

**HUBUNGAN ANTARA KESEPIAN DENGAN PENGUNGKAPAN DIRI
PADA *EMERGING ADULT* PENGGUNA CHATGPT
DI WILAYAH JABODETABEK**



Oleh:

Salsabilla

1801622048

SKRIPSI

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

2026

**HUBUNGAN ANTARA KESEPIAN DENGAN PENGUNGKAPAN DIRI
PADA *EMERGING ADULT* PENGGUNA CHATGPT
DI WILAYAH JABODETABEK**



Intelligentia - Dignitas

Oleh:

Salsabilla

1801622048

SKRIPSI

Ditulis untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan dalam
Mendapatkan Gelar Sarjana Psikologi

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

2026

**LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING
DAN PENGESAHAN PANITIA SIDANG SKRIPSI**

HUBUNGAN ANTARA KESEPIAN DENGAN PENGUNGKAPAN DIRI PADA
EMERGING ADULT PENGGUNA CHATGPT DI WILAYAH JABODETABEK

Nama Mahasiswa : Salsabilla
NIM : 1801622048
Program Studi : Psikologi
Tanggal Ujian : 22 Juni 2026

Pembimbing I



Dr. phil. Zarina Akbar, M.Psi., Psikolog
NIP. 198304182008122006

Pembimbing II



Ernita Zakiah, M.Psi., Psikolog
NIP. 198703242024212001

Panitia Ujian/Sidang Skripsi/Karya Inovatif

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Gumum Gumelar Fajar Rakhman, M.Si (Dekan/Penanggungjawab)		29 / 7 / 2026
Mira Ariyani, PhD (Wakil Dekan/Wakil Penanggungjawab)		29 / 7 / 2026
Mauna, M.Psi., Psikolog (Ketua Penguji)		29 / 7 / 2026
Sri Juwita Kusumawardhani, M.Psi, Psikolog (Dosen Penguji I)		28 / 7 / 26
Kahfi Hizbulllah, M.Psi, Psikolog (Dosen Penguji II)		23 / 7 / 26.

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini, mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta:

Nama : Salsabilla
NIM : 1801622048
Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang dibuat dengan judul “Hubungan antara Kesepian dengan Pengungkapan Diri pada *Emerging Adult* Pengguna ChatGPT di Wilayah Jabodetabek” adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian pada bulan Februari sampai dengan bulan Juni 2026.
2. Bukan merupakan duplikasi skripsi/karya inovasi yang pernah dibuat orang lain atau jiplakan karya tulis orang lain dan bukan terjemahan karya tulis orang lain.

Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan saya bersedia menanggung segala akibat yang ditimbulkan jika pernyataan saya ini tidak benar.

Jakarta, 29 Juni 2026

Yang Membuat Pernyataan



Salsabilla



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
PERPUSTAKAAN DAN KEARSIPAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: lib.unj.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Salsabilla
NIM : 1801622048
Fakultas/Prodi : Psikologi
Alamat email : salsabilla.work@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan dan Kearsipan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

☒ Skripsi ☐ Tesis ☐ Disertasi ☐ Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Hubungan antara Kesepian dengan Pengungkapan Diri pada
Emerging Adult Pengguna ChatGPT di Wilayah Jabodetabek

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan dan Kearsipan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta , 29 Juli 2026

Penulis

(Salsabilla)
nama dan tanda tangan

LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

“Maybe I made a mistake yesterday, but yesterday’s me is still me. Today, I am who I am, with all my faults and mistakes. Tomorrow, I might be a little wiser, and that will be me too. These faults and mistakes are part of who I am, making up the brightest stars in the constellation of my life.”

RM (BTS)

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan untuk diri saya sendiri yang tetap melangkah di tengah keraguan, tidak berhenti untuk terus mencoba, dan memilih bertahan hingga akhirnya mampu sampai di titik ini.

SALSABILLA

HUBUNGAN ANTARA KESEPIAN DENGAN PENGUNGKAPAN DIRI
PADA EMERGING ADULT PENGGUNA CHATGPT DI WILAYAH
JABODETABEK

Skripsi

Jakarta: Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Jakarta,

2026

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kesepian dengan pengungkapan diri pada *emerging adult* pengguna ChatGPT di wilayah Jabodetabek. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode kuesioner yang dibagikan secara daring pada berbagai platform media sosial. Partisipan penelitian ini berjumlah 219 orang yang memenuhi kriteria sebagai pengguna ChatGPT berusia 18-25 tahun, menggunakan ChatGPT minimal 3 kali dalam satu minggu, dan tinggal di wilayah Jabodetabek. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan adalah *UCLA Loneliness Scale Version 3* untuk mengukur kesepian dan *Revised Self-Disclosure Scale* untuk mengukur pengungkapan diri. Hasil analisis menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kesepian dengan pengungkapan diri yang dapat dilihat berdasarkan nilai signifikansi di atas 0,05 ($p > 0,05$). Hasil ini memberikan pemahaman bahwa kesepian tidak berkaitan secara signifikan dengan pengungkapan diri pada *emerging adult* pengguna ChatGPT. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa kesepian tidak menjadi faktor yang berhubungan secara signifikan dengan pengungkapan diri pada *emerging adult* pengguna ChatGPT di wilayah Jabodetabek.

Kata kunci: kesepian, pengungkapan diri, *emerging adult*, pengguna ChatGPT, Jabodetabek

SALSABILLA

**THE RELATIONSHIP BETWEEN LONELINESS AND SELF-DISCLOSURE
AMONG EMERGING ADULT CHATGPT USERS IN THE JABODETABEK
AREA**

Undergraduate Thesis

Jakarta: Major of Psychology, Faculty of Psychology, State University of Jakarta,

2026

ABSTRACT

This study aims to examine the relationship between loneliness and self-disclosure among emerging adult who use ChatGPT in the Jabodetabek area. The study employed a quantitative approach using a questionnaire distributed online via various social media platforms. The study included 219 participants who met the criteria of being ChatGPT users aged 18-25, using ChatGPT at least three times per week, and residing in the Jabodetabek area. The sampling technique used was purposive sampling. The instruments used were the UCLA Loneliness Scale Version 3 to measure loneliness and the Revised Self-Disclosure Scale to measure self-disclosure. The analysis results showed that there was no significant relationship between loneliness and self-disclosure, as indicated by a significance level above 0.05 ($p > 0.05$). These results suggest that loneliness is not significantly associated with self-disclosure among emerging adult who use ChatGPT. Therefore, it can be concluded that loneliness is not a factor significantly associated with self-disclosure among emerging adults who use ChatGPT in the Jabodetabek area.

Keywords: loneliness, self-disclosure, emerging adult, ChatGPT users, Jabodetabek

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT atas segala rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan antara Kesepian dengan Pengungkapan Diri *Emerging Adult* Pengguna ChatGPT di Wilayah Jabodetabek” sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi pada Program Studi Psikologi, Universitas Negeri Jakarta.

Penulis menyadari bahwa proses penyelesaian skripsi ini tidak terlepas dari dukungan dan bantuan dari berbagai pihak sejak awal hingga akhir. Oleh karena itu, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Dekan Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta, Bapak Dr. Gumgum Gumelar F.R., M.Si.
2. Wakil Dekan I, II, dan III, Ibu Mira Ariyani, Ph.D., Ibu Dr. Lussy Dwiutami Wahyuni, M.Pd., dan Bapak Herdian Maulana, Ph.D.
3. Koordinator Program Studi Sarjana Psikologi, Ibu Irma Rosalinda Lubis, M.Si., Psikolog.
4. Ibu Dr. phil. Zarina Akbar, M.Psi., Psikolog selaku dosen pembimbing skripsi pertama dan Ibu Ernita Zakiah, M.Psi., Psikolog selaku dosen pembimbing skripsi kedua. Penulis mengucapkan terima kasih karena telah memberikan arahan dan bimbingan selama proses penyusunan skripsi ini.
5. Ibu Dr. Anna Armeini Rangkuti, S.Psi., M.Si., selaku dosen penasehat akademik yang telah memberikan arahan dan masukan selama penulis menempuh pendidikan di Program Studi Psikologi, Universitas Negeri Jakarta.
6. Bapak dan ibu dosen Program Studi Psikologi, Universitas Negeri Jakarta yang telah memberikan ilmu dan wawasan selama masa perkuliahan penulis.
7. Orang tua dan kedua kakak penulis yang senantiasa memberikan dukungan dan doa kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan studi ini dengan baik.

8. Sasikirana Rein, selaku teman dekat penulis. Terima kasih telah menemani masa perkuliahan penulis, memberikan bantuan, masukan, mendengarkan keluh kesah, dan senantiasa meyakinkan penulis dalam setiap proses perkuliahan yang dijalani. Terima kasih untuk setiap dukungan dan perhatian yang diberikan, sehingga penulis mampu melewati berbagai masa sulit selama perkuliahan.
9. Nadhira Sidqi Aliya dan Fidalya Nadya Atys yang telah menemani dalam berbagai fase kehidupan penulis, berbagi suka duka, dan menjadi tempat untuk bercerita. Terima kasih atas motivasi yang diberikan selama proses penyusunan skripsi ini.
10. Dyahtri Rhamadayanti, Amelia Nabilla, Dinda Pradivta Meisya, dan Eliana Sartika sebagai teman seperjuangan yang telah kebersamai masa perkuliahan, memberikan dukungan, menciptakan canda tawa, dan kenangan berharga bagi penulis.
11. Jesen Nathannael, Maheswari Putri Karima, Muhammad Ahza, Muhammad Rizky Irfansyah, Nicholas Andrew, Nicholas Jonathan, Nurul Fikri Hasanah, dan Siti Nur Azizah yang telah menjadi teman penulis sejak masa Sekolah Menengah Atas. Terima kasih atas kebersamaan yang telah memberikan warna dalam kehidupan penulis dan motivasi dalam menyelesaikan skripsi ini.
12. Aulia Hana Sopiah, Auliaul Izzati, Esha Riska Qurani, Namira Ramadhina, Nur Aisah, dan Sofa Al Adawiah yang telah menjadi teman penulis sejak Sekolah Menengah Pertama. Terima kasih untuk semua kenangan manis dan dukungan yang tetap terjaga hingga saat ini.
13. Teman-teman kelas A angkatan 2022 yang telah bersama penulis sejak awal perkuliahan hingga masa penyusunan skripsi ini. Terima kasih atas kebersamaan dan kenangan yang dibuat selama masa perkuliahan.
14. Seluruh responden yang telah berpartisipasi secara sukarela dalam penelitian ini.

15. Seluruh member BTS yang telah menjadi sumber inspirasi bagi penulis untuk menempuh dan menyelesaikan studi di bidang psikologi. Terima kasih atas musik, lirik, dan pesan-pesan yang telah memberikan motivasi dan semangat bagi penulis selama proses penyusunan skripsi ini.
16. Kepada diri penulis sendiri. Terima kasih telah bertahan dan berjuang untuk melakukan yang terbaik selama masa perkuliahan. Terima kasih karena senantiasa meyakinkan diri agar tidak menyerah meskipun dihadapkan pada berbagai kondisi sulit. Terima kasih atas ketekunan sejak awal masa perkuliahan hingga akhirnya mampu menyelesaikan penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki keterbatasan. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun sebagai perbaikan di masa mendatang. Penulis juga berharap skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang psikologi sosial yang berkaitan dengan topik yang dibahas.

Jakarta, 15 Juni 2026

Salsabilla

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA SIDANG SKRIPSI	i
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	ii
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS.....	iii
LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN	iv
ABSTRAK	v
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang Masalah.....	1
1.2. Identifikasi Masalah.....	7
1.3. Pembatasan Masalah.....	8
1.4. Rumusan Masalah.....	8
1.5. Tujuan Penelitian	8
1.6. Manfaat Penelitian	9
1.6.1. Manfaat Teoritis	9
1.6.2. Manfaat Praktis.....	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	10
2.1. Pengungkapan Diri	10
2.1.1. Definisi Pengungkapan Diri	10
2.1.2. Faktor yang Berkaitan dengan Pengungkapan Diri	11
2.1.3. Dampak Pengungkapan Diri	12
2.1.4. Dimensi Pengungkapan Diri	13
2.1.5. Alat Ukur Pengungkapan Diri.....	14
2.2. Kesepian.....	15
2.2.1. Definisi Kesepian	15
2.2.2. Karakteristik Individu yang Mengalami Kesepian.....	16
2.2.3. Faktor yang Berkaitan dengan Kesepian	17

2.2.4.	Aspek Kesepian	18
2.2.5.	Alat Ukur Kesepian	19
2.3.	<i>Emerging Adulthood</i>	20
2.4.	Pengguna ChatGPT.....	21
2.5.	Dinamika antara Kesepian dengan Pengungkapan Diri pada <i>Emerging Adult</i> pengguna ChatGPT.....	21
2.6.	Kerangka Konseptual.....	22
2.7.	Hipotesis Penelitian	23
2.8.	Hasil Penelitian yang Relevan.....	24
BAB III METODE PENELITIAN		26
3.1.	Tipe Penelitian.....	26
3.2.	Identifikasi dan Operasionalisasi Variabel Penelitian	26
3.2.1.	Pengungkapan Diri	26
3.2.2.	Kesepian.....	27
3.3.	Populasi dan Sampel Penelitian.....	27
3.3.1.	Populasi Penelitian.....	27
3.3.2.	Sampel Penelitian	28
3.3.3.	Teknik <i>Sampling</i>	28
3.4.	Teknik Pengumpulan Data	29
3.4.1.	Teknik Pengambilan Data	29
3.4.2.	Instrumen Penelitian	29
3.5.	Analisis Data	41
3.5.1.	Uji Deskriptif.....	41
3.5.2.	Uji Normalitas	41
3.5.3.	Uji Linearitas	42
3.5.4.	Uji Hipotesis.....	42
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		43
4.1.	Gambaran Partisipan Penelitian.....	43
4.1.1.	Gambaran Usia Partisipan Penelitian	43
4.1.2.	Gambaran Jenis Kelamin Partisipan Penelitian.....	44
4.1.3.	Gambaran Domisili Partisipan Penelitian	45
4.1.4.	Gambaran Durasi Penggunaan ChatGPT Partisipan Penelitian	46
4.1.5.	Gambaran Topik Cerita Partisipan Penelitian	47
4.1.6.	Gambaran Frekuensi Penggunaan ChatGPT untuk Bercerita	48

4.1.7.	Gambaran Durasi Penggunaan ChatGPT dalam Satu Sesi	49
4.2.	Prosedur Penelitian	49
4.2.1.	Persiapan Penelitian.....	50
4.2.2.	Pelaksanaan Penelitian.....	51
4.3.	Hasil Analisis Data Penelitian.....	51
4.3.1.	Hasil Uji Deskriptif.....	51
4.3.2.	Hasil Uji Normalitas	53
4.3.3.	Hasil Uji Linearitas	53
4.3.4.	Hasil Uji Hipotesis.....	54
4.3.5.	Hasil Kategorisasi.....	55
4.3.6.	Hasil Uji Komparatif	56
4.4.	Pembahasan	57
4.5.	Keterbatasan Penelitian.....	61
BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN		63
5.1.	Kesimpulan.....	63
5.2.	Implikasi.....	63
5.3.	Saran dan Rekomendasi	63
DAFTAR PUSTAKA		65
LAMPIRAN		74
RIWAYAT HIDUP		86

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1. Kisi-Kisi Instrumen Pengungkapan Diri	31
Tabel 3.2. Skala Respons Instrumen Pengungkapan Diri	31
Tabel 3.3. Hasil Uji <i>Corrected Item Total Correlation</i> Instrumen Pengungkapan Diri	33
Tabel 3.4. Kategori Reliabilitas	34
Tabel 3.5. Hasil Uji Reliabilitas Instrumen Pengungkapan Diri	35
Tabel 3.6. Kisi-Kisi Final Instrumen Pengungkapan Diri.....	35
Tabel 3.7. Kisi-Kisi Instrumen Kesepian	37
Tabel 3.8. Skala Respons Instrumen Kesepian.....	37
Tabel 3.9. Hasil Uji <i>Corrected Item Total Correlation</i> Instrumen Kesepian	39
Tabel 3.10. Kategori Reliabilitas	40
Tabel 3.11. Hasil Uji Reliabilitas Instrumen Kesepian.....	40
Tabel 3.12. Kisi-Kisi Final Instrumen Kesepian	41
Tabel 3.13. Interpretasi Nilai Korelasi.....	42
Tabel 4.1. Gambaran Usia Partisipan Penelitian	43
Tabel 4.2. Gambaran Jenis Kelamin Partisipan Penelitian	44
Tabel 4.3. Gambaran Domisili Partisipan Penelitian.....	45
Tabel 4.4. Gambaran Durasi Penggunaan ChatGPT	46
Tabel 4.5. Gambaran Topik Cerita	47
Tabel 4.6. Gambaran Frekuensi Penggunaan ChatGPT.....	48
Tabel 4.7. Gambaran Durasi Penggunaan ChatGPT dalam Satu Sesi.....	49
Tabel 4.8. Hasil Uji Deskriptif Pengungkapan Diri.....	52
Tabel 4.9. Hasil Uji Deskriptif Kesepian	52
Tabel 4.10. Hasil Uji Normalitas	53
Tabel 4.11. Hasil Uji Linearitas.....	53
Tabel 4.12. Hasil Uji Hipotesis	54
Tabel 4.13. Kategorisasi Pengungkapan Diri	55
Tabel 4.14. Kategorisasi Kesepian	56
Tabel 4.15. Hasil Uji Komparatif	57

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Konseptual.....	23
-------------------------------------	----



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Instrumen <i>Revised Self-Disclosure Scale</i>	74
Lampiran 2 Instrumen <i>UCLA Loneliness Scale Version 3</i>	76
Lampiran 3 Hasil Validitas Uji Coba Instrumen <i>Revised Self-Disclosure Scale</i> ..	77
Lampiran 4 Hasil Reliabilitas Uji Coba Instrumen <i>Revised Self-Disclosure Scale</i>	78
Lampiran 5 Hasil Validitas Uji Coba Instrumen <i>UCLA Loneliness Scale Version 3</i>	79
Lampiran 6 Hasil Reliabilitas Uji Coba Instrumen <i>UCLA Loneliness Scale Version 3</i>	80
Lampiran 7 Hasil Uji Deskriptif	80
Lampiran 8 Hasil Uji Normalitas	80
Lampiran 9 Hasil Uji Linearitas	81
Lampiran 10 Hasil Uji Hipotesis	81
Lampiran 11 Hasil Kategorisasi	81
Lampiran 12 Hasil Uji Komparatif	82
Lampiran 13 Lembar <i>Expert Judgment</i>	82
Lampiran 14 Pernyataan Validasi Instrumen	83