

## EFEKTIFITAS INTERNET BASE COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY PADA GANGGUAN KECEMASAN: LITERATURE REVIEW

Ida Ayu Trisnadewi

Mahasiswa Magister Keperawatan Universitas Indonesia  
e-mail : three\_sna86@yahoo.com

### ABSTRAK

Gangguan kecemasan adalah masalah yang paling umum dari gangguan mental dan mempengaruhi hampir 30 persen orang dewasa di beberapa titik dalam hidup mereka. iCBT (*Internet Base Cognitive Behavioral Therapy*) merupakan perawatan kesehatan yang efektif, mudah diterima dan dapat dipraktikkan dalam pelayanan kesehatan pada gangguan kecemasan. Tujuan dari studi ini adalah untuk mengetahui efektifitas *Internet Base Cognitive Behavioural Therapy* pada gangguan kecemasan. Metode penelitian studi ini menggunakan *literature review non systematic review*. Literatur dalam studi ini diperoleh melalui database online EBSCOHost, SpingerLink, Willey, ScienceDirect dan ProQuest terbitan tahun 2016 hingga 2021. Berdasarkan analisis jurnal yang diperoleh bahwa *Internet Base Cognitive Behavioral Therapy* terbukti efektif dan hemat biaya untuk digunakan dalam penatalaksanaan gangguan kecemasan. Aplikasi seluler dalam smartphone paling digemari saat ini karena kemudahan yang diberikan. Penggunaan iCBT akan lebih efektif dalam pelaksanaannya dengan adanya dukungan professional dari penyedia layanan.

**Kata kunci:** *Cognitive Behavioral Therapy*, Gangguan Kecemasan, Terapi berbasis internet

### ABSTRACT

Anxiety disorders are the most common of mental disorders and affect nearly 30 percent of adults at some point in their lives. iCBT (*Internet Base Cognitive Behavioral Therapy*) is an effective, easy-to-accept and practical health care in health care for anxiety disorders. The purpose of this study was to determine the effectiveness of Internet Base Cognitive Behavioral Therapy on anxiety disorders. The research method of this study uses non-Systematic Review Literature Review. The literature in this study was obtained through the online databases EBSCOHost, SpingerLink, Willey, ScienceDirect and ProQuest published from 2016 to 2021. Based on an analysis of the journals obtained, Internet Base Cognitive Behavioral Therapy has proven to be effective and cost-effective for use in the management of anxiety disorders. Mobile applications in smartphones are the most popular because of the convenience they provide. The use of iCBT will be more effective in its implementation with professional support from service providers.

**Keywords:** Anxiety Disorders, Cognitive Behavioral Therapy, Internet Base Therapy

### PENDAHULUAN

Gangguan kecemasan adalah masalah yang paling umum dari gangguan mental dan mempengaruhi hampir 30 persen orang dewasa di beberapa titik dalam hidup mereka (American Psychiatric Association, 2021). Gangguan kecemasan ditandai dengan ketakutan atau kecemasan yang berlebihan yang sulit dikendalikan dan berdampak negatif dan substantial terhadap fungsi sehari-hari. Ketakutan mengacu pada respons emosional terhadap situasi nyata atau ancaman yang dirasakan sementara kecemasan adalahantisipasi ancaman di masa depan (Bhugra et al., 2013). Gangguan Kecemasan

merupakan salah satu dari 3 penyebab gangguan mental di Indonesia. Berdasarkan perhitungan beban penyakit (Disability Adjusted Life Years (DALYs) tahun 2019 baik secara global maupun di Indonesia gangguan kecemasan merupakan kontributor penyakit terbanyak kedua yang menyebabkan gangguan mental dalam DALYs. Prevalensi gangguan mental emosional pada penduduk Indonesia berdasarkan data Riskesdas tahun 2018 sebesar 9,8%. Ansietas merupakan salah satu gangguan mental emosional yang dipicu oleh stres. Hal tersebut menunjukkan masih tingginya masalah

gangguan mental emosional di Indonesia. Usia > 75 tahun menduduki peringkat tertinggi yaitu sebanyak 15,8% dan terendah pada usia 25 – 24 tahun sebesar 8,5%. Berdasarkan data risekedas disebutkan bahwa prevalensi pada perempuan (12,1%) lebih tinggi dibanding laki-laki (7,6%). Gangguan mental emosional mempengaruhi aktivitas sehari-hari masyarakat walaupun tidak mengancam nyawa.

Berbagai jenis terapi pada gangguan cemas telah dikembangkan baik dalam bidang obat-obatan maupun psikologi. Pengobatan kombinasi merupakan pertimbangan penting dalam upaya untuk meningkatkan kemanjuran dan efektivitas intervensi pada gangguan kecemasan (Ganasen & Stein, 2012). Mengingat beberapa faktor, termasuk variabel neurobiologis dan psikologis yang terlibat dalam patogenesis gangguan kecemasan untuk pendekatan pengobatan yang komprehensif termasuk farmakoterapi dan psikoterapi.

Terapi perilaku kognitif (CBT) dan terapi perilaku (BT) adalah perawatan yang mapan dan efektif dalam waktu singkat dan jangka menengah (Mayo-Wilson & Montgomery, 2013). Pengobatan untuk kecemasan bertujuan untuk mengidentifikasi dan memodifikasi pikiran yang tidak akurat atau tidak membantu yang berkontribusi terhadap penderitaan (Sokol & Fox, 2019). Orang yang hidup dengan gangguan mood dan kecemasan menggunakan banyak strategi manajemen diri yang beragam dalam proses pemulihan mereka (Villaggi et al., 2015). Strategi ini dapat digunakan untuk meningkatkan berbagai pemulihan aspek pribadi klien. Self-help management dengan dukungan dari professional terbukti efektif dalam mengatasi kecemasan (Mayo-Wilson & Montgomery, 2013)

*Internet Base Cognitive Behavioural Therapy* (iCBT) dikembangkan seiring dengan perkembangan teknologi dan

kebutuhan Kesehatan masyarakat dalam pemenuhan kesehatannya yang dapat diakses dengan mudah, kapan saja dan darimana saja. iCBT merupakan perawatan efektif yang dapat diterima dan dapat dipraktikkan dalam pelayanan Kesehatan (Andrews et al., 2018). Intervensi yang disampaikan melalui internet adalah pilihan yang layak untuk pengobatan kecemasan secara umum dan harus dipertimbangkan oleh dokter dan pembuat kebijakan untuk mengatasi kesenjangan yang ada dalam penyediaan pengobatan kecemasan (Eilert et al., 2021). Tujuan dari studi ini adalah untuk mengetahui efektifitas *Internet Base Cognitive Behavioural Therapy* pada gangguan kecemasan.

## METODE

Metode penelitian studi ini menggunakan *Literatur Review non Systematic Review*. Metode ini bertujuan untuk menjadi informasi yang mencakup semua ulasan literatur tentang suatu topik. Literatur review dalam studi ini diperoleh melalui database online EBSCOHost, SpingerLink, Willey, ScienceDirect dan ProQuest terbitan tahun 2016 hingga 2021. Jurnal yang diperoleh dan telah diseleksi kesesuaiannya dengan kesesuaian studi sebanyak 10 jurnal.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Studi ini untuk mengetahui keefektifan *Internet Base Cognitive Behavioral Therapy* pada gangguan kecemasan. Pelaksanaan iCBT dikatakan efektif secara klinis untuk digunakan pada pengobatan gangguan kecemasan secara rutin (Mathiasen et al., 2018). Beberapa penelitian telah membuktikan bahwa iCBT pada pasien terbukti efektif dalam mengatasi kecemasan dibandingkan dengan pasien yang masuk dalam daftar tunggu ataupun pasien tanpa pengobatan (Tabel 1). Manfaat yang diberikan oleh ICBT ini menyerupai dengan manfaat yang diberikan oleh CBT konvensional.

CBT ini dapat menyematani kesenjangan antara kebutuhan akan pengobatan dengan penyedia layanannya (Mathiasen et al., 2018). Beberapa metode iCBT untuk kecemasan bergantung sepenuhnya pada bantuan diri sendiri tanpa keterlibatan terapis, sementara yang lain melakukan kontak teratur dengan terapis walaupun terbatas seperti email mingguan atau panggilan telepon, atau perawatan terutama dapat berupa tatap muka (Wright et al., 2019).

### **Efektifitas Penggunaan iCBT melalui smartphone**

Perkembangan program computer dan aplikasi telepon dalam mengatasi kecemasan berkembang pesat seiring dengan kemajuan teknologi. Adanya perangkat layar sentuh terutama *smartphone* mengubah perkembangan iCBT dengan aplikasi mobile. Beberapa aplikasi mobile mulai dikembangkan untuk membantu masyarakat yang mengalami kecemasan untuk dapat mengatasi secara mandiri. Smartphone memberikan kemudahan bagi penggunaannya dengan akses yang lebih fleksibel. Penggunaan layanan iCBT lebih efektif menggunakan aplikasi dalam *smartphone* dibandingkan menggunakan computer (PC) (Stolz et al., 2018). Tingkat kecemasan diantara semua pengguna aplikasi *smartphone* dikatakan berkurang secara nyata dalam beberapa hari pertama (Matthews et al., 2018).

### **Dukungan Terapis dalam penggunaan iCBT**

Metode *Computerized CBT* yang digunakan dalam penelitian ini dirancang untuk mengintegrasikan pelatihan yang diberikan komputer dengan dukungan terapis untuk secara substansial mengurangi jumlah waktu dan upaya terapis yang diperlukan untuk memberikan kursus terapi yang efektif (Thase et al., 2018). Sebagian besar pengguna iCBT merasakan manfaat dari

pengobatan namun sebagian diantaranya menyatakan kebutuhannya untuk bertemu dengan dokter untuk melengkapi terapi (Pedersen et al., 2020). Kehadiran terapis dalam penggunaan iCBT diperlukan untuk mengawasi kemajuan program CBT dan sebagai tempat untuk konsultasi Ketika pengguna mengalami kesulitan penggunaan system ataupun tidak mengalami kemajuan dalam pelaksanaan terapi.

### **Efisiensi Biaya dalam iCBT**

iCBT adalah pengobatan hemat biaya untuk kecemasan kronis yang dapat menghasilkan efek substansial dan bertahan lama (Hedman et al., 2013). Penggunaan intervensi self-help berbasis internet lebih efisien dan membutuhkan biaya yang lebih murah dibandingkan dengan intervensi konvensional (Kählke et al., 2019a). Penggunaan system berbasis internet ini selain mudah didapat juga lebih hemat biaya karena dapat mengurangi biaya yang digunakan untuk tatap muka langsung dengan terapis. Hal ini yang menyebabkan banyak masyarakat saat ini cenderung memilih perawatan secara digital dibandingkan dengan perawatan konvensional

### **KESIMPULAN**

*Internet Base Cognitive Behavioral Therapy* terbukti efektif dan hemat biaya untuk digunakan dalam penatalaksanaan gangguan kecemasan (Tabel 1). Aplikasi seluler dalam *smartphone* paling digemari saat ini karena kemudahan yang diberikan. Penggunaan iCBT akan lebih efektif dalam pelaksanaannya dengan adanya dukungan profesional dari penyedia layanan.

### **SARAN**

Pada penelitian selanjutnya dapat digunakan metoda *Systematic Review* untuk pemahaman lebih mendalam tentang iCBT pada gangguan kecemasan. iCBT dapat digunakan oleh perawat

dalam pengembangan terapi CBT konvensional terhadap klien dengan gangguan kecemasan.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Andrews, G., Basu, A., Cuijpers, P., Craske, M. G., McEvoy, P., English, C. L., & Newby, J. M. (2018). Computer therapy for the anxiety and depression disorders is effective, acceptable and practical health care: An updated meta-analysis. *Journal of Anxiety Disorders*, 55(January), 70–78. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2018.01.001>
- Bhugra, D., Till, A., & Sartorius, N. (2013). What is mental health? *International Journal of Social Psychiatry*, 59(1), 3–4. <https://doi.org/10.1177/0020764012463315>
- Dahlin, M., Andersson, G., Magnusson, K., Johansson, T., Sjögren, J., Håkansson, A., Pettersson, M., Kadowaki, Å., Cuijpers, P., & Carlbring, P. (2016). Internet-delivered acceptance-based behaviour therapy for generalized anxiety disorder: A randomized controlled trial. *Behaviour Research and Therapy*, 77, 86–95. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2015.12.007>
- Eilert, N., Enrique, A., Wogan, R., Mooney, O., Timulak, L., & Richards, D. (2021). The effectiveness of internet-delivered treatment for generalized anxiety disorder: An updated systematic review and meta-analysis. *Depression and Anxiety*, 38(2), 196–219. <https://doi.org/10.1002/da.23115>
- Etzelmüller, A., Vis, C., Karyotaki, E., Baumeister, H., Titov, N., Berking, M., Cuijpers, P., Riper, H., & Ebert, D. D. (2020). Effects of internet-based cognitive behavioral therapy in routine care for adults in treatment for depression and anxiety: Systematic review and meta-analysis. *Journal of Medical Internet Research*, 22(8). <https://doi.org/10.2196/18100>
- Fenger, M., Lindschou, J., Gluud, C., Winkel, P., Jørgensen, L., Kruse-Blinkenberg, S., & Lau, M. (2016). Internet-based self-help therapy with FearFighter™ versus no intervention for anxiety disorders in adults: Study protocol for a randomised controlled trial. *Trials*, 17(1), 1–10. <https://doi.org/10.1186/s13063-016-1619-3>
- Ganzen, K. A., & Stein, D. J. (2012). The Biology and Efficacy of Combination Strategies for Anxiety Disorders. *Psychobiological Approaches for Anxiety Disorders: Treatment Combination Strategies*, 2012, 5–24. <https://doi.org/10.1002/9781119945901.ch1>
- Hedman, E., Andersson, E., Lindfors, N., Andersson, G., Rück, C., & Ljótsson, B. (2013). Cost-effectiveness and long-term effectiveness of Internet-based cognitive behaviour therapy for severe health anxiety. *Psychological Medicine*, 43(2), 363–374. <https://doi.org/10.1017/S0033291712001079>
- Kählke, F., Berger, T., Schulz, A., Baumeister, H., Berking, M., Cuijpers, P., Bruffaerts, R., Auerbach, R. P., Kessler, R. C., & Ebert, D. D. (2019a). Efficacy and cost-effectiveness of an unguided, internet-based self-help intervention for social anxiety disorder in university students: Protocol of a randomized controlled trial. *BMC Psychiatry*, 19(1), 1–13. <https://doi.org/10.1186/s12888-019-2125-4>
- Kählke, F., Berger, T., Schulz, A., Baumeister, H., Berking, M., Cuijpers, P., Bruffaerts, R., Auerbach, R. P., Kessler, R. C., & Ebert, D. D. (2019b). Efficacy and cost-effectiveness of an unguided, internet-based self-help intervention for social anxiety disorder in university students: Protocol of a randomized controlled trial. *BMC Psychiatry*, 19(1), 1–12. <https://doi.org/10.1186/s12888-019-2125-4>
- Mathiasen, K., Riper, H., Andersen, T. E., & Roessler, K. K. (2018). Guided internet-based cognitive behavioral therapy for adult depression and anxiety in routine secondary care: Observational study. *Journal of Medical Internet Research*, 20(11), 1–14. <https://doi.org/10.2196/10927>
- Matthews, P., Topham, P., & Caleb-Solly, P. (2018). Interaction and engagement with an anxiety management app: Analysis using large-scale behavioral data. *JMIR Mental Health*, 5(4), 1–17. <https://doi.org/10.2196/mental.9235>
- Mayo-Wilson, E., & Montgomery, P. (2013). Media-delivered cognitive behavioural therapy and behavioural therapy (self-help) for anxiety disorders in adults. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 2013(9). <https://doi.org/10.1002/14651858.CD005330.pub4>
- Pedersen, M. K., Mohammadi, R., Mathiasen, K., & Elmoose, M. (2020). Internet-based cognitive behavioral therapy for anxiety in an outpatient specialized care setting: A qualitative study of the patients' experience of the therapy. *Scandinavian Journal of Psychology*, 61(6), 846–854. <https://doi.org/10.1111/sjop.12665>
- Sokol, L., & Fox, M. (2019). *The Comprehensive Clinician's Guide to Cognitive Behavioral Therapy*. PESI Publishing & Media.

- <http://ebookcentral.proquest.com/lib/indonesia-ebooks/detail.action?docID=6260922>.
- Stolz, T., Schulz, A., Krieger, T., Vincent, A., Urech, A., Moser, C., Westermann, S., & Berger, T. (2018). A mobile App for social anxiety disorder: A three-arm randomized controlled trial comparing mobile and PC-based guided self-help interventions. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 86*(6), 493–504. <https://doi.org/10.1037/ccp0000301>
- Thase, M. E., Wright, J. H., Eells, T. D., Barrett, M. S., Wisniewski, S. R., Balasubramani, G. K., McCrone, P., & Brown, G. K. (2018). Improving the efficiency of psychotherapy for depression: Computer-assisted versus standard CBT. *American Journal of Psychiatry, 175*(3), 242–250. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.2017.17010089>
- Villaggi, B., Provencher, H., Coulombe, S., Meunier, S., Radziszewski, S., Hudon, C., Roberge, P., Provencher, M. D., & Houle, J. (2015). Self-management strategies in recovery from mood and anxiety disorders. *Global Qualitative Nursing Research, 2*. <https://doi.org/10.1177/2333393615606092>
- Wright, J. H., Mishkind, M., Eells, T. D., & Chan, S. R. (2019). Computer-Assisted Cognitive-Behavior Therapy and Mobile Apps for Depression and Anxiety. *Current Psychiatry Reports, 21*(7). <https://doi.org/10.1007/s11920-019-1031-2>
-

Tabel 1 iCbT (*Internet Base Cognitive Behavioural Therapy*) pada gangguan kecemasan

No	Peneliti	Judul Jurnal	Nama Jurnal	Tujuan Penelitian	Metode	Hasil
1	(Fenger et al., 2016)	Internet- base self help therapy with Fear Fighter versus no intervention for anxiety disorders	Trial	Studi ini dilakukan untuk menyelidiki kelayakan dan mengamati kemanjuran program iCBT Fear Fighter untuk orang dengan gangguan kecemasan di Denmark	Trial Design	iCBT (Fear Fighter) dianggap cukup manjur untuk mengatasi gangguan kecemasan di Denmark
2	(Stolz et al., 2018)	A Mobile App for Social Anxiety Disorders : A Three Arm Randomized Controlled Comparing Mobile and PC base Guided Self Help Intervention	American Psychological Association	Membandingkan kemanjuran iCBT terpadu untuk ponsel cerdas (aplikasi) dan computer (PC)	Randomized Controlled Trial	ICBT secara efektif dapat digunakan dengan smartphone
3	(Matthews et al., 2018)	Interaction and Enggement with an management app : Analysis using Large Scale Behavioral Data	JMIR Mental Health	Menyelidiki keterlibatan Perilaku dan menetapkan pola penggunaan yang dapat dilihat dari aplikasi yang terkait fitur pemantauan kecemasan, peringkat Teknik self-help dan partisipasi sosial	Teknik pencarian data yang diperoleh dari 105.380 pengguna yang terdaftar dari layanan cloud aplikasi	Tingkat kecemasan diantara semua pengguna yang diobservasi berkurang secara nyata dalam beberapa hari penggunaan dengan beberapa efek susulan setelahnya
4	(Kählke et al., 2019b)	Efficacy and cost effectiveness of an unguided internet-based self help intervention for anxiety disorders in university : protocol of a Randomized Controlled Trial	BMC Psychiatry	Mengevaluasi apakah intervensi berbasis internet terarah untuk SAD (Social Anxiety Disorders) efektif dalam mengurangi gejala kecemasan sosial dan hasil sekunder lainnya mahasiswa dan menganalisis apakah intervensi berbasis internet	Randomized Controlled Trial	Studi membuktikan bahwa intervensi self-help berbasis internet efektif pada fobia social masyarakat serta memberikan efektivitas biaya

				untuk SAD menunjukkan hasil yang baik dalam segi biaya		
5	(Eilert et al., 2021)	The Effectiveness of internet delivered treatment for generalized anxiety disorders : An update systematic riewiew dan meta-analysis	Anxiety and Depression Association of America	Memperbaharui meta analisis sebelumnya untuk menentukan efektifitas intervensi yang disampaikan melalui internet dalam mengobati GAD (Generalized Anxiety Disorders)	Systematic Literatur	Intervensi yang disampaikan melalui internet adalah pilihan yang layak untuk GAD dan harus dipertimbangkan oleh dokter dan pembuat kebijakan untuk mengatasi kesenjangan yang ada dalam penyediaan pengobatan GAD
6	(Andrews et al., 2018)	Computer Therapy for Anxiety and depression disorders is effective and practical health care : An Update Meta-Analysis	Journal of Anxiety Disorders	Memperbaharui meta-analisis sebelumnya untuk menentukan efektivitas computer terapi gangguan kecemasan dan depresi	Randomized Controlled Trial	iCBT merupakan perawatan efektif yang dapat diterima dan dapat dipraktekkan dalam pelayanan kesehatan
7	(Dahlin et al., 2016)	Internet Delivered acceptance – base behavioural therapy for generalized anxiety disorders : A Randomized Controlled Trial	Journal Elsevier	Mengetahui efek penerimaan terapi berbasis internet yang dipandu terapis pada gejala GAD dan peningkatan kualitas hidup	Randomized Controlled Trial	Hasilnya menunjukkan pengobatan yang efektif dibandingkan dengan kondisi control (waiting list) yang tidak diberikan terapi
8	(Pedersen et al., 2020)	Internet based Cognitive behavioural therapy for anxietu in an outpatient specialized care setting : A Qualitative Study of the patient’s experience of the therapy	Scandanavian Journal of Psychology	Mengeksplorasi perspektif pasien tentang intervensi iCbT untuk gangguan kecemasan social dan gangguan panik	Qualitative Interview Study	Sebagian besar peserta penelitian yang diwawancara mengatakan bahwa mereka telah merasakan manfaat dari pengobatan. Sebagian peserta mengatakan bahwa mereka membutuhkan tatap muka dengan dokter untuk melengkapi terapi

9	(Mathiasen et al., 2018)	Guided Internet Base Cognitive Behavioural therapy for adult depression and anxiety in routine secondary care : Observasional study	Journal of Medical Internet Research	Mengevaluasi efektifitas klinis ICBT untuk depresi dan kecemasan dalam perawatan sekunder yang rutin	Retrospective Cohort Study	ICBT dinyatakan efektif secara klinis dalam perawatan rutin. Hal ini sangat penting karena depresi dan kecemasan merupakan penyakit yang diremehkan dan perawatannya sangat mahal. Selain itu ICBT dapat membantu menyambatkan kesenjangan antara kebutuhan akan pengobatan dan penyediannya
10	(Etzelmuller et al., 2020)	Effect of Internet Based Cognitive Behavioral Therapy in routine care for adults in treatment for depression and anxiety : A systematic Review and Meta Analysis	JMIR Preprint	Studi ini secara sistematis meninjau studi efektifitas intervensi ICBT terpandu untuk pengobatan depresi dan/atau kecemasan	Meta-Analysis PRISMA	Studi ini memberikan bukti yang mendukung penerimaan dan efektifitas ICBT terpandu untuk pengobatan depresi dan kecemasan dalam perawatan rutin