

BAB II

KAJIAN PUSTAKA DAN KERANGKA TEORITIS

2.1. Penelitian Terdahulu

Penelitian dalam fokus keterbukaan diri di ranah digital telah banyak dilakukan, khususnya dalam konteks media sosial dan interaksi berbasis teknologi. Masur dkk. (2023) melalui penelitian berjudul “*The Impact of What Others Do, Approve Of, and Expect You to Do: An In-Depth Analysis of Social Norms and Keterbukaan Diri on Social Media*” menjelaskan bahwa norma sosial memiliki pengaruh signifikan terhadap kecenderungan individu untuk membuka diri di media sosial. Melalui survei terhadap 863 responden, hasil Penelitian ini menemukan bahwa norma sosial memiliki pengaruh positif terhadap *Keterbukaan Diri* di media sosial. Sementara itu, Literasi Media dan Refleksi Diri tidak menunjukkan pengaruh langsung yang signifikan terhadap *Keterbukaan Diri*. Temuan ini mengindikasikan bahwa faktor kognitif tersebut belum tentu menjadi penentu utama perilaku keterbukaan diri pada konteks media sosial. Hasil ini memperlihatkan pentingnya kesadaran kritis dan refleksi diri terhadap penggunaan media dalam mengatur perilaku komunikasi daring.

Penelitian yang dilakukan oleh Wang, Gao, Li, dan Zhang (2024) mengkaji pengaruh *self-concept clarity* terhadap *online Keterbukaan Diri* pada siswa sekolah menengah di Tiongkok melalui pendekatan longitudinal. Hasil yang didapatkan dari penelitian tersebut menunjukkan bahwa *self-concept clarity* berpengaruh yang signifikan terhadap *online Keterbukaan Diri*, sehingga individu yang memiliki kejelasan konsep diri yang lebih baik cenderung melakukan pengungkapan diri secara lebih positif di lingkungan digital. Selain itu, penelitian ini juga menemukan adanya hubungan timbal balik antara kedua variabel dari waktu ke waktu. Relevansi penelitian tersebut dengan penelitian ini Adalah karena sama-sama menempatkan keterbukaan diri sebagai variabel dependen. Meskipun variabel independen yang digunakan adalah *self-concept clarity*, konsep tersebut memiliki keterkaitan dengan

refleksi diri karena keduanya sama-sama menekankan proses pemahaman dan evaluasi diri yang dapat memengaruhi keputusan individu dalam mengungkapkan informasi pribadi di media digital. Perbedaannya, penelitian ini menggunakan refleksi diri sebagai variabel independen dengan fokus pada Generasi Z pengguna ChatGPT di Jabodetabek, sedangkan penelitian Wang dkk. (2024) menggunakan *self-concept clarity* pada siswa sekolah menengah dalam konteks media sosial.

Penelitian oleh Yeo & Chu (2025) yang berjudul “Adaptive Self-Reflection as a Social Media Self-Effect: Insights from Computational Text Analyses of Keterbukaan Diri of Unreported Sexual Victimization in a Hashtag Campaign” menyoroti aspek refleksi diri adaptif yang muncul sebagai efek dari keterbukaan diri di media sosial. Dengan menganalisis lebih dari 92.000 unggahan Twitter yang menggunakan tagar #WhyIDidntReport, hasil penelitian menunjukkan bahwa Keterbukaan Diri publik dapat memicu adaptive self-reflection, yaitu kemampuan individu untuk memahami pengalaman negatifnya secara lebih objektif dan konstruktif. Temuan ini memperkuat pandangan bahwa aktivitas keterbukaan diri di media sosial tidak hanya berdampak pada penerima pesan, tetapi juga memiliki self-effect bagi pengirim, seperti peningkatan kesadaran diri dan kesejahteraan emosional.

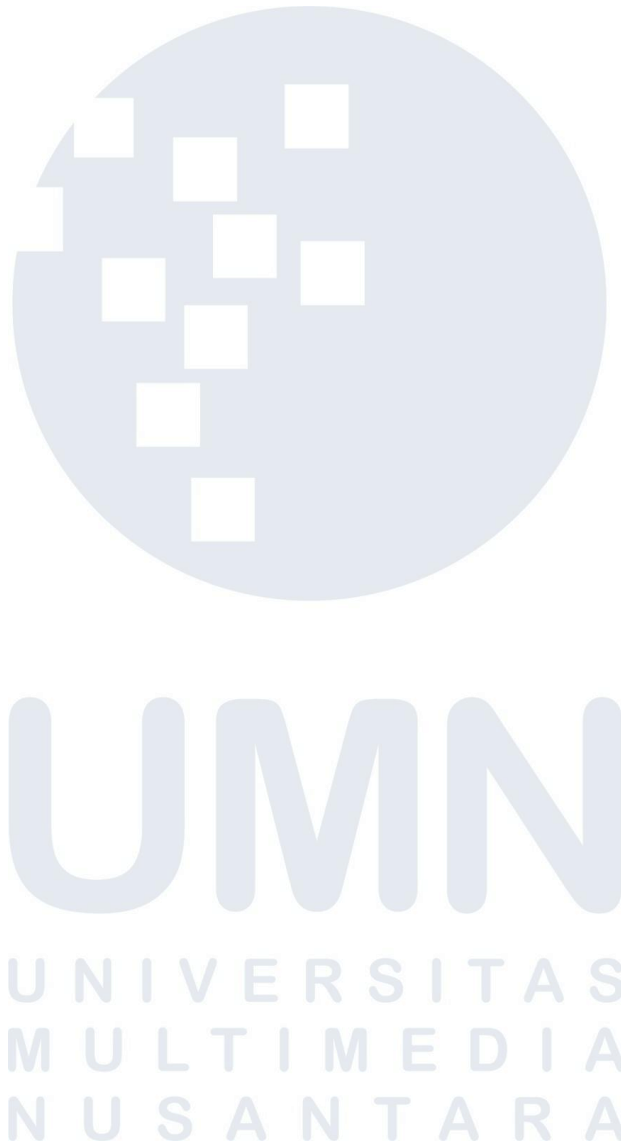
Dari konteks literasi media, Ford dkk. (2023) dalam penelitiannya mengenai Literasi Media and Social Media Practice menekankan pentingnya kemampuan literasi kritis dalam memahami representasi media dan dampaknya terhadap perilaku komunikasi. Temuan penelitian menunjukkan bahwa individu yang memiliki tingkat literasi media kritis yang lebih tinggi cenderung lebih berhati-hati dalam membagikan informasi pribadi di media sosial serta memiliki kemampuan yang lebih baik dalam mengenali potensi manipulasi yang terdapat dalam pesan-pesan digital. Selaras dengan itu, penelitian oleh Kurniasih dkk. (2024) di Indonesia menunjukkan bahwa Literasi Media memiliki peran penting dalam membentuk perilaku komunikasi yang bertanggung jawab. Dalam konteks Generasi Z, literasi media kritis membantu pengguna untuk memahami struktur

kekuasaan di balik media, meminimalkan perilaku impulsif dalam berbagi informasi, serta meningkatkan kesadaran reflektif terhadap konten digital.

Penelitian selanjutnya dilakukan oleh Wang dkk. (2023) dalam artikelnya yang bertujuan untuk mengkaji faktor-faktor yang memengaruhi niat dan perilaku keterbukaan diri pasien COVID-19 dalam membagikan informasi medis pribadi mereka di media sosial. Dengan mengintegrasikan *Theory of Planned Behavior* (TPB) dan *Privacy Calculus Theory*, penelitian ini menempatkan perceived benefits, perceived risks, subjective norms, dan self-efficacy sebagai determinan utama yang memengaruhi niat individu untuk melakukan Keterbukaan Diri, yang selanjutnya berdampak pada perilaku keterbukaan diri secara aktual. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif melalui survei terhadap 593 responden dan dianalisis menggunakan Structural Equation Modeling (SEM). Hasil penelitian menunjukkan bahwa perceived benefits, perceived risks, subjective norms, dan self-efficacy berpengaruh positif dan signifikan terhadap niat keterbukaan diri, sementara niat tersebut terbukti berpengaruh langsung terhadap perilaku Keterbukaan Diri di media sosial. Meskipun konteks penelitian ini berada pada isu kesehatan dan media sosial, temuan tersebut relevan untuk memahami bahwa keterbukaan diri di ruang digital merupakan hasil dari pertimbangan rasional, sosial, dan psikologis, bukan sekadar dorongan emosional. Namun demikian, penelitian ini belum menyoroti peran literasi media kritis maupun refleksi diri terhadap media, serta belum mengkaji konteks keterbukaan diri terhadap entitas non-manusia seperti chatbot AI, sehingga membuka ruang bagi penelitian ini untuk memperluas kajian Keterbukaan Diri dalam konteks interaksi manusia-AI

Dari keenam penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa keterbukaan diri di media digital dipengaruhi oleh sejumlah faktor, seperti norma sosial, refleksi diri, literasi media, serta karakteristik media itu sendiri. Meskipun berbagai studi telah membahas keterbukaan diri di media sosial, masih terdapat kesenjangan penelitian dalam konteks keterbukaan diri terhadap Artificial Intelligence chatbot seperti ChatGPT di Indonesia. Belum banyak penelitian yang menguji secara simultan

pengaruh Literasi Media dan Refleksi Diri terhadap keterbukaan diri Generasi Z dalam melakukan curhat kepada ChatGPT. Oleh karena itu, penelitian ini berupaya mengisi celah tersebut dengan meneliti bagaimana kemampuan berpikir kritis terhadap media dan refleksi diri berperan dalam membentuk tingkat keterbukaan diri pengguna muda terhadap chatbot berbasis AI di Indonesia.



Tabel 2. 1 Tabel Penelitian Terdahulu

No	Item	Jurnal 1	Jurnal 2	Jurnal 3	Jurnal 4	Jurnal 5	Jurnal 6
1.	Judul Artikel Ilmiah	<i>The Impact of What Others Do, Approve Of, and Expect You to Do: An In-Depth Analysis of Social Norms and Keterbukaan Diri on Social Media</i>	<i>Online Self-Disclosure and Self-Concept Clarity Among Chinese Middle School Students: A Longitudinal Study</i>	<i>Adaptive Self-Reflection as a Social Media Self-Effect: Insights from Computational Text Analyses of Self-Disclosure of Unreported Sexual Victimization in a Hashtag Campaign</i>	<i>Critical Media Literacy and Social Media Practice</i>	<i>Literasi Media Kritis dan Perilaku Komunikasi Digital di Kalangan Generasi Muda Indonesia</i>	<i>A Study of Reasons for Self-Disclosure on Social Media among Chinese COVID-19 Patients: Based on the Theory of Planned Behavior Model</i>
2.	Nama Lengkap Peneliti, Tahun Terbit, dan Penerbit	Philipp K. Masur, Natalya N. Bazarova, & Dominic DiFranzo (2023), <i>Social Media + Society</i>	Xiaofei Wang, Yue Gao, Li Li, & Wenxin Zhang (2024), <i>Journal of Youth and Adolescence</i>	Tien Ee Dominic Yeo & Tsz Hang Chu (2025), <i>Social Science</i>	Ford, M. (2021), <i>Journal of Media Education</i>	Kurniasih, D. (2023), <i>Jurnal Komunikasi Indonesia</i>	Yi Wang, Tianrui Qiao, & Chao Liu (2023), <i>Healthcare (MDPI)</i>

3.	Fokus Penelitian	Pengaruh norma sosial terhadap perilaku keterbukaan diri di media sosial dengan mempertimbangkan literasi media dan refleksi diri.	Menganalisis hubungan longitudinal antara Self-Concept Clarity dan Online Self-Disclosure pada siswa sekolah menengah di Tiongkok untuk mengetahui bagaimana kedua variabel saling memengaruhi dari waktu ke waktu.	Pengaruh keterbukaan diri publik terhadap munculnya refleksi diri adaptif di media sosial.	Peran literasi media kritis dalam membentuk perilaku komunikasi pengguna media sosial.	Hubungan antara literasi media kritis dan perilaku komunikasi digital generasi muda Indonesia.	Meneliti faktor-faktor yang memengaruhi niat dan perilaku keterbukaan diri pasien COVID-19 di media sosial, dengan meninjau perceived benefits, perceived risks, subjective norms, self-efficacy, dan behavioral intention

							berdasarkan <i>Theory of Planned Behavior</i> (TPB) dan <i>Privacy Calculus Theory</i>
4.	Teori/ Konsep	<i>Social Norms Theory</i>	<i>Self-Concept Clarity dan Online Self-Disclosure</i>	<i>Self-Effect Theory, Expressive Writing Theory, Self-Distancing Perspective</i>	<i>Critical Media Literacy Theory</i>	<i>Critical Media Literacy Theory</i>	<i>Theory of Planned Behavior</i> (Ajzen, 1991) <i>Privacy Calculus Theory</i> (PCT)
5.	Metode Penelitian	Survei terhadap 863 responden pengguna Facebook dan Instagram.	Penelitian kuantitatif longitudinal selama tiga gelombang menggunakan <i>Random Intercept Cross-Lagged Panel Model (RI-CLPM)</i>	Analisis teks 92.583 unggahan Twitter menggunakan <i>machine learning & LIWC</i> .	Survei dan analisis deskriptif terhadap pengguna media sosial.	Survei kuantitatif dengan kuesioner online pada generasi muda.	Pendekatan kuantitatif survei terhadap 593 responden pasien COVID-19 di Tiongkok,

			dan <i>Latent Growth Mixture Modeling (LGMM)</i> terhadap siswa sekolah menengah di Tiongkok.				dianalisis menggunakan Structural Equation Modeling (SEM) dengan bantuan SPSS dan AMOS
6.	Persamaan dengan penelitian yang dilakukan	Sama-sama meneliti faktor yang memengaruhi <i>Keterbukaan Diri</i> di media digital dan mengaitkannya dengan literasi serta refleksi diri.	Sama-sama meneliti keterbukaan diri sebagai variabel dependen dan mengkaji pengaruh faktor psikologis yang berkaitan dengan pemahaman atau refleksi diri terhadap kecenderungan melakukan keterbukaan diri di lingkungan digital.	Sama-sama menyoroti peran refleksi diri sebagai akibat dari keterbukaan diri di ruang digital.	Sama-sama mengangkat konsep <i>Literasi Media</i> sebagai variabel yang memengaruhi perilaku komunikasi.	Sama-sama berfokus pada literasi media kritis generasi muda Indonesia.	Sama-sama meneliti Keterbukaan Diri di media digital, serta melihat peran faktor psikologis dan sosial dalam menentukan keputusan individu untuk

							membuka diri secara daring
7.	Perbedaan dengan penelitian yang dilakukan	Fokus pada norma sosial pengguna media sosial, bukan chatbot.	<i>Penelitian menggunakan Self-Concept Clarity sebagai variabel independen dalam konteks media sosial, sedangkan penelitian ini menggunakan Media-Related Self-Reflection sebagai variabel independen pada Generasi Z pengguna ChatGPT di Jabodetabek.</i>	Fokus pada dampak pasca-keterbukaan diri, bukan faktor penyebab keterbukaan diri.	Tidak mengukur pengaruh langsung terhadap keterbukaan diri, hanya perilaku komunikasi umum.	Tidak meneliti refleksi diri atau konteks AI/chatbot.	Berfokus pada media sosial, bukan AI/chatbot Menggunakan TPB, bukan Literasi Media dan Refleksi Diri Subjek penelitian adalah pasien COVID-19, bukan Generasi Z

8.	Hasil Penelitian	Norma sosial berpengaruh positif terhadap Keterbukaan Diri di media sosial. Namun, Literasi Media dan Refleksi Diri tidak menunjukkan pengaruh langsung yang signifikan terhadap Keterbukaan Diri.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa <i>Self-Concept Clarity</i> berpengaruh signifikan terhadap <i>Online Self-Disclosure</i> . Selain itu, ditemukan hubungan timbal balik antara kedua variabel dari waktu ke waktu, sehingga individu dengan kejelasan konsep diri yang lebih baik cenderung melakukan keterbukaan diri secara lebih positif di lingkungan daring.	<i>Keterbukaan Diri</i> publik memicu refleksi diri adaptif dan meningkatkan kesejahteraan emosional.	Literasi media kritis membuat pengguna lebih selektif dan reflektif dalam membagikan informasi di media sosial.	Literasi media kritis berpengaruh positif terhadap perilaku komunikasi digital yang bertanggung jawab.	Perceived benefits, perceived risks, subjective norms, dan self-efficacy berpengaruh positif terhadap niat Keterbukaan Diri, dan niat tersebut berpengaruh signifikan terhadap perilaku keterbukaan diri di media sosial
----	-------------------------	--	--	---	---	--	--

2.2. Landasan Teori

Social Penetration Theory (SPT) pertama kali dikembangkan oleh Irwin Altman dan Dalmas Taylor (1973) untuk menjelaskan perkembangan hubungan interpersonal melalui proses komunikasi yang bersifat bertahap dan sistematis. Teori ini berangkat dari asumsi bahwa kedekatan antarindividu tidak terbentuk secara tiba-tiba, melainkan berkembang seiring meningkatnya tingkat pengungkapan diri dan kepercayaan di antara para partisipan komunikasi. Altman dan Taylor menggambarkan kepribadian manusia sebagai lapisan-lapisan bawang, di mana setiap lapisan mencerminkan tingkat kedalaman informasi pribadi yang dimiliki individu. Lapisan terluar berisi informasi umum yang mudah dibagikan, sedangkan lapisan terdalam berisi nilai, keyakinan, serta emosi yang paling pribadi menurut Lynn H. Turner (2018).

Proses komunikasi dalam SPT melibatkan dua dimensi utama, yaitu *breadth* (keluasan topik yang dibicarakan) dan *depth* (kedalaman informasi yang diungkap). Hubungan interpersonal dikatakan semakin dekat apabila percakapan berkembang dari topik-topik umum menuju isu yang lebih personal dan emosional. Altman dan Taylor (1973) menjelaskan bahwa proses ini terjadi melalui beberapa tahapan, mulai dari tahap orientasi hingga tahap pertukaran stabil, dengan masing-masing tahap ditandai oleh tingkat keterbukaan yang berbeda. Selain itu, teori ini juga mengadopsi prinsip *social exchange*, yakni bahwa individu secara rasional mempertimbangkan biaya (*cost*) dan keuntungan (*reward*) dari setiap pengungkapan diri sebelum melanjutkan ke tahap interaksi yang lebih intim.

Dalam perkembangan ilmu komunikasi kontemporer, prinsip-prinsip SPT tidak hanya diterapkan pada konteks komunikasi tatap muka, tetapi juga digunakan untuk memahami interaksi yang dimediasi teknologi. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa pola keterbukaan diri yang dijelaskan oleh SPT dapat teramati pula dalam komunikasi melalui media digital, termasuk dalam interaksi dengan sistem berbasis kecerdasan artifisial (AI).

Sebagai contoh, Croes dkk. (2024) dalam jurnal *Digital Confessions* menemukan bahwa pengguna menunjukkan kecenderungan untuk mengungkapkan perasaan pribadi kepada chatbot ketika mereka menilai interaksi tersebut aman, anonim, dan bebas dari penilaian sosial. Hasil ini menunjukkan bahwa proses komunikasi berbasis AI dapat meniru pola hubungan interpersonal yang dijelaskan oleh Altman dan Taylor, khususnya dalam hal kedalaman emosional.

Selain itu, Skjuve dkk. (2023) dalam studi *Keterbukaan Diri in Human–Chatbot Relationships* menemukan bahwa interaksi berulang antara manusia dan chatbot dapat menciptakan perasaan keakraban yang menyerupai relasi sosial. Temuan ini menunjukkan bahwa prinsip *depth* dan *breadth* dalam SPT dapat menjelaskan pola komunikasi baru yang muncul di era digital. Lebih lanjut (Sari & Irena, 2023) dalam penelitiannya, mengidentifikasi bahwa Generasi Z cenderung menunjukkan keterbukaan diri lebih tinggi di lingkungan digital dibandingkan dalam komunikasi langsung, terutama karena persepsi terhadap kontrol dan privasi yang lebih besar.

Dalam penelitian ini, *Social Penetration Theory* memiliki peran sebagai dasar untuk memahami bagaimana proses keterbukaan diri dapat terjadi pada komunikasi antara manusia dan sistem berbasis AI seperti ChatGPT. Teori ini memberikan landasan konseptual untuk menjelaskan bahwa keterbukaan diri tidak hanya dipengaruhi oleh faktor interpersonal, tetapi juga oleh faktor media, seperti persepsi keamanan, anonimitas, dan kemampuan sistem dalam meniru respons manusia. Dengan demikian, SPT digunakan bukan untuk mengasumsikan bahwa pengguna pasti akan terbuka kepada AI, melainkan untuk menganalisis secara teoritis bagaimana dinamika kedekatan dan keterbukaan diri dapat terwujud dalam komunikasi manusia–AI.

SPT juga menjadi titik awal untuk memahami hubungan antara variabel yaitu Literasi Media dan Refleksi Diri dengan variabel dependen, keterbukaan diri. Dalam konteks ini, tingkat literasi dan refleksi media dapat memengaruhi sejauh mana individu menilai keamanan dan kredibilitas AI sebelum memutuskan untuk

mengungkapkan informasi pribadi. Dengan demikian, teori ini berfungsi sebagai fondasi teoretis untuk menganalisis faktor-faktor yang memengaruhi kecenderungan Generasi Z dalam menampilkan keterbukaan diri di ruang digital yang dimediasi oleh kecerdasan buatan.

2.3. Landasan Konsep

2.3.1 Literasi Media

Literasi Media merupakan perluasan dari konsep literasi media tradisional yang tidak hanya berfokus pada kemampuan teknis untuk mengakses dan memahami pesan media, tetapi juga menekankan kemampuan berpikir kritis, kesadaran sosial, serta analisis terhadap kekuasaan dan ideologi yang terkandung dalam produksi media. Menurut Kellner & Share (2019) individu yang memiliki literasi media kritis adalah mereka yang mampu menganalisis kode dan konvensi media, mengkritisi stereotip serta nilai dominan, serta menafsirkan berbagai makna yang dihasilkan oleh teks media. Hal ini ditegaskan dalam pernyataannya bahwa seorang individu yang melek media secara kritis *“is skillful in analyzing media codes and conventions, able to criticize stereotypes, values, and ideologies, and competent to interpret and create multiple meanings and messages.”*

Tujuan Literasi Media bukan hanya untuk memahami isi media secara pasif, tetapi untuk menilai bagaimana media membentuk pandangan dunia, memengaruhi audiens, serta membawa pesan dan nilai tertentu dalam konteks sosial, politik, ekonomi, dan budaya. Pendekatan kritis ini membantu individu menyadari bagaimana media mengonstruksi makna dan nilai, sebagaimana dijelaskan oleh Kellner dan Share: *“critical approaches that make us aware of how media construct meanings, influence and educate audiences, and impose their messages and values.”*

Kellner & Share (2019) menjelaskan bahwa literasi media kritis dibangun melalui tiga aspek utama yang disebut sebagai conceptual understandings. Ketiga aspek ini digunakan dalam penelitian ini sebagai

dimensi dari Literasi Media karena masing-masing menggambarkan kemampuan spesifik yang membentuk literasi media kritis seseorang. Ketiga dimensi tersebut meliputi:

- *Social Constructivism* (Konstruksi Sosial) – mengukur kesadaran bahwa media merupakan hasil konstruksi sosial yang dibentuk oleh pilihan individu dan kelompok dalam konteks tertentu. Hal ini dijelaskan melalui pernyataan bahwa “*All information is co-constructed by individuals and/or groups of people who make choices within social contexts.*”
- *Politics of Representation* (Politik Representasi) – mengukur kemampuan individu dalam mengidentifikasi bias, stereotip, dan ideologi yang muncul dalam representasi media. Media, menurut Kellner dan Share, “*always have a bias and support and/or challenge dominant hierarchies of power, privilege, and pleasure.*”
- *Production/Institutions* (Produksi dan Institusi Media) – mengukur pemahaman tentang tujuan, kepentingan ekonomi, sistem institusional, serta proses produksi yang memengaruhi pesan media. Hal ini ditunjukkan melalui pernyataan bahwa “*All media texts have a purpose... shaped by the creators and/or systems within which they operate.*”

Melalui ketiga dimensi tersebut, individu tidak hanya menjadi konsumen media yang pasif, tetapi berkembang menjadi partisipan aktif yang mampu menilai dan memahami bagaimana pesan media dibangun, apa kepentingannya, dan bagaimana dampaknya terhadap masyarakat. Gabungan dari kemampuan-kemampuan inilah yang membentuk tingkat literasi media kritis seseorang.

Dalam penelitian ini, Literasi Media digunakan untuk memahami sejauh mana individu, khususnya Generasi Z, mampu menafsirkan dan mengevaluasi peran media berbasis kecerdasan artifisial seperti ChatGPT secara kritis. Generasi Z

dengan tingkat Literasi yang tinggi diasumsikan lebih mampu mengenali bias algoritmik, konteks ideologis, serta kepentingan institusional yang mungkin memengaruhi keluaran AI. Dengan demikian, mereka cenderung lebih berhati-hati dan reflektif dalam mengungkapkan informasi pribadi. Oleh karena itu, Literasi berperan faktor yang memiliki potensi untuk memengaruhi tingkat keterbukaan diri dalam interaksi digital dengan teknologi berbasis bahasa alami.

2.3.2 Refleksi Diri

Refleksi Diri merujuk pada proses refleksi diri yang terjadi dalam konteks penggunaan media digital, yaitu ketika individu secara sadar mengevaluasi tindakan, motivasi, pengalaman, serta konsekuensi dari perilaku komunikasinya saat menggunakan media. Konsep ini berangkat dari pemahaman mengenai refleksi diri yang dijelaskan oleh Bolton & Delderfield (2018), yang mendefinisikan refleksi sebagai proses mengeksplorasi secara mendalam tindakan dan respons diri untuk mengembangkan kesadaran serta pemahaman diri yang lebih baik. Konsep Refleksi Diri dalam penelitian ini merupakan adaptasi dari konsep refleksi diri Bolton & Delderfield (2018) yang kemudian dioperasionalisasikan dalam konteks penggunaan media berdasarkan penelitian Masur dkk. (2023).

Dalam konteks media digital, proses refleksi tersebut tidak hanya berkaitan dengan pengalaman personal, tetapi juga mencakup evaluasi terhadap perilaku komunikasi yang dilakukan melalui media. Oleh karena itu, Refleksi Diri dipahami sebagai kemampuan individu untuk meninjau kembali cara mereka menggunakan media, alasan di balik perilaku tersebut, serta dampak yang mungkin muncul dari aktivitas komunikasi digital yang dilakukan.

Operasionalisasi konsep Refleksi Diri dalam penelitian ini mengacu pada penelitian Masur dkk. (2023) yang mengukur kecenderungan reflektif pengguna media melalui berbagai indikator evaluasi diri terhadap perilaku

bermedia. Berdasarkan indikator-indikator tersebut, penelitian ini mengelompokkan Refleksi Diri ke dalam tiga dimensi utama, yaitu:

- *Comparative Self-Reflection* mengukur sejauh mana individu membandingkan tindakannya dengan apa yang mereka lihat di media (mis. “*I ask myself if I would have posted similar content*”).
- *Evaluative Self-Monitoring* mengukur kemampuan menilai perilaku bermedia sendiri (mengevaluasi motivasi, impuls, dan dampak tindakan).
- *Reflective Consideration of Alternatives* mengukur sejauh mana individu menimbang risiko dan alternatif tindakan sebelum/ setelah berinteraksi di media (*assess risks and consider alternative actions*).

Gabungan ketiga dimensi ini menggambarkan kapasitas reflektif seseorang dalam konteks digital baik saat mengonsumsi maupun saat memproduksi konten dan dapat dijadikan dasar operasional pengukuran Refleksi diri dalam penelitian Anda.

2.3.3 Keterbukaan Diri

Keterbukaan diri merupakan bentuk komunikasi interpersonal yang melibatkan pengungkapan informasi pribadi secara sadar dan disengaja kepada orang lain. Informasi tersebut dapat mencakup pemikiran, perasaan, pengalaman, serta berbagai aspek pribadi yang sebelumnya belum diketahui oleh pihak yang menerima informasi. Masur (2019) dalam bukunya menjelaskan bahwa Keterbukaan Diri adalah bentuk komunikasi yang bersifat sengaja, diarahkan pada tujuan tertentu, dan dipengaruhi oleh konteks interaksi, sebagaimana ditegaskan melalui pernyataan bahwa *Keterbukaan Diri* merupakan tindakan komunikasi yang “intentional, purposeful, and context-dependent.” Dengan demikian, pengungkapan diri tidak terjadi secara kebetulan, melainkan melalui proses pertimbangan internal individu mengenai apa yang akan dibagikan, kepada siapa, dan untuk tujuan apa informasi tersebut diungkapkan.

Secara teoretis, *Keterbukaan Diri* berakar pada *Social Penetration Theory* oleh Altman & Taylor (1973), yang menyatakan bahwa sebuah hubungan interpersonal akan tumbuh atau berkembang seiring meningkatnya frekuensi dan kedalaman keterbukaan diri. Dalam konteks komunikasi digital kontemporer oleh Masur (2019) memperluas pemahaman ini dengan menunjukkan bahwa lingkungan digital menghadirkan kondisi psikologis tertentu seperti anonimitas, privasi, dan ketiadaan penilaian sosial (*nonjudgmental space*) yang dapat meningkatkan kecenderungan individu untuk membuka diri secara lebih luas dan mendalam

Dalam penelitian komunikasi interpersonal, *Keterbukaan Diri* umumnya diukur menggunakan tiga dimensi utama yang dikembangkan oleh Cozby (1973) dan digunakan kembali oleh Masur (2019) untuk konteks komunikasi digital. Ketiga dimensi ini dipilih karena masing-masing menggambarkan bentuk kemampuan atau perilaku keterbukaan diri yang dapat diamati dan diukur secara kuantitatif.

Dimensi-dimensi tersebut meliputi:

- *Breadth* (Keluasan Informasi) mengukur seberapa banyak ragam topik yang diungkapkan individu. Semakin beragam informasi yang dibagikan, semakin tinggi *breadth* Keterbukaan Diri seseorang. Dimensi ini merefleksikan variasi domain kehidupan yang dibicarakan, misalnya pendidikan, keluarga, hubungan personal, kesehatan mental, keuangan, hingga pengalaman emosional.
- *Depth* (Kedalaman Informasi) mengukur tingkat keintiman atau sensitivitas informasi yang diungkapkan. *Depth* menunjukkan sejauh mana seseorang bersedia mengungkapkan aspek diri yang lebih pribadi, emosional, atau bersifat rentan. Informasi dangkal seperti preferensi musik berbeda dengan pengakuan mengenai kecemasan, konflik keluarga, atau pengalaman traumatis. Semakin sensitif informasinya, semakin tinggi tingkat *depth*.

- Duration (Durasi Pengungkapan) mengukur lamanya waktu atau intensitas keterlibatan individu dalam proses membuka diri. Durasi dapat terlihat dari seberapa panjang interaksi berlangsung, seberapa banyak waktu yang diinvestasikan untuk bercerita, atau seberapa sering individu kembali ke topik personal.

Melalui ketiga dimensi tersebut, Keterbukaan Diri tidak hanya dilihat dari isi informasi yang dibagikan, tetapi juga dari variasi topik (*breadth*), sensitivitas informasi (*depth*), dan intensitas keterlibatan (*duration*). Gabungan dari ketiga kemampuan inilah yang membentuk tingkat keterbukaan diri seorang individu dalam proses komunikasi interpersonal maupun digital..

2.4. Hipotesis Teoritis

- **H1:** Literasi Media berpengaruh terhadap keterbukaan diri Gen Z.
- **H2:** Refleksi Diri berpengaruh terhadap keterbukaan diri Gen Z.
- **H3:** Literasi Media dan Refleksi Diri secara simultan berpengaruh terhadap Keterbukaan Diri Generasi Z dalam berinteraksi dengan ChatGPT.

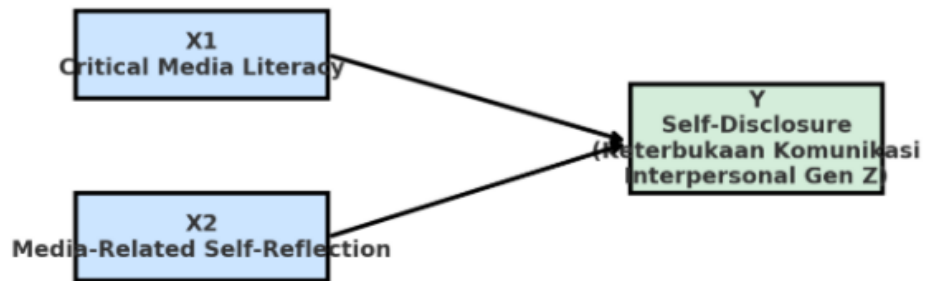


2.5. Kerangka Pemikiran

Dalam penelitian ini, fenomena yang dikaji adalah keterbukaan diri Generasi Z dalam curhat kepada ChatGPT. Berdasarkan *Social Penetration Theory* oleh Altman & Taylor (1973), dimana mereka menjelaskan bahwa membuka diri merupakan proses bertahap dalam membangun hubungan interpersonal melalui pengungkapan informasi pribadi. Namun, dalam konteks komunikasi manusia–AI, tingkat keterbukaan diri tidak hanya dipengaruhi oleh kebutuhan sosial, tetapi juga oleh kemampuan individu untuk berpikir kritis dan merefleksikan penggunaan media. Literasi Media membantu individu dalam menganalisis, mengevaluasi, dan mengendalikan pesan media sehingga mampu menilai sejauh mana informasi yang layak dibagikan kepada AI. Sementara itu, Refleksi Diri mendorong individu untuk memahami motif, emosi, serta konsekuensi dari keterlibatan mereka dengan media, termasuk kesadaran terhadap batas keterbukaan diri saat berinteraksi dengan chatbot seperti ChatGPT.

Berdasarkan teori dan temuan penelitian terdahulu, diasumsikan bahwa tingkat Literasi Media (X1) dan Refleksi Diri (X2) yang lebih tinggi akan berpengaruh terhadap peningkatan kesadaran dan pengendalian dalam Keterbukaan Diri (Y) pengguna ChatGPT. Individu dengan literasi media kritis yang baik cenderung lebih selektif dalam mengungkapkan informasi pribadi, sedangkan individu dengan refleksi diri yang tinggi lebih mampu memahami batas emosionalnya dalam komunikasi digital. Dengan demikian, kedua variabel independen ini diasumsikan memiliki pengaruh terhadap variabel dependen keterbukaan diri. Hubungan antarvariabel tersebut dapat digambarkan sebagai berikut:

Kerangka Pemikiran Penelitian



Gambar 2.1 Kerangka pemikiran Penelitian

Sumber: Dokumen Pribadi (2026)