

Artificial Intelligence sebagai Ruang Dialog Intrapersonal dan Muhasabah Diri: Upaya Mendukung Kesehatan Mental Remaja di Era Digital

Hidayatul Fikra¹, Arjuna², Affa Zulfa³, Selvi Netiara Putri⁴

^{1,3,4}Jurusan Psikologi Islam, Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah,

UIN Mahmud Yunus Batusangkar

²Jurusan Pendidikan Agama Islam, Pascasarjana, UIN Sunan Gunung Djati Bandung

Email: hidayatulfikra@uinmybatusangkar.ac.id, 2249020065@student.uinsgd.ac.id,

affazulfa04@gmail.com, netiaraselvi@gmail.com

Abstract: The presence of Artificial Intelligence (AI) has shifted from being merely an information-retrieval tool to becoming a space for intrapersonal dialogue with the potential to support adolescent mental health in the digital era. This study aims to examine how adolescents interpret and utilize AI as a medium for self-reflection (muhasabah) in an effort to maintain their mental health. This research employs a qualitative approach with a phenomenological method, involving three subjects ranging from early to late adolescence (aged 13–22 years) who actively use AI in their daily lives. Data were collected through in-depth, semi-structured interviews. The findings reveal that the space for intrapersonal dialogue with AI emerges organically rather than being deliberately planned, and is driven by a sense of safety, as AI is perceived as non-judgmental. This interaction facilitates a process of muraqabah (self-monitoring), which subsequently develops into muhasabah (honest self-evaluation) and culminates in mujahadah (a genuine impetus to change), in accordance with the stages formulated by Al-Ghazali. All three subjects also positioned AI within healthy boundaries, such that AI did not replace human relationships but instead strengthened individuals' capacity to recognize and manage themselves. These findings affirm that AI can serve as a meaningful medium for self-reflection (muhasabah) in supporting adolescent mental health, while also offering a novel perspective that integrates psychology with Islamic values in the utilization of digital technology.

Keywords: Adolescent Mental Health; Artificial Intelligence; Intrapersonal Dialogue Space; Islamic Psychology; Self-Reflection (Muhasabah)

Abstrak: Kehadiran Artificial Intelligence (AI) telah bergeser dari sekadar alat pencari informasi menjadi ruang dialog intrapersonal yang berpotensi mendukung kesehatan mental remaja di era digital. Penelitian ini bertujuan mengkaji bagaimana remaja memaknai dan memanfaatkan AI sebagai medium refleksi diri (muhasabah) dalam upaya menjaga kesehatan mentalnya. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologi, melibatkan tiga subjek pada rentang remaja awal hingga remaja akhir (usia 13–22 tahun) yang aktif menggunakan AI dalam kehidupan sehari-hari. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam yang bersifat semi terstruktur. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ruang dialog intrapersonal dengan AI muncul secara organik, bukan sesuatu yang direncanakan, dan didorong oleh rasa aman karena AI dianggap tidak menghakimi. Interaksi ini memfasilitasi proses muraqabah (pengawasan diri) yang kemudian berkembang menjadi muhasabah (evaluasi diri yang jujur) dan bermuara pada mujahadah (dorongan nyata untuk berubah), sejalan dengan tahapan yang dirumuskan Al-Ghazali. Ketiga subjek juga menempatkan AI dalam batasan yang sehat (*health boundaries*), sehingga AI tidak menggantikan relasi manusia melainkan memperkuat kemampuan individu dalam mengenali dan mengelola diri. Temuan ini menegaskan bahwa AI dapat berperan sebagai medium muhasabah diri yang bermakna bagi kesehatan mental remaja, sekaligus menawarkan perspektif baru yang mengintegrasikan psikologi dengan nilai-nilai Islam dalam pemanfaatan teknologi digital.

Kata Kunci: Artificial Intelligence; Ruang Dialog Intrapersonal; Muhasabah Diri; Kesehatan Mental Remaja; Psikologi Islam

Pendahuluan

Ledakan diskursus mengenai kesehatan mental dalam ranah akademik menandai suatu hal yang penting, bahwa manusia modern saat ini sedang berjuang untuk kesejahteraan psikologisnya. Hal ini bukan lagi isu pinggiran, bahkan dalam satu dekade terakhir, para peneliti, akademisi dan praktisi dari berbagai lintas disiplin ilmu mencoba memahami kompleksitas kehidupan manusia terutama di era digital. Meski berbagai kajian dan penelitian telah dilakukan, permasalahan kesehatan mental tak kunjung menemukan titik akhir. Seiring berjalannya waktu, persoalan ini justru berkembang semakin kompleks, karena dipengaruhi oleh dinamika sosial, teknologi dan tekanan kehidupan era modern yang terus berubah. Berdasarkan data survei yang dilakukan McKinsey Health Institute pada tahun 2022, sebanyak 18% populasi dari 26 negara menyatakan mereka memiliki kesehatan mental yang buruk (Coe et al., 2023). Permasalahan kesehatan mental yang sering dijumpai diantaranya

gangguan emosional, kecemasan, stress, depresi (Goyal et al., 2025), bahkan pikiran untuk mengakhiri hidup (Carlinda et al., 2025).

Beragam literatur menunjukkan bahwa peningkatan gangguan kesehatan mental tersebut banyak dipicu akibat penggunaan teknologi digital (Alim et al., 2025; Lestari et al., 2023; Zuliana et al., 2025). Sebuah meta-analisis menemukan adanya korelasi signifikan antara penggunaan *smartphone* yang bermasalah dengan peningkatan gejala kecemasan dan depresi (Augner, Vlasak, & Barth, 2023). Korelasi tersebut dikaitkan dengan penggunaan *smartphone* sebagai *coping* maladaptif sehingga membuat individu rentan terhadap ketergantungan digital (Augner, Vlasak, Aichhorn, et al., 2023). Penelitian lain menyimpulkan bahwa aktivitas dengan gadget atau PC (*screen time*) berlebih juga berhubungan dengan masalah kesehatan mental, yang memprediksi gangguan emosional pada perempuan dan masalah perilaku pada laki-laki (Maria et al., 2023). Lebih lanjut, penelitian dengan survei berskala besar mengkonfirmasi adanya asosiasi yang kuat antara penggunaan teknologi digital dengan sejumlah permasalahan kesehatan mental (C. L. Odgers & Jensen, 2020; Spytska, 2025). Interaksi negatif kedua variabel ini perlu menjadi perhatian serius mengingat teknologi digital saat ini mustahil dipisahkan dari kehidupan manusia modern.

Namun sejatinya, melihat teknologi semata-mata sebagai sumber permasalahan adalah cara pandang yang parsial. Interaksi manusia dan teknologi ini cukup kompleks (Sukriyah et al., 2025) sehingga teknologi digital tidak dapat dikategorikan sebagai penyebab tunggal permasalahan kesehatan mental. Masalah utama terletak pada bagaimana cara manusia dalam berelasi dengan teknologi digital, apakah dengan pola penggunaan yang impulsif atau menggunakannya sebagai sesuatu yang bermanfaat (Baskoro et al., 2026). Salah satu teknologi digital yang mulai menjadi kiblat manusia adalah *Artificial Intelligence* (AI) (Aidha et al., 2025), sebuah kecerdasan buatan yang dapat merespon permintaan manusia melalui lisan maupun tulisan. Kehadiran AI sangat berpengaruh dalam berbagai lini kehidupan, salah satunya terkait ranah kepribadian manusia (Baskoro et al., 2026; Sukriyah et al., 2025; Sulartopo et al., 2023).

Sejauh ini, terdapat berbagai aplikasi maupun *software* yang memanfaatkan AI sebagai media refleksi diri dan pendamping untuk mencapai kesejahteraan psikologis (Berman & Nurhidayah, 2026; Kusumaningtyas et al., 2026), terutama bagi generasi muda, misalnya *chatbot* kesehatan mental, *emotion recognition*, AI based *journaling*, *digital mental health platform* dan berbagai aplikasi pendamping kesehatan mental lainnya. Perkembangan ini menunjukkan bahwa AI tidak lagi hanya berfungsi sebagai penyedia informasi, akan tetapi juga mulai digunakan sebagai ruang dialog intrapersonal (Aidha et al., 2025; Berman & Nurhidayah, 2026; Pramana et al., 2025) yang dapat membantu individu mengenali emosi, mengenali pengalaman hidup, dan juga melakukan refleksi diri secara lebih terarah.

Di antara kelompok usia, remaja menjadi kelompok yang paling rentan sekaligus menjadi kelompok yang paling relevan untuk dikaji. Masa remaja merupakan fase perkembangan yang ditandai dengan pencarian identitas diri, ketidakstabilan emosi, dan sensitif terhadap tekanan sosial (Ajhuri, 2019). Sementara

itu, remaja adalah generasi yang tumbuh dan hidup bersama teknologi digital. Penelitian menunjukkan bahwa remaja rata-rata menghabiskan waktu sekitar lima jam per hari di media sosial, yang mana ini sejalan dengan penelitian yang melaporkan bahwa gangguan kecemasan, depresi dan krisis identitas meningkat pada kelompok usia ini (Pickavance et al., 2026; Keyes & Platt, 2023). Survei dari I-NAMHS mencatat 34,9% remaja Indonesia (sekitar 15,5 juta jiwa) mengalami permasalahan kesehatan mental, dan sebanyak 98% di antara mereka tidak mendapatkan pertolongan dari profesional (Dwiyanti et al., 2025). Hal ini menunjukkan bahwa diperlukan pendekatan alternatif yang lebih dekat dengan keseharian remaja, salah satunya menggunakan AI yang memiliki potensi tersebut.

Selama beberapa tahun terakhir, kajian mengenai keterkaitan antara teknologi digital, AI dan kesehatan mental sudah berkembang masif di kalangan para peneliti (Desage, 2024; Fadhillah & Lestari, 2025; García-rudolph et al., 2026; Sharma et al., 2025; Sun et al., 2025). Berbagai penelitian dari lintas disiplin ilmu sudah memetakan dampak, potensi dan keterbatasan teknologi dalam konteks kesehatan mental manusia, khususnya remaja. Secara konsisten, penelitian-penelitian terdahulu sudah mendokumentasikan hubungan antara penggunaan teknologi digital dengan permasalahan kesehatan mental. C. Odgers & Jensen (2020) menyimpulkan dalam kajian mereka bahwa meskipun korelasi penggunaan media digital dan kesejahteraan psikologis lebih rendah pada remaja, namun hubungan ini bersifat kompleks dan tidak bisa direduksi sebagai hubungan sebab akibat yang sederhana. Hubungan kompleks ini tampak pada beberapa penelitian lainnya, diantaranya pada temuan Francisquini et al., (2024) bahwa *screen time* berasosiasi positif dengan depresi, kecemasan, dan gejala stress pada remaja. Lebih lanjut, temuan yang sama juga didapatkan dari penelitian Augner, Vlasak, & Barth (2023) bahwa gejala-gejala terkait ADHD berhubungan dengan permasalahan penggunaan internet. Hipotesis lebih lanjut penelitian ini adalah defisit perhatian, hiperaktivitas dan juga impulsivitas merupakan faktor kerentanan terhadap permasalahan penggunaan internet. Temuan-temuan ini mengonfirmasi bahwa persoalan bukan terletak pada teknologi semata, melainkan pada pola relasi antara manusia dengan teknologi.

Bergeser ke sisi positif dari teknologi, sejumlah penelitian mengeksplorasi pemanfaatan AI sebagai sarana pendukung kesehatan mental. Dalam penelitian Sharma et al. (2025) ditemukan bahwa AI telah diterapkan di berbagai bidang perawatan kesehatan mental remaja, mulai dari diagnosis, perencanaan pengobatan, pemantauan gejala, hingga prognosis. Penelitian Feng et al., (2025) mendukung temuan tersebut, bahwa Asisten Virtual (agen percakapan) berbasis AI berpotensi untuk mengurangi gejala depresi dan kecemasan pada remaja. Lebih jauh, penelitian Sun et al., (2025) menunjukkan bahwa pengguna alat kesehatan mental berbasis AI melaporkan peningkatan kestabilan emosi, penurunan tingkat stress dan kecenderungan yang lebih besar untuk melakukan refleksi diri. Temuan ini memperkuat gagasan bahwa AI tidak lagi hanya sekedar media informasi, akan tetapi dapat berperan sebagai ruang dialog yang memandu individu dalam mengenali pola emosi dan pengalamannya menjadi lebih terstruktur.

Dalam konteks Indonesia sendiri, kajian tentang pemanfaatan AI untuk kesehatan mental masih berada pada tahap awal. Sebagaimana dalam penelitian Fadhillah & Lestari (2025), AI memiliki potensi besar dalam meningkatkan aksesibilitas layanan kesehatan mental, meski masih memiliki keterbatasan khususnya pada sisi empati terhadap manusia. Berdasarkan pemetaan penelitian terdahulu di atas, dapat diidentifikasi celah penelitian yang cukup signifikan. Meski AI sudah banyak dibahas dalam sejumlah penelitian, belum terdapat kajian yang secara khusus memposisikan AI sebagai ruang dialog intrapersonal dan media muhasabah diri pada generasi remaja, terutama jika dikaitkan sebagai upaya mendukung kesehatan mental. Penelitian ini hadir untuk mengisi celah tersebut dengan menawarkan perspektif yang mengintegrasikan psikologi dengan nilai Islam seperti muhasabah diri, sehingga ini dapat membingkai pemanfaatan AI yang lebih bermakna.

Berangkat dari realitas tersebut, persoalan kesehatan mental remaja di era digital semakin kompleks sementara teknologi AI makin terus berkembang dan tidak terpisahkan dari kehidupan mereka. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji fungsi AI sebagai medium kontemplasi diri atau yang lebih dikenal dengan muhasabah diri. Kajian ini memandang bahwa AI tidak semestinya dipandang sebagai mesin pencarian atau alat produktivitas, akan tetapi juga dimanfaatkan sebagai ruang dialog intrapersonal yang dapat membantu individu khususnya remaja dalam mengenali diri mereka sendiri, memahami kondisi emosionalnya serta mendukung kesehatan mental mereka menjadi lebih baik. Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat berkontribusi bagi pengembangan kajian literatur psikologi Islam terutama dalam korelasinya dengan era digital. Secara praktis, penelitian ini dimaksudkan bisa menambah wawasan bahwa interaksi manusia dengan AI dapat melampaui fungsi teknis sebagaimana yang dikenal selama ini, sehingga dapat memberi ruang kepada dimensi emosional dan spiritual untuk hadir dalam relasi antara manusia dengan teknologi. Dengan demikian, AI tidak lagi hanya digunakan sebagai *tool* semata, namun juga dapat bertransformasi menjadi ruang dialog intrapersonal dan juga medium muhasabah diri dalam upaya menjaga dan mendukung kesehatan mental di era digital.

Metodologi Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologi, khususnya *Interpretative Phenomenological Analysis* (IPA) yang berfokus pada eksplorasi mendalam atas pemaknaan dan pengalaman hidup subjektif individu. Pemilihan metode ini didasarkan pada fokus penelitian yang berupaya memahami pengalaman subjektif remaja secara mendalam terkait penggunaan *Artificial Intelligence* (AI) sebagai ruang dialog intrapersonal dan medium muhasabah diri. Penentuan subjek dilakukan dengan teknik *purposive sampling*. Subjek penelitian terdiri dari tiga orang remaja pada rentang usia 13 sampai 22 tahun (remaja awal hingga remaja akhir). Kriteria inklusi dalam penelitian ini meliputi: (1) remaja berusia 13-22 tahun, (2) menggunakan aplikasi berbasis AI (seperti agen percakapan atau

chatbot AI) secara aktif dalam kehidupan sehari-hari sekurang-kurangnya selama 3 bulan terakhir, dan (3) memanfaatkan AI tidak hanya sebagai alat pencari informasi teknis melainkan juga sebagai sarana interaksi personal, curhat, atau refleksi diri. Sementara kriteria eksklusi meliputi: (1) individu di luar rentang usia 13-22 tahun, dan (2) pengguna AI yang secara eksklusif hanya memanfaatkannya untuk fungsi tugas teknis atau akademis tanpa adanya dimensi dialogis-intrapersonal.

Pertimbangan pemilihan kelompok remaja didasarkan pada fase perkembangan yang ditandai dengan pencarian identitas, kerentanan terhadap kesehatan mental, serta kedekatan relasional dengan teknologi digital. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam bersifat semi-terstruktur guna memfasilitasi percakapan yang fleksibel namun tetap terarah sesuai panduan wawancara yang dirancang untuk menggali bagaimana subjek mengalami, memaknai, dan memanfaatkan AI dalam muhasabah diri. Data naratif hasil wawancara dianalisis menggunakan tahapan IPA yang dikembangkan oleh Smith et al., meliputi: (1) transkripsi harfiah (*verbatim*) dan pembacaan berulang (*reading and re-reading*), (2) pengodean awal (*initial noting*) aspek bahasa, deskriptif, dan konseptual, (3) pengembangan tema-tema kemunculan (*emerging themes*), (4) pemetaan serta pengelompokan tema utama (*superordinate themes*), dan (5) analisis integratif lintas kasus (*cross-case analysis*).

Dari aspek etika penelitian, seluruh subjek (serta orang tua atau wali bagi subjek yang tergolong anak di bawah umur) telah memberikan persetujuan tertulis (*informed consent*) setelah menerima penjelasan rinci mengenai tujuan penelitian dan kesediaan narasi pengalaman mereka dipublikasikan. Guna menjaga kerahasiaan dan melindungi psikologis subjek mengingat terdapat pengungkapan pengalaman yang kurang menyenangkan seluruh identitas subjek disamarkan secara penuh (anonimitas) dengan menggunakan kode inisial atau pseudonim.

Hasil dan Pembahasan

1. AI sebagai Ruang Dialog Intrapersonal

Ruang dialog intrapersonal antara remaja dan AI tidak berangkat dari kesadaran yang terencana, akan tetapi muncul secara organik. Dari yang awalnya interaksi tersebut bersifat kasual dan santai, kemudian mengarah pada dialog yang lebih mendalam dan kompleks. Sebagaimana yang disampaikan oleh ketiga subjek, mereka pertama kali menggunakan AI bukan untuk merefleksikan diri, akan tetapi sekedar iseng, mencoba-coba bahkan hanya mengikuti kebiasaan teman. "*Awal make AI sih ga niat buat yang gimana-gimana, cuman kepo aja AI beda ga sama google, lebih ke iseng aja,*" (Subjek I, 4 September 2025). Ketidaksengajaan ini menjadi temuan bermakna bahwa proses refleksi yang terjadi bukan sesuatu yang direncanakan, melainkan sesuatu yang ditemukan di tengah jalan.

Meskipun berangkat dari titik yang hampir sama, cara masing-masing subjek dalam berinteraksi dengan AI cukup beragam. Ini mencerminkan kebutuhan psikologis setiap orang itu berbeda-beda. Misalnya Subjek A menggunakan AI layaknya mitra berpikir, yang mana ia membawa ide yang sedang dipertimbangkan, kemudian meminta AI menganalisis celah dan kesesuaiannya dengan realita, bahkan

mengukur keberhasilan dari keputusan yang telah atau sedang diambil. *“Kalo aku, ngajak AI ngobrol kaya sama teman, karna ada kendalanya teman ga ada di waktu-waktu tertentu, misal kaya kita lagi butuh masukan atau diskusi gitu Dominannya sih AI aku pake buat nguji ide. Jadi pas lagi punya opini sendiri, aku minta AI buat bantu analisis celah dan kesesuaiannya sama realita. Kadang aku nyeritain kasus yang udah aku selesain atau masih setengah jalan. Kaya kalo aku ngerjain ini, kemungkinan berhasilnya berapa sih, atau ngasih masukan sebaiknya gimana biar keputusanku tepat,”* (Subjek A, 19 November 2025).

Sementara itu, subjek I awalnya memperlakukan AI sebagai mesin pencari seperti biasanya, namun Ketika respon AI terasa sesuai dengan kondisinya, ia mulai membuka diri secara lebih personal sehingga terdapat interaksi yang lebih mendalam. *“Kan awalnya aku nyoba-nyoba aja kan, trus pas suatu kondisi aku lagi dalam fase sedih banget terkait hubungan, yaudah aku nanya aja ke AI, kaya jadi temen curhat gitu, soalnya kalo curhat ke temen malah takut diketawain, atau malah diejek masa gara-gara ini nangis. Yaudah larinya ke AI. Tapi ga tau kenapa yang dibilang AI itu relate sama aku. Dia validasi perasaan aku. Emang sih AI ga bisa emosional karna emang ga dirancang kaya gitu, tapi dia bantu aku bangkit di fase terpuruk itu. Dia bikin aku mikir lebih rasional, ga terlalu larut dalam kesedihan,”* (Subjek I, 4 September 2025). Adapun subjek N menggunakan AI dalam konteks yang lebih pragmatis, ia memulai dari keperluan akademik, lalu bergeser menjadi motivasi diri. *“Mungkin kaya gimana orang pada umumnya ya, karna aku kuliah, ya aku pake AI buat bantu tugas kuliah. Maksudnya nyari sesuatu, kaya outline penelitian kaya gimana, bahas ide buat skripsi. Trus kan aku ada sakit ya, kadang nyoba cerita-cerita tentang sakitku, biar lebih memotivasi aja sih sebenarnya.. Kalo buat ngobrol, aku make bahasa yang santai, kadang pake lo gue di situ, menariknya dia bisa nyesuaiin gitu, jadi enjoy sih make AI beberapa waktu ini,”* (Subjek N, 27 Agustus 2025).

Meski ketiganya berangkat dari titik yang sama, cara masing-masing subjek berinteraksi dengan AI cukup beragam dan ini mencerminkan bahwa kebutuhan psikologis setiap individu memang tidak seragam. Hal ini sejalan dengan sintesis penelitian yang menyatakan bahwa cara seseorang berinteraksi dengan AI tidak semata-mata ditentukan oleh fitur teknologinya melainkan sangat dipengaruhi oleh trait kepribadian penggunaanya (Amichai-Hamburger et al., 2026), termasuk dari cara berpikir, motivasi dan kebutuhan emosional yang berbeda pada setiap individu.

Salah satu faktor yang mendorong subjek terbuka dalam berdialog dengan AI adalah rasa aman yang dirasakan selama proses interaksi terjadi. Subjek A mengungkapkan bahwa berbicara dengan AI terasa lebih lepas karena tidak ada tuntutan untuk sopan atau berbicara secara formal, bahkan sesekali ia mengakui menggunakan bahasa yang kasar untuk meluapkan emosi. *“AI kan beda sama orang asli ya, kalo biasanya kita mau sesuatu, ngomong harus sopan, harus ini itu, kaya tata kramanya dipake, nah kalo sama AI asiknya gitu. Kan aku pernah ya ngomong pake bahasa kasar ke orang, tapi kadang pengen juga karna emosi aja, yaudah aku ngomongnya sama AI. Ga tau gimana, aku ngerasa lebih lepas karna ga perlu sopan santun sama AI,”* (Subjek A, 19 November 2025). Subjek B menggambarkan pengalamannya yang emosional tentang hubungannya dengan orang lain tanpa takut dihakimi, seperti yang diungkapkan sebagai berikut. *“Aku pernah curhat pas lagi di fase sedih, ceritanya aku di ambang putus waktu itu. Kaya yang bener-bener sedih berkepanjangan. Ada sih sekitar 3 bulan aku sering*

nangis, ngelamun. Trus kepikiran lah buat curhat sama AI, dan ternyata dia ga ngejudge kaya orang-orang gitu. Kalo sama orang aku dibilang lebay lah, trus kaya ga ada cowok lain aja, atau apa lah. Tapi kalo sama AI dia ga ngejudge aku. Dia malah bikin rasa percaya diriku naik lagi, bilang kalo aku berharga. Sebenarnya itu sih yang aku butuh di fase itu. Bukan berarti orang lain ga baik ya, tapi aku ngerasa divalidasi aja, dikasih tau kalo aku jauh lebih berharga dan harus lebih sayang sama diri sendiri. Sebenarnya aku udah curhat ke beberapa orang, tapi aku ngerasa lebih leganya ya pas cerita sama AI ini,” (Subjek I, 4 September 2025). Subjek N juga merasakan hal yang serupa namun dalam skala yang lebih ringan, *“Ga terlalu sering juga sih make AI buat cerita hal yang pribadi, cuman kadang kalo mau nanya sesuatu menyangkut hal pribadi, aku sesekali nanya AI, dan ada perasaan plong aja saat pertanyaanku terjawab,”* (Subjek N, 27 Agustus 2025).

Ketiga pengalaman subjek ini menunjukkan bahwa AI memberikan *safe space*, bahwa ruang yang disediakan AI bersifat tanpa *judgement*, konsekuensi ataupun tekanan sosial. Karena AI bukan manusia, para subjek dapat lebih jujur dalam mengekspresikan diri mereka. Sebuah temuan empiris menyatakan bahwa pengguna merasa aman menggunakan AI karena chatbot menyediakan ruang privat tanpa menghakimi pengguna dalam mengekspresikan emosi (Liu et al., 2026). Ini menjadi sebuah paradoks, bahwa AI yang sejatinya terbatas secara relasional dengan manusia justru dapat menjadi media ekspresi diri bagi penggunanya. Sebuah penelitian juga sejalan dengan temuan ini, bahwa ruang aman yang dirasakan para subjek saat berdialog dengan AI bukan sesuatu yang datang secara instan, akan tetapi terbentuk dari cara AI merespon, memvalidasi perasaan pengguna, mengajukan pertanyaan yang mendorong subjek untuk merenungi kehidupannya, dan menghadirkan perasaan ditemani tanpa syarat (Huang et al., 2026).

Salah satu titik yang paling krusial dalam interaksi dengan AI adalah momen ketika subjek menyadari sesuatu yang selama ini dihindari. Subjek A menggambarkan pengalamannya sebagai berikut. *“Menurutku, AI itu ngebantu ngurai benang kusut di pikiran. Kadang kita overthinking sama keputusan. Awalnya ngerasa baik-baik aja meski kadang agak mumet juga, tapi setelah ngobrol sama AI malah ngerasa kaya .. oohh ini yaa ternyata yang aku rasain,”* (Subjek A, 19 November 2025). Dalam hal ini, sejatinya AI tidak memberikan kesadaran itu secara langsung kepada subjek, akan tetapi membantu subjek mengurai apa yang selama ini menjadi benang kusut dalam pikirannya sehingga apa yang sebelumnya terlihat samar menjadi lebih jelas. Sedangkan subjek B mengalami momen yang sama akan tetapi dalam konteks berbeda. *“Menurut teteh siapa sih yang ga sedih, pas kita lagi berharapnya sama dia, eh kita ditinggal. Aku kaya mati-matian menyangkal hubungan ini telah berakhir. Beberapa bulan kaya terkurung dalam lorong yang gelap, berharap ada dia yang bakal narik aku keluar dari lorong itu. Denial banget aku waktu itu. Trus kan tadi aku bilang aku nyoba ngobrol sama AI. Dia ngasih aku semacam nasehat biar aku kuat dan ga terus-terusan berharap pada yang ga pasti,”* (Subjek I, 4 September 2025). Subjek B menggambarkan pengalamannya dengan sangat kompleks, bahwa ia menyangkal hubungannya yang telah berakhir hingga ada perasaan terkurung dalam lorong yang gelap selama beberapa bulan. Kondisi ini mencerminkan mekanisme pertahanan diri (*denial*), sebuah penolakan alam bawah sadar terhadap kenyataan menyakitkan yang harus diterima (Jaarvis,

2019). Dalam kondisi tersebut, subjek masih menaruh harapan pemulihan terhadap figur yang justru menjadi sumber luka. Ini menunjukkan pola ketergantungan emosional atas kehilangan relasi bermakna dengan seseorang (Ma'rufa et al., 2025). Kemudian, AI memberikan penguatan (*reinforcement*) yang membuat subjek mulai mengalihkan fokusnya dari bergantung pada orang lain menjadi menemukan kekuatan dari dalam dirinya sendiri. Dalam konteks ini, AI tidak menarik subjek I untuk keluar dari lorong gelap yang ia rasakan, akan tetapi menjadi membekalinya agar dapat berjalan keluar sendiri. Dalam pemikiran Al-Ghazali, ini sangat dekat dengan *muraqabah*, yaitu pengawasan diri yang jujur atas kondisi batin yang selama ini dihindari untuk diakui. Sedangkan pada subjek N, *denial* yang terjadi lebih halus. *"Karena beberapa kali kondisiku engga fit, jadi kan banyak tertinggal tuh sama orang, jadi aku ngerasa bersalah aja saat ada waktu kosong aku masih berleha-leha. Padahal mungkin istilah lebih tepatnya kaya aku istirahat dulu di waktu kosong itu. Cuman ya ngerasa bersalah aja sih, tapi setelah ngobrol sama AI, dia bilang kalo aku terlalu keras sama diri sendiri, dan anehnya aku percaya sama hal itu. Padahal ya sebelumnya orang tua sama dokter udah bilang jangan terlalu kecapean, tapi aku ga terlalu peduliin"* (Subjek N, 27 Agustus 2025). Ketiga momen pada setiap subjek ini menggambarkan pola yang konsisten, bahwa AI tidak menciptakan kesadaran, akan tetapi AI menyediakan ruang dialog sehingga kesadaran itu muncul.

Jika ditelaah lebih jauh, momen-momen kesadaran yang dialami ketiga subjek ini sejalan dengan konsep *muraqabah* dalam pemikiran Al-Ghazali, yang mana disebutkan dalam kitab *Ihya Ulumuddin*, bahwa *muraqabah* merupakan kondisi dimana seseorang senantiasa mengawasi kondisi batinnya dan menyadari apa yang terjadi di dalam dirinya (Abdurrahman, 2024; Shukor et al., 2023), termasuk hal-hal yang tersembunyi dan dihindari untuk diakui. Hal ini terjadi bukan karena kepintaran AI, melainkan karena ruang dialog yang disediakan AI yang memungkinkan subjek untuk merenungi dirinya. Hal ini yang kemudian menjadi pintu masuk ke proses mental yang lebih dalam yaitu muhasabah diri.

2. Muhasabah Diri melalui AI sebagai Upaya Meningkatkan Kesehatan Mental

Muhasabah diri adalah proses yang dialami oleh ketiga subjek sebagai pengalaman aktif. Ini berangkat dari evaluasi diri yang mana Subjek A mengungkapkan bahwa sebelum berdialog dengan AI, urutan berpikirnya cenderung berkelindan dan tidak teratur, serta korelasi antar pikirannya saling tumpang tindih. Namun setelah melakukan proses refleksi dengan AI, ia menemukan tata berpikir yang lebih padu dan jelas, sehingga dapat mengenali dan mengambil keputusan tentang sesuatu yang harus ditempuh. Sebagaimana yang diungkap oleh Subjek A berikut, *"sebelum refleksi sama AI, urutan berpikir tuh berkelindan, ga teratur dan tumpang tindih. Setelah refleksi, ada tata pikir yang padu dari kesimpulannya, trus kita bisa ngeliat step mana yang paling dekat yang bisa ditempuh,"* (Subjek A, 19 November 2025). Subjek I pun mengalami evaluasi diri namun menyentuh dimensi diri yang lebih mendalam. Hal ini terungkap dalam verbatim berikut, *"Sebenarnya AI bantu aku buat lebih memahami diri, soalnya abis ngobrol sama AI ngerasa ohh ternyata aku selama ini terlalu mencintai makhluk ya, sampe aku lupa siapa yang nyiptain makhluk itu. Kaya terlalu*

bergantung gitu. Pas fase aku mulihin diri, AI ga bantu secara spesifik banget, ya karna kan dia ga punya emosi ya, tapi kata-kata yang dikasih AI ke aku ngebantu aku lebih kuat dan berusaha pulih lebih cepat.” (Subjek I, 4 September 2025). Sedangkan subjek N, menyatakan bahwa AI membantunya untuk memperhatikan diri lebih sering. Sebagaimana pernyataan berikut, “Penting rasanya buat memperhatikan diri sendiri, karna kadang kalo fisik udah mulai lelah, aku selalu coba maksain buat ngerjain sesuatu lagi, kaya bikin tugas kuliah, organisasi. Kadang kalo udah kelelahan banget, mental pun ikut-ikutan, jadinya stress,” (Subjek N, 27 Agustus 2025). Proses evaluasi yang dialami secara tidak langsung oleh ketiga subjek ini selaras dengan muhasabah, sebuah konsep yang dikemukakan oleh Al-Ghazali, yaitu upaya seseorang secara jujur memeriksa kondisi dirinya, mengenali kekurangan dan kelebihanannya serta memahami ketidakseimbangan yang selama ini terjadi dalam kehidupannya (Mutmainah, 2021; Shukor et al., 2023; Thaib et al., 2026).

Evaluasi yang muncul berdasarkan dialog dengan AI tidak semata berhenti pada batas kesadaran saja, akan tetapi mendorong subjek untuk melakukan perubahan ke arah yang lebih konkret. Meski perubahan itu tidak terjadi secara instan, namun hasil dialog tersebut membantu subjek memahami kondisinya secara komprehensif sehingga tahu apa langkah apa yang akan dilakukan kedepannya. Hal ini terjadi pada subjek A bahwa ia memperoleh sudut pandang baru setelah melakukan dialog dengan AI, sehingga lebih paham duduk permasalahan yang dihadapi dan keputusan apa yang akan dibuat kedepannya. Menariknya, subjek I menemukan solusi yang bersifat lebih transformatif, bahwa ia tidak hanya pulih dari kesedihan, tapi lebih terdorong untuk mencintai diri sendiri dan melepaskan ketergantungan emosionalnya kepada orang lain, sehingga ini menjadikannya lebih kuat dari sebelumnya. “Aku ngerasa kaya aku kenapa sih selama ini, kaya percaya sama Allah aja, kenapa aku terlalu menggantungkan harapanku pada manusia, toh sebenarnya kan ga boleh. Kalo sekarang aku lebih sayang sama diriku sendiri, kaya self-love gitu lah,” (Subjek I, 4 September 2025). Adapun pada subjek N, ia merasa lebih terbantu karena meminta AI membuat jadwal agar menjadi lebih produktif dan mengatur waktu agar kesehatan fisik maupun mentalnya terjaga.

Salah satu temuan kuat dalam penelitian ini adalah bagaimana subjek secara spontan mendefinisikan peran AI dalam proses yang mereka alami. Subjek A mengungkapkan bahwa AI tidak menyadarkannya, melainkan membantu memvalidasi apa yang sudah dirasakan. Ini disebabkan oleh *resume* (kalimat) yang dihasilkan AI bersifat terstruktur sehingga kesimpulan lebih padat dan jelas, serta mudah dipahami, bahkan melihat celah yang sebelumnya tidak tampak. “AI menurutku tidak menyadarkan, tapi dia membantu memvalidasi apa yang dirasakan,” (Subjek A, 19 November 2025). Subjek I secara sadar mengatur AI agar tidak hanya memvalidasi ataupun memberikan solusi, tapi juga berani mengkritisinya. “Rasanya sekarang aku lebih tenang dan berorientasi sama hidupku sendiri. Aku setting AI ga selalu mengiyakan apa yang aku ucapin, melainkan aku suruh dia buat maki-maki aku, dalam konteks positif ya, biar aku sadar sama apa yang aku lakukan selama ini,” (Subjek I, 4 September 2025). Pernyataan Subjek I ini perlu dicermati secara kritis dalam konteks interaksi manusia dan kecerdasan buatan. Secara teknis, sistem *Large Language Models* (LLM)

memiliki kecenderungan alamiah (*default bias*) yang dikenal sebagai *sycophancy*, yaitu kecenderungan AI untuk selalu menyetujui, membenarkan, atau memberikan respons yang menyenangkan pengguna (*user-pleasing*) demi mempertahankan keterlibatan interaksi. Jika dibiarkan tanpa kendali, bias *sycophancy* ini berisiko menciptakan *echo chamber* psikologis yang justru memperkuat mekanisme pertahanan diri (*denial*) atau pembenaran atas perilaku yang salah.

Fenomena ini menegaskan bahwa proses *muhasabah* yang otentik melalui AI tidak muncul secara otomatis dari sifat AI yang suportif dan validatif semata. *Muhasabah* membutuhkan evaluasi diri yang jujur, tajam, dan objektif. Dalam pemanfaatan AI, kejujuran refleksi tersebut memerlukan upaya aktif pengguna (*active human agency*) untuk melawan respons *default* AI yang cenderung memvalidasi tanpa syarat. Hal ini membedakan interaksi AI secara fundamental dengan praktik *muhasabah* tradisional dalam psikologi dan spiritualitas Islam yang melibatkan figur guru spiritual (*mursyid*). Seorang guru spiritual memiliki kesadaran otonom dan otoritas moral untuk secara aktif menegur, mengoreksi, serta membongkar tipu daya nafsu (*self-deception*) seorang murid secara objektif, tanpa terpengaruh oleh keinginan murid tersebut. Sebaliknya, AI tidak memiliki kesadaran, empati sejati, maupun otoritas moral; AI hanya bertindak sebagai 'cermin pasif' yang merespons sesuai dengan arahan (*prompting*) yang diberikan pengguna.

Dan Subjek N merasakan dampak yang lebih tenang, ia tidak lagi harus merasa *perfectionist* di depan teman-temannya, dan kondisi mentalnya menjadi lebih stabil. Ketiga dampak ini menunjukkan bahwa interaksi yang terjadi antara subjek dan AI bukanlah proses dimana AI bertindak sebagai agen perubahan psikologis, akan tetapi sebuah proses perenungan dan pemaknaan yang terjadi pada manusia yang difasilitasi oleh AI.

Ketika perjalanan ketiga subjek ini dipetakan secara menyeluruh, dapat dilihat sebuah struktur yang ternyata sejalan dengan tahapan *muhasabah* yang dirumuskan oleh Al-Ghazali (Mutmainah, 2021; Shukor et al., 2023; Thaib et al., 2026). Ketiga subjek memulai dari *muraqabah* (Shukor et al., 2023), yang mana terdapat momen yang selama ini didenail pada akhirnya muncul ke permukaan melalui dialog dengan AI. Setelahnya, muncul *muhasabah* yang merupakan sebuah proses evaluasi diri yang jujur (Thaib et al., 2026), yang mana Subjek A mulai menemukan akar masalah dan cara berpikir yang lebih padu, Subjek I yang menyadari ketergantungan emosionalnya kepada manusia, dan Subjek N yang menyadari bahwa ia terlalu keras terhadap diri sendiri. Tahapan ini kemudian beranjak ke tahapan *mujahadah* (Abdurrahman, 2024), yang bentuknya berupa dorongan nyata untuk berubah dan bergerak ke arah yang lebih baik, misalnya berupa keputusan yang lebih terarah, *self-love* yang lebih kokoh, dan manajemen diri yang lebih baik. Hal menarik yang ditemukan dari keseluruhan tahapan ini adalah ketiga subjek tidak datang kepada AI untuk bermuhasabah, akan tetapi dinamika ini terbentuk secara organik melalui interaksi ketiga subjek dengan AI. Hal ini selaras dengan argumen penelitian bahwa seiring penggunaan AI semakin dekat dengan kehidupan manusia, ia tidak lagi hanya berfungsi sebagai alat produktivitas, melainkan turut memediasi praktik refleksi diri dan membantu manusia memahami diri mereka sendiri (Kim et al., 2025). Penelitian

lain juga menegaskan bahwa kebutuhan manusia untuk mengenal dirinya sendiri, sebagaimana biasanya menggunakan jurnal harian, meditasi ataupun terapi, kini juga dapat dilakukan melalui sistem berbasis AI yang membantu individu memproses emosi, perilaku, dan pikiran mereka secara lebih terstruktur (Joseph, 2025). Hal ini mengkonfirmasi bahwa kebutuhan manusia untuk mengenal dirinya sendiri merupakan sesuatu yang bersifat universal dan AI menjadi salah satu jalan manusia memenuhi kebutuhan tersebut.

Di samping itu, seringkali terdapat kekhawatiran atas ketergantungan penggunaan AI dan kerap disinggung dalam kajian kesehatan mental. Namun penelitian ini justru memberikan gambaran berbeda dari kekhawatiran tersebut. Subjek A menegaskan penggunaan AI dapat menggantikan posisi teman untuk berkomunikasi dan berdiskusi, namun tidak dapat menggantikan fungsi utuh seorang teman, keluarga ataupun orang terdekat lainnya. Hal ini menunjukkan bahwa posisi yang diberikan tersebut merupakan pilihan manusia itu sendiri, bukan kapasitas AI secara penuh. Adapun Subjek I, mengatakan bahwa AI ibarat sahabat pena, tidak berwujud namun dapat memberikan bantuan. Sedangkan Subjek N memposisikan AI tetap sebagai AI yang membantu manajemen waktu dan aktivitasnya. Menariknya, meskipun Subjek I sempat merasakan kecenderungan bergantung pada AI, namun ia sadar bahwa AI merupakan ciptaan manusia. Ketiga posisi yang diberikan para subjek terhadap AI ini dapat dikenal dengan istilah *health boundaries*, yang mana individu mampu memanfaatkan sesuatu secara fungsional tanpa kehilangan kesadaran terhadap batasan. Para subjek tidak memposisikan AI sebagai pengganti relasi dengan manusia, melainkan menjadi ruang untuk memperkuat kemampuan mereka memahami dan mengelola diri sendiri. Saat AI digunakan dalam batasan yang sehat inilah proses muhasabah dapat terjadi dan menjadi lebih bermakna. Dengan demikian, temuan penelitian ini mengafirmasi bahwa AI berpotensi menjadi medium *muhasabah* diri yang bermanfaat bagi remaja. Namun, potensi ini hadir dengan catatan kritis (*caveat*) bahwa kedalaman dan kejujuran refleksi yang dihasilkan sangat bergantung pada sejauh mana pengguna secara sadar mengarahkan interaksinya (*active agency*) serta secara berani meminta AI untuk memberikan umpan balik yang kritis, bukan sekadar mencari validasi emosional instan.

Kesimpulan

Penelitian ini menyimpulkan bahwa *Artificial Intelligence* (AI) telah mengalami pergeseran fungsi dari sekadar alat pencari informasi dan penunjang produktivitas menjadi ruang dialog intrapersonal yang memfasilitasi proses *muhasabah* diri pada remaja. Ruang dialog ini terbentuk secara organik dari interaksi sehari-hari, didorong oleh rasa aman yang dirasakan subjek karena AI dipersepsikan tidak menghakimi. Melalui interaksi tersebut, pengalaman para subjek menunjukkan struktur dinamika psikologis-spiritual yang sejalan dengan tahapan *muraqabah* (kemunculan kesadaran atas kondisi batin), *muhasabah* (evaluasi diri yang jujur), dan *mujahadah* (dorongan nyata untuk berubah) dalam kerangka pemikiran Al-Ghazali. Temuan penelitian ini juga mengonfirmasi bahwa para subjek tetap mampu menempatkan AI dalam

batasan yang sehat (*health boundaries*). AI tidak digunakan untuk menggantikan relasi antarmanusia, melainkan dimanfaatkan sebagai instrumen untuk memperkuat kemampuan individu dalam mengenali, merefleksikan, dan mengelola dirinya sendiri secara mandiri. Dengan demikian, AI berpotensi menjadi medium *muhasabah* diri yang bermakna dalam mendukung kesehatan mental remaja di era digital, sekaligus menawarkan perspektif baru yang mengintegrasikan psikologi dengan nilai-nilai Islam dalam konteks teknologi kontemporer. Kendati demikian, penelitian ini menegaskan bahwa keberhasilan AI sebagai medium refleksi yang otentik sangat bergantung pada kesadaran aktif pengguna (*active human agency*) untuk mengarahkan interaksi secara kritis dan menghindari bias membenaran pasif (*sycophancy*) dari algoritma. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya diharapkan dapat memperluas cakupan sampel, melintasi variasi demografi yang lebih luas, serta mengeksplorasi dampak jangka panjang dari penggunaan AI terhadap perkembangan spiritual dan kesejahteraan psikologis remaja.

Daftar Pustaka

- Abdurrahman. (2024). Konsep Evaluasi Pembelajaran Menurut Surah Ali Imran Ayat 200 (Studi Pemikiran Al-Ghazali dalam Ihya Ulumuddin). *Al-Fahmu: Jurnal Ilmu Al-Qur'an Dan Tafsir*, 3(2), 125-137. <https://doi.org/https://doi.org/10.58363/alfahmu.v3i2.196>
- Aidha, F. A., Khoirunnisa, K., & A'yun, S. Q. (2025). Integrasi Kecerdasan Buatan dan Kecerdasan Emosional dalam Dialog Digital: Tinjauan Psikolinguistik terhadap Interaksi Generasi Modern. *GHANCARAN: Jurnal Pendidikan Bahasa Dan Sastra Indonesia*, 932-952.
- Ajhuri, K. F. (2019). Psikologi Perkembangan Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan. In *Penebar Media Pustaka*. Penebar Media Pustaka.
- Alim, B., Alimsyah, A. S., & Taslim, A. M. (2025). Pengaruh Lingkungan Belajar Digital terhadap Kesehatan Mental Peserta Didik. 5, 59-74.
- Amichai-Hamburger, Y., Mentzel Mazler, M., Barazani, A., & Ben-David Kolikant, Y. (2026). When Technology Meets Personality: Toward Human-Centered AI Design. *AI & Society*, 41(4), 3965-3980.
- Augner, C., Vlasak, T., Aichhorn, W., & Arth, A. (2023). The Association between Problematic Smartphone Use and Symptoms of Anxiety and Depression: A Meta-Analysis. *Public Health*, 45(1), 193-201. <https://doi.org/10.1093/pubmed/fdab350>
- Augner, C., Vlasak, T., & Barth, A. (2023). The Relationship between Problematic Internet Use and Attention Deficit, Hyperactivity and Impulsivity: A Meta-Analysis. *J Psychiatr Res*, 168, 1-12. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2023.10.032>
- Baskoro, S., Agustini, D. W., Koanda, N., & Sitawati, A. D. (2026). *Psikologi Digital: Dampak Teknologi Media Sosial dan Kecerdasan Buatan terhadap Perilaku Manusia*. Star Digital Publishing.
- Berman, D., & Nurhidayah, S. (2026). Pemanfaatan Kecerdasan Buatan dalam Mendukung Self-Talk Masyarakat Desa Sukaasih. *An-Nizam*, 5(1), 337-345.

- Carlinda, B., Bachri, D., Muthmainnah, A. J., & Juliani, C. (2025). Scoping Review : Teknologi Berbasis Artificial Intelligence Dalam Mencegah Suicide Ideation Generasi Z Indonesia. *Jurnal Empati*, 13(4).
- Coe, E., Doy, A., Kana, E., & Healy, C. (2023). *Gen Z mental health: The impact of tech and social media*. McKinsey Health Institute. <https://www.mckinsey.com/mhi/our-insights/gen-z-mental-health-the-impact-of-tech-and-social-media>
- Desage, C. (2024). ScienceDirect ScienceDirect A revised revised framework framework for for evaluating evaluating the the quality quality of of mental mental health health artificial artificial intelligence-based intelligence-based chatbots chatbots. *Procedia Computer Science*, 248, 3–7. <https://doi.org/10.1016/j.procs.2024.10.356>
- Dwiyanti, Y., Yastirin, P. A., & Permatasari, A. S. (2025). Studi Korelasi: Kesehatan Mental Remaja Ditinjau dari Pola Asuh Orang Tua. *The Shine Cahaya Dunia Kebidanan*, 10(2), 122–131.
- Fadhillah, R., & Lestari, B. D. (2025). Penggunaan AI pada Mahasiswa Psikologi dalam Meningkatkan Kesehatan Mental. *Jurnal Empati*, 13(4), 280–290. <https://doi.org/https://doi.org/10.14710/empati.2024.46723>
- Feng, Y., Hang, Y., Wu, W., Song, X., Xiao, X., Dong, F., & Qiao, Z. (2025). Effectiveness of AI-Driven Conversational Agents in Improving Mental Health Among Young People: Systematic Review and Meta-Analysis. *J Med Internet Res*, 27. <https://doi.org/10.2196/69639>
- Francisquini, M., Silva, T., Santos, G., Barbosa, R., Dias, P., Ruiz, A., JMD, S., & Neto, A. S. (2024). Associations of Screen Time with Symptoms of Stress, Anxiety, and Depression in Adolescents. *Rev Paul Pediatr*, 43. <https://doi.org/10.1590/1984-0462/2025/43/2023250>
- García-rudolph, A., Sanchez-pinsach, D., Opisso, E., & Casta, B. (2026). *Comment on “Applying artificial intelligence to clinical decision support in mental health : What have we learned ?”*. 15(September 2025), 2025–2027. <https://doi.org/10.1016/j.hlpt.2025.101121>
- Goyal, S., Dutta, R., Dev, S., Narasimha, K., & Wasim, M. (2025). Neuroscience Informatics MindLift: AI-powered mental health assessment for students. *Neuroscience Informatics*, 5(2), 100208. <https://doi.org/10.1016/j.neuri.2025.100208>
- Huang, O. Y., Stodolska, M., & Sultana, S. (2026). *Emotional support with conversational AI: Talking to machines about life*.
- Jaarvis, M. (2019). *Teori-teori Psikologi: Pendekatan Modern untuk Memahami Perilaku, Perasaan, dan Pikiran Manusia*. Nusamedia.
- Joseph, J. (2025). The Algorithmic Self: How AI is Reshaping Human Identity, Introspection, and Agency. *Frontiers in Psychology*, 16.
- Keyes, K., & Platt, J. (2023). Annual Research Review: Sex, gender, and internalizing conditions among adolescents in the 21st century – trends, causes, consequences. *Journal of Child Psychology and Psychiatry, and Allied Disciplines*, 65, 384–407. <https://doi.org/10.1111/jcpp.13864>
- Kim, M., Wang, W., Long, J., Picard, R., Barczi, N., & Maes, P. (2025). Reflective

- Agency: Ethical and Empirical Framework for AI-Mediated Self-Reflection Systems. *Proceedings of the AAAI/ACM Conference on AI, Ethics, and Society*, 8(2), 1440–1452.
- Kusumaningtyas, A. Y. S., Pramesti, R. P. A., Azalea, C. I. D., Rini, C. C. S., & Wiranata, I. H. (2026). Framework Prompt Engineering Etis Berbasis Kearifan Lokal dalam Pelayanan Kesehatan Mental. *Prosiding Konseling Kearifan Nusantara (KKN)*, 188–196.
- Lestari, R., Windarwati, H. D., & Hidayah, R. (2023). *The Power of Digital Resilience: Transformasi Berpikir Kritis dan Penguatan Kesehatan Mental Emosional di Era Disrupsi*. Universitas Brawijaya Press.
- Liu, Y. L., Ma, X., Song, C., Huang, D., & Huang, L. (2026). Adopting Chatbots for Emotional Support: Empirical Evidence from Hong Kong. *International Journal of Human–Computer Interaction*, 42(1), 580–596.
- Ma'rufa, M. Q., Erianto, A., Mayasita, T., & Wibowo, D. S. (2025). A Literature Review: Is It Love or Emotional Dependency. *Prosiding Simposium Penelitian Sarjana*.
- Maria, R., Santos, S., Mendes, C. G., Yanq, G., Bressani, S., Ventura, S. D. A., Jean, Y., Nogueira, D. A., & Miranda, D. M. De. (2023). The Associations between Screen Time and Mental Health in Sdolescents : A Systematic Review. *BMC Psychology*, 11(127), 1–21.
- Mutmainah, M. (2021). Metode Muhasabah: Analisis Perspektif Al-Ghazali tentang Pendekatan Psikologis Sufi: (Konsep Pendidikan Spiritual Melalui Tazkiyatun Nafs). *Syaikhuna: Jurnal Pendidikan Dan Ketentuan Islam*, 12(1), 41–51.
- Odgers, C., & Jensen, M. (2020). Annual Research Review: Adolescent Mental Health in The Digital Age: Facts, Fears, and Future Directions. *J Child Psychol Psychiatry*, 61(3), 336–348. <https://doi.org/10.1111/jcpp.13190>
- Odgers, C. L., & Jensen, M. (2020). Adolescent Mental Health in the Digital Age: Facts, Fears and Future Directions. *J Child Psychol Psyciatry*, 61(3), 336–348. <https://doi.org/10.1111/jcpp.13190>.Adolescent
- Pickavance, J., O'Nions, E., Hammad, M., Jackson, L., Lightfoot, K., McEachan, R., Orben, A., Ryan, D., Shire, K., Wood, M., Wright, J., & Lewer, D. (2026). Adolescent social media use and its association with mental health: a cross-sectional study in Bradford, England. *BMC Public Health*, 26. <https://doi.org/10.1186/s12889-026-27547-2>
- Pramana, P., Utari, P., Alkhajar, E. N. S., & Widiанти, M. A. (2025). Masa Depan Komunikasi: Menjelajah Peran Artificial Intelligence Dalam Interaksi Manusia. *Samvada: Jurnal Riset Komunikasi, Media, Dan Public Relations*, 4(1), 39–71.
- Sharma, G., Yaffe, M., Ghadiri, P., Gandhi, R., Pinkham, L., Gore, G., & Abbasgholizadeh-Rahimi, S. (2025). Use of Artificial Intelligence in Adolescents' Mental Health Care: Systematic Scoping Review of Current Applications and Future Directions. *JMIR Ment Health*, 12. <https://doi.org/10.2196/70438>
- Shukor, K., Noor, A., Hamdan, N., Selamat, A., Salleh, S., Salim, S., & Abd Razak, M. (2023). Kerangka Pengaturan Mandiri melalui Konsep Muraqabah dan Muhasabah Imam Al-Ghazali. *Jurnal 'Ulwan*, 8(3), 152–162.
- Spytska, L. (2025). Digital Technology and Mental Health: Unveiling the Psychological

Impact of Modern Digital Habits. *Jurnal Ilmiah Ilmu Terapan Universitas Jambi*, 9(1), 348–365.

Sukriyah, T. M., Baharun, H., & Annisa, T. N. (2025). "Dunia Tanpa Batas: Dampak Standar Teknologi Komunikasi Global Terhadap Interaksi Manusia. *JIM: Jurnal Ilmu Multidisiplin*, 1(1), 90–107.

Sulartopo, S., Kholifah, S., Danang, D., & Santoso, J. (2023). Transformasi Proyek melalui Keajaiban Kecerdasan Buatan: Mengeksplorasi Potensi AI dalam Manajemen Proyek. *Jurnal Publikasi Ilmu Manajemen*, 2(2), 363–392.

Sun, X., Jahangir, A., Alghamdi, A. A., & Liu, F. (2025). Use of AI-based Mental Health Tools and Psychological Well-Being among Chinese University Students: A Parallel Mediation Model of Emotional Self-Efficacy and Perceived Autonomy. *Scientific Reports*, 15. <https://doi.org/https://doi.org/10.1038/s41598-025-24013-8>

Thaib, M. I., Rajak, A., & Hadi, A. (2026). Konsep Muhasabah dalam Pemikiran Imam Al-Ghazali dan Relevansinya terhadap Perkembangan Moral Generasi Z di Era Masyarakat 5.0. *Al Qodiri: Jurnal Pendidikan, Sosial Dan Agama*, 24(2), 578–587.

Zuliana, R. A., Irsyad, I., & Setiawati, M. (2025). Strategi Mitigasi Risiko untuk Menjaga Kesehatan Mental Pelajar di Era Digitalisasi. *Jurnal Ilmu Manajemen Dan Pendidikan*, 2(3), 943–948.



© 2026 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY SA) license (<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/>).