

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1. Latar Belakang Masalah

Masa *emerging adulthood* terjadi pada usia 18-25 tahun dan ditandai sebagai tahap peralihan dari masa remaja menuju dewasa (Arnett, 2000). Saat memasuki periode ini, individu mulai melakukan proses eksplorasi terhadap berbagai aspek kehidupan, seperti pilihan karier, identitas, dan gaya hidup (Permana & Astuti, 2021). Dalam proses eksplorasi tersebut, tidak jarang individu *emerging adult* mengalami mobilitas, perpindahan lingkungan, dan perubahan relasi sosial (Hall, Pennington & Holmstrom, 2025). Kondisi tersebut menjadikan interaksi sosial sebagai salah satu aspek penting dalam kehidupan individu, terutama sebagai sarana untuk mengekspresikan pikiran, perasaan, dan pengalaman pribadi kepada orang lain. Akan tetapi, perubahan lingkungan dan relasi sosial yang terjadi pada masa *emerging adulthood* dapat berdampak pada kualitas interaksi sosial dan menyebabkan individu mengalami kesulitan dalam mengungkapkan diri secara langsung kepada orang lain. Kesulitan tersebut dapat terjadi karena belum terbentuknya rasa aman dan kekhawatiran terhadap risiko yang mungkin terjadi di kemudian hari (Septiani, Azzahra, Wulandari & Manuardi, 2019). Kondisi tersebut mendorong individu untuk mencari alternatif media untuk berinteraksi dan mengekspresikan diri.

Perkembangan teknologi digital mendorong perubahan dalam bentuk interaksi yang tidak hanya terbatas pada komunikasi antarmanusia, tetapi juga melibatkan sistem berbasis kecerdasan buatan (Kurniati, Fili & Rahman, 2025). Dewasa ini, kecerdasan buatan dimanfaatkan sebagai sarana interaksi alternatif sehari-hari dalam menyampaikan pikiran dan perasaan pribadi. Meskipun kecerdasan buatan tidak memiliki kesadaran, sebagian individu merasa lebih nyaman ketika berinteraksi dengan sistem tersebut karena dianggap lebih responsif dan adaptif terhadap kebutuhan pengguna (Marriott & Pitardi, 2024).

Salah satu bentuk kecerdasan buatan yang banyak digunakan di Indonesia adalah ChatGPT. ChatGPT (*Generative Pre-trained Transformer*) yang diluncurkan oleh OpenAI pada tahun 2022 merupakan sistem kecerdasan buatan berbasis percakapan teks. Kemudahan akses yang ditawarkan menjadikan teknologi ini semakin diminati oleh masyarakat. Hal ini tercermin dari hasil riset Indonesia AI Report 2025 yang menunjukkan bahwa ChatGPT menjadi platform yang paling banyak digunakan dengan tingkat penggunaan sebesar 85% (Kumparan.com, 2025). Selain itu, hasil survei Boston Consulting Group (BCG), Indonesia menempati peringkat keempat dalam penggunaan ChatGPT dengan persentase sebesar 32% (CNN Indonesia, 2024).

Seiring dengan perkembangan teknologi, ChatGPT tidak hanya dimanfaatkan sebagai alat bantu dalam mengakses informasi, tetapi juga sebagai media untuk berbagi pengalaman pribadi. BBC News (2026) melaporkan seorang pemuda berusia 23 tahun yang merasa kehilangan kemampuan untuk bersosialisasi setelah bekerja dari rumah sejak menyelesaikan sekolahnya. Pemuda tersebut mengaku menggunakan ChatGPT sebanyak enam hingga delapan kali untuk menceritakan berbagai permasalahan yang dialami. Menurutnya, ChatGPT dapat berperan sebagai teman karena mampu memberikan tanggapan ketika diajak berbicara. Selain itu, hasil survei *In AI, We Trust* yang dipublikasikan oleh Snapcart pada April 2025 menunjukkan bahwa 6% dari 3.611 responden diketahui menggunakan kecerdasan buatan sebagai teman untuk mencurahkan perasaan, sedangkan sebanyak 58% responden mengakui bahwa AI berpotensi dapat menggantikan peran psikolog (Andjani & Fauzan, 2026).

Untuk memperoleh gambaran awal mengenai penggunaan ChatGPT sebagai media berbagi pengalaman pribadi, peneliti melakukan studi pendahuluan kepada beberapa orang pengguna ChatGPT yang berada pada rentang usia *emerging adulthood*. Berdasarkan studi pendahuluan tersebut, diketahui bahwa seluruh partisipan memanfaatkan ChatGPT ketika merasa kesepian. Partisipan mengungkapkan bahwa ChatGPT digunakan untuk menceritakan berbagai pengalaman pribadi dan memperoleh saran karena dianggap mampu memberikan tanggapan yang cepat, tidak menghakimi, cenderung memberikan validasi, dan memungkinkan pengguna menjaga anonimitas. Hal tersebut menunjukkan bahwa

ChatGPT tidak hanya dimanfaatkan sebagai alat untuk memperoleh informasi, tetapi juga sebagai media untuk mengungkapkan pikiran, perasaan, dan pengalaman pribadi.

Aktivitas berbagi informasi dan pengalaman pribadi yang dilakukan kepada ChatGPT dapat dipahami sebagai bentuk pengungkapan diri atau *self-disclosure*. Pengungkapan diri adalah proses penyampaian informasi terkait diri individu kepada pihak lain (Wheless & Grotz, 1976). Informasi yang disampaikan dapat berupa emosi, keyakinan pribadi, kebutuhan, ketakutan, dan berbagai topik yang dianggap sensitif atau memalukan bagi individu (Croes dkk., 2024). Informasi tersebut umumnya disampaikan secara sukarela dan mencakup hal-hal yang sebelumnya tidak diketahui atau yang cenderung disembunyikan dan dapat berupa informasi baru (Prihantoro, Damintana & Ohorella, 2020). Pengungkapan diri tidak hanya dilakukan secara tatap muka, tetapi juga dapat berlangsung melalui media digital dan kecerdasan buatan.

Pengungkapan diri yang dilakukan individu kepada kecerdasan buatan cenderung bersifat semu. Hal ini disebabkan karena kecerdasan buatan seperti ChatGPT berfungsi sebagai cerminan yang merefleksikan keinginan atau ekspektasi pengguna, sehingga tidak benar-benar memberikan respons yang objektif atau bersifat timbal balik (Hadi, 2024). Penelitian yang dilakukan oleh Skjuve, Folstad, Fostervold, dan Brandtzaeg (2021) mengungkapkan bahwa pada tahap awal dalam berinteraksi dengan *chatbot*, individu hanya membicarakan hal-hal yang bersifat dangkal karena belum terbentuknya kepercayaan kepada teknologi tersebut. Seiring dengan meningkatnya interaksi, kedalaman komunikasi semakin meningkat, sehingga individu mulai mengungkapkan informasi yang lebih personal. Hal ini dapat terjadi karena kecerdasan buatan tersebut cenderung responsif dan ramah terhadap pengguna, sehingga individu terdorong dalam melakukan pengungkapan diri, meskipun pada dasarnya interaksi ini bersifat satu arah. Pada akhirnya, pengungkapan diri pada kecerdasan buatan ini berkembang menjadi bagian dari aktivitas sehari-hari.

Penggunaan ChatGPT sebagai media pengungkapan diri dapat memberikan berbagai dampak bagi penggunanya. ChatGPT dapat membantu individu menghadapi permasalahan, mendorong refleksi diri, dan memberikan kepuasan melalui tanggapan yang cepat dan netral. Akan tetapi, ChatGPT juga berpotensi menimbulkan dampak negatif berupa berkurangnya interaksi sosial secara langsung dengan manusia dan munculnya ketergantungan pada sistem kecerdasan buatan, sehingga individu cenderung menghindari komunikasi yang lebih kompleks dengan sesama manusia (Nurkhairani, Arwansyah & Ginting, 2025).

Pengungkapan diri pada individu berkaitan dengan sejumlah faktor yang diklasifikasikan menjadi faktor internal yang berasal dari dalam diri individu dan faktor eksternal yang berasal dari lingkungan sekitar. DeVito (2016) mengungkapkan bahwa terdapat beberapa faktor yang berkaitan dengan kecenderungan individu melakukan pengungkapan diri, yaitu kepribadian, budaya, jenis kelamin, lawan bicara, efek diadik, topik pembicaraan, dan media atau saluran komunikasi yang digunakan. Selain faktor-faktor tersebut, pengungkapan diri juga memiliki kaitan dengan faktor psikologis yang berasal dari internal individu, seperti kesepian (Risqi & Khoiryasdien, 2026).

Kesepian atau *loneliness* merupakan perasaan subjektif yang dialami individu ketika terdapat kesenjangan antara hubungan sosial yang diharapkan dengan hubungan sosial yang dimiliki, baik secara kualitas maupun kuantitas (Russell, 1996). Kesenjangan tersebut dapat bersifat kualitatif ataupun kuantitatif, sehingga kesepian tidak hanya disebabkan oleh terbatasnya jumlah hubungan sosial, tetapi oleh persepsi bahwa hubungan yang dimiliki tidak memuaskan (Barjakova, Garnerio & d'Hombres, 2023). Dengan kata lain, kesepian tidak hanya merujuk pada kondisi seorang diri, tetapi lebih pada perasaan subjektif ketika merasa sendiri. Individu yang mengalami kesepian memiliki kebutuhan untuk mengekspresikan pikiran dan perasaannya, namun terhambat oleh keterbatasan dalam hubungan interpersonal yang dimiliki. Kondisi tersebut mendorong individu untuk memanfaatkan media daring, seperti ChatGPT, sebagai media pengungkapan diri untuk mengatasi rasa kesepian atau sebagai bentuk kompensasi terhadap permasalahan dalam hubungan interpersonal (Sanecka, 2021).

Fenomena kesepian pada *emerging adult* juga semakin banyak ditemukan. Hasil riset yang dilaporkan oleh Tempo (2024) menunjukkan bahwa sebanyak 40% dari 2.000 responden dewasa mengalami kesepian meskipun berada di tengah banyak orang. Riset tersebut juga menemukan bahwa kelompok usia 18-24 tahun merupakan kelompok yang paling banyak mengalami kesepian, dengan proporsi mencapai 60% dari responden yang melaporkan perasaan tersebut. Hasil riset ini menunjukkan bahwa individu pada fase *emerging adulthood* merupakan kelompok yang rentan mengalami kesepian, sehingga berpotensi memanfaatkan media digital, termasuk ChatGPT, sebagai sarana untuk mengekspresikan diri. Selain itu, hasil riset *Health Collaborative Centre* (HCC) menunjukkan bahwa sebanyak 57% masyarakat di wilayah Jabodetabek mengalami kesepian dengan kelompok usia 20-24 tahun sebagai kelompok yang paling banyak mengalami kondisi tersebut (Harbowo & Roswiyani, 2024).

Penelitian terdahulu menunjukkan adanya hubungan antara kesepian dengan pengungkapan diri. Fauzi dan Budiyan (2024) menunjukkan bahwa kedua variabel tersebut memiliki hubungan negatif yang signifikan pada dewasa awal. Peningkatan diri yang dilakukan individu cenderung diikuti oleh penurunan kesepian yang dialami. Hasil serupa juga dilaporkan oleh Guo, Zhu, Zhong, dan Huang (2026) pada mahasiswa. Akan tetapi, Chen, Cheng, dan Hu (2021) menyatakan bahwa pengungkapan diri tidak berpengaruh secara langsung terhadap kesepian. Pengaruh tersebut terjadi melalui kualitas hubungan dengan teman sebaya. Hubungan dengan teman sebaya dapat menjadi lebih berkualitas ketika pengungkapan diri individu meningkat, sehingga berkontribusi pada penurunan tingkat kesepian yang dialami.

Penelitian dalam konteks media digital menunjukkan temuan yang cukup bervariasi. Penelitian Nuraini dan Satwika (2023) pada remaja pengguna Instagram di Surabaya menemukan bahwa kesepian dan pengungkapan diri memiliki hubungan positif yang signifikan. Hasil yang sejalan juga ditemukan oleh Asari dan Mukhoyyaroh (2024) pada pengguna X. Hasil penelitian ini mengungkapkan bahwa kesepian dan faktor anonimitas berkontribusi terhadap terbentuknya perilaku pengungkapan diri. Selain itu, Akbar dan Abdullah (2021) juga mengungkapkan adanya hubungan positif antara kesepian dan pengungkapan diri pada mahasiswa

Universitas Teknologi Sumbawa yang menggunakan media sosial Instagram. Akan tetapi, Anggraeni dan Zulfiana (2018) menemukan hasil yang berbeda, yaitu tidak adanya hubungan antara kesepian dan pengungkapan diri di Instagram pada dewasa awal yang belum menikah. Hasil tersebut juga sejalan dengan temuan Dwidiyanti, Hardjono, dan Anggraini (2022) di Surakarta yang melibatkan remaja pengguna Instagram.

Penelitian dalam konteks yang berbeda memberikan hasil yang konsisten. Karsay, Schmuck, Matthes, dan Stevic (2019) menemukan bahwa pengungkapan diri secara daring bersama dengan penggunaan *smartphone* yang berlebihan memiliki hubungan yang signifikan dengan kesepian. Hasil penelitian Haliza dan Kurniawan (2021) pada dewasa awal pengguna aplikasi kencan daring juga menunjukkan bahwa pengungkapan diri berkorelasi positif dan signifikan dengan kesepian yang ditunjukkan oleh nilai korelasi sebesar 0,423.

Berdasarkan penelitian yang telah diuraikan, kesepian dapat menjadi salah satu faktor yang berkaitan dengan kecenderungan pengungkapan diri pada individu. Individu yang mengalami kesepian cenderung memanfaatkan internet sebagai sarana komunikasi dan terdorong untuk melakukan pengungkapan diri secara daring sebagai upaya dalam mengatasi rasa kesepian atau sebagai bentuk kompensasi terhadap permasalahan dalam hubungan interpersonal yang dimiliki (Sanecka, 2021). Dalam hal ini, ChatGPT hadir sebagai salah satu media daring yang dimanfaatkan individu untuk mengungkapkan kisah dan pengalaman pribadi ketika tidak terdapat orang lain di lingkungan sekitarnya sebagai tempat berbagi. Salah satu kelompok usia dengan tingkat penggunaan ChatGPT yang tinggi adalah 18-25 tahun atau yang berada pada fase *emerging adulthood* (Nazhesda dkk., 2025). Ketika individu menerapkan pola interaksi sosial manusia kepada sistem kecerdasan buatan berbasis teks seperti ChatGPT, interaksi tersebut akan menimbulkan efek emosional dan psikologis selayaknya interaksi antarmanusia (Merwin, Hagen, Keebler & Forbes, 2025). Dengan demikian, kesepian diduga berkaitan dengan kecenderungan pengungkapan diri pada *emerging adult* pengguna ChatGPT.

Konteks penelitian ini difokuskan pada *emerging adult* pengguna ChatGPT di wilayah Jabodetabek. Jabodetabek merupakan gabungan dari lima nama wilayah yang terdiri dari Jakarta, Bogor, Depok, Tangerang, dan Bekasi. Wilayah tersebut dikenal dengan kehidupan perkotaan yang dinamis dan memiliki pengguna teknologi komunikasi dan informasi yang tinggi (Laksmi, 2021). Karakteristik tersebut menjadikan Jabodetabek sebagai wilayah yang relevan untuk mengkaji hubungan antara kesepian dan pengungkapan diri pada *emerging adult* pengguna ChatGPT.

Meskipun penelitian sebelumnya telah membahas keterkaitan antara kesepian dan pengungkapan diri, hasil yang diperoleh masih menunjukkan ketidakkonsistenan. Beberapa penelitian menemukan adanya hubungan langsung atau tidak langsung antara kedua variabel tersebut, sementara penelitian lain menunjukkan tidak adanya hubungan. Selain itu, terdapat perbedaan arah hubungan yang ditemukan antara kesepian dan pengungkapan diri. Meskipun penelitian mengenai kedua variabel ini telah banyak dilakukan, penelitian yang secara spesifik membahas hubungan kesepian dan pengungkapan diri dalam konteks penggunaan ChatGPT masih sangat terbatas. Sebagian besar penelitian sebelumnya masih berfokus pada konteks interaksi tatap muka, media sosial dan *Artificial Intelligence* secara umum. Hal tersebut menjadi penting mengingat semakin meningkatnya penggunaan ChatGPT sebagai media interaksi personal yang berpotensi memengaruhi pengungkapan diri pada individu. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai **“Hubungan antara Kesepian dengan Pengungkapan Diri pada *Emerging Adult* Pengguna ChatGPT di Wilayah Jabodetabek.”**

## 1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan fenomena yang telah diuraikan, penelitian ini mengidentifikasi beberapa permasalahan berikut:

- a. Individu pada fase *emerging adulthood* mengalami perubahan dalam hubungan sosial yang dapat menyebabkan kesulitan mengungkapkan pikiran, perasaan, dan pengalaman pribadi kepada orang lain.

- b. Semakin banyak individu memanfaatkan ChatGPT sebagai media untuk mengungkapkan pikiran, perasaan, dan pengalaman pribadi sebagai alternatif interaksi sosial secara langsung.
- c. Tingginya intensitas penggunaan ChatGPT berpotensi mengurangi interaksi sosial secara langsung dan menimbulkan ketergantungan pada sistem kecerdasan buatan sebagai media pengungkapan diri.

### **1.3. Pembatasan Masalah**

Cakupan penelitian ini berfokus pada hubungan antara kesepian dengan pengungkapan diri pada *emerging adult* pengguna ChatGPT di wilayah Jabodetabek. Penelitian ini juga membatasi subjek kajian hanya pada individu *emerging adult* yang tinggal di wilayah Jabodetabek dan merupakan pengguna ChatGPT dengan tujuan untuk bercerita, sehingga hasil yang diperoleh diharapkan bersifat lebih spesifik dan relevan dengan karakteristik pengguna platform tersebut.

### **1.4. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, rumusan masalah yang didapatkan adalah “Apakah terdapat Hubungan antara Kesepian dengan Pengungkapan Diri pada *Emerging Adult* Pengguna ChatGPT di wilayah Jabodetabek?”

### **1.5. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah yang telah ditetapkan, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kesepian dengan pengungkapan diri pada *emerging adult* pengguna ChatGPT di wilayah Jabodetabek.

## **1.6. Manfaat Penelitian**

### **1.6.1. Manfaat Teoritis**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoritis dalam pengembangan kajian psikologi, khususnya dalam bidang psikologi sosial, mengenai hubungan antara kesepian dengan pengungkapan diri pada *emerging adult* pengguna ChatGPT di wilayah Jabodetabek. Hasil penelitian ini juga diharapkan dapat memperluas penerapan teori pengungkapan diri dalam konteks interaksi manusia dengan kecerdasan buatan.

### **1.6.2. Manfaat Praktis**

- a. Bagi individu *emerging adult* pengguna ChatGPT di wilayah Jabodetabek, penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman mengenai hubungan antara kesepian dengan pengungkapan diri, sehingga pengguna dapat memanfaatkan ChatGPT secara lebih bijak sebagai sarana mengekspresikan diri.
- b. Bagi masyarakat, penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pemahaman mengenai fenomena pengungkapan diri melalui ChatGPT yang berhubungan dengan kesepian dalam konteks interaksi manusia dengan kecerdasan buatan di era digital.
- c. Bagi peneliti selanjutnya, penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi untuk mengkaji mengenai fenomena pengungkapan diri pada kecerdasan buatan, khususnya yang berkaitan dengan kesepian, seiring dengan perkembangan teknologi semakin pesat dan meluasnya penggunaan kecerdasan buatan dalam kehidupan sehari-hari.