



**INTERAKSI DENGAN AI COMPANION: STUDI KORELASIONAL ANTARA
DISPOSITIONAL SHAME DAN SELF-DISCLOSURE PADA GEN Z**

Keysha Ananda Mareta¹, Agoes Dariyo²

Universitas Tarumanagara^{1,2}

e-mail: keysha.705220220@stu.untar.ac.id

Diterima: 11/12/2025; Direvisi: 1/04/2026; Diterbitkan: 31/03/2026

ABSTRAK

Penggunaan *Artificial Intelligence* (AI) dalam kehidupan sehari-hari terus meningkat, tidak hanya untuk mencari informasi, tetapi juga untuk memenuhi kebutuhan emosional melalui kehadiran *AI companion*. Fenomena ini relevan bagi individu yang mengalami hambatan dalam interaksi sosial tatap muka. Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara *dispositional shame* dan *self-disclosure* kepada *AI companion* pada dewasa awal Gen Z. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan teknik purposive sampling. Partisipan penelitian berjumlah 182 dewasa awal Gen Z yang memiliki pengalaman berinteraksi dengan *AI companion*. Data dikumpulkan menggunakan The Test of Self-Conscious Affect-4 (TOSCA-4) untuk mengukur *dispositional shame* dan *Self-Disclosure Index* yang diadaptasi ke konteks *AI companion*. Analisis data dilakukan dengan uji korelasi Spearman's rho. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara *dispositional shame* dan *self-disclosure* kepada *AI companion* ($r_s = 0.337, p < 0.001$). Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi *dispositional shame*, semakin tinggi pula kecenderungan individu untuk membuka diri kepada *AI companion*. Hasil ini mengindikasikan bahwa *AI companion* dapat dipersepsikan sebagai ruang interaksi yang lebih aman bagi individu yang rentan terhadap rasa malu dan penilaian sosial.

Kata kunci: *Dispositional Shame, Self-Disclosure, AI Companion, Gen Z*

ABSTRACT

The use of Artificial Intelligence (AI) in everyday life continues to increase, not only for information seeking but also for emotional purposes through the presence of AI companions. This phenomenon is especially relevant for individuals who experience barriers in face-to-face social interaction. This study aimed to examine the relationship between dispositional shame and self-disclosure to AI companions among Gen Z young adults. The study used a quantitative approach with purposive sampling. Participants were 182 Gen Z young adults who had experience interacting with AI companions. Data were collected using The Test of Self-Conscious Affect-4 (TOSCA-4) to measure *dispositional shame* and an adapted version of the Self-Disclosure Index for the AI companion context. Data were analyzed using Spearman's rho correlation. The results showed a significant positive relationship between *dispositional shame* and self-disclosure to AI companions ($r_s = 0.337, p < 0.001$). These findings indicate that higher levels of *dispositional shame* are associated with greater self-disclosure to AI companions. The results also suggest that AI companions may be perceived as a safer interactional space for individuals who are vulnerable to shame and social evaluation.



Keywords: *Dispositional shame, Self-Disclosure, AI companion, Gen Z*

PENDAHULUAN

Perkembangan kecerdasan buatan (*Artificial Intelligence/AI*) dalam satu dekade terakhir telah mengubah cara individu berinteraksi, mengekspresikan emosi, dan membangun relasi di ruang digital. Salah satu bentuk perkembangan tersebut adalah munculnya *AI companion*, yaitu sistem berbasis percakapan yang dirancang untuk memberikan respons interpersonal dan dukungan emosional bagi penggunaannya (Skjuve et al., 2021). *AI companion* tidak hanya berfungsi secara instrumental, tetapi juga berkembang menjadi medium relasional yang menyediakan kenyamanan, validasi, dan ruang ekspresi personal yang minim risiko penilaian sosial (Croes & Antheunis, 2024). Fenomena ini terlihat dari meningkatnya kecenderungan individu untuk “curhat ke AI”. Survei Kumparan (2025) terhadap 1.135 responden menunjukkan bahwa 27,14% pernah menggunakan *AI companion* sebagai teman bercerita, sedangkan Putri et al. (2025) menemukan bahwa 72% responden merasa nyaman berinteraksi dengan AI sebagai teman virtual. Temuan-temuan ini mengindikasikan pergeseran fungsi teknologi menjadi sarana emosional bagi generasi muda, khususnya gen Z yang lekat dengan teknologi digital.

Salah satu faktor psikologis yang diduga memengaruhi pola interaksi tersebut adalah *dispositional shame*. Konsep ini merujuk pada kecenderungan yang relatif menetap untuk mengevaluasi diri secara negatif, merasa diri tidak layak, dan menarik diri dari situasi sosial guna menghindari penolakan atau evaluasi negatif dari orang lain (Tangney & Dearing, 2002; Chiu et al., 2021). Dalam interaksi antarmanusia, kondisi ini umumnya berkaitan dengan hambatan dalam *self-disclosure* karena individu cenderung takut dihakimi, dipermalukan, atau ditolak ketika mengungkapkan pikiran dan perasaannya. Dengan demikian, individu dengan *dispositional shame* tinggi berada dalam situasi yang dilematis: mereka tetap memiliki kebutuhan untuk mengekspresikan diri, tetapi pada saat yang sama cenderung menghindari konteks sosial yang memunculkan ancaman evaluasi.

Dalam konteks tersebut, *AI companion* dapat dipahami sebagai medium alternatif yang berpotensi mengurangi hambatan tersebut. Karakter interaksi yang anonim, stabil, dan minim penghakiman membuat sebagian individu merasa lebih nyaman mengungkapkan informasi pribadi kepada AI dibandingkan kepada manusia (Jiang, 2024). Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa pengguna cenderung lebih bersedia melakukan pengungkapan personal kepada chatbot ketika interaksi dirasakan aman dan tidak mengancam harga diri (Croes et al., 2024; Lee et al., 2020). Selain itu, individu dengan sensitivitas interpersonal tinggi atau kecemasan sosial dilaporkan lebih mudah melakukan *self-disclosure* kepada chatbot karena mereka tidak menghadapi ancaman evaluasi sosial secara langsung (Yoseppin et al., 2025). Rangkaian temuan ini mengarah pada dugaan bahwa individu dengan *dispositional shame* yang lebih tinggi justru dapat menunjukkan *self-disclosure* yang lebih tinggi kepada *AI companion*, karena AI menawarkan ruang interaksi yang tidak terlalu mengancam dibandingkan relasi antarmanusia.

Meskipun penelitian mengenai interaksi manusia dan AI terus berkembang, sebagian besar studi sebelumnya masih berfokus pada aspek kepercayaan, komunikasi, kesepian, atau pengalaman penggunaan secara umum (Haquu, 2024; Mutiarrama et al., 2024; Yin et al., 2024).



Masih terbatas penelitian yang secara khusus menghubungkan *dispositional shame* sebagai faktor intrapersonal dengan *self-disclosure* kepada *AI companion*. Keterbatasan ini menunjukkan adanya celah penelitian, karena sampai saat ini belum banyak bukti empiris yang menjelaskan apakah kecenderungan rasa malu yang biasanya menghambat keterbukaan dalam relasi sosial juga berperan dalam mendorong keterbukaan pada entitas non-manusia.

Berdasarkan uraian tersebut, rumusan masalah penelitian ini adalah apakah terdapat hubungan antara *dispositional shame* dan *self-disclosure* kepada *AI companion* pada dewasa awal Gen Z. Sejalan dengan rumusan masalah tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara *dispositional shame* dan *self-disclosure* kepada *AI companion* pada dewasa awal Gen Z. Hipotesis penelitian ini adalah terdapat hubungan positif antara *dispositional shame* dan *self-disclosure* kepada *AI companion*. Penelitian ini diharapkan dapat memperluas pemahaman tentang bagaimana kerentanan personal memengaruhi pola interaksi digital, khususnya dalam konteks penggunaan AI sebagai medium pengungkapan diri.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain non-eksperimental korelasional untuk menguji hubungan antara *dispositional shame* dan *self-disclosure* kepada *AI companion* pada dewasa awal Gen Z. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling*, yaitu teknik penentuan sampel berdasarkan karakteristik tertentu yang secara langsung relevan dengan tujuan penelitian. Metode ini dipilih karena tidak semua individu dewasa awal Gen Z memiliki pengalaman berinteraksi dengan *AI companion*, padahal pengalaman tersebut merupakan syarat utama agar partisipan dapat memberikan respons yang sesuai dengan variabel *self-disclosure* kepada *AI companion*. Dengan demikian, *purposive sampling* dinilai tepat karena memungkinkan peneliti menjaring partisipan yang benar-benar sesuai dengan konteks penelitian.

Partisipan penelitian berjumlah 182 individu yang berada pada rentang usia 18–25 tahun dan termasuk dalam kategori dewasa awal Gen Z. Dari jumlah tersebut, 37 partisipan berjenis kelamin laki-laki dan 145 partisipan berjenis kelamin perempuan. *Kriteria* inklusi penelitian meliputi: (a) berdomisili di Indonesia, (b) berada pada rentang usia 18–25 tahun, dan (c) memiliki pengalaman aktif menggunakan *AI companion*, seperti ChatGPT, Character.AI, Replika, atau Gemini. Berdasarkan data demografis, platform yang paling banyak digunakan adalah ChatGPT (57,68%), diikuti oleh Gemini (13,86%) dan Character.AI (5,62%).

Pengambilan data dilakukan secara daring menggunakan kuesioner yang disebarluaskan melalui *Google Form* dan media sosial. Sebelum mengisi kuesioner, seluruh partisipan diminta untuk membaca serta menyetujui lembar *informed consent* yang memuat informasi mengenai tujuan penelitian, kerahasiaan data, sifat sukarela partisipasi, dan hak partisipan untuk menghentikan pengisian kapan saja. Untuk memastikan kecukupan jumlah sampel, peneliti melakukan analisis power menggunakan perangkat lunak GPower dengan parameter $\alpha = 0,05$, power = 0,95, dan effect size = 0,30. Ukuran efek sedang sebesar 0,30 dipilih karena penelitian ini menguji hubungan antarkonstruksi psikologis dalam konteks perilaku digital, yang secara empiris umumnya tidak menghasilkan efek yang sangat kecil maupun sangat besar. Pemilihan ukuran efek sedang juga digunakan sebagai asumsi yang realistis dan konservatif untuk



memastikan jumlah sampel cukup memadai dalam mendeteksi hubungan yang bermakna secara statistik. Hasil analisis menunjukkan bahwa jumlah sampel minimum yang diperlukan adalah 138 partisipan. Dengan demikian, jumlah sampel aktual dalam penelitian ini ($N = 182$) telah memenuhi dan melampaui kebutuhan minimum analisis.

Variabel *dispositional shame* diukur menggunakan *The Test of Self-Conscious Affect-4 (TOSCA-4)* yang dikembangkan oleh Tangney et al. (2008) dan telah diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia. Sesuai dengan fokus penelitian, instrumen ini mencakup dua dimensi, yaitu *shame-negative self* dan *shame-hide*, serta disajikan dalam bentuk skenario situasi sehari-hari yang diikuti respons pada skala Likert 5 poin. Setelah uji validitas, dimensi *shame-negative self* terdiri atas 13 aitem dengan koefisien reliabilitas sebesar 0,904, sedangkan dimensi *shame-hide* terdiri atas 12 aitem dengan koefisien reliabilitas sebesar 0,863. Sementara itu, variabel *self-disclosure* kepada *AI companion* diukur menggunakan *Self-Disclosure Index* yang dikembangkan oleh Miller, Berg, dan Archer (1983) dan kemudian diadaptasi ke dalam konteks interaksi dengan *AI companion*. Instrumen ini bersifat *unidimensional* dan terdiri atas 10 aitem pernyataan. Penggunaannya tetap relevan karena *Self-Disclosure Index* masih digunakan dan diadaptasi dalam penelitian selanjutnya untuk mengukur kecenderungan pengungkapan informasi personal, termasuk dalam konteks komunikasi digital dan interaksi dengan chatbot (Bhatnagar et al., 2024; Croes et al., 2024). Salah satu contoh aitemnya adalah “Saya pernah membicarakan perasaan terdalam saya dengan *AI companion*.” Skala ini menunjukkan konsistensi internal yang baik dengan nilai Cronbach’s Alpha sebesar 0,851.

Seluruh data yang terkumpul diolah dan dianalisis menggunakan perangkat lunak IBM SPSS versi 29. Tahap awal analisis dimulai dengan uji asumsi normalitas, yang hasilnya menunjukkan bahwa data penelitian tidak berdistribusi normal. Oleh karena itu, pengujian hipotesis untuk melihat hubungan antarvariabel dilakukan menggunakan uji korelasi non-parametrik *Spearman’s rho*. selain uji korelasi utama, peneliti juga melakukan analisis tambahan berupa uji beda *Mann-Whitney U* untuk mengeksplorasi perbedaan variabel berdasarkan kategori jenis kelamin partisipan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Analisis deskriptif dilakukan untuk melihat kecenderungan umum respons partisipan terhadap variabel *dispositional shame* dan *self-disclosure* kepada *AI companion*. Sebagaimana disajikan dalam Tabel 1.

Tabel 1. Gambaran Deskriptif Statistik Variabel Penelitian

Variabel/Dimensi	Min	Max	Mean	SD	Kategori
<i>Dispositional Shame</i>	1.64	4.88	3.86	0.615	Tinggi
<i>Shame-Negative Self</i>	1.31	5.00	3.94	0.710	Tinggi
<i>Shame-Hide</i>	1.42	4.92	3.79	0.733	Tinggi
<i>Self-Disclosure</i>	1.40	5.00	3.86	0.782	Tinggi



Berdasarkan tabel 1, kedua variabel memiliki nilai mean empirik yang melampaui *mean* hipotetik (3.00). Hal ini mengindikasikan bahwa secara umum, partisipan memiliki tingkat rasa malu yang tinggi, namun di saat yang sama juga memiliki intensitas keterbukaan diri yang tinggi terhadap *AI companion*. Pada variabel *dispositional shame*, dimensi *shame-negative self* memberikan kontribusi skor rata-rata yang sedikit lebih tinggi dibandingkan dimensi *shame-hide*.

Pengujian hipotesis dilakukan untuk menjawab rumusan masalah mengenai hubungan antara *dispositional shame* dengan *self-disclosure* kepada *AI companion*. Mengingat data tidak berdistribusi normal berdasarkan uji *Kolmogrov-Smirnov*, analisis korelasi dilakukan menggunakan teknik non-parametrik *Spearman's rho*. Rangkuman hasil analisis korelasi disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Hasil Uji Korelasi Spearman's rho

Variabel	<i>Self-Disclosure</i> (r)	Sig. (p)	Keterangan
<i>Dispositional Shame</i> (Total)	0.337	< 0.001	Signifikan
Dimensi <i>Shame-Negative Self</i>	0.227	0.002	Signifikan
Dimensi <i>Shame-Hide</i>	0.380	< 0.001	Signifikan

Tabel 2 menunjukkan bahwa hipotesis penelitian diterima. Terdapat korelasi positif yang signifikan antara *dispositional shame* dengan *self-disclosure* kepada *AI companion*. Semakin tinggi tingkat kecenderungan rasa malu seseorang, semakin tinggi pula keterbukaannya terhadap AI. Jika ditinjau dari dimensinya, dimensi *Shame-Hide* (kecenderungan menyembunyikan diri) justru memiliki kekuatan korelasi yang lebih besar dibandingkan *Shame-Negative Self*.

Analisis tambahan dilakukan untuk melihat dinamika gender dalam penggunaan *AI companion*. Berdasarkan uji beda *Mann-Whitney U*, ditemukan perbedaan yang signifikan antara partisipan laki-laki dan perempuan. Pada variabel *dispositional shame*, partisipan laki-laki mencatatkan peringkat rata-rata (*Mean Rank*) sebesar 111.16, yang secara signifikan lebih tinggi dibandingkan perempuan (86.48) dengan nilai $p = 0.011$. Pola serupa juga ditemukan pada variabel *self-disclosure*, di mana laki-laki memiliki *Mean Rank* 118.89, jauh lebih tinggi dibandingkan perempuan (84.51) dengan nilai $p < 0.001$. Data ini menegaskan bahwa dalam konteks penelitian ini, laki-laki memiliki tingkat rasa malu yang lebih tinggi sekaligus tingkat keterbukaan pada AI yang lebih intensif dibandingkan perempuan.



Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara *dispositional shame* dengan *self-disclosure* kepada *AI companion* pada dewasa awal Gen Z. Temuan utama menunjukkan adanya korelasi positif yang signifikan, yang berarti individu dengan kerentanan rasa malu yang tinggi justru cenderung lebih terbuka kepada entitas kecerdasan buatan. Temuan ini menarik karena bertolak belakang dengan pola interaksi antarmanusia, di mana rasa malu (*shame*) biasanya menghambat keterbukaan diri dan memicu penarikan sosial (Tangney & Dearing 2002). Hubungan positif yang ditemukan dalam studi ini dapat dijelaskan melalui *Social Compensation Hypothesis*. Hipotesis ini menyatakan bahwa individu yang mengalami kesulitan atau hambatan dalam interaksi tatap muka akan mencari medium alternatif untuk memenuhi kebutuhan afiliasi mereka (Valkenburg & Peter, 2007). Individu dengan *dispositional shame* tinggi memiliki kebutuhan dasar untuk terhubung (*need to belong*), namun terhalang oleh ketakutan akan evaluasi negatif. Dalam konteks ini, *AI companion* berfungsi sebagai "jalan pintas" relasional. Sifat AI yang *non-judgmental* dan anonim menciptakan ruang yang meminimalkan ancaman terhadap harga diri (*face threats*). Sejalan dengan temuan Lee et al. (2020) serta Skjuve et al. (2021), ketiadaan penilaian moral dari mesin membuat individu merasa memiliki *psychological safety* (keamanan psikologis) untuk mengekspresikan kerentanan yang biasanya mereka sembunyikan dari manusia.

Analisis per dimensi memberikan wawasan yang lebih spesifik, terutama pada temuan bahwa dimensi *Shame-Hide* memiliki korelasi yang lebih kuat terhadap *self-disclosure*. Secara teoretis, *shame-hide* memicu perilaku menghindar atau "sembunyi" dari tatapan sosial. Namun, dalam konteks digital, terjadi resolusi konflik *approach-avoidance* (Stritzke et al., 2004). Individu ingin "mendekat" (berbagi cerita) tetapi ingin "menghindar" (tidak dilihat). Interaksi dengan *AI companion* memfasilitasi paradoks ini: pengguna dapat "bersembunyi" secara fisik (tanpa kontak mata, tanpa kehadiran fisik) namun tetap "terbuka" secara emosional. *AI companion* memungkinkan individu dengan kecenderungan *hiding* yang tinggi untuk tetap terhubung tanpa harus menanggung beban kognitif dari interaksi sosial yang menakutkan bagi mereka.

Temuan menarik lainnya adalah tingginya skor *dispositional shame* dan *self-disclosure* pada partisipan laki-laki dibandingkan perempuan. Fenomena ini dapat dipahami melalui teori *Gender Role Strain* (Pleck, 1995). Laki-laki sering kali mengalami tekanan untuk memenuhi standar maskulinitas tradisional, seperti harus kuat, rasional, dan tidak emosional yang memicu *covert shame* (rasa malu terselubung) ketika mereka merasa gagal memenuhi standar tersebut (Krugman, 1995). Di dunia nyata, norma *restrictive emotionality* menghambat laki-laki untuk curhat kepada sesama manusia karena takut dianggap lemah (O'Neil, 2008). Akibatnya, *AI companion* menjadi medium yang sangat fungsional bagi laki-laki. Temuan ini selaras dengan studi Liu et al. (2025) yang mengindikasikan bahwa ketiadaan risiko stigma sosial dalam interaksi AI meruntuhkan tembok pertahanan ego laki-laki. Ruang digital ini menawarkan validasi tanpa penghakiman, memungkinkan laki-laki untuk melepaskan beban emosional (*catharsis*) yang selama ini ditekan. Tingginya partisipasi dan keterbukaan laki-laki dalam studi oleh Liu et al. (2024) mengindikasikan bahwa teknologi AI mungkin mengisi kekosongan dukungan emosional yang diciptakan oleh norma gender yang kaku di masyarakat.



Terlepas dari temuan tersebut, penelitian ini memiliki keterbatasan karena sifatnya yang korelasional, sehingga tidak dapat memastikan arah kausalitas apakah rasa malu yang mendorong penggunaan *AI companion*, atau penggunaan *AI companion* yang memperkuat isolasi sosial. Selain itu, faktor lain seperti kesepian (*loneliness*) dan persepsi kehadiran sosial (*social presence*) AI kemungkinan turut berperan sebagai variabel mediator yang belum diukur dalam studi ini (Ho et al., 2025). Penelitian selanjutnya disarankan untuk menggunakan pendekatan longitudinal atau kualitatif untuk menggali lebih dalam mengenai pengalaman subjektif pengguna. Dengan demikian, pemahaman yang lebih komprehensif mengenai dinamika ini dapat menjadi landasan penting dalam merancang teknologi AI yang tidak hanya canggih secara fungsional, tetapi juga etis dan mendukung kesejahteraan psikologis penggunanya.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *dispositional shame* dan *self-disclosure* kepada *AI companion* pada dewasa awal Gen Z. Temuan ini mengindikasikan bahwa individu dengan tingkat *dispositional shame* yang lebih tinggi cenderung lebih terbuka dalam berinteraksi dengan *AI companion*. Hasil tersebut memperluas pemahaman mengenai peran *AI companion* sebagai medium interaksi digital yang dapat memfasilitasi pengungkapan diri. Secara konseptual, temuan ini juga menunjukkan bahwa kerentanan psikologis tidak selalu menghambat keterbukaan, tetapi dalam konteks tertentu justru dapat berkaitan dengan meningkatnya kecenderungan untuk membuka diri kepada entitas non-manusia.

Meskipun demikian, temuan penelitian ini perlu dipahami dalam batasan desain korelasional, sehingga tidak dapat digunakan untuk menjelaskan hubungan sebab-akibat. Penelitian ini juga belum menguji variabel lain yang mungkin turut memengaruhi hubungan antara kedua variabel, seperti kesepian, kecemasan sosial, atau persepsi kehadiran sosial AI. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk menggunakan desain longitudinal atau kualitatif agar dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai dinamika interaksi antara individu dan *AI companion*. Dengan demikian, pengembangan riset selanjutnya diharapkan dapat memperkuat pemahaman teoretis sekaligus memberikan dasar yang lebih kokoh bagi kajian mengenai penggunaan AI sebagai medium pengungkapan diri.

DAFTAR PUSTAKA

- Chiu, C. de, Siu, C. Y., Ng, H. C., & Baldwin, M. W. (2021). Visuospatial perspective shifting and relational self-association in dispositional shame and guilt. *Consciousness and Cognition*, 92. <https://doi.org/10.1016/j.concog.2021.103140>
- Croes, E. A. J., Antheunis, M. L., van der Lee, C., & de Wit, J. M. S. (2024). Digital confessions: The willingness to disclose intimate information to a chatbot and its impact on emotional well-being. *Interacting with Computers*, 36(5), 279–292. <https://doi.org/10.1093/iwc/iwae016>
- Haqqu, R. (2024). Batasan manusia dengan kecerdasan buatan (ChatGPT) dalam konteks pemanfaatan teknologi era digital. *Prosiding Seminar Nasional Ilmu Ilmu Sosial*



- (SNIIS), 3, 1193–1214.
<https://proceeding.unesa.ac.id/index.php/sniis/article/view/3917>
- Ho, J. Q. H., Hu, M., Chen, T. X., & Hartanto, A. (2025). Potential and pitfalls of romantic Artificial Intelligence (AI) companions: A systematic review. *Computers in Human Behavior Reports*, 19. <https://doi.org/10.1016/j.chbr.2025.100715>
- Jiang, Z. Z. (2024). Self-disclosure to AI: The paradox of trust and vulnerability in human-machine Interactions. 38th Conference on Neural Information Processing Systems (NeurIPS 2024) Creative AI, 2–10. <https://doi.org/https://doi.org/10.48550/arXiv.2412.20564>
- Kanth, D. B., Indumathy, J., Kadiravan, S., Nagasubramaniyan, G., & Sri Lekha, P. P. (2024). Self-Disclosure Index. In *Measuring Couples and Family Dynamics in India* (pp. 85–89). Springer, Singapore. https://doi.org/10.1007/978-981-97-2215-0_10
- Krugman, S. (1995). Male development and the transformation of shame. In R. F. Levant & W. S. Pollack (Eds.), *A new psychology of men* (pp. 91–126). Basic Books/Hachette Book Group.
- Kumaran. (2025, May 6). *Polling kumaran: 27,14% pembaca pernah curhat dengan AI*. *KumaranNEWS*. <https://kumaran.com/kumarannews/>
- Lee, Y. C., Yamashita, N., & Huang, Y. (2020). Designing a chatbot as a mediator for promoting deep self-disclosure to a real mental health professional. *Proceedings of the ACM on Human-Computer Interaction*, 4(CSCW1). <https://doi.org/10.1145/3392836>
- Liu, A. R., Pataranutaporn, P., & Maes, P. (2024). Chatbot companionship: A mixed-methods study of companion chatbot usage patterns and their relationship to loneliness in active users. *AIES 2025*. <https://doi.org/https://doi.org/10.48550/arXiv.2410.21596>
- Liu, Y. li, Ma, X., Song, C., Huang, D., & Huang, L. (2025). Adopting chatbots for emotional support: Empirical evidence from Hong Kong. *International Journal of Human-Computer Interaction*. <https://doi.org/10.1080/10447318.2025.2508911>
- Miller, L. C., Berg, J. H., & Archer, R. L. (1983). Openers: Individuals who elicit intimate self-disclosure. *Journal of Personality and Social Psychology*, 44(6), 1234–1244. <https://doi.org/https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-3514.44.6.1234>
- Mutiarrama, Z. S., Darajatunnisa, R., Faustina, F., Mahfuzhah, N., & Rara Wihita, A. (2024). Studi fenomenologi: Pengalaman generasi z dalam menghadapi kesepian dengan character artificial intelligence. *Jurnal Empati*, 13(4), 291–301. <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/empati/article/view/46739>
- O'neil, J. M. (2008). Summarizing 25 years of research on men's gender role conflict using the gender role conflict scale: New research paradigms and clinical implications. *The Counseling Psychologist*, 36(3), 358–445. <https://doi.org/10.1177/0011000008317057>
- Pleck, J. H. (1995). The gender role strain paradigm: An update. In R. F. Levant & W. S. Pollack (Eds.), *A new psychology of men* (pp. 11–32). Basic Books/Hachette Book Group
- Putri, U. N., Nasution, N. B., & Andriyani, R. (2025). Eksplorasi artificial intelligence (AI) sebagai teman virtual: Dukungan emosional di era digital. *JITSS (Journal of Innovation and Trend in Social Sciences)*, 1(3), 117–124. <https://doi.org/10.63203/jitss.v1i3.168>



- Skjuve, M., Følstad, A., Fostervold, K. I., & Brandtzaeg, P. B. (2021). My chatbot companion - A study of human-chatbot relationships. *International Journal of Human Computer Studies*, 149. <https://doi.org/10.1016/j.ijhcs.2021.102601>
- Stritzke, W. G. K., Nguyen, A., & Durkin, K. (2004). Shyness and Computer-Mediated Communication: A Self-Presentational Theory Perspective. *Media Psychology*, 6(1), 1–22. https://doi.org/10.1207/s1532785xmep0601_1
- Tangney, J. P., & Dearing, R. L. (2002). Shame and guilt. In *Shame and guilt*. Guilford Press. <https://doi.org/10.4135/9781412950664.n388>
- Tangney JP, Stuewig J, Krishnan S, Youman K, Appel M, Roop L, Durbin KM (2008) The Test of Self-Conscious Affect—Version 4 (TOSCA-4). Fairfax, VA: George Mason University. <https://eprovide.mapi-trust.org/instruments/test-of-self-conscious-affect-version-4>
- Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2007). Pre-adolescents' and adolescents' online communication and their closeness to friends. *Developmental Psychology*, 43(2), 267–277. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.43.2.267>
- Yin, Y., Jia, N., & Wakslak, C. J. (2024). AI can help people feel heard, but an AI label diminishes this impact. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 121(14). <https://doi.org/10.1073/pnas.2319112121>
- Yoseppin, G., Nagita Dewi, P. A. M., & Purba, Y. K. (2025). Fenomena chatbot AI sebagai teman curhat: Implikasi pada hubungan antarpribadi di era digital. *Calathu: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 7(1), 45–53. <https://doi.org/10.37715/calathu.v7i1.5376>