

Peran Artificial Intelligence (AI) Companion terhadap Loneliness dan Kesejahteraan Psikologis pada Dewasa Awal: A Systematic Literature Review

Aisyah Ramadhani Haafidh¹, Surani²

^{1,2}Psikologi, Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. HAMKA

¹aisyah.ramadhani.haafidh.12@gmail.com, ²suraniraniaa@gmail.com

ABSTRACT

Keywords:

Artificial Intelligence (AI)
Companion,
Loneliness,
Psychological well-being,
Young adults,
Systematic literature review.

Abstract: Artificial Intelligence (AI) companions have emerged as alternative sources of social and emotional support that may reduce loneliness and enhance psychological well-being, particularly among young adults. However, previous studies have reported inconsistent findings regarding their effectiveness. This study aimed to synthesize empirical evidence on the role of AI companions using a Systematic Literature Review (SLR). Following the PRISMA 2020 guidelines, articles were retrieved from Scopus, Web of Science, and ScienceDirect. After applying predefined inclusion and exclusion criteria, 20 empirical studies published between 2023 and 2026 were included. The findings indicate that AI companions can reduce loneliness, increase perceived social support, facilitate emotional regulation, and improve several dimensions of psychological well-being. Nevertheless, intensive use may increase emotional dependency, problematic AI use, and reduce face-to-face social interaction. Overall, their effectiveness depends on user characteristics, interaction quality, system features, and patterns of use.

Kata Kunci:

Pendamping Kecerdasan
Buatan (AI),
Kesepian,
Kesejahteraan psikologis,
Dewasa awal,
Tinjauan literatur sistematis.

Abstrak: Perkembangan Artificial Intelligence (AI) Companion menghadirkan alternatif dukungan sosial dan emosional yang berpotensi mengurangi loneliness serta meningkatkan psychological well-being, khususnya pada dewasa awal. Namun, hasil penelitian mengenai efektivitas AI Companion masih menunjukkan temuan yang beragam. Penelitian ini bertujuan menyintesis bukti empiris mengenai peran AI Companion melalui metode Systematic Literature Review (SLR). Proses tinjauan mengikuti pedoman PRISMA 2020 dengan menelusuri artikel pada basis data Scopus, Web of Science, dan ScienceDirect. Setelah menerapkan kriteria inklusi dan eksklusi, sebanyak 20 artikel empiris yang diterbitkan pada periode 2023–2026 dianalisis. Hasil sintesis menunjukkan bahwa AI Companion berpotensi menurunkan loneliness, meningkatkan persepsi dukungan sosial, memfasilitasi regulasi emosi, serta meningkatkan beberapa aspek psychological well-being. Namun, penggunaan yang intensif berpotensi meningkatkan ketergantungan emosional, penggunaan AI yang bermasalah, dan mengurangi interaksi sosial secara langsung. Efektivitas AI Companion dipengaruhi oleh karakteristik pengguna, kualitas interaksi, karakteristik sistem, serta pola penggunaannya.

Article History:

Received : 01-05-2026

Accepted : 30-06-2026



This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license

A. LATAR BELAKANG

Perkembangan *Artificial Intelligence* (AI) dalam beberapa tahun terakhir telah mengubah cara orang menggunakan teknologi dalam kehidupan sehari-hari. Sebelumnya, AI lebih sering digunakan untuk membantu menyelesaikan tugas-tugas yang membutuhkan pemikiran, seperti mencari informasi, menganalisis data, atau mengotomatiskan pekerjaan. Namun, dengan berkembangnya model bahasa besar (*Large Language Models* atau LLM), fungsi AI kini semakin luas dan bisa menjadi teman berinteraksi sosial yang mampu menjalani percakapan seperti manusia. Munculnya berbagai AI Companion, seperti Replika, Character.AI, Pi AI, serta chatbot berbasis LLM lainnya, menunjukkan bahwa teknologi ini tak hanya dianggap

sebagai alat, tetapi juga dijadikan teman virtual yang bisa memberikan dukungan emosional, ikut serta dalam percakapan, dan membantu pengguna dalam menyampaikan pikiran serta perasaannya (Alotaibi & Alshahre, 2024; Jacobs, 2024; Malfacini, 2025)

Fenomena itu semakin berkembang karena meningkatnya kebutuhan masyarakat akan bantuan psikologis yang mudah dicapai. AI Companion dirancang untuk membangun hubungan sosial melalui percakapan yang berkelanjutan, memberikan respons yang dipersonalisasi, serta mempertimbangkan konteks percakapan pengguna. Karakteristik tersebut membedakan AI Companion dari chatbot konvensional yang lebih berorientasi pada penyelesaian tugas. Berbeda dengan chatbot biasa yang hanya fokus pada penyelesaian tugas, AI Companion lebih menekankan pada pembentukan hubungan sosial dan emosional yang mirip dengan cara manusia berinteraksi satu sama lain. Penelitian menunjukkan bahwa banyak orang menggunakan AI Companion untuk berbagi pengalaman, merasa didukung secara emosional, serta mencari bantuan saat menghadapi masalah atau tekanan dalam kehidupan sehari-hari (Kim et al., 2025; Merrill et al., 2025; Ta et al., 2020). Perkembangan ini menunjukkan bahwa AI mulai berperan sebagai alternatif sumber dukungan sosial, mengingat perubahan cara masyarakat modern berkomunikasi.

Peningkatan penggunaan AI Companion erat terkait dengan meningkatnya kasus kesepian, terutama di kalangan orang dewasa muda. Masa awal dewasa adalah masa peralihan yang ditandai oleh berbagai perubahan penting, seperti memasuki perguruan tinggi atau dunia kerja, membangun hubungan romantis, mencapai kemandirian finansial, serta membentuk identitas diri. Tuntutan tersebut membuat orang pada tahap ini lebih mudah merasa tertekan secara psikologis dan kesepian jika kebutuhan akan hubungan sosial yang bernilai tidak terpenuhi (Herbener & Damholdt, 2025; Jain et al., 2026). Berbeda dengan kondisi fisik yang terlihat, loneliness adalah perasaan yang dirasakan seseorang ketika kualitas hubungan sosial yang dimilikinya tidak memenuhi harapan yang ada dalam dirinya. Oleh karena itu, seseorang bisa tetap merasa kesepian meskipun punya banyak kenalan atau hubungan sosial.

Masalah kesepian mendapat perhatian karena dampaknya bukan hanya berpengaruh pada aspek emosional, tetapi juga terkait dengan berbagai tanda kesehatan mental. Penelitian menunjukkan bahwa kesepian bisa meningkatkan risiko mengalami depresi, kecemasan, stres, kepuasan hidup yang rendah, serta menurunkan kualitas hubungan dengan orang lain. Kondisi ini pada kelompok usia dewasa awal bisa mengganggu kemampuan mereka untuk menyesuaikan diri dengan berbagai tantangan perkembangan yang dihadapi, sehingga berdampak pada kesejahteraan psikologis secara umum (Bongso & Margaret, 2026; Jain et al., 2026; Lai et al., 2025). Sebab itu, diperlukan berbagai jenis bantuan yang bisa membantu seseorang mendapatkan dukungan dari orang lain dengan lebih mudah, cepat, dan terus-menerus.

Dalam situasi tersebut, AI Companion mulai dianggap sebagai salah satu pilihan yang bisa memberikan manfaat psikologis. Kemampuan AI untuk merespons dengan penuh perhatian, mengingat sejarah percakapan sebelumnya, serta memberikan perhatian yang tetap sama membantu pengguna dalam membangun hubungan yang dirasakan seperti hubungan sosial yang nyata dan bermakna. (Ta et al., 2020) Menyatakan bahwa banyak orang menggunakan chatbot sebagai teman untuk mendapatkan dukungan emosional, berbagi cerita pribadi, dan menyampaikan perasaan mereka tanpa takut dihakimi. Temuan serupa juga dilaporkan oleh (Merrill et al., 2025), yang menunjukkan bahwa chatbot yang menggunakan pesan yang lebih berpusat pada kebutuhan orang (high person-centered messages) dapat meningkatkan persepsi tentang dukungan sosial dan membantu mengurangi perasaan kesepian serta kecemasan. Selain itu, penelitian (Kim et al., 2025) menunjukkan bahwa penggunaan chatbot sosial secara terorganisir bisa membantu mengurangi rasa kesepian dan kecemasan sosial, serta meningkatkan rasa nyaman pengguna dalam berbagi informasi pribadi.

Peran AI Companion dalam membantu kesehatan mental kian diminati di berbagai bidang ilmu, mulai dari psikologi, teknologi komputer, hingga studi kesehatan masyarakat. Berbeda dengan teknologi digital yang hanya berfungsi sebagai alat untuk berkomunikasi, AI Companion dibuat untuk membentuk hubungan yang lebih personal melalui percakapan yang bisa berubah sesuai kebutuhan, kemampuan mengingat riwayat obrolan sebelumnya, serta respons yang disesuaikan dengan perasaan pengguna. Karakteristik tersebut memungkinkan AI Companion memberikan pengalaman berinteraksi yang mirip dengan hubungan antarmanusia, sehingga bisa memenuhi sebagian kebutuhan akan perhatian dan dukungan sosial pengguna (Alotaibi & Alshahre, 2024; Jacobs, 2024). Dari sudut pandang psikologi sosial, dukungan sosial yang dirasakan adalah salah satu faktor yang membantu mencegah berbagai masalah kesehatan mental. Oleh karena itu, AI Companion dianggap memiliki potensi sebagai sumber dukungan sosial alternatif, terutama bagi orang-orang yang mengalami hambatan dalam mendapatkan hubungan sosial yang cukup.

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa AI Companion bisa memberikan manfaat bagi kesehatan mental melalui beberapa cara. Salah satu cara yang paling sering ditemukan adalah meningkatnya keyakinan bahwa pengguna memiliki seseorang yang selalu siap mendengar dan berbicara tanpa menghakimi mereka. (Ta et al., 2020) Ditemukan bahwa pengguna Replika menggunakan chatbot sebagai tempat untuk berbagi pengalaman pribadi, mendapatkan dukungan emosional, serta membahas berbagai masalah yang sulit dibicarakan dengan orang lain. Interaksi itu membuat seseorang merasa diterima, didengar, dan dipahami, sehingga meningkatkan persepsi tentang dukungan sosial yang mereka rasakan. Temuan itu didukung oleh (Merrill et al., 2025) yang menunjukkan bahwa chatbot yang menggunakan pesan berbasis pendekatan kepada orang-orang secara lebih personal mampu memberikan dukungan emosional yang lebih baik dibandingkan dengan respons yang bersifat umum, karena pengguna merasa AI benar-benar memahami perasaan dan pengalaman emosional mereka.

Selain membantu meningkatkan rasa dukungan dari orang lain, AI Companion juga dilaporkan bisa membantu dalam mengatur perasaan dan berbagi perasaan serta pengalaman pribadi. (Kim et al., 2025) Ditemukan bahwa para mahasiswa yang memakai social chatbot mengalami perbaikan pada tingkat kesepian dan kecemasan sosial mereka setelah menjalani periode intervensi. Penelitian itu menyebutkan bahwa AI membantu membuat ruang berkomunikasi yang lebih aman, sehingga orang merasa lebih nyaman untuk mengungkapkan perasaan, pikiran, atau pengalaman yang negatif tanpa takut dihakimi oleh masyarakat. Kondisi yang sama juga ditemukan oleh (De Freitas et al., 2024), yang menyatakan bahwa AI Companion bisa membantu mengurangi rasa kesepian dengan memberikan interaksi yang konsisten, dukungan emosional, serta perasaan didampingi dalam berbagai aktivitas sehari-hari. Oleh karena itu, manfaat AI Companion tidak hanya datang dari kemampuan teknologinya saja, tetapi juga dari hubungan psikologis yang baik yang terbangun selama proses berinteraksi.

Temuan-temuan tersebut menunjukkan bahwa AI Companion memiliki kemungkinan untuk membantu berbagai aspek kesehatan psikologis. Menurut model kesejahteraan psikologis, seseorang yang mendapatkan dukungan emosional biasanya lebih mampu mengelola perasaannya, menjaga hubungan yang baik dengan orang lain, serta memperbaiki cara ia menerima dirinya sendiri. Dalam konteks AI Companion, bantuan yang diberikan melalui percakapan empatik bisa membantu pengguna meredakan tekanan emosional, meningkatkan rasa percaya diri, serta memperkuat keyakinan bahwa mereka tidak harus menghadapi berbagai masalah sendirian (Jain et al., 2026; Nakagomi et al., 2026). Bahkan, beberapa penelitian menunjukkan peningkatan pada indikator seperti kepuasan hidup, kebahagiaan, tujuan dalam hidup, dan dukungan sosial yang dirasakan setelah pengguna berinteraksi terus-menerus dengan AI Companion (Maples et al., 2024).

Namun, manfaat tersebut tidak selalu muncul dalam semua penelitian. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa kemampuan AI Companion dalam bekerja tergantung pada sifat pengguna, tingkat kualitas interaksi, serta maksud orang yang menggunakan AI tersebut. (Lai et al., 2025) menemukan bahwa mahasiswa yang merasa lebih depresi dan kesepian biasanya lebih sering menggunakan AI sebagai teman berbicara. Sebagai contoh, (Herbener & Damholdt, 2025) juga mencatat bahwa remaja yang mengalami masalah dalam berhubungan sosial cenderung lebih memilih mencari teman atau rekan diskusi melalui chatbot. Temuan-temuan itu menunjukkan bahwa hubungan antara AI Companion dan rasa kesepian cukup rumit dan bisa berjalan dua arah: orang yang merasa kesepian cenderung lebih sering menggunakan AI Companion, namun penggunaan AI Companion juga bisa membantu mengurangi rasa kesepian bagi sebagian orang. Karena itu, keberhasilan AI Companion tidak bisa diukur hanya dari seberapa sering dia digunakan, tetapi juga harus dilihat kondisi mental pengguna sebelumnya.

Selain manfaat tersebut, penelitian terbaru juga mulai menyoroti kemungkinan efek negatif dari penggunaan AI Companion. Penggunaan AI secara terus-menerus dan dalam waktu yang lama bisa membuat seseorang semakin terikat secara emosional dengan AI, sehingga pengguna mulai menggantikan hubungan dengan orang lain di dunia nyata dengan interaksi melalui AI. (Jacobs, 2024) Fenomena ini disebut perubahan bentuk pengakuan sosial, yaitu saat hubungan yang dulunya terjalin antara orang-orang mulai bergeser ke sistem yang menggunakan kecerdasan buatan. (Malfacini, 2025) Juga menyatakan bahwa AI Companion bisa menimbulkan berbagai risiko, seperti ketergantungan emosional, menurunnya interaksi sosial langsung, hingga munculnya penggunaan AI secara tidak sehat. Hasil penelitian jangka panjang yang dilakukan oleh (Fang et al., 2025; Folk & Dunn, 2026), serta (A. R. Liu et al., 2025a) menunjukkan bahwa manfaat yang diperoleh dari AI Companion tergantung pada cara orang menggunakan teknologi tersebut, sifat-sifat individu pengguna, serta kualitas hubungan yang terbentuk selama berinteraksi. Sebab itu, AI Companion bisa menjadi

sumber dukungan psikologis yang berguna jika digunakan secara seimbang, tetapi bisa juga membawa dampak buruk jika menggantikan hubungan sosial yang asli dan autentik.

Meskipun banyak penelitian menunjukkan bahwa AI Companion bisa bermanfaat untuk kesehatan mental, hasil yang ada sampai saat ini masih belum seragam. Beberapa penelitian menyebutkan bahwa AI Companion bisa membantu meredakan kesepian, memperkuat perasaan didukung oleh orang lain, serta meningkatkan berbagai tanda-tanda kesehatan mental melalui interaksi yang rutin dan respons yang penuh empati (De Freitas et al., 2024; Kim et al., 2025; Merrill et al., 2025). Sebaliknya, beberapa penelitian lain menunjukkan bahwa penggunaan AI Companion tidak selalu membawa perubahan psikologis yang nyata, bahkan bisa jadi membuat seseorang lebih tergantung secara emosional, menggunakan AI secara tidak sehat, serta mengurangi interaksi sosial langsung jika digunakan terlalu banyak (Folk & Dunn, 2026; Jacobs, 2024; Malfacini, 2025). Perbedaan hasil tersebut menunjukkan bahwa AI Companion tidak bekerja secara efektif untuk semua orang dan efektivitasnya tergantung pada berbagai faktor yang saling memengaruhi satu sama lain.

Penelitian yang ada tidak hanya menunjukkan hasil yang beragam, tetapi juga masih memiliki beberapa kelemahan. Sebagian besar penelitian hanya memfokuskan pada satu aspek psikologis tertentu, seperti kesepian, kecemasan sosial, atau kesejahteraan subjektif, sehingga belum bisa menunjukkan gambaran lengkap tentang hubungan antara AI Companion dan berbagai faktor kesehatan mental secara bersamaan. Di sisi lain, banyak penelitian dilakukan di platform AI tertentu, seperti Replika atau Character.AI, serta pada kelompok populasi yang relatif spesifik, seperti mahasiswa, remaja, atau orang dengan karakteristik tertentu. Kondisi ini menyebabkan informasi yang ditemukan masih terpecah-pecah, sehingga sulit mendapatkan gambaran yang lengkap mengenai bagaimana AI Companion memengaruhi rasa kesepian dan kesejahteraan psikologis pada kelompok dewasa awal secara umum (Jain et al., 2026; D. Liu et al., 2024; Nakagomi et al., 2026).

Salah satu keterbatasan yang juga terlihat dalam penelitian adalah kurangnya riset yang secara bersamaan menganalisis faktor-faktor yang memengaruhi keberhasilan AI Companion serta risiko-risiko psikologis yang mungkin timbul karena penggunaannya. Beberapa penelitian berfokus pada manfaat AI sebagai pendamping emosional, sedangkan penelitian lain lebih banyak membahas masalah ketergantungan emosional, penurunan interaksi sosial, maupun penggunaan AI yang bisa menimbulkan masalah. Padahal, kedua sudut pandang tersebut harus dipahami secara bersamaan agar penilaian terhadap efektivitas AI Companion bisa lebih seimbang. Sintesis yang menggabungkan manfaat, faktor pendamping, dan risiko psikologis akan memberikan pengertian yang lebih lengkap mengenai peran AI Companion sebagai teknologi yang mendukung kesehatan mental, sekaligus membantu mengenali situasi-situasi yang membuat teknologi tersebut lebih berguna atau justru bisa menimbulkan dampak negatif (Alotaibi & Alshahre, 2024; Fang et al., 2025; Yuan et al., 2025).

Berdasarkan penjelasan tersebut, masih diperlukan upaya untuk menggabungkan berbagai hasil penelitian empiris yang sudah diterbitkan dengan menggunakan metode Systematic Literature Review (SLR). Berbeda dengan penelitian empiris yang biasanya hanya fokus pada satu desain, satu kelompok populasi, atau satu jenis platform AI tertentu, systematic literature review (SLR) memungkinkan penggabungan bukti-bukti ilmiah dari berbagai penelitian yang berbeda. Dengan demikian, SLR bisa menemukan pola hasil yang sering muncul, menjelaskan mengapa hasil penelitian bisa berbeda-beda, serta menemukan area-area pengetahuan yang masih kurang dan membutuhkan penelitian lebih lanjut. Pendekatan ini diharapkan bisa memberikan pemahaman yang lebih dalam tentang seberapa efektif AI Companion dalam membantu kesehatan mental bagi orang yang masih muda.

Inovasi penelitian ini terdapat pada upaya menyatukan tiga hal utama yang biasanya dipelajari secara terpisah, yaitu (1) kemampuan AI Companion dalam mengurangi kesepian dan meningkatkan kesejahteraan psikologis, (2) faktor-faktor yang memengaruhi bagaimana AI Companion digunakan, serta (3) berbagai risiko psikologis yang mungkin muncul saat menggunakan AI Companion. Penelitian ini melakukan penelusuran terhadap artikel-artikel penelitian terbaru dan menggabungkan hasilnya, bukan hanya merangkum penelitian sebelumnya, tetapi juga membuat penjelasan konseptual mengenai hubungan antara AI Companion dan kesehatan mental pada usia dewasa awal. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan bisa memberikan manfaat teoretis untuk memperkaya informasi mengenai AI Companion sekaligus memberikan manfaat nyata bagi pengembang teknologi, tenaga profesional di bidang kesehatan mental, serta peneliti yang tertarik mengembangkan intervensi berbasis kecerdasan buatan.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengumpulkan dan menyusun bukti-bukti ilmiah mengenai peran AI Companion dalam mengatasi kesepian dan meningkatkan kesejahteraan

psikologis pada kelompok usia dewasa awal, dengan menggunakan pendekatan Systematic Literature Review. Penelitian ini secara khusus bertujuan menjawab tiga pertanyaan penelitian, yaitu: pertama, bagaimana keefektifan AI Companion dalam memengaruhi rasa kesepian dan kesejahteraan psikologis; kedua, faktor-faktor apa saja yang memengaruhi keefektifan AI Companion; dan ketiga, risiko-risiko psikologis apa saja yang mungkin muncul akibat penggunaan AI Companion. Hasil penelitian ini diharapkan bisa menjadi dasar ilmu untuk mengembangkan AI Companion yang lebih aman, efektif, dan fokus pada peningkatan kesejahteraan psikologis pengguna.

B. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode Systematic Literature Review (SLR) untuk mencari, mengevaluasi, dan menggabungkan bukti-bukti ilmiah tentang peran AI Companion dalam mengatasi kesepian dan meningkatkan kesejahteraan psikologis pada usia dewasa awal. Metode SLR dipilih karena mampu menyajikan sintesis bukti ilmiah secara sistematis, transparan, dan dapat direplikasi. Sehingga memberi gambaran yang lengkap mengenai perkembangan penelitian di suatu topik. Proses penelitian dilakukan sesuai dengan pedoman Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses (PRISMA) 2020, yang terdiri dari beberapa tahap, yaitu identifikasi artikel, penyaringan awal, penilaian apakah artikel memenuhi kriteria, dan pemilihan artikel yang akhirnya dipakai dalam penelitian.

1. Strategi Pencarian Literatur

Penelitian literatur dilakukan pada bulan Juli 2026 dengan menggunakan tiga basis data ilmiah internasional, yaitu Scopus, Web of Science (WoS), dan ScienceDirect. Ketiga basis data tersebut dipilih karena menyediakan publikasi ilmiah yang kredibel dan relevan dengan bidang psikologi, kesehatan mental, ilmu komputer, serta interaksi manusia dan komputer.

Strategi pencarian disusun dengan mengombinasikan kata kunci menggunakan operator Boolean AND dan OR yang disesuaikan dengan karakteristik masing-masing basis data. Adapun kata kunci yang digunakan adalah sebagai berikut:

("AI Companion" OR "Companion Chatbot" OR "Artificial Intelligence Chatbot" OR "Conversational AI") AND (loneliness OR "psychological well-being") AND ("young adults")

Strategi pencarian tersebut digunakan untuk mengidentifikasi artikel yang membahas penggunaan AI Companion sebagai pendamping virtual serta hubungannya dengan *loneliness* dan *psychological well-being* pada kelompok dewasa awal.

Selain melakukan penelusuran melalui basis data, peneliti juga menerapkan teknik *backward reference searching* (penelusuran referensi mundur), yaitu menelaah daftar pustaka dari artikel yang memenuhi kriteria inklusi untuk menemukan penelitian relevan yang mungkin belum teridentifikasi pada proses pencarian awal.

2. Kriteria Inklusi dan Eksklusi

Artikel yang diperoleh kemudian diuji sesuai dengan kriteria yang telah ditentukan sebelumnya untuk menentukan apakah artikel tersebut layak atau tidak untuk dipertimbangkan.

a. Kriteria inklusi meliputi:

- 1) Artikel penelitian empiris yang menggunakan pendekatan kuantitatif, kualitatif, atau gabungan keduanya.
- 2) Dipublikasikan pada rentang tahun 2023–2026;
- 3) Ditulis dalam bahasa Inggris atau bahasa Indonesia;
- 4) tersedia dalam bentuk full text;
- 5) Membahas penggunaan AI Companion, chatbot sosial, atau AI bersifat percakapan sebagai bentuk pendamping virtual; dan
- 6) Menganalisis rasa kesepian, kesejahteraan psikologis, atau indikator kesehatan mental yang terkait.

b. Kriteria eksklusi meliputi:

- 1) Artikel duplikat;
- 2) Artikel yang tidak relevan dengan fokus penelitian;
- 3) Artikel yang berbentuk tinjauan pustaka, editorial, komentar, atau publikasi yang tidak memuat data empiris.
- 4) Artikel tidak tersedia dalam bentuk teks penuh; dan

- 5) Artikel tersebut tidak menyampaikan hasil penelitian mengenai hubungan antara AI Companion dengan keadaan kesepian atau kesejahteraan psikologis.
- c. **Proses Seleksi Artikel**
Seluruh artikel yang ditemukan pada tahap identifikasi kemudian dicek untuk memastikan tidak ada artikel yang sama. Selanjutnya dilakukan penapisan berdasarkan judul dan abstrak sesuai dengan kriteria yang ditetapkan untuk inklusi dan eksklusi. Artikel yang lolos pada tahap penyaringan selanjutnya diperiksa secara menyeluruh untuk menilai apakah sesuai dengan tujuan penelitian. Hasil dari proses seleksi ditampilkan menggunakan diagram alir PRISMA 2020.
Berdasarkan proses tersebut, terdapat 42 artikel yang ditemukan pada tahap identifikasi. Setelah menghapus 4 artikel yang sama, tersisa 38 artikel yang akan diuji coba. Sepuluh artikel dihilangkan karena tidak memenuhi syarat untuk dimasukkan, sehingga hanya 28 artikel yang melanjutkan ke tahap penilaian seluruh teks. Pada tahap ini, 8 artikel dikeluarkan karena tidak memenuhi syarat kelayakan. Dengan demikian, 20 artikel memenuhi semua kriteria yang ditetapkan dan digunakan sebagai sumber data dalam penelitian ini.
- d. **Ekstraksi Data**
Data dari setiap artikel yang memenuhi kriteria diambil menggunakan lembar ekstraksi data yang disusun secara terstruktur. Informasi yang dikumpulkan mencakup nama penulis, tahun penelitian dilakukan, negara tempat penelitian dilaksanakan, jenis desain penelitian yang digunakan, karakteristik peserta penelitian, jenis AI Companion yang diterapkan, alat atau instrumen yang digunakan dalam penelitian, variabel-variabel yang dianalisis, serta hasil utama terkait rasa kesepian, kesejahteraan psikologis, faktor-faktor yang memengaruhi efektivitas AI Companion, dan risiko psikologis yang dilaporkan.
- e. **Analisis Data**
Data dianalisis menggunakan pendekatan thematic synthesis. Hasil dari setiap penelitian dikelompokkan sesuai dengan topik-topik yang mirip, lalu dibandingkan untuk menemukan pola, kesamaan, serta perbedaan dalam hasil penelitian tersebut. Sintesis dilakukan berdasarkan tiga pertanyaan penelitian, yaitu:
 - 1) Bagaimana efektivitas AI Companion dalam memengaruhi rasa kesepian dan kesejahteraan psikologis?
 - 2) Apa saja faktor yang dapat memengaruhi seberapa efektif AI Companion bekerja?
 - 3) Risiko-risiko psikologis apa saja yang bisa muncul akibat penggunaan AI Companion?
 Hasil sintesis selanjutnya disajikan dalam bentuk cerita dan tabel untuk memberikan informasi yang jelas dan lengkap mengenai peran AI Companion dalam mengatasi kesepian dan meningkatkan kesejahteraan psikologis pada usia dewasa awal.

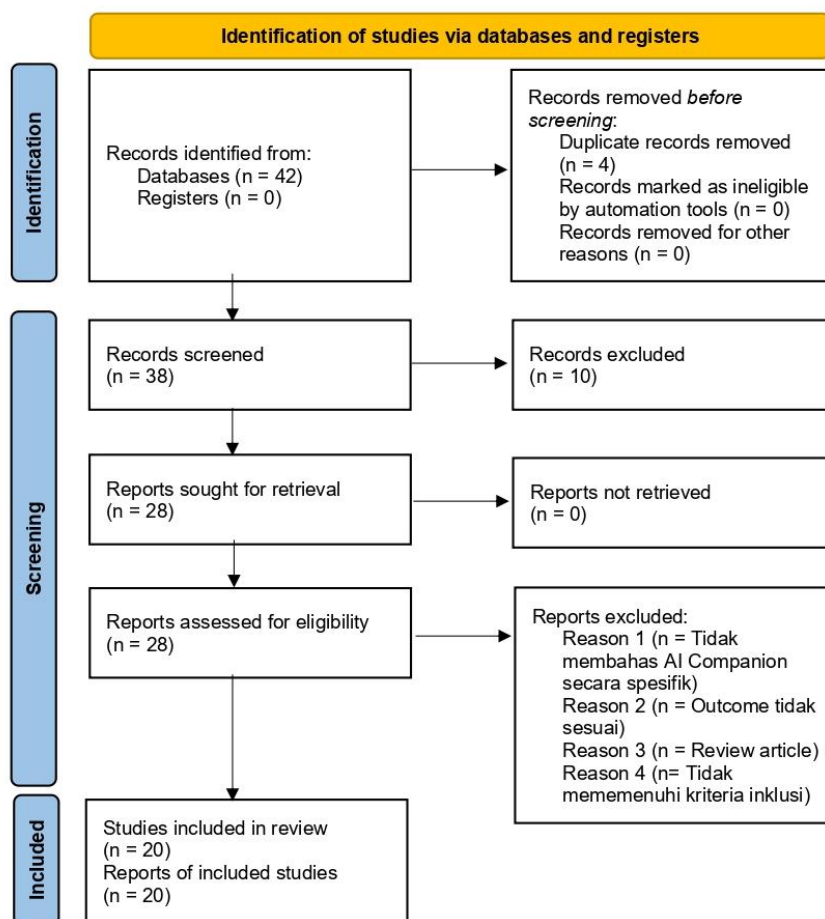
C. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Proses Seleksi Literatur

Proses pemilihan literatur dalam penelitian ini dilakukan berdasarkan pedoman Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses (PRISMA) 2020. Pada tahap awal pencarian, berhasil ditemukan sebanyak 42 artikel yang didapatkan dari berbagai sumber basis data ilmiah sesuai dengan strategi pencarian yang sudah ditentukan. Selanjutnya, artikel yang sudah didapatkan dicek untuk menemukan artikel yang sama, sehingga sebanyak 4 artikel dihilangkan di awal proses.

Sebanyak 38 artikel yang tersisa kemudian melalui tahap *skrining* berdasarkan judul dan abstrak. Pada tahap ini, 10 artikel dihilangkan karena tidak memenuhi syarat masuk, seperti tidak membahas AI Companion secara rinci, tidak memeriksa hal *loneliness* atau kesejahteraan psikologis, atau merupakan artikel tinjauan pustaka serta publikasi yang tidak berbasis data. Selanjutnya, 28 artikel diperiksa dengan membaca seluruh isi artikel (*full-text assessment*) agar dapat mengevaluasi apakah artikel tersebut relevan dengan tujuan penelitian.

Hasil pengecekan teks penuh menunjukkan bahwa 8 artikel tidak memenuhi syarat untuk dikualifikasikan, sehingga dikeluarkan dari proses penggabungan. Dengan demikian, ada 20 artikel yang memenuhi semua kriteria masuk dan digunakan sebagai sumber data dalam peninjauan literatur sistematis ini. Alur proses pemilihan artikel berdasarkan pedoman PRISMA 2020 ditunjukkan pada Gambar 1.



Gambar 1. Diagram Alur Seleksi Artikel Berdasarkan Pedoman PRISMA 2020

2. Karakteristik Studi

Sebanyak 20 artikel yang memenuhi kriteria inklusi selanjutnya dianalisis untuk mengidentifikasi karakteristik umum dari penelitian tersebut. Artikel-artikel tersebut diterbitkan antara tahun 2024 dan 2026 dan berasal dari berbagai negara, yaitu Amerika Serikat, Korea Selatan, Tiongkok, Jepang, India, Singapura, Indonesia, Arab Saudi, Denmark, Inggris, serta beberapa penelitian yang melibatkan lebih dari satu negara. Perbedaan sumber penelitian menunjukkan bahwa penggunaan AI Companion sebagai bentuk bantuan emosional dan sosial kini mendapat perhatian dari para peneliti di berbagai negara dengan latar belakang budaya yang beragam.

Berdasarkan rancangan penelitian, sebagian besar penelitian menggunakan metode kuantitatif, misalnya survei *cross-sectional*, eksperimen, *quasi-experimental*, dan *randomized controlled trial* (RCT). Selain itu, beberapa penelitian juga menggunakan pendekatan campuran yang menggabungkan metode kuantitatif dan kualitatif agar bisa memahami lebih dalam mengenai pengalaman pengguna saat berinteraksi dengan AI Companion.

Karakteristik peserta juga menunjukkan perbedaan yang cukup banyak. Sebagian besar penelitian melibatkan kelompok usia dewasa awal, terutama mahasiswa dan kalangan remaja awal. Namun, beberapa penelitian juga melibatkan kelompok umum dewasa, remaja sekolah menengah, orang dengan autisme, serta pengguna AI Companion dari berbagai usia. Jumlah peserta dalam setiap penelitian berbeda-beda, mulai dari 32 orang sampai 14.721 orang, yang menunjukkan bahwa skala penelitian yang dianalisis memiliki variasi yang cukup besar.

AI companion yang digunakan dalam penelitian ini beragam, seperti Replika, Character.AI, Pi, ChatGPT, Charlie, Luda Lee, PsyBot, Cotomo, Anima AI, serta berbagai chatbot yang menggunakan *large language model* (LLM) sebagai dasarnya. Selain chatbot, beberapa penelitian juga menggunakan robot sosial sebagai sarana intervensi psikologis. Meskipun memiliki perbedaan pada fitur teknisnya, sebagian besar AI Companion dibuat agar bisa memberikan bantuan emosional, membantu pengguna membuka diri, meningkatkan perasaan

memiliki dukungan sosial, serta bertindak sebagai teman yang bisa berinteraksi dengan pengguna. Karakteristik masing-masing penelitian disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Karakteristik Studi yang Diinklusi dalam Systematic Literature Review

No.	Penulis	Tahun	Negara	Desain Penelitian	Sampel	AI Companion
1	(Merrill et al., 2025)	2025	Amerika Serikat	Eksperimen (2×2 between-subjects design)	140 partisipan	Charlie (Social AI Chatbot)
2	(Kim et al., 2025)	2025	Korea Selatan	Quasi-experimental mixed methods	176 mahasiswa	Luda Lee
3	(Lai et al., 2025)	2025	Tiongkok	Cross-sectional survey (SEM)	1.379 mahasiswa	Replika, Pi, Character.AI, Xiaolce, DouBao
4	(Nakagomi et al., 2026)	2026	Jepang	Cross-sectional survey	14.721 orang dewasa	Replika, Character.AI, Anima AI, Cotomo
5	(Jain et al., 2026)	2026	India	Cross-sectional	233 dewasa awal	ChatGPT, Gemini, Character.AI, Siri, Alexa, Copilot
6	Ho et al.	2026	Singapura	Eksperimen within-subjects (AI Interaction vs Journaling)	52 mahasiswa	ChatGPT (GPT-4o)
7	(Yuan et al., 2025)	2026	Finlandia, Amerika Serikat, dan Singapura	Mixed Methods (Quasi-experimental Longitudinal & Wawancara)	1.984 pengguna AI Companion + 18 partisipan wawancara	AI Companion Chatbots
8	(Yuan et al., 2025)	2026	Amerika Serikat	Mixed Methods (Survei & Analisis Percakapan)	1.131 pengguna Character.AI	Character.AI
9	(A. R. Liu et al., 2025b)	2025	Multinasional	Mixed Methods	404 pengguna aktif Companion Chatbot	Companion Chatbots
10	(Maples et al., 2024)	2025	Amerika Serikat	Mixed Methods	1.006 pengguna Replika	Replika
11	(Herbener & Damholdt, 2025)	2025	Denmark	Mixed Methods	1.599 partisipan	ChatGPT, MyAI, Character.AI, Replika, Pi.ai, dll.
12	(Bongso & Margaret, 2026)	2025	Indonesia	Kuantitatif (Survei)	110 partisipan	Aplikasi AI
13	(Vandhika & Sahrani, 2025)	2025	Indonesia	Kuantitatif Korelasional	237 partisipan	AI Chatbot Companionship

14	(Folk & Dunn, 2026)	2026	Britania Raya, Amerika Serikat, Kanada, dan Australia	Longitudinal	2.149 partisipan	Conversational AI Agents/Chatbots
15	(Alotaibi & Alshahre, 2024)	2024	Arab Saudi	Mixed Methods	100 partisipan	Agen AI Percakapan berbasis GPT-3
16	(De Freitas et al., 2024)	2024	Amerika Serikat	Randomized Controlled Experiment & Longitudinal Experiment	296 partisipan	AI Chatbot (Chatty; GPT-3 & GPT-4)
17	(Jeong et al., 2023)	2023	Amerika Serikat	Eksperimen Longitudinal	70 partisipan	Social Robot (Jibo)
18	(Xygkou et al., 2024)	2024	Amerika Serikat, Inggris, dan beberapa negara Eropa	Kualitatif Longitudinal	12 partisipan	Kuki (Mitsuku) Chatbot
19	(Indrayanti et al., 2025)	2025	Indonesia	Mixed Methods Randomized Controlled Trial (RCT)	32 mahasiswa	PsyBot (WhatsApp AI Chatbot)
20	(Fang et al., 2025)	2025	Amerika Serikat	Longitudinal Randomized Controlled Trial (RCT)	981 partisipan	ChatGPT (GPT-4o)

3. Efektivitas AI Companion terhadap Loneliness dan Psychological Well-being

Berdasarkan sintesis terhadap 20 artikel yang dianalisis, efektivitas AI Companion dalam memengaruhi *loneliness* dan *psychological well-being* menunjukkan temuan yang beragam (*mixed findings*). Sebagian besar penelitian melaporkan bahwa penggunaan AI Companion memberikan dampak positif terhadap penurunan *loneliness* dan peningkatan beberapa aspek *psychological well-being*. AI Companion berperan sebagai sumber dukungan emosional, teman berbicara, serta media bagi pengguna untuk mengekspresikan perasaan tanpa takut mendapatkan penilaian negatif. Sintesis Temuan Efektivitas AI Companion terhadap Loneliness dan *Psychological Well-being* sesuai pada table 2.

Tabel 2. Sintesis Temuan Efektivitas AI Companion terhadap Loneliness dan Psychological Well-being

Kategori Temuan	Nomor Artikel
AI Companion efektif menurunkan <i>loneliness</i> dan meningkatkan <i>psychological well-being</i>	1, 2, 4, 10, 15, 16, 19
AI memberikan manfaat, tetapi hasilnya bervariasi (<i>mixed findings</i>)	7, 9, 20
AI tidak menunjukkan pengaruh yang signifikan terhadap <i>loneliness</i> maupun <i>psychological well-being</i>	5, 6, 17, 18
Individu dengan <i>loneliness</i> tinggi lebih cenderung menggunakan AI Companion	3, 8, 11, 12, 13, 14

Berdasarkan Tabel 2 sebagian besar penelitian menunjukkan bahwa AI Companion mampu membantu pengguna mengurangi *loneliness* melalui pemberian dukungan emosional, validasi perasaan, dan interaksi sosial yang konsisten. Selain itu, beberapa penelitian melaporkan adanya peningkatan pada aspek *psychological well-being*, seperti meningkatnya *life satisfaction*, *happiness*, *purpose in life*, *perceived social support*, serta berkurangnya *social anxiety* dan *negative affect*. Pada beberapa penelitian eksperimental, manfaat tersebut mulai terlihat setelah penggunaan AI Companion secara berkelanjutan selama periode intervensi.

Di sisi lain, beberapa penelitian tidak menemukan pengaruh yang signifikan terhadap loneliness maupun *psychological well-being*. Hasil tersebut menunjukkan bahwa penggunaan AI Companion tidak selalu menghasilkan perubahan psikologis yang bermakna apabila dibandingkan dengan kelompok kontrol atau bentuk intervensi lain. Selain itu, terdapat penelitian yang menunjukkan bahwa hubungan antara AI Companion dan loneliness bersifat dua arah, yaitu individu dengan tingkat loneliness yang lebih tinggi memiliki kecenderungan lebih besar untuk memanfaatkan AI Companion sebagai sumber dukungan emosional dan teman berbicara.

Secara keseluruhan, sintesis menunjukkan bahwa AI Companion memiliki potensi sebagai media pendukung dalam mengurangi loneliness dan meningkatkan *psychological well-being*. Namun, besarnya manfaat yang diperoleh pengguna masih menunjukkan variasi antarpelitian. Variasi tersebut mengindikasikan bahwa efektivitas AI Companion tidak hanya dipengaruhi oleh keberadaan teknologi itu sendiri, tetapi juga oleh berbagai faktor yang berkaitan dengan karakteristik pengguna, kualitas interaksi, dan pola penggunaan AI Companion.

4. Faktor yang Memengaruhi Efektivitas AI Companion dalam Mengurangi Loneliness dan Meningkatkan Psychological Well-being

Hasil sintesis menunjukkan bahwa efektivitas AI Companion dalam memengaruhi *loneliness* dan *psychological well-being* tidak hanya bergantung pada keberadaan teknologi AI itu sendiri, tetapi juga dipengaruhi oleh berbagai faktor yang berkaitan dengan karakteristik pengguna, kualitas interaksi, serta karakteristik sistem AI. Variasi faktor-faktor tersebut menyebabkan perbedaan hasil antarpelitian, sehingga manfaat AI Companion tidak diperoleh secara seragam oleh seluruh pengguna.

Tabel 3. Faktor yang Memengaruhi Efektivitas AI Companion dalam Mengurangi Loneliness dan Meningkatkan Psychological Well-being

Faktor	Temuan Utama
Karakteristik psikologis pengguna	Tingkat loneliness, depresi, neuroticism, ukuran jaringan sosial, dan dukungan sosial memengaruhi kecenderungan menggunakan serta memperoleh manfaat dari AI Companion.
Kualitas interaksi	Respons empatik, <i>high person-centered messages</i> , <i>self-disclosure</i> , <i>therapeutic alliance</i> , emotional validation, serta persepsi bahwa AI bersifat hidup (<i>animacy</i>) meningkatkan efektivitas AI Companion.
Karakteristik sistem AI	<i>Usability</i> , kemudahan penggunaan, personalisasi respons, serta penerapan pendekatan <i>Psychological First Aid</i> mendukung efektivitas AI Companion.
Pola penggunaan	Tujuan penggunaan, durasi interaksi, intensitas penggunaan, dan penggunaan sebagai companion memengaruhi manfaat yang diperoleh pengguna.

Berdasarkan Tabel 3 faktor psikologis pengguna merupakan salah satu faktor yang paling sering dilaporkan memengaruhi efektivitas AI Companion. Individu dengan tingkat *loneliness*, depresi, atau keterbatasan dukungan sosial cenderung lebih sering menggunakan AI Companion sebagai sumber dukungan emosional. Selain itu, karakteristik kepribadian, seperti *neuroticism*, juga ditemukan berhubungan dengan pola penggunaan AI Companion.

Selain karakteristik pengguna, kualitas interaksi antara pengguna dan AI Companion turut menentukan efektivitas penggunaan AI. Penelitian menunjukkan bahwa AI yang mampu memberikan respons empatik, menggunakan *high person-centered messages*, memfasilitasi *self-disclosure*, serta membangun *therapeutic alliance* memberikan pengalaman interaksi yang lebih positif dibandingkan dengan AI yang hanya berfungsi sebagai alat percakapan. Persepsi bahwa AI mampu memahami emosi pengguna dan memberikan validasi emosional juga berkontribusi terhadap peningkatan manfaat psikologis.

Di sisi lain, karakteristik sistem AI dan pola penggunaan juga memengaruhi hasil yang diperoleh pengguna. AI Companion dengan tingkat *usability* yang baik, respons yang dipersonalisasi, serta penerapan pendekatan seperti *Psychological First Aid* (PFA) menunjukkan efektivitas yang lebih tinggi. Sementara itu, durasi penggunaan, tujuan penggunaan sebagai teman (*companionship*), serta intensitas interaksi turut memengaruhi keberhasilan AI Companion dalam memberikan manfaat psikologis kepada pengguna.

Meskipun berbagai faktor tersebut berkontribusi terhadap keberhasilan AI Companion dalam memberikan manfaat psikologis, hasil sintesis juga menunjukkan bahwa penggunaan AI Companion tidak terlepas dari

potensi risiko psikologis. Risiko tersebut terutama muncul ketika penggunaan AI berlangsung secara intensif, dalam jangka waktu yang panjang, atau mulai menggantikan interaksi sosial di dunia nyata. Oleh karena itu, identifikasi risiko psikologis menjadi aspek penting yang perlu diperhatikan dalam mengevaluasi penggunaan AI Companion.

5. Risiko Psikologis Penggunaan AI Companion

Meskipun sebagian besar penelitian menunjukkan bahwa AI Companion berpotensi memberikan manfaat dalam mengurangi *loneliness* dan meningkatkan *psychological well-being*, hasil sintesis juga menunjukkan adanya sejumlah risiko psikologis yang perlu diperhatikan. Risiko tersebut terutama muncul pada pengguna yang berinteraksi dengan AI Companion secara intensif atau menjadikan AI sebagai pengganti utama hubungan sosial di dunia nyata.

Tabel 4. Risiko Psikologis Penggunaan AI Companion

Risiko Psikologis	Temuan Utama
Ketergantungan emosional (<i>emotional dependency</i>)	Penggunaan AI secara intensif meningkatkan keterikatan emosional terhadap AI Companion sehingga pengguna lebih bergantung pada AI dibandingkan dengan interaksi sosial nyata.
Problematic AI use	Penggunaan yang berlebihan berhubungan dengan meningkatnya risiko penggunaan AI secara problematik.
Penurunan interaksi sosial	Sebagian pengguna menunjukkan kecenderungan untuk mengurangi interaksi dengan lingkungan sosial karena lebih memilih berkomunikasi dengan AI Companion.
Peningkatan masalah psikologis	Pada sebagian pengguna ditemukan peningkatan ekspresi <i>loneliness</i> , depresi, stres, <i>grief</i> , dan <i>distress</i> psikologis ketika penggunaan AI berubah menjadi ketergantungan.

Berdasarkan Tabel 4 risiko yang paling sering dilaporkan adalah ketergantungan emosional terhadap AI Companion. Pengguna yang melakukan interaksi secara intensif cenderung membangun keterikatan emosional yang kuat sehingga AI tidak lagi digunakan sebagai media pendukung, tetapi mulai menggantikan fungsi hubungan sosial di dunia nyata.

Selain itu, beberapa penelitian melaporkan adanya *problematic AI use*, yaitu pola penggunaan AI yang berlebihan hingga memengaruhi kehidupan sosial pengguna. Kondisi tersebut dikaitkan dengan menurunnya frekuensi interaksi sosial, berkurangnya sosialisasi dengan orang lain, serta meningkatnya kecenderungan untuk menjadikan AI sebagai sumber utama dukungan emosional.

Hasil sintesis juga menunjukkan bahwa dampak psikologis negatif tidak ditemukan pada seluruh penelitian. Sebagian besar studi melaporkan bahwa penggunaan AI Companion dalam jangka pendek atau dengan intensitas yang wajar tidak menimbulkan risiko psikologis yang berarti. Risiko lebih banyak dilaporkan pada penggunaan jangka panjang, penggunaan dengan intensitas tinggi, atau ketika AI digunakan sebagai pengganti hubungan interpersonal.

Secara keseluruhan, temuan penelitian menunjukkan bahwa AI Companion memiliki potensi untuk memberikan manfaat maupun risiko psikologis. Oleh karena itu, penggunaan AI Companion perlu diposisikan sebagai pelengkap interaksi sosial dan dukungan kesehatan mental, bukan sebagai pengganti hubungan antarmanusia.

D. SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil Systematic Literature Review terhadap 20 artikel, penelitian ini menunjukkan bahwa Artificial Intelligence (AI) Companion memiliki potensi sebagai media pendukung dalam membantu mengurangi *loneliness* dan meningkatkan *psychological well-being*, terutama melalui pemberian dukungan emosional, validasi perasaan, serta kesempatan bagi pengguna untuk mengekspresikan diri secara lebih terbuka. Sebagian besar penelitian melaporkan bahwa AI Companion mampu berperan sebagai teman berbicara yang memberikan rasa didengar, diterima, dan didukung secara emosional, sehingga berkontribusi terhadap penurunan *loneliness* serta peningkatan berbagai aspek *psychological well-being*, seperti *life satisfaction*, *happiness*, *purpose in life*, dan *perceived social support*.

Meskipun demikian, hasil sintesis juga menunjukkan bahwa efektivitas AI Companion tidak bersifat universal. Perbedaan temuan antarpelitian mengindikasikan bahwa manfaat AI Companion dipengaruhi

oleh berbagai faktor, meliputi karakteristik psikologis pengguna, kualitas interaksi yang dibangun oleh AI, karakteristik sistem, serta pola penggunaan AI Companion. Dengan kata lain, AI Companion memberikan manfaat yang lebih optimal ketika digunakan oleh individu yang memiliki kebutuhan dukungan emosional, didukung oleh sistem AI yang mampu memberikan respons empatik, serta digunakan secara proporsional sebagai pelengkap interaksi sosial.

Di sisi lain, penelitian ini juga menemukan bahwa penggunaan AI Companion tidak terlepas dari berbagai potensi risiko psikologis. Penggunaan yang berlangsung secara intensif atau menjadikan AI sebagai pengganti utama hubungan sosial di dunia nyata berpotensi meningkatkan ketergantungan emosional (emotional dependency), penggunaan AI yang tidak sehat, penurunan interaksi sosial, serta berbagai dampak psikologis negatif pada sebagian pengguna. Oleh karena itu, AI Companion sebaiknya diposisikan sebagai media pendukung yang melengkapi hubungan interpersonal dan layanan kesehatan mental profesional, bukan sebagai pengganti interaksi antarmanusia.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa AI Companion merupakan inovasi teknologi yang memiliki potensi besar dalam mendukung kesehatan mental, khususnya dalam mengurangi loneliness dan meningkatkan psychological well-being. Namun, pengembangan dan implementasinya perlu mempertimbangkan keseimbangan antara pemberian dukungan emosional dan upaya meminimalkan risiko psikologis, sehingga manfaat AI Companion dapat dioptimalkan tanpa mengurangi pentingnya hubungan sosial yang autentik.

Berdasarkan hasil penelitian ini, pengembang AI Companion disarankan untuk mengembangkan sistem yang lebih berorientasi pada kebutuhan psikologis pengguna melalui penyediaan respons yang empatik, personal, dan mampu mendorong pengguna untuk tetap mempertahankan interaksi sosial di dunia nyata. Selain itu, praktisi kesehatan mental dapat mempertimbangkan AI Companion sebagai media pendukung dalam memberikan dukungan psikologis awal, dengan tetap menempatkannya sebagai pelengkap, bukan pengganti layanan profesional.

Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk melakukan penelitian longitudinal maupun eksperimental dengan populasi yang lebih beragam serta menggunakan instrumen pengukuran yang lebih terstandar agar diperoleh bukti empiris yang lebih kuat mengenai efektivitas dan risiko penggunaan AI Companion terhadap loneliness dan psychological well-being. Penelitian di masa mendatang juga perlu mengeksplorasi dampak penggunaan AI Companion dalam jangka panjang serta mengidentifikasi strategi yang efektif untuk meminimalkan risiko ketergantungan emosional dan penggunaan AI yang tidak sehat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan rasa terima kasih dan bersyukur kepada Allah SWT atas berkat dan karunia-Nya yang telah memungkinkan artikel dengan judul "Peran Artificial Intelligence (AI) Companion terhadap Loneliness dan Kesejahteraan Psikologis pada Dewasa Awal: A Systematic Literature Review" dapat diselesaikan dengan lancar.

Penulis juga mengucapkan terima kasih atas kerja sama, komitmen, dan usaha yang dilakukan oleh rekan penulis selama proses penyusunan artikel ini. Berbagai pembicaraan, proses mencari referensi, serta pembuatan dan perbaikan naskah menjadi bagian penting dalam menyelesaikan artikel ini. Penulis berharap artikel ini bisa membantu memajukan pemahaman tentang psikologi dan digunakan sebagai acuan dalam penelitian di masa depan.

REFERENSI

- Alotaibi, J. O., & Alshahre, A. S. (2024). The role of conversational AI agents in providing support and social care for isolated individuals. *Alexandria Engineering Journal*, 108(July), 273–284. <https://doi.org/10.1016/j.aej.2024.07.098>
- Bongso, V., & Margaret, K. (2026). Ketergantungan pada Artificial Intelligence, Tingkat Loneliness, dan Dampaknya terhadap Psychological Well-Being Generasi Muda.
- De Freitas, J., Uğuralp, A. K., Uğuralp, Z., & Puntoni, S. (2024). AI Companions Reduce Loneliness. *SSRN Electronic Journal*, 00, 1–23. <https://doi.org/10.2139/ssrn.4893097>
- Fang, C. M., Liu, A. R., Danry, V., Lee, E., Chan, S. W. T., Pataranutaporn, P., Maes, P., Phang, J., Lampe, M., Ahmad, L., & Agarwal, S. (2025). How AI and Human Behaviors Shape Psychosocial Effects of Extended Chatbot Use: A Longitudinal Randomized Controlled Study. <http://arxiv.org/abs/2503.17473>

- Folk, D., & Dunn, E. (2026). How does turning to AI for companionship predict loneliness and vice versa? <https://doi.org/10.1177/09567976261427747>
- Herbener, A. B., & Damholdt, M. F. (2025). Are lonely youngsters turning to chatbots for companionship? The relationship between chatbot usage and social connectedness in Danish high-school students. *International Journal of Human Computer Studies*, 196(November 2024), 103409. <https://doi.org/10.1016/j.ijhcs.2024.103409>
- Indrayanti, I., Salsabila, A. K., Amrita, V., Alhaddad, M. M., Saskia, A. B., & Ramadhani, D. P. (2025). PsyBot: A randomized controlled trial of WhatsApp-based psychological first aid to reduce loneliness among 18–22-year-old students in Yogyakarta, Indonesia. *SSM - Mental Health*, 8(July), 100504. <https://doi.org/10.1016/j.ssmmh.2025.100504>
- Jacobs, K. A. (2024). Digital loneliness—changes of social recognition through AI companions. *Frontiers in Digital Health*, 6(March). <https://doi.org/10.3389/fdgth.2024.1281037>
- Jain, G., Patole, E., & Pareek, S. (2026). Digital companionship: The interplay of conversational AI, loneliness, social anxiety, and quality of life among young adults. *Acta Psychologica*, 264(February), 106467. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2026.106467>
- Jeong, S., Aymerich-Franch, L., Alghowinem, S., Picard, R. W., Breazeal, C. L., & Park, H. W. (2023). A robotic companion for psychological well-being: A long-term investigation of companionship and therapeutic alliance. *ACM/IEEE International Conference on Human-Robot Interaction*, 485–494. <https://doi.org/10.1145/3568162.3578625>
- Kim, M., Lee, S., Kim, S., Heo, J. I., Lee, S., Shin, Y. Bin, Cho, C. H., & Jung, D. (2025). Therapeutic Potential of Social Chatbots in Alleviating Loneliness and Social Anxiety: Quasi-Experimental Mixed Methods Study. *Journal of Medical Internet Research*, 27. <https://doi.org/10.2196/65589>
- Lai, L., Pan, Y., Xu, R., & Jiang, Y. (2025). Depression and the use of conversational AI for companionship among college students: the mediating role of loneliness and the moderating effects of gender and mind perception. *Frontiers in Public Health*, 13(May), 1–9. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2025.1580826>
- Liu, A. R., Pataranutaporn, P., & Maes, P. (2025a). Chatbot Companionship: A Mixed-Methods Study of Companion Chatbot Usage Patterns and Their Relationship to Loneliness in Active Users. <http://arxiv.org/abs/2410.21596>
- Liu, A. R., Pataranutaporn, P., & Maes, P. (2025b). The Heterogeneous Effects of AI Companionship: An Empirical Model of Chatbot Usage and Loneliness and a Typology of User Archetypes. *Aies*. <https://arxiv.org/abs/2410.21596>
- Liu, D., Zhou, S., Lu, X., & Yang, G. (2024). Optimizing Learning: A Meta-Analysis of Time Management Strategies in University Education. *PUPIL: International Journal of Teaching, Education and Learning*, 8(2), 91–111. <https://doi.org/10.20319/pijtel.2024.82.91111>
- Malfacini, K. (2025). The impacts of companion AI on human relationships: risks, benefits, and design considerations. *AI and Society*, 40(7), 5527–5540. <https://doi.org/10.1007/s00146-025-02318-6>
- Maples, B., Cerit, M., Vishwanath, A., & Pea, R. (2024). Loneliness and suicide mitigation for students using GPT3-enabled chatbots. *Npj Mental Health Research*, 3(1). <https://doi.org/10.1038/s44184-023-00047-6>
- Merrill, K., Mikkilineni, S. D., & Dehnert, M. (2025). Artificial intelligence chatbots as a source of virtual social support: Implications for loneliness and anxiety management. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1549(1), 148–159. <https://doi.org/10.1111/nyas.15400>
- Nakagomi, A., Akutsu, Y., Yasuoka, M., Abe, N., Ihara, S., Teroh, T., & Tabuchi, T. (2026). AI companions and subjective well-being: Moderation by social connectedness and loneliness. *Technology in Society*, 85(January), 103229. <https://doi.org/10.1016/j.techsoc.2026.103229>
- 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), 1–10. <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>
- Xyengkou, A., Siriaraya, P., She, W. J., Covaci, A., & Ang, C. S. (2024). “Can I be More Social with a Chatbot?”: Social Connectedness Through Interactions of Autistic Adults with a Conversational Virtual Human. *International Journal of Human-Computer Interaction*, 40(24), 8937–8954. <https://doi.org/10.1080/10447318.2023.2292880>
- Yuan, Y., Zhang, J., Aledavood, T., Zhang, R., & Saha, K. (2025). Mental Health Impacts of AI Companions: Triangulating Social Media Quasi-Experiments, User Perspectives, and Relational Theory. In *Proceedings of the 2026 CHI Conference on Human Factors in Computing Systems (CHI '26)*, April 13–17, 2026, Barcelona, Spain (Vol. 1, Issue 1). Association for Computing Machinery. <https://doi.org/10.1145/3772318.3790558>