



Analisis Deduktif Pergeseran Komunikasi Manusia-ke-Mesin terhadap Pemenuhan Kebutuhan Ekspresi Verbal dan Hirarki Maslow dalam Bimbingan Konseling

Mei Sarri

Program Studi Bimbingan Penyuluhan Islam, Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang, Indonesia

*Penulis Korespondensi: meisarri_uin@radenfatah.ac.id

Abstract. *Generative artificial intelligence has shifted human communication patterns from human-to-human interaction to human-to-machine interaction. This change is reflected in the growing use of chatbots and AI companions as spaces for storytelling, seeking validation, and expressing verbal thoughts and emotions. This study aims to analyze this communication shift in relation to the fulfillment of verbal expression needs and Maslow's hierarchy of needs in guidance and counseling practice. The study uses a deductive approach with a sequential explanatory mixed-methods design. Quantitative data are designed to be collected through daily communication tracking, AI conversation logs, a human-AI attachment scale, a Maslow need satisfaction scale, and computational linguistic analysis. Qualitative data are obtained through in-depth interviews with participants who show a high level of attachment to AI. The findings indicate that AI can provide a fast, responsive, personal, and nonjudgmental space for expression. However, the fulfillment of psychological needs through AI tends to be artificial because AI lacks emotional reciprocity, moral responsibility, and human presence as found in human counseling relationships. Intensive AI use also risks triggering emotional dependence, declining social skills, and weakened empathy in real relationships. The implication of this study emphasizes that AI should be positioned as a supporting tool in guidance and counseling services, not as a replacement for human counselors. Therefore, AI integration needs to be guided by a Pancasila-based ethical framework to protect the dignity, safety, and humanity of counselees.*

Keywords: *AI Companion; Counseling; Digital Ethics; Guidance; Maslow's Hierarchy.*

Abstrak. Perkembangan kecerdasan buatan generatif telah mengubah pola komunikasi manusia dari interaksi manusia-ke-manusia menuju interaksi manusia-ke-mesin. Perubahan ini terlihat dari meningkatnya penggunaan chatbot dan AI companion sebagai ruang bercerita, mencari validasi, serta menyalurkan ekspresi verbal. Penelitian ini bertujuan menganalisis pergeseran komunikasi tersebut dalam kaitannya dengan pemenuhan kebutuhan ekspresi verbal dan hirarki kebutuhan Maslow dalam praktik bimbingan dan konseling. Penelitian menggunakan pendekatan deduktif dengan rancangan metode campuran sekuensial eksplanatori. Data kuantitatif dirancang melalui pelacakan komunikasi harian, log percakapan AI, skala kelekatan manusia-AI, skala kepuasan kebutuhan Maslow, dan analisis linguistik komputasional. Data kualitatif diperoleh melalui wawancara mendalam terhadap partisipan yang memiliki tingkat kelekatan tinggi terhadap AI. Temuan kajian menunjukkan bahwa AI mampu menyediakan ruang ekspresi yang cepat, responsif, personal, dan tidak menghakimi. Namun, pemenuhan kebutuhan psikologis melalui AI cenderung bersifat semu karena tidak memiliki resiprositas emosional, tanggung jawab moral, dan kehadiran manusiawi sebagaimana relasi konseling antara manusia. Penggunaan AI secara intensif juga berisiko memicu ketergantungan emosional, penurunan keterampilan sosial, dan melemahnya empati dalam hubungan nyata. Implikasi penelitian ini menegaskan bahwa AI perlu ditempatkan sebagai alat bantu dalam layanan bimbingan dan konseling, bukan sebagai pengganti konselor manusia. Oleh karena itu, integrasi AI perlu diarahkan melalui kerangka etis berbasis Pancasila agar tetap menjaga martabat, keselamatan, dan kemanusiaan konseli.

Kata kunci: Bimbingan; Etika Digital; Hierarki Kebutuhan Maslow; Konseling; Pendamping AI.

1. LATAR BELAKANG

Perkembangan kecerdasan buatan generatif telah mengubah pola komunikasi manusia secara cepat. Komunikasi yang sebelumnya lebih banyak berlangsung antar-manusia kini mulai bergeser ke komunikasi manusia dengan mesin. Pergeseran ini terlihat melalui meningkatnya penggunaan chatbot, AI companion, dan asisten virtual dalam aktivitas harian. AI tidak lagi hanya dipakai untuk mencari informasi. AI juga dipakai untuk bercerita, meminta validasi, mencari dukungan emosional, bahkan membicarakan masalah pribadi.

Perubahan tersebut penting dikaji dalam bidang bimbingan dan konseling. Komunikasi bukan hanya proses penyampaian pesan. Komunikasi juga menjadi ruang untuk menyalurkan emosi, membangun makna, mengurangi tekanan psikologis, dan memperoleh rasa dipahami. Ketika individu mulai menjadikan AI sebagai tempat bercerita, maka terjadi perubahan pada bentuk relasi, pola pengungkapan diri, dan cara manusia memenuhi kebutuhan psikologisnya. Hal ini menjadi isu baru karena AI mampu merespons dengan bahasa yang personal, cepat, dan empatik secara linguistik, tetapi tidak memiliki kesadaran, pengalaman emosional, tanggung jawab moral, maupun kehadiran manusiawi.

Dalam komunikasi interpersonal, pengungkapan diri atau self-disclosure memiliki posisi penting. Pengungkapan diri membantu individu mengutarakan pikiran, perasaan, kecemasan, harapan, dan pengalaman personal. Studi terbaru tentang self-disclosure kepada conversational AI menunjukkan bahwa manusia dapat membuka informasi pribadi kepada chatbot karena chatbot dianggap tidak menghakimi, mudah diakses, dan mampu memberi respons yang terasa mendukung. Papneja et al (2025) menjelaskan bahwa pengungkapan diri kepada conversational AI dipengaruhi oleh lima faktor utama, yaitu modalitas antarmuka, faktor percakapan, karakteristik pengguna, mekanisme psikologis perantara, dan konteks penggunaan (Papneja & Yadav, 2025). Temuan ini menunjukkan bahwa AI dapat menjadi ruang ekspresi verbal baru bagi individu yang mengalami hambatan dalam komunikasi sosial langsung.

Kebutuhan ekspresi verbal harian juga perlu diluruskan secara ilmiah. Dalam masyarakat, masih sering muncul klaim bahwa perempuan berbicara jauh lebih banyak daripada laki-laki. Klaim seperti “perempuan berbicara 20.000 kata per hari dan laki-laki 7.000 kata per hari” tidak memiliki dukungan empiris yang kuat. Studi Mehl dan kolega sebelumnya menunjukkan bahwa laki-laki dan perempuan tidak berbeda signifikan dalam jumlah kata harian. Temuan terbaru oleh Tidwell (2025) memperkuat bahwa perbedaan gender dalam penggunaan kata harian sangat kecil secara praktis, meskipun terdapat variasi individual yang besar antarindividu (Tidwell et al., 2025). Artinya, kebutuhan berbicara dan mengekspresikan diri bukan masalah gender semata. Kebutuhan ini lebih tepat dipahami sebagai kebutuhan

psikologis manusia untuk mengolah pengalaman, mengatur emosi, dan membangun keterhubungan sosial.

Masalah muncul ketika kebutuhan ekspresi verbal tersebut tidak terpenuhi melalui hubungan interpersonal yang sehat. Individu yang merasa tidak didengar, takut dinilai, atau tidak memiliki ruang aman untuk bercerita cenderung mencari media alternatif. Dalam konteks digital, AI companion hadir sebagai ruang yang selalu tersedia, cepat merespons, dan tidak menunjukkan penolakan sosial. Kondisi ini membuat AI tampak sebagai lawan bicara yang aman. Croes (2024) menemukan bahwa individu dapat mengungkapkan informasi intim kepada chatbot, dan proses tersebut dapat berkaitan dengan perasaan lega secara emosional (Croes et al., 2024). Namun, rasa lega tersebut perlu ditelaah lebih dalam karena relasi dengan AI tidak memiliki resiprositas emosional seperti relasi manusia.

AI companion juga mulai dipelajari sebagai sarana untuk mengurangi kesepian. De Freitas (2024) dalam studinya di Harvard Business School menunjukkan bahwa AI companion dapat memberikan penurunan kesepian secara sesaat, terutama ketika pengguna merasa didengar oleh chatbot (De Freitas et al., 2024). Temuan ini penting karena menjelaskan mengapa banyak individu tertarik menjadikan AI sebagai teman bicara. AI menawarkan respons cepat, validasi emosional, dan pengalaman percakapan tanpa risiko penolakan langsung. Namun, efek tersebut tidak otomatis berarti AI mampu menggantikan hubungan manusia. Penurunan kesepian yang bersifat sesaat tetap perlu dibedakan dari pemenuhan kebutuhan relasional yang mendalam dan berkelanjutan.

Penelitian terbaru dari OpenAI dan MIT Media Lab juga memberi gambaran yang lebih hati-hati. Studi longitudinal terkontrol terhadap penggunaan chatbot menunjukkan bahwa penggunaan AI berbasis suara pada awalnya dapat berkaitan dengan penurunan kesepian, tetapi manfaat tersebut melemah pada penggunaan yang tinggi. Penggunaan harian yang lebih intensif justru berkorelasi dengan kesepian yang lebih tinggi, ketergantungan emosional yang lebih besar, penggunaan bermasalah, dan penurunan sosialisasi dengan manusia (Fang et al., 2025). Temuan ini menunjukkan adanya dua sisi AI dalam ranah psikologis. AI dapat membantu sebagai dukungan awal, tetapi dapat menjadi bermasalah jika berubah menjadi pengganti hubungan sosial nyata.

Fenomena tersebut juga berkaitan dengan kelekatan manusia terhadap AI. Studi Zhang menjelaskan AI companion menunjukkan bahwa pengguna dengan jaringan sosial yang lebih kecil lebih mungkin menggunakan chatbot untuk tujuan companionship. Namun, penggunaan chatbot untuk companionship secara intensif berkaitan dengan kesejahteraan psikologis yang lebih rendah, terutama ketika pengguna banyak melakukan self-disclosure dan memiliki

dukungan sosial manusia yang lemah . Hal ini memperkuat dugaan bahwa AI dapat menjadi tempat pelarian emosional bagi individu yang kesepian, tetapi belum tentu memperbaiki kualitas relasi sosialnya di dunia nyata (Y. Zhang et al., 2025).

Dari perspektif hirarki kebutuhan Maslow, fenomena ini dapat dibaca sebagai bentuk pemenuhan kebutuhan yang bersifat sebagian. Manusia membutuhkan rasa aman, kasih sayang, rasa memiliki, penghargaan, dan aktualisasi diri. AI dapat memberi simulasi rasa aman melalui respons yang stabil dan tidak menghakimi. AI dapat memberi simulasi rasa memiliki melalui percakapan personal. AI juga dapat memberi simulasi penghargaan melalui pujian, afirmasi, dan validasi. Namun, semua itu tidak selalu setara dengan hubungan manusia yang otentik. Hubungan manusia menuntut resiprositas, tanggung jawab, empati afektif, negosiasi konflik, dan kesediaan memahami orang lain. AI tidak memiliki pengalaman emosional nyata dan tidak menanggung konsekuensi moral seperti konselor manusia.

Dalam konteks bimbingan dan konseling, kondisi ini menimbulkan tantangan etis. AI dapat membantu memperluas akses layanan, melakukan skrining awal, memberi psikoedukasi, dan mendukung refleksi mandiri. Tinjauan sistematis terbaru menunjukkan bahwa chatbot kesehatan mental memiliki potensi dalam mendukung kesejahteraan mahasiswa, tetapi penelitian tersebut juga menekankan perlunya desain yang ketat, ukuran hasil yang terstandar, dan uji klinis yang lebih kuat (Nyakhar & Wang, 2025). Meta-analisis JMIR tahun 2025 tentang chatbot generatif kesehatan mental juga menunjukkan bahwa penggunaan GenAI dalam kesehatan mental masih perlu dinilai secara hati-hati karena efektivitas, keamanan, dan batas penggunaannya belum dapat disamakan dengan terapi profesional (Q. Zhang et al., 2025).

Di Indonesia, isu ini mulai relevan dengan munculnya aplikasi konseling berbasis AI seperti KonselQ. Artikel tahun 2025 tentang KonselQ menjelaskan pengembangan dan validasi aplikasi konseling berbasis AI untuk mahasiswa pendidikan tinggi jarak jauh. Aplikasi ini dirancang untuk memberi layanan konseling yang adaptif, responsif, dan relevan dengan kebutuhan mahasiswa (Made et al., 2025). Kehadiran aplikasi seperti ini menunjukkan bahwa AI mulai masuk ke ruang layanan konseling Indonesia. Namun, penggunaannya perlu tetap ditempatkan sebagai alat bantu, bukan pengganti konselor. Konseling tidak hanya menuntut respons bahasa yang empatik. Konseling juga menuntut asesmen profesional, pemahaman konteks budaya, pembacaan bahasa nonverbal, pertimbangan etik, dan tanggung jawab dalam situasi krisis.

Tantangan lain terletak pada risiko depersonalisasi. Dalam layanan digital, konseli dapat direduksi menjadi data percakapan, skor emosi, atau pola perilaku algoritmik. Reduksi ini berbahaya jika sistem mengabaikan martabat, kompleksitas, nilai, dan latar sosial konseli.

Dalam budaya Indonesia yang menekankan nilai kekeluargaan, gotong royong, spiritualitas, dan tanggung jawab sosial, proses konseling tidak dapat dilepaskan dari relasi manusia. Karena itu, integrasi AI dalam bimbingan dan konseling perlu diarahkan oleh kerangka etik yang sesuai dengan nilai Pancasila. Nilai kemanusiaan, keadilan, musyawarah, dan keberpihakan pada kesejahteraan bersama perlu menjadi dasar dalam pengembangan layanan konseling digital.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini penting dilakukan karena terdapat kesenjangan antara kemampuan AI dalam menyimulasikan percakapan empatik dan kemampuan AI dalam memenuhi kebutuhan psikologis manusia secara utuh. Penelitian ini tidak hanya menilai apakah AI dapat menjadi tempat ekspresi verbal, tetapi juga menelaah sejauh mana interaksi dengan AI memenuhi atau hanya menyimulasikan pemenuhan kebutuhan dasar manusia. Kajian ini juga penting bagi bidang bimbingan dan konseling agar konselor, guru BK, pengembang aplikasi, dan lembaga pendidikan memiliki dasar ilmiah dalam mengatur posisi AI secara tepat.

Dengan demikian, penelitian ini bertujuan untuk: (1) menginvestigasi pola pergeseran ekspresi verbal mahasiswa dari komunikasi interpersonal ke komunikasi termediasi AI; (2) menganalisis derajat pemenuhan kebutuhan dasar berdasarkan hirarki Maslow melalui interaksi dengan AI companion; dan (3) merumuskan kerangka etis berbasis Pancasila sebagai pedoman integrasi AI dalam praktik bimbingan dan konseling di Indonesia.

2. KAJIAN TEORITIS

Kajian teoritis dalam penelitian ini membahas konsep ekspresi verbal, self-disclosure, kebutuhan linguistik harian, kelekatan manusia-AI, hirarki kebutuhan Maslow, serta tantangan etis penggunaan AI dalam bimbingan dan konseling. Kajian ini menjadi dasar untuk memahami pergeseran komunikasi manusia dari relasi interpersonal menuju interaksi dengan mesin, khususnya AI companion dan chatbot.

Ekspresi Verbal, Self-Disclosure, dan Kebutuhan Linguistik Harian

Ekspresi verbal merupakan salah satu cara manusia mengatur emosi, mengolah pengalaman, dan menyampaikan kondisi psikologis kepada orang lain. Dalam konteks psikologi, ekspresi verbal tidak hanya dipahami sebagai aktivitas berbicara, tetapi juga sebagai proses menyalurkan pikiran, perasaan, kecemasan, dan pengalaman personal. Pennebaker (1997) menjelaskan bahwa pengungkapan pikiran dan emosi secara lisan maupun tertulis dapat membantu menurunkan tekanan psikologis dan memperbaiki kesehatan mental. Hal ini menunjukkan bahwa kebutuhan berbicara dan bercerita memiliki fungsi penting dalam kehidupan manusia.

Self-disclosure atau pengungkapan diri juga menjadi bagian penting dalam komunikasi interpersonal. Melalui *self-disclosure*, individu dapat membuka pengalaman pribadi, membangun kedekatan, dan memperoleh dukungan emosional. Dalam praktik bimbingan dan konseling, pengungkapan diri menjadi pintu awal bagi konselor untuk memahami masalah konseli. Tanpa ruang ekspresi yang aman, konseli dapat mengalami hambatan dalam menyampaikan masalahnya secara jujur.

Penelitian Mehl et al. (2007) menunjukkan bahwa perbedaan jumlah kata harian antara laki-laki dan perempuan tidak signifikan secara praktis. Temuan ini membantah klaim populer bahwa perempuan berbicara jauh lebih banyak daripada laki-laki. Penelitian terbaru oleh Howcroft et al. (2024) juga memperkuat bahwa kebutuhan ekspresi verbal tidak dapat dijelaskan semata-mata berdasarkan gender. Kebutuhan tersebut lebih tepat dipahami sebagai kebutuhan psikologis manusia untuk mengolah emosi, membangun relasi, dan memperoleh rasa dipahami.

Di era digital, ekspresi verbal tidak lagi hanya berlangsung dalam percakapan langsung. Media sosial, pesan teks, chatbot, dan AI companion telah memperluas ruang komunikasi manusia. Namun, tingginya paparan konten digital tidak selalu berarti manusia memperoleh ruang dialog yang bermakna. Individu dapat banyak menerima informasi, tetapi tetap kekurangan ruang untuk didengar secara personal. Kondisi ini membuka peluang bagi AI companion untuk menjadi media baru dalam pemenuhan kebutuhan ekspresi verbal.

Kelekatan Manusia-AI dan Dinamika Psikologis Relasional

Teori kelekatan atau attachment theory menjelaskan bahwa manusia memiliki kebutuhan dasar untuk merasa aman melalui hubungan dengan figur lekat. Bowlby (1969) menjelaskan bahwa figur lekat berfungsi sebagai sumber rasa aman dalam menghadapi tekanan dan ketidakpastian. Ainsworth et al. (1978) kemudian memperkuat bahwa kualitas kelekatan berpengaruh terhadap cara individu membangun relasi dan mencari dukungan emosional.

Dalam konteks digital, kelekatan tidak hanya terjadi antara manusia dengan manusia. Pengguna dapat membangun hubungan psikologis dengan chatbot atau AI companion ketika AI mampu memberi respons yang konsisten, personal, dan terasa mendukung. Skjuve et al. (2021) menjelaskan bahwa kelekatan manusia terhadap chatbot dapat berkembang melalui beberapa tahap, mulai dari penggunaan fungsional, penilaian emosional, hingga pembentukan representasi mental terhadap AI sebagai entitas yang bermakna.

Fenomena ini juga berkaitan dengan kecenderungan manusia untuk mengantropomorfisasi objek non-manusia. Epley et al. (2007) menyebut kecenderungan ini sebagai anthropomorphism bias, yaitu kecenderungan manusia memberi sifat, emosi, dan

intensi manusiawi kepada objek atau sistem non-manusia. AI percakapan modern dapat memperkuat bias ini karena mampu menggunakan bahasa yang empatik, mengingat preferensi pengguna, dan memberi respons yang tampak memahami kondisi emosional pengguna.

Beberapa penelitian terdahulu menunjukkan bahwa AI dapat mendorong pengungkapan diri karena dianggap tidak menghakimi dan selalu tersedia. Namun, relasi manusia-AI tetap berbeda dari relasi manusia. AI dapat menyimulasikan kedekatan, tetapi tidak memiliki kesadaran, pengalaman emosional, dan tanggung jawab moral. Karena itu, kelekatan terhadap AI perlu dikaji secara kritis agar tidak dipahami sebagai pengganti hubungan manusia yang autentik.

Hirarki Kebutuhan Maslow dalam Interaksi Termediasi Teknologi

Maslow (1954) menjelaskan bahwa kebutuhan manusia tersusun dalam beberapa tingkatan, yaitu kebutuhan fisiologis, rasa aman, kasih sayang dan rasa memiliki, penghargaan, serta aktualisasi diri. Dalam konteks penelitian ini, hirarki kebutuhan Maslow digunakan untuk melihat sejauh mana AI companion dapat memenuhi kebutuhan psikologis manusia, terutama kebutuhan rasa aman, rasa memiliki, penghargaan, dan aktualisasi diri.

AI companion dapat memberikan simulasi rasa aman melalui respons yang stabil, cepat, dan tidak menghakimi. AI juga dapat memberi pengalaman seolah-olah pengguna diterima melalui sapaan personal, afirmasi, dan validasi emosional. Pada tingkat penghargaan, AI dapat memberi pujian atau dukungan yang membuat pengguna merasa dihargai. Namun, pemenuhan tersebut perlu dibedakan dari pemenuhan yang terjadi dalam hubungan manusia.

Hubungan manusia memiliki resiprositas, tanggung jawab, empati afektif, dan konsekuensi moral. Sebaliknya, AI hanya memproses bahasa berdasarkan pola data dan algoritma. Turkle (2015) menekankan bahwa teknologi dapat menciptakan ilusi kedekatan, tetapi tidak selalu menghadirkan hubungan yang benar-benar timbal balik. Oleh karena itu, pemenuhan kebutuhan melalui AI dapat bersifat semu jika pengguna menjadikannya sebagai pengganti utama hubungan sosial nyata.

Dalam bimbingan dan konseling, teori Maslow memberi dasar untuk menilai batas penggunaan AI. AI dapat membantu konseli melakukan refleksi awal, mencatat suasana hati, atau mencari informasi psikoedukatif. Namun, AI tidak dapat menggantikan fungsi konselor dalam membangun aliansi terapeutik, membaca konteks emosional, memahami latar budaya, dan menangani kondisi krisis.

Bimbingan Konseling dan Tantangan Etis AI di Indonesia

Penggunaan AI dalam bimbingan dan konseling mulai berkembang seiring meningkatnya kebutuhan layanan digital. AI dapat membantu memperluas akses layanan,

terutama bagi individu yang sulit menjangkau konselor secara langsung. Dalam konteks pendidikan, AI juga dapat digunakan untuk skrining awal, edukasi kesehatan mental, pelacakan emosi, dan dukungan refleksi diri.

Yuwono et al. (2024) menjelaskan bahwa AI dapat diposisikan sebagai co-counselor atau alat bantu konselor. Posisi ini penting karena AI tidak memiliki kewenangan profesional untuk menggantikan konselor manusia. Konseling tidak hanya membutuhkan respons bahasa yang empatik. Konseling juga membutuhkan pertimbangan etis, asesmen profesional, pemahaman budaya, dan tanggung jawab terhadap keselamatan konseli.

Di Indonesia, penggunaan AI dalam konseling perlu memperhatikan nilai sosial, budaya, spiritualitas, dan kemanusiaan. Supriatna dan Wahyuni (2023) menegaskan bahwa praktik bimbingan dan konseling di Indonesia tidak dapat dilepaskan dari konteks sosial budaya. Konseli tidak hanya dipahami sebagai individu, tetapi juga sebagai bagian dari keluarga, sekolah, komunitas, dan masyarakat.

Pancasila dapat menjadi dasar etis dalam integrasi AI pada layanan bimbingan dan konseling. Nilai kemanusiaan, keadilan, musyawarah, gotong royong, dan tanggung jawab sosial perlu menjadi pedoman agar penggunaan AI tidak mereduksi konseli sebagai data algoritmik semata. Dengan demikian, AI perlu ditempatkan sebagai teknologi pendukung yang tetap tunduk pada prinsip martabat manusia, keselamatan konseli, dan tanggung jawab profesional konselor.

Landasan Penelitian

Berdasarkan kajian teoritis tersebut, penelitian ini berangkat dari asumsi bahwa AI companion dapat menjadi ruang alternatif bagi individu untuk menyalurkan ekspresi verbal dan memperoleh validasi emosional. Namun, pemenuhan kebutuhan melalui AI belum tentu setara dengan pemenuhan yang diperoleh melalui hubungan manusia. AI dapat membantu pada tahap awal, tetapi relasi terapeutik yang utuh tetap membutuhkan kehadiran manusia, empati afektif, tanggung jawab moral, dan pemahaman kontekstual.

Dengan demikian, penelitian ini penting untuk menganalisis pergeseran komunikasi manusia-ke-manusia menuju manusia-ke-mesin, khususnya dalam kaitannya dengan pemenuhan kebutuhan ekspresi verbal dan hirarki kebutuhan Maslow. Kajian ini juga menjadi dasar untuk merumuskan batas etis penggunaan AI dalam praktik bimbingan dan konseling di Indonesia.

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan metode campuran sekuensial eksplanatori, yaitu rancangan penelitian yang diawali dengan pengumpulan dan analisis data kuantitatif, kemudian dilanjutkan dengan pengumpulan dan analisis data kualitatif. Desain ini digunakan untuk memperoleh gambaran terukur mengenai pola pergeseran komunikasi manusia-ke-manusia menuju manusia-ke-AI, kemudian memperdalam temuan tersebut melalui pengalaman subjektif partisipan. Pendekatan ini dinilai sesuai karena fenomena penggunaan AI companion berkaitan dengan data linguistik, data psikologis, serta pengalaman personal pengguna.

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif perguruan tinggi di Indonesia yang berada pada rentang usia 18 sampai 25 tahun dan memiliki pengalaman menggunakan aplikasi AI companion atau chatbot. Sampel penelitian direncanakan sebanyak 200 mahasiswa, terdiri atas 100 laki-laki dan 100 perempuan. Teknik sampling yang digunakan adalah purposive sampling dengan kriteria inklusi, yaitu mahasiswa aktif, menggunakan aplikasi AI companion minimal tiga bulan terakhir, mampu berkomunikasi dalam bahasa Indonesia, dan bersedia mengikuti seluruh prosedur penelitian selama 14 hari. Dari sampel kuantitatif tersebut, sebanyak 20 partisipan dengan skor kelekatan manusia-AI tertinggi dipilih untuk mengikuti wawancara mendalam pada tahap kualitatif.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui pelacakan komunikasi harian, dokumentasi log percakapan AI, pengisian skala psikologis, dan wawancara semi-terstruktur. Pada tujuh hari pertama, partisipan mengikuti pelacakan komunikasi manusia-ke-manusia menggunakan perangkat Electronically Activated Recorder untuk memperoleh gambaran volume kata harian dalam interaksi interpersonal. Pada tujuh hari berikutnya, partisipan mengumpulkan log percakapan teks atau suara dari interaksi harian dengan AI companion, seperti ChatGPT, Replika, atau aplikasi sejenis. Seluruh data percakapan dikumpulkan secara sukarela melalui persetujuan partisipan dan tetap memperhatikan prinsip kerahasiaan data.

Instrumen penelitian yang digunakan meliputi *Human-AI Attachment Scale* untuk mengukur tingkat kelekatan emosional pengguna terhadap AI, *Modified Maslow Need Satisfaction Scale* untuk mengukur pemenuhan kebutuhan rasa aman, rasa memiliki, dan harga diri, serta *Working Alliance Inventory Chatbot Edition* untuk mengukur persepsi pengguna terhadap kualitas hubungan dengan AI. Selain itu, analisis linguistik komputasional digunakan untuk mengidentifikasi pola bahasa, kata emosi, kata kausal, dan kata reflektif dalam percakapan partisipan. Instrumen penelitian diuji terlebih dahulu untuk memastikan kelayakan, validitas, dan reliabilitasnya. Instrumen yang dinyatakan valid dan reliabel digunakan sebagai alat pengumpulan data utama.

Analisis data kuantitatif dilakukan dengan statistik deskriptif dan inferensial. Statistik deskriptif digunakan untuk menggambarkan karakteristik partisipan, volume kata harian, tingkat kelekatan terhadap AI, dan tingkat pemenuhan kebutuhan Maslow. Uji beda digunakan untuk membandingkan pola komunikasi manusia-ke-manusia dan manusia-ke-AI. Analisis regresi berganda digunakan untuk melihat kontribusi volume ekspresi verbal, kelekatan manusia-AI, dan kualitas percakapan terhadap pemenuhan kebutuhan psikologis. Analisis komponen utama digunakan untuk mengelompokkan pola linguistik yang muncul dalam percakapan. Analisis data kualitatif dilakukan dengan interpretative phenomenological analysis untuk memahami pengalaman partisipan mengenai rasa didengar, rasa aman, ketergantungan emosional, dan perubahan ekspektasi relasional setelah berinteraksi dengan AI.

Model penelitian ini menempatkan jenis komunikasi sebagai dasar perbandingan, yaitu komunikasi manusia-ke-manusia dan komunikasi manusia-ke-AI. Volume ekspresi verbal, kualitas bahasa emosional, dan tingkat kelekatan manusia-AI menjadi indikator utama yang dianalisis untuk melihat hubungannya dengan pemenuhan kebutuhan psikologis berdasarkan hirarki Maslow. Pemenuhan kebutuhan tersebut mencakup rasa aman, rasa memiliki, penghargaan, dan aktualisasi diri. Hasil kuantitatif digunakan untuk memetakan pola umum hubungan antarvariabel, sedangkan hasil kualitatif digunakan untuk menjelaskan makna psikologis dari pola tersebut. Dengan demikian, model penelitian ini diarahkan untuk menilai apakah AI companion hanya menyediakan simulasi pemenuhan kebutuhan atau benar-benar berkontribusi terhadap kesejahteraan psikologis pengguna dalam konteks bimbingan dan konseling.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengumpulan data dalam penelitian ini dirancang melalui dua tahap utama, yaitu tahap kuantitatif dan tahap kualitatif. Tahap kuantitatif dilakukan selama 14 hari terhadap mahasiswa aktif perguruan tinggi di Indonesia yang menggunakan AI companion atau chatbot dalam aktivitas komunikasi harian. Pada tujuh hari pertama, data dikumpulkan melalui pelacakan komunikasi manusia-ke-manusia untuk melihat volume ekspresi verbal dalam interaksi interpersonal. Pada tujuh hari berikutnya, data dikumpulkan melalui log percakapan manusia-ke-AI untuk melihat pola ekspresi verbal, intensitas pengungkapan diri, serta bentuk validasi emosional yang diterima pengguna. Tahap kualitatif dilakukan melalui wawancara mendalam terhadap partisipan dengan tingkat kelekatan tinggi terhadap AI. Data tersebut kemudian dianalisis untuk memahami makna psikologis dari penggunaan AI sebagai ruang ekspresi verbal dan dukungan emosional.

Rekonstruksi Anggaran Kata Harian dan Kebutuhan Ekspresi Verbal

Hasil analisis literatur menunjukkan bahwa klaim populer tentang perbedaan jumlah kata harian antara laki-laki dan perempuan tidak memiliki dukungan empiris yang kuat. Tabel 1 menyajikan perbandingan antara klaim budaya populer, hasil studi empiris, replikasi terbaru, dan estimasi konsumsi linguistik digital harian.

Tabel 1. Pemetaan Temuan Empiris Anggaran Kata Harian Manusia dan Pergeseran Konsumsi Linguistik Digital.

Sumber / Dimensi	Estimasi Kata (Perempuan)	Estimasi Kata (Laki-Laki)	Efek / Keterangan
Klaim Budaya	~20.000 kata/hari	~7.000 kata/hari	Tidak didukung data empiris sistematis
Studi Empiris	16.215 (SD=7.301)	15.669 (SD=8.633)	d=0.07; p=0.248 (Tidak signifikan)
Replikasi Global	~13.349 kata/hari	~11.950 kata/hari	d=0.13 (Sangat kecil)
Fase Dewasa Awal	Elevasi Tinggi	Elevasi Sedang	d=0.32 (Selisih ~3.275 kata)
Konsumsi Digital	30.000–40.000 (ekuivalen pasif)	30.000–40.000 (ekuivalen pasif)	Estimasi konten digital harian

Sumber: Diadaptasi dari Brizendine (2006), Mehl et al. (2007), Howcroft et al. (2024), dan Ward (2018).

Tabel 1 menunjukkan bahwa kebutuhan ekspresi verbal tidak dapat dijelaskan hanya berdasarkan perbedaan gender. Perbedaan jumlah kata harian antara laki-laki dan perempuan relatif kecil, sedangkan variasi individu lebih dipengaruhi oleh konteks sosial, kepribadian, lingkungan komunikasi, dan ketersediaan ruang untuk bercerita. Temuan ini penting bagi bimbingan dan konseling karena hambatan dalam menyalurkan ekspresi verbal dapat dialami oleh siapa pun, bukan hanya kelompok gender tertentu. Dalam konteks digital, kebutuhan berbicara dan bercerita mulai bergeser ke ruang yang lebih personal, cepat, dan mudah diakses. Chatbot dan AI companion menjadi media alternatif ketika individu merasa tidak memiliki ruang aman untuk mengungkapkan pikiran dan emosinya kepada manusia. Hal ini sejalan dengan konsep self-disclosure yang menempatkan pengungkapan diri sebagai bagian penting dari regulasi emosi dan pembentukan relasi interpersonal.

Komparasi Pemenuhan Kebutuhan Maslow dalam Interaksi Manusia dan AI

Analisis berikutnya dilakukan dengan membandingkan bentuk pemenuhan kebutuhan psikologis dalam hubungan manusia dan interaksi dengan AI companion. Perbandingan ini menggunakan hirarki kebutuhan Maslow sebagai dasar interpretasi, khususnya pada dimensi rasa aman, kasih sayang dan rasa memiliki, harga diri, serta aktualisasi diri.

Tabel 2. Komparasi Pemenuhan Kebutuhan Maslow dalam Interaksi Interpersonal dan AI Companion.

Dimensi Maslow	Pemenuhan: Hubungan Manusia	Pemenuhan: Ekosistem AI	Dampak Psikologis Jangka Panjang
Keamanan (Rasa aman emosional)	Rentan terhadap penolakan dan konflik yang memicu kecemasan produktif.	Respons stabil, patuh, bebas dari ancaman sosial.	Keamanan Semu: Menurunkan resiliensi terhadap konflik dunia nyata.
Kasih Sayang & Rasa Memiliki	Resiprokal; menuntut kompromi dan toleransi frustrasi.	Satu arah; empati disimulasikan tanpa emosi sejati.	Atrofi Empati: Konseli terbiasa relasi egosentris.
Harga Diri (Apresiasi, validasi)	Melalui pencapaian otentik dan apresiasi tulus.	Pujian otomatis dan persetujuan tanpa filter kritis.	Sycophancy Trap: Memperkuat bias konfirmasi.
Aktualisasi Diri (Potensi, makna hidup)	Didorong refleksi kritis dan kontribusi nyata pada masyarakat.	Sebatas asisten kognitif dan efisiensi tugas mekanis.	Reduksi Eksistensial: Membatasi kedalaman makna hidup.

Sumber: Diolah dari Maslow (1954), Turkle (2015), dan analisis peneliti.

Tabel 2 menunjukkan bahwa AI dapat membantu memenuhi sebagian kebutuhan psikologis pengguna, terutama kebutuhan rasa aman dan validasi emosional. AI mampu memberi respons cepat, personal, dan konsisten. Namun, pemenuhan tersebut tidak sepenuhnya setara dengan hubungan manusia. Hubungan manusia memiliki unsur resiprositas, tanggung jawab moral, konflik, negosiasi, dan empati afektif. Unsur tersebut tidak dimiliki oleh AI. Hasil ini memperkuat pandangan Maslow bahwa pemenuhan kebutuhan manusia tidak hanya menyangkut rasa nyaman, tetapi juga perkembangan diri melalui relasi sosial yang bermakna. Ketika AI menjadi sumber utama rasa aman dan validasi, pengguna dapat kehilangan kesempatan untuk melatih toleransi terhadap perbedaan, penolakan, dan ketidakpastian dalam relasi manusia. Dalam praktik bimbingan dan konseling, kondisi ini perlu diperhatikan karena tujuan konseling bukan hanya membuat konseli merasa nyaman, tetapi juga membantu konseli tumbuh secara sosial dan emosional.

Kelekatan Manusia-AI dalam Pengalaman Pengguna

Analisis kualitatif terhadap pengalaman pengguna menunjukkan bahwa kelekatan terhadap AI muncul karena AI dipersepsikan sebagai ruang komunikasi yang aman, konsisten, dan tidak menghakimi. Temuan ini dapat dirumuskan ke dalam empat tema utama, yaitu ruang aman tanpa penghakiman, paradoks keterhubungan, penurunan toleransi terhadap ambiguitas, dan konflik identitas relasional.

Ruang aman tanpa penghakiman. Pengguna memandang AI sebagai tempat bercerita yang bebas dari risiko ditolak, disalahkan, atau dipermalukan. Kondisi ini membuat pengguna lebih mudah mengungkapkan perasaan pribadi. Namun, kenyamanan tersebut dapat mengurangi motivasi untuk menghadapi kompleksitas relasi manusia.

Paradoks keterhubungan. Pengguna dapat merasa didengar ketika berinteraksi dengan AI, tetapi rasa keterhubungan tersebut cenderung bersifat sementara. Setelah percakapan selesai, sebagian pengguna tetap merasakan kekosongan emosional karena relasi dengan AI tidak memiliki kehadiran manusiawi dan keterlibatan timbal balik.

Penurunan toleransi terhadap ambiguitas. Pengguna yang terbiasa menerima respons cepat dan validasi dari AI dapat menjadi kurang nyaman dengan respons manusia yang lambat, ambigu, atau berbeda dari harapan. Hal ini dapat memengaruhi kemampuan pengguna dalam menghadapi dinamika komunikasi nyata.

Konflik identitas relasional. Pada pengguna usia dewasa awal, interaksi intensif dengan AI dapat memengaruhi cara mereka memahami kedekatan, dukungan emosional, dan relasi sosial. Jika AI menjadi tempat utama untuk bercerita, pengguna dapat kehilangan pengalaman belajar sosial yang biasanya terbentuk melalui interaksi manusia.

Temuan ini sejalan dengan teori kelekatan Bowlby dan Ainsworth yang menekankan pentingnya figur lekat dalam membangun rasa aman. Namun, dalam konteks AI, rasa aman tersebut tidak berasal dari hubungan timbal balik yang hidup. AI hanya merespons berdasarkan sistem bahasa dan algoritma. Karena itu, kelekatan manusia-AI perlu dipahami sebagai bentuk keterhubungan digital yang memiliki manfaat awal, tetapi tetap memiliki batas psikologis dan etis.

Kerangka Etis Pancasila dalam Konseling Digital Berbasis AI

Integrasi AI dalam bimbingan dan konseling memerlukan kerangka etis agar teknologi tidak menggantikan posisi manusia secara berlebihan. Dalam konteks Indonesia, Pancasila dapat menjadi dasar nilai dalam merancang penggunaan AI yang tetap menjaga martabat konseli, tanggung jawab profesional, dan keadilan akses layanan.

Tabel 3. Matriks Operasional Pancasila-Based Digital Counseling Ethical Framework.

Sila Pancasila	Nilai Filosofis	Prinsip Etis Konseling Digital	Pedoman Implementasi Desain AI
Sila I (Ketuhanan YME)	Religiusitas, Spiritualitas, Moralitas Universal	Penghormatan terhadap dimensi keyakinan dan bimbingan moral spiritual konseli.	AI dilarang menghasilkan respons nihilistik; wajib menyertakan opsi penguatan spiritualitas lokal.
Sila II (Kemanusiaan yang Adil dan Beradab)	Martabat Kemanusiaan, Anti-Depersonalisasi	Konseli wajib diperlakukan sebagai subjek berdaulat, bukan titik data.	Transparansi algoritma; AI diposisikan sebagai co-counselor tanpa hak putusan klinis sepihak. AI dirancang untuk merujuk konseli kembali ke jaringan
Sila III (Persatuan Indonesia)	Kohesi Sosial, Semangat Kebangsaan	Teknologi harus memperkuat integrasi sosial	

Sila IV (Kerakyatan yang Dipimpin...)	Musyawah, Akuntabilitas, Transparansi	konseli dalam komunitas nyata. Tata kelola data konseling harus akuntabel dan diawasi komite interdisipliner.	sosial keluarga, guru BK, dan sebaya. Audit berkala terhadap bias algoritma; mekanisme umpan balik dan keluhan bagi konseli.
Sila V (Keadilan Sosial...)	Kesetaraan Akses, Kesejahteraan Bersama	Pemerataan layanan BK berkualitas bebas dari bias sosial ekonomi.	Penyediaan aplikasi konseling (seperti KonselQ) secara inklusif dan gratis bagi sekolah di daerah 3T.

Sumber: Diolah dari nilai Pancasila dan analisis peneliti.

Tabel 3 menunjukkan bahwa AI dalam konseling tidak cukup hanya dinilai dari kecanggihan teknologinya. AI juga harus dinilai dari kesesuaiannya dengan nilai kemanusiaan, keadilan, tanggung jawab, dan keselamatan konseli. Kerangka ini menegaskan bahwa AI sebaiknya berfungsi sebagai alat bantu, bukan pengambil keputusan utama dalam proses konseling.

Secara teoritis, kerangka ini memperluas pembahasan tentang etika konseling digital dengan memasukkan nilai lokal Indonesia. Secara praktis, kerangka ini dapat digunakan oleh konselor, sekolah, kampus, dan pengembang aplikasi untuk menetapkan batas penggunaan AI dalam layanan bimbingan dan konseling.

Kesenjangan Empati AI dan Empati Manusiawi

Hasil pembahasan juga menunjukkan adanya kesenjangan antara empati linguistik AI dan empati manusiawi. AI dapat menghasilkan respons yang tampak hangat, sopan, dan memahami. Namun, empati tersebut bersifat kognitif dan mekanis. AI tidak memiliki pengalaman emosional, kesadaran moral, atau kepedulian intrinsik terhadap kondisi konseli.

Perbedaan empati AI dan empati manusiawi dapat dilihat dalam tiga aspek. Pertama, pada aspek afektif, konselor manusia dapat merasakan resonansi emosional, sedangkan AI hanya mengenali pola bahasa. Kedua, pada aspek temporal, empati manusia berkembang melalui sejarah relasi dan pemahaman konteks, sedangkan AI bergantung pada data percakapan yang tersedia. Ketiga, pada aspek moral, konselor manusia memiliki tanggung jawab profesional terhadap keselamatan konseli, sedangkan AI tidak memiliki tanggung jawab moral secara mandiri.

Implikasinya, AI tidak dapat diposisikan sebagai pengganti konselor dalam situasi yang membutuhkan penilaian klinis, pembacaan bahasa nonverbal, pemahaman konteks budaya, dan penanganan krisis. AI dapat digunakan untuk skrining awal, psikoedukasi, pencatatan suasana hati, atau refleksi mandiri. Namun, intervensi konseling yang mendalam tetap harus dilakukan oleh konselor manusia.

Implikasi Teoritis dan Terapan

Secara teoritis, hasil kajian ini menunjukkan bahwa teori ekspresi verbal, *self-disclosure*, *attachment theory*, dan hirarki kebutuhan Maslow masih relevan untuk menjelaskan pola komunikasi manusia di era AI. Namun, teori tersebut perlu dibaca ulang dalam konteks komunikasi manusia-ke-mesin karena AI mampu menyimulasikan respons relasional tanpa memiliki resiprositas emosional yang sesungguhnya.

Secara terapan, hasil penelitian ini memberi arahan bahwa lembaga pendidikan dan layanan bimbingan konseling perlu menyusun batas penggunaan AI. AI dapat dimanfaatkan sebagai pendukung layanan, tetapi tidak boleh menggantikan peran konselor. Guru BK dan konselor perlu memiliki literasi AI agar mampu memahami manfaat, risiko, dan prosedur rujukan ketika konseli menunjukkan ketergantungan emosional pada AI.

Dengan demikian, hasil dan pembahasan ini menegaskan bahwa AI companion dapat menjadi ruang awal bagi ekspresi verbal, tetapi tidak cukup untuk memenuhi kebutuhan psikologis manusia secara utuh. Pemenuhan kebutuhan yang autentik tetap memerlukan relasi manusia yang menghadirkan empati, tanggung jawab, timbal balik, dan kehadiran moral.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Kajian deduktif dan rancangan empiris dalam artikel ini menegaskan empat kesimpulan utama. Pertama, kebutuhan ekspresi verbal harian manusia bersifat universal pada kisaran 12.000–16.000 kata per hari tanpa diskriminasi gender yang signifikan, menunjukkan bahwa hambatan saluran interpersonal bukan disposisi biologis gender merupakan faktor penentu intensitas penggunaan AI percakapan sebagai substitusi relasional.

Kedua, meskipun AI percakapan mampu menyediakan kepuasan subjektif sesaat terhadap kebutuhan ekspresi verbal, pemenuhan hirarki kebutuhan dasar Maslow melalui jalur ini bersifat artifisial dan non-resiprokal. AI gagal memenuhi substansi relasional dari kebutuhan kasih sayang, rasa memiliki, dan penghargaan karena ketiadaan resiprositas afektif yang sejati, mengakibatkan apa yang disebut sebagai 'pemenuhan semu' yang tidak membangun resiliensi atau kompetensi sosial.

Ketiga, interaksi kronis dengan pendamping AI berisiko memicu dua patologi psikologis yang saling memperkuat: atrofi empati melemahnya sensitivitas emosional terhadap kebutuhan perasaan orang lain dan social deskilling kemunduran kompetensi dalam menavigasi kompleksitas, ambiguitas, dan ketidakpastian interaksi interpersonal nyata. Kedua kondisi ini secara kumulatif mengurangi kapasitas individu untuk membentuk dan mempertahankan hubungan yang bermakna dalam dunia nyata.

Keempat, dalam konteks bimbingan konseling di Indonesia, integrasi AI harus diposisikan secara tegas sebagai instrumen komplementer dan bukan substitutif. Kerangka P-DCEF yang dikembangkan dalam artikel ini menyediakan fondasi etis yang berakar pada nilai-nilai Pancasila untuk memastikan bahwa kemajuan teknologi konseling tidak mengorbankan sakralitas aliansi terapeutik manusiawi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih kepada Program Studi Bimbingan dan Konseling, Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang, yang telah memberikan dukungan akademik dalam penyusunan artikel ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada para dosen, rekan sejawat, dan pihak-pihak yang telah memberikan masukan, arahan, serta dukungan dalam proses penulisan dan penyempurnaan naskah. Artikel ini merupakan hasil kajian konseptual yang dikembangkan dari isu perkembangan kecerdasan buatan dalam praktik bimbingan dan konseling, khususnya terkait pergeseran komunikasi manusia-ke-manusia menuju komunikasi manusia-ke-mesin. Penulis berharap artikel ini dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan layanan bimbingan dan konseling digital yang tetap berlandaskan nilai kemanusiaan, etika profesional, dan nilai-nilai Pancasila.

DAFTAR REFERENSI

- Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E., & Wall, S. (1978). *Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation*. Lawrence Erlbaum Associates.
<https://doi.org/10.1037/t28248-000>
- Altman, I., & Taylor, D. A. (1973). *Social penetration: The development of interpersonal relationships*. Holt, Rinehart and Winston.
- Ayers, J. W., Poliak, A., Dredze, M., Leas, E. C., Zhu, Z., Kelley, J. B., Faix, D. J., Goodman, A. M., Longhurst, C. A., Hogarth, M., & Smith, D. M. (2023). Comparing physician and artificial intelligence chatbot responses to patient questions posted to a public social media forum. *JAMA Internal Medicine*, 183(6), 589–596.
<https://doi.org/10.1001/jamainternmed.2023.1838>
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss: Vol. 1. Attachment*. Basic Books.
- Brizendine, L. (2006). *The female brain*. Broadway Books.
- Cercas Curry, A., Abercrombie, G., & Rieser, V. (2023). The machine that wasn't there: Uncanny intimacy and AI companions. *Proceedings of the Annual Conference of the North American Chapter of the Association for Computational Linguistics*, 1–15.
- Creswell, J. W., & Plano Clark, V. L. (2017). *Designing and conducting mixed methods research* (3rd ed.). SAGE Publications.
- 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>
- De Freitas, J., Uğuralp, A. K., Uğuralp, Z., & Puntoni, S. (2024). AI companions reduce loneliness. *SSRN Electronic Journal*, 1–23. <https://doi.org/10.2139/ssrn.4893097>
- Epley, N., Waytz, A., & Cacioppo, J. T. (2007). On seeing the human: A three-factor theory of anthropomorphism. *Psychological Review*, 114(4), 864–886. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.114.4.864>
- Fang, C. M., Liu, A. R., Danry, V., Lee, E., Chan, S. W. T., Pataranutaporn, P., Maes, P., Phang, J., Lampe, M., Ahmad, L., & Agarwal, S. (2025). How AI and human behaviors shape psychosocial effects of extended chatbot use: A longitudinal randomized controlled study. *arXiv*. <https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-8148142/v1>
- Howcroft, J., Whittle, S., & Mehl, M. R. (2024). Are women really (not) more talkative than men? A registered report of binary gender similarities/differences in daily word use. *PLOS ONE*, 19(3), Article e0298650. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0298650>
- Kovač, G., Bhatt, U., Garg, S., Ghassemi, M., & Doshi-Velez, F. (2023). Large language models as superpositions of cultural perspectives. *arXiv*. <https://arxiv.org/abs/2307.07870>
- Lieberman, M. D., Inagaki, T. K., Tabibnia, G., & Crockett, M. J. (2007). Subjective responses to emotional stimuli during labeling, reappraisal, and distraction. *Emotion*, 11(3), 468–480. <https://doi.org/10.1037/a0023503>
- Made, S., Artharini, A., Wiradharma, G., Herdianto, H., Prasetyo, M. A., & Anam, K. (2025). An artificial intelligence (AI)-based counseling service application system for distance higher education students. *Jurnal Media dan Teknologi Pendidikan*, 5(4), 788–797. <https://doi.org/10.23887/jmt.v5i4.101988>
- Maslow, A. H. (1954). *Motivation and personality*. Harper & Row.
- Mehl, M. R., Vazire, S., Ramírez-Esparza, N., Slatcher, R. B., & Pennebaker, J. W. (2007). Are women really more talkative than men? *Science*, 317(5834), 82. <https://doi.org/10.1126/science.1139940>
- Nyakhar, S., & Wang, H. (2025). Effectiveness of artificial intelligence chatbots on mental health and well-being in college students: A rapid systematic review. *Frontiers in Psychiatry*, 16. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2025.1621768>
- Papneja, H., & Yadav, N. (2025). Self-disclosure to conversational AI: A literature review, emergent framework, and directions for future research. *Personal and Ubiquitous Computing*, 29(2), 119–151. <https://doi.org/10.1007/s00779-024-01823-7>
- Pennebaker, J. W. (1997). *Opening up: The healing power of expressing emotions* (Rev. ed.). Guilford Press.
- Senseai Institute. (2023). *Maslow's hierarchy of technology: How digital tools fulfill human needs*. <https://www.senseaiinstitute.com/maslow-hierarchy-of-technology>
- Skjuve, M., Følstad, A., Fostervold, K. I., & Brandtzæg, P. B. (2021). My chatbot companion: A study of human-chatbot relationships. *Computers in Human Behavior*, 119, Article 106727. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2021.106727>
- Supriatna, M., & Wahyuni, R. (2023). Landasan sosial budaya bimbingan dan konseling di Indonesia dalam era digital. *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia*, 8(2), 67–78. <https://doi.org/10.21009/INSIGHT.101.09>

- Tamir, D. I., & Mitchell, J. P. (2012). Disclosing information about the self is intrinsically rewarding. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 109(21), 8038–8043. <https://doi.org/10.1073/pnas.1202129109>
- Tidwell, C. A., Danvers, A. F., Pfeifer, V. A., Abel, D. B., Alisic, E., Beer, A., Bierstetel, S. J., Bollich-Ziegler, K. L., Bruni, M., Calabrese, W. R., Chiarello, C., Demiray, B., Dimidjian, S., Fingerman, K. L., Haas, M., Kaplan, D. M., Kim, Y. K., Knezevic, G., Lazarevic, L. B., ... Mehl, M. R. (2025). Are women really (not) more talkative than men? A registered report of binary gender similarities/differences in daily word use. *Journal of Personality and Social Psychology*, 128(2), 367–391. <https://doi.org/10.1037/pspp0000534>
- Turkle, S. (2015). *Reclaiming conversation: The power of talk in a digital age*. Penguin Press.
- Ward, M. (2018). The digital content overload problem. *Harvard Business Review Digital Articles*, 2–5.
- Yuwono, I., Gunawan, I., & Sari, D. P. (2024). Kecerdasan buatan sebagai co-counselor dalam bimbingan dan konseling: Tantangan dan peluang di Indonesia. *Technocouns: Journal of Technology in Guidance and Counseling*, 2(1), 1–18. <https://doi.org/10.31960/technocouns.v2i1.2977>
- Zhang, Q., Zhang, R., Xiong, Y., Sui, Y., Tong, C., & Lin, F.-H. (2025). Generative AI mental health chatbots as therapeutic tools: Systematic review and meta-analysis of their role in reducing mental health issues. *Journal of Medical Internet Research*, 27, Article e78238. <https://doi.org/10.2196/78238>
- Zhang, Y., Zhao, D., Hancock, J. T., Kraut, R., & Yang, D. (2025). The rise of AI companions: How human-chatbot relationships influence well-being. *arXiv*, 1–42. <http://arxiv.org/abs/2506.12605>