

Hubungan Antara Tingkat Kesepian dan Intensitas *Self-Disclosure* kepada *Chatbot AI* pada Mahasiswa

Shinta Dewi Puspitasari¹, Yohana Wuri Satwika²

^{1,2}Jurusan Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Surabaya

shinta.22137@mhs.unesa.ac.id¹, yohanasatwika@unesa.ac.id²

Article Info

Article history:

Received June 12, 2026

Revised June 28, 2026

Accepted July 15, 2026

Keywords:

loneliness, self-disclosure, AI chatbot, college students, correlational relationship

ABSTRACT

This study aims to examine the relationship between levels of loneliness and the intensity of self-disclosure to AI chatbots among students at Surabaya State University (UNESA). The study employs a quantitative approach with a correlational design. The study population consists of all active UNESA students, totaling 71,999 students. The sampling technique used stratified random sampling with a sample size of 400 students who met the inclusion criteria: being active UNESA students, having used an AI chatbot, and having engaged in self-disclosure to an AI chatbot. The instruments used were the UCLA Loneliness Scale Version 3 and the Interpersonal Communication Questionnaire (ICQ). Data analysis employed the Pearson Product-Moment correlation test and simple linear regression. The results showed a significant relationship between loneliness levels and the intensity of self-disclosure to the AI chatbot ($r = 0.182$; $p = 0.000$). This relationship is positive but very weak, meaning that the higher the students' loneliness levels, the higher the intensity of self-disclosure to the AI chatbot. The coefficient of determination (R^2) value of 0.033 indicates that loneliness levels account for 3.3% of the variation in self-disclosure intensity. These findings are consistent with Weiss's Relational Needs Theory (1973). This study provides an empirical contribution to the development of digital psychology research and can serve as a basis for universities to consider providing more accessible student support services.

This is an open access article under the CC BY-SA license.



Article Info

Article history:

Received April 25, 2026

Revised May 18, 2026

Accepted May 26, 2026

Kata kunci:

Kesepian, self-disclosure, chatbot AI, mahasiswa, hubungan korelasional

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat kesepian dan intensitas *self-disclosure* kepada *chatbot AI* pada mahasiswa Universitas Negeri Surabaya. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Populasi penelitian adalah seluruh mahasiswa aktif UNESA yang berjumlah 71.999 mahasiswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan *stratified random sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 400 mahasiswa yang memenuhi kriteria inklusi, yaitu mahasiswa aktif UNESA, pernah menggunakan *chatbot AI*, dan pernah melakukan *self-disclosure* kepada *chatbot AI*. Instrumen yang digunakan adalah *UCLA Loneliness Scale Version 3* dan *Interpersonal Communication Questionnaire (ICQ)*. Analisis data menggunakan uji korelasi *Pearson Product Moment* dan uji regresi linear sederhana. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kesepian dan intensitas *self-disclosure* kepada *chatbot AI* ($r = 0,182$; $p = 0,000$). Hubungan tersebut bersifat positif dengan kategori sangat lemah, yang berarti semakin tinggi tingkat kesepian mahasiswa, maka semakin tinggi intensitas *self-disclosure* yang dilakukan kepada *chatbot AI*. Nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,033 menunjukkan bahwa tingkat kesepian memberikan kontribusi sebesar 3,3% terhadap

intensitas self-disclosure. Temuan ini sejalan dengan Teori Kebutuhan Relasional Weiss (1973). Penelitian ini memberikan kontribusi empiris bagi pengembangan kajian psikologi digital dan dapat menjadi bahan pertimbangan bagi perguruan tinggi dalam menyediakan layanan pendampingan mahasiswa yang lebih mudah diakses.

This is an open access article under the CC BY-SA license.



Corresponding Author:

Shinta Dewi Puspitasari
Universitas Negeri Surabaya
Email: shinta.22137@mhs.unesa.ac.id

PENDAHULUAN

Masa perkuliahan sering dianggap sebagai fase kehidupan yang penuh kebahagiaan dan kebebasan. Namun, realitas yang dihadapi mahasiswa saat ini menunjukkan gambaran yang berbeda. Penelitian Alexis Redding dari *Harvard University* menemukan bahwa sekitar 50% mahasiswa mengalami kesepian (Anderson, 2026). Temuan ini didukung oleh laporan *Trellis Strategies* dan *University of Cincinnati* yang menyatakan bahwa lebih dari separuh mahasiswa pernah merasakan kesepian selama masa studinya. Penggunaan media sosial yang berlebihan menjadi salah satu faktor yang terkait dengan peningkatan risiko kesepian. Ironisnya, media sosial yang dirancang untuk menghubungkan orang justru memperdalam rasa terisolasi karena interaksi daring menggantikan hubungan tatap muka yang bermakna (Sisnawar et al., 2023). Anggapan bahwa kuliah harus selalu menyenangkan semakin memperburuk keadaan, karena mahasiswa yang kesepian cenderung menganggap dirinya gagal beradaptasi dan akhirnya menarik diri daripada mencari bantuan (Anderson, 2026). Siklus isolasi ini sulit diputus tanpa intervensi yang tepat.

Fenomena kesepian juga ditemukan di Indonesia. Jajak pendapat Litbang Kompas menunjukkan bahwa 19,97% masyarakat Indonesia merasa kesepian setidaknya sekali dalam seminggu (Satrio Pangarso Wisanggeni, Sri Rejeki, 2025). Angka ini lebih rendah dibandingkan temuan di Amerika Serikat, yang sebagian dapat dijelaskan oleh budaya kolektivitas Indonesia yang masih memberikan perlindungan melalui ikatan keluarga dan komunitas yang erat. Meskipun demikian, angka tersebut tetap mengindikasikan adanya pergeseran sosial yang serius. Gaya hidup individualistik di kota-kota besar mulai mengikis jaringan dukungan sosial tradisional. Mahasiswa berada dalam fase transisi menuju dewasa muda, yang ditandai dengan perubahan lingkungan sosial dan keterpisahan dari keluarga. Kondisi ini membuat mereka rentan mengalami kesepian, terutama bagi mahasiswa perantau yang harus membangun kembali jaringan sosial di lingkungan baru.

Tingginya tingkat kesepian mendorong mahasiswa untuk mencari alternatif pemenuhan kebutuhan komunikasi dan dukungan emosional. *Chatbot* berbasis kecerdasan buatan (*AI*) muncul sebagai salah satu alternatif yang semakin populer. Terbatasnya dukungan sosial karena jarak fisik dari keluarga atau kesibukan teman sebaya membuat mahasiswa mencari pelarian ke dunia digital, yang lebih mudah diakses dan tidak menuntut timbal balik yang rumit (Yoseppin et al., 2025). Perkembangan teknologi digital telah meningkatkan popularitas *chatbot AI* di kalangan mahasiswa, yang tidak hanya digunakan untuk sarana komunikasi dan pencarian

informasi, tetapi juga sebagai media untuk berbagi pengalaman dan mengungkapkan perasaan (Papneja & Yadav, 2025).

Berbeda dengan interaksi antarmanusia yang membutuhkan negosiasi waktu, perasaan, dan ekspektasi timbal balik, *chatbot AI* hadir sebagai entitas yang selalu tersedia 24 jam, tidak pernah lelah, dan tidak akan menilai apapun yang diceritakan pengguna (Nurhaeni et al., 2024). Penggunaan *chatbot* didorong oleh berbagai faktor seperti pengaruh lingkungan sosial dan kemudahan akses (Rizky et al., 2024). Kecenderungan menjadikan *chatbot* sebagai teman curhat bukanlah kebetulan, karena kebutuhan untuk didengar dan dipahami adalah kebutuhan psikologis yang sangat mendasar.

Self-disclosure atau pengungkapan diri adalah proses menyampaikan informasi pribadi, perasaan, maupun pengalaman kepada pihak lain (Laban, 2024). Dalam psikologi, *self-disclosure* dikenal sebagai mekanisme kunci dalam pembentukan keintiman dan kepercayaan. Proses ini biasanya membutuhkan rasa aman terlebih dahulu, sesuatu yang tidak selalu mudah didapatkan dalam hubungan antarmanusia. Kondisi inilah yang menjadikan *chatbot AI* sebagai media yang nyaman untuk mengungkapkan pikiran dan perasaan. Anonimitas fungsional yang ditawarkan *AI* menciptakan ruang psikologis yang unik, di mana mahasiswa merasa bebas untuk jujur tanpa takut dicemooh atau dikhianati.

Hubungan antara kesepian dan *self-disclosure* kepada *chatbot AI* dapat dijelaskan melalui Teori Kebutuhan Relasional dari Robert S. Weiss (1973). Teori ini membedakan kesepian menjadi dua jenis: kesepian emosional yang muncul akibat kurangnya kedekatan emosional, dan kesepian sosial yang muncul akibat terbatasnya keterlibatan dalam hubungan sosial. Perbedaan ini penting karena berdampak pada jenis dukungan yang dibutuhkan; kesepian emosional membutuhkan hubungan yang hangat dan mendalam, sedangkan kesepian sosial membutuhkan jaringan yang lebih luas. Ketika kebutuhan relasional ini tidak terpenuhi, individu akan mencari hubungan alternatif sebagai bentuk kompensasi, dan *chatbot AI* dapat berperan sebagai alternatif tersebut.

Penelitian sebelumnya tentang kesepian mahasiswa di Universitas Negeri Surabaya (UNESA) menunjukkan bahwa 76,9% mahasiswa berada pada kategori kesepian sedang, dan kesepian memberikan pengaruh sebesar 51,9% terhadap kesejahteraan psikologis mereka (Nuraini & Laksmiwati, 2024). Namun, penelitian tersebut belum menguji apakah angka-angka ini berkorelasi dengan intensitas mahasiswa mengungkapkan diri kepada *chatbot* seperti *ChatGPT*, *Gemini*, atau *platform* sejenis. Kesenjangan penelitian ini menunjukkan perlunya kajian yang menghubungkan kedua variabel secara empiris.

Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara tingkat kesepian dengan intensitas *self-disclosure* kepada *chatbot AI* pada mahasiswa Universitas Negeri Surabaya. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan bukti empiris mengenai hubungan kedua variabel sekaligus memperluas pemahaman tentang peran *chatbot AI* sebagai alternatif relasi sosial pada mahasiswa di era digital.

METODE

1. Desain dan Pendekatan Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Pendekatan kuantitatif dipilih karena penelitian bertujuan memperoleh data berupa angka yang akan dianalisis menggunakan teknik statistik untuk mengetahui hubungan antara tingkat kesepian dan intensitas *self-disclosure* kepada *chatbot AI*. Desain korelasional digunakan untuk memahami keterkaitan antarvariabel berdasarkan data empiris yang diperoleh dari responden, tanpa memberikan perlakuan tertentu atau mencari hubungan sebab-akibat.

2. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian dilaksanakan di Universitas Negeri Surabaya (UNESA) pada semester genap tahun akademik 2025/2026, mulai dari proses penyusunan instrumen, pengambilan data, hingga analisis data pada bulan Mei hingga Juli 2026.

3. Populasi dan Sampel

Populasi penelitian adalah seluruh mahasiswa aktif UNESA yang berjumlah 71.999 mahasiswa dari berbagai fakultas, program studi, dan angkatan. Teknik pengambilan sampel menggunakan *stratified random sampling* untuk memastikan setiap fakultas terwakili secara proporsional. Penetapan jumlah sampel mengacu pada pedoman Roscoe (1975) yang menyatakan bahwa ukuran sampel antara 30 hingga 500 responden sudah memadai untuk penelitian sosial. Peneliti menetapkan target sampel sebanyak 400 mahasiswa dengan mempertimbangkan kemungkinan *drop out* sebesar 14%.

Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah: (1) mahasiswa aktif UNESA dari semua fakultas, (2) pernah menggunakan *chatbot AI* (*ChatGPT*, *Gemini*, *Deepseek*, *Claude*, atau *platform* sejenis), dan (3) pernah melakukan *self-disclosure* atau pengungkapan diri kepada *chatbot AI*. Ketiga kriteria ini bersifat wajib dan diterapkan melalui pertanyaan saring di awal kuesioner.

4. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian menggunakan dua skala psikologis yang telah terstandarisasi. Tingkat kesepian diukur dengan *UCLA Loneliness Scale Version 3* (Russell, 1996) yang terdiri dari 20 item ($\alpha = 0,749$). Intensitas *self-disclosure* diukur dengan *Interpersonal Communication Questionnaire (ICQ)* oleh Leung (2002) yang mencakup lima dimensi dengan total 19 item ($\alpha = 0,749$). Kedua instrumen menggunakan skala Likert 1-5 dan telah diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia serta melalui uji validitas dan reliabilitas pada 38 responden uji coba.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

1. Karakteristik Responden

Penelitian melibatkan 400 mahasiswa aktif UNESA yang dipilih melalui *stratified random sampling*. Mayoritas responden berjenis kelamin perempuan (76,75%) dan berusia 22 tahun (37,5%), tersebar dari sembilan fakultas dengan proporsi bervariasi.

2. Uji Prasyarat

Seluruh item instrumen dinyatakan valid ($\text{Sig.} < 0,05$) dan reliabel dengan nilai *Cronbach's Alpha* masing-masing 0,749 untuk kedua variabel. Uji normalitas *Kolmogorov-Smirnov* menunjukkan data berdistribusi normal ($\text{Sig.} = 0,295 > 0,05$) dan uji heteroskedastisitas Glejser menunjukkan tidak terjadi pelanggaran asumsi ($\text{Sig.} = 0,068 > 0,05$).

Tabel 1. Hasil Uji Korelasi Pearson Product Moment

Variabel	r	Sig. (2-tailed)	N
Kesepian vs Self-Disclosure	0,182	0,000	400

Hasil uji korelasi menunjukkan terdapat hubungan positif yang signifikan antara tingkat kesepian dan intensitas *self-disclosure* kepada *chatbot AI* ($r = 0,182$; $p = 0,000$). Nilai koefisien korelasi 0,182 berada pada kategori sangat lemah, yang berarti semakin tinggi tingkat kesepian mahasiswa, semakin tinggi intensitas *self-disclosure* yang dilakukan kepada *chatbot AI*.

Tabel 2. Hasil Uji Regresi Linear Sederhana

R	R Square	Adjusted R Square	F	Sig.	Persamaan Regresi
0,182	0,033	0,031	13,674	0,000	$Y = 62,124 + 0,087X$

Hasil regresi menunjukkan kontribusi kesepian terhadap *self-disclosure* sebesar 3,3% ($R^2 = 0,033$), sedangkan 96,7% sisanya dipengaruhi faktor lain di luar penelitian. Persamaan regresi $Y = 62,124 + 0,087X$ mengindikasikan setiap peningkatan 1 poin kesepian meningkatkan intensitas *self-disclosure* sebesar 0,087 poin.

Pembahasan

1. Tingkat Kesepian Mahasiswa UNESA

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kesepian mahasiswa UNESA berada pada kategori sedang. Kondisi ini terlihat dari rata-rata skor item *favorable* yang berada pada rentang 2,81-2,96 dan item *unfavorable* yang berada pada rentang 3,54-3,78. Temuan ini sejalan dengan penelitian Maslakhah et al. (2025) yang melaporkan bahwa sebagian besar mahasiswa rantau di Surabaya mengalami kesepian pada kategori sedang. Hasil penelitian ini juga mendukung temuan Nuraini & Laksmiwati (2024) yang menunjukkan bahwa kesepian berkaitan dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa UNESA.

Nilai rata-rata tertinggi pada kelompok *favorable* terdapat pada pernyataan "Saya merasa terabaikan oleh orang yang seharusnya dekat dengan saya" ($M=2,96$) dan "Saya merasa tidak ada yang benar-benar membutuhkan saya" ($M=2,95$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian mahasiswa masih merasakan kurangnya kedekatan emosional dan perhatian dari orang-orang terdekat, meskipun pengalaman tersebut tidak dirasakan oleh sebagian besar responden. Weiss (1973) menjelaskan bahwa kondisi tersebut mencerminkan kesepian emosional yang muncul ketika kebutuhan akan hubungan yang dekat dan penuh dukungan (*attachment*) belum terpenuhi.

Nilai rata-rata terendah pada kelompok *favorable* terdapat pada pernyataan "Saya merasa tidak memiliki teman untuk diajak mengerjakan tugas bersama" ($M=2,81$). Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa masih memiliki teman untuk bekerja sama

dalam menyelesaikan tugas akademik. Kondisi ini menggambarkan bahwa interaksi sosial di lingkungan perkuliahan masih berlangsung dengan baik. Temuan tersebut mencerminkan terpenuhinya kebutuhan *social integration* menurut Weiss (1973), yaitu kebutuhan untuk merasa menjadi bagian dari lingkungan sosial, khususnya dalam kegiatan akademik.

Mahasiswa UNESA memiliki berbagai aktivitas akademik seperti tugas individu, tugas kelompok, praktikum, dan penyusunan proyek akhir. Beragam kegiatan tersebut mendorong mahasiswa untuk berinteraksi dan bekerja sama dengan teman sekelas. Kondisi ini memungkinkan kebutuhan *social integration* tetap terpenuhi, meskipun kebutuhan akan kedekatan emosional (*attachment*) belum sepenuhnya terpenuhi. Hasil tersebut menjelaskan bahwa tingkat kesepian mahasiswa UNESA berada pada kategori sedang dan belum mengarah pada tingkat kesepian yang tinggi.

2. Intensitas Self-Disclosure kepada Chatbot AI

Hasil penelitian menunjukkan bahwa intensitas *self-disclosure* kepada *chatbot AI* pada mahasiswa UNESA berada pada kategori sedang hingga tinggi. Kondisi ini terlihat dari rata-rata skor item yang berada pada rentang 2,94-4,07, dengan sebagian besar responden memberikan jawaban pada kategori netral hingga setuju. Temuan ini menunjukkan bahwa *chatbot AI* telah dimanfaatkan sebagai media untuk mengungkapkan pikiran, perasaan, dan pengalaman pribadi. Hasil ini sejalan dengan penelitian Yoseppin et al. (2025) yang menyatakan bahwa *chatbot AI* semakin banyak digunakan sebagai sarana komunikasi sekaligus alternatif interaksi sosial di era digital.

Aspek *honest accuracy* memperoleh rata-rata skor tertinggi dibandingkan aspek lainnya. Nilai tertinggi terdapat pada pernyataan "Informasi yang saya sampaikan kepada *chatbot AI* sesuai dengan kenyataan" ($M=4,07$) dan "Saya terkadang menyampaikan informasi yang tidak sepenuhnya benar kepada *chatbot AI*" ($M=4,01$). Temuan ini menunjukkan bahwa responden cenderung menyampaikan informasi secara jujur saat berinteraksi dengan *chatbot AI*. Hasil ini mendukung penelitian Yin et al. (2024) yang menyatakan bahwa pengguna merasa lebih nyaman berinteraksi dengan *chatbot AI* karena risiko penilaian sosial yang lebih rendah dibandingkan interaksi dengan manusia.

Kondisi ini menunjukkan bahwa *chatbot AI* dipersepsikan sebagai media yang netral sehingga responden lebih leluasa mengungkapkan pengalaman pribadi. Karakteristik ini memungkinkan mahasiswa menyampaikan informasi tanpa rasa khawatir akan penilaian atau penyebaran cerita kepada orang lain. Situasi ini berbeda dengan interaksi antarmanusia yang sering kali menimbulkan kekhawatiran terhadap penilaian sosial. Temuan ini menjelaskan tingginya aspek kejujuran dalam *self-disclosure* kepada *chatbot AI*.

Aspek *intent of disclosure* juga memperoleh rata-rata skor yang tinggi. Pernyataan mengenai kesengajaan berbagi pengalaman pribadi ($M=3,84$) dan menceritakan masalah pribadi kepada *chatbot AI* ($M=3,81$) menunjukkan bahwa keterbukaan diri dilakukan secara sadar, bukan sekadar bagian dari percakapan biasa. Temuan ini sejalan dengan penelitian Azzahro (2025) yang menjelaskan bahwa *chatbot AI* dipilih sebagai tempat berbagi karena dipersepsikan lebih netral dan tidak menghakimi.

Aspek *positive-negative valence* menunjukkan bahwa mahasiswa bersedia mengungkapkan pengalaman yang menyenangkan ($M=3,68$) maupun pengalaman yang kurang menyenangkan ($M=3,87$). Temuan ini menunjukkan bahwa *chatbot AI* dimanfaatkan sebagai media untuk mengekspresikan berbagai pengalaman emosional, baik positif maupun negatif. Hasil ini mendukung penelitian Nurhaeni et al. (2024) yang menyatakan bahwa *chatbot AI* mampu memberikan respons yang mendukung kebutuhan emosional penggunanya.

Aspek *general depth control* menunjukkan hasil yang lebih bervariasi. Pernyataan mengenai kemampuan mengendalikan kedalaman informasi memperoleh skor tinggi ($M=4,00$), sedangkan kehati-hatian dalam memilih informasi pribadi ($M=2,94$) dan menghindari melebih-lebihkan cerita pribadi ($M=2,99$) memperoleh skor yang lebih rendah. Temuan ini menunjukkan bahwa mahasiswa tetap memiliki kendali terhadap informasi yang disampaikan, tetapi merasa cukup nyaman untuk membagikan pengalaman pribadi kepada *chatbot AI*.

3. Hubungan antara Tingkat Kesepian dan Intensitas Self-Disclosure

Hasil penelitian menunjukkan bahwa hubungan antara tingkat kesepian dan intensitas *self-disclosure* kepada *chatbot AI* memiliki arah positif dengan kekuatan hubungan yang sangat lemah ($r=0,182$). Temuan ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki tingkat kesepian lebih tinggi cenderung melakukan *self-disclosure* kepada *chatbot AI* dengan intensitas yang lebih tinggi. Nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,033 menunjukkan bahwa tingkat kesepian hanya menjelaskan 3,3% variasi intensitas *self-disclosure*. Sebanyak 96,7% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian ini.

Kesepian bukan satu-satunya faktor yang mendorong mahasiswa untuk membuka diri kepada *chatbot AI*. Persepsi mengenai kenyamanan, keamanan psikologis, anonimitas, lingkungan sosial, serta kebutuhan memperoleh dukungan emosional juga dapat memengaruhi intensitas *self-disclosure* (Hamzah & Ardiyanti, 2025). Karakteristik *chatbot*, seperti respons yang cepat, kemudahan akses, dan kemampuan memberikan tanggapan yang terasa personal, turut meningkatkan keinginan pengguna untuk berbagi cerita (Chen et al., 2023). Temuan ini menunjukkan bahwa perilaku *self-disclosure* dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berkaitan.

Teori Penetrasi Sosial yang dikemukakan Altman dan Taylor (1973) dapat menjelaskan mengapa hubungan kedua variabel tergolong lemah. Teori tersebut menyatakan bahwa *self-disclosure* berkembang secara bertahap, mulai dari informasi yang bersifat umum hingga informasi yang lebih pribadi. Proses tersebut memerlukan waktu, frekuensi interaksi, dan rasa percaya yang terus berkembang. Mahasiswa yang baru beberapa kali menggunakan *chatbot AI* kemungkinan masih berada pada tahap awal keterbukaan diri, sehingga belum sepenuhnya mengungkapkan informasi yang bersifat mendalam.

Hasil penelitian Papneja & Yadav (2025) juga menunjukkan bahwa *self-disclosure* kepada *chatbot AI* dipengaruhi oleh berbagai faktor selain karakteristik pengguna. Faktor tersebut meliputi tampilan antarmuka, kualitas percakapan, karakteristik pengguna, mekanisme mediasi, dan kondisi penggunaan. Kesepian hanya menjadi salah satu bagian dari karakteristik pengguna. Kondisi ini menjelaskan bahwa mahasiswa yang merasa kesepian belum tentu langsung melakukan *self-disclosure* apabila *chatbot* belum mampu memberikan pengalaman

interaksi yang nyaman atau sesuai dengan harapan pengguna.

Penelitian Yao & Nan (2025) menjelaskan bahwa empati yang dirasakan pengguna terhadap *chatbot* berperan dalam memperkuat hubungan antara kesepian dan *self-disclosure*. Pengguna yang menganggap *chatbot* mampu memahami kondisi emosinya cenderung lebih terbuka ketika berinteraksi. Kemampuan *chatbot* dalam mengenali emosi serta memberikan respons yang sesuai juga mempengaruhi keputusan pengguna untuk berbagi cerita (Nurhaeni et al., 2024). Perbedaan kemampuan setiap *platform chatbot* memungkinkan munculnya pengalaman interaksi yang tidak sama pada setiap responden.

Media yang digunakan untuk berinteraksi juga dapat memengaruhi tingkat *self-disclosure*. *Chatbot* berbasis teks memberikan rasa anonim yang lebih tinggi sehingga pengguna merasa lebih nyaman untuk berbagi pengalaman pribadi. Sebagian mahasiswa tetap memiliki kekhawatiran terhadap keamanan dan penyimpanan data pribadi ketika menggunakan *chatbot AI*. Perbedaan tingkat kepercayaan tersebut dapat memengaruhi keberanian responden dalam mengungkapkan informasi pribadi sehingga hubungan antara kesepian dan *self-disclosure* tidak terlihat kuat.

Karakteristik responden yang berasal dari berbagai fakultas juga memungkinkan adanya variasi dalam frekuensi penggunaan *chatbot AI*. Sebagian mahasiswa mungkin menggunakan *chatbot* hampir setiap hari, sedangkan sebagian lainnya hanya memanfaatkannya pada kondisi tertentu. Perbedaan pengalaman tersebut menyebabkan intensitas *self-disclosure* menjadi beragam di antara responden. Variasi tersebut dapat memengaruhi besarnya hubungan antara tingkat kesepian dan intensitas *self-disclosure* pada analisis keseluruhan sampel.

4. Konfirmasi dengan Penelitian Sebelumnya dan Landasan Teori

Temuan penelitian ini sejalan dengan beberapa penelitian sebelumnya yang membahas hubungan antara kesepian dan penggunaan *chatbot AI*. Herbener & Damholdt (2025) menemukan bahwa sebagian remaja menggunakan *chatbot AI* sebagai teman berbicara ketika merasa kesepian, mengalami suasana hati yang buruk, atau ingin mengungkapkan perasaan. Penelitian Yao & Nan (2025) juga menunjukkan bahwa kesepian berkaitan dengan meningkatnya keterikatan pengguna terhadap *chatbot* melalui perilaku *self-disclosure*. Hasil serupa dilaporkan oleh Nurhidayah & Putri (2026), yang menemukan hubungan positif antara kesepian dan *self-disclosure* dalam penggunaan *ChatGPT* sebagai media dukungan emosional.

Kesamaan hasil tersebut menunjukkan bahwa kesepian menjadi salah satu faktor yang mendorong individu untuk membuka diri kepada *chatbot AI*. Besarnya hubungan antara kedua variabel memang berbeda pada setiap penelitian. Perbedaan tersebut dapat dipengaruhi oleh karakteristik responden, jenis *chatbot* yang digunakan, maupun konteks penelitian. Hasil penelitian ini memperkuat temuan sebelumnya bahwa *chatbot AI* mulai dimanfaatkan sebagai media alternatif untuk mengungkapkan pikiran dan perasaan ketika kebutuhan emosional belum sepenuhnya terpenuhi melalui hubungan sosial secara langsung.

Temuan penelitian ini juga sesuai dengan Teori Kebutuhan Relasional yang dikemukakan Weiss (1973). Teori tersebut menjelaskan bahwa individu akan mencari hubungan alternatif ketika kebutuhan relasional, seperti kedekatan emosional.

KESIMPULAN DAN SARAN

1. Simpulan

Terdapat hubungan positif yang signifikan antara tingkat kesepian dan intensitas *self-disclosure* kepada *chatbot AI* pada mahasiswa UNESA ($r = 0,182$; $p = 0,000$). Mahasiswa dengan kesepian lebih tinggi cenderung lebih intens mengungkapkan diri kepada *chatbot AI*. Namun, kontribusi kesepian hanya 3,3%, mengindikasikan banyak faktor lain yang lebih dominan memengaruhi perilaku *self-disclosure*. Temuan ini mendukung Teori Kebutuhan Relasional Weiss (1973).

2. Saran

- a. Bagi Perguruan Tinggi. Perguruan tinggi perlu mengembangkan layanan bimbingan dan konseling yang lebih adaptif terhadap perubahan pola komunikasi mahasiswa di era digital, termasuk menyediakan layanan konseling berbasis teknologi yang mudah diakses. Selain itu, perguruan tinggi dapat mengintegrasikan edukasi literasi digital dan kesehatan mental ke dalam program orientasi mahasiswa baru serta menciptakan komunitas dan kegiatan sosial yang inklusif untuk mengurangi kesepian mahasiswa.
- b. Bagi Fakultas Psikologi. Fakultas Psikologi dapat menjadikan temuan ini sebagai bahan pengayaan dalam mata kuliah psikologi perkembangan dan psikologi digital. Fakultas juga perlu mendorong penelitian lanjutan yang lebih mendalam mengenai interaksi manusia dengan *chatbot AI*, baik melalui pendekatan kuantitatif maupun kualitatif, serta menjalin kerja sama dengan unit layanan konseling universitas untuk mengaplikasikan temuan penelitian ke dalam program intervensi berbasis bukti.
- c. Bagi Mahasiswa. Mahasiswa perlu menyadari bahwa kesepian adalah pengalaman wajar, bukan tanda kelemahan. *Chatbot AI* dapat dimanfaatkan sebagai media untuk mengekspresikan pikiran dan perasaan, namun tetap dengan kesadaran akan keterbatasannya. Mahasiswa disarankan untuk tetap menjaga dan mengembangkan hubungan sosial langsung dengan teman, keluarga, dan komunitas. Jika perasaan kesepian dirasakan terus-menerus, mahasiswa tidak ragu untuk mencari bantuan profesional melalui layanan konseling kampus.
- d. Bagi Peneliti Selanjutnya. Peneliti selanjutnya disarankan mengkaji faktor-faktor lain yang mungkin lebih dominan memengaruhi intensitas *self-disclosure* kepada *chatbot AI*, seperti persepsi kenyamanan, anonimitas, dan kualitas antarmuka. Penelitian dengan populasi lebih luas, desain longitudinal, atau pendekatan *mixed-methods* juga direkomendasikan untuk memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif.
- e. Bagi Pengembang Teknologi AI. Pengembang *chatbot AI* perlu mempertimbangkan integrasi fitur yang mendorong pengguna untuk tetap terhubung dengan dunia nyata, memperhatikan aspek etika desain agar tidak menciptakan ketergantungan berlebihan, serta menjamin keamanan dan privasi data pengguna yang telah mempercayakan informasi pribadinya kepada *chatbot*.

DAFTAR PUSTAKA

- Altman, I., & Taylor, D. A. (1973). *Social penetration: The development of interpersonal*
-
- 104 | Inovasi Multidisipliner untuk Respon Tantangan Kontemporer

relationships. Holt, Rinehart & Winston.

- 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, 103409. <https://doi.org/10.1016/j.ijhcs.2024.103409> [PubMed](#) [CentralScienceDirect](#)
- Leung, L. (2002). Loneliness, self-disclosure, and ICQ ("I seek you") use. *CyberPsychology & Behavior*, 5(3), 241–251. <https://doi.org/10.1089/109493102760147240> [PubMed](#)
- Maslakhah, C. L., Jaro'ah, S., & Savira, S. I. (2025). Pengaruh dukungan sosial terhadap tingkat kesepian dengan jenis kelamin sebagai variabel moderator pada mahasiswa rantau. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 12(2), 611–624. (cek DOI di laman jurnal) [Unesa](#)
- Nuraini, I., & Laksmiwati, H. (2024). Pengaruh kesepian terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 11(2), 954–965. <https://doi.org/10.26740/cjpp.v11i1.62380> [Unesa](#)
- Papneja, H., & Yadav, N. (2025). Self-disclosure to conversational AI: A literature review, emergent framework, and directions for future research. *Personal and Ubiquitous Computing*, 29(2), 119–151. <https://doi.org/10.1007/s00779-024-01823-7> [Springer](#)
- Russell, D. W. (1996). UCLA Loneliness Scale (Version 3): Reliability, validity, and factor structure. *Journal of Personality Assessment*, 66(1), 20–40. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa6601_2 [Unbound Medicine](#)
- Weiss, R. S. (1973). *Loneliness: The experience of emotional and social isolation*. MIT Press. [WorldCat](#)
- Yao, R., & Nan, Y. (2026). Understanding attachment to social chatbots: The roles of loneliness, self-disclosure, and empathy. *Journal of Consumer Behaviour*, 25(1), 425–443. <https://doi.org/10.1002/cb.70077> [Wiley Online Library](#)