

## Ketika ChatGPT Menjadi Teman Curhat: Kesehatan Mental di Era Digital

Azzura Laila Amalisy<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Magister Psikologi, Universitas Muhammadiyah Purwokerto

### ARTICLE INFO

#### Article history:

DOI:

[10.30595/pssh.v30i.xx](https://doi.org/10.30595/pssh.v30i.xx)

Submitted:

March 10, 2026

Accepted:

April 14, 2026

Published:

May 19, 2026

#### Keywords:

ChatGPT, Kesehatan Mental,  
AI, Dukungan Psikologis  
Digital, Masyarakat Digital

### ABSTRAK

Peningkatan kebutuhan dukungan kesehatan mental di masyarakat digital yang beriringan dengan tingginya tekanan akademik, pekerjaan, dan perubahan sosial, mendorong munculnya praktik baru dalam mencari bantuan emosional, salah satunya melalui ChatGPT dan kecerdasan buatan sebagai media curhat. Esai ini bertujuan mengkaji peran ChatGPT dalam memberikan dukungan psikologis awal serta menjelaskan alasan masyarakat memilih AI sebagai tempat berbagi masalah, seperti kebutuhan akan akses cepat, rasa aman, dan minimnya stigma. Pembahasan menyoroti berbagai manfaat penggunaan ChatGPT, antara lain kemudahan akses tanpa batas ruang dan waktu, ketersediaan layanan 24 jam, anonimitas yang melindungi identitas, fungsi sebagai media refleksi diri melalui dialog terstruktur, serta perannya dalam edukasi kesehatan mental yang mudah dipahami. Namun, esai ini juga menyampaikan keterbatasan dan risiko, seperti ketiadaan empati manusia, potensi kesalahan atau simplifikasi informasi psikologis, serta risiko ketergantungan berlebihan pada AI sehingga mengurangi pencarian bantuan profesional. Disimpulkan bahwa ChatGPT berpotensi menjadi pendamping digital yang bermanfaat dalam memberikan dukungan emosional awal dan meningkatkan literasi kesehatan mental, tetapi tidak dapat menggantikan psikolog, konselor, maupun tenaga kesehatan mental profesional dalam menangani permasalahan psikologis yang kompleks.

This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).



#### Corresponding Author:

Azzura Laila Amalisy

Magister Psikologi

Universitas Muhammadiyah Purwokerto

Jalan K.H Ahmad Dahlan, Kota Purwokerto, Jawa Tengah, Indonesia.

Email: [lailaizzaty990@gmail.com](mailto:lailaizzaty990@gmail.com)

## 1. PENDAHULUAN

Perhatian terhadap kesehatan mental meningkat signifikan di era digital, seiring dengan adanya laporan krisis kesehatan mental global dan kesenjangan besar antara kebutuhan dan layanan yang tersedia (Rameez & Nasir, 2023). Berbagai studi menunjukkan hambatan struktural dan personal, seperti keterbatasan tenaga profesional, biaya layanan yang mahal, stigma sosial, kurangnya literasi kesehatan mental, serta kendala geografis dan logistik yang membuat banyak individu tidak mendapatkan bantuan memadai (Radez et al., 2020). Di Indonesia, akses yang sulit, stigma, dan biaya tanpa jaminan kesehatan nasional menjadi penghalang utama pencarian layanan (Munira et al., 2023). Dalam konteks inilah kecerdasan buatan, khususnya model generatif seperti ChatGPT mulai dimanfaatkan sebagai media curhat, dukungan emosional, dan refleksi diri.

Riset terbaru menunjukkan bahwa ChatGPT semakin banyak dimanfaatkan sebagai media dukungan emosional dan kesehatan mental, mulai dari mencari teman bicara, memperoleh informasi, hingga membantu pengambilan keputusan (Luo et al., 2025). Popularitasnya didorong oleh akses yang mudah, ketersediaan selama 24 jam, serta ruang berekspresi yang terasa aman dan minim penilaian (S. Lee et al., 2025). Meskipun demikian, penggunaannya juga memunculkan berbagai tantangan, seperti keterbatasan empati, potensi ketidakakuratan informasi, isu privasi, dan risiko ketergantungan.

Dari latar belakang tersebut, esai ini bertujuan mengkaji alasan masyarakat memilih ChatGPT sebagai tempat curhat serta menganalisis manfaat dan risikonya dalam mendukung kesehatan mental.

## **2. FENOMENA CURCHAT KEPADA CHATGPT DI ERA DIGITAL**

### **2.1. Perkembangan AI Percakapan**

Perkembangan kecerdasan buatan, khususnya Large Language Model (LLM), telah melahirkan ChatGPT sebagai sistem AI yang mampu berkomunikasi menggunakan bahasa yang alami dan kontekstual (Goar et al., 2023). Kemampuan menghasilkan respons yang relevan membuat ChatGPT tidak hanya dimanfaatkan untuk mencari informasi, tetapi juga sebagai mitra diskusi, sarana belajar, hingga tempat berbagi pengalaman dan perasaan (Bansal et al., 2024). Dalam konteks kesehatan mental, karakteristik tersebut memungkinkan ChatGPT memberikan dukungan psikologis awal melalui percakapan yang membantu pengguna mengekspresikan emosi, merefleksikan masalah, dan memperoleh informasi dasar mengenai kesehatan mental (Meng & Dai, 2021). Perkembangan inilah yang kemudian mendorong munculnya fenomena ChatGPT sebagai teman curhat di era digital.

### **2.2. Faktor Pendorong Penggunaan**

Fenomena curhat kepada ChatGPT disebabkan karena kombinasi kemudahan penggunaan teknologi dan kebutuhan psikologis masyarakat digital. Ketersediaan 24 jam dan kemudahan akses membuat chatbot dapat dihubungi kapan saja tanpa antrian atau jadwal sehingga cocok bagi individu yang membutuhkan respons segera saat mengalami tekanan emosional. Kedua, anonimitas dan privasi memperkuat rasa aman untuk melakukan self-disclosure (keterbukaan diri). Penelitian menunjukkan bahwa anonimitas dan perasaan tidak dilihat secara langsung dapat menurunkan rasa takut dinilai dan meningkatkan kedalaman pengungkapan diri (Croes et al., 2024). Hal ini sejalan dengan konsep online disinhibition effect, di mana komunikasi digital tanpa tatap muka mempermudah individu mengungkapkan informasi pribadi dan emosi yang sensitif. Ketiga, ChatGPT dipersepsikan relatif bebas dari penilaian sosial dimana pengguna merasa tidak perlu takut terhadap penilaian negatif manusia meskipun tingkat kepercayaan interpersonal bisa lebih tinggi pada manusia. Studi mengenai chatbot konseling menunjukkan bahwa desain dialog yang membangun rapport dan rasa aman dapat menurunkan hambatan psikologis akan penilaian dan mendorong pengungkapan masalah mental (J. Lee et al., 2022). Dalam kerangka psychological safety dan social support, chatbot mampu menyediakan dukungan emosional, rasa didengarkan, serta pengurangan kesepian dan kecemasan sosial pada sebagian pengguna, meskipun dengan kualitas empati yang berbeda dari manusia.

Faktor-faktor tersebut menjelaskan mengapa ChatGPT semakin diterima sebagai alternatif tempat berbagi masalah di tengah keterbatasan akses terhadap layanan kesehatan mental..

## **3. MANFAAT CHATGPT SEBAGAI DUKUNGAN PSIKOLOGIS AWAL**

### **3.1. Media Ekspresi Emosi**

Dalam konteks kesehatan mental, ekspresi emosi dan *self-disclosure* dipandang sebagai proses penting untuk mengurangi beban psikologis, meningkatkan regulasi emosi, dan memperkuat kesehatan mental. Penelitian tentang pengungkapan diri kepada chatbot menunjukkan bahwa mengungkapkan informasi emosional menghasilkan manfaat emosional dan psikologis yang setara dengan ketika individu berbicara kepada manusia (Ho et al., 2018). Studi lain menemukan bahwa individu bersedia mengungkapkan informasi intim kepada chatbot, mengalami rasa lega emosional, dan melaporkan ketakutan terhadap penilaian yang lebih rendah dibandingkan ketika berbicara dengan manusia. Analisis percakapan pada jutaan interaksi dengan chatbot menunjukkan bahwa banyak pengguna secara spontan mengekspresikan kesedihan dan depresi, dan bahwa chatbot dapat menjadi ruang aman untuk kerentanan emosional terutama bagi mereka yang sulit mengutarakan perasaan di platform sosial terbuka (Chin et al., 2023). Dalam masyarakat digital yang diwarnai tekanan akademik, pekerjaan, dan relasi sosial, ketersediaan media curhat yang anonim, non-judgmental, dan 24/7 menjadi sangat relevan sebagai media untuk menyalurkan emosi negatif dan mengurangi kesepian (Kim et al., 2025).

### **3.2. Sarana Refleksi Diri**

Refleksi diri melibatkan upaya memahami emosi, pikiran, dan perilaku secara sadar yang terkait erat dengan konsep *self-reflection*, metakognisi, dan kemampuan mengelola diri. Interaksi dialog dengan chatbot

memungkinkan pengguna mengeksplorasi masalah, mendapatkan umpan balik terstruktur, dan melihat situasi dari sudut pandang berbeda, yang sejalan dengan proses metakognitif dan penguatan fungsi eksekutif (Pergantian et al., 2025). Studi tentang chatbot menunjukkan bahwa umpan balik empatik dan dialog berulang dapat meningkatkan *reasoning metakognitif*, termasuk *self-reflection* dan pemahaman personal (Ortega-Ochoa et al., 2024). Sementara itu, review sistematis menemukan bahwa chatbot dapat membantu pengguna memonitor proses berpikir dan penetapan strategi, meski efeknya tidak selalu seragam (Guan et al., 2024). Dalam ranah kesehatan mental, banyak chatbot mengintegrasikan teknik *cognitive restructuring* dan *problem solving* berbasis CBT, *mindfulness*, dan pendekatan lainnya untuk membantu pengguna mengidentifikasi pola pikir tidak adaptif dan mempertimbangkan alternatif solusi (Li et al., 2023). Bagi individu di era digital yang sering mengambil keputusan penting dalam kondisi stres, dukungan reflektif seperti ini membantu individu memahami masalah dan mempertimbangkan berbagai alternatif penyelesaian secara lebih terstruktur (Hua et al., 2025).

### 3.3. Edukasi Kesehatan Mental

Sebagai sumber informasi awal, chatbot dan ChatGPT berperan dalam menyediakan penjelasan tentang stres, kecemasan, depresi, burnout, regulasi emosi, serta strategi coping yang berbasis bukti. Beragam chatbot dirancang untuk memberikan psikoedukasi, mengajarkan teknik coping seperti *problem-focused coping*, *emotion-focused coping*, *mindfulness*, relaksasi, latihan pernapasan, *journaling*, hingga mendorong penggunaan dukungan sosial. Studi mengenai ChatGPT sebagai alat psikoedukasi menemukan bahwa responsnya dinilai akurat, jelas, relevan, berempati, dan secara konsisten menganjurkan konsultasi dengan profesional ketika diperlukan (Maurya et al., 2024). Review dan meta-analisis menunjukkan bahwa intervensi chatbot dapat menurunkan gejala depresi, kecemasan, dan distress, serta mempromosikan perubahan perilaku Kesehatan meski efek pada *well-being* positif dan *self-efficacy* cenderung kecil hingga sedang. Dalam konteks literasi kesehatan mental, akses cepat terhadap informasi yang mudah dipahami penting untuk membantu individu mengenali gejala, dan memahami opsi coping adaptif, terutama bagi remaja dan dewasa muda (Feng et al., 2025).

## 4. KETERBATASAN DAN RESIKO PENGGUNAAN CHATGPT

### 4.1. Keterbatasan Empati dan Pemahaman Emosi

Meskipun ChatGPT mampu menghasilkan respons yang tampak hangat dan simpatik, secara fundamental sistem ini tidak memiliki kesadaran, pengalaman emosional, maupun niat membantu sebagaimana manusia. Studi tentang mental health chatbot menyoroti bahwa empati yang ditampilkan bersifat simulatif, yaitu hasil pemodelan pola bahasa bukan hasil pemahaman afektif dan pengalaman subjektif sebagaimana empati pada manusia (Dohnány et al., 2026). Kajian etis tentang conversational AI mencatat kekhawatiran bahwa empati yang disimulasikan tidak setara dengan empati manusia dan dapat melemahkan keterlibatan, menimbulkan salah paham, membuat pasien merasa diabaikan, serta merusak hubungan terapeutik dan rasa timbal balik. Penelitian lain menunjukkan bahwa sekalipun chatbot dapat menyusun ujaran empatik yang dinilai dapat diterima, pengguna tetap lebih menyukai dukungan dari manusia, menandakan adanya kesenjangan posisi hubungan manusia yang sulit digantikan (Morris et al., 2018). Dalam konteks masalah kompleks seperti trauma, krisis bunuh diri, atau gangguan psikotik, profesional Kesehatan mental menilai chatbot sering gagal menangkap nuansa emosi dan tidak mampu melakukan penilaian klinis dinamis yang menjadi inti aliansi terapeutik dan kecerdasan emosional dalam terapi tatap muka (Khawaja & Bélisle-Pipon, 2023).

### 4.2. Potensi Informasi yang Kurang Tepat

ChatGPT juga memiliki keterbatasan serius terkait akurasi informasi. Studi simulasi kasus psikiatri menemukan bahwa ketika kompleksitas klinis meningkat, rekomendasi ChatGPT menjadi tidak tepat bahkan berpotensi berbahaya termasuk saran pengelolaan yang keliru untuk gejala penting (Dergaa et al., 2024). Tinjauan sistematis atas chatbot menyoroti risiko salah saran atau merugikan, respons yang tidak memadai terhadap bunuh diri, serta bias algoritmik yang dapat menghasilkan nasihat diskriminatif (Balcombe, 2023). Keterbatasan ini berkaitan dengan sifat model bahasa yang hanya mengandalkan data pelatihan dan tidak memiliki akses terhadap kondisi aktual pengguna maupun kemampuan melakukan asesmen psikologis profesional atau penalaran klinis kontekstual. Selain itu, fenomena halusinasi teks, jawaban yang tampak meyakinkan tetapi faktualnya salah, hal itu menciptakan risiko tambahan terutama bagi individu dengan kerentanan psikologis yang lemah dalam realitas testing. Jika pengguna menerima dan menerapkan saran tanpa verifikasi, konsekuensinya dapat berupa pengambilan keputusan yang kurang tepat, memperparah gejala, atau menguatkan keyakinan maladaptif. Karena itu, literasi digital dan kemampuan berpikir kritis menjadi syarat penting ketika menggunakan AI sebagai sumber informasi kesehatan mental.

### 4.3. Ketergantungan pada AI

Kemudahan akses, respons instan, dan rasa aman dari penilaian sosial membuat sebagian individu berisiko semakin ketergantungan secara psikologis pada chatbot sebagai sumber dukungan emosional utama. Studi tentang replika menunjukkan pola ketergantungan emosional di mana pengguna tetap mempertahankan relasi dengan chatbot meski melaporkan dampak negatif bagi kesehatan mental, dengan dinamika yang menyerupai keterikatan maladaptif dalam hubungan manusia (Laestadius et al., 2022). Laporan lain mengenai penggunaan luas chatbot untuk teman bicara mengindikasikan peningkatan kesepian, penurunan sosialisasi, dan ketergantungan emosional pada sebagian pengguna yang paling terisolasi (Dohn'any et al., 2025). Literatur mengenai ketergantungan teknologi dan AI di kalangan remaja menemukan bahwa masalah kesehatan mental dapat mendorong ketergantungan AI, terutama ketika AI digunakan sebagai pelarian dan pengganti relasi sosial (Huang et al., 2024). Tinjauan tentang kesejahteraan di lingkungan pendidikan juga memperingatkan bahwa ketergantungan berlebihan pada AI dapat mengurangi interaksi tatap muka, melemahkan keterampilan interpersonal dan social support yang krusial bagi kesehatan mental (Klimova & Pikhart, 2025). Pergeseran sumber dukungan emosional dari keluarga dan teman menuju AI secara berlebihan berisiko melemahkan interaksi sosial nyata serta kemampuan individu membangun dukungan sosial di lingkungannya.

## 5. BATAS AMAN PENGGUNAAN CHATGPT SEBAGAI DUKUNGAN PSIKOLOGIS AWAL

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa ChatGPT memiliki potensi sebagai media dukungan psikologis awal karena mampu menyediakan ruang untuk mengekspresikan emosi, membantu refleksi diri, serta memberikan psikoedukasi yang mudah diakses (Li et al., 2023). Meskipun demikian, berbagai manfaat tersebut tidak menjadikan ChatGPT sebagai pengganti layanan psikologi profesional. Kemampuan AI masih terbatas pada pengolahan bahasa dan pola informasi sehingga tidak dapat melakukan asesmen klinis, memahami konteks kehidupan pengguna secara menyeluruh, maupun membangun hubungan terapeutik yang menjadi inti proses konseling dan psikoterapi (Dergaa et al., 2024).

Menurut penulis, ChatGPT sebaiknya diposisikan sebagai pendamping digital, bukan sebagai terapis digital. ChatGPT dapat dimanfaatkan sebagai langkah awal untuk membantu individu mengenali kondisi emosional, menata pikiran melalui refleksi diri, serta memperoleh informasi dasar mengenai kesehatan mental sebelum mencari bantuan lebih lanjut (Maurya et al., 2024). Namun, ketika seseorang mengalami gangguan psikologis yang menetap, krisis emosional, risiko bunuh diri, atau kondisi lain yang memerlukan asesmen klinis, bantuan dari psikolog, psikiater, maupun tenaga kesehatan mental profesional tetap harus menjadi pilihan utama (Khawaja & Bélisle-Pipon, 2023).

Selain itu, penggunaan ChatGPT perlu disertai literasi digital dan kemampuan berpikir kritis agar pengguna mampu mengevaluasi informasi yang diterima serta memahami keterbatasan AI dalam memberikan dukungan psikologis. Pengembangan layanan kesehatan mental di masa depan lebih tepat diarahkan pada model kolaboratif antara AI dan tenaga profesional, di mana AI berfungsi memperluas akses, memberikan dukungan awal, dan meningkatkan literasi kesehatan mental, sedangkan proses asesmen, diagnosis, serta intervensi terapeutik tetap menjadi tanggung jawab tenaga kesehatan mental profesional (Rezaei et al., 2026)..

## 6. KESIMPULAN

Fenomena penggunaan ChatGPT sebagai teman curhat menunjukkan bahwa AI mampu memperluas akses terhadap dukungan emosional awal melalui percakapan yang mudah diakses, anonim, dan responsif. Potensi tersebut menjadikan ChatGPT sebagai inovasi yang bermanfaat untuk meningkatkan literasi kesehatan mental dan membantu individu melakukan refleksi diri. Namun, manfaat tersebut hanya dapat diperoleh apabila ChatGPT digunakan secara proporsional. AI tidak menggantikan hubungan terapeutik, asesmen klinis, maupun intervensi psikologis yang diberikan oleh tenaga profesional. Oleh karena itu, ChatGPT sebaiknya diposisikan sebagai pendamping digital yang melengkapi layanan kesehatan mental, bukan sebagai penggantinya..

## REFERENSI

- Balcombe, L. (2023). AI Chatbots in Digital Mental Health. *Informatics*, 10, 82. <https://doi.org/10.3390/informatics10040082>
- Bansal, G., Chamola, V., Hussain, A., Guizani, M., & Niyato, D. (2024). Transforming Conversations with AI—A Comprehensive Study of ChatGPT. *Cognitive Computation*, 16, 2487–2510. <https://doi.org/10.1007/s12559-023-10236-2>
- Chin, H., Song, H., Baek, G., Shin, M., Jung, C., Cha, M., Choi, J., & Cha, C. (2023). The Potential of Chatbots for Emotional Support and Promoting Mental Well-Being in Different Cultures: Mixed Methods Study. *Journal of Medical Internet Research*, 25. <https://doi.org/10.2196/51712>
- Croes, E., Antheunis, M., Lee, C., & Wit, J. (2024). Digital Confessions: The Willingness to Disclose Intimate Information to a Chatbot and its Impact on Emotional Well-Being. *Interact. Comput.*, 36, 279–292.

- <https://doi.org/10.1093/iwc/iwae016>
- Dergaa, I., Fekih-Romdhane, F., Hallit, S., Loch, A., Glenn, J., Fessi, M., Aissa, M. Ben, Souissi, N., Guelmami, N., Swed, S., Omri, A. El, Bragazzi, N., & Saad, B. (2024). ChatGPT is not ready yet for use in providing mental health assessment and interventions. *Frontiers in Psychiatry, 14*. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2023.1277756>
- Dohn'any, S., Kurth-Nelson, Z., Spens, E., Luettgau, L., Reid, P., Gabriel, I., Summerfield, C., Shanahan, M., & Nour, M. (2025). Technological folie à deux: Feedback Loops Between AI Chatbots and Mental Illness. *ArXiv, abs/2507.19218*. <https://doi.org/10.48550/arxiv.2507.19218>
- Feng, X., Tian, L., Ho, G., Yorke, J., & Hui, V. (2025). The Effectiveness of AI Chatbots in Alleviating Mental Distress and Promoting Health Behaviors Among Adolescents and Young Adults: Systematic Review and Meta-Analysis. *Journal of Medical Internet Research, 27*. <https://doi.org/10.2196/79850>
- Goar, V., Yadav, N., & Yadav, P. S. (2023). Conversational AI for Natural Language Processing: An Review of ChatGPT. *International Journal on Recent and Innovation Trends in Computing and Communication*. <https://doi.org/10.17762/ijritcc.v11i3s.6161>
- Guan, R., Raković, M., Chen, G., & Gašević, D. (2024). How educational chatbots support self-regulated learning? A systematic review of the literature. *Education and Information Technologies, 30*, 4493–4518. <https://doi.org/10.1007/s10639-024-12881-y>
- Ho, A., Hancock, J., & Miner, A. (2018). Psychological, Relational, and Emotional Effects of Self-Disclosure After Conversations With a Chatbot. *The Journal of Communication, 68*, 712–733. <https://doi.org/10.1093/joc/jqy026>
- Hua, Y., Siddals, S., Zilin, Galatzer-Levy, I., Xia, W., Hau, C., Na, H., Flathers, M., Linardon, J., Ayubcha, C., & Torous, J. (2025). Charting the evolution of artificial intelligence mental health chatbots from rule-based systems to large language models: a systematic review. *World Psychiatry, 24*. <https://doi.org/10.1002/wps.21352>
- Huang, S., Lai, X., Ke, L., Li, Y., Wang, H., Zhao, X., Dai, X.-J., & Wang, Y. (2024). AI Technology panic—is AI Dependence Bad for Mental Health? A Cross-Lagged Panel Model and the Mediating Roles of Motivations for AI Use Among Adolescents. *Psychology Research and Behavior Management, 17*, 1087–1102. <https://doi.org/10.2147/prbm.s440889>
- Khawaja, Z., & Bélisle-Pipon, J. (2023). Your robot therapist is not your therapist: understanding the role of AI-powered mental health chatbots. *Frontiers in Digital Health, 5*. <https://doi.org/10.3389/fdgh.2023.1278186>
- Kim, M., Lee, S., Kim, S., Heo, J.-I., Lee, S., Shin, Y.-B., Cho, C.-H., & Jung, D. (2025). Therapeutic Potential of Social Chatbots in Alleviating Loneliness and Social Anxiety: Quasi-Experimental Mixed Methods Study. *Journal of Medical Internet Research, 27*. <https://doi.org/10.2196/65589>
- Klimova, B., & Pikhart, M. (2025). Exploring the effects of artificial intelligence on student and academic well-being in higher education: a mini-review. *Frontiers in Psychology, 16*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1498132>
- Laestadius, L., Bishop, A., Gonzalez, M., Illenčik, D., & Campos-Castillo, C. (2022). Too human and not human enough: A grounded theory analysis of mental health harms from emotional dependence on the social chatbot Replika. *New Media & Society, 26*, 5923–5941. <https://doi.org/10.1177/14614448221142007>
- Lee, J., Lee, D., & Lee, J.-G. (2022). Influence of Rapport and Social Presence with an AI Psychotherapy Chatbot on Users' Self-Disclosure. *International Journal of Human-Computer Interaction, 40*, 1620–1631. <https://doi.org/10.1080/10447318.2022.2146227>
- Lee, S., Rheu, M., & Jie, Z. (2025). The ChatGPT Effect: Investigating Shifting Discourse Patterns, Sentiment, and Benefit–Challenge Framing in AI Mental Health Support. *Behavioral Sciences, 15*. <https://doi.org/10.3390/bs15091172>
- Li, H., Zhang, R., Lee, Y.-C., Kraut, R., & Mohr, D. (2023). Systematic review and meta-analysis of AI-based conversational agents for promoting mental health and well-being. *NPJ Digital Medicine, 6*. <https://doi.org/10.1038/s41746-023-00979-5>
- Luo, X., Wang, Z., Tilley, J., Balarajan, S., Bassegy, U.-A., & Choi, C. I. (2025). Seeking Emotional and Mental Health Support From Generative AI: Mixed-Methods Study of ChatGPT User Experiences. *JMIR Mental Health, 12*. <https://doi.org/10.2196/77951>
- Maurya, R., Montesinos, S., Bogomaz, M., & DeDiego, A. (2024). Assessing the use of ChatGPT as a psychoeducational tool for mental health practice. *Counselling and Psychotherapy Research*. <https://doi.org/10.1002/capr.12759>
- Meng, J., & Dai, Y. (2021). Emotional Support from AI Chatbots: Should a Supportive Partner Self-Disclose or Not? *J. Comput. Mediat. Commun., 26*, 207–222. <https://doi.org/10.1093/jcmc/zmab005>

- Morris, R., Kouddous, K., Kshirsagar, R., & Schueller, S. (2018). Towards an Artificially Empathic Conversational Agent for Mental Health Applications: System Design and User Perceptions. *Journal of Medical Internet Research*, *20*. <https://doi.org/10.2196/10148>
- Munira, L., Liamputtong, P., & Viwattanakulvanid, P. (2023). Barriers and facilitators to access mental health services among people with mental disorders in Indonesia: A qualitative study. *Belitung Nursing Journal*, *9*, 110–117. <https://doi.org/10.33546/bnj.2521>
- Ortega-Ochoa, E., Pérez, J. Q., Arguedas, M., Daradoumis, T., & Puig, J. M. M. (2024). The effectiveness of empathic chatbot feedback for developing computer competencies, motivation, self-regulation, and metacognitive reasoning in online higher education. *Internet Things*, *25*, 101101. <https://doi.org/10.1016/j.iot.2024.101101>
- Pergantis, P., Bamicha, V., Skianis, C., & Drigas, A. (2025). AI Chatbots and Cognitive Control: Enhancing Executive Functions Through Chatbot Interactions: A Systematic Review. *Brain Sciences*, *15*. <https://doi.org/10.3390/brainsci15010047>
- Radez, J., Reardon, T., Creswell, C., Lawrence, P., Evdoka-Burton, G., & Waite, P. (2020). Why do children and adolescents (not) seek and access professional help for their mental health problems? A systematic review of quantitative and qualitative studies. *European Child & Adolescent Psychiatry*, *30*, 183–211. <https://doi.org/10.1007/s00787-019-01469-4>
- Rameez, S., & Nasir, A. (2023). Barriers to mental health treatment in primary care practice in low- and middle-income countries in a post-covid era: A systematic review. *Journal of Family Medicine and Primary Care*, *12*, 1485–1504. [https://doi.org/10.4103/jfmmpc.jfmmpc\\_391\\_22](https://doi.org/10.4103/jfmmpc.jfmmpc_391_22)
- Rezaei, Z., Khorraminia, A., Shi, D., & Banad, Y. (2026). Network-based artificial intelligence in mental healthcare: A systematic review of chatbots, artificial intelligence/machine learning models and ethical considerations in global healthcare networks. *Digital Health*, *12*. <https://doi.org/10.1177/20552076261421688>