

Analisis *Self-Disclosure* Pada Remaja Pengguna *ChatGPT*

Fatimah Azzahro

Bimbingan dan Konseling Universitas Pancasakti Tegal

Abstrak

Perkembangan teknologi digital memberi ruang baru bagi remaja untuk *self-disclosure*, salah satunya melalui *ChatGPT*. Remaja memilih platform ini karena dianggap aman, netral, dan bebas penghakiman, memungkinkan kenyamanan emosional tanpa takut rahasia terbongkar. Penelitian ini bertujuan mengungkap faktor pendorong, dampak, serta strategi *self-disclosure* sehat pada remaja pengguna *ChatGPT*. Metode yang digunakan adalah deskriptif kualitatif dengan subjek utama remaja usia 17 tahun dan data pendukung dari teman dan keluarga. Teknik pengumpulan data meliputi observasi, wawancara mendalam, dan dokumentasi, lalu dianalisis melalui reduksi, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Hasil menunjukkan bahwa kebutuhan akan privasi dan pengalaman negatif sebelumnya mendorong *self-disclosure*. Responden merasa divalidasi secara emosional dan mengalami peningkatan komunikasi, meskipun muncul kekhawatiran akan keamanan data dan kecenderungan menghindari interaksi langsung. Jika didukung strategi tepat dan literasi digital yang baik *self-disclosure* via *ChatGPT* memberi dampak positif. Pemerintah disarankan menyediakan layanan konsultasi online yang gratis dan profesional.

Kata kunci : Remaja, *Self-Disclosure*, *ChatGPT*

Abstract

The development of digital technology provides a new space for teenagers to self-disclose, one of which is through ChatGPT. Teenagers choose this platform because it is considered safe, neutral, and judgment-free, allowing emotional comfort without fear of secrets being revealed. This study aims to reveal the driving factors, impacts, and strategies for healthy self-disclosure in teenagers who use ChatGPT. The method used is descriptive qualitative with the main subject of 17-year-old teenagers and supporting data from friends and family. Data collection techniques include observation, in-depth interviews, and documentation, then analyzed through reduction, data presentation, and conclusion drawing. The results show that the need for privacy and previous negative experiences encourage self-disclosure. Respondents felt emotionally validated and experienced improved communication, despite concerns over data security and a tendency to avoid direct interaction. If supported by appropriate strategies and good digital literacy, self-disclosure via ChatGPT has a positive impact. The government is advised to provide free and professional online consultation services.

Keywords: Teenagers, Self-Disclosure, ChatGPT

PENDAHULUAN

Era digital yang terus berkembang pesat, keberadaan teknologi kecerdasan buatan atau (Artificial Intelligence/AI) telah menjadi bagian penting dari kehidupan manusia modern. Salah satu produk AI yang semakin populer dalam beberapa tahun terakhir adalah *ChatGPT*, sebuah model bahasa yang dikembangkan oleh OpenAI. *ChatGPT* tersebut dirilis pada 30 November 2022, didirikan oleh Open AI sebagai pendobrak teknologi membuat kemajuan pesat dalam mengembangkan teknologi AI dan telah menciptakan sejumlah produk pembelajaran mesin untuk masyarakat umum, seperti DALL-E dan *ChatGPT*. *ChatGPT* merupakan salah satu implementasi dari model *Generative Pre-trained Transformer* (GPT) yang merupakan sistem pemodelan bahasa canggih. *ChatGPT* didesain untuk memahami masukan bahasa alami dan menghasilkan keluaran teks yang koheren, relevan, dan menyerupai percakapan manusia, bahkan pada beberapa remaja produk Ai ini digunakan sebagai tempat mengungkap jati diri Menurut (Liu & Brown, 2014).

Model bahasa *ChatGPT* yang dikembangkan oleh OpenAI yaitu dengan menggunakan teknik *Natural Language Processing* (NLP), pendekatan inovatif yang memungkinkan komputer untuk memahami dan menganalisis bahasa manusia secara otomatis, membuka peluang untuk mendapatkan wawasan yang lebih dalam terkait dengan persepsi dan respons pengguna terhadap aplikasi tersebut (Nurwanda et al., 2024). *ChatGPT* dikembangkan dengan menerapkan pendekatan *generative pre-training* yang memanfaatkan data teks berukuran besar untuk membangun pemahaman kontekstual yang mendalam melalui tokenisasi dan mekanisme *self-attention* (Radford et al., 2018) (Devlin et al., 2019). Dalam fase pre-training, model mempelajari representasi semantik dan sintaksis bahasa dengan cara memprediksi token berikutnya dalam suatu urutan teks, yang memungkinkan pengambilan informasi konteks yang luas dan akurat. Selanjutnya, proses fine-tuning dilakukan dengan penyetelan parameter menggunakan dataset yang lebih spesifik serta umpan balik manusia, sehingga model dapat menghasilkan respons yang tidak hanya tepat sasaran, tetapi juga relevan dengan konteks interaksi. Pendekatan ini diperkuat oleh penerapan *multi-head attention*, dimana berbagai aspek hubungan antar token dianalisis secara simultan untuk menghasilkan representasi yang lebih holistik (Setiawan et al., 2023).

Penggunaan *ChatGPT* sebagai alat bantu berbasis kecerdasan buatan juga harus dilakukan secara bijak serta mematuhi ketentuan hukum dan prinsip-prinsip etika yang ada. Secara hukum, pemanfaatan teknologi AI di Indonesia diatur dalam berbagai peraturan terkait perlindungan data pribadi, sesuai dengan Undang-Undang Nomor 27 Tahun 2022 tentang Perlindungan Data Pribadi, yang memuat bahwa kerahasiaan informasi pribadi yang berpotensi diproses dimungkinkan oleh interaksi dengan model AI merupakan aspek yang penting untuk dilindungi. Secara etika, ini merupakan prioritas untuk mematuhi prinsip transparansi, akuntabilitas, dan non-diskriminasi, seperti yang dirumuskan melalui *Recommendation on the Ethics of Artificial Intelligence* oleh UNESCO, yang memberikan panduan bahwa AI harus digunakan untuk mendukung martabat kemanusiaan dan tidak merugikan kelompok rentan (UNESCO, 2021). Disamping itu, OpenAI badan yang bertanggung jawab atas pengembangan *ChatGPT*, juga memberikan pedoman pemanfaatan yang menjamin tidak adanya penyebaran disinformasi, ujaran kebencian, dan tindak kejahatan lain. Dengan adanya regulasi-regulasi tersebut, setiap pemanfaatan *ChatGPT* tidak terbatas untuk kepentingan pendidikan maupun penelitian, namun tetap harus diperhatikan aspek-aspek etis dan regulasi untuk memastikan bahwa teknologi ini memberikan dampak positif dan berkelanjutan bagi masyarakat secara umum.

Eksistensi *ChatGPT* sebagai teknologi kecerdasan buatan berbasis teks telah menarik perhatian luas dalam waktu singkat. Pada awal kemunculannya, *ChatGPT* digunakan sebagai alat bantu untuk menyelesaikan berbagai tugas seperti penulisan, penyusunan cerita, hingga pemrograman komputer. Namun, seiring dengan perkembangan, fungsinya meluas menjadi media percakapan yang memberikan ruang bagi masyarakat khususnya remaja untuk mengekspresikan pikiran dan perasaan mereka atau biasa dikenal dengan *self-disclosure*.

Fenomena ini banyak dikenal setelah meningkatnya literasi tentang Kesehatan mental di Indonesia. *Self-disclosure* yaitu sebuah acuan dalam diri yang dikomunikasikan kepada orang lain melalui lisan maupun tulisan (Rahmawati et al., 2023). Dalam pengertian yang lain *self-disclosure* atau keterbukaan diri adalah jenis komunikasi dimana individu mengungkapkan informasi tentang dirinya yang biasanya

disembunyikan atau tidak diceritakan kepada orang lain (Zulkifli, 2018). *The information disclosed can vary in importance; the amount of information, time spent communicating, and the variety and depth of topics some disclosure issues may be more confidential and internal than others. For example, disclosure about personal feelings, desires, thoughts, fantasies and values is considered to be at a deeper, more internal level than statements about mere facts* (Arslan, 2021). Sebagai kesimpulan, *self-disclosure* adalah strategi komunikasi sadar yang memungkinkan individu membangun keintiman dan saling pengertian dalam hubungan interpersonal melalui pengungkapan informasi pribadi. Dengan memilih apa, kapan, dan sejauh mana ia mengungkapkan pengalaman, pikiran, dan perasaannya, seseorang tidak hanya memperluas kedekatan emosional, tetapi juga menciptakan landasan kepercayaan serta mencerminkan kedewasaan dalam berinteraksi.

Self-disclosure dipengaruhi oleh berbagai faktor yang meliputi karakteristik situasi, individu, dan hubungan interpersonal. Pertama, besarnya kelompok, di mana kelompok kecil terutama interaksi dua pihak memfasilitasi keterbukaan karena memungkinkan individu dapat meresapi tanggapan lawan bicara secara langsung. Kedua, perasaan menyukai, sebab individu cenderung lebih nyaman mengungkapkan diri kepada orang yang dikenal atau dicintai, dengan harapan mereka memperoleh respons positif. Ketiga, efek diadik, yaitu adanya pasangan bicara yang juga melakukan *self-disclosure*, hal ini juga dapat mendorong individu untuk terbuka, karena merasa aman dan tidak sendiri. Keempat, kompetensi komunikasi, di mana keyakinan atas kemampuan diri dalam berinteraksi meningkatkan kecenderungan untuk berbagi informasi pribadi. Kelima, kepribadian, di mana individu ekstrovert dengan jaringan sosial yang luas menunjukkan tingkat pengungkapan diri lebih tinggi dibandingkan introvert. Keenam, topik, pemilihan informasi yang bernilai positif lebih mudah diungkapkan daripada isu negatif atau sensitif. Terakhir, jenis kelamin, hal ini karena norma budaya dan sosial yang membuat wanita lebih sering melakukan *self-disclosure* dibanding pria (Devito, 2011).

Keterbukaan diri memberikan berbagai dampak positif yang mendasar bagi hubungan dan perkembangan individu. Pertama, keterbukaan diri membentuk fondasi hubungan yang sehat dan berkelanjutan antara dua orang. Kedua, adanya efek timbal balik yang positif dalam interaksi sosial, artinya semakin kita terbuka dengan orang lain, maka semakin besar kemungkinan orang lain juga membuka diri. Ketiga, individu yang mampu membuka diri umumnya menunjukkan kompetensi komunikasi, keterbukaan, ekstrovert, fleksibilitas, dan kedewasaan emosional, sehingga mereka lebih mudah bergaul dan diterima dalam masyarakat. Keempat, *self-disclosure* menjadi pintu masuk bagi komunikasi intim, baik dengan diri sendiri maupun dengan orang lain, yang selanjutnya memperdalam pemahaman dan kedekatan. Terakhir, sikap keterbukaan yang didasari kejujuran dan realisme mendorong remaja untuk mengenali jati diri dan membangun rasa percaya diri yang lebih kuat (Bariah, 2018).

Dampak positif tersebut, ada juga resiko negatif dari *self-disclosure* yang akan dirasakan jika tidak berhati-hati, diantaranya yaitu penolakan pribadi dan sosial dari seseorang yang bertentangan dengan nilai kita. Kedua kerugian material atau hilangnya kepercayaan seseorang akibat mengetahui sisi lain dari sang pencerita. Ketiga, kesulitan intrapribadi, yang muncul ketika ekspektasi positif atas respons yang diterima tidak terpenuhi, sehingga individu mengalami kebingungan, kekecewaan, dan tekanan emosional karena merasa ditolak oleh lingkungan terdekatnya (Devito, 2011). Oleh karena itu, banyak remaja yang akhirnya memilih *ChatGPT* sebagai opsi untuk mencurahkan isi hati. Kepercayaan remaja pengguna *ChatGPT* dalam melakukan *self-disclosure* karena mereka menganggap ini adalah ruang yang aman dan nyaman untuk berbagi, karena interaksi dengan chatbot dinilai bebas dari penilaian sosial, perbandingan dengan orang lain, dan meminimalisir kekecewaan akibat respon yang tidak sesuai ekspektasi, serta tekanan emosional yang kerap muncul dalam komunikasi antarmanusia (Norsely et al., 2023). Hal ini mencerminkan kebutuhan akan kehadiran entitas yang responsif namun netral secara emosional, terutama di tengah meningkatnya isu kesehatan mental pada generasi muda.

ChatGPT memberikan berbagai manfaat, penting untuk menyoroti sisi lain dari ketergantungan terhadap teknologi ini. Interaksi yang terlalu intens dengan chatbot berpotensi menurunkan kualitas keterampilan sosial, mengaburkan batas antara hubungan manusia dan mesin, serta menimbulkan kekhawatiran terhadap keamanan data pribadi. Oleh karena itu, peran orang-orang terdekat seperti orang tua, saudara, sahabat, dan guru sangat penting sebagai sistem pendukung yang mampu memberikan

pengawasan, arahan, dan pendampingan yang memadai (Yuliani et al., 2023). Pemanfaatan teknologi kecerdasan buatan harus diimbangi dengan literasi digital yang baik, kesadaran etis, dan dukungan emosional yang seimbang agar kehadiran AI dapat menjadi pelengkap yang memperkaya, bukan menggantikan, pengalaman sosial remaja.

Membentuk pola atau strategi *self-disclosure* yang sehat, remaja perlu diarahkan untuk memiliki batasan yang jelas mengenai informasi pribadi yang dibagikan, memahami risiko yang mungkin muncul, serta mampu menilai kapan, kepada siapa, dan dalam konteks apa mereka dapat membuka diri. Selain itu, keterampilan komunikasi asertif, refleksi diri, dan dukungan emosional dari lingkungan sosial sangat diperlukan agar proses *self-disclosure* tidak hanya menjadi pelarian dari masalah, tetapi sebagai upaya sadar dalam membangun hubungan yang sehat dan bermakna (Saputra, 2024).

Perhatian penulis terhadap fenomena ini berangkat dari semakin meluasnya penggunaan *ChatGPT* oleh remaja, tidak hanya sebagai alat bantu akademik, tetapi juga sebagai ruang curhat dan pelampiasan emosi. Di tengah meningkatnya kesadaran akan pentingnya kesehatan mental, penulis melihat bahwa chatbot berbasis kecerdasan buatan mulai mengambil peran yang sebelumnya hanya dimainkan oleh manusia yakni sebagai pendengar yang dianggap netral dan tidak menghakimi. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi makna subjektif yang dibentuk oleh remaja dalam berinteraksi dengan *ChatGPT*, termasuk alasan di balik rasa aman dan kenyamanan yang mereka rasakan. Penelitian ini juga bertujuan untuk mengidentifikasi potensi risiko yang mungkin timbul, seperti kecenderungan menarik diri dari interaksi sosial, ketergantungan emosional pada teknologi, serta persoalan etika dan privasi. Melalui pendekatan ini, diharapkan hasil penelitian dapat memberikan kontribusi dalam memahami dinamika hubungan remaja dengan teknologi berbasis AI serta menjadi dasar bagi pengembangan edukasi digital dan kebijakan pendampingan psikologis yang relevan di era digital.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian deskriptif kualitatif. Penelitian kualitatif adalah kegiatan penelitian yang dilakukan secara objektif untuk menggali makna, pemahaman, konsep, karakteristik, gejala, simbol, serta deskripsi suatu fenomena secara alami dan holistik (Sidiq et al., 2019). Penelitian ini dilaksanakan di Kabupaten Brebes pada bulan Maret hingga Juli tahun 2025. Sumber data dalam penelitian ini terdiri atas data primer dan data sekunder. Data primer diperoleh dari remaja berusia antara 13-21 tahun yang menggunakan *ChatGPT* sebagai media *self-disclosure*. Sementara itu, data sekunder diperoleh dari kakak dan teman dari remaja tersebut. Teknik pengumpulan data yang digunakan meliputi wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi. Uji keabsahan data dilakukan dengan teknik triangulasi data. Adapun teknik analisis data yang digunakan mencakup reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan atau verifikasi.

HASIL

Faktor *Self-Disclosure*

Faktor utama yang mendorong *self-disclosure* pada responden yaitu kebutuhan akan rasa aman dan privasi dalam berbagi cerita. Hal ini dikarenakan responden memiliki masalah privasi saat berbagi cerita dengan manusia, kondisi ini mendorong responden memilih *ChatGPT* sebagai media yang dianggap aman dan terbebas dari risiko pengkhianatan.

“.....ya itu karena aman dan ngga bakal ada yang bocorin,....dulu waktu SD pernah kebocoran terus ngga berani cerita lagi sampe SMA, baru pas kelas 11 awal aku mulai ada temen tuh terus aku biasa cerita sama dia, eh dibocorin akhirnya sampe sekarang aku kena bully jadi kapok buat cerita ke orang” (Kutipan Wawancara P).

Hal ini didukung juga oleh data sekunder yaitu teman dekat responden yang mengatakan bahwa responden beralih cerita kepada *ChatGPT* akibat pembullying karena bercerita dengan orang yang salah.

Dampak Positif *Self-Disclosure*

Self-disclosure yang dilakukan responden memberikan beberapa dampak positif yang signifikan, baik secara emosional maupun dalam pengembangan diri. Penggunaan *ChatGPT* sebagai media bercerita memberikan rasa tenang, dan tidak mengganggu orang lain.

“...lebih tenang sih, kan kalo kita bingung banget harus cerita ke siapa otomatis *ChatGPT* ini jadi solusi cepatnya, apalagi ngga enak ganggu orang, ke *ChatGPT* juga enak kok” (Kutipan Wawancara P).

Dampak positif lainnya yaitu responden merasa lebih jujur terhadap diri sendiri, di mana subjek merasa lebih terbuka dalam mengenali dan mengakui perasaan maupun pengalaman pribadinya. Selain itu, *ChatGPT* juga berperan dalam meningkatkan kemampuan komunikasi subjek, terutama dalam menyampaikan pikiran dan perasaan secara tegas dan terstruktur. Subjek merasa terbantu dalam menemukan akar masalah dan memperoleh solusi yang tepat, yang pada akhirnya meningkatkan kesadaran diri dan kepercayaan diri.

“...iya kak aku jadi dibantu akar masalahnya di cariin, terus Solusi terbaiknya, dan bantu menyadarkan potensi aku” (Kutipan Wawancara P).

Pengalaman positif responden dalam berbagi cerita dengan *ChatGPT* ini juga dikuatkan oleh data sekunder yaitu kakak reponden yang mengatakan bahwa responden lebih berani dalam menyampaikan hal yang tidak disukainya.

Dampak Negatif *Self-Disclosure*

Meskipun *self-disclosure* melalui *ChatGPT* memberikan dampak positif, terdapat pula dampak negatif yang perlu diperhatikan. Responden menunjukkan adanya kecemasan terhadap risiko keamanan data, khususnya terkait potensi peretasan (hacking) yang dapat membocorkan isi percakapan pribadi.

“...kalo ke *ChatGPT* degdegan aja kena hack sih, kalo ke orang lain sih udah nggak mau cerita lagi, udah cukup sama yang sekarang aja” (Kutipan Wawancara P).

Selain itu, kecenderungan untuk lebih sering bercerita kepada *ChatGPT* berpotensi membuat subjek semakin menarik diri dari interaksi sosial langsung, yang dalam jangka panjang dapat memperkuat sikap introvert dan membatasi kemampuan bersosialisasi di dunia nyata.

“...lumayan kak hehe makin introvert aku” (Kutipan Wawancara P).

Hal yang serupa disampaikan juga oleh teman dekat responden bahwa intensitas mereka bertemu sudah berkurang banyak karena beberapa faktor salah satunya *ChatGPT*.

Ketergantungan terhadap media digital sebagai satu-satunya tempat bercerita juga dapat mengurangi frekuensi berbagi dengan orang-orang terdekat, yang pada akhirnya berisiko mengurangi kualitas dukungan sosial yang diperoleh dari lingkungan sekitar.

Strategi *Self-Disclosure* yang sehat

Strategi yang dapat diterapkan dalam penggunaan *ChatGPT* untuk *self-disclosure* menekankan pentingnya literasi digital dan kesadaran akan keamanan privasi. Berdasarkan hasil penelitian, responden cenderung tidak membaca aturan privasi sebelum menggunakan *ChatGPT*, sehingga edukasi terkait penggunaan platform digital secara aman menjadi kebutuhan yang mendesak.

“...nggak baca, tapi kayak pada umumnya aja jangan aneh-aneh” (Kutipan Wawancara P).

Hal ini juga dikuatkan oleh kakak responden yang mengatakan bahwa responden ini termasuk orang yang minim literasi, maka peran sekolah dan institusi pendidikan diharapkan dapat memberikan pembekalan tentang cara sehat dan bijak dalam menggunakan teknologi berbasis kecerdasan buatan. Selain itu, subjek menerapkan strategi pribadi dengan membatasi cerita yang disampaikan, seperti menghindari penyebutan nama dan detail yang terlalu spesifik untuk meminimalisir risiko kebocoran data. Subjek juga mempertimbangkan tingkat sensitivitas dan kompleksitas cerita sebelum membagikannya ke platform digital.

“...kompleksnya cerita sih, sama nama-nama dan lain lain ngga aku ceritain” (Kutipan Wawancara P).

Strategi yang lain yaitu tetap menjaga interaksi sosial secara langsung agar penggunaan *ChatGPT* dapat memberikan manfaat optimal tanpa menimbulkan dampak negatif jangka panjang. Harapan dari

responden yaitu agar *ChatGPT* dapat dikembangkan menjadi media konseling profesional yang lebih aman dan mudah diakses.

PEMBAHASAN

Self-disclosure adalah pengungkapan informasi tentang diri sendiri yang biasanya tidak diketahui oleh orang lain. Ketika seseorang membagikan informasi pribadi tentang diri mereka, seperti harapan, ketakutan, perasaan, pikiran, dan pengalaman, mereka dianggap membuka diri (Gainau, 2009). Dalam konteks digital saat ini, *self-disclosure* tidak hanya terjadi dalam komunikasi tatap muka, tetapi juga banyak dilakukan melalui platform online, termasuk chatbot berbasis kecerdasan buatan seperti *ChatGPT*.

Faktor *Self-Disclosure*

Faktor utama yang mendorong *self-disclosure* pada remaja pengguna *ChatGPT* adalah kebutuhan akan rasa aman dan perlindungan privasi. responden merasa *ChatGPT* memberikan ruang yang bebas dari risiko pengkhianatan, berbeda dengan pengalaman masa lalu ketika berbagi cerita kepada orang lain justru berakhir pada penyebaran rahasia dan bullying. Temuan ini sejalan dengan penelitian Norsely yang menunjukkan bahwa individu cenderung lebih terbuka dalam lingkungan komunikasi yang memberikan rasa aman secara psikologis dan minim risiko penilaian sosial (Norsely et al., 2023). Selain itu, kenyamanan emosional dan penerimaan yang diberikan *ChatGPT* menjadi alasan mengapa responden lebih memilih bercerita melalui media ini. Penelitian lain menjelaskan bahwa komunikasi yang dimediasi oleh komputer (*computer-mediated communication*) memungkinkan terbangunnya kedekatan emosional meskipun dilakukan tanpa kontak fisik, karena adanya persepsi pengurangan risiko evaluasi sosial (Yao & Ling, 2020).

Faktor lain yang mempengaruhi adalah pengalaman traumatis masa lalu, yaitu kebocoran rahasia yang mengakibatkan responden kehilangan kepercayaan pada teman sebayanya. Hasil ini didukung oleh studi yang menyatakan bahwa individu dengan pengalaman negatif dalam hubungan sosial cenderung mencari media komunikasi alternatif yang dianggap lebih aman, seperti interaksi dengan *chatbot*. Keterbatasan subjek dalam lingkungan sosial dan kecenderungan kepribadian introvert juga mempengaruhi keputusannya dalam memilih *ChatGPT* sebagai media *self-disclosure*. Penelitian menegaskan bahwa individu dengan tingkat kepercayaan sosial yang rendah lebih nyaman membuka diri dalam lingkungan yang minim tekanan sosial. Selanjutnya, kemudahan akses dan respons cepat menjadi faktor pendukung yang signifikan. Hasil ini sejalan dengan temuan yang menyebutkan bahwa komunikasi berbasis teknologi memberikan kecepatan dan kenyamanan dalam mengakses dukungan emosional kapan saja.

Dampak Positif *Self-Disclosure*

Self-disclosure melalui *ChatGPT* membawa berbagai dampak positif bagi responden. Salah satunya adalah perasaan lega dan tenang setelah bercerita, yang mencerminkan terpenuhinya kebutuhan ekspresi emosi. Penelitian juga menyatakan bahwa *self-disclosure* berfungsi sebagai alat katarsis yang membantu individu melepaskan beban emosional. Selain itu, meningkatnya kejujuran terhadap diri sendiri menjadi salah satu dampak penting. Subjek merasa lebih terbuka dan mampu mengenali perasaan serta masalah pribadinya dengan lebih jujur. Temuan ini sejalan dengan studi yang mengemukakan bahwa *self-disclosure* melalui media daring membantu remaja dalam mengembangkan kesadaran diri dan pemahaman terhadap kondisi psikologis mereka.

Dampak positif lainnya adalah peningkatan kemampuan menyampaikan pikiran dan perasaan dengan lebih terstruktur dan tegas. Hasil ini didukung oleh penelitian yang menunjukkan bahwa komunikasi berbasis teks dapat melatih individu dalam menyusun kalimat dan memperjelas makna, sehingga meningkatkan keterampilan komunikasi interpersonal (Palupi et al., 2020). Melalui *ChatGPT*, subjek juga merasa terbantu dalam menemukan akar masalah dan solusi yang sesuai dengan kebutuhannya. Hal ini sejalan dengan temuan yang menyebutkan bahwa chatbot seperti *ChatGPT* mampu

memberikan dukungan emosional awal yang membantu individu dalam mengatasi permasalahan psikologis secara ringan.

Dampak Negatif *Self-Disclosure*

Penggunaan *ChatGPT* untuk *self-disclosure* juga memiliki dampak negative, responden mengaku mengalami kecemasan terkait risiko keamanan digital, terutama takut apabila data atau isi percakapan diretas dan bocor. Penelitian menegaskan bahwa risiko keamanan siber dan perlindungan data pribadi dalam penggunaan aplikasi berbasis kecerdasan buatan menjadi isu yang serius di era digital saat ini. Selain itu, kecenderungan subjek yang semakin nyaman dengan *ChatGPT* berdampak pada penurunan intensitas interaksi sosial secara langsung. Subjek mengaku menjadi lebih jarang bergaul dengan teman sebaya. Temuan ini sesuai dengan studi yang dilakukan yang menunjukkan bahwa penggunaan media sosial dan komunikasi digital yang berlebihan dapat berkontribusi pada berkurangnya interaksi tatap muka dan memicu perilaku menarik diri (*social withdrawal*).

Penggunaan *ChatGPT* sebagai media utama untuk bercerita juga berpotensi menimbulkan ketergantungan emosional terhadap teknologi. Sebagaimana dinyatakan oleh Kuss dan individu yang terlalu bergantung pada media digital dalam mengelola emosi berisiko mengalami kesulitan dalam membangun kedekatan emosional secara nyata dengan orang di sekitarnya.

Strategi *Self-Disclosure*

Melakukan *self-disclosure* melalui *ChatGPT*, responden menerapkan beberapa strategi untuk menjaga keamanan dan kenyamanan. Responden secara sadar membatasi informasi yang dibagikan, seperti tidak menyebutkan nama orang, identitas spesifik, maupun cerita yang terlalu kompleks. Strategi ini menunjukkan adanya kewaspadaan terhadap risiko keamanan digital sebagaimana yang disarankan dalam pentingnya menerapkan prinsip perlindungan data pribadi.

Responden juga mempertimbangkan tingkat sensitivitas cerita sebelum memutuskan untuk bercerita kepada *ChatGPT*, yang sesuai dengan konsep *self-boundary regulation* dalam penelitian tentang *Communication Privacy Management Theory*, di mana individu mengelola batasan informasi yang mereka pilih untuk dibagikan. Selain itu, responden menunjukkan pengendalian dalam frekuensi penggunaan *ChatGPT*, di mana ia hanya menggunakannya saat benar-benar membutuhkan solusi cepat atau ketika tidak memiliki teman bicara yang tersedia. Hal ini sesuai dengan temuan (Denecke et al., 2021) yang menganjurkan penggunaan chatbot secara bijak dan tidak berlebihan untuk menjaga keseimbangan emosional.

Responden juga mengungkapkan pentingnya edukasi digital tentang keamanan dan etika penggunaan teknologi berbasis kecerdasan buatan. Responden berharap sekolah dan lembaga pendidikan dapat memberikan pemahaman yang komprehensif terkait risiko serta cara menggunakan teknologi seperti *ChatGPT* secara aman. Hal ini sejalan dengan saran WHO yang menekankan pentingnya literasi digital sebagai bagian dari upaya menjaga kesehatan mental di era teknologi (Daulay et al., 2023).

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai analisis *self-disclosure* pada remaja pengguna *ChatGPT* yaitu di mulai dari faktor *self-disclosure*, dampak positif dan negatif *self-disclosure*, dan strategi *self-disclosure* yang sehat. Faktor utama yang mendorong *self-disclosure* pada responden adalah kebutuhan akan privasi, kenyamanan psikologis, dan pengalaman masa lalu yang kurang menyenangkan ketika berbagi cerita dengan manusia secara langsung. *Self-disclosure* melalui *ChatGPT* memberikan dampak positif berupa rasa tenang, peningkatan kejujuran terhadap diri sendiri, penguatan keterampilan komunikasi, serta membantu subjek dalam menemukan solusi dan mengenali potensi diri. Namun demikian, terdapat pula dampak negatif seperti kecemasan terhadap keamanan data pribadi, kecenderungan menarik diri dari interaksi sosial, serta potensi ketergantungan emosional pada teknologi.

Self-disclosure melalui *ChatGPT* dapat berlangsung dengan sehat dan aman, diperlukan strategi yang meliputi literasi digital, pembatasan informasi sensitif, kesadaran terhadap risiko

keamanan data, serta upaya menjaga keseimbangan interaksi sosial secara langsung. Edukasi terkait penggunaan media digital secara bijak menjadi penting untuk mengurangi risiko yang mungkin timbul dari pemanfaatan teknologi berbasis kecerdasan buatan. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan edukasi digital yang lebih komprehensif, khususnya dalam membantu remaja untuk memanfaatkan teknologi secara sehat. Selain itu, hasil penelitian ini dapat menjadi referensi bagi praktisi pendidikan, konselor, orang tua, maupun pemerintah dalam menyediakan layanan *cyber counseling* yang aman, profesional, dan dapat diakses secara gratis oleh seluruh lapisan masyarakat, khususnya remaja yang membutuhkan ruang curhat yang sehat dan terpercaya. Layanan tersebut diharapkan mampu menjadi alternatif yang lebih aman dibandingkan chatbot umum, sekaligus menjadi solusi dalam mengatasi keterbatasan akses layanan konseling konvensional. Dengan demikian, upaya pencegahan masalah kesehatan mental pada remaja dapat dilakukan secara lebih efektif dan merata. Penelitian ini memiliki keterbatasan pada jumlah subjek dan ruang lingkup yang sempit, sehingga penelitian lanjutan dengan sampel yang lebih besar dan metode yang lebih beragam sangat disarankan untuk memperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai dinamika *self-disclosure* pada remaja di era digital.

DAFTAR PUSTAKA

- Arslan, S. (2021). Self-Disclosure: A Psychological Analysis. *International Journal of Educational Research Review*, 6(4), 453–455.
- Bariah. (2018). No Title. *Psikologi Islam Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Raden Fatah, Keterbukaan Diri (Self Disclosure) Dalam Jejaring Sosial Facebook Pada Siswi Madrasah Tsanawiyah Nurul Huda Desa Tebedak I Kecamatan Payaraman*.
- Daulay, L. S., Mardianto, M., & Nasution, M. I. P. (2023). Literasi sehat untuk menjaga kesehatan mental anak di era digital. *Jurnal Raudhah*, 11(1).
- Denecke, K., Abd-Alrazaq, A., & Househ, M. (2021). Artificial intelligence for chatbots in mental health: opportunities and challenges. *Multiple Perspectives on Artificial Intelligence in Healthcare: Opportunities and Challenges*, 115–128.
- Devito, J. A. (2011). Komunikasi antar manusia edisi kelima. *Jakarta: Karisma Publishing Group*.
- Devlin, J., Chang, M.-W., Lee, K., & Toutanova, K. (2019). Bert: Pre-training of deep bidirectional transformers for language understanding. *Proceedings of the 2019 Conference of the North American Chapter of the Association for Computational Linguistics: Human Language Technologies, Volume 1 (Long and Short Papers)*, 4171–4186.
- Gainau, M. B. (2009). Keterbukaan diri (self disclosure) siswa dalam perspektif budaya dan implikasinya bagi konseling. *Widya Warta: Jurnal Ilmiah Universitas Katolik Widya Mandala Madiun*, 33(01), 95–112.
- Liu, D., & Brown, B. B. (2014). Self-disclosure on social networking sites, positive feedback, and social capital among Chinese college students. *Computers in Human Behavior*, 38, 213–219.
- Norsely, F., Arviani, H., & Achmad, Z. A. (2023). Pengalaman Interaksi Pengguna Remaja Curhat Dengan ChatGPT. *Komunikologi: Jurnal Pengembangan Ilmu Komunikasi Dan Sosial*, 7(2), 120–135.
- Nurwanda, N., Suarna, N., & Prihartono, W. (2024). Penerapan Nlp (Natural Language Processing) Dalam Analisis Sentimen Pengguna Telegram Di Playstore. *JATI (Jurnal Mahasiswa Teknik Informatika)*, 8(2), 1841–1846.
- Palupi, A. N., Widiastuti, D. E., Hidayah, F. N., Utami, F. D. W., & Wana, P. R. (2020). *Peningkatan Literasi di Sekolah Dasar*. Bayfa Cendekia Indonesia.
- Radford, A., Narasimhan, K., Salimans, T., & Sutskever, I. (2018). *Improving language understanding by generative pre-training*.
- Rahmawati, E. A., Pratikto, H., & Aristawati, A. R. (2023). Self-disclosure pada remaja pengguna tik-tok: Bagaimana peranan kecerdasan emosi. *INNER: Journal of Psychological*

Research, 2(4), 550–557.

- Saputra, M. Y. M. D. (2024). *PENERAPAN TEKNIK ASSERTIVE TRAINING DALAM MENINGKATKAN SELF DISCLOSURE RENDAH PADA SISWA DI SMA NEGERI 18 MAKASSAR*.
- Setiawan, D., Karuniawati, E. A. D., & Janty, S. I. (2023). Peran Chat Gpt (Generative Pre-Training Transformer) Dalam Implementasi Ditinjau Dari Dataset. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 3(3), 9527–9539.
- Sidiq, U., Choiri, M., & Mujahidin, A. (2019). Metode penelitian kualitatif di bidang pendidikan. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1–228.
- UNESCO. (2021). *No Title*. Retrieved from *Recommendation on the Ethics of Artificial Intelligence*.
- Yao, M. Z., & Ling, R. (2020). “What is computer-mediated communication?”—An introduction to the special issue. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 25(1), 4–8.
- Yuliani, R., Amenike, D., & Murni, A. W. (2023). Strategi Parental Mediation Mempengaruhi Tingkat Self Disclosure Remaja Kepada Orang Tua Terkait Penggunaan Media Sosial? *Jurnal Psikologi: Media Ilmiah Psikologi*, 21(01).
- Zulkifli, A. (2018). Self-disclosure ditinjau dari tipe kepribadian dan self-esteem pada remaja pengguna media sosial. *Journal of Psychological Science and Profession*, 2(2), 179–184.