

E-Mental Health di Indonesia: Era Sebelum dan Sesudah Pandemik

Sabtu, 4 September 2021

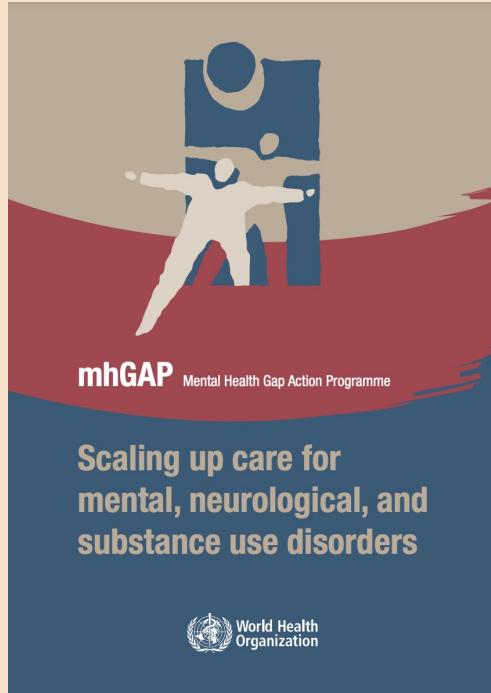
Dr. Retha Arjadi, M.Psi., Psikolog

Indonesia

- Negara kepulauan (>13.000 pulau), >240 juta penduduk
- Prevalensi gangguan mental emosional penduduk usia 15 tahun ke atas dilaporkan 9,8% (Riskesdas, 2018)
- Jumlah pekerja kesehatan mental = 3.00:100,000 (WHO, 2018)
- Asuransi untuk layanan kesehatan mental?



mhGAP



Indonesia termasuk dalam daftar negara yang
membutuhkan dukungan intensif (WHO, 2008)

Isu mhGAP di Indonesia



Ketersediaan dan distribusi pekerja kesehatan mental



Keterbatasan akses, terkait jarak, waktu, hingga biaya



Kendala terkait situasi geografis

Langkah yang perlu dilakukan...



Mengidentifikasi strategi (dan peralatan) yang relevan



Merujuk pada bukti ilmiah (dan pengalaman profesional)



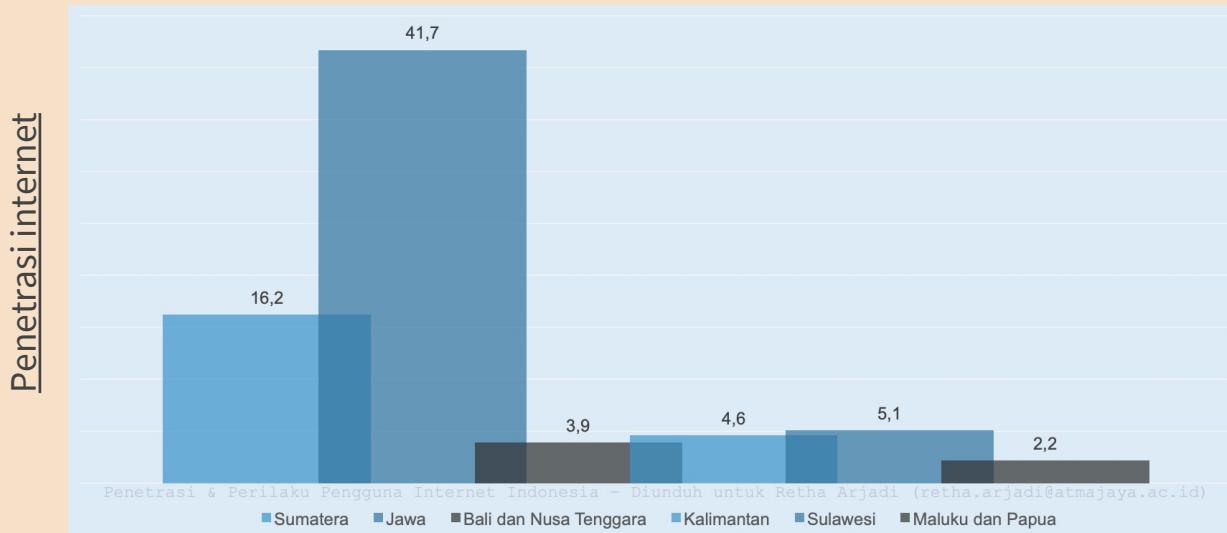
Mempertimbangkan kendala dan potensi kendala



Meningkatkan keterjangkauan

Internet di Indonesia

- Pengguna internet semakin banyak, walau belum merata di seluruh wilayah
 - Tahun 2019-2020(Q2): 196,7 juta jiwa (73,7%); meningkat 23,5 juta (8,9%) dari 2018



E-mental health

“Mental health services and information delivered or enhanced through the Internet and related technologies”

(Christensen, Griffiths & Evans, 2002)

E-mental health di negara berkembang

Meta-analisis (22 studi)

Jumlah studi	Masalah kesehatan mental utama	Negara
4	Trauma	Tiongkok, Iran
11	Depresi	Indonesia, Romania, Tiongkok, Sri Lanka, Iran, Kolombia, Thailand, Meksiko
1	Adiksi internet	Tiongkok
4	Penyalahgunaan zat	Brazil, Turki, Tiongkok
1	Skizofrenia	India
1	Kecemasan sosial	Romania

The result of *meta-analysis*: moderate effectiveness (Fu, Burger, Arjadi & Bockting, 2020)

Riset *e-mental health* di Indonesia

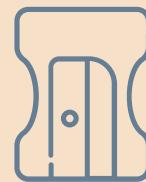
- Adanya keterbukaan masyarakat terhadap salah satu bentuk *e-mental health*, tepatnya intervensi psikologis berbasis internet untuk depresi (Arjadi, Nauta & Bockting, 2018)
- Efektivitas intervensi psikologis berbasis internet untuk depresi dengan partisipan Indonesia (Arjadi dkk, 2018)
 - Menjanjikan untuk setting urban dan suburban, tetapi perlu diteliti lebih lanjut untuk setting rural (Van der Wal dkk, 2020)
- Pengembangan program manajemen stres berbasis internet untuk mahasiswa (Juniar dkk, 2019)
- Pengembangan intervensi transdiagnostik berbasis internet untuk mahasiswa (Rahmadiana dkk, 2021)

Praktik e-mental health di Indonesia

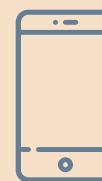
- Berkembangnya layanan kesehatan mental daring (video call, chat)



Rumah sakit



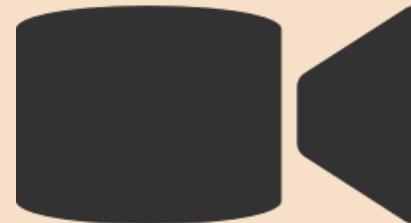
Biro psikologi



Aplikasi (komersil)

Sebelum pandemik Covid-19

- Aplikasi yang menawarkan layanan kesehatan mental daring
- Layanan psikologis yang menyediakan layanan secara daring



Selama pandemik Covid-19

Kita masih berjuang menghadapi pandemi COVID-19 dengan berbagai tantangan di dalamnya

ANDA MERASA STRES, CEMAS, TAKUT, SEDIH, MARAH, ATAU MENGALAMI KEDUKAAN? BUTUH PERTOLONGAN PROFESIONAL?

Tim Satgas COVID-19 HIMPSI Jaya dan IPK Jakarta siap membantu memberikan telekonseling gratis untuk tenaga kesehatan, pasien COVID-19, dan masyarakat umum yang tengah berjuang melalui pandemi ini.

Klik tautan berikut ini untuk mendaftar:
<https://www.picktime.com/telekonselingsatgas>

hubungi: dan tekan:

119-8

menghadirkan

Layanan Psikologi untuk Sehat Jiwa

“SE JIWA”

untuk mendapatkan bantuan Relawan Psikologi dari Himpunan Psikologi Indonesia (HIMPPI)

Persoalan masyarakat yang akan dibantu adalah gangguan emosional atau permasalahan psikologis yang terkait dengan pandemi COVID-19, antara lain: Kekhawatiran, Kecemasan, Ketakutan, Stres, atau Merasa memiliki permasalahan psikologis, karena lama di rumah, terkena PHK, konflik keluarga, dan sebagainya

HIMPUNAN PSIKOLOGI INDONESIA

Sesudah pandemik Covid-19 berakhir, akankah kembali ke semula?



Keunggulan dan tantangan *e-mental health*

Keunggulan	Tantangan
<ul style="list-style-type: none">• Pengalaman dirasa positif• Efektivitas dilaporkan baik• Fleksibilitas waktu• Dapat dilakukan dari lokasi masing-masing (tidak perlu perjalanan)	<ul style="list-style-type: none">• Kendala teknis• Tantangan membangun <i>rappoert</i> dengan klien• Tidak semua kasus/klien dapat ditangani secara daring• Keamanan – penggunaan piranti lunak

Menjembatani mhGAP di Indonesia

- *E-mental health* potensial untuk membantu menjembatani *mental health gap*.



Ketersediaan dan distribusi pekerja kesehatan mental



Keterbatasan akses, terkait jarak, waktu, hingga biaya



Kendala terkait situasi geografis



Peluang pengembangan di Indonesia

- Isu praktikal:
 - Pemerataan infrastruktur → pemerataan internet, termasuk kualitasnya
 - ‘Kampanye’ mengenai *e-mental health* → meningkatkan pemahaman masyarakat
- Isu pengembangan penelitian:
 - Efektivitas *e-mental health*, dengan mempertimbangkan karakteristik masyarakat Indonesia yang beragam
 - Penelitian mendasar terkait pendorong dan penghambat penggunaan *e-mental health* pada berbagai kelompok populasi di Indonesia

Diperlukan peran pemerintah, pekerja kesehatan mental, dan masyarakat

Isu etik

Confidentiality

Competency

Compliance

Consent

Contingency

Referensi

- Arjadi, R., Nauta, M.H., Bockting, C.L.H. (2018). Acceptability of internet-based interventions for depression in Indonesia. *Internet Interventions*, 13, 8-15, doi: 10.1016/j.invent.2018.04.004.
- Arjadi, R., Nauta, M.H., Scholte, W.F., Hollon, S.D., Chowdhary, N., Suryani, A.O., Uiterwaal, C.S.P.M., Bockting, C.L.H. (2018). Internet-based behavioural activation for depression with lay counsellor support: a randomised clinical trial in Indonesia. *Lancet Psychiatry*, 5(9), 707-716. DOI: 10.1016/S2215-0366(18)30223-2.
- Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. (2020). Laporan Survei Internet APJII 2019-2020 [Q2]. Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia.
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Riset Kesehatan Dasar 2018*. Diakses 26 Agustus 2021.
- Christensen, H., Griffiths, K.M., Evans, K. (2002). *E-mental health in Australia: implications of the internet and related technologies for policy*. Canberra: Commonwealth Department of Health and Ageing.
- De Witte, N.A.J., Carlbring, P., Etzemueler, A., Nordgreen, T., Karekla, M., Haddouk, L. ... Van Daele, T. (2021). Online consultations in mental healthcare during the Covid-19 outbreak: An international survey study on professionals' motivations and perceived barriers. *Internet Interventions*, 25, 100405. DOI: 10.1016/j.invent.2021.100405.
- Dores, A.R., Geraldo, A., Carvalho, I.P. & Barbosa, F. (2020) The use of new digital information and communication technologies in psychological counseling during the Covid-19 pandemic. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17, 7663. DOI: 10.3390/ijerph17207663
- Feijt, M., de Kort, Y., Bongers, I., Bierbooms, J., Westerink, J. & Ijsselsteijn, W. (2020). Mental health care goes online: Practitioners' experiences of providing mental health care during the Covid-19 pandemic. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 23(12). DOI: 10.1089/cyber.2020.0370.

Referensi (lanjutan)

- Fu, Z., Burger, H., Arjadi, R. & Bockting, C.L.H. (2020). Effectiveness of digital psychological interventions for mental health problems in low-income and middle-income countries: a systematic review and meta-analysis. *Lancet Psychiatry*, 7(10), 851-864. DOI: 10.1016/S2215-0366(20)30256-X.
- Juniar, D., van Ballegooijen, W., Karyotaki, E., van Schaik, A., Passchier, J., Heber, E., Lehr, D., Sadarjoen, S.S. & Riper, H. (2019). Web-based stress management program for university students in Indonesia: Systematic cultural adaptation and protocol for feasibility study. *JMIR Research Protocols*, 8(1), e11493. DOI: 10.2196/11493.
- Liem, A., Hao, F., Arjadi, R., Patel, A.R., Elhai, J.D., Hall, B.J. (2020). Ethical standards for telemental health must be maintained during the COVID-19 pandemic. *Asian Journal of Psychiatry*, 53(102218). DOI: 10.1016/j.ajp.2020.102218.
- Rahmadiana, M., Karyotaki, E., Schulte, M., Ebert, D.D., Passchier, J., Cuijpers, P., Berger, T., van Ballegooijen, W., Wimbarti, S. & Riper, H. (2021). Transdiagnostic internet intervention for Indonesian university students with depression and anxiety: Evaluation of feasibility and acceptability. *JMIR Mental Health*, 8(3), e20036. DOI: 10.2196/20036.
- Van der Wal, J., Arjadi, R., Nauta, M.H., Burger, H. & Bockting, C.L.H. (2020). Guided internet interventions for depression: impact of sociodemographic factors on treatment outcome in Indonesia. *Behaviour Research and Therapy*, 130(103589). DOI: 10.1016/j.brat.2020.103589.
- World Health Organization. (2008). *mhGAP: Mental Health Gap Action Program: scaling up care for mental, neurological, and substance use disorders*. Geneva: World Health Organization.
- World Health Organization. (2018). *Mental Health Atlas 2017*. Geneva: World Health Organization.



Konferensi Nasional
Psikologi Kesehatan IV

TERIMA KASIH

Dr. Retha Arjadi, M.Psi., Psikolog
retha.arjadi@atmajaya.ac.id



CREDITS: This presentation template was created by **Slidesgo**, including icons by **Flaticon**, infographics & images by **Freepik**