

**ADAPTASI ALAT UKUR *ONLINE SELF-DISCLOSURE* DALAM INTERAKSI
DENGAN *ARTIFICIAL INTELLIGENCE* PADA GENERASI Z**

Ninawati¹, Nalia Divari Hanan², Vania Pamela Susijanto³,

Regina Alvia Gunawan⁴, Cetrina⁵, Shereen Angginie^{6*}

Universitas Tarumanagara, Jakarta^{1,2,3,4,5,6}

e-mail: ninawati@fpsi.untar.ac.id

Diterima: 22/6/2026; Direvisi: 10/7/2026; Diterbitkan: 20/7/2026

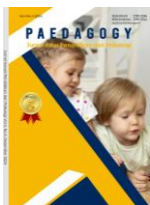
ABSTRAK

Meningkatnya intensitas pelaporan gangguan emosional serta tingginya resistensi individu dalam mengakses layanan psikologis profesional akibat stigma sosial melatarbelakangi penelitian ini. Masalah operasional tersebut memicu pergeseran preferensi generasi muda untuk mencari ruang dukungan alternatif nontradisional melalui interaksi teknologi kecerdasan buatan. Fokus utama kajian ilmiah ini adalah mengadaptasi serta memvalidasi struktur psikometrik instrumen *Online Self-Disclosure Scale* dalam konteks keterbukaan diri subjek terhadap *conversational artificial intelligence*. Langkah-langkah pengembangan alat ukur (*scale development*) ini dioperasikan melalui survei digital *Google Forms* dengan menjangkau 432 responden dari kelompok Generasi Z di wilayah Jabodetabek. Penarikan sampel dijalankan menggunakan metode *non-probability sampling* dengan kriteria subjek berusia 18 hingga 25 tahun yang dieksekusi melalui teknik *purposive sampling*. Analisis parameter statistik diproses secara interaktif menggunakan uji persyaratan validitas isi, reliabilitas internal, serta pemodelan *Exploratory Factor Analysis* (EFA) dan *Confirmatory Factor Analysis* (CFA). Data kuantitatif hasil evaluasi empiris menunjukkan instrumen 17 butir ini memenuhi kesesuaian struktur model empat dimensi (*Goodness of Fit*) yang sangat baik, ditunjukkan oleh capaian indeks CFI sebesar 0,957, TLI sebesar 0,948, dan GFI sebesar 0,994. Estimasi indeks reliabilitas *McDonald's omega* berada pada parameter 0,941 serta *Cronbach's alpha* sebesar 0,939. Simpulan utama menegaskan bahwa draf skala adaptasi ini terbukti sahih, andal, dan stabil untuk mengukur fenomena psikologi digital secara berkelanjutan.

Kata kunci: *Online Self-Disclosure, Artificial Intelligence, Generasi Z, Psikologi Digital*

ABSTRACT

The increasing intensity of reports of emotional disorders and high individual resistance in accessing professional psychological services due to social stigma are the background to this research. These operational issues have triggered a shift in the preferences of the younger generation to seek alternative, non-traditional support spaces through the interaction of artificial intelligence technology. The main focus of this scientific study is to adapt and validate the psychometric structure of the *Online Self-Disclosure Scale* instrument in the context of subject self-disclosure to conversational artificial intelligence. The steps for developing this measurement tool (*scale development*) were operated through a *Google Forms* digital survey reaching 432 respondents from the Generation Z group in the Greater Jakarta area. Sampling was carried out using a non-probability sampling method with the criteria for subjects aged 18 to 25 years, executed through a purposive sampling technique. Statistical parameter analysis was processed interactively using content validity requirements tests, internal reliability, and *Exploratory Factor Analysis* (EFA) and *Confirmatory Factor Analysis* (CFA) modeling.



Quantitative data from the empirical evaluation showed that this 17-item instrument met the four-dimensional model's structural suitability (Goodness of Fit) very well, as indicated by the CFI index achievement of 0.957, TLI of 0.948, and GFI of 0.994. The estimated McDonald's omega reliability index was at 0.941 and Cronbach's alpha of 0.939. The main conclusion confirms that this adapted scale draft has proven valid, reliable, and stable for measuring digital psychology phenomena on an ongoing basis.

Keywords: *Online Self-Disclosure, Artificial Intelligence, Generation Z, Digital Psychology*

PENDAHULUAN

Kesehatan mental merupakan isu global kritis dengan *treatment gap* yang tinggi, terutama di negara berpenghasilan menengah (World Health Organization, 2022). Di Indonesia, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2023) mencatat tingginya masalah kesehatan emosional pada usia produktif. Meskipun kebutuhan bantuan meningkat, perilaku *help-seeking* profesional tergolong rendah akibat stigma dan kekhawatiran evaluasi sosial (Iswanto & Ayubi, 2023; Wodong & Utami, 2023). Di sisi lain, penetrasi internet Indonesia yang mencapai 80,66% mendorong pemanfaatan *artificial intelligence* berbasis percakapan sebagai ruang dukungan emosional alternatif, di mana individu melakukan *self-disclosure* kepada AI pada tingkat yang menyerupai interaksi antarmanusia (Aidha et al., 2025; Lee et al., 2022; Meng & Dai, 2021). AI dipersepsikan sebagai *social actor* yang memberikan respons personal tanpa penilaian sosial langsung. Keterbukaan diri ini berkembang secara bertahap dalam dimensi *breadth* dan *depth* (Kim, 2024; Zhang et al., 2024).

Idealnya, *self-disclosure* tatap muka secara langsung lebih adaptif dalam meningkatkan kedekatan emosional serta kualitas hubungan interpersonal jangka panjang dibandingkan keterbukaan daring yang kurang konsisten memprediksi kepuasan relasi (Peng & Chen, 2025). Kendati demikian, *self-disclosure* juga menjalankan fungsi regulasi psikologis seperti validasi emosional dan pemahaman diri. Dalam konteks daring, *online self-disclosure* dibentuk oleh struktur teknologi dan norma sosial unik seperti persistensi pesan serta visibilitas audiens. Konstruk ini mencakup empat dimensi utama: *honesty*, *amount*, *intent*, dan *positive valence*. Seiring meluasnya fenomena bercerita kepada *chatbot* AI untuk memenuhi kebutuhan anonimitas dan dukungan emosional, terjadi pergeseran mendasar dalam pola interaksi digital masyarakat kontemporer. Kesenjangan muncul karena individu kini mengandalkan AI sebagai mitra curhat utama, meskipun relasi *luring* tetap menjadi standar ideal bagi kesehatan mental holistik (Balcombe, 2026; Eling, 2025; Hadi, 2024).

Penelitian terdahulu mengonfirmasi bahwa anonimitas, kebutuhan psikologis, dan evaluasi sosial memengaruhi kecenderungan *online self-disclosure* pada media sosial konvensional. Namun, perkembangan AI sebagai media interaksi menghadirkan konteks komunikasi yang amat berbeda. AI tidak hanya memfasilitasi pesan, melainkan bertindak secara adaptif, responsif, dan *non-judgmental* (Aidha et al., 2025; Perry, 2026). Kesenjangan instrumen terjadi karena sebagian besar alat ukur *online self-disclosure* saat ini—seperti skala yang diadaptasi oleh (Merwin et al., 2025) berdasarkan dimensi pada platform Twitter/X—dirancang khusus untuk komunikasi antarmanusia di media sosial. Belum diketahui apakah butir-butir skala tersebut valid dan relevan untuk merepresentasikan perilaku pengungkapan diri saat individu berinteraksi dengan agen kecerdasan buatan. Ketiadaan alat ukur psikometris yang tervalidasi secara khusus untuk AI menciptakan celah metodologis yang signifikan dalam literatur psikologi siber kontemporer.



Menjawab kesenjangan metodologis tersebut, nilai baru dan inovasi dari penelitian ini terletak pada proses adaptasi psikometris serta pengujian validitas instrumen *Online Self-Disclosure Scale* yang disesuaikan secara spesifik dari konteks media sosial ke dalam konteks interaksi dengan *artificial intelligence*. Inovasi ini merekonstruksi item-item keterbukaan diri agar mampu merefleksikan dinamika komunikasi manusia-teknologi, khususnya pada populasi generasi Z usia dewasa muda di Jabodetabek yang memiliki tingkat adopsi digital sangat tinggi. Kebaruan riset ini tidak hanya memperluas cakupan aplikasi teori *social penetration* pada agen non-manusia, tetapi juga menyediakan instrumen ukur baru yang shahih bagi akademisi. Melalui pendekatan psikometris yang komprehensif, riset ini memberikan pembuktian empiris mengenai sejauh mana kecenderungan keterbukaan diri individu dapat diukur secara presisi ketika berinteraksi dengan AI yang bersifat *non-judgmental*.

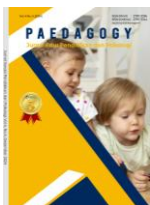
Tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk mengevaluasi dan menguji properti psikometris instrumen *online self-disclosure* ketika dikontekstualisasikan pada penggunaan AI di kalangan generasi Z dewasa muda. Secara teoretis, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi empiris dalam memetakan relevansi konstruk *self-disclosure* pada pola komunikasi berbasis kecerdasan buatan. Secara praktis, luaran riset ini dapat dimanfaatkan oleh praktisi psikologi, peneliti siber, dan pengembang teknologi untuk memahami pola keterikatan emosional serta keterbukaan pengguna terhadap AI. Pemahaman yang akurat mengenai instrumen ini diproyeksikan menjadi pijakan dasar dalam merancang intervensi kesehatan mental berbasis teknologi yang aman, etis, serta mampu menjembatani *treatment gap* tanpa mengabaikan pentingnya interaksi sosial nyata di masyarakat.

METODE PENELITIAN

Riset kuantitatif ini menyasar perwakilan generasi Z berumur 18 sampai 25 tahun yang berdomisili di kawasan Jabodetabek serta memiliki riwayat menggunakan teknologi *chatbot*. Peneliti menerapkan teknik non-probabilitas jenis *purposive sampling* untuk menyaring subjek yang terbiasa berinteraksi, berdiskusi, ataupun mencurahkan isi kepribadiannya secara daring kepada sistem pintar. Prosedur pengumpulan data primer diselenggarakan secara elektronik menggunakan bantuan platform digital *google forms* yang dilengkapi lembar persetujuan *informed consent*. Pada agenda penjangkauan awal, peneliti berhasil menghimpun draf respons dari 462 peserta, namun setelah melewati proses kendali mutu yang ketat, hanya 432 responden yang dinyatakan layak untuk dianalisis lebih lanjut. Instrumen utama yang diaplikasikan merupakan hasil adaptasi perangkat ukur keterbukaan informasi yang dikontekstualisasikan ke dalam interaksi kecerdasan buatan, dengan memuat total 17 butir pernyataan berskala Likert 5 poin. Konstruksi alat ukur ini telah divalidasi oleh 3 dosen ahli lewat skema *expert judgement* guna menguji aspek relevansi, representativitas, serta kejelasan redaksi butir secara netral, objektif, mandiri, transparan, terukur, dan akurat.

Teknis pengolahan seluruh draf informasi numerik hasil survei digital selanjutnya dieksekusi secara elektronik menggunakan bantuan perangkat lunak komputer statistik parametrik JASP versi 0.19.3.0. Langkah analisis data mula-mula diawali dengan pelaksanaan uji korelasi *kaiser-meyer-olkin* serta *bartlett's test of sphericity* untuk menguji pemenuhan syarat kecukupan ukuran sampel lapangan. Tahapan analisis struktur internal instrumen dikerjakan secara bertahap melewati kombinasi rumus *exploratory factor analysis* menggunakan metode *minimum residual* disertai teknik rotasi *orthogonal varimax*, serta pengujian *confirmatory factor analysis*. Sebuah butir pernyataan diklaim sah dan dipertahankan dalam cetak biru skala apabila mencatatkan koefisien *factor loading* minimal





senilai 0,4. Keaslian model diukur berpatokan pada indeks kesesuaian terstandar, meliputi indeks *comparative fit index* minimal 0,95, serta batas toleransi *root mean square error of approximation* maksimal 0,06. Peneliti juga mengestimasi stabilitas pola respons melalui pengukuran nilai konsistensi internal kuesioner menggunakan parameter reliabilitas *cronbach's alpha* dengan ambang batas penerimaan sebesar 0,7 demi menghasilkan kesimpulan teoretis mutakhir yang sah.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

. Karakteristik demografis peserta secara rinci disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Karakteristik Demografis Peserta

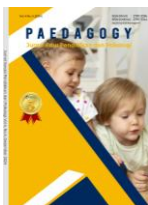
Demografi	Kategori	Frekuensi	Persentase
Jenis Kelamin	Laki - Laki	109	25.231
	Perempuan	323	74.769
	Total	432	100.000
Usia (tahun)	18	9	2.083
	19	47	10.880
	20	112	25.926
	21	106	24.537
	22	78	18.056
	23	47	10.880
	24	19	4.398
	25	14	3.241
	Total	432	100.000
Domisili	Bekasi	35	8.102
	Bogor	55	12.731
	Depok	43	9.954
	Jakarta	219	50.694
	Tangerang	80	18.519
	Total	432	100.000

Validitas dan reliabilitas

Uji reliabilitas dilakukan untuk mengetahui konsistensi internal antar butir pada instrumen penelitian. Reliabilitas dianalisis menggunakan koefisien Cronbach's Alpha (α) dan McDonald's Omega (ω). Hasil analisis menunjukkan bahwa instrumen memiliki tingkat reliabilitas yang sangat baik. Nilai McDonald's Omega diperoleh sebesar 0,941 dengan interval kepercayaan 95% sebesar 0,933–0,949, sedangkan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,939 dengan interval kepercayaan 95% sebesar 0,929–0,949. Nilai koefisien reliabilitas yang melebihi 0,70 menunjukkan bahwa instrumen memiliki konsistensi internal yang tinggi, sehingga seluruh butir dalam skala dinilai mampu mengukur konstruk secara konsisten dan layak digunakan dalam penelitian. Hasil rinci uji validitas disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Karakteristik Demografis Peserta

Coefficient	Estimasi	Std. Error	Interval Kepercayaan 95%	
			Lower	Upper



Coefficient α	0,941	0,004	0,933	0,949
Coefficient ω	0,939	0,005	0,929	0,949

Exploratory Factor Analysis (EFA)

Analisis Exploratory Factor Analysis (EFA) dilakukan menggunakan metode Minimum Residual dengan rotasi Varimax untuk menentukan struktur faktor optimal dari instrumen 17 butir. Kelayakan data untuk analisis faktor dinilai menggunakan Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) Test dan Bartlett's Test of Sphericity. Hasil menunjukkan nilai KMO keseluruhan sebesar 0,960, menandakan kecukupan sampel yang sangat baik untuk analisis faktor. Nilai MSA per butir berada pada kisaran 0,930–0,975, dengan butir 12 memiliki nilai terendah (0,930) dan butir 16 tertinggi (0,975), semuanya berada di atas ambang batas minimal 0,50, sehingga data layak digunakan untuk analisis faktor. Hasil rinci nilai MSA per butir disajikan pada Tabel 3.

Tabel 3. Hasil Uji Kaiser-Meyer-Olkin (KMO)

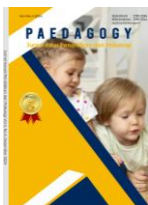
Butir	Ukuran Kecukupan Sampel (MSA)
Overall MSA	0.960
1	0.961
2	0.962
3	0.973
4	0.967
5	0.969
6	0.960
7	0.964
8	0.952
9	0.960
10	0.965
11	0.935
12	0.930
13	0.941
14	0.952
15	0.967
16	0.975
17	0.963

Kelayakan matriks korelasi antar variabel diuji menggunakan Bartlett's Test of Sphericity, yang menghasilkan nilai signifikan $\chi^2 = 4113,298$ dengan $df = 136$ dan $p < 0,001$, menunjukkan adanya korelasi signifikan antar butir dan menegaskan bahwa dataset layak untuk dilakukan analisis faktor. Hasil rinci dari Bartlett's Test of Sphericity disajikan pada Tabel 4.

Tabel 4. Hasil Uji Sferisitas Bartlett

X	df	p
4113.298	136.000	, .001

Analisis Exploratory Factor Analysis (EFA) dilakukan untuk mengevaluasi struktur faktor instrumen yang terdiri dari 17 butir. Hasil EFA menunjukkan bahwa semua butir memiliki factor loading di atas 0,4, yang menandakan kontribusi signifikan terhadap konstruk



yang diukur. Analisis ini mengonfirmasi pembagian instrumen ke dalam empat dimensi teoritis sesuai blueprint awal, yaitu *Honesty*, *Amount*, *Intent*, dan *Positive Valence*.

Dimensi *Honesty* terdiri dari 6 butir (1–6), dengan *factor loading* berkisar antara 0,533–0,824, menunjukkan kesesuaian tinggi terhadap konstruk ini. Dimensi *Amount* mencakup 5 butir (7–10,17) dengan *factor loading* antara 0,541–0,789. Dimensi *Intent* terdiri dari 3 butir (13–15), dengan *factor loading* 0,532–0,761. Sementara dimensi *Positive Valence* terdiri dari 3 butir (11,12,16) dengan *factor loading* 0,533–0,778. Tidak ada butir dengan *factor loading* di bawah 0,4, sehingga seluruh 17 butir dapat dipertahankan untuk analisis selanjutnya. Nilai eigenvalue, proporsi varians, dan *factor loading* per butir disajikan pada Tabel 5.

Tabel 5. Hasil Analisis Faktor Eksploratori (EFA): Factor Loading

No	Butir	Dimensi Teoretis	Factor Loading
1	Butir 1	Honesty	0,533
2	Butir 2	Honesty	0,570
3	Butir 3	Honesty	0,610
4	Butir 4	Honesty	0,678
5	Butir 5	Honesty	0,724
6	Butir 6	Honesty	0,824
7	Butir 7	Amount	0,541
8	Butir 8	Amount	0,567
9	Butir 9	Amount	0,612
10	Butir 10	Amount	0,689
17	Butir 17	Amount	0,789
11	Butir 11	Positive Valence	0,533
12	Butir 12	Positive Valence	0,601
16	Butir 16	Positive Valence	0,778
13	Butir 13	Intent	0,532
14	Butir 14	Intent	0,609
15	Butir 15	Intent	0,761

Confirmatory Factor Analysis (CFA)

Analisis Confirmatory Factor Analysis (CFA) dilakukan untuk mengonfirmasi struktur empat dimensi teoritis instrumen (*Honesty*, *Amount*, *Intent*, *Positive Valence*) yang diperoleh dari EFA. CFA dijalankan menggunakan perangkat lunak JASP, dengan metode estimasi Maximum Likelihood (ML), dan semua butir dimasukkan ke dalam model sebagai indikator variabel laten.

Kesesuaian Model (Goodness of Fit)

Evaluasi kesesuaian model dilakukan dengan berbagai ukuran Goodness of Fit (GOF). Hasil menunjukkan bahwa model memiliki fit yang baik: nilai chi-square (χ^2) tidak signifikan, $CMIN/DF < 2$, $CFI > 0,95$, $TLI > 0,90$, $RMSEA = 0,074 < 0,08$, $SRMR < 0,08$, dan $GFI = 0,994 > 0,90$. Interpretasi ini menegaskan bahwa data empiris sesuai dengan model teoritis empat dimensi instrumen, sehingga struktur faktor CFA dapat diterima. Nilai chi-square, $CMIN/DF$, CFI , TLI , $RMSEA$, $SRMR$, dan GFI disajikan pada Tabel 6.

Tabel 6. Hasil Analisis Faktor Eksploratori (EFA): Factor Loading

χ^2	df	CMIN/DF	CFI	TLI	RMSEA	SRMR	GFI
288,581	113	2,55	0,957	0,948	0,074	0,038	0,994

Factor Loading dan Signifikansi

Seluruh butir menunjukkan factor loading > 0,400, menandakan kontribusi signifikan terhadap konstruk masing-masing faktor. Beberapa butir seperti 1, 7, 11, dan 13 memiliki nilai loading 1,000 karena digunakan sebagai *reference indicator*, sehingga nilai p tidak ditampilkan. Nilai p untuk butir lainnya < 0,001, menunjukkan signifikansi statistik. Dengan demikian, seluruh butir dinyatakan valid dalam mengukur faktor atau dimensi teoritisnya. Factor loading dan nilai p per butir disajikan pada Tabel 7.

Tabel 7. Factor Loading dan Signifikansi butir pada Model CFA

No	Butir	Dimensi Teoretis	Factor Loading	Standar Error	Nilai p
1	Butir 1	Honesty	1,000	-	-
2	Butir 2	Honesty	0,724	0,045	<0,001
3	Butir 3	Honesty	0,610	0,038	<0,001
4	Butir 4	Honesty	0,678	0,042	<0,001
5	Butir 5	Honesty	0,732	0,046	<0,001
6	Butir 6	Honesty	0,824	0,051	<0,001
7	Butir 7	Amount	1,000	-	-
8	Butir 8	Amount	0,612	0,043	<0,001
9	Butir 9	Amount	0,689	0,048	<0,001
10	Butir 10	Amount	0,745	0,049	<0,001
17	Butir 17	Amount	0,789	0,052	<0,001
11	Butir 11	Positive Valence	1,000	-	-
12	Butir 12	Positive Valence	0,601	0,044	<0,001
16	Butir 16	Positive Valence	0,778	0,050	<0,001
13	Butir 13	Intent	1,000	-	-
14	Butir 14	Intent	0,609	0,041	<0,001
15	Butir 15	Intent	0,761	0,048	<0,001

Catatan: Butir 1, 7, 11, dan 13 digunakan sebagai *reference indicator* pada masing-masing faktor, sehingga nilai standar error dan p tidak ditampilkan.

Varians Faktor (Factor Variances)

Analisis varians faktor menunjukkan seberapa besar kontribusi setiap faktor laten terhadap variabel yang diukurnya. Hasil menunjukkan bahwa faktor Honesty memiliki estimasi varians sebesar 0,533 (CI 95%: 0,406–0,659), faktor Amount 1,090 (CI 95%: 0,870–1,309), faktor Intent 0,436 (CI 95%: 0,319–0,553), dan faktor Positive Valence 0,721 (CI 95%: 0,542–0,900), semua signifikan pada $p < 0,001$. Nilai ini menandakan bahwa masing-masing faktor memberikan kontribusi yang signifikan terhadap variabel indikator yang diukurnya. Varians yang cukup tinggi pada faktor menunjukkan bahwa konstruk tersebut mampu menjelaskan sebagian besar variasi butir yang termasuk di dalamnya. Nilai varians faktor disajikan pada Tabel 8.

Tabel 8. Varians Faktor (Factor Variances) pada Model CFA

Faktor	Estimasi	Interval Kepercayaan 95%		Nilai p
		Lower	Upper	
Honesty	0,533	0,406	0,659	< .001
Amount	1,090	0,870	1,309	< .001
Intent	0,436	0,319	0,553	< .001
Positive Valence	0,721	0,542	0,900	< .001

Catatan: Nilai p menunjukkan bahwa semua varians faktor signifikan secara statistik dan faktor-faktor tersebut memberikan kontribusi yang signifikan terhadap variabel indikator masing-masing.

Kovarians Faktor (Factor Covariances)

Analisis kovarians faktor dilakukan untuk mengevaluasi hubungan antar faktor laten dalam model. Hasil menunjukkan bahwa semua pasangan faktor memiliki kovarians positif dan signifikan ($p < 0,001$). Faktor *Honesty* berkorelasi dengan faktor *Amount* sebesar 0,659 (CI 95%: 0,532–0,785), dengan faktor *Intent* sebesar 0,382 (CI 95%: 0,297–0,466), dan dengan faktor *Positive Valence* sebesar 0,533 (CI 95%: 0,423–0,643). Faktor *Amount* berkorelasi dengan faktor *Intent* sebesar 0,559 (CI 95%: 0,442–0,675) dan dengan faktor *Positive Valence* sebesar 0,837 (CI 95%: 0,679–0,995). Faktor *Intent* berkorelasi dengan faktor *Positive Valence* sebesar 0,477 (CI 95%: 0,373–0,582).

Hasil ini menunjukkan bahwa meskipun terdapat korelasi yang signifikan antar faktor, setiap faktor tetap dapat dipandang sebagai konstruk yang berbeda dan terpisah. Temuan ini memberikan dukungan terhadap validitas diskriminan model dan menegaskan integritas struktural empat dimensi teoritis instrumen. Nilai kovarians faktor disajikan pada Tabel 9.

Tabel 9. Kovarians Faktor (Factor Covariances) pada Model CFA

Faktor 1	Faktor 2	Kovarians	Interval Kepercayaan 95%		Nilai p
			Lower	Upper	
Honesty	Amount	0,659	0,532	0,785	< .001
Honesty	Intent	0,382	0,297	0,466	< .001
Honesty	Positive Valence	0,533	0,423	0,643	< .001
Amount	Intent	0,559	0,442	0,675	< .001
Amount	Positive Valence	0,837	0,679	0,995	< .001
Intent	Positive Valence	0,477	0,373	0,582	< .001

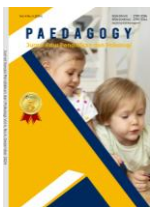
Catatan: Semua kovarians faktor signifikan secara statistik, mendukung validitas diskriminan model dan menegaskan integritas struktural empat dimensi teoritis instrumen.

Varians yang Dijelaskan (R^2)

Setiap butir menunjukkan nilai R^2 yang memadai, menggambarkan seberapa besar varians butir dijelaskan oleh variabel laten. Butir 5, 6, 7, dan 8 memiliki R^2 relatif lebih rendah sehingga perlu perhatian lebih pada interpretasi dan penguatan konstruk pada uji selanjutnya. Secara keseluruhan, varians yang dijelaskan menunjukkan kontribusi indikator yang cukup terhadap masing-masing dimensi. Nilai R^2 tiap butir disajikan pada Tabel 10.

Tabel 10. Varians yang Dijelaskan (R^2) per Butir pada Model CFA

Butir	R^2
-------	-------



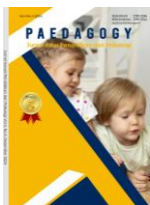
Butir 1	0,511
Butir 2	0,554
Butir 3	0,541
Butir 4	0,579
Butir 5	0,570
Butir 6	0,347
Butir 7	0,630
Butir 8	0,624
Butir 9	0,687
Butir 10	0,474
Butir 11	0,484
Butir 12	0,321
Butir 13	0,462
Butir 14	0,509
Butir 15	0,467
Butir 16	0,649
Butir 17	0,726

Pembahasan

Pengujian validitas instrumen pengungkapan diri berbasis kecerdasan buatan melalui analisis faktor eksploratori berhasil mengonfirmasi struktur empat dimensi utama yang sejalan dengan rancangan teoretis awal, yaitu kejujuran, kuantitas, niat, dan valensi positif. Setiap butir pernyataan mencatatkan muatan faktor sama dengan atau lebih besar dari 0,4, di mana dimensi kejujuran menunjukkan nilai muatan faktor tertinggi mencapai 0,824. Angka tersebut mengindikasikan bahwa responden generasi muda cenderung konsisten menyampaikan informasi personal secara jujur saat berinteraksi dengan teknologi kecerdasan buatan. Implikasi dari temuan ini menunjukkan bahwa penambahan tiga butir pernyataan baru berhasil menjaga ketepatan pengukuran instrumen di tengah pergeseran konteks komunikasi digital. Kendati demikian, keterbatasan analisis pada tahap eksplorasi awal terletak pada adanya beberapa butir pernyataan pada dimensi kuantitas dan niat yang mencatatkan nilai koefisien determinasi relatif rendah, sehingga memerlukan penyempurnaan formulasi kalimat pada penelitian mendatang (Irawan et al., 2022; Kristian & Setyawan, 2024; Saputra & Andajani, 2023).

Tahap pengujian faktor konfirmasi makin memperkuat ketepatan struktur model empat dimensi melalui pencapaian nilai kelayakan model empiris yang sangat baik. Nilai indeks kesesuaian komparatif sebesar 0,957, indeks Tucker-Lewis sebesar 0,948, serta *root mean square error of approximation* sebesar 0,074 menegaskan bahwa data lapangan sangat selaras dengan model teoretis yang dirancang. Selain itu, nilai *standardized root mean square residual* sebesar 0,038 dan *goodness of fit index* sebesar 0,994 makin memperjelas keandalan instrumen ini. Seluruh butir pernyataan menghasilkan muatan faktor di atas 0,400 dengan tingkat signifikansi $p < 0,001$. Implikasi metodologis dari hasil pengujian statistik ini membuktikan bahwa instrumen pengungkapan diri digital mampu mengukur kecenderungan transparansi emosional pengguna secara presisi. Namun, keterbatasan teknis riset ini bertumpu pada masih munculnya beberapa nilai sisa statistik yang cukup tinggi, meskipun nilainya masih berada dalam batas toleransi yang wajar (Carlier et al., 2021; Jacobson et al., 2020; Shih & Liu, 2023).

Analisis varians faktor menunjukkan bahwa setiap dimensi memberikan kontribusi yang nyata dan signifikan terhadap indikator pembentuknya masing-masing. Dimensi kuantitas



mencatatkan nilai varians tertinggi sebesar 1,090, sedangkan dimensi niat mencatatkan nilai varians terendah sebesar 0,436. Hubungan kovarians antar-faktor terbukti bernilai positif dan signifikan, yang menggambarkan adanya keterkaitan yang saling mendukung antar-dimensi tanpa mengorbankan validitas diskriminan instrumen. Implikasi praktis dari temuan ini memberikan landasan alat ukur yang kokoh bagi peneliti psikologi cyber untuk mengevaluasi keterbukaan informasi pengguna pada ekosistem kecerdasan buatan. Walaupun demikian, keterbatasan analisis varians ini adalah belum diperhitungkannya pengaruh tingkat keterlibatan harian responden dalam menggunakan platform digital, yang sebenarnya berpotensi memengaruhi intensitas serta kuantitas informasi pribadi yang dibagikan (Campbell et al., 2025; Querci et al., 2022; Wong et al., 2023)

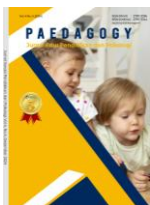
Keandalan internal instrumen pengungkapan diri ini terbukti memenuhi kriteria pengujian ilmiah yang sangat ketat. Rentang nilai *Cronbach's alpha* dan *McDonald's omega* yang berada pada kisaran 0,733 hingga 0,939 menandakan bahwa seluruh dimensi memiliki konsistensi internal yang memadai. Dimensi kejujuran dan kuantitas mencatatkan tingkat reliabilitas yang sangat tinggi, sedangkan dimensi niat dan valensi positif berada pada kategori sedang namun tetap layak untuk analisis model regresi lanjutan. Implikasi teoritis dari capaian reliabilitas ini memperkaya khazanah metodologi penelitian interaksi manusia dan komputer dalam ranah psikologi. Namun, keterbatasan riset pada aspek ini adalah variasi tingkat reliabilitas antar-dimensi yang belum sepenuhnya seragam, sehingga diperlukan evaluasi mendalam terhadap butir-butir pada dimensi dengan capaian nilai yang lebih rendah (Christanto & Sedyono, 2020; Said & Al-Said, 2020; Vagnetti et al., 2024)

Secara keseluruhan, adaptasi skala pengungkapan diri online untuk interaksi kecerdasan buatan pada generasi Z di wilayah Jabodetabek terbukti valid dan reliabel secara empiris. Instrumen ini dapat diandalkan untuk mengukur keterbukaan personal individu dalam ekosistem digital modern sekaligus menjadi fondasi bagi riset psikologi media di masa depan. Implikasi kebijakan teknologi mendorong para pengembang kecerdasan buatan untuk memperhatikan privasi pengguna mengingat tingginya kecenderungan keterbukaan emosional masyarakat. Sementara itu, keterbatasan utama dari keseluruhan penelitian ini bertumpu pada cakupan ukuran sampel yang masih terbatas serta pemusatan lokasi geografis responden di kawasan perkotaan saja. Peneliti selanjutnya disarankan untuk memperluas cakupan sampel lintas wilayah dan kelompok usia guna meningkatkan daya generalisasi alat ukur ini secara lebih luas.

KESIMPULAN

Tingkat *self-compassion* terbukti memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan *quarter-life crisis* pada mahasiswa perantau semester akhir. Penerimaan diri yang hangat, pemahaman atas keterbatasan pribadi tanpa penghakiman ekstrem, serta kesadaran bahwa kegagalan merupakan bagian alami perjalanan manusia bertindak sebagai faktor protektif internal yang andal. Sikap *self-kindness* dan *mindfulness* efektif mereduksi kecemasan karier, kebingungan arah hidup, serta tekanan emosional selama fase *emerging adulthood*. Karakteristik mahasiswa perantau yang jauh dari ekosistem pendukung keluarga utama dapat terimbangi oleh kapasitas regulasi emosi mandiri yang positif. Dengan demikian, penguatan rasa welas asih terhadap diri sendiri terbukti ampuh membentengi mentalitas individu dalam mengendalikan distres psikologis saat bertransisi menuju kedewasaan pascakampus.

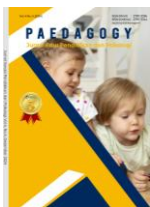
Implikasi dari penelitian ini menekankan pentingnya bagi pusat konseling perguruan tinggi untuk merancang program intervensi berbasis *self-compassion* guna menjaga kesehatan



mental mahasiswa perantau. Pengelola kampus dituntut memfasilitasi psikoedukasi penerimaan diri agar mahasiswa mampu mengelola kecemasan penyelesaian studi dan persiapan karier secara adaptif. Namun demikian, karena riset kuantitatif korelasional ini berfokus pada satu perguruan tinggi dengan ukuran sampel yang relatif terbatas, temuan yang diperoleh memiliki keterbatasan dalam hal generalisasi secara luas. Oleh sebab itu, penelitian di masa depan disarankan untuk memperluas cakupan sampel lintas universitas, menerapkan metode *longitudinal study*, serta mengintegrasikan variabel perantara tambahan seperti *social support*, resiliensi, kecerdasan emosional, dan *coping strategies* secara komprehensif.

DAFTAR PUSTAKA

- Aidha, F. A., Khoirunnisa, K., & A'yun, S. Q. (2025). Integrasi kecerdasan buatan dan kecerdasan emosional dalam dialog digital: Tinjauan psikolinguistik terhadap interaksi generasi modern. *GHANCARAN: Jurnal Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia*, 7(1), 45–56. <https://doi.org/10.19105/ghancaran.vi.21712>
- Balcombe, L. (2026). Digital mental health post COVID-19: The era of AI chatbots. *Encyclopedia*, 6(2), 32–42. <https://doi.org/10.3390/encyclopedia6020032>
- Campbell, M., Barthwal, A., Joshi, S., Shouli, A., & Shrestha, A. K. (2025). *Investigation of the privacy concerns in AI systems for young digital citizens: A comparative stakeholder analysis* (Naskah pracetak). ArXiv.org. <https://doi.org/10.48550/arxiv.2501.13321>
- Carlier, C., Niemeijer, K., Mestdag, M., Bauwens, M., Vanbrabant, P., Geurts, L., Waterschoot, T. van, & Kuppens, P. (2021). In search of state and trait emotion markers in mobile-sensed language: Field study. *JMIR Mental Health*, 9(2), Artikel e31724. <https://doi.org/10.2196/31724>
- Christanto, H. J., & Sedyono, E. (2020). Analisa tingkat usability berdasarkan human computer interaction untuk sistem pemesanan tiket online kereta api. *Jurnal Sistem Informasi Bisnis*, 10(2), 163–172. <https://doi.org/10.21456/vol10iss2pp163-172>
- Eling, F. (2025). The psychological impact of digital isolation: How AI-driven social interactions shape human behavior and mental well-being. *International Journal of Research and Innovation in Social Science*, 9(4), 3697–3705. <https://doi.org/10.47772/ijrss.2025.90400265>
- Hadi, C. (2024). Optimalisasi interdependensi AI-manusia pada kesehatan mental melalui kerangka kerja kemitraan. *Kajian Psikologi dan Kesehatan Mental*, 2(1), 55–66. <https://doi.org/10.35912/kpkm.v2i1.5513>
- Irawan, D., Puspitasari, A. A., Astuti, S. W. W., & Widyastuti, A. (2022). Persepsi keamanan, kepercayaan, dan akuntabilitas perusahaan terhadap niat berdonasi melalui fintech crowdfunding. *ISOQUANT: Jurnal Ekonomi, Manajemen dan Akuntansi*, 6(1), 73–89. <https://doi.org/10.24269/iso.v6i1.1035>
- Iswanto, E. D., & Ayubi, D. (2023). The relationship of mental health literacy to help-seeking behavior: Systematic review. *Journal of Social Research*, 2(3), 755–764. <https://doi.org/10.55324/josr.v2i3.726>
- Jacobson, N. C., Summers, B. J., & Wilhelm, S. (2020). Digital biomarkers of social anxiety severity: Digital phenotyping using passive smartphone sensors. *Journal of Medical Internet Research*, 22(5), Artikel e16875. <https://doi.org/10.2196/16875>
- Kim, Y. (2024). AI health counselor's self-disclosure: Its impact on user responses based on individual and cultural variation. *International Journal of Human-Computer*



- Interaction*, 41(4), 2184–2197. <https://doi.org/10.1080/10447318.2024.2316373>
- Kristian, J., & Setyawan, I. R. (2024). Peningkatan kualitas keputusan investasi melalui literasi keuangan digital. *Jurnal Manajemen Bisnis dan Kewirausahaan*, 8(2), 468–482. <https://doi.org/10.24912/jmbk.v8i2.29695>
- Lee, J., Lee, D., Lee, J., Lee, J., & Lee, J. (2022). Influence of rapport and social presence with an AI psychotherapy chatbot on users' self-disclosure. *International Journal of Human-Computer Interaction*, 40(7), 1620–1631. <https://doi.org/10.1080/10447318.2022.2146227>
- Meng, J., & Dai, Y. (2021). Emotional support from AI chatbots: Should a supportive partner self-disclose or not? *Journal of Computer-Mediated Communication*, 26(4), 207–222. <https://doi.org/10.1093/jcmc/zmab005>
- Merwin, E. R., Hagen, A. C., Keebler, J. R., & Forbes, C. E. (2025). Self-disclosure to AI: People provide personal information to AI and humans equivalently. *Computers in Human Behavior: Artificial Humans*, 5, Artikel 100180. <https://doi.org/10.1016/j.chbah.2025.100180>
- Peng, R. X., & Chen, J. (2025). Meme-ingful connections: Unleashing the power of memes, GIFs, and emojis in relationship-oriented online communication. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 19(4), Artikel 11. <https://doi.org/10.5817/cp2025-4-11>
- Perry, A. C. (2026). *Beyond conversation: How AI companion use is associated with communication and help-seeking behavior* (Naskah repositori). Open Science Framework. <https://doi.org/10.17605/osf.io/5xzjs>
- Querci, I., Barbarossa, C., Romani, S., & Ricotta, F. (2022). Explaining how algorithms work reduces consumers' concerns regarding the collection of personal data and promotes AI technology adoption. *Psychology and Marketing*, 39(10), 1888–1901. <https://doi.org/10.1002/mar.21705>
- Said, N. A., & Al-Said, K. (2020). Assessment of acceptance and user experience of human-computer interaction with a computer interface. *International Journal of Interactive Mobile Technologies (iJIM)*, 14(11), 107–120. <https://doi.org/10.3991/ijim.v14i11.13943>
- Saputra, M. C., & Andajani, E. (2023). Analysis of factors influencing intention to adopt battery electric vehicle in Indonesia. *ADI Journal on Recent Innovation (AJRI)*, 5(2), 100–109. <https://doi.org/10.34306/ajri.v5i2.993>
- Shih, H., & Liu, W. (2023). Beyond the trade-offs on Facebook: The underlying mechanisms of privacy choices. *Information Systems and E-Business Management*, 21(2), 353–387. <https://doi.org/10.1007/s10257-023-00622-6>
- Vagnetti, R., Camp, N., Story, M., Belaid, K. A., Mitra, S., Zecca, M., Nuovo, A. D., & Magistro, D. (2024). Instruments for measuring psychological dimensions in human-robot interaction: Systematic review of psychometric properties. *Journal of Medical Internet Research*, 26, Artikel e55597. <https://doi.org/10.2196/55597>
- Wodong, G. M. A., & Utami, M. S. (2023). The role of mental health knowledge and perceived public stigma in predicting attitudes towards seeking formal psychological help. *Jurnal Psikologi*, 50(1), 1–12. <https://doi.org/10.22146/jpsi.71727>
- Wong, L., Tan, G. W., Ooi, K., & Dwivedi, Y. K. (2023). The role of institutional and self in the formation of trust in artificial intelligence technologies. *Internet Research*, 34(2), 343–370. <https://doi.org/10.1108/intr-07-2021-0446>



PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi

Vol. 6, No. 3, Juli-September 2026

e-ISSN : 2797-3344 | p-ISSN : 2797-3336

Online Journal System : <https://jurnalp4i.com/index.php/paedagogy>



Zhang, S., Zhao, X., Nan, D., & Kim, J. H. (2024). Beyond learning with cold machine: Interpersonal communication skills as anthropomorphic cue of AI instructor. *International Journal of Educational Technology in Higher Education*, 21(1), Artikel 54. <https://doi.org/10.1186/s41239-024-00465-2>

