

PENGARUH REMOTE COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY (RCBT) PADA PROSES RECOVERY PASIEN DENGAN GANGGUAN MENTAL

Rosita Bellincjky Rumihin¹, Khrisna Wisnusakti²

^{1,2}Universitas Jendral Achmad Yani, Indonesia

Email: Rosita.b.rumihin@gmail.com, wisnusakti1990@gmail.com

Abstrak: Remote cognitive behavior therapy (RCBT) adalah suatu bentuk sesi terapi yang dilakukan tanpa harus bertatap muka secara langsung terapi namun dilakukan dari jarak jauh. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada efektifitas pada proses recovery pasien gangguan mental menggunakan Remote cognitive behavior therapy (RCBT). Metode penelitian ini menggunakan metode systematic review dengan mengakses database PubMed dan Google Scholar. Dari proses pemilihan dan penyaringan yang berpedoman pada PICOT didapatkan 8 jurnal yang sesuai. Hasil penelitian Remote cognitive behavior therapy (RCBT) efektif digunakan dalam proses recovery pada pasien ansietas depresi Obsessive-Compulsive Disorder (OCD), post-traumatic stress disorder (PTSD) dan juga sikizofernia namun lebih disarankan untuk menggunakan pendekatan RCBT dengan intensitas tinggi.

Kata Kunci: Gangguan jiwa, Pemulihan, RCBT

Abstract: Remote cognitive behavior therapy (RCBT) is a form of therapy session that is carried out without having to meet face to face therapy but is carried out remotely. The purpose of this study was to determine whether there is an effectiveness in the recovery process of mental patients using Remote Cognitive Behavior Therapy (RCBT). This research method uses a systematic review method by accessing the PubMed and Google Scholar databases. From the selection and screening process based on the PICOT, 8 journals were found that were appropriate. Research results Remote cognitive behavior therapy (RCBT) is effective in the recovery process in patients with anxiety, depression, Obsessive-Compulsive Disorder (OCD), post-traumatic stress disorder (PTSD) and schizophrenia, but it is advisable to use the high-intensity RCBT approach.

Keyword: Mental disorders, Recovery, RCBT

PENDAHULUAN

Hampir di seluruh belahan dunia terdapat kasus Orang dengan gangguan jiwa (ODGJ). Menurut WHO (2019) penderita gangguan jiwa meningkat sebanyak 13% bila dibandingkan pada dengan data tahun 2017 yang diantaranya terdapat 264 juta orang mengalami depresi, 45 juta orang menderita gangguan bipolar, 50 juta orang mengalami demensia, dan 20 juta orang jiwa mengalami skizofrenia. Sedangkan di Indonesia menurut data Riskeudas 2018 prevalensi skizofrenia/psikosis di Indonesia sebanyak 7% per 1000 rumah tangga. Hal ini menunjukkan bahwa dari 1000 rumah tangga, terdapat 70 rumah tangga yang mempunyai anggota rumah tangga (ART) dengan pengidap skizofrenia/psikosis berat. Menurut Maia & Dias (2020) Gangguan kesehatan mental seperti kecemasan dan depresi semakin bertambah pada saat pandemic covid-19, khususnya bagi remaja dibandingkan sebelum pandemic. Selain penanganan secara medis gangguan atau masalah kesehatan jiwa, dapat juga di kombinasikan dengan terapi-terapi komplementer lain yang sudah terstandar untuk membantu atau meringankan masalah kejiwaan yang dialami oleh pasien. Salah satu terapi yang dapat membantu masalah kejiwaan adalah dengan remote cognitive behavior therapy (RCBT).

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan menggunakan systematic literature review dari database PubMed dan Google scholar dengan berpedoman pada PICOT. Dalam pencarian jurnal menggunakan kata kunci (AND, OR NOT) yang dipakai untuk lebih detail lagi dalam pencairan jurnal dan dapat mempermudah pencarian jurnal yang diinginkan

	Keyword	Mesh	Keyword
	gangguan jiwa	<i>mental disorder</i>	<i>mental disorder</i>
	RCBT	<i>Remote cognitive behavior therapy</i>	<i>Remote cognitive behavior therapy</i>
	efektif untuk proses pemulihan	<i>effective for the recovery process</i>	<i>effective for the recovery process</i>
	7 tahun terakhir	<i>last 7 years</i>	<i>last 7 years</i>

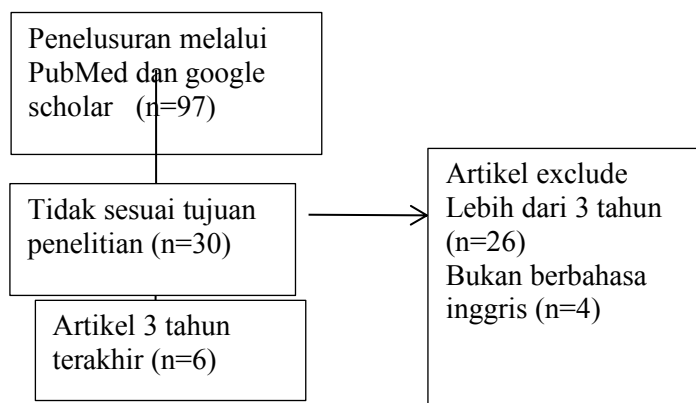
Kriteria inklusi dan kriteria eksklusi dalam pemilihan jurnal

Kriteria Inklusi dari studi ini adalah :

- a. Artikel berbahasa inggris yang di publis pada tahun 2016-2022
- b. Penelitian kualitatif, kuantitatif atau mix method
- c. Intervensi dengan *remote cognitive behavior therapy*
- d. Outcome menunjukkan adanya efektifitas

Kriteria eksklusi dari studi ini adalah :

- a. Intervensi tidak dengan *remote cognitive behavior therapy*
- b. Artikel yang tidak berbahasa inggris
- c. Artikel penelitian dibawah tahun 2016
- d. Hasil penelitian yang tidak relevan



Gambar 1: Alur PRIMA Pemilihan Artikel

HASIL DAN PEMBAHASAN

Proses recovery pasien dengan masalah kejiwaan tidaklah mudah terlebih di komunitas, sehingga selain terapi farmakologi para penyandang gangguan jiwa baik gangguan jiwa ringan, gangguan jiwa sedang maupun gangguan jiwa berat membutuhkan terapi komplementer yang dapat membantu dalam proses recovery pasien yang salah satunya adalah *remote cognitive behavior therapy (RCBT)*. *Remote cognitive behavior therapy (RCBT)* dapat membantu dalam mengatasi hambatan hambatan seperti kehabisan atau tidak ada terapi farmakologi, jarak jangkauan pengobatan yang jauh, dan waktu tunggu yang lama untuk mengakses pengobatan atau dapat dikombinasikan dengan terapi farmakologis (Efron & Wootton, 2021).

Remote cognitive behavior therapy (RCBT) adalah suatu bentuk sesi terapi yang dilakukan tanpa harus bertatap muka secara langsung terapi namun dilakukan dari jarak jauh. *remote cognitive behavior therapy (RCBT)* dapat dilakukan melalui Internet,

panggilan telepon atau panggilan video (Lin & Espay, 2021). Remote cognitive behavior therapy (RCBT) terbagi atas dua yaitu Remote cognitive behavior therapy (RCBT) intensitas tinggi dan Remote cognitive behavior therapy (RCBT) intensitas rendah. Menurut Wootton, pendekatan Remote cognitive behavior therapy (RCBT) dengan intensitas tinggi seperti videoconferencing-CBT (VCBT), telephone-CBT (TCBT) & internet-CBT (ICBT) lebih efektif dibandingkan dengan Remote cognitive behavior therapy (RCBT) dengan intensitas rendah seperti bibliio-CBT dan computerized-CBT karena tidak ada komunikasi interaktif antara pasien dan terapis (Wootton, 2016)

Remote cognitive behavior therapy (RCBT) efektif dalam membantu proses recovery pasien Skizofrenia, sesuai dengan penelitian yang dilakukan dari 28 peserta yang dilakukan remote cognitive behavior therapy (RCBT) menunjukkan 75% pengalaman positif (Mendelson et al., 2022), selain Skizofrenia, remote cognitive behavior therapy (RCBT) juga efektif untuk mengatasi masalah pasien gangguan post-traumatic stress disorder (PTSD) namun lebih disarankan menggunakan pendekatan remote cognitive behavior therapy (RCBT) dengan intensitas tinggi karena lebih efektif (Efron & Wootton, 2021). Hal tersebut diperkuat oleh peneliti lain yang mengatakan remote cognitive behavior therapy (RCBT) efektif mengatasi gangguan kecemasan depresi dibandingkan dengan pengobatan biasa dan dapat meningkatkan kesehatan secara keseluruhan bila dilakukan pada enam, Sembilan dan 12 bulan (Morriss et al., 2019). Remote cognitive behavior therapy (RCBT) untuk mengatasi kecemasan tidak hanya dapat di implementasikan kepada orang dewasa namun juga dapat di implementasikan pada anak-anak (Sigurvinsdóttir et al., 2020). Remote cognitive behavior therapy (RCBT) juga dapat efektif untuk mengatasi Obsessive-Compulsive Disorder (OCD)

karena selain mengurangi gejala dapat juga meningkatkan kualitas hidup, remote cognitive behavior therapy (RCBT) dapat juga dikombinasikan dengan budaya dari pasien (Aly, 2017). Ada beberapa keuntungan remote cognitive behavior therapy (RCBT) selain efektif untuk proses recovery pasien, juga efektif dalam segi waktu dan jarak juga dapat menghemat biaya pengeluaran sedangkan kelemahan dari remote cognitive behavior therapy (RCBT) memerlukan akses internet dan dapat terkendala akibat sinyal (Lin & Espay, 2021). Remote cognitive behavior therapy (RCBT) juga cocok digunakan pada saat pandemic seperti ini. (Kopelovich & Turkington, 2021).

KESIMPULAN

Remote cognitive behavior therapy (RCBT) efektif digunakan dalam proses recovery pada pasien ansietas depresi Obsessive-Compulsive Disorder (OCD), post-traumatic stress disorder (PTSD) dan juga skizofrenia namun lebih disarankan untuk menggunakan pendekatan RCBT dengan intensitas tinggi.

BIBLIOGRAFI

- Aly, R. (2017). *Remote Cognitive Behavior Therapy for Obsessive-compulsive Disorder in Egypt: A Randomized Trial*. *European Psychiatry*, 41(S1), S147–S147. <https://doi.org/10.1016/j.eurpsy.2017.01.1992>
- Efron, G., & Wootton, B. M. (2021). *Remote cognitive behavioral therapy for panic disorder: A meta-analysis*. *Journal of Anxiety Disorders*, 79(March), 102385. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2021.102385>
- Kopelovich, S. L., & Turkington, D. (2021). *Remote CBT for Psychosis During the COVID-19 Pandemic: Challenges and Opportunities*. *Community Mental Health Journal*, 57(1), 30–34. <https://doi.org/10.1007/s10597-020-00718-0>

- Lin, A., & Espay, A. J. (2021). Remote delivery of cognitive behavioral therapy to patients with functional neurological disorders: Promise and challenges. *Epilepsy and Behavior Reports*, 16, 100469. <https://doi.org/10.1016/j.ebr.2021.100469>
- Mendelson, D., Thibaudeau, É., Sauv , G., Lavigne, K. M., Bowie, C. R., Menon, M., Woodward, T. S., Lepage, M., & Raucher-Ch n , D. (2022). Remote group therapies for cognitive health in schizophrenia-spectrum disorders: Feasible, acceptable, engaging. *Schizophrenia Research: Cognition*, 28(November 2021). <https://doi.org/10.1016/j.scog.2021.100230>
- Morriss, R., Patel, S., Malins, S., Guo, B., Higton, F., James, M., Wu, M., Brown, P., Boycott, N., Kaylor-Hughes, C., Morris, M., Rowley, E., Simpson, J., Smart, D., Stubbley, M., Kai, J., & Tyrer, H. (2019). Clinical and economic outcomes of remotely delivered cognitive behaviour therapy versus treatment as usual for repeat unscheduled care users with severe health anxiety: A multicentre randomised controlled trial. *BMC Medicine*, 17(1), 1–13. <https://doi.org/10.1186/s12916-019-1253-5>
- Sigurvinsd ttir, A. L., Jens nud ttir, K. B., Baldvinsd ttir, K. D., Sm rason, O., & Skarphedinsson, G. (2020). Effectiveness of cognitive behavioral therapy (CBT) for child and adolescent anxiety disorders across different CBT modalities and comparisons: a systematic review and meta-analysis. *Nordic Journal of Psychiatry*, 74(3), 168–180. <https://doi.org/10.1080/08039488.2019.1686653>
- Wootton, B. M. (2016). Remote cognitive-behavior therapy for obsessive-compulsive symptoms: A meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 43, 103–113. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2015.10.001>