



AI

08/06/2026 09:14 AM

Pendapat mengenai pelbagai isu semasa daripada peneraju pemikiran, kolumnis dan pengarang.



Oleh :
Dr Rozanizam Zakaria

Statistik global hari ini menunjukkan 1.8 bilion penduduk dunia hari ini merupakan pengguna kecerdasan buatan atau *artificial intelligence* (AI) dengan populasi paling kerap datang dari kelompok 18 ke 35 tahun.

Maka tidak pelik jika kini AI mula mengambil satu lagi peranan dalam kehidupan iaitu menjadi tempat manusia meluahkan perasaan.

kecerdasan buatan
ai
teman
emosi
manfaat
risiko

Artikel berkaitan



Meniti Peralihan Ke
Alam Prauniversiti



AI Dan Klon Suara:
Ancaman Terhadap
Keluarga



Potensi AI Sebagai
Medium Keluar Dari
Kepompong Kemiskinan

Artikel terkini



Trend 'Cepat Putih-
Bahaya Produk
Pencerahan Kulit



Usaha Pemuliharaan
Karang Berterusan Demi
Generasi Akan Datang



Bersediakah Kita Untuk
Industri Masa Depan?

Semakin ramai individu, khususnya golongan muda, menggunakan chatbot AI untuk berkongsi tekanan emosi, masalah hubungan, konflik keluarga, kesunyian, malah trauma yang dipendam bertahun-tahun.

Ada yang menggunakan AI untuk mendapatkan nasihat ketika mengalami keresahan emosi. Ada yang menjadikan chatbot sebagai tempat "bercerita" setiap malam sebelum tidur.

Tidak kurang juga yang mula merasakan AI lebih memahami mereka berbanding manusia sebenar. Fenomena ini bukan lagi sesuatu yang asing terutama apabila kita hidup dalam zaman di mana ramai orang merasa sunyi walaupun sentiasa berhubung secara digital.

Dalam kesibukan hidup moden, tidak semua orang mempunyai ruang selamat untuk meluahkan. Ada yang takut dihakimi, ada yang malu dianggap lemah, dan ada juga yang tidak mempunyai akses kepada bantuan profesional.

Maka AI hadir menawarkan sesuatu yang kelihatan sangat menarik. Ia menjadi 'teman' yang sentiasa ada, tidak menghukum, tidak penat mendengar, dan boleh diakses dua puluh empat jam sehari.

Namun persoalannya, adakah AI benar-benar mampu menjadi sokongan emosi yang sihat? Atau kita sebenarnya sedang memasuki satu era baharu di mana manusia semakin terikat secara emosi dengan mesin?

Jawapan kepada persoalan ini tidak mudah. AI mempunyai potensi besar dalam membantu kesejahteraan mental, tetapi pada masa yang sama turut membawa risiko yang perlu difahami secara matang dan seimbang.

AI sebagai sokongan emosi yang mudah diakses

Salah satu kekuatan terbesar AI ialah aksesibiliti. Tidak semua orang mampu mendapatkan rawatan psikologi atau kaunseling. Ada yang tinggal di kawasan yang mempunyai akses terhadap perkhidmatan kesihatan mental, manakala sebahagian lagi tidak mampu menanggung kos rawatan.

Selain itu, stigma terhadap isu kesihatan mental yang masih wujud dalam masyarakat sehingga menyebabkan ramai memilih untuk memendam perasaan sendiri. Dalam keadaan ini, *chatbot* AI menjadi alternatif yang mudah dan cepat.

Seseorang boleh membuka telefon pada pukul dua pagi ketika sedang dilanda krisis dan terus "berkongsi" dengan AI. Tiada temu janji diperlukan, tiada rasa malu dan sudah tentu tiada ketakutan untuk dinilai.

Bagi sesetengah individu, terutama mereka yang sukar membuka diri kepada manusia lain, AI boleh menjadi langkah pertama untuk mengenali emosi mereka sendiri. Chatbot tertentu juga mampu memberi penerangan asas tentang kemurungan, trauma, teknik pernafasan, atau strategi mengurus stres.

Dalam konteks tertentu, ini sangat membantu. Ia boleh meningkatkan kesedaran awal tentang kesihatan mental dan menggalakkan seseorang mendapatkan bantuan profesional apabila perlu.

AI juga berpotensi sebagai pelengkap membantu sistem kesihatan yang semakin terbeban, dengan syarat sumbernya terkawal.

Dengan kekurangan profesional kesihatan mental di banyak negara termasuk Malaysia, teknologi boleh berfungsi sebagai alat sokongan tambahan untuk tugas berisiko rendah seperti refleksi sendiri, pemantauan emosi, atau latihan kemahiran daya tindak.

Namun penting untuk difahami bahawa fungsi AI sepatutnya lebih kepada pelengkap, bukannya pengganti hubungan manusia atau rawatan profesional.

Risiko menjadi terikat dengan AI

Manusia secara semula jadi mencari hubungan dan rasa difahami. Menariknya, AI direka untuk memberi respons yang cepat, sopan, konsisten dan kelihatan empatik.

Apabila seseorang meluahkan perasaan, chatbot sering memberi jawapan yang menenangkan dan membuatkan pengguna merasa didengari. Walaupun ayat-ayat ini dihasilkan oleh algoritma, otak manusia tetap boleh memberikan respons emosi terhadapnya.

Bagi individu yang kesunyian, mengalami konflik hubungan, trauma atau kurang sokongan sosial, AI boleh mula dirasakan sebagai "tempat selamat" yang lebih mudah berbanding manusia sebenar.

Di sinilah risiko keterikatan emosi mula muncul. Ada pengguna yang mula berbual dengan AI setiap hari sehingga merasa sukar berfungsi tanpa interaksi tersebut. Ada yang mula merasakan AI lebih memahami mereka berbanding pasangan, keluarga atau sahabat sendiri.

Masalahnya bukan sekadar penggunaan AI, tetapi apabila hubungan dengan manusia sebenar mula digantikan oleh hubungan digital yang tidak mempunyai kedalaman emosi sebenar.

Fenomena ini semakin membimbangkan apabila manusia mula mengasingkan diri daripada hubungan sosial sebenar kerana merasa lebih selesa "berhubung" dengan teknologi.

Hubungan manusia yang hakiki memerlukan toleransi, kesabaran dan kemampuan menghadapi konflik. Sebaliknya, AI sentiasa memberi respons yang menyenangkan dan mengikut kehendak pengguna.

Lama-kelamaan, ini boleh membentuk hubungan yang tidak seimbang dan tidak sihat.

AI tidak benar-benar memahami manusia

Walaupun AI kelihatan empatik, hakikatnya AI tidak mempunyai emosi sebenar. Ia tidak merasa sedih apabila kita menangis dan tidak memahami penderitaan manusia seperti seorang sahabat atau terapis yang benar-benar hadir bersama kita.

AI hanya memproses corak bahasa dan memberikan respons berdasarkan data yang dipelajari. Ini bermaksud terdapat batas yang sangat besar dalam keupayaannya memahami konteks manusia yang kompleks.

AI mungkin gagal memahami bahasa tubuh, nada suara, trauma yang tersembunyi, unsur budaya dan agama, atau risiko keselamatan seseorang yang berada dalam krisis serius.

Dalam sesetengah keadaan, AI juga boleh memberi respons yang terlalu mengiyakan tanpa sempadan yang sihat. Ini boleh menyebabkan pemikiran negatif atau kepercayaan yang tidak realistik menjadi semakin kuat.

Lebih membimbangkan, ada kemungkinan AI memberikan maklumat yang salah atau nasihat yang tidak sesuai jika digunakan tanpa pengawasan. Oleh sebab itu, AI tidak boleh menggantikan penilaian profesional dalam situasi kesihatan mental yang serius.

Risiko privasi dan manipulasi emosi

Satu lagi isu penting ialah keselamatan data dan privasi pengguna. Ramai individu berkongsi perkara yang sangat peribadi dengan chatbot AI, termasuk sejarah trauma, konflik rumah tangga, pemikiran bunuh diri dan pengalaman penderaan.

Persoalannya, sejauh mana data ini benar-benar selamat? Dalam dunia digital hari ini, data merupakan aset yang sangat bernilai. Kita perlu sedar bahawa teknologi berkembang jauh lebih pantas daripada undang-undang dan regulasi.

Tanpa perlindungan yang jelas, wujud risiko penyalahgunaan data, pelanggaran privasi, atau manipulasi emosi untuk tujuan tertentu seperti pengiklanan dan keuntungan komersial. Masyarakat perlu lebih celik digital dan memahami bahawa walaupun AI kelihatan “mesra”, ia tetap sebuah sistem teknologi yang dikendalikan oleh syarikat dan algoritma.

Hubungan manusia masih tidak boleh digantikan

Teknologi bukan musuh. AI mempunyai banyak potensi baik jika digunakan secara bijak dan beretika. Ia boleh membantu meningkatkan kesedaran mental health, memberi sokongan awal, dan memudahkan akses kepada maklumat psikologi.

Namun kita perlu berhati-hati agar manusia tidak semakin kehilangan hubungan sesama manusia.

Tiada teknologi yang benar-benar boleh menggantikan sentuhan kasih seorang ibu, sahabat yang hadir ketika kita jatuh, pasangan yang memahami kesakitan kita, atau seorang terapis yang duduk bersama kita dalam penderitaan.

Kadangkala, apa yang paling menyembuhkan manusia bukan sekadar jawapan yang tepat, tetapi rasa bahawa dirinya benar-benar dilihat, diterima dan ditemani oleh manusia lain. Dan itu masih sesuatu yang belum mampu dilakukan sepenuhnya oleh AI.

Kehadiran AI dalam dunia kesihatan mental adalah satu perkembangan yang tidak dapat dielakkan. Ia membuka banyak peluang baharu untuk sokongan emosi, pendidikan psikologi dan akses bantuan yang lebih luas kepada masyarakat.

Namun seperti mana-mana teknologi, AI juga datang bersama risiko. Cabaran terbesar bukan sekadar membina AI yang semakin pintar, tetapi memastikan manusia tidak semakin jauh daripada hubungan kemanusiaan yang sebenar.

AI boleh menjadi alat yang membantu, tetapi ia tidak sepatutnya menjadi pengganti kepada hubungan manusia, empati sebenar dan sokongan sosial yang sihat.

Dalam dunia yang semakin digital, mungkin perkara yang paling penting untuk kita pelihara ialah keupayaan manusia untuk terus hadir, mendengar dan menyayangi satu sama lain secara nyata.

--BERNAMA

Dr Rozanizam Zakaria, pakar psikiatri dan pensyarah, Kulliyah Perubatan, Universiti Islam Antarabangsa Malaysia (UIAM)

(Semua yang dinyatakan dalam artikel ini adalah pendapat penulis dan tidak menggambarkan dasar atau pendirian rasmi BERNAMA)