

Artificial Intelligence sebagai Ruang Pengungkapan Diri dalam Perspektif Bimbingan Konseling Kristen

Tata Sanda Limbong^{1*}, Wanda Mauren Adiningsih², Arnita Ranteallo³, Iren Ramba⁴,

¹⁻⁴Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Kristen, Program Studi Bimbingan Konseling Kristen, Institut Agama Kristen Negeri (IAKN) Toraja, Tana Toraja, Indonesia

Email: ¹tatasandalimbong@gmail.com*, ²wandamauren299@gmail.com, ³karnitaranteallo@gmail.com,
⁴irenramba@gmail.com

(* : *corresponding author*)

Abstrak—Perkembangan *Artificial Intelligence* (AI) telah membawa perubahan dalam pola komunikasi manusia, termasuk dalam cara individu menyampaikan pikiran, perasaan, pengalaman, dan persoalan pribadi. AI tidak lagi hanya digunakan sebagai sarana memperoleh informasi, tetapi juga mulai dimanfaatkan sebagai ruang untuk bercerita dan melakukan pengungkapan diri. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan AI sebagai ruang pengungkapan diri serta menganalisis fenomena tersebut dalam perspektif bimbingan konseling Kristen. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif melalui studi kepustakaan. Data diperoleh dari berbagai literatur ilmiah yang berkaitan dengan AI, pengungkapan diri, bimbingan konseling, dan konseling Kristen, kemudian dianalisis secara deskriptif dan interpretatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kemudahan akses, kenyamanan, responsivitas, persepsi tidak dihakimi, kebutuhan untuk didengar, keengganan bercerita kepada manusia, dan persepsi terhadap privasi menjadi faktor yang mendorong individu mengungkapkan diri kepada AI. AI memiliki potensi sebagai ruang alternatif untuk mengekspresikan perasaan, melakukan refleksi awal, mengorganisasi persoalan, dan memperoleh informasi. Namun, AI memiliki keterbatasan karena tidak memiliki pengalaman manusiawi, relasi interpersonal yang nyata, serta dimensi spiritual. Dalam perspektif bimbingan konseling Kristen, AI dapat digunakan sebagai alat bantu dalam mendukung proses refleksi dan pengungkapan diri, tetapi tidak dapat menggantikan peran konselor, relasi manusia, dan pendampingan spiritual. Oleh karena itu, penggunaan AI perlu dilakukan secara bijaksana dengan memperhatikan etika, privasi, batas penggunaan teknologi, serta kebutuhan individu untuk memperoleh pendampingan manusia yang tepat.

Kata Kunci: *Artificial Intelligence*; Pengungkapan Diri; Bimbingan Konseling Kristen.

Abstract—The development of *Artificial Intelligence* (AI) has brought significant changes to human communication patterns, including the way individuals express their thoughts, feelings, experiences, and personal concerns. AI is no longer used solely as a tool for obtaining information but has increasingly become a space for conversation and self-disclosure. This study aims to describe AI as a space for self-disclosure and analyze this phenomenon from the perspective of Christian guidance and counseling. This study employs a qualitative approach with a descriptive method through a literature review. Data were obtained from various scholarly sources related to AI, self-disclosure, guidance and counseling, and Christian counseling, and were analyzed descriptively and interpretively. The findings indicate that accessibility, comfort, responsiveness, the perception of being non-judgmental, the need to be heard, reluctance to share with other people, and perceptions of privacy are factors that encourage individuals to disclose themselves to AI. AI has the potential to serve as an alternative space for expressing feelings, engaging in initial reflection, organizing personal concerns, and obtaining information. However, AI has limitations because it lacks human experience, genuine interpersonal relationships, and spiritual dimensions. From the perspective of Christian guidance and counseling, AI can be utilized as a supporting tool for reflection and self-disclosure but cannot replace the role of counselors, human relationships, and spiritual guidance. Therefore, AI should be used wisely by considering ethical issues, privacy, technological limitations, and the need for appropriate human support.

Keywords: *Artificial Intelligence*; Self-Disclosure; Christian Guidance and Counseling.

1. PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital telah membawa perubahan yang signifikan dalam berbagai aspek kehidupan manusia, termasuk dalam cara manusia berkomunikasi, memperoleh informasi, membangun relasi, dan mencari bantuan ketika menghadapi persoalan kehidupan. Salah satu perkembangan teknologi yang semakin menonjol adalah *Artificial Intelligence* (yang selanjutnya akan disingkat AI) atau kecerdasan buatan. AI yang pada awalnya banyak digunakan untuk membantu pekerjaan teknis dan pengolahan informasi kini berkembang menjadi teknologi yang mampu berinteraksi dengan manusia melalui bahasa yang semakin menyerupai komunikasi natural (Faradillah dkk., 2023). Kehadiran AI berbasis percakapan membuat interaksi antara manusia dan

teknologi tidak lagi terbatas pada pola perintah dan respons sederhana, tetapi dapat berlangsung dalam bentuk percakapan yang panjang, personal, dan kontekstual (Sulistiyawati Handayani dkk., 2024). Perubahan tersebut menyebabkan AI mulai memasuki wilayah yang sebelumnya lebih banyak berlangsung melalui hubungan antarmanusia, termasuk dalam hal berbagi pengalaman, meminta saran, mencari dukungan emosional, dan mengungkapkan persoalan pribadi.

Perubahan pola komunikasi tersebut menjadi semakin menarik ketika AI digunakan bukan hanya sebagai sumber informasi, tetapi sebagai ruang bagi seseorang untuk mengungkapkan pikiran dan perasaannya. Seseorang dapat menceritakan persoalan keluarga, hubungan interpersonal, tekanan pekerjaan atau pendidikan, kekhawatiran, kesepian, konflik, bahkan pengalaman yang sulit disampaikan kepada orang lain. Fenomena ini menunjukkan bahwa perkembangan AI telah menciptakan bentuk interaksi baru yang memungkinkan manusia menggunakan teknologi sebagai media pengungkapan diri. Dalam konteks komunikasi, pengungkapan diri (*self-disclosure*) merupakan proses ketika seseorang secara sukarela menyampaikan informasi mengenai dirinya kepada pihak lain (Qisthy Rabathy dkk., 2026). Pengungkapan diri dapat mencakup informasi yang bersifat sederhana maupun sangat pribadi dan mendalam. Dalam teori penetrasi sosial, pengungkapan diri menjadi salah satu unsur penting dalam perkembangan hubungan karena kedalaman dan keluasan informasi yang dibagikan dapat berkembang seiring terbentuknya rasa aman dan kepercayaan dalam interaksi.

Penggunaan AI sebagai ruang pengungkapan diri menarik perhatian karena karakteristik interaksi dengan teknologi tersebut dapat memberikan pengalaman yang berbeda dibandingkan komunikasi secara langsung dengan manusia. Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa individu dapat merasa lebih nyaman mengungkapkan informasi pribadi kepada agen percakapan atau *chatbot* karena menganggapnya lebih anonim, kurang menghakimi, dan tidak memberikan tekanan sosial sebagaimana interaksi dengan manusia. Tinjauan literatur mengenai *self-disclosure* kepada AI percakapan menemukan bahwa sebagian besar penelitian yang ditelaah menunjukkan kecenderungan individu untuk mengungkapkan diri lebih banyak kepada agen percakapan dibandingkan kepada manusia atau media berbasis kuesioner, meskipun hasil penelitian tidak selalu konsisten pada semua konteks. Persepsi terhadap anonimitas dan rendahnya rasa takut terhadap penilaian negatif menjadi salah satu faktor yang dapat mendorong keterbukaan tersebut. Dengan demikian, AI berpotensi menjadi ruang yang dianggap nyaman bagi individu yang mengalami kesulitan mengungkapkan persoalan pribadi kepada orang lain.

Fenomena tersebut juga diperkuat oleh penelitian mengenai *digital confessions* yang menunjukkan bahwa karakteristik seperti aksesibilitas, kenyamanan, persepsi anonimitas, dan anggapan bahwa *chatbot* tidak menghakimi dapat mendorong kesediaan individu untuk mengungkapkan informasi yang intim. Penelitian tersebut secara khusus mengkaji kesediaan individu dalam mengungkapkan informasi pribadi kepada *chatbot* dan kaitannya dengan kondisi emosional setelah melakukan pengungkapan. Penelitian lain terhadap hubungan manusia dan *chatbot* melalui studi longitudinal kualitatif juga menunjukkan bahwa pengungkapan diri dalam hubungan manusia-*chatbot* dapat mencakup berbagai topik, mulai dari persoalan emosional hingga aktivitas sehari-hari. Temuan tersebut memperlihatkan bahwa penggunaan *chatbot* bukan semata-mata aktivitas mencari informasi, tetapi dapat berkembang menjadi pola komunikasi yang memiliki unsur personal dan emosional.

Meskipun demikian, meningkatnya kecenderungan manusia untuk menjadikan AI sebagai tempat mengungkapkan diri menghadirkan persoalan baru. Rasa nyaman dalam berbicara dengan AI tidak secara otomatis menunjukkan bahwa AI mampu menggantikan hubungan interpersonal atau hubungan konseling yang sesungguhnya. AI dapat menghasilkan respons yang tampak empatik dan relevan, tetapi respons tersebut dihasilkan melalui sistem komputasional dan tidak berasal dari pengalaman manusiawi, relasi interpersonal, maupun kepedulian personal sebagaimana yang terdapat dalam hubungan konselor dan konseli. Persoalan tersebut menjadi semakin penting ketika informasi yang disampaikan berkaitan dengan masalah psikologis, konflik relasional, pengalaman traumatis, atau persoalan spiritual. Tinjauan terhadap tantangan etis *conversational AI* dalam layanan kesehatan mental menunjukkan sejumlah persoalan penting, antara lain keselamatan, privasi dan kerahasiaan, tanggung jawab, transparansi, empati, otonomi, serta kemungkinan munculnya ketergantungan terhadap AI.

Dalam konteks bimbingan dan konseling, pengungkapan diri memiliki kedudukan yang penting karena proses konseling membutuhkan keterbukaan konseli dalam menyampaikan pengalaman, pikiran, perasaan, dan permasalahan yang sedang dihadapi. Konseling bukan hanya proses memberikan jawaban atas persoalan seseorang, tetapi merupakan proses pendampingan yang melibatkan hubungan interpersonal, kepercayaan, penerimaan, empati, dan pemahaman terhadap keseluruhan pribadi konseli. Oleh sebab itu, munculnya AI sebagai ruang pengungkapan diri perlu dilihat secara kritis dalam perspektif bimbingan dan konseling. Di satu sisi, AI dapat memberikan ruang awal yang mudah diakses bagi individu yang belum mampu atau belum bersedia berbicara dengan manusia. Di sisi lain, AI memiliki keterbatasan dalam membangun hubungan terapeutik yang autentik serta dalam memahami konteks kehidupan seseorang secara utuh. Penelitian mengenai penggunaan AI dalam konseling juga menunjukkan bahwa para konselor melihat adanya potensi AI dalam praktik konseling, tetapi tetap menyampaikan kekhawatiran mengenai berkurangnya hubungan manusiawi, privasi, bias, dan keterbatasan kemampuan relasional AI.

Persoalan tersebut menjadi semakin kompleks apabila ditinjau dari perspektif bimbingan konseling Kristen. Bimbingan konseling Kristen tidak hanya memandang manusia dari aspek psikologis dan sosial, tetapi juga memperhatikan dimensi spiritual dalam kehidupan manusia. Konseling Kristen memiliki perhatian terhadap manusia sebagai pribadi yang memiliki kebutuhan untuk mengalami pemulihan, pertumbuhan, penerimaan, dan hubungan yang benar dengan Tuhan maupun sesama. Kajian mengenai konseling Kristen menunjukkan bahwa dimensi spiritual merupakan bagian mendasar dalam proses pendampingan dan tidak semestinya dipisahkan dari aspek psikologis. Penelitian lain mengenai pendekatan bimbingan konseling dalam perspektif teologis Kristen juga menempatkan konseling Kristen sebagai pendekatan yang berciri teosentris dan berorientasi pada transformasi spiritual. Oleh karena itu, penggunaan AI sebagai tempat mengungkapkan diri perlu dipertimbangkan bukan hanya berdasarkan kemudahan teknologi atau manfaat psikologisnya, tetapi juga berdasarkan pemahaman Kristen mengenai martabat manusia, relasi, pendampingan, tanggung jawab, dan dimensi spiritual.

Dalam perspektif tersebut, AI sebaiknya dipahami sebagai alat bantu dalam proses komunikasi dan refleksi, bukan sebagai pengganti konselor Kristen. AI mungkin dapat membantu seseorang mengartikulasikan perasaan, menyusun persoalan yang sedang dihadapi, memperoleh informasi awal, atau menjadi media refleksi sebelum mencari pertolongan lebih lanjut. Namun, ketika seseorang menghadapi persoalan yang membutuhkan pendampingan mendalam, kehadiran konselor tetap memiliki peranan yang penting. Hal ini sejalan dengan kajian mengenai etika konseling berbasis AI yang menunjukkan bahwa penggunaan AI dalam konseling menimbulkan pertanyaan mengenai batas tanggung jawab, kemungkinan manipulasi psikologis, serta persoalan relasi antara manusia dan sistem AI. Bahkan, penelitian yang secara khusus membahas konseling Kristen dan AI menunjukkan bahwa perkembangan teknologi menghadirkan persoalan mengenai privasi data, keterbatasan AI dalam memahami kedalaman spiritualitas manusia, serta kesesuaiannya dengan nilai-nilai dan ajaran Kristen.

Penelitian terdahulu telah banyak membahas hubungan antara AI, *chatbot*, kesehatan mental, konseling, dan pengungkapan diri. Misalnya, penelitian dari Jieon Lee yang berjudul “*Influence of Rapport and Social Presence with an AI Psychotherapy Chatbot on Users’ Self-Disclosure*”, membahas pengaruh *rapport* dan *social presence* pada *AI psychotherapy chatbot* menunjukkan bahwa karakteristik hubungan yang dibangun oleh *chatbot* dapat memengaruhi kesediaan pengguna untuk melakukan pengungkapan diri (Lee dkk., 2024). Penelitian tersebut melibatkan 303 partisipan dan menunjukkan bahwa upaya membangun hubungan percakapan yang mendukung dapat menurunkan hambatan psikologis terkait rasa takut terhadap penilaian dan mendorong keterbukaan pengguna. Penelitian lain oleh Wikan, dkk., yang berjudul “*Artificial Intelligence dalam Bimbingan dan Konseling: Tinjauan Sistematis tentang Peluang, Efektivitas, dan Isu Etis*” yang secara khusus mengkaji penerimaan *AI chatbot* dan *self-disclosure* pada mahasiswa bimbingan dan konseling juga menunjukkan bahwa *self-disclosure* merupakan aspek penting dalam konseling dan bahwa *chatbot* AI dapat memberikan lingkungan yang dipersepsikan tidak menghakimi dan anonim (Widyarto dkk., 2026). Sementara itu, kajian sistematis mengenai AI dalam bimbingan dan konseling menunjukkan bahwa AI memiliki peluang dalam meningkatkan akses dan efisiensi layanan, tetapi tetap menghadirkan persoalan etis yang perlu diperhatikan.

Meskipun penelitian mengenai AI dan pengungkapan diri serta penelitian mengenai AI dalam konseling telah berkembang, masih terdapat ruang kajian yang dapat dikembangkan, khususnya mengenai AI sebagai ruang pengungkapan diri yang ditinjau secara khusus dari perspektif bimbingan konseling Kristen. Penelitian terdahulu cenderung membahas pengungkapan diri dari perspektif komunikasi dan interaksi manusia-komputer, atau membahas AI dalam konseling dari perspektif psikologis, teknis, dan etis. Sementara itu, kajian yang menghubungkan fenomena pengungkapan diri kepada AI dengan prinsip-prinsip bimbingan konseling Kristen masih relatif terbatas. Padahal, fenomena tersebut tidak hanya berkaitan dengan pertanyaan apakah seseorang merasa nyaman berbicara kepada AI, tetapi juga menyangkut bagaimana kebutuhan manusia untuk didengar, diterima, diarahkan, dan didampingi dipahami dalam kerangka konseling Kristen. Dengan demikian, penelitian ini memiliki posisi untuk mempertemukan kajian mengenai perkembangan AI, fenomena *self-disclosure*, bimbingan konseling, dan perspektif kekristenan dalam satu pembahasan.

Berdasarkan uraian tersebut, permasalahan dalam penelitian ini berangkat dari munculnya AI sebagai ruang baru bagi manusia untuk melakukan pengungkapan diri di tengah keterbatasan atau keengganan untuk menyampaikan persoalan kepada manusia lain. Kemudahan akses, respons yang cepat, dan persepsi bahwa AI tidak menghakimi dapat membuat seseorang merasa lebih nyaman untuk bercerita. Namun, kenyamanan tersebut sekaligus menimbulkan pertanyaan mengenai batas, manfaat, risiko, serta posisi AI dalam proses pendampingan manusia. Dalam perspektif bimbingan konseling Kristen, persoalan tersebut menjadi penting karena konseling tidak hanya berorientasi pada penyelesaian masalah, tetapi juga memperhatikan keutuhan pribadi, relasi, nilai-nilai Kristen, dan dimensi spiritual. Oleh sebab itu, penelitian ini diarahkan untuk memahami bagaimana AI dapat berfungsi sebagai ruang pengungkapan diri dan bagaimana fenomena tersebut seharusnya dipahami serta ditempatkan dalam perspektif bimbingan konseling Kristen.

Berdasarkan permasalahan tersebut, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana Artificial Intelligence menjadi ruang pengungkapan diri manusia dan bagaimana fenomena tersebut dipahami dalam perspektif bimbingan konseling Kristen? Adapun penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan fenomena penggunaan Artificial Intelligence sebagai ruang pengungkapan diri serta menganalisisnya berdasarkan perspektif bimbingan konseling Kristen, khususnya berkaitan dengan alasan dan karakteristik pengungkapan diri kepada AI, manfaat dan keterbatasan AI sebagai ruang curhat, serta implikasinya bagi pelaksanaan bimbingan konseling Kristen.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif. Menurut Creswell dan Poth, penelitian kualitatif merupakan pendekatan yang digunakan untuk mengeksplorasi dan memahami makna yang diberikan individu atau kelompok terhadap suatu persoalan sosial atau kemanusiaan (Creswell, 2016). Pendekatan ini menempatkan peneliti sebagai instrumen utama yang berupaya memahami fenomena dalam konteksnya secara mendalam. Sementara itu, Moleong menjelaskan bahwa penelitian kualitatif bertujuan memahami fenomena yang dialami oleh subjek penelitian secara holistik melalui deskripsi dalam bentuk kata-kata dan bahasa pada suatu konteks alamiah (Moleong, 2006). Berdasarkan pemahaman tersebut, metode deskriptif dalam penelitian ini digunakan untuk memperoleh gambaran yang mendalam mengenai fenomena *Artificial Intelligence* sebagai ruang pengungkapan diri, termasuk alasan individu menggunakan AI untuk menyampaikan pikiran, perasaan, dan persoalan pribadi. Penelitian ini tidak diarahkan untuk mengukur hubungan antarvariabel secara statistik, melainkan untuk memahami dan mendeskripsikan fenomena tersebut kemudian menafsirkannya dalam konteks bimbingan konseling Kristen.

Data penelitian diperoleh melalui studi kepustakaan dan dokumentasi terhadap berbagai sumber yang relevan, seperti buku, artikel jurnal ilmiah, hasil penelitian terdahulu, dan sumber akademik yang membahas *Artificial Intelligence*, pengungkapan diri (*self-disclosure*), bimbingan dan konseling, serta konseling Kristen. Data yang terkumpul dianalisis secara kualitatif dengan menggunakan model analisis data Miles, Huberman, dan Saldaña, yang meliputi kondensasi data, penyajian data, serta penarikan dan verifikasi kesimpulan (Miles & Huberman, 1992). Analisis data dilakukan dengan memilih dan memusatkan informasi yang relevan dengan fokus penelitian, kemudian data disajikan secara sistematis berdasarkan tema yang ditemukan, seperti penggunaan AI sebagai ruang pengungkapan diri, faktor yang mendorong keterbukaan kepada AI, manfaat dan

keterbatasan AI sebagai ruang curhat, serta implikasinya terhadap bimbingan konseling Kristen. Selanjutnya, peneliti melakukan interpretasi terhadap temuan tersebut dengan menghubungkannya pada konsep pengungkapan diri dan prinsip-prinsip bimbingan konseling Kristen untuk memperoleh kesimpulan yang sesuai dengan tujuan penelitian.

3. ANALISA DAN PEMBAHASAN

A. Artificial Intelligence sebagai Ruang Pengungkapan Diri

Perkembangan AI telah membawa perubahan pada cara manusia berinteraksi dengan teknologi. AI tidak lagi hanya berfungsi sebagai alat untuk mengolah data, mencari informasi, atau membantu menyelesaikan pekerjaan, tetapi telah berkembang menjadi media yang mampu melakukan komunikasi secara interaktif melalui bahasa manusia. Kehadiran teknologi percakapan berbasis AI memungkinkan pengguna menyampaikan pertanyaan, memberikan perintah, maupun melakukan percakapan dalam bentuk yang menyerupai interaksi antarmanusia. Perubahan ini menunjukkan bahwa teknologi AI mulai menempati ruang baru dalam kehidupan komunikasi manusia, yaitu sebagai media untuk menyampaikan gagasan, pengalaman, dan bahkan persoalan yang bersifat personal. Penelitian Skjuve et al. menunjukkan bahwa perkembangan *social chatbot* memungkinkan terbentuknya hubungan manusia dan *chatbot* yang lebih personal, dengan pengungkapan diri menjadi salah satu unsur penting dalam perkembangan hubungan tersebut (Skjuve dkk., 2021).

Dalam konteks komunikasi, salah satu bentuk interaksi yang dapat muncul melalui AI adalah pengungkapan diri (*self-disclosure*). Altman dan Taylor melalui teori *Social Penetration* menjelaskan bahwa pengungkapan diri merupakan bagian penting dalam perkembangan suatu hubungan, karena seseorang dapat membuka informasi mengenai dirinya secara bertahap, mulai dari informasi yang bersifat umum hingga informasi yang semakin pribadi dan mendalam (Kadarsih, 2009). Kedalaman dan keluasan informasi yang diungkapkan dapat menunjukkan tingkat keterbukaan seseorang dalam suatu interaksi. Meskipun teori tersebut pada awalnya dikembangkan untuk menjelaskan hubungan interpersonal, konsep pengungkapan diri kemudian dapat digunakan untuk memahami perkembangan komunikasi manusia dengan teknologi percakapan. Dalam interaksi dengan AI, pengguna dapat menyampaikan berbagai informasi mengenai dirinya, seperti pengalaman sehari-hari, perasaan, kekhawatiran, konflik, masalah keluarga, persoalan pendidikan maupun pekerjaan, serta berbagai pikiran yang mungkin sulit disampaikan kepada orang lain.

Pengungkapan diri kepada AI menjadi fenomena yang menarik karena AI dapat memberikan pengalaman komunikasi yang relatif mudah, cepat, dan responsif. Pengguna tidak harus menunggu waktu tertentu untuk memperoleh respons karena teknologi percakapan dapat digunakan kapan saja sesuai kebutuhan. Selain itu, pengguna dapat mengawali percakapan tanpa harus terlebih dahulu membangun hubungan sosial secara langsung sebagaimana ketika seseorang ingin bercerita kepada teman, keluarga, guru, konselor, atau orang yang dipercaya. Kondisi tersebut dapat memberikan rasa praktis dan nyaman bagi individu yang membutuhkan ruang untuk menyampaikan sesuatu. Kajian Papneja dan Yadav terhadap penelitian mengenai *self-disclosure* kepada AI percakapan menunjukkan bahwa faktor seperti karakteristik antarmuka, faktor percakapan, karakteristik pengguna, persepsi sosial, anonimitas, dan konteks interaksi dapat memengaruhi kecenderungan seseorang untuk melakukan pengungkapan diri kepada AI (Towner dkk., 2022).

Kemudahan akses tersebut menjadi semakin bermakna ketika seseorang berada dalam kondisi yang membuatnya enggan mengungkapkan diri kepada manusia lain. Tidak semua individu memiliki seseorang yang dianggap cukup aman untuk mendengarkan persoalan pribadinya. Sebagian orang mungkin merasa takut dinilai, disalahpahami, dipermalukan, atau dianggap lemah ketika menceritakan masalah yang sedang dihadapi. Dalam kondisi demikian, AI dapat dipersepsikan sebagai ruang komunikasi yang lebih aman karena pengguna tidak berhadapan secara langsung dengan ekspresi, penilaian, atau reaksi sosial dari manusia lain. Penelitian mengenai pengungkapan diri kepada AI percakapan menunjukkan bahwa persepsi terhadap anonimitas dan rendahnya kekhawatiran terhadap penilaian sosial dapat menjadi salah satu faktor yang mendorong seseorang lebih terbuka kepada AI. Dengan demikian, daya tarik AI

sebagai ruang pengungkapan diri tidak hanya terletak pada kecanggihan teknologinya, tetapi juga pada pengalaman subjektif pengguna ketika berinteraksi dengannya.

Selain mudah diakses, AI percakapan memiliki karakteristik responsif dan interaktif yang membuat komunikasi terasa lebih dinamis dibandingkan penggunaan media digital yang hanya menyediakan informasi satu arah (Syafawani dkk., 2025). Ketika pengguna menyampaikan suatu persoalan, AI dapat memberikan respons yang berkaitan dengan isi percakapan dan memungkinkan pengguna melanjutkan pembicaraan berdasarkan respons tersebut. Pola komunikasi semacam ini dapat menciptakan persepsi bahwa pengguna sedang memiliki ruang untuk berbicara dan didengarkan. Lee, Lee, dan Lee menemukan bahwa *rapport* dan *social presence* dalam interaksi dengan *AI psychotherapy chatbot* memiliki hubungan dengan pengungkapan diri pengguna (Lee dkk., 2024). Temuan tersebut memperlihatkan bahwa karakteristik interaksi yang membuat AI dipersepsikan lebih hadir secara sosial dapat berperan dalam meningkatkan keterbukaan pengguna. Oleh karena itu, responsivitas AI menjadi salah satu karakteristik yang dapat menjelaskan mengapa seseorang bersedia menceritakan hal-hal yang bersifat personal kepada teknologi tersebut.

Daya tarik AI sebagai ruang pengungkapan diri juga dapat dipahami melalui konsep kehadiran sosial (*social presence*). Dalam interaksi berbasis teknologi, *social presence* berkaitan dengan sejauh mana suatu media dipersepsikan menghadirkan pihak lain sebagai sosok yang nyata dalam proses komunikasi. AI yang mampu memberikan respons relevan, menggunakan bahasa yang natural, serta mempertahankan kesinambungan percakapan dapat menciptakan kesan interaksi yang lebih personal. Kajian Puspitasari dan Satwikamenunjukkan bahwa *social presence*, antropomorfisme, persepsi anonimitas, *rapport*, dan faktor interaksi lainnya menjadi bagian dari mekanisme yang dapat memengaruhi pengungkapan diri kepada teknologi percakapan (Puspitasari & Satwika, 2026). Namun, penelitian tersebut juga menunjukkan bahwa pengaruh *social presence* tidak selalu seragam dalam setiap situasi, terutama ketika informasi yang dibicarakan sangat sensitif. Artinya, semakin manusiawi suatu AI terasa dalam berkomunikasi tidak selalu berarti semakin baik untuk semua bentuk pengungkapan diri.

Dengan demikian, AI dapat dipahami sebagai ruang komunikasi baru yang memungkinkan terjadinya pengungkapan diri, terutama karena kombinasi antara kemudahan akses, responsivitas, interaktivitas, persepsi anonimitas, dan rendahnya tekanan sosial. Pengguna dapat memanfaatkan AI untuk mengartikulasikan pengalaman dan perasaan yang sulit disampaikan kepada orang lain, termasuk sekadar untuk mengidentifikasi masalah atau memperoleh sudut pandang awal terhadap persoalan yang sedang dihadapi. Namun, perlu dibedakan antara AI sebagai ruang untuk mengungkapkan diri dan AI sebagai pengganti hubungan interpersonal atau konseling. Pengungkapan diri kepada AI dapat berlangsung secara komunikatif, tetapi AI tetap merupakan sistem teknologi yang tidak memiliki pengalaman hidup, relasi personal, dan tanggung jawab moral sebagaimana manusia. Karena itu, fenomena AI sebagai ruang pengungkapan diri perlu dikaji lebih lanjut, khususnya ketika pengungkapan tersebut menyangkut persoalan psikologis, relasional, dan spiritual yang menjadi perhatian dalam bimbingan konseling Kristen.

B. Faktor yang Mendorong Seseorang Mengungkapkan Diri kepada Artificial Intelligence

Keputusan seseorang untuk mengungkapkan informasi pribadi kepada *Artificial Intelligence* tidak muncul tanpa alasan. Pengungkapan diri merupakan tindakan yang berkaitan dengan pertimbangan mengenai rasa aman, kenyamanan, manfaat, risiko, serta karakteristik pihak yang menjadi tempat seseorang bercerita. Dalam interaksi dengan AI, pertimbangan tersebut menjadi unik karena pengguna berkomunikasi dengan sistem teknologi yang mampu memberikan respons melalui bahasa yang menyerupai komunikasi manusia. Kajian Papneja dan Yadav terhadap 26 penelitian mengenai *self-disclosure* kepada *conversational AI* menunjukkan bahwa faktor yang memengaruhi pengungkapan diri dapat dikelompokkan ke dalam karakteristik antarmuka, faktor percakapan, karakteristik pengguna, mekanisme psikologis, dan faktor kontekstual. Beberapa faktor yang secara konsisten muncul dalam penelitian tersebut antara lain anonimitas, rendahnya rasa takut terhadap penilaian, *rapport*, *social presence*, serta karakteristik respons yang diberikan AI adalah sebagai berikut.

1. Kenyamanan dalam berkomunikasi

Kenyamanan menjadi salah satu faktor yang mendorong seseorang melakukan pengungkapan diri kepada *Artificial Intelligence* (AI). Ketika berinteraksi dengan AI, pengguna tidak perlu berhadapan secara langsung dengan ekspresi, reaksi emosional, maupun penilaian sosial dari orang lain. Kondisi tersebut dapat membuat individu merasa lebih leluasa dalam menyampaikan pengalaman, pikiran, dan perasaan yang bersifat pribadi. Selain itu, pengguna memiliki kebebasan untuk menentukan kapan percakapan dimulai dan sejauh mana informasi pribadi akan disampaikan. Penelitian mengenai *digital confessions* menunjukkan bahwa kenyamanan merupakan salah satu karakteristik *chatbot* yang dapat mendorong kesediaan individu untuk mengungkapkan informasi yang bersifat intim (Croes dkk., 2024). Dengan demikian, kenyamanan dalam berinteraksi dapat menurunkan hambatan psikologis dan membuat AI dipandang sebagai ruang yang relatif aman untuk bercerita.

2. Kemudahan akses

Kemudahan akses menjadi keunggulan lain yang membuat AI menarik sebagai ruang pengungkapan diri. AI dapat digunakan kapan saja tanpa harus menyesuaikan waktu dengan orang lain, sehingga seseorang dapat mengaksesnya ketika sedang membutuhkan ruang untuk berbicara atau mengungkapkan persoalan. Kondisi ini berbeda dengan komunikasi interpersonal maupun konseling yang melibatkan ketersediaan pihak lain pada waktu tertentu (Anggraini dkk., 2022). Kemudahan tersebut memungkinkan seseorang menjadikan AI sebagai tempat awal untuk menguraikan masalah, mengekspresikan perasaan, atau menyusun kembali pikirannya sebelum memutuskan untuk berbicara dengan orang lain. Oleh karena itu, aksesibilitas AI dapat memperluas kesempatan seseorang untuk melakukan pengungkapan diri ketika ruang komunikasi secara langsung tidak mudah diperoleh.

3. Tidak merasa dihakimi

Perasaan takut dihakimi atau dinilai negatif sering menjadi hambatan bagi seseorang untuk menceritakan persoalan pribadi kepada orang lain. Individu mungkin merasa takut dianggap lemah, berlebihan, salah, atau tidak mampu menghadapi masalahnya sendiri. Dalam interaksi dengan AI, hambatan tersebut dapat berkurang karena AI dipersepsikan sebagai pihak yang tidak memberikan penilaian sosial secara langsung. Penelitian mengenai *self-disclosure* kepada *conversational AI* menunjukkan bahwa persepsi AI sebagai pihak yang tidak menghakimi dan tidak mengancam dapat meningkatkan kecenderungan seseorang untuk terbuka (Ardini & Shafira, 2026). Hal ini membuat pengguna merasa lebih bebas menyampaikan informasi yang mungkin sulit dibicarakan kepada manusia. Namun, persepsi bahwa AI tidak menghakimi tetap perlu dipahami sebagai karakteristik interaksi dengan sistem, bukan sebagai bentuk penerimaan manusiawi yang sesungguhnya.

4. Ketersediaan respons

Ketersediaan respons menjadi faktor penting karena AI mampu memberikan tanggapan secara cepat setelah pengguna menyampaikan sesuatu. Dalam komunikasi dengan manusia, seseorang perlu mempertimbangkan apakah lawan bicaranya sedang memiliki waktu, energi, atau kesiapan untuk mendengarkan. Sebaliknya, AI dapat memberikan respons tanpa harus menunggu ketersediaan pihak lain. Respons yang relevan juga dapat membuat pengguna merasa bahwa apa yang disampaikan memperoleh tanggapan sehingga mendorongnya untuk melanjutkan percakapan dan membuka informasi yang lebih mendalam. Dengan demikian, responsivitas AI dapat menciptakan pengalaman interaksi yang lebih berkelanjutan dan menjadi salah satu alasan seseorang menjadikan AI sebagai ruang untuk mengungkapkan diri.

5. Kebutuhan untuk didengar

Di balik pengungkapan diri kepada AI terdapat kebutuhan manusia untuk didengar dan memiliki ruang untuk mengekspresikan apa yang sedang dirasakan. Seseorang tidak selalu bercerita karena membutuhkan solusi, tetapi terkadang hanya membutuhkan kesempatan untuk mengungkapkan emosi, menyusun pikiran, atau menceritakan pengalaman yang

selama ini dipendam. AI dapat memberikan ruang tersebut melalui percakapan yang memungkinkan pengguna menuliskan berbagai hal yang ada dalam pikirannya dan memperoleh respons atas apa yang disampaikan. Dalam kondisi tertentu, proses tersebut dapat membantu individu memahami dan mengartikulasikan persoalannya dengan lebih jelas. Dengan demikian, kebutuhan untuk didengar dapat menjadi salah satu faktor yang membuat AI dipilih sebagai ruang pengungkapan diri, khususnya ketika seseorang merasa tidak memiliki orang lain yang dapat mendengarkannya.

6. Keengganan bercerita kepada manusia

Keengganan untuk bercerita kepada manusia juga dapat mendorong seseorang memilih AI sebagai tempat pengungkapan diri. Rasa malu, takut dinilai, pengalaman buruk dalam hubungan sebelumnya, kekhawatiran membebani orang lain, atau kesulitan menemukan orang yang dipercaya dapat membuat individu menahan persoalannya. AI kemudian dipandang sebagai alternatif yang memiliki tekanan sosial lebih rendah karena pengguna tidak perlu berhadapan langsung dengan orang yang mengenalnya. Penelitian mengenai *self-disclosure* kepada *conversational AI* menunjukkan bahwa anonimitas dan rendahnya kekhawatiran terhadap penilaian sosial dapat meningkatkan keterbukaan pengguna. Fenomena ini menunjukkan bahwa penggunaan AI sebagai tempat curhat dapat menjadi indikasi adanya kebutuhan manusia untuk bercerita yang belum sepenuhnya terpenuhi melalui hubungan interpersonal.

7. Persepsi terhadap privasi

Persepsi terhadap privasi merupakan faktor yang cukup kompleks dalam pengungkapan diri kepada AI. Sebagian pengguna merasa lebih aman karena AI tidak mengenal mereka secara langsung dan percakapan berlangsung tanpa kehadiran fisik manusia lain. Persepsi anonimitas tersebut dapat mengurangi kekhawatiran terhadap penilaian sosial dan mendorong keterbukaan. Namun, rasa aman yang dirasakan pengguna tidak selalu berarti bahwa informasi yang diberikan kepada AI benar-benar terbebas dari risiko privasi. Percakapan yang berisi informasi pribadi tetap berkaitan dengan persoalan pengelolaan dan keamanan data. Oleh karena itu, pengguna perlu memahami bahwa persepsi privasi merupakan salah satu faktor yang mendorong pengungkapan diri, tetapi tidak dapat disamakan dengan jaminan keamanan informasi secara mutlak.

C. Artificial Intelligence sebagai Alternatif Ruang Curhat

Penggunaan AI sebagai ruang curhat dapat dipahami sebagai bentuk baru pengungkapan diri di tengah perkembangan komunikasi digital. Berdasarkan teori *Social Penetration* dari Altman dan Taylor, pengungkapan diri merupakan proses membuka informasi mengenai diri kepada pihak lain secara bertahap, dari informasi yang umum hingga semakin pribadi (Muchtarom dkk., 2025). Dalam konteks AI, pengguna dapat menceritakan pengalaman, perasaan, pikiran, maupun masalah pribadi melalui percakapan digital. Kemudahan akses dan respons yang cepat membuat AI dapat menjadi ruang alternatif bagi individu yang membutuhkan tempat untuk mengungkapkan apa yang sedang dialaminya. Dalam perspektif Kristen, kebutuhan untuk menyampaikan beban kepada pihak lain juga sejalan dengan Galatia 6:2, "*Bertolong-tolonganlah menanggung bebanmu!*" (Alkitab, 1974).

1. Dampak Positif

a. Membantu ekspresi dan refleksi diri.

AI dapat membantu individu menuangkan pikiran dan perasaan yang sulit disampaikan secara langsung. Percakapan dengan AI juga dapat membantu seseorang mengidentifikasi masalah, menyusun pikiran, dan melakukan refleksi awal terhadap keadaan yang sedang dihadapi.

b. Memberikan respons dan informasi awal.

Kemampuan AI memberikan respons secara cepat dapat membantu pengguna memperoleh sudut pandang atau informasi awal mengenai persoalannya. Dalam hal ini,

AI dapat menjadi media pendukung untuk memahami masalah sebelum seseorang mencari bantuan lebih lanjut. Prinsip Amsal 15:22, *“Rancangan gagal kalau tidak ada pertimbangan, tetapi terlaksana kalau penasihat banyak,”* dapat menjadi pengingat bahwa keputusan tetap perlu dipertimbangkan melalui sumber nasihat yang tepat (Kawatu dkk., 2024).

c. Mudah diakses dan relatif nyaman.

AI dapat digunakan kapan saja tanpa harus menunggu orang lain tersedia. Kondisi ini dapat memberikan kenyamanan bagi individu yang merasa malu, takut dinilai, atau belum siap menceritakan masalahnya kepada orang lain. Karena itu, AI berpotensi menjadi ruang awal bagi seseorang untuk mulai terbuka terhadap persoalan yang dialaminya.

2. Dampak Negatif

Meskipun memiliki manfaat, AI memiliki keterbatasan karena tidak memiliki pengalaman manusiawi dan relasi interpersonal yang nyata. Respons yang diberikan AI dapat terlihat empatik, tetapi tidak berasal dari pengalaman, perasaan, dan kepedulian sebagaimana yang dimiliki manusia. Selain itu, AI dapat memberikan informasi yang kurang tepat atau tidak sesuai dengan konteks persoalan pengguna. Penggunaan AI secara terus-menerus juga berpotensi menimbulkan ketergantungan sehingga individu mengabaikan hubungan sosial maupun bantuan profesional. Dalam bimbingan konseling Kristen, keterbatasan tersebut penting diperhatikan karena konseling tidak hanya berkaitan dengan pemberian jawaban, tetapi juga menghadirkan penerimaan, empati, pendampingan, dan perhatian terhadap dimensi spiritual manusia. Oleh sebab itu, persoalan yang serius tetap membutuhkan pendampingan konselor atau pihak yang kompeten.

D. Artificial Intelligence dalam Perspektif Bimbingan Konseling Kristen

AI sebagai ruang pengungkapan diri perlu dipahami secara kritis dalam perspektif bimbingan konseling Kristen. AI memang dapat membantu individu menyampaikan pikiran, perasaan, dan persoalan yang sedang dihadapi, tetapi konseling Kristen memandang manusia secara lebih utuh, bukan hanya sebagai pengguna yang membutuhkan jawaban. Manusia memiliki kebutuhan untuk diterima, dikasihi, didengarkan, dan didampingi melalui relasi yang nyata. Karena itu, keberadaan AI sebagai ruang curhat perlu ditempatkan secara proporsional agar kemudahan teknologi tidak menghilangkan kebutuhan manusia akan hubungan interpersonal dan pendampingan yang bermakna.

1. Manusia sebagai Pribadi yang Membutuhkan Relasi

Dalam bimbingan konseling Kristen, manusia dipandang sebagai pribadi yang membutuhkan relasi dengan sesama. Konseling tidak hanya berorientasi pada penyelesaian masalah, tetapi juga menciptakan hubungan yang memungkinkan konseli merasa diterima dan dipahami. AI dapat memberikan respons terhadap cerita pengguna, tetapi tidak memiliki relasi manusiawi yang sesungguhnya. Prinsip ini dapat dikaitkan dengan **Kejadian 2:18**, *“Tidak baik, kalau manusia itu seorang diri saja,”* yang menunjukkan bahwa manusia memiliki kebutuhan mendasar untuk hidup dalam relasi. Dengan demikian, AI dapat menjadi ruang awal untuk mengungkapkan diri, tetapi tidak dapat menggantikan keberadaan manusia yang hadir untuk mendampingi.

2. Nilai Kasih dan Kepedulian

Konseling Kristen didasarkan pada nilai kasih dan kepedulian terhadap individu yang sedang menghadapi persoalan. Konselor tidak hanya mendengarkan masalah konseli, tetapi juga menunjukkan penerimaan dan kepedulian melalui hubungan yang nyata (Fadilah dkk., 2023). Hal ini sejalan dengan **Galatia 6:2**, *“Bertolong-tolonganlah menanggung bebanmu!”* Ayat tersebut menegaskan pentingnya keterlibatan manusia dalam membantu sesamanya menghadapi beban kehidupan. AI dapat memberikan respons yang terlihat mendukung, tetapi

kasih dan kepedulian dalam perspektif Kristen tidak berhenti pada pemberian jawaban, melainkan diwujudkan melalui kehadiran, pendampingan, dan tindakan nyata.

3. Dimensi Spiritual dalam Konseling

Perbedaan penting antara AI dan bimbingan konseling Kristen terletak pada dimensi spiritual. Konseling Kristen tidak hanya memperhatikan kondisi emosional dan psikologis seseorang, tetapi juga memberikan perhatian terhadap hubungan individu dengan Tuhan, iman, nilai-nilai kehidupan, dan pertumbuhan rohaninya (Gunawan, 2018). AI dapat memberikan informasi mengenai topik keagamaan atau membantu seseorang merefleksikan persoalan berdasarkan ayat Alkitab, tetapi AI tidak memiliki iman dan kehidupan spiritual. Oleh karena itu, AI tidak dapat menggantikan peran manusia dalam mendampingi seseorang menjalani pergumulan iman secara personal. **Mazmur 46:2** mengingatkan bahwa *“Allah itu bagi kita tempat perlindungan dan kekuatan, sebagai penolong dalam kesesakan sangat terbukti.”* Dalam kerangka ini, teknologi dapat menjadi sarana pendukung, tetapi sumber pengharapan dan pertolongan utama dalam iman Kristen tetap berada pada Tuhan.

4. Peran Tuhan dalam Proses Pendampingan

Penggunaan AI dalam bimbingan konseling Kristen perlu ditempatkan dalam kerangka iman bahwa teknologi merupakan sarana, bukan sumber utama pertolongan manusia. AI dapat digunakan untuk membantu individu mengenali masalah, melakukan refleksi awal, atau memperoleh informasi, tetapi keputusan dan pendampingan terhadap persoalan yang mendalam tetap membutuhkan manusia yang kompeten serta pertimbangan iman. **Amsal 3:5-6** mengajarkan agar manusia percaya kepada Tuhan dan mengakui-Nya dalam segala jalannya. Prinsip tersebut dapat menjadi dasar bahwa pemanfaatan AI tidak boleh membuat seseorang sepenuhnya bergantung pada teknologi dan mengabaikan Tuhan, relasi dengan sesama, maupun bantuan konseling yang diperlukan.

Berdasarkan keempat aspek tersebut, AI dapat diterima sebagai alat bantu dalam bimbingan konseling Kristen, tetapi bukan sebagai pengganti konselor maupun pengganti relasi manusia dengan Tuhan. AI dapat menyediakan ruang yang mudah diakses untuk mengungkapkan diri, tetapi konseling Kristen tetap memiliki keunggulan dalam menghadirkan relasi, kasih, kepedulian, pendampingan, serta dimensi spiritual yang tidak dimiliki oleh teknologi. Dengan demikian, pemanfaatan AI perlu dilakukan secara bijaksana dan bertanggung jawab, dengan tetap menempatkan martabat manusia, relasi interpersonal, dan iman kepada Tuhan sebagai dasar utama proses pendampingan.

E. Kontribusi bagi Bimbingan Konseling Kristen

Berkembangnya penggunaan AI sebagai ruang pengungkapan diri menuntut konselor Kristen untuk tidak mengabaikan perubahan pola komunikasi tersebut. AI tidak harus dipandang semata-mata sebagai ancaman, tetapi perlu dipahami sebagai bagian dari perkembangan teknologi yang memengaruhi cara individu mencari informasi, mengekspresikan diri, dan mencari pertolongan. Konselor Kristen perlu merespons perkembangan tersebut secara bijaksana dengan tetap berpegang pada prinsip bimbingan konseling dan nilai-nilai iman Kristen. Beberapa implikasi yang dapat diperhatikan adalah sebagai berikut.

1. Konselor perlu memahami perkembangan *Artificial Intelligence*

Konselor Kristen perlu memiliki pemahaman dasar mengenai AI, termasuk cara kerja, manfaat, keterbatasan, serta risiko penggunaannya dalam kehidupan individu. Pemahaman tersebut penting agar konselor mampu mendampingi konseli yang menggunakan AI sebagai tempat mengungkapkan diri tanpa memberikan penilaian yang terburu-buru. Prinsip **Amsal 18:15**, *“Hati orang berpengertian memperoleh pengetahuan, dan telinga orang bijak menuntut pengetahuan,”* dapat menjadi dasar bahwa konselor perlu terus belajar dan memahami perkembangan zaman agar mampu memberikan pendampingan yang relevan (Akbar, 2001).

2. Konselor perlu memahami alasan individu memilih AI untuk bercerita

Ketika konseli lebih memilih bercerita kepada AI daripada kepada manusia, konselor tidak seharusnya langsung memandangnya sebagai perilaku yang salah. Pilihan tersebut dapat menunjukkan adanya kebutuhan tertentu, seperti kebutuhan untuk didengar, rasa takut dihakimi, kesulitan mempercayai orang lain, atau kurangnya ruang komunikasi yang aman. Konselor perlu menggali alasan tersebut agar dapat memahami kebutuhan konseli secara lebih mendalam. Hal ini sejalan dengan **Yakobus 1:19**, "*Hendaklah setiap orang cepat untuk mendengar, tetapi lambat untuk berkata-kata,*" yang menekankan pentingnya sikap mendengarkan sebelum memberikan respons atau penilaian.

3. AI dapat dimanfaatkan secara terbatas sebagai alat bantu

Konselor Kristen dapat mempertimbangkan penggunaan AI sebagai alat bantu dalam kegiatan tertentu, misalnya membantu menyusun materi edukasi, memberikan ide aktivitas refleksi, atau membantu mengorganisasi informasi. Namun, penggunaannya perlu berada dalam batas yang jelas dan tidak menggantikan penilaian serta tanggung jawab konselor. Prinsip **1 Korintus 10:23**, "*Segala sesuatu diperbolehkan. Benar, tetapi bukan segala sesuatu berguna,*" dapat menjadi landasan bahwa kemampuan teknologi tidak berarti seluruh penggunaannya selalu tepat. Teknologi perlu digunakan berdasarkan manfaat, tujuan, dan konteksnya.

4. Konselor tetap mempertahankan relasi manusiawi

Kemajuan AI tidak seharusnya menghilangkan aspek manusiawi dalam konseling. Konselor tetap perlu menghadirkan empati, penerimaan, kasih, dan kepedulian yang nyata kepada konseli (Dewany, 2023). Dalam perspektif Kristen, pendampingan tidak hanya berupa pemberian informasi, tetapi juga kehadiran untuk membantu seseorang menghadapi beban kehidupannya. **Galatia 6:2**, "*Bertolong-tolonganlah menanggung bebanmu!*" menegaskan pentingnya keterlibatan manusia dalam menanggung beban sesamanya. Karena itu, AI dapat menjadi alat pendukung, tetapi relasi konselor dan konseli tetap menjadi bagian penting dalam proses konseling.

5. Konselor perlu memperhatikan literasi digital dan etika penggunaan AI

Konselor perlu memberikan pemahaman kepada konseli mengenai penggunaan AI secara bijaksana, terutama berkaitan dengan privasi, kerahasiaan, keamanan data, dan kemungkinan kesalahan informasi. Konseli perlu memahami bahwa informasi pribadi yang diberikan kepada AI tidak boleh disampaikan secara sembarangan dan respons AI perlu dikritisi sebelum dipercaya atau diterapkan. Prinsip **1 Tesalonika 5:21**, "*Ujilah segala sesuatu dan peganglah yang baik,*" relevan untuk menekankan pentingnya sikap kritis dalam menggunakan informasi yang diperoleh melalui teknologi.

6. Konseli perlu diarahkan kepada bantuan manusia ketika menghadapi persoalan kompleks

AI dapat menjadi ruang awal untuk mengungkapkan diri, tetapi konseli tetap perlu diarahkan kepada konselor, psikolog, pemimpin rohani, atau tenaga profesional lain ketika menghadapi persoalan yang kompleks dan membutuhkan pendampingan lebih lanjut. Konselor Kristen perlu membantu konseli memahami bahwa mencari pertolongan bukanlah tanda kelemahan, melainkan bagian dari upaya menghadapi masalah secara bertanggung jawab. Prinsip **Amsal 11:14**, "*Jikalau tidak ada pimpinan, jatuhlah bangsa, tetapi jikalau penasihat banyak, keselamatan ada,*" menunjukkan pentingnya memperoleh nasihat dan pendampingan yang tepat dalam menghadapi persoalan kehidupan.

Dengan demikian, perkembangan AI memberikan tantangan sekaligus peluang bagi bimbingan konseling Kristen. Konselor tidak perlu menolak AI, tetapi juga tidak boleh menyerahkan fungsi pendampingan manusia kepada AI. AI dapat dimanfaatkan sebagai alat bantu yang mendukung proses konseling, sementara relasi manusiawi, kasih, kepedulian, tanggung jawab profesional, dan iman kepada Tuhan tetap menjadi dasar utama dalam bimbingan konseling Kristen.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian studi literatur yang telah dilaksanakan, *Artificial Intelligence* (AI) telah berkembang menjadi salah satu ruang komunikasi yang dapat digunakan individu untuk mengungkapkan pikiran, perasaan, pengalaman, dan persoalan pribadi. Kemudahan akses, kenyamanan, responsivitas, serta persepsi bahwa AI tidak menghakimi membuat sebagian individu merasa lebih leluasa untuk bercerita kepada AI dibandingkan kepada manusia. AI memiliki potensi sebagai ruang alternatif untuk mengekspresikan diri, melakukan refleksi awal, mengorganisasi persoalan, dan memperoleh informasi. Namun penggunaan AI sebagai tempat mengungkapkan pikiran juga memiliki keterbatasan karena AI tidak memiliki pengalaman manusiawi, relasi interpersonal yang nyata, serta kemampuan untuk memahami kondisi individu secara utuh.

Dalam perspektif bimbingan konseling Kristen, AI dapat dimanfaatkan sebagai alat bantu dan ruang awal pengungkapan diri, tetapi tidak dapat menggantikan peran konselor maupun relasi manusia dengan Tuhan. Konseling Kristen menekankan pentingnya kasih dan perhatian dalam membantu seseorang. Mereka menerima orang apa adanya dan menjalin hubungan yang baik. Dalam proses ini, dimensi spiritual juga diperhatikan dengan baik. Oleh karena itu, konselor Kristen perlu memahami perkembangan AI, mendampingi konseli dalam menggunakan teknologi secara bijaksana, memperhatikan aspek etika dan privasi, serta mengarahkan konseli kepada bantuan manusia ketika menghadapi persoalan yang kompleks. Dengan demikian, perkembangan AI hendaknya tidak menjauhkan manusia dari relasi yang nyata, melainkan dimanfaatkan secara bertanggung jawab untuk mendukung proses pertumbuhan dan pendampingan manusia berdasarkan nilai-nilai iman Kristen.

REFERENCES

- Akbar, A. (2001). Pentingnya Kompetensi Pedagogik Guru. Pendidikan Agama Kristen, 2(1), 27.
- Alkitab. (1974). Lembaga Alkitab Indonesia.
- Anggraini, C., Ritonga, D. H., Kristina, L., Syam, M., & Kustiawan, W. (2022). Komunikasi Interpersonal. Jurnal Multidisiplin Dehasen (MUDE), 1(3). <https://doi.org/10.37676/mude.v1i3.2611>
- Ardini, I., & Shafira, D. (2026). Self-Disclosure dalam Interaksi Manusia dan AI: Studi Kualitatif Pengguna ChatGPT melalui Perspektif Social Construction of Technology. Warta Ikatan Sarjana Komunikasi Indonesia, 9(1).
- Creswell, J. W. (2016). Research Design: Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif dan Mixed. Belbuk.
- 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>
- Dewany, R. (2023). Teknik Penstrukturan dalam Layanan Konseling Individual. Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi, 3(2), 66–67.
- Fadilah, S. N., Rufaedah, E. A., & Maulid, M. D. (2023). Dorongan Minimal Dan Interpretasi Dalam Konseling. Journal Of Psychology, Counseling And Education, 1(1), 30–34. <https://doi.org/10.58355/psy.v1i1.1>
- Faradillah, S., Irmansyah, D., Lokatara, B. A., Saputra, M. I., & Wulansari, A. (2023). Analisis Perkembangan Artificial Intelligence Dalam Bidang Bisnis: Systematic Literature Review. Djtechno: Jurnal Teknologi Informasi, 4(2), 298–309. <https://doi.org/10.46576/djtechno.v4i2.3404>
- Gunawan, W. (2018). Pastoral Konseling: Deskripsi Umum Dalam Teori Dan Praktik. Jurnal Abdiel: Khazanah Pemikiran Teologi, Pendidikan Agama Kristen, dan Musik Gereja, 2(1), 85–104. <https://doi.org/10.37368/ja.v2i1.63>
- Kadarsih, R. (2009). Teori Penetrasi Sosial Dan Hubungan Interpersonal. Jurnal Dakwah UIN Sunan Kalijaga, 10(1), 53–66. <https://www.neliti.com/publications/76568/>
- Kawatu, L. P., Simanjuntak, E., Pakiding, H., & Carlos, J. (2024). Tinjauan Konseling Pastoral Terhadap Dinamika Pernikahan: Perspektif Teologis dalam Membangun Hubungan Harmonis. Jurnal Ilmiah Multidisiplin, 1(3), 348–358. <https://doi.org/10.62017/merdeka>
- Lee, J., Lee, D., & Lee, J. (2024). Influence of Rapport and Social Presence with an AI Psychotherapy Chatbot on Users' Self-Disclosure. International Journal of Human-Computer Interaction, 40(7), 1620–1631. <https://doi.org/10.1080/10447318.2022.2146227>
- Miles & Huberman. (1992). Analisis Data Kualitatif. Universitas Indonesia Press.
- Moleong, L. J. (2006). Metodologi Penelitian Kualitatif. Remaja Rosdakarya.
- Muchtarom, K. H., Dennopa, N., Lubis, T. P. A., & Hidayat, D. (2025). Tren Penelitian Teori Penetrasi Sosial: Analisis Bibliometrik 2015-2025. Journal of Innovative and Creativity, 5(3), 27846–27857. <https://joecy.org/index.php/joecy>

- Puspitasari, S. D., & Satwika, Y. W. (2026). Hubungan Antara Tingkat Kesepian dan Intensitas Self-Disclosure kepada Chatbot Ai pada Mahasiswa. *INOMATEC: Jurnal Inovasi dan Kajian Multidisipliner Kontemporer*, 1(11). <https://portalpublikasi.com/index.php/inomatec/article/view/1540>
- Qisthy Rabathy, Astri Auliya Nanda Purnama, & Nazwa Latifa Maulida. (2026). Self-Disclosure dalam Kencan Buta: Peran Keterbukaan Diri Dalam Pembentukan Hubungan Awal. *MUKASI: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 5(2), 591–605. <https://doi.org/10.54259/mukasi.v5i2.5316>
- 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, 102601. <https://doi.org/10.1016/j.ijhcs.2021.102601>
- Sulistiyawati Handayani, D., Kaunang, R., Sondang, S., & Irwansyah, I. (2024). Manfaat dan Potensi Masalah Penggunaan Kecerdasan Buatan (AI) dalam Komunikasi Publik. *Co-Value Jurnal Ekonomi Koperasi dan kewirausahaan*, 14(12). <https://doi.org/10.59188/covalue.v14i12.4334>
- Syafawani, R., Armilus, R., Anggreta, D. K., Amin, M. L., & Dzulkarnain, M. F. (2025). Fenomena Curhat ke AI: Tinjauan Sosiologi Digital Terhadap Pergeseran Interaksi Sosial di Indonesia. *Jurnal sosial dan sains*, 5(12), 849–860. <https://doi.org/10.59188/jurnalsosains.v5i12.32616>
- Towner, E., Grint, J., Levy, T., Blakemore, S.-J., & Tomova, L. (2022). Revealing the self in a digital world: A systematic review of adolescent online and offline self-disclosure. *Current Opinion in Psychology*, 45, 101309. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2022.101309>
- Widyarto, W. G., Apriatama, D., Widyastuti, D. A., Prasetiawan, H., Hadi, D., & Pohan, R. A. (2026). Artificial Intelligence dalam Bimbingan dan Konseling: Tinjauan Sistematis tentang Peluang, Efektivitas, dan Isu Etis. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Pandohop*, 6(1), 163–174. <https://doi.org/10.37304/pandohop.v6i1.25222>