

Peran Bahasa dalam Interaksi Manusia dan *Artificial Intelligence* pada *Terapi Kesehatan Mental*

Jatmika Nurhadi¹

Undang Sudana²

Yostiani Noor Asmi Harini³

Sri Wiyanti⁴

Atika Rahma Amalia⁵

Helda Nur Azizah⁶

¹²³⁴⁵⁶Universitas Pendidikan Indonesia, Indonesia

¹jatmikanurhadi@upi.edu

²undangsudana@upi.edu

³yostiani@upi.edu

⁴sriwiyanti7903@upi.edu

⁵atikaramalia@upi.edu

⁶heldanurazizah@upi.edu

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi strategi bahasa yang digunakan oleh *Artificial Intelligence* (AI) dalam terapi kesehatan mental serta dampaknya terhadap pengalaman terapi pasien. Fokus penelitian ini adalah menganalisis bagaimana AI membangun interaksi kebahasaan dengan pasien dalam konteks terapi kesehatan mental di Indonesia ketika stigma terhadap gangguan psikologis masih menjadi tantangan utama. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif dengan pemanfaatan studi literatur. Hasil penelitian menunjukkan bahwa AI memiliki peran penting dalam meningkatkan akses terhadap layanan kesehatan mental, terutama bagi individu yang memiliki keterbatasan dalam mengakses terapis manusia. AI terbukti dapat membantu mengidentifikasi pola perilaku pasien, memberikan umpan balik terkait kondisi psikologis, dan menawarkan strategi manajemen stres yang berbasis kognitif-perilaku. Namun, penelitian juga menemukan bahwa keterbatasan AI dalam mengekspresikan empati dan membangun koneksi emosional dengan pasien menjadi kendala utama dalam efektivitas terapi berbasis AI. Selain itu, tantangan terkait infrastruktur teknologi yang belum merata dan rendahnya literasi digital masih menghambat pemanfaatan AI secara optimal di berbagai wilayah, terutama di Indonesia.

Kata kunci: *peran bahasa, artificial intelligence, terapi kesehatan mental, interaksi manusia-AI*

Pendahuluan

Artificial Intelligence (AI) telah berkembang pesat dalam beberapa tahun terakhir dan menjadi teknologi yang menjanjikan di berbagai bidang, termasuk kesehatan mental. Kemampuannya dalam mengolah data secara cepat dan mendeteksi pola kebahasaan membuat AI berpotensi digunakan dalam terapi kesehatan mental untuk membantu pasien memahami kondisi psikologis mereka dan menerima intervensi dini (Zebua, dkk., 2023). Seiring dengan perkembangan Revolusi Industri 4.0, penerapan teknologi digital dalam layanan kesehatan semakin meningkat, termasuk dalam terapi yang berbasis data *real-time* dan interaksi berbantuan AI (Devianto & Dwiasnati, 2020).

AI dalam terapi kesehatan mental memungkinkan diagnosa awal yang lebih cepat dan personalisasi terapi berdasarkan pola perilaku pasien. Pandemi COVID-19 mempercepat

adopsi teknologi ini melalui layanan berbasis *chatbot* dan platform digital, yang memberikan akses lebih luas bagi pasien untuk berkonsultasi tanpa hambatan geografis maupun sosial (Galea, Merchant, & Lurie, 2020). Dalam interaksi ini, AI mengumpulkan data mengenai ekspresi linguistik, emosi, dan pola perilaku pasien untuk membantu terapis menyesuaikan pendekatan terapi mereka secara lebih efektif.

Namun, meskipun AI mampu memberikan respons cepat dan berbasis data, teknologi ini memiliki keterbatasan mendasar dalam aspek empati dan hubungan emosional yang merupakan elemen krusial dalam proses terapi. Beberapa ahli, seperti Hubert Dreyfus dan Roger Penrose, berpendapat bahwa AI tidak akan mampu mencapai kecerdasan emosional yang sejajar dengan manusia, khususnya dalam membangun hubungan terapeutik yang mendalam (Teigens, Skalfist, & Mikelsten, 2022). Sebaliknya, ilmuwan lain seperti John McCarthy tetap optimis bahwa AI dengan kecerdasan setara manusia dapat dikembangkan di masa depan. Perdebatan ini menegaskan bahwa meskipun AI memiliki potensi besar dalam terapi kesehatan mental, keterlibatan manusia tetap diperlukan untuk memastikan efektivitas dan kedalaman interaksi terapeutik.

Di Indonesia, permasalahan kesehatan mental masih menghadapi tantangan besar, terutama karena stigma sosial yang membuat individu enggan mencari bantuan profesional (Aisyaroh, Hudaya, & Supradewi, 2022). AI menawarkan solusi potensial dengan menyediakan platform anonim yang memungkinkan pasien berbicara tanpa rasa takut dihakimi, seperti *chatbot* yang memberikan layanan dukungan emosional (Susskind, 2020). Selain meningkatkan aksesibilitas, AI juga membantu mengenali pola kebahasaan pasien yang mencerminkan kondisi psikologis mereka, memungkinkan intervensi dini, dan mengoptimalkan peran terapis dalam menangani gangguan psikologis yang lebih kompleks (LeCun, Bengio, & Hinton, 2015).

Salah satu aplikasi AI yang semakin populer dalam terapi kesehatan mental adalah *chatbot* berbasis terapi kognitif-perilaku (CBT), seperti Woebot, yang dirancang untuk memberikan dukungan psikologis berbasis interaksi linguistik (Fitzpatrick, Darcy, & Vierhile, 2017). Teknologi ini memberikan intervensi yang dapat diakses kapan saja, terutama bagi individu yang memiliki keterbatasan akses terhadap terapis manusia atau tinggal di daerah terpencil (Irawan, dkk., 2024). Namun, masih terdapat kekhawatiran mengenai efektivitas terapi berbasis AI dalam jangka panjang, terutama terkait dengan keterbatasan AI dalam memberikan kehangatan emosional yang diperlukan dalam hubungan terapeutik (Riskha, 2024).

Meskipun AI memiliki potensi untuk meningkatkan akses ke layanan kesehatan mental dan mendukung proses terapi, banyak praktisi kesehatan mental yang menekankan bahwa AI sebaiknya digunakan sebagai alat pendukung, bukan pengganti terapis manusia. Keterlibatan manusia tetap diperlukan untuk memastikan bahwa pasien tidak hanya menerima intervensi berbasis data tetapi juga dukungan emosional yang autentik (Reznek, 2019). Selain itu, tantangan lainnya adalah bagaimana AI dapat disesuaikan dengan konteks budaya dan kebahasaan di Indonesia agar lebih efektif dalam memenuhi kebutuhan pasien yang beragam (Zebua, dkk., 2023).

Berdasarkan pemaparan di atas, penelitian ini dilakukan untuk mengkaji secara mendalam bagaimana AI menggunakan strategi bahasa dalam interaksi terapeutik serta bagaimana kolaborasi antara AI dan terapis manusia dapat meningkatkan efektivitas terapi kesehatan mental. Dengan menggunakan metode kualitatif deskriptif melalui teknik analisis teks, penelitian ini bertujuan untuk memahami pola komunikasi AI dalam terapi, dampaknya terhadap pengalaman terapi pasien, serta bagaimana AI dapat diintegrasikan secara optimal dengan pendekatan terapeutik konvensional. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan strategi

kebahasaan yang lebih efektif dalam terapi berbasis AI serta memperkuat sinergi antara AI dan terapis manusia untuk menciptakan interaksi terapeutik yang lebih adaptif dan humanis.

Metode

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi literatur untuk mengkaji strategi bahasa yang digunakan oleh Artificial Intelligence (AI) dalam terapi kesehatan mental. Studi literatur dilakukan dengan mengumpulkan, menganalisis, dan menyintesis berbagai sumber akademik, termasuk jurnal ilmiah, buku, laporan penelitian, serta dokumen dari organisasi kesehatan. Fokus utama penelitian ini adalah menganalisis pola komunikasi, respons linguistik, dan strategi bahasa yang diterapkan AI dalam membangun interaksi terapeutik dengan pasien, khususnya dalam konteks terapi berbasis teks.

Untuk memastikan validitas dan kredibilitas hasil penelitian, dilakukan triangulasi sumber dengan membandingkan berbagai kajian akademik, serta kajian teoritis yang mendalam untuk memahami efektivitas strategi komunikasi AI dalam terapi kesehatan mental. Studi ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan AI yang lebih adaptif dan humanis dalam mendukung layanan kesehatan mental, serta mengidentifikasi keterbatasan AI dalam memberikan respons emosional yang lebih mendalam.

Hasil

Artificial Intelligence (AI) semakin banyak digunakan dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk dalam terapi kesehatan mental. AI sebagai akses ke layanan kesehatan mental secara lebih cepat dan efisien, terutama bagi mereka yang memiliki keterbatasan akses terhadap terapis manusia. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa interaksi manusia dengan AI dalam terapi dapat memberikan dampak psikologis positif bagi pasien. Terutama dalam hal pengurangan kecemasan dan peningkatan kesadaran diri. AI dapat membantu pasien mengidentifikasi pola-pola perilaku yang tidak disadari sebelumnya. Hal ini membuat AI menjadi alat yang sangat berguna dalam intervensi awal kesehatan mental (Fitzpatrick, Darcy, & Vierhile, 2017).

Salah satu manfaat utama dari penggunaan AI dalam terapi kesehatan mental adalah ketersediaannya yang konstan dan tidak terbatas oleh waktu. Layanan berbasis AI dapat diakses kapan saja tanpa perlu menunggu jadwal dengan terapis manusia. Hal ini sangat penting bagi pasien yang membutuhkan bantuan segera dalam situasi darurat. Beberapa pasien merasa lebih nyaman berbicara dengan AI karena tidak ada rasa takut dihakimi. AI juga dapat memberikan saran yang berdasarkan pada data dan pola perilaku individu sehingga menjadikan terapi berbasis AI sebagai solusi yang cepat dan efisien (Naslund, Aschbrenner, Marsch & Bartels, 2020).

Di sisi lain, AI memiliki keterbatasan dalam hal empati dan keterlibatan emosional. Meskipun AI dapat memberikan respons yang cepat dan relevan, AI tidak dapat memahami emosional yang sering kali penting dalam terapi psikologis. AI tidak memiliki kemampuan untuk membangun hubungan terapeutik yang mendalam seperti yang bisa dilakukan oleh terapis manusia. Beberapa pasien melaporkan bahwa mereka merasa ada "kekosongan emosional" dalam interaksi mereka dengan AI. Hal ini mengindikasikan bahwa AI hanya cocok untuk menangani masalah ringan atau sebagai pendukung awal terapi. Oleh karena itu, peran terapis manusia masih sangat diperlukan dalam terapi jangka panjang (Reznek, 2019).

Kepercayaan terhadap AI sebagai alat terapi juga masih menjadi tantangan. Banyak orang merasa skeptis terhadap kemampuan AI dalam memahami dan mengatasi masalah psikologis yang kompleks. Namun, dengan peningkatan penggunaan dan eksposur terhadap teknologi ini, persepsi masyarakat mulai berubah. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa semakin sering seseorang menggunakan AI dalam terapi, semakin besar kepercayaan mereka terhadap teknologi tersebut. Hal ini menunjukkan bahwa pendidikan dan sosialisasi terkait manfaat AI dalam kesehatan mental perlu ditingkatkan. Dengan begitu, teknologi akan lebih mudah diterima oleh masyarakat luas (Susskind, 2020).

AI terbukti efektif dalam membantu pengurangan gejala-gejala gangguan mental, seperti kecemasan dan stres. Melalui algoritma yang canggih, AI dapat memantau perubahan suasana hati dan perilaku pasien. Algoritma ini memberikan intervensi yang tepat waktu sehingga dapat membantu mencegah kondisi psikologis pasien semakin memburuk. Beberapa studi menunjukkan bahwa pasien yang menggunakan aplikasi berbasis AI untuk terapi mengalami penurunan yang signifikan dalam tingkat kecemasan mereka (Galea, Merchant, & Lurie, 2020). Dengan demikian, AI bisa menjadi alat yang sangat berguna dalam menjaga kesehatan mental secara berkala.

Penggunaan AI dalam terapi kesehatan mental juga dapat membantu mengurangi beban kerja terapis manusia. AI dapat menangani kasus-kasus ringan atau melakukan evaluasi awal sebelum pasien dirujuk ke terapis manusia. Oleh karena itu, terapis manusia dapat lebih fokus pada pasien yang memerlukan penanganan intensif tidak hanya meningkatkan efisiensi, tetapi juga lebih banyak pasien untuk mendapatkan akses ke layanan kesehatan mental. Namun, AI hanya berfungsi sebagai alat pendukung, bukan pengganti terapis manusia. Peran kolaboratif antara AI dan terapis manusia akan menghasilkan hasil yang optimal (Naslund, Aschbrenner, Marsch & Bartels, 2020).

Terdapat pula potensi AI dalam membantu mengurangi stigma terkait kesehatan mental. Dalam banyak budaya, termasuk di Indonesia, stigma terhadap kesehatan mental masih menjadi penghalang utama bagi banyak orang untuk mencari bantuan. AI sebagai alat bagi pasien untuk mencari dukungan tanpa rasa takut dihakimi oleh orang lain. Hal ini menjadi langkah awal bagi banyak orang untuk mendapatkan perawatan yang mereka butuhkan. AI bisa menjadi alat yang memberikan ruang aman bagi pasien untuk mengekspresikan emosi dan masalah mereka tanpa ada rasa takut atau malu (Zebua, dkk., 2023).

Stigma sosial terkait kesehatan mental sering kali menjadi hambatan bagi individu untuk mencari bantuan. AI dapat menjadi solusi untuk mengatasi stigma ini dengan menyediakan akses yang lebih anonim dan aman bagi pasien. Pasien dapat merasa lebih nyaman berbicara dengan AI daripada dengan manusia, terutama ketika mereka khawatir akan dihakimi atau distigmatisasi. Dalam kasus ini, AI berfungsi sebagai penghubung awal, yang memungkinkan pasien untuk mendiskusikan masalah mereka secara terbuka sebelum mereka memutuskan untuk bertemu dengan terapis manusia. Dengan demikian, AI berpotensi mengurangi stigma sosial dan membantu lebih banyak orang mendapatkan bantuan kesehatan mental yang mereka butuhkan.

AI dapat diintegrasikan dengan terapi berbasis kognitif-perilaku (CBT) yang merupakan salah satu metode paling efektif dalam menangani gangguan mental. Terapis manusia sering menggunakan CBT dalam sesi mereka, dan AI dapat memfasilitasi latihan-latihan yang terkait dengan CBT. Dengan cara ini, pasien dapat melanjutkan terapi secara mandiri di luar sesi dengan terapis mereka sehingga membantu memperkuat dampak terapi yang diterima oleh pasien dan membuat proses terapi menjadi lebih efisien. Penelitian menunjukkan bahwa kombinasi antara AI dan CBT

memiliki potensi besar dalam meningkatkan hasil terapi (Fitzpatrick, Darcy, & Vierhile, 2017).

AI dapat berperan dalam mendeteksi gangguan mental pada tahap awal. Dengan algoritma yang canggih, AI dapat menganalisis data pasien secara real-time dan mendeteksi gejala-gejala awal gangguan mental. Dengan demikian, intervensi dini yang sangat penting dalam pencegahan perkembangan gangguan mental yang lebih serius. Beberapa aplikasi bahkan dilengkapi dengan fitur untuk melaporkan hasil analisis kepada tenaga kesehatan manusia sehingga tindakan selanjutnya bisa segera diambil. Hal ini membantu dalam pengambilan keputusan yang cepat dan tepat dalam pengelolaan kesehatan mental (Reznek, 2019).

Penerapan AI dalam kesehatan mental masih menghadapi tantangan etis dan privasi. Data yang dikumpulkan oleh aplikasi AI sering kali sangat sensitif karena berhubungan dengan kondisi mental individu. Oleh karena itu, memastikan data tersebut dikelola dengan aman dan tidak disalahgunakan. Beberapa kritikus berpendapat bahwa perlindungan privasi dalam aplikasi AI masih perlu ditingkatkan sehingga perhatian utama yang harus diselesaikan sebelum AI dapat digunakan secara luas dalam sistem kesehatan mental (Galea, Merchant, & Lurie, 2020).

Interaksi dengan AI dalam terapi kesehatan mental memiliki dampak psikologis yang beragam. Di satu sisi, AI membantu pasien mengidentifikasi pola perilaku yang tidak disadari sebelumnya sehingga dapat mendukung pengelolaan emosi secara lebih efektif (Irawan, dkk., 2024). Namun, keterbatasan AI dalam hal empati dan kehangatan manusia bisa menimbulkan perasaan keterasingan atau isolasi emosional. Kurangnya hubungan manusiawi sering kali mengurangi kedalaman terapi. Untuk mengatasi hal ini, teknologi AI di masa depan perlu dikembangkan agar lebih canggih. Misalnya, melalui kemampuan membaca ekspresi wajah atau analisis suara sehingga interaksi lebih personal dan mendalam. Meski begitu, peran manusia dalam terapi karena empati dan koneksi emosional yang mendalam tidak bisa digantikan sepenuhnya oleh AI.

AI menawarkan berbagai keuntungan dalam hal efisiensi dan aksesibilitas, perbedaan mendasar antara AI dan terapis manusia adalah kemampuan untuk merespons dengan empati. Terapis manusia dapat merasakan dan merespons emosi pasien secara langsung sehingga menjadi komponen penting dalam hubungan terapeutik. AI, di sisi lain, lebih bergantung pada data dan algoritma. Interaksi yang dibangun sering kali terkesan kurang personal dan mekanis. AI dapat memberikan jawaban yang relevan berdasarkan informasi yang diberikan, tetapi ketidakmampuannya untuk merasakan emosi manusia membuatnya tidak bisa memberikan dukungan emosional yang mendalam. Oleh karena itu, peran AI lebih cocok untuk mendukung terapi teknis, sementara hubungan manusia tetap penting dalam terapi emosional.

Terapi Kognitif-Perilaku (CBT) adalah salah satu metode yang paling sering digunakan dalam terapi kesehatan mental dan AI telah menunjukkan potensi besar dalam mendukung terapi ini. Dengan algoritma yang mampu memantau pola perilaku dan pikiran pasien, AI dapat membantu dalam melacak perubahan suasana hati dan memberikan intervensi sesuai dengan prinsip-prinsip CBT. Misalnya, AI dapat membantu pasien mengenali pola pikiran negatif secara lebih cepat, dan menawarkan strategi untuk menggantinya dengan pikiran yang lebih positif. Kemampuan AI untuk memantau pasien secara terus menerus juga melakukan penyesuaian. Meskipun AI dapat membantu dalam pelaksanaan CBT, interaksi dengan terapis manusia tetap diperlukan untuk mendiskusikan kemajuan pasien secara mendalam.

Salah satu tantangan besar dalam pengembangan AI untuk kesehatan mental adalah kemampuannya untuk beradaptasi dengan kebutuhan individual pasien. Setiap individu

memiliki pengalaman hidup, emosi, dan masalah yang unik sehingga terapi yang efektif harus disesuaikan dengan kebutuhan tersebut. Meskipun AI mampu mengumpulkan data dan memberikan rekomendasi berbasis pola, kemampuan untuk memahami emosional masih terbatas. Untuk mengatasi hal ini, penelitian lebih lanjut perlu dilakukan dalam hal personalisasi AI sehingga dapat menyesuaikan pendekatan berdasarkan latar belakang emosional dan sosial pasien. Kemampuan AI untuk beradaptasi dengan berbagai konteks budaya dan sosial untuk memastikan terapi berbasis AI relevan di berbagai latar belakang pasien.

AI telah terbukti efektif dalam membantu pasien mengelola gejala-gejala kecemasan dan stres. Beberapa aplikasi berbasis AI menyediakan teknik pernapasan, meditasi, atau latihan *mindfulness* yang dapat diakses kapan saja oleh pasien. Penggunaan AI membantu pasien meredakan kecemasan atau stres secara mandiri tanpa harus bergantung pada terapis. Selain itu, dengan teknologi yang mampu memonitor perubahan suasana hati dan tingkat stres, AI dapat memberikan rekomendasi atau intervensi yang sesuai ketika gejala kecemasan mulai meningkat. Meskipun pendekatan ini memberikan dukungan praktis yang bermanfaat, tetap bagi pasien dengan gejala yang lebih parah untuk menerima bantuan dari profesional kesehatan mental manusia.

Di negara seperti Indonesia bahwa akses terhadap layanan kesehatan mental mungkin terbatas, terutama di daerah terpencil, AI bisa menjadi solusi yang penting. Dengan adanya keterbatasan jumlah tenaga kesehatan mental, terutama di pedesaan atau wilayah yang sulit dijangkau, AI dapat menjembatani kesenjangan ini. Pasien di daerah terpencil bisa mengakses layanan kesehatan mental berbasis AI melalui perangkat digital, seperti ponsel pintar atau komputer. Dengan begitu, mereka tidak perlu bepergian jauh atau menunggu lama untuk bertemu dengan terapis. Namun, tantangan seperti infrastruktur teknologi yang memadai dan literasi digital juga perlu diperhatikan untuk memastikan aksesibilitas ini dapat diterapkan dengan sukses.

Di Indonesia, akses terhadap layanan kesehatan mental masih menghadapi berbagai kendala, terutama terkait dengan waktu tunggu yang lama untuk bertemu dengan terapis profesional. Hal ini diperparah oleh keterbatasan jumlah tenaga kesehatan mental, terutama di daerah terpencil yang memiliki rasio psikolog per populasi yang sangat rendah (Kementerian Kesehatan RI, 2023). Banyak pasien harus menunggu hingga beberapa minggu untuk mendapatkan sesi konsultasi dengan psikolog atau psikiater, yang membuat intervensi dini terhadap masalah kesehatan mental menjadi sulit (World Health Organization, 2023).

Selain itu, infrastruktur teknologi yang belum merata dan rendahnya literasi digital menjadi tantangan signifikan dalam penerapan solusi berbasis teknologi. Menurut laporan Badan Pusat Statistik (BPS, 2023), hanya sekitar 55% penduduk Indonesia yang memiliki akses stabil ke internet, dengan kesenjangan digital yang tinggi antara daerah perkotaan dan pedesaan. Hal ini berdampak pada kesulitan masyarakat dalam mengakses layanan terapi digital, seperti platform konsultasi berbasis AI.

Interaksi dengan AI juga dapat membantu pasien meningkatkan kesadaran diri terkait kesehatan mental mereka. AI mampu mengidentifikasi pola perilaku, emosi, dan pemikiran pasien yang mungkin tidak mereka sadari. Dengan memberikan umpan balik yang obyektif berdasarkan data yang dikumpulkan, AI bisa membantu pasien mengenali pemicu stres atau kecemasan dalam kehidupan mereka sehari-hari. Hal ini memberikan peluang bagi pasien untuk mengubah perilaku mereka atau mencari solusi yang lebih baik dalam mengelola emosi. Dengan pendekatan yang lebih personal ini, pasien bisa mendapatkan wawasan lebih mendalam tentang kondisi mereka, yang pada akhirnya akan membantu dalam proses pemulihan.

Keamanan data menjadi isu penting dalam penggunaan AI dalam terapi kesehatan mental. Data kesehatan mental, termasuk rekam jejak emosional dan riwayat pribadi, sangat sensitif dan harus dilindungi dengan ketat. Risiko kebocoran atau penyalahgunaan informasi pribadi oleh pihak ketiga dapat merusak kepercayaan pasien terhadap teknologi AI. Oleh karena itu, pengembang aplikasi berbasis AI harus memastikan bahwa teknologi yang mereka tawarkan dilengkapi dengan protokol keamanan yang kuat. Selain itu, regulasi yang ketat diperlukan untuk memastikan bahwa data pasien dikelola dengan aman dan etis, terutama dalam konteks hukum privasi di Indonesia yang memerlukan penyesuaian lebih lanjut.

Salah satu keuntungan besar dari AI adalah kemampuannya untuk mendeteksi tanda-tanda awal gangguan mental. Dengan algoritma yang mampu memantau pola perilaku dan suasana hati, AI dapat memberikan peringatan dini ketika seseorang menunjukkan gejala awal depresi, kecemasan, atau gangguan lainnya. Hal ini menjadi intervensi yang lebih cepat sebelum gejala semakin memburuk. Teknologi ini sangat bermanfaat bagi mereka yang tidak menyadari perubahan dalam kondisi mental mereka. Dengan memberikan pengingat atau rekomendasi untuk mencari bantuan, AI mencegah gangguan mental berkembang menjadi masalah yang lebih serius sehingga dapat mengurangi beban pada sistem kesehatan mental.

Pengembangan AI dalam terapi kesehatan mental memerlukan kolaborasi multidisipliner antara ahli teknologi, psikolog, dan praktisi kesehatan mental. Para insinyur dan pengembang teknologi perlu bekerja sama dengan profesional kesehatan mental untuk memastikan bahwa sistem AI yang dikembangkan benar-benar dapat memberikan manfaat bagi pasien. Psikolog dan terapis perlu terlibat dalam proses desain AI untuk memastikan bahwa algoritma dan intervensi yang ditawarkan relevan dan sesuai dengan kebutuhan psikologis manusia. Dengan adanya kolaborasi ini, AI tidak hanya akan berfungsi sebagai alat teknologi yang efisien, tetapi juga dapat memberikan dukungan yang lebih baik dan tepat sasaran dalam terapi kesehatan mental.

Penerapan AI dalam terapi kesehatan mental menghadapi tantangan, terutama terkait privasi dan keamanan data pasien. Informasi yang dikumpulkan oleh AI sering kali sangat sensitif sehingga pengelolaan data harus dilakukan dengan sangat hati-hati untuk mencegah penyalahgunaan. Meski AI mampu memberikan diagnosis cepat berbasis data, keterbatasannya dalam memahami emosi dan nuansa manusia membuat beberapa ahli percaya bahwa AI seharusnya menjadi alat pendukung terapis manusia bukan pengganti. Tantangan ini meliputi perlindungan privasi dan keakuratan diagnosis yang harus diawasi secara ketat melalui regulasi yang jelas. Oleh karena itu, perkembangan AI perlu diimbangi dengan pendekatan etis yang memperhitungkan keselamatan dan kesejahteraan pasien dalam jangka panjang.

Perkembangan AI di masa depan berpotensi mengatasi beberapa keterbatasan yang ada saat ini. Dengan kemampuan ini, AI dapat memberikan interaksi yang lebih personal dan sesuai dengan kebutuhan individu serta meningkatkan efektivitas terapi. Selain itu, AI dapat terus belajar dari perubahan suasana hati pasien dan memberikan rekomendasi yang lebih relevan seiring waktu. Meskipun begitu, pengembangan AI tetap harus fokus pada pemenuhan kebutuhan emosional pasien secara holistik agar AI tidak hanya menjadi alat yang efisien, tetapi juga berperan dalam proses penyembuhan psikologis yang mendalam.

Pemanfaatan jenis tuturan dalam konteks terapi kesehatan mental juga memainkan peran penting, khususnya dalam memandu interaksi antara terapis atau AI dengan pasien. Misalnya, dalam konteks terapi autisme, ada lima kategori tindak tutur direktif

yang digunakan oleh terapis, yaitu *requestives* (mengajak), *questions* (bertanya), *requirements* (memerintah, menginstruksikan, mengarahkan, mengomando), *prohibitives* (melarang), *permissives* (membolehkan), dan *advisories* (menasihati). (Nurrohmah dan Nurhadi, 2023). Di sini AI dapat berperan sebagai asisten terapis untuk menunjukkan alternatif tuturan. Misalnya dengan memanfaatkan data tuturan dari terapis.

1) *Requestives* (Mengajak)

Terapis: "Coba kita lakukan teknik relaksasi ini bersama-sama. Saya akan memandu langkahnya, ya."

2) *Questions* (Bertanya)

Terapis: "Bisakah Anda menjelaskan perasaan Anda ketika menghadapi situasi ini?"

3) *Requirements* (Memerintah, Menginstruksikan, Mengarahkan, Mengomando)

Terapis: "Saya ingin Anda menulis tiga hal positif yang terjadi hari ini."

4) *Prohibitives* (Melarang)

Terapis: "Coba hindari memikirkan hal buruk sebelum tidur, karena itu bisa meningkatkan kecemasan Anda."

5) *Permissives* (Membolehkan)

Terapis: "Tidak apa-apa jika Anda ingin berhenti sejenak sebelum melanjutkan sesi ini."

6) *Advisories* (Menasihati)

Terapis: "Saya sarankan Anda melakukan meditasi setiap pagi untuk membantu menenangkan pikiran Anda."

Temuan ini relevan dengan penggunaan AI dalam terapi kesehatan mental, di mana strategi bahasa yang diterapkan AI, termasuk tindak tutur, dapat mempengaruhi efektivitas interaksi dengan pasien. Penggunaan tindak tutur direktif dalam terapi AI, seperti memberikan instruksi, menanyakan kondisi pasien, atau memberikan nasihat, dapat membantu menciptakan struktur interaksi yang lebih efektif. Oleh karena itu, memberikan AI data latih dari percakapan terapis dapat membuat keluaran AI lebih nyata dan manusiawi.

Kolaborasi antara terapis manusia dan AI menjadi penting dalam menciptakan pendekatan yang holistik dalam terapi kesehatan mental. AI dapat menangani kasus ringan atau memberikan dukungan berkelanjutan di luar sesi terapi, sementara terapis manusia berfokus pada kasus yang lebih kompleks yang membutuhkan pemahaman emosional lebih dalam. Dengan cara ini, AI membantu mengurangi beban kerja terapis sekaligus membuat terapi lebih efisien dan dapat diakses kapan saja. Namun, peran terapis manusia tetap esensial dalam menjaga hubungan personal dengan pasien menjadi kunci dalam keberhasilan terapi jangka panjang. Kolaborasi ini akan menciptakan sinergi yang memaksimalkan manfaat dari kedua pihak sehingga hasil terapi bisa lebih optimal.

Di Indonesia, penerapan AI dalam terapi kesehatan mental dihadapkan pada tantangan budaya dan bahasa yang beragam. Stigma terhadap kesehatan mental masih menjadi penghalang utama bagi banyak orang untuk mencari bantuan profesional dan AI bisa menjadi solusi untuk mengurangi stigma ini. AI dapat memberikan ruang yang aman bagi pasien untuk mengungkapkan masalah mereka tanpa rasa takut dihakimi, terutama di masyarakat yang masih enggan berbicara tentang kesehatan mental secara terbuka. Namun, teknologi AI yang diterapkan harus disesuaikan dengan nilai-nilai lokal dan keanekaragaman bahasa di Indonesia agar lebih efektif. Dengan adaptasi yang tepat,

AI memiliki potensi untuk menjangkau lebih banyak orang dan menyediakan dukungan kesehatan mental yang lebih inklusif.

Penelitian lebih lanjut sangat diperlukan untuk memahami dampak psikologis interaksi antara AI dan pasien dalam terapi kesehatan mental. Salah satu topik penting yang perlu dieksplorasi adalah cara AI dapat memberikan terapi kepada kelompok rentan, seperti anak-anak, remaja, dan lansia, yang memiliki kebutuhan emosional berbeda. Selain itu, penelitian tentang AI dapat diintegrasikan dengan metode terapi yang sudah ada, seperti terapi kognitif-perilaku (CBT), teori empati dalam terapi (hubungan terapeutik), dan teori stigma sosial, sangat penting untuk memastikan bahwa AI memberikan hasil yang optimal. Studi juga diperlukan untuk memahami cara AI dapat diadaptasi dalam berbagai konteks budaya dan sosial, terutama di negara seperti Indonesia. Dengan penelitian yang lebih mendalam, AI dapat menjadi alat yang lebih personal dan responsif terhadap kebutuhan pasien yang pada akhirnya akan meningkatkan kualitas layanan kesehatan mental secara keseluruhan.

Pembahasan

Penelitian ini menegaskan bahwa strategi bahasa yang digunakan dalam interaksi antara manusia dan *Artificial Intelligence* (AI) memiliki peran penting dalam terapi kesehatan mental. Sejalan dengan penelitian sebelumnya, seperti yang disampaikan oleh Fitzpatrick, Darcy, & Vierhile (2017), penggunaan AI dalam terapi mampu memberikan dampak positif, terutama dalam mengidentifikasi pola perilaku pasien yang tidak disadari. Melalui analisis bahasa yang digunakan pasien dalam interaksi dengan AI, teknologi ini mampu memberikan intervensi awal yang cepat dan efisien. Namun, penelitian ini juga menemukan bahwa meskipun AI mampu merespons secara tepat berdasarkan pola kebahasaan, keterbatasan AI dalam aspek empati dan kedalaman emosional tetap menjadi tantangan.

Studi ini memperkuat argumen dari Naslund, Aschbrenner, Marsch & Bartels (2020), yang menunjukkan bahwa AI mampu memberikan aksesibilitas yang konstan, memungkinkan pasien mendapatkan dukungan kapan saja. Bahasa menjadi alat utama dalam interaksi AI bahwa AI dapat merespons tanpa batas waktu atau jadwal tertentu. Hal ini sangat bermanfaat bagi pasien yang membutuhkan bantuan mendadak, seperti pada situasi darurat atau gejala kecemasan yang mendadak meningkat. Namun, meskipun bahasa yang digunakan AI dapat terstruktur dan relevan, sifat mekanis dari interaksi AI, seperti yang dilaporkan oleh Reznick (2019), masih menimbulkan perasaan "kekosongan emosional" bagi beberapa pasien. Ini mengindikasikan bahwa, meskipun AI dapat mengenali dan merespons pola bahasa dengan baik, keterlibatan manusia yang lebih mendalam dalam terapi masih sangat diperlukan, terutama untuk hubungan terapeutik yang lebih kompleks dan emosional.

Temuan ini juga sesuai dengan pendapat Susskind (2020), yang menyatakan bahwa persepsi masyarakat terhadap AI dalam terapi kesehatan mental terus berubah seiring dengan meningkatnya eksposur terhadap teknologi ini. Semakin sering seseorang berinteraksi dengan AI, semakin tinggi kepercayaan mereka terhadap teknologi tersebut dalam konteks terapi. Hal ini menunjukkan bahwa melalui bahasa yang digunakan AI, pasien merasa lebih nyaman dan mulai melihat AI sebagai alat pendukung dalam proses terapi mereka. Namun, kepercayaan ini masih terbatas pada interaksi yang sifatnya teknis bahwa AI tidak diharapkan untuk menggantikan aspek emosional yang ditawarkan oleh terapis manusia.

Dari perspektif bahasa, AI telah terbukti efektif dalam mendeteksi gejala awal gangguan mental. Melalui analisis bahasa yang digunakan pasien, seperti yang ditemukan oleh Galea, Merchant, & Lurie (2020), AI mampu memantau perubahan pola bicara dan suasana hati pasien, serta memberikan intervensi dini yang sangat penting dalam mencegah kondisi psikologis yang lebih serius. Interaksi berbasis bahasa ini memungkinkan AI untuk memberikan umpan balik yang terstruktur, membantu pasien mengenali pola perilaku mereka. Hal ini menunjukkan bahwa bahasa yang digunakan AI memiliki peran signifikan dalam mendukung kesehatan mental, terutama dalam konteks intervensi awal dan pencegahan perkembangan gangguan mental yang lebih lanjut.

Namun, penelitian ini juga menyoroti tantangan dalam penggunaan AI terkait keterbatasan empati dan kedalaman emosional. Seperti yang diungkapkan oleh Zebua, dkk. (2023), AI dapat berfungsi sebagai penghubung awal, memberikan ruang aman bagi pasien untuk mengungkapkan masalah mereka tanpa rasa takut dihakimi. Ini sangat penting dalam konteks budaya Indonesia bahwa stigma terkait kesehatan mental masih kuat. Penggunaan AI memungkinkan pasien untuk berbicara tentang kesehatan mental mereka dalam lingkungan yang lebih aman dan anonim, mengurangi stigma sosial yang sering kali menjadi penghalang utama untuk mencari bantuan. Akan tetapi, keterbatasan AI dalam mengekspresikan empati melalui bahasa masih menjadi hambatan dalam menciptakan hubungan terapeutik yang mendalam, yang merupakan esensi dari proses penyembuhan jangka panjang.

Simpulan yang dapat ditarik dari pembahasan ini adalah bahwa strategi bahasa dalam interaksi AI memberikan kontribusi yang besar dalam mendukung kesehatan mental, terutama dalam intervensi awal dan pengurangan stigma. Namun, seperti yang dinyatakan oleh Naslund, Aschbrenner, Marsch & Bartels (2020), kolaborasi antara AI dan terapis manusia sangat diperlukan untuk mencapai hasil terapi yang optimal. AI dapat menangani aspek teknis dan memberikan dukungan berbasis data melalui bahasa, tetapi peran manusia tetap diperlukan untuk memastikan adanya dukungan emosional yang otentik. Sejalan dengan teori empati dalam terapi yang diajukan oleh Carl Rogers, hubungan terapeutik yang mendalam membutuhkan komunikasi yang penuh empati, sesuatu yang masih belum dapat sepenuhnya diberikan oleh AI.

Simpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa strategi bahasa memainkan peran penting dalam interaksi antara *Artificial Intelligence* (AI) dan manusia dalam konteks terapi kesehatan mental. AI mampu menggunakan analisis linguistik untuk mendeteksi pola perilaku pasien dan memberikan intervensi awal yang efektif. Melalui interaksi berbasis bahasa, AI dapat memberikan dukungan yang cepat, efisien, dan dapat diakses kapan saja, terutama bagi mereka yang menghadapi keterbatasan dalam mengakses terapis manusia. Keberadaan AI juga membantu mengurangi stigma sosial terkait kesehatan mental dengan menyediakan ruang aman bagi pasien untuk berbicara secara terbuka tanpa rasa takut dihakimi.

Namun, keterbatasan utama AI terletak pada kurangnya kemampuan untuk mengekspresikan empati dan kehangatan emosional, yang sangat penting dalam hubungan terapeutik jangka panjang. Meskipun AI dapat merespons secara relevan berdasarkan pola bahasa, aspek emosional dalam terapi masih memerlukan keterlibatan terapis manusia. Oleh karena itu, kolaborasi antara AI dan terapis manusia sangat diperlukan untuk mencapai hasil terapi yang optimal bahwa AI dapat menangani aspek teknis sementara terapis manusia memberikan dukungan emosional yang mendalam.

Ucapan Terima Kasih

Penulis ingin mengucapkan terima kasih pada FPBS, Universitas Pendidikan Indonesia yang telah memberikan pendanaan pelatihan Pemanfaatan Peran Bahasa dan AI untuk Terapi Kesehatan Mental. Terima kasih juga diucapkan untuk para peserta pelatihan yang memberikan masukan yang dapat kami jadikan gambaran observasi pemanfaatan AI untuk kesehatan mental dalam tulisan ini.

Daftar Pustaka

- Aisyaroh, N., Hudaya, I., & Supradewi, R. (2022). Trend penelitian kesehatan mental remaja di Indonesia dan faktor yang mempengaruhi: literature review. *Scientific Proceedings of Islamic and Complementary Medicine*, 1(1), 41-51.
- Devianto, Y., & Dwiasnati, S. (2020). Electronic Business Concept in Marketing of Village Leading Products. *IJISCS (International Journal of Information System and Computer Science)*, 4(3), 172-181.
- Fitzpatrick, K. K., Darcy, A., & Vierhile, M. (2017). Delivering cognitive behavior therapy to young adults with symptoms of depression and anxiety using a fully automated conversational agent (Woebot): A randomized controlled trial. *JMIR Mental Health*, 4(2), e19.
- Galea, S., Merchant, R. M., & Lurie, N. (2020). The mental health consequences of COVID-19 and physical distancing: The need for prevention and early intervention. *JAMA Internal Medicine*, 180(6), 817-818.
- Irawan, D. A., Arifin, Y., Rustandi, I., Paramarta, V., & Yudhaputri, E. A. (2024). *Buku Referensi MSDM: Teori dan Penerapan MSDM pada era AI*. PT Sonpedia Publishing Indonesia.
- LeCun, Y., Bengio, Y., & Hinton, G. (2015). Deep learning. *Nature*, 521(7553), 436-444.
- Naslund, J. A., Aschbrenner, K. A., Marsch, L. A., & Bartels, S. J. (2020). The future of mental health care: Peer-to-peer support and social media. *Epidemiology and Psychiatric Sciences*, 25(2), 113-122.
- Nurohmah, N., & Nurhadi, J. (2024). Tindak Tutur Direktif dalam Terapi Anak Autis. *Jurnal Onoma: Pendidikan, Bahasa, dan Sastra*, 10(1), 333-342.
- Reznek, M. (2019). The role of artificial intelligence in psychiatry. *Psychiatric Clinics of North America*, 42(4), 577-582.
- Riskha, D. (2024). *Empowering Minds: Strategi dan Sumberdaya untuk Meningkatkan Kesehatan Mental di Kalangan Anak Sekolah dan Mahasiswa*.
- Susskind, R. (2020). *AI and the future of health care: Perspectives from ethics and law*. Oxford University Press.
- Teigens, V., Skalfist, P., & Mikelsten, D. (2022). *The Conquest of Space*. Cambridge Stanford Books.
- World Health Organization (WHO). (2023). *Mental health services: Global gaps and opportunities*. Geneva: WHO.
- Zebua, H., dkk. (2023). AI dalam kesehatan mental: Peluang dan tantangan di Indonesia. *Jurnal Teknologi dan Kesehatan*, 10(1), 24-35.