

## Antisipasi Dampak Negatif Ketergantungan AI pada Generasi Z

Elizabeth Arthamona Dewi Tamba<sup>1</sup> Radhitya Andhyka Pratama<sup>2</sup> Nabilah Amani Sugiyono<sup>3</sup> Revalina Kasim<sup>4</sup> Yasodhara Valentina<sup>5</sup>

Jurusan Hukum, Universitas Tarumanagara, Indonesia<sup>1,2,3,4,5</sup>

Email: [elizabeth.205250127@stu.untar.ac.id](mailto:elizabeth.205250127@stu.untar.ac.id)<sup>1</sup> [radhitya.205250126@stu.untar.ac.id](mailto:radhitya.205250126@stu.untar.ac.id)<sup>2</sup>  
[nabilah.205250128@stu.untar.ac.id](mailto:nabilah.205250128@stu.untar.ac.id)<sup>3</sup> [revalina.205250125@stu.untar.ac.id](mailto:revalina.205250125@stu.untar.ac.id)<sup>4</sup>  
[yasodhara.205250132@stu.untar.ac.id](mailto:yasodhara.205250132@stu.untar.ac.id)<sup>5</sup>

### Abstrak

Artikel ini membahas ketergantungan Generasi Z terhadap kecerdasan buatan (AI) dengan menggunakan pendekatan kajian pustaka. Fokus penelitian diarahkan pada analisis tantangan etis, moral, dan sosial yang muncul dari interaksi intensif Generasi Z dengan teknologi cerdas, seperti risiko plagiarisme dalam akademik, menurunnya kreativitas berpikir, serta keterbatasan pemahaman terhadap bias algoritmik. Melalui penelaahan berbagai literatur ilmiah, penelitian ini menemukan bahwa meskipun Generasi Z memiliki tingkat kesadaran etis yang cukup tinggi, mereka masih menghadapi kesenjangan dalam memahami dampak jangka panjang dari penggunaan AI. Oleh karena itu, diperlukan strategi pencegahan berupa integrasi pendidikan etika digital, peningkatan literasi privasi dan keamanan data, serta pembiasaan penggunaan AI secara kritis sebagai alat bantu, bukan pengganti pemikiran manusia. Hasil kajian ini menegaskan pentingnya penguatan kesadaran moral dan tanggung jawab sosial agar Generasi Z dapat memanfaatkan AI secara bijak tanpa menimbulkan ketergantungan yang merugikan.

**Kata Kunci:** Generasi Z; AI; Ketergantungan Teknologi

### Abstract

*This article examines the dependency of Generation Z on artificial intelligence (AI) through a literature review approach. The study focuses on analyzing the ethical, moral, and social challenges that arise from Generation Z's intensive interaction with intelligent technologies, including the risk of plagiarism in academic settings, the decline of creative thinking, and the limited understanding of algorithmic bias. By reviewing relevant scholarly works, the findings reveal that although Generation Z demonstrates relatively high ethical awareness, they still face gaps in understanding the long-term implications of AI usage. To address this issue, preventive strategies are needed, such as integrating digital ethics education, enhancing literacy in data privacy and security, and encouraging the critical use of AI as a supporting tool rather than a substitute for human reasoning. This study highlights the importance of strengthening moral awareness and social responsibility to ensure that Generation Z can utilize AI wisely without falling into harmful dependency.*

**Keywords:** Generation Z; AI; Technology Dependency



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

### PENDAHULUAN

Ditengah banyaknya populasi di dunia saat ini terdapat sekelompok individu yang tengah memegang peranan vital di hampir setiap lini kehidupan manusia, mereka adalah Generasi Z. Generasi Z atau yang sering disebut Gen Z adalah sekelompok individu yang lahir dari tahun 1997 hingga 2012 (Dimock, 2019). Jika dilihat dari rentang waktunya, Gen Z lahir di era ketika teknologi mulai berkembang di dunia. Lambat laun arus globalisasi membuat teknologi berkembang pesat beriringan dengan pertumbuhan usia kelompok Gen Z. Hal ini kemudian menimbulkan anggapan bahwa Gen Z adalah kelompok generasi pertama yang sudah terpapar teknologi sejak dulu (Firamadhina & Krisnani, n.d., 199). Kompleksitas kehidupan mengubah teknologi bukan lagi sebatas kebutuhan tersier untuk manusia

melainkan berubah menjadi kebutuhan primer. Pada era ini teknologi sangat dibutuhkan untuk menunjang kebutuhan hidup manusia, mulai dari hal sederhana hingga hal sulit. Salah satu teknologi yang dikembangkan secara masif adalah kecerdasan buatan atau yang sering disebut AI (*Artificial Intelligence*). Pemikiran tentang AI pertama kali muncul pada tahun 1950 dari seorang matematikawan Inggris sekaligus pelopor ilmu komputer bernama Alan Turing. Dalam makalahnya yang berjudul "*Computing Machinery and Intelligence*" Turing mengemukakan pertanyaan, "dapatkah mesin berpikir?". Pertanyaan tersebut kemudian berkembang menjadi sebuah metode bernama Tes Turing atau permainan imitasi yang bertujuan untuk mencari tahu apakah sebuah mesin mampu berpikir.<sup>1</sup> Pada tahun 1956 John McCarthy mengembangkan gagasan tentang mesin berpikir dan memperkenalkan istilah "kecerdasan buatan" dalam Konferensi Dartmouth. Konferensi tersebut dianggap sebagai awal penelitian guna menciptakan mesin yang dapat berbahasa, membentuk konsep, dan menyelesaikan permasalahan manusia, dan meningkatkan kemampuan sendiri.<sup>2</sup>

Kemunculan AI dianggap sebagai wujud dari keinginan manusia untuk mempermudah pemenuhan kebutuhan sehari-hari (Saeng, 2013, 199). Teknologi yang termasuk adalah media elektronik dan komputer seperti telepon seluler, jaringan internet, bahkan aplikasi media sosial. Penggunaan AI sendiri sebenarnya sudah digunakan di Indonesia dari tahun 1980-an, namun AI baru digunakan pada bidang-bidang tertentu seperti perusahaan minyak dan gas serta perusahaan penerbangan dan logistik. Namun seiring berkembangnya teknologi komputer di Indonesia penggunaan AI juga mulai berkembang ke bidang-bidang lainnya (Dawis et al., 2022). Pengguna AI juga bertambah dari waktu ke waktu. Menurut WritterBuddy selaku penyedia layanan berbasis AI menyebutkan bahwa Indonesia pada tahun 2023 termasuk dalam jajaran pengguna AI terbanyak di dunia. Pada periode September 2022 - Desember 2023, sebanyak 1,4 miliar pengguna internet di Indonesia melakukan kunjungan dan menggunakan aplikasi berbasis AI atau sekitar 5,60% dari total traffic global. Dari data-data tersebut dapat disimpulkan bahwa penggunaan AI dan teknologi sangat dibutuhkan oleh masyarakat pada era modern.

Walaupun AI dan teknologi sangat membantu dalam kehidupan masyarakat, namun kita tidak bisa menutup mata dari dampak negatif yang ditimbulkan dari penggunaan AI secara berlebihan. Salah satu dampak yang paling dirasakan adalah ketergantungan pada AI. Pada dasarnya AI seharusnya digunakan untuk menunjang kehidupan manusia tanpa dijadikan sebagai sumber utama. Ketergantungan pada AI membuat Generasi Z terlalu mengandalkan dan bergantung kepada AI dan hal tersebut membuat kemampuan analisis kritis dan kreativitas mereka menurun. Rumusan Masalah: Dengan pemaparan diatas dapat dirancang rumusan masalah seperti berikut: Berapa banyak kasus ketergantungan AI pada Generasi Z? Apa yang membuat Generasi Z mengalami ketergantungan kepada AI? Apa dampak dari penggunaan AI yang berlebihan? Upaya apa yang dapat dilakukan untuk mengurangi dampak negatif ini?

## METODE PENELITIAN

Pendekatan yang digunakan pada penelitian ini adalah pendekatan kualitatif dengan metodologi tinjauan pustaka (literature review). Peninjauan dilakukan dengan menganalisis berbagai literatur ilmiah yang relevan seperti buku, jurnal, makalah, maupun sumber-sumber lainnya. Proses analisis yang dimaksud termasuk dalam identifikasi, evaluasi, dan menemukan bagian yang sesuai untuk mengembangkan kerangka artikel serta mengidentifikasi tren, dampak, dan solusi yang terkait dengan ketergantungan Generasi Z kepada AI. Penelitian ini akan menggunakan pendekatan kualitatif untuk mengetahui pandangan Generasi Z terhadap isu yang terjadi pada penggunaan teknologi AI yang

---

berkembang dengan pesat, sehingga menimbulkan dampak negatif pada kehidupan sehari-hari. Khususnya dampak ketergantungan dan hak asasi manusia.

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Sebagai generasi yang bertumbuh seiring dengan perkembangan teknologi, Generasi Z tentu saja banyak menggunakan peran teknologi dalam kehidupannya. Survei yang dilakukan oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia pada tahun 2025 mengatakan sebanyak 23,49% generasi Z menggunakan teknologi internet. Alasan paling banyak untuk menggunakan internet adalah untuk mengakses sosial media. Perkembangan teknologi internet yang pesat kemudian melahirkan teknologi AI di dalam kehidupan manusia. Kehadiran AI membawa perubahan signifikan dalam aspek kehidupan manusia, mulai dari bidang pendidikan, pekerjaan, hingga kehidupan sosial sehari-hari. Untuk Generasi Z, AI bukan sekadar alat bantu, melainkan bagian yang menyatu dengan keseharian mereka. Dalam dunia pendidikan sendiri tercatat sebanyak 48% siswa menggunakan aplikasi berbasis AI seperti chatbot dan image generator dalam mengerjakan tugas. Namun disamping semua kemudahan yang diberikan oleh teknologi AI terdapat dampak-dampak buruk yang muncul dikarenakan penggunaan AI yang berlebihan. Yang lebih mengkhawatirkan adalah dampak negatif ini tidak hanya mempengaruhi efek jangka pendek tetapi juga mempengaruhi efek jangka panjang. Beberapa contoh dari dampak negatif tersebut adalah:

1. Dampak psikologis dan sosial. Ketergantungan pada AI dapat mempengaruhi kesehatan mental Generasi Z. Penggunaan AI dalam bentuk aplikasi hiburan dan media sosial cenderung menciptakan pola adiksi, di mana individu sulit melepaskan diri dari keterikatan digital. Akibatnya, terjadi penurunan konsentrasi, meningkatnya kecemasan sosial, serta lemahnya motivasi untuk melakukan aktivitas di luar dunia maya. Selain itu, pola interaksi langsung semakin berkurang karena digantikan oleh komunikasi digital yang serba instan. Hal ini mempengaruhi kemampuan empati, kepekaan sosial, serta keterampilan interpersonal Generasi Z.
2. Ketergantungan pada teknologi yang berdampak pada kreativitas dan berpikir kritis. Salah satu keprihatinan utama adalah menurunnya daya kreativitas. Generasi Z yang terlalu mengandalkan AI untuk menghasilkan ide, karya tulis, atau bahkan solusi masalah, pada akhirnya kehilangan kesempatan untuk melatih imajinasi dan pemikiran orisinal. Padahal, kreativitas lahir dari proses berpikir mendalam, trial and error, dan keberanian mencoba. Jika semua hal praktis diserahkan kepada AI, maka fungsi otak manusia hanya sebatas penerima informasi, bukan pengolah aktif. Dampak lainnya adalah melemahnya kemampuan berpikir kritis. AI memang mampu menyajikan informasi secara cepat, tetapi tidak selalu akurat atau bebas dari bias. Ketergantungan penuh tanpa kemampuan menyaring dan menilai informasi justru membuat Generasi Z rentan terhadap disinformasi dan manipulasi digital.
3. Isu privasi dan keamanan digital. Selain aspek psikologis, ketergantungan AI juga berkaitan erat dengan persoalan hukum dan privasi digital. Generasi Z cenderung memberikan data pribadi secara bebas di berbagai platform tanpa menyadari risiko kebocoran data. Kasus pencurian identitas, phishing, dan penyalahgunaan data pribadi menjadi ancaman nyata yang dihadapi. Berdasarkan regulasi di Indonesia, seperti Peraturan Menteri Komunikasi dan Informatika No. 20 Tahun 2016 dan Undang-Undang Nomor 27 Tahun 2022 tentang Perlindungan Data Pribadi, praktik penyalahgunaan data termasuk tindakan melawan hukum yang dapat dikenakan sanksi pidana maupun perdata. Namun, kesadaran hukum digital di kalangan Generasi Z masih rendah, sehingga upaya perlindungan privasi sering terabaikan.

Generasi Z menganggap AI sebagai alat yang dapat meringankan beban kerja manusia, terutama dalam mengerjakan tugas-tugas sehari-hari baik yang memerlukan ketelitian dan konsistensi. Penggunaan AI pada hampir setiap sektor industri dapat meningkatkan efisiensi dan efektivitas pekerjaan dan memiliki potensi besar untuk dapat membantu manusia dalam mendorong pertumbuhan ekonomi melalui inovasi baru.

Namun perlu diketahui bahwa selain membawa dampak positif melalui kemudahan yang ditawarkan, AI juga membawa dampak negatif yang tidak dapat diremehkan. Dari beberapa penelitian yang ada dinyatakan bahwa akibat dari penggunaan teknologi AI yang tidak bijaksana membuat generasi Z membuat mengalami penurunan kemampuan berpikir kritis dan kemandirian berpikir.<sup>3</sup> Studi yang dilakukan oleh [Pearl.com](#) juga menunjukkan bahwa generasi Z lebih percaya diri untuk mengerjakan tugas menggunakan bantuan AI. Diketahui sebanyak 41% generasi Z lebih percaya kepada AI dibandingkan kepada individu manusia. Lebih lanjut, diketahui sebagian besar mahasiswa menunjukkan hasil ketergantungan AI pada tingkat sedang yaitu sebesar 53,85%, diikuti dengan tingkat ketergantungan AI yang masih rendah sebesar 30,77% dan tingkat ketergantungan AI yang tinggi sebesar 15,38%.<sup>4</sup> Jika dibiarkan berlanjut tentu saja hal ini akan membawa dampak buruk serta tantangan bagi kehidupan generasi Z kedepannya. Beberapa hal diantaranya adalah:

1. Munculnya resiko plagiarisme yang tinggi akibat dari kemalasan untuk berpikir kritis.
2. Menurunkan kemampuan analis manusia yang seharusnya dibutuhkan dalam kehidupan sehari-hari.
3. Ketidakmampuan untuk mengambil keputusan sendiri sehingga keputusan tersebut sering kali mengalami bias.
4. Menyebarluaskan data pribadi secara sembarangan dikarenakan tidak tahu sejauh mana harus menggunakan AI.

Oleh sebab itu diperlukan solusi dan cara yang dapat mencegah hal tersebut terjadi dengan cara menekankan pentingnya pendidikan etika digital yang terintegrasi dalam kurikulum, sehingga generasi muda dibekali dengan kemampuan berpikir kritis dan kesadaran moral dalam memanfaatkan teknologi. AI harus diposisikan hanya sebagai alat bantu, bukan pengganti pemikiran kreatif dan analitis, sehingga penggunaannya tidak melemahkan kemampuan intelektual manusia. Kesadaran mengenai privasi dan keamanan data juga perlu ditingkatkan agar Generasi Z memahami risiko penyalahgunaan informasi pribadi oleh sistem cerdas. Selain itu, penguatan integritas akademik melalui regulasi dan pembiasaan sikap jujur dalam pembelajaran diperlukan untuk mencegah plagiarisme yang sering muncul akibat ketergantungan pada AI. Pemahaman mendalam tentang bias algoritmik dan isu keadilan dalam teknologi juga harus diajarkan, agar keputusan yang dipengaruhi AI tidak diterima begitu saja tanpa pertimbangan kritis. Pada akhirnya, pengembangan keterampilan berpikir etis dalam dunia digital menjadi kunci, karena hanya dengan kesadaran moral dan tanggung jawab sosial Generasi Z dapat memanfaatkan kecerdasan buatan secara bijak tanpa kehilangan nilai-nilai kemanusiaan<sup>5</sup>

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kajian literatur, dapat disimpulkan bahwa ketergantungan Generasi Z terhadap kecerdasan buatan (AI) merupakan fenomena yang nyata dan semakin menguat seiring dengan intensitas penggunaan teknologi digital dalam kehidupan sehari-hari. AI memberi manfaat besar dalam aspek pendidikan, pekerjaan, dan hiburan, tetapi juga

menghadirkan tantangan etis dan moral, seperti meningkatnya risiko plagiarisme, penurunan kreativitas, serta keterbatasan kesadaran terhadap bias algoritmik dan isu privasi data. Meskipun Generasi Z memiliki tingkat kesadaran etis yang relatif tinggi, masih terdapat kesenjangan pemahaman mengenai dampak jangka panjang penggunaan AI terhadap moralitas dan kemandirian intelektual. Oleh karena itu, AI perlu dipandang sebagai alat bantu yang mendukung pengembangan potensi manusia, bukan sebagai pengganti peran berpikir kritis dan nilai-nilai kemanusiaan.

## Saran

Untuk mengurangi ketergantungan Generasi Z terhadap AI, diperlukan upaya sistematis melalui integrasi pendidikan etika digital di berbagai jenjang pendidikan agar peserta didik terbiasa menggunakan teknologi secara bertanggung jawab. Institusi pendidikan perlu memperkuat regulasi akademik untuk menjaga integritas dan mendorong pengembangan keterampilan berpikir kritis serta kreativitas. Selain itu, literasi digital yang menekankan privasi, keamanan data, dan pemahaman tentang bias algoritma harus diperluas agar Generasi Z tidak hanya menjadi pengguna pasif, tetapi juga kritis terhadap teknologi yang mereka manfaatkan. Pemerintah, lembaga pendidikan, dan masyarakat perlu berkolaborasi dalam membangun ekosistem digital yang sehat sehingga AI dapat dimanfaatkan secara optimal tanpa menimbulkan ketergantungan yang merugikan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Daffa, D. R., Arthur, D., Fernanda, J. A., & Pratama, M. B. W. (2024, Mei). Gen-Z: Eksplorasi Identitas Budaya dan Tantangan Sosial Dalam Era Digital. *Jurnal Insan Pendidikan dan Sosial Humaniora*, 2(2), 169-183. <https://doi.org/10.59581/jipsoshum-widyakarya.v2i2.3112>
- Firamadhina, F. I. R., & Krisnani, H. (n.d.). Perilaku Generasi Z Terhadap Penggunaan Media Sosial TikTok: TikTok Sebagai Media Edukasi dan Aktivisme. *Social Work Jurnal*, 10(2), 199. 10.24198/share.v10i2.31443
- Ifani, A. Z., Abdullah, M. A., Vega, N., Rahmadani, R., SS, W. I., Azkar, A., & Agunawan, A. (2024). Analisis Ketergantungan Penggunaan Chat GPT di Kalangan Mahasiswa Menyebabkan Penurunan Kualitas Belajar. *SMARTLOCK: Jurnal Sains dan Teknologi*, 3(1), 6-10. <https://doi.org/10.37476/smartlock.v3i1.4863>
- Lawrence Livermore National Laboratory. (2024, Januari 24). *The birth of Artificial Intelligence (AI) research / Science and Technology*. | Science and Technology. Retrieved September 16, 2025, from <https://st.llnl.gov/news/look-back/birth-artificial-intelligence-ai-research>
- Pujiastuti, I., Damaianti, V. S., Mulyani, Y., Sastromiharjo, A., & Lestari, D. (2025). Ketergantungan penggunaan AI pada pendidikan tinggi: Ancaman terhadap keterampilan membaca teks akademik. *Diglosia: Jurnal Kajian Bahasa, Sastra, dan Pengajarannya*, 8(2). <https://doi.org/10.30872/diglosia.v8i2.1243>
- Rosyadi, Z., & Kasanah, S. U. (2025, Maret). Generasi Z dan Tantangan Moral di Era AI: Kajian Filosofis Tentang Kesadaran Dan Keputusan Etis. *Jurnal Pendidikan Indonesia: Teori, Penelitian dan Inovasi*, 5(2), 11-15. 10.59818/jpi.v5i2.1404
- Saeng, V. (2013). *Herbert Marcuse: perang semesta melawan kapitalisme global*. Gramedia Pustaka Utama.
- Tobing, N. A. R., Kornarius, Y. P., Caroline, A., Gusti, T. E. P., & Gunawan, A. (2025, April 3). Persepsi Generasi Z Terhadap Penggunaan Teknologi AI di Tempat Kerja. *e-Co Buss: Economic and Business*, 3(3), 1682-1695. 10.32877/eb.v7i3.1667



Dimock, M. (2019, January 17). *Defining generations: Where Millennials end and Generation Z begins*. Pew Research Center. Retrieved September 16, 2025, from <https://www.pewresearch.org/short-reads/2019/01/17/where-millennials-end-and-generation-z-begins/>