

# LAYANAN KESEHATAN MENTAL DIGITAL: URGENSI RISET DAN PENERAPANNYA DI INDONESIA

**Ratih Arruum Listiyandini**

Fakultas Psikologi, Universitas YARSI, Jalan Letjen Suprpto No.Kav. 13, RT.10/RW.5, Cemp. Putih Tim., Kec. Cemp. Putih, Kota Jakarta Pusat, Daerah Khusus Ibukota Jakarta 10510, Indonesia

Korespondensi: [ratih.arruum@gmail.com](mailto:ratih.arruum@gmail.com)

---

## **DIGITAL MENTAL HEALTH SERVICES: THE URGENCY OF RESEARCH AND ITS IMPLEMENTATION IN INDONESIA**

*Manuscript type:* Editorial Note

### **Abstract**

Digital and internet-based mental health services have now become a necessity in the mental health system in Indonesia. However, the clinical effectiveness and safety of digital delivered mental health service still need to be tested and further researched, especially given the importance of providing culturally sensitive interventions. In this editorial note, I highlight the various forms of digital mental health service that are available in Indonesia, the potential benefits of these services, and the urgency that researchers in Indonesia should contribute to examine their safety and efficacy among Indonesian population.

---

### *Article history:*

Received 22 March 2023

Received in revised form 23 March 2023

Accepted 26 April 2023

Available online 1 June 2023

---

### *Keywords:*

application

digital

internet-based

mental health

research

---

### **Abstrak**

Layanan melalui teknologi digital dan berbasis internet sudah menjadi salah satu kebutuhan di dalam sistem kesehatan mental di Indonesia. Namun, efektivitas klinis dan keamanan dari pemberian layanan kesehatan mental digital masih perlu untuk terus diuji dan diteliti lebih lanjut, khususnya mengenai intervensi klinis digital yang lebih peka secara budaya. Di dalam catatan editorial kali ini, saya menyoroti mengenai berbagai bentuk layanan kesehatan mental digital yang tersedia saat ini di Indonesia, potensi manfaatnya, dan urgensi agar para peneliti di Indonesia terlibat dalam pengujian mengenai keamanan dan efektivitas dari layanan seperti ini pada populasi Indonesia.

**Kata Kunci:** aplikasi, berbasis internet, digital, kesehatan mental, riset

Di Indonesia, data menunjukkan adanya kesenjangan antara jumlah profesional kesehatan mental yang terlatih dengan besarnya penduduk. Sebagai contoh, dari situs Ikatan Psikolog Klinis Indonesia menunjukkan bahwa rasio psikolog klinis yang terdaftar hanya 1,2 per 100.000 penduduk (3605 psikolog klinis untuk 260 juta jiwa) dan 80% di antaranya bekerja di pulau Jawa. Hal ini menyisakan kesenjangan dalam pemberian layanan psikologis bagi masyarakat yang tinggal di daerah kabupaten, pinggiran, dan pedesaan di Indonesia. Pandangan dan stigma negatif yang masih melekat pada masyarakat Indonesia juga dapat menjadi salah satu penghalang akses terhadap layanan kesehatan mental. Ada miskonsepsi, misalnya, bahwa masalah kesehatan jiwa cukup diatasi dengan beribadah saja tanpa harus mencari pertolongan ke profesional. Mereka yang mengakses layanan kesehatan jiwa seringkali juga dilabel dengan stigma seperti “kurang iman“ dan dapat menimbulkan rasa malu dari keluarga karena dianggap menciptakan aib.

Menimbang bahwa sekitar 200 juta penduduk Indonesia adalah pengguna internet (Annur, 2022), maka layanan kesehatan mental digital berbasis internet yang menawarkan keterjangkauan, fleksibilitas, dan anonimitas (Stoll dkk., 2020) dapat menjadi solusinya. Perawatan kesehatan mental digital mengambil berbagai bentuk. Dari telepsikologi, yaitu bantuan psikologis/psikiatri jarak jauh via media komunikasi digital; atau aplikasi seluler yang dapat memberikan berbagai bentuk jasa, seperti pemeriksaan awal kesehatan mental, latihan meditasi dan relaksasi, pengisian jurnal harian, maupun konseling daring melalui aplikasi; hingga modul daring terstruktur untuk psikoterapi (mis., i-CBT); hingga *chatbot* (program komputer berbasis kecerdasan buatan; Gratzer dkk., 2021). Layanan ini dapat berdiri sendiri atau bersifat tambahan atas psikoterapi tradisional.

Layanan kesehatan mental digital dalam berbagai wujudnya terbukti menjadi sebuah kebutuhan yang tidak terelakkan, terutama pada masa pandemi COVID-19. Setelah pandemi, terdapat potensi bahwa manfaat terhadap perubahan digital yang terjadi dari layanan kesehatan mental akan terus langgeng, seperti peningkatan kenyamanan bagi pasien, peningkatan kepatuhan terhadap janji temu, dan akses ke perawatan yang tidak terikat geografi (Gratzer dkk., 2021). Potensi demikian juga dapat diantisipasi terjadi di Indonesia.

Di Indonesia, salah satu bentuk layanan telepsikologi yang populer adalah pemberian konseling daring yang dapat dilakukan melalui media pertemuan, seperti *Zoom* atau *Google Meet*. Di negara maju, layanan telepsikologi seperti ini bermanfaat sebanding dengan kunjungan langsung dalam hal aliansi terapeutik dan kepuasan pasien (Gratzer dkk., 2021). Untuk aplikasi seluler sendiri, di Indonesia misalnya, aplikasi *Riliv* sudah memiliki lebih dari 500,000 unduhan. Hal ini menunjukkan popularitas layanan ini. Selain dua bentuk di atas, terdapat juga intervensi berbasis internet, yaitu perawatan psikologis terstandar menggunakan internet yang dapat membantu pasien menolong diri mereka sendiri, baik secara mandiri atau dengan bantuan terapis (Donker dkk., 2009). Hingga saat ini, di Indonesia baru ada satu uji coba klinis acak (*randomized controlled trial*) yang mengevaluasi kemanjuran program intervensi berbasis internet. Arjadi dkk. (2018) mengembangkan program aktivasi perilaku secara daring dan terpandu yang disesuaikan dengan budaya Indonesia. Hasilnya menjanjikan karena dapat mengurangi gejala depresi dan mengungguli kelompok kontrol yang hanya diberikan psikoedukasi daring (Arjadi dkk., 2018).

Data menunjukkan bahwa pengetahuan tentang efektivitas intervensi berbasis internet di negara berkembang, seperti Indonesia, memang masih kurang (Fu dkk., 2020). Khususnya di Indonesia, efektivitas dan manfaat intervensi berbasis internet juga membutuhkan lebih banyak bukti klinis ilmiah. Hal ini penting mengingat model intervensi yang tersedia saat ini banyak berasal dari Barat, yang bisa jadi kurang cocok untuk budaya Indonesia. Isu dalam konteks makro pada layanan kesehatan mental digital, seperti kondisi keterbatasan jaringan infrastruktur internet di seluruh

wilayah Indonesia yang belum merata, level pengetahuan dan penerimaan masyarakat mengenai bentuk layanan kesehatan mental digital, hingga ke level mikro yang mencakup karakteristik individu seperti apa yang paling cocok mendapatkan layanan dalam bentuk ini, serta bentuk layanan digital seperti apa yang paling menghasilkan perbaikan klinis yang signifikan, sangat penting dikaji. Termasuk adalah mungkin tidaknya solusi alternatif yang bisa dilakukan untuk lebih bisa menjangkau lebih banyak individu yang mengalami tantangan dalam keterbatasan infrastruktur internet, misalnya sejauh mana Puskesmas nantinya dapat menjadi salah satu pusat untuk mengakses layanan digital.

Kita perlu menghindari situasi di mana layanan kesehatan mental digital di Indonesia hanya menjadi sekedar tren dari kebutuhan yang muncul di masyarakat. Oleh karena itu, penting sekali bagi peneliti, pemerintah, pemberi dana, ataupun industri untuk saling bekerja sama dalam mengevaluasi bentuk layanan ini secara objektif dan ilmiah. Dengan demikian, jika memang terbukti bahwa bentuk layanan digital ini benar-benar dapat membantu dengan segala kelebihan dan kekurangannya, maka ini dapat menjadi sebuah alternatif solusi dalam sistem kesehatan mental di Indonesia. Namun, bila temuan yang dihasilkan justru sebaliknya, maka kita perlu mengkaji kembali bentuk layanan lainnya yang mungkin lebih bisa menjangkau secara efektif sesuai dengan kondisi kultural, geografis, dan sosio-demografis masyarakat Indonesia.

## **REFERENSI**

- Annur, C. M. (2022, Februari 15). *Ada 204,7 juta pengguna internet di Indonesia awal 2022*. <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2022/03/23/ada-2047-juta-pengguna-internet-di-indonesia-awal-2022>
- 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 with lay counsellor support versus online minimal psychoeducation without support for treatment of depression: A randomised controlled trial in Indonesia. *The Lancet Psychiatry*, *5*(9), 707–716. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(18\)30223-2](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(18)30223-2)
- Donker, T., van Straten, A., Riper, H., Marks, I., Andersson, G., & Cuijpers, P. (2009). Implementation of internet-based preventive interventions for depression and anxiety: Role of support? The design of a randomized controlled trial. *Trials*, *10*(59), 1–8. <https://doi.org/10.1186/1745-6215-10-59>
- Fu, Z., Burger, H., Arjadi, R., & Bockting, C. L. (2020). Effectiveness of digital psychological interventions for mental health problems in low-income and middle-income countries: a

systematic review and meta-analysis. *The Lancet Psychiatry*, 7(10), 851–864.  
[https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(20\)30256-X](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(20)30256-X)

Gratzer, D., Torous, J., Lam, R. W., Patten, S. B., Kutcher, S., Chan, S., Vigo, D., Pajer, K., & Yatham, L. N. (2021). Our digital moment: Innovations and opportunities in digital mental health care. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 66(1), 5–8.  
<https://doi.org/10.1177/0706743720937833>

Stoll, J., Müller, J. A., & Trachsel, M. (2020). Ethical issues in online psychotherapy: A narrative review. *Frontiers in Psychiatry*, 10, Article 993. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2019.0099>