

ABSTRAK

Kemunculan chatbot berbasis kecerdasan buatan seperti ChatGPT telah mengubah cara Generasi Z (Gen Z) berinteraksi dan mengekspresikan diri secara digital. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh komunikasi interpersonal Gen Z dalam berinteraksi dengan ChatGPT terhadap regulasi emosi. Pendekatan yang digunakan adalah kuantitatif dengan jenis penelitian deskriptif dan kausal. Sebanyak 399 responden Gen Z di Kota Bandung dipilih melalui kriteria penggunaan ChatGPT minimal tiga kali dalam seminggu. Data dianalisis menggunakan metode *Structural Equation Modeling* (SEM) berbasis *Partial Least Square* (PLS). Hasil penelitian menunjukkan bahwa komunikasi interpersonal berpengaruh signifikan terhadap regulasi emosi (koefisien 0,645) dan terhadap interaksi dengan ChatGPT (koefisien 0,962). Interaksi juga berpengaruh terhadap regulasi emosi (koefisien 0,327) dan memediasi hubungan antara komunikasi interpersonal dan regulasi emosi (koefisien tidak langsung 0,314). Meskipun seluruh jalur pengaruh signifikan, hasil deskriptif menunjukkan bahwa efektivitas komunikasi dan regulasi emosi masih dalam kategori baik, namun belum optimal, dengan nilai tertinggi sebesar 70,01%. Temuan ini menunjukkan bahwa komunikasi interpersonal tetap menjadi dasar penting dalam proses regulasi emosi, sementara interaksi dengan AI berperan sebagai jembatan yang mendukung, namun belum dapat sepenuhnya menggantikan kualitas komunikasi manusia. Penelitian ini memberikan kontribusi terhadap kajian komunikasi digital dan pengembangan chatbot yang lebih responsif secara emosional.

Kata kunci: komunikasi interpersonal, interaksi, regulasi emosi, ChatGPT, Gen Z.