSTRAK

Perkembangan teknologi AI seperti ChatGPT telah menciptakan bentuk baru interaksi sosial yang dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis penggunanya.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat penggunaan ChatGPT dengan tingkat kesepian pada mahasiswa di Indonesia. Metode penelitian yang digunakan adalah metode korelasional kuantitatif dengan teknik purposive sampling pada 208 mahasiswa yang aktif menggunakan ChatGPT. Instrumen penelitian meliputi skala intensitas penggunaan ChatGPT yang mencakup durasi serta frekuensi penggunaan dan UCLA Loneliness Scale versi 3 yang telah diadaptasi ke bahasa Indonesia. Analisis data dilakukan dengan menggunakan uji normalitas Kolmogorov–Smirnov, uji korelasi Spearman's Rho, dan uji perbedaan Mann–Whitney U dan Kruskal–Wallis. Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa data tidak berdistribusi normal, sehingga analisis lanjutan menggunakan pendekatan non-parametrik. Terdapat hubungan signifikan antara intensitas penggunaan ChatGPT dengan tingkat kesepian ($r = 0.807$; $p < 0.001$). Uji perbedaan menunjukkan perbedaan signifikan berdasarkan jenis kelamin dan semester ($p < 0.05$), dimana mahasiswa perempuan dan mahasiswa semester akhir memiliki tingkat kesepian dan intensitas penggunaan ChatGPT yang lebih tinggi. Temuan ini menunjukkan bahwa meskipun ChatGPT dapat menjadi media interaksi digital, alat bantu dan dukungan emosional, penggunaan yang berlebihan berpotensi meningkatkan perasaan kesepian pada kalangan mahasiswa di Indonesia.

Kata kunci: ChatGPT, intensitas penggunaan, kesepian, mahasiswa

A. PENDAHULUAN

Kecerdasan buatan (AI) telah berkembang dengan cepat dalam beberapa tahun terakhir. ChatGPT, sebuah *chatbot* berbasis *Generative Pre-trained Transformer* yang dibuat oleh OpenAI, adalah contohnya. Dengan menggunakan model *deep learning transformer*, ChatGPT dapat secara alami memahami dan menulis teks (Setiawan et al., 2023). Orang-orang telah menggunakan teknologi ini untuk banyak hal, seperti mencari hiburan, berbicara dengan teman, menyelesaikan tugas sekolah, menjelajahi web, dan bahkan mendapatkan insentif untuk

melakukan hal-hal yang menyenangkan. ChatGPT juga memiliki kemampuan untuk menghasilkan interaksi sosial yang serupa dengan interaksi antar manusia; ini dapat menjadi metode baru untuk mendapatkan dukungan sosial di era digital (Shahriar & Hayawi, 2023).

Agen percakapan dan teknologi AI generatif semakin populer di perguruan tinggi. Keduanya mulai mengubah cara mereka mengajar siswa dengan sistem digital. O'Dea (2024) menyatakan bahwa kecerdasan generatif memiliki kemampuan untuk mengubah cara

kita mengajar dan belajar karena mereka memiliki kemampuan untuk meniru cara orang berbicara satu sama lain dengan cara yang lebih alami. Liu (2025) menunjukkan paradoks ketergantungan pada AI: AI cepat dan mudah digunakan, tetapi juga dapat membuat orang cemas atau takut kehilangan kendali, terutama mereka yang tidak terlalu memahaminya. Kiuchi et al. (2024) menemukan bahwa interaksi manusia-mesin memiliki efek psikologis yang kompleks, termasuk elemen dukungan emosional dan kemungkinan kesepian.

Kesepian adalah masalah penting bagi mahasiswa karena masa perkuliahan adalah fase transisi di mana mereka perlu membangun hubungan baru dan beradaptasi dengan tuntutan akademik yang lebih kompleks. Kesepian adalah situasi ketika kualitas atau jumlah hubungan sosial yang dimiliki seseorang tidak sesuai dengan ekspektasi mereka (Perlman & Peplau, 1998; Russell, 1996). Keterbatasan dukungan sosial, kesulitan beradaptasi dengan lingkungan baru, keterasingan dari keluarga, dan tekanan akademik yang tinggi adalah beberapa faktor

yang sering menyebabkan kondisi ini. Menurut berbagai penelitian, kesepian memiliki efek yang signifikan, termasuk meningkatkan risiko depresi dan stres, mengurangi keinginan untuk belajar, mengganggu konsentrasi, dan mempersulit siswa untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan kuliah (Bruehlman-Senecal et al., 2020; Giovenco et al., 2022; Nisa & Lestari, 2023).

Chatbot seperti ChatGPT menawarkan cara baru untuk berinteraksi dan berfungsi sebagai teman curhat dengan memberikan dukungan sosial dan emosional. Dengan anonimitas dan aksesibilitas 24 jam, platform ini membantu pengguna merasa didengar dan mengekspresikan pikiran dan perasaan mereka. Selain itu, mereka memberi mereka rasa aman (Skjuve et al., 2022; Norsely et al., 2023). ChatGPT membantu dalam hal akademik dan sosial. Nashir et al. (2024) menemukan korelasi positif dan signifikan antara penggunaan ChatGPT dan pemenuhan kebutuhan belajar siswa di Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Padjadjaran, dengan koefisien korelasi 0,834. Hasil menunjukkan bahwa semakin

sering ChatGPT digunakan, semakin banyak kebutuhan belajar yang dipenuhi siswa. Dengan demikian, penggunaan ChatGPT memiliki manfaat yang signifikan bagi siswa secara akademik dan personal.

Chatbot tetap memiliki risiko. Frustrasi dan bahkan rasa terisolasi dapat disebabkan oleh interaksi yang tidak sesuai, ketidakmampuan untuk memahami emosi, atau respons yang tidak akurat (Heng & Zhang, 2025; Ta et al., 2020; Bilquise et al., 2022). Yoseppin et al. (2025) menyatakan bahwa chatbot yang diciptakan oleh AI dapat menawarkan dukungan emosional dengan cepat dan mudah, tetapi ketergantungan yang berlebihan dapat menyebabkan percakapan manusia yang lebih mendalam menjadi kurang berkualitas. Oleh karena itu, untuk menjaga kesejahteraan psikososial, pemeliharaan hubungan sosial yang sebenarnya dan pemanfaatan teknologi harus diimbangi.

Sejumlah penelitian sebelumnya menyoroti peran chatbot dalam mengurangi kesepian. Yang et al. (2025) menemukan bahwa chatbot, seperti ChatGPT, dapat membantu siswa berinteraksi dengan sosial

media dengan lebih mudah. Studi Vandhika dan Sahrani (2025) menunjukkan bahwa usia dan status pekerjaan mempengaruhi persepsi siswa terhadap AICC; mahasiswa cenderung memberikan respons yang lebih positif, sementara orang yang kesepian menggunakan AICC sebagai sumber dukungan sosial. Namun, Generasi Z memilih karakter, menurut Mutiarrama et al. (2024). AI sebagai sarana untuk mengatasi kesepian karena dapat menawarkan kenyamanan, dukungan emosional, dan kebebasan untuk berbagi kisah tanpa khawatir dihukum.

Studi telah menunjukkan bahwa chatbot dapat mengurangi kesepian, tetapi sebagian besar penelitian masih berfokus pada platform seperti AICC atau Character. AI. ChatGPT lebih fleksibel dan alami dibandingkan chatbot konvensional, tetapi masih sedikit penelitian yang secara khusus melihatnya sebagai alat untuk berbicara dengan siswa. Oleh karena itu, penelitian ini akan meneliti hubungan antara intensitas ChatGPT dan tingkat kesepian siswa serta bagaimana teknologi AI mempengaruhi kesejahteraan psikososial mereka.

B. METODE PENELITIAN

Metode kuantitatif korelasional digunakan dalam penelitian ini untuk mengevaluasi hubungan antara kesepian mahasiswa dan frekuensi penggunaan ChatGPT. Metode *purposive sampling* yang digunakan pada mahasiswa yang aktif menggunakan ChatGPT selama minimal satu bulan terakhir digunakan untuk menentukan sampel. Data dikumpulkan melalui kuesioner dan dianalisis menggunakan statistik deskriptif dan korelasi Pearson.

Intensitas penggunaan ChatGPT diukur dengan kuesioner skala Likert 5 poin mencakup frekuensi, durasi, dan tujuan penggunaan. Frekuensi dan durasi diadaptasi dari penelitian penggunaan media (Valkenburg & Peter, 2007; Ellison et al., 2007; Papacharissi & Rubin, 2000), sedangkan tujuan merujuk pada *Uses and Gratifications Theory* (Katz, Blumler, & Gurevitch, 1973, dikutip dalam Sichach, 2024). Skor total berkisar dari 1 (sangat jarang) hingga 5 (sangat sering), dengan skor lebih

tinggi menunjukkan penggunaan ChatGPT yang lebih intensif.

Intensitas penggunaan ChatGPT diukur dengan kuesioner skala Likert 5 poin mencakup frekuensi, durasi, dan tujuan penggunaan. Frekuensi dan durasi diadaptasi dari penelitian penggunaan media (Valkenburg & Peter, 2007; Ellison et al., 2007; Papacharissi & Rubin, 2000), sedangkan tujuan diadaptasi dari *Uses and Gratifications Theory* (Katz, Blumler, & Gurevitch, 1973, dikutip dalam Sichach, 2024). Skor total berkisar dari 1 (sangat jarang) hingga 5 (sangat sering), dengan skor yang lebih tinggi menunjukkan penggunaan ChatGPT yang lebih banyak.

Tingkat kesepian diukur menggunakan *UCLA Loneliness Scale Version 3* yang dikembangkan oleh Russell (1996) dan telah diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia serta teruji valid dan reliabel oleh Monica dan Suryadi (2024). Instrumen ini terdiri dari 20 butir pernyataan yang dijawab menggunakan skala Likert 4 poin. Skor total berkisar dari 1 (sangat jarang) hingga 4 (sering).

Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner online.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Data Demografi Partisipan

Tabel 1. Demografi Partisipan

Variabel	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Jenis Kelamin	Laki-laki	100	48,1
	Perempuan	108	51,9
Semester	1–2	79	38,0
	3–4	38	18,3
	5–6	56	26,9
	7–8	34	16,3
	>8	1	0,5
Usia (tahun)	18	42	20,2
	19	41	19,7
	20	36	17,3
	21	58	27,9
	22	30	14,4
	23	1	0,5
Rata-rata usia	19,98 (SD = 1,38)		

Kategorisasi Variabel Kesenian

Berdasarkan hasil analisis deskriptif, diperoleh nilai *mean* dan *standar deviasi* pada variabel tingkat

kesenian sebesar $M = 58.76$ dan $SD = 1.35$. Untuk membagi hasil ke dalam kategori rendah, sedang, dan tinggi, penulis pendekatan $mean \pm 1$

SD digunakan oleh peneliti untuk kategorisasi. Partisipan dengan skor di bawah 40.41 termasuk kategori rendah, skor antara 40.41–77.11

termasuk kategori sedang, dan skor di atas 77.11 termasuk kategori tinggi.

Tabel 2. Kategorisasi Variabel Tingkat Kesepian

Kategori	Rentang Skor	Frekuensi	Persentase (%)
Rendah	≤ 40.40	49	23.6
Sedang	40.41 – 77.10	132	63.5
Tinggi	≥ 77.11	27	13.0
Total		208	100

Hasil menunjukkan bahwa sebagian besar siswa berada dalam kategori sedang (63.5%), diikuti oleh kategori rendah (23.6%), dan kategori tinggi (13.0%). Ini menunjukkan bahwa tingkat kesepian mahasiswa cenderung berada pada tingkat sedang, meskipun terdapat beberapa mahasiswa dalam kategori tinggi.

Kategorisasi Variabel Intensitas Penggunaan ChatGPT

Untuk variabel intensitas ChatGPT, diperoleh $M = 3.35$ dan $SD = 1.35$. Berdasarkan kriteria $mean \pm 1$ SD, partisipan dengan skor di bawah 2.00 dianggap rendah, partisipan dengan skor antara 2.00 dan 4.70 dianggap sedang, dan partisipan dengan skor di atas 4.70 dianggap tinggi.

Tabel 3. Kategorisasi Variabel Intensitas Penggunaan ChatGPT

Kategori	Rentang Skor	Frekuensi	Persentase (%)
Rendah	≤ 1.99	38	18.3
Sedang	2.00–4.69	128	61.5
Tinggi	≥ 4.70	42	20.2

Total		208	100
-------	--	-----	-----

Sebagian besar mahasiswa berada pada kategori sedang (61.5%), diikuti oleh kategori tinggi (20.2%) dan rendah (18.3%). Hasil ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa menggunakan ChatGPT dengan intensitas yang cukup sering, baik untuk kepentingan akademik maupun personal.

Tujuan Penggunaan ChatGPT

Selain intensitas dan tingkat kesepian, penelitian ini juga meninjau tujuan penggunaan ChatGPT oleh mahasiswa. Setiap partisipan dapat memilih lebih dari satu kategori penggunaan.

Tabel 4. Tujuan Penggunaan ChatGPT oleh Mahasiswa (N = 208)

Kategori Tujuan Penggunaan	Frekuensi	Persentase (%)
Akademik dan Pembelajaran (tugas, belajar, menulis, persiapan presentasi, dll.)	49	23.6
Produktivitas dan Efisiensi (mencari ringkasan, membuat jadwal, to-do list, dll.)	89	42.8
Kreativitas dan Inspirasi (mencari ide, menulis puisi, eksperimen kreatif, dll.)	146	70.2
Sosial dan Emosional (curhat, hiburan, roleplay, meminta saran, dll.)	88	42.3
Bahasa dan Komunikasi (menerjemahkan, mencari rekomendasi film, buku, makanan, dll.)	109	52.4

Catatan: Responden dapat memilih lebih dari satu kategori, sehingga total persentase melebihi 100%.

Sebagian besar siswa inspirasi dan kreativitas (70.2%), menggunakan ChatGPT untuk diikuti oleh bahasa dan komunikasi

(52.4%), dan produktivitas dan efisiensi (42.8%). Untuk tujuan sosial dan emosional, seperti roleplay, hiburan, atau curhat, 42.3% siswa menggunakannya, sedangkan 23.6% menggunakannya untuk kepentingan akademik dan pembelajaran. Ini menunjukkan bahwa ChatGPT tidak hanya membantu belajar tetapi juga memungkinkan ekspresi kreatif dan mendapatkan dukungan emosional saat melakukan aktivitas sehari-hari.

Uji Normalitas

Uji normalitas menggunakan *Kolmogorov–Smirnov test* menunjukkan bahwa nilai signifikansi pada variabel tingkat kesepian sebesar $p = 0.00$ dan pada intensitas penggunaan ChatGPT sebesar $p = 0.00$. Karena nilai $p < 0.05$, maka

data tidak berdistribusi normal. Dengan demikian, analisis lanjutan dilakukan menggunakan uji non-parametrik, yaitu *Spearman's rho* untuk analisis hubungan serta *Mann–Whitney U test* dan *Kruskal–Wallis test* untuk uji beda.

Uji Korelasi

Hasil uji *Spearman's rho* menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar $r = 0.807$ dengan $p = 0.000$ ($p < 0.05$), yang berarti terdapat hubungan positif yang sangat kuat dan signifikan antara intensitas penggunaan ChatGPT dan tingkat kesepian mahasiswa. Dengan demikian, semakin tinggi intensitas penggunaan ChatGPT, semakin tinggi pula tingkat kesepian yang dialami mahasiswa.

Tabel 5. Uji Korelasi

Variabel	Korelasi (Spearman's rho)	Sig. (2-tailed)
Intensitas x Kesepian	0,807**	0,000

Uji Beda Berdasarkan Jenis Kelamin

Hasil *Mann–Whitney U test* menunjukkan nilai *Asymp. Sig.* = 0.000 (< 0.05), sehingga terdapat perbedaan signifikan berdasarkan jenis kelamin. Nilai *mean rank*

tertinggi terdapat pada kelompok perempuan (122.08) dibandingkan laki-laki (85.52), yang menunjukkan bahwa mahasiswa perempuan memiliki tingkat kesepian dan intensitas penggunaan ChatGPT yang lebih tinggi.

Tabel 6. Uji Beda Berdasarkan Jenis Kelamin

Variabel	Jenis Kelamin	N	Mean Rank	Asymp.Sig	Keterangan
Kesepian	Laki-laki	100	85,52	0,00	Ada perbedaan
	Perempuan	108	122,08		
Intensitas	Laki-laki	100	83,39	0,00	Ada perbedaan
	Perempuan	108	124,05		

Uji Beda Berdasarkan Kelompok Usia

Hasil uji menunjukkan bahwa variabel intensitas penggunaan ChatGPT memiliki $p = 0.001$ (< 0.05), sehingga terdapat perbedaan signifikan berdasarkan usia. Nilai *mean rank* tertinggi terdapat pada kelompok usia 21–23 tahun (120.12)

dibandingkan 18–20 tahun (92.82), yang menunjukkan bahwa mahasiswa yang lebih tua cenderung menggunakan ChatGPT dengan intensitas lebih tinggi. Sebaliknya, pada variabel kesepian diperoleh $p = 0.118$ (> 0.05), yang berarti tidak terdapat perbedaan signifikan berdasarkan usia.

Tabel 7. Uji Beda Berdasarkan Kelompok Usia

Variabel	Usia	N	Mean	Asymp.Sig	Keterangan
Intensitas	18–20 tahun	119	92,82	0,001	Ada perbedaan
	21–23 tahun	89	120,12		
Kesepian	18–20 tahun	119	99,10	0,118	Tidak ada perbedaan
	21–23 tahun	89	111,72		

Uji Beda Berdasarkan Semester

Berdasarkan hasil *Kruskal–Wallis test*, diperoleh nilai $\chi^2 = 47.262$ dengan $p = 0.000$ untuk tingkat kesepian, dan $\chi^2 = 37.261$ dengan $p = 0.000$ untuk intensitas penggunaan

ChatGPT. Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada kedua variabel berdasarkan semester perkuliahan.

Tabel 8. Uji Beda Berdasarkan Semester Perkuliahan

Variabel	χ^2	df	Sig.	Keterangan
Kesepian	47,262	3	0,000	Ada perbedaan
Intensitas	37,261	3	0,000	Ada perbedaan

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara intensitas penggunaan ChatGPT dan tingkat kesepian mahasiswa ($r = 0.807$, $p < 0.001$). Semakin sering mahasiswa menggunakan ChatGPT, semakin banyak kesepian yang mereka alami. Hasil ini mendukung gagasan bahwa ChatGPT dapat menawarkan dukungan emosional dan kemudahan komunikasi, tetapi penggunaan yang berlebihan dapat mengurangi kualitas interaksi sosial yang sebenarnya. Hal ini sejalan dengan temuan penelitian yang dilakukan oleh Crawford et al. (2024), yang menemukan bahwa ketergantungan pada AI di institusi pendidikan tinggi dapat menyebabkan mahasiswa menjadi lebih kesepian dan mengganggu kesejahteraan emosional mereka.

Sebagai hasil dari kategorisasi, sebagian besar mahasiswa menunjukkan tingkat kesepian

sedang (63.5%) dan intensitas penggunaan ChatGPT sedang (61.5%), yang menunjukkan bahwa ChatGPT digunakan secara luas untuk tujuan akademik dan non-akademik. Sebagian besar responden menggunakan ChatGPT untuk kreativitas dan inspirasi (70.2%), bahasa dan komunikasi (52.4%), dan produktivitas dan efisiensi (42.8%). Hasil ini sejalan dengan Abbas et al. (2022) yang menunjukkan bahwa chatbot dapat membantu mahasiswa belajar lebih mudah. Namun, menurut Gur dan Maaravi (2025), hubungan manusia dengan AI sering menghasilkan dinamika parasosial, yaitu kedekatan emosional sepihak terhadap sistem non-manusia yang dianggap aman dan responsif. Ini mungkin menjelaskan mengapa beberapa siswa menggunakan ChatGPT sebagai cara untuk berbicara dengan teman atau berbicara dengan orang lain ketika mereka kesepian.

Hasil uji beda menunjukkan perbedaan signifikan berdasarkan jenis kelamin dan semester ($p < 0.05$), dengan mahasiswa perempuan dan mahasiswa semester akhir lebih banyak menggunakan ChatGPT. Kondisi ini sesuai dengan Phillips et al. (2022) yang menyatakan bahwa tekanan akademik pada mahasiswa di tingkat akhir dapat menyebabkan kebutuhan akan dukungan emosional yang lebih besar. Wise et al. (2024) menekankan bahwa penggunaan AI dalam pendidikan harus disertai dengan kesadaran moral agar tidak merusak nilai-nilai asli dalam hubungan sosial dan pembelajaran.

Penelitian ini juga dapat dipahami dengan mempertimbangkan perkembangan generative AI di pendidikan tinggi. O'Dea (2024) mengatakan bahwa teknologi seperti ChatGPT telah mengubah cara orang berinteraksi satu sama lain saat belajar di ruang digital yang lebih personal, tetapi mereka juga mungkin mengurangi interaksi sosial langsung. Selain itu, paradoks ketergantungan terhadap AI ditekankan oleh Liu (2025): kemudahan penggunaan dapat menyebabkan ketakutan dan perasaan terisolasi. Selain itu, Kiuchi

et al. (2024) menyatakan bahwa *chatbot* hanya dapat memberikan kepuasan emosional sementara, tetapi tidak dapat sepenuhnya menggantikan hubungan sosial asli. Kondisi ini menjelaskan mengapa penggunaan ChatGPT yang intensif dikaitkan dengan rasa kesepian yang lebih besar pada mahasiswa.

Secara keseluruhan, temuan penelitian ini menunjukkan bahwa ChatGPT memiliki peran yang berbeda dalam psikologi mahasiswa. ChatGPT adalah alat bantu akademik dan emosional yang efisien dan nyaman. Namun, jika digunakan terlalu banyak, dapat menyebabkan kesepian dan menggantikan interaksi sosial langsung. Oleh karena itu, untuk tetap mendukung kesejahteraan psikologis tanpa membuat ketergantungan emosional pada teknologi, ChatGPT harus digunakan dengan bijak dan seimbang.

D. KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara intensitas penggunaan ChatGPT dan tingkat kesepian mahasiswa ($r = 0.807$, $p = 0.000$).

Intensitas penggunaan ChatGPT sebanding dengan tingkat kesepian mahasiswa. Dibandingkan dengan kelompok lainnya, mahasiswa perempuan dan mahasiswa semester akhir cenderung lebih kesepian dan lebih sering menggunakan ChatGPT. Hasilnya menunjukkan bahwa ChatGPT tidak hanya digunakan untuk keperluan akademik, tetapi juga sebagai cara untuk ekspresi diri dan mendapatkan dukungan emosional saat interaksi sosial langsung terbatas. Menurut penelitian ini, interaksi dengan *chatbot* seperti ChatGPT dapat memberikan rasa nyaman emosional sementara, tetapi tidak dapat menggantikan kualitas hubungan sosial yang sebenarnya. Oleh karena itu, penggunaan ChatGPT harus dilakukan secara seimbang agar tetap bermanfaat tanpa menjadi ketergantungan emosional atau menyebabkan perasaan kesepian.

Untuk mengetahui jenis ChatGPT yang digunakan, penelitian lebih lanjut harus dilakukan. Misalnya, peneliti harus membedakan bagaimana ChatGPT digunakan secara kreatif, sosial, emosional, atau akademik untuk menentukan jenis

interaksi digital yang paling berdampak pada kesejahteraan psikologis mahasiswa. Selain itu, pengalaman emosional pengguna dapat dipelajari secara kontekstual dengan menggunakan metode campuran atau kualitatif.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim peneliti mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada seluruh partisipan serta pihak-pihak yang telah berkontribusi dalam proses penulisan artikel penelitian ini, baik secara langsung maupun tidak langsung.

DAFTAR PUSTAKA

- Abbas, N., Whitfield, J., Atwell, E., Bowman, H., Pickard, T., & Walker, A. (2022). Online chat and chatbots to enhance mature student engagement in higher education. *International Journal of Lifelong Education*, 41(3), 308–326. <https://doi.org/10.1080/02601370.2022.2066213>
- Bilquise, S., & Rizvi, S. S. A. (2022). Emotionally intelligent chatbots: A systematic literature review. *Human*

- Behavior and Emerging Technologies*, 4(6), 1235–1254.
<https://doi.org/10.1002/hbe2.315>
- Bruehlman-Senecal, E., Hook, C. J., Pfeifer, J. H., FitzGerald, C., Davis, B., Delucchi, K. L., Haritatos, J., & Ramo, D. E. (2020). Smartphone app to address loneliness among college students: Pilot randomized controlled trial. *JMIR Mental Health*, 7(10), e21496.
<https://doi.org/10.2196/21496>
- Crawford, J., Allen, K. A., Pani, B., & Cowling, M. (2024). When artificial intelligence substitutes humans in higher education: the cost of loneliness, student success, and retention. *Studies in Higher Education*, 49(5), 883–897.
<https://doi.org/10.1080/03075079.2024.2326956>
- Giovenco, D., Shook-Sa, B. E., Hutson, B. L., Buchanan, L. K., Fisher, E. B., & Pettifor, A. (2022). Social isolation and psychological distress among southern U.S. college students in the era of COVID-19. *PLOS ONE*, 17(12), e0279485.
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0279485>
- Gur, T., & Maaravi, Y. (2025). The algorithm of friendship: literature review and integrative model of relationships between humans and artificial intelligence (AI). *Behaviour & Information Technology*, 44(14), 3446–3466.
<https://doi.org/10.1080/0144929X.2025.2502467>
- Heng, S., & Zhang, Z. (2025). Attachment anxiety and problematic use of conversational artificial intelligence: Mediation of emotional attachment and moderation of anthropomorphic tendencies. *Psychology Research and Behavior Management*, 18, 1775–1785.
<https://doi.org/10.2147/PRBM.S531805>
- Kiuchi, K., Otsu, K., & Hayashi, Y. (2023). Psychological insights into the research and practice of embodied conversational

- agents, chatbots and social assistive robots: a systematic meta-review. *Behaviour & Information Technology*, 43(15), 3696–3736. <https://doi.org/10.1080/0144929X.2023.2286528>
- Liu, J. (2025). When Usefulness Fuels Fear: The Paradox of Generative AI Dependence and the Mitigating Role of AI Literacy. *International Journal of Human–Computer Interaction*, 1–22. <https://doi.org/10.1080/10447318.2025.2544006>
- Monica, M., & Suryadi, D. (2024). Hubungan self-compassion dengan loneliness pada perempuan lajang di usia dewasa awal. *Journal of Social and Economics Research*, 5(2), 1104–1113. <https://doi.org/10.54783/jser.v5i2.218>
- Mutiarrahma, Z. S., Darajatunnisa, R., Faustina, F., Mahfuzhah, N., & Wihita, A. R. (2025). Studi fenomenologi: Pengalaman generasi Z dalam menghadapi kesepian dengan character artificial intelligence. *Jurnal Empati*, 13(4), 291–301. <https://doi.org/10.14710/empati.2024.46739>
- Nisa, A. K., & Lestari, S. (2023). Loneliness in college students: How is the role of adjustment and social support? *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*, 14(3), 322–335. <https://doi.org/10.26740/jptt.v14n03.p322-335>
- Norsely, F., Arviani, H., & Achmad, Z. A. (2023). Pengalaman interaksi pengguna remaja curhat dengan ChatGPT. *Komunikologi: Jurnal Pengembangan Ilmu Komunikasi dan Sosial*, 7(2), 16653. <https://doi.org/10.30829/komunikologi.v7i2.16653>
- O'Dea, X. (2024). Generative AI: is it a paradigm shift for higher education? *Studies in Higher Education*, 49(5), 811–816. <https://doi.org/10.1080/03075079.2024.2332944>
- Perlman, D., & Peplau, L. A. (1998). Loneliness. In H. S. Friedman (Ed.), *Encyclopedia of mental health* (Vol. 2, pp. 571–581). Academic Press.

- <https://peplau.psych.ucla.edu/wp-content/uploads/sites/141/2017/07/Perlman-Peplau-98.pdf>
- Phillips, R., Seaborne, K., Goldsmith, A., Curtis, N., Davies, A., Haynes, W., McEnroe, R., Murphy, N., O'Neill, L., Pacey, C., Walker, E., & Wordley, E. (2022). Student loneliness through the pandemic: How, why and where? *The Geographical Journal*, 188(2), 277–293.
<https://doi.org/10.1111/geoj.12438>
- Russell, D. W. (1996). UCLA Loneliness Scale (Version 3): Reliability, validity, and factor structure. *Journal of Personality Assessment*, 66(1), 20–40.
https://doi.org/10.1207/s15327752jpa6601_2
- Setiawan, D., Karuniawati, E. A. D., & Janty, S. I. (2023). Peran Chat GPT (Generative Pre-Training Transformer) dalam implementasi ditinjau dari dataset. *Innovative: Journal of Social Science Research*, 3(3), 9527–9539. <https://j-innovative.org/index.php/Innovative/article/view/3286>
- Shahriar, S., & Hayawi, K. (2023). Let's have a chat! A conversation with ChatGPT: Technology, applications, and limitations. *Artificial Intelligence and Applications*, 2(1), 11–20.
<https://doi.org/10.47852/bonviewAIA3202939>
- Ta, V., Griffith, C., Boatfield, C., Wang, X., Civitello, M., Bader, H., DeCero, E., & Loggarakis, A. (2020). User experiences of social support from companion chatbots in everyday contexts: Thematic analysis. *Journal of Medical Internet Research*, 22(3), e16235.
<https://doi.org/10.2196/16235>
- Vandhika, S., & Sahrani, R. (2025). Chatting away loneliness: Embracing new connections between humans and artificial intelligence. *INSAN Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental*, 10(1), 1–20.
<https://doi.org/10.20473/jpkm.v10i12025.1-20>
- Wise, B., Emerson, L., Van Luyn, A., Dyson, B., Bjork, C., &

Thomas, S. E. (2024). A scholarly dialogue: writing scholarship, authorship, academic integrity and the challenges of AI. *Higher Education Research & Development*, 43(3), 578–590. <https://doi.org/10.1080/07294360.2023.2280195>

Yang, Y., Wang, C., Xiang, X., & An, R. (2025). AI applications to reduce loneliness among older adults: A systematic review of effectiveness and technologies. *Healthcare*, 13(5), 446. <https://doi.org/10.3390/healthcare13050446>