

Efektifitas Internet Cognitive Behavior Therapy (iCBT) untuk Menurunkan Depresi : *Systematic Review*

Primalova Septiavy Estiadewi
STIKes Tarumanagara, Jalan TB Simatupang & Cilandak KKO, Jakarta Selatan
Email: p.estiadewi@stikes.tarumanagara.ac.id

Abstrak

Depresi adalah gangguan mental psikologis yang berdampak negatif pada hubungan interpersonal, kesehatan fisik dan fungsi keseharian. Intervensi Internet Cognitive Behaviour Therapy (iCBT) dapat digunakan dalam mendukung pengobatan pasien dengan kecemasan serta depresi. Sytematic Review ini bertujuan untuk melakukan tinjauan sistematis studi tentang efektifitas i-CBT dalam upaya penurunan depresi. Review dilakukan dengan mengikuti paduan PRISMA menggunakan database Scopus, PubMed dan Science Direct Database of Systematic Reviews dengan kata kunci yang relevan. Dari analisis 15 artikel, iCBT dapat menurunkan depresi karena terapi iCBT dapat mengontrol mood seseorang. Terapi iCBT bermanfaat merubah pikiran-pikiran negatif dan menggali kemampuan serta hal positif dari individu. Terapi iCBT dapat diakses dimanapun klien berada. Internet dapat diakses baik melalui computer ataupun ponsel pribadi Terapi iCBT lebih efektif, efisien, lebih murah, dan menghemat waktu.

Kata Kunci: *Depresi; iCBT; Cognitive; Behaviour; Theraphy*

Effectiveness of Internet Cognitive Behavior Therapy (iCBT) to Reduce Depression: a Systematic Review

Abstract

Depression is a psychological mental disorder that negatively affects interpersonal relationships, physical health, and daily functioning. Intervention Internet Cognitive Behavior Therapy (iCBT) can be used to support the treatment of patients with anxiety and depression. This Systematic Review aims to conduct a systematic review of studies on the effectiveness of i-CBT in reducing depression. Reviews were carried out following the PRISMA guidelines using the Scopus, PubMed and Science Direct Database of Systematic Reviews databases with relevant keywords. From an analysis of 15 articles, iCBT can reduce depression because iCBT therapy can control a person's mood. iCBT therapy is useful for changing negative thoughts and exploring the abilities and positive things of individuals. iCBT therapy can be accessed wherever the client is. The internet can be accessed either via a personal computer or cellphone. iCBT therapy is more effective, efficient, cheaper, and saves time.

Keywords: *Depression; iCBT; Cognitive; Behavior; Therapy*

PENDAHULUAN

Depresi adalah salah satu bentuk gangguan mental psikologis paling umum terjadi pada manusia di seluruh dunia (Schröder et al., 2017). Depresi merupakan penyakit yang lebih sering terjadi pada usia dewasa (Titov et al., 2015). Depresi merupakan penyakit kronis dan melumpuhkan (Merikangas, K. R., & Kalaydjian, 2007). Depresi dapat memiliki dampak negatif langsung pada hubungan interpersonal, kesehatan fisik dan fungsi harian (Shafran et al., 2017). Depresi juga dapat mempengaruhi sekitar 1/6 dari populasi selama masa hidup, dengan rendahnya kualitas hidup, kesulitan tidur, dan risiko yang sangat tinggi dari perilaku bunuh diri yang serius (Hedman et al., 2014).

Depresi banyak terjadi pada usia dewasa karena adanya penurunan kemampuan fisik dan penurunan kemampuan finansial. Hal ini menyebabkan peningkatan risiko bunuh diri (Titov et al., 2015). Ini didiagnosis ketika seseorang memiliki suasana hati yang rendah atau tertekan secara terus-menerus, anhedonia atau penurunan minat pada aktivitas yang menyenangkan, perasaan bersalah atau tidak berharga, kekurangan energi, konsentrasi buruk, perubahan nafsu makan, retardasi atau agitasi psikomotor, gangguan tidur, atau pikiran untuk bunuh diri (Bainz et al., 2021). Kemampuan untuk mencari ketersediaan pengobatan pada prang dewasa mengalami penurunan. Keterbatasan tatap muka pengobatan psikologis, stigma, keterbatasan mobilitas biaya pengobatan dan terbatasnya terapis terlatih merupakan

hambatan yang mungkin terjadi pada orang dewasa yang mengalami depresi untuk menunda mencari pengobatan (Titov et al., 2015). Dibutuhkan suatu pendekatan pengobatan untuk mengatasi hambatan dan meningkatkan akses pengobatan yang dapat menurunkan gejala depresi, sehingga dibutuhkan suatu intervensi yang lebih praktis dan efektif untuk menangani masalah tersebut.

Akhir-akhir ini perawatan depresi menggunakan *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT) berbasis internet atau biasa disebut dengan iCBT, merupakan terapi yang bisa menggantikan terapi CBT konvensional atau secara tatap muka. Terapi iCBT merupakan intervensi yang dapat dilakukan pada orang dewasa dengan usia 20-60 tahun, dengan dipandu oleh seorang terapis dan dilakukan secara mandiri melalui email ataupun telepon (Titov et al., 2015). Terapi iCBT dimaksudkan untuk sebuah tujuan intervensi yang diharapkan memiliki efektifitas yang sama dengan CBT secara tatap muka (Titov et al., 2015). Terapi iCBT lebih difokuskan pada orang-orang dengan gejala depresi daripada mereka yang telah terdiagnosis depresi. iCBT telah disarankan untuk digunakan dalam perawatan primer dan telah terbukti lebih efektif bila dikombinasikan dengan dukungan manusia (Josephine, Jose, Philipp, David, & Harald, 2017).

Saat ini telah banyak intervensi iCBT yang telah dilakukan untuk mendukung pengobatan pasien dengan kecemasan serta depresi (Andersson, G., & Cuijpers, 2009). Komponen yang paling umum digunakan iCBT untuk depresi adalah aktivasi perilaku, restrukturisasi

kognitif, strategi untuk menangani gangguan tidur, dan pelatihan pemecahan masalah (Hedman et al., 2014). Hasil penelitian mengatakan bahwa iCBT menunjukkan keefektifan yang unggul (Titov et al., 2012). Bukti lain mengatakan bahwa hasil iCBT sebanding dengan yang diperoleh dengan CBT tradisional dan tatap muka CBT (Cuijpers, P., Donker, T., van Straten, A., Li, J., & Andersson, 2010) serta dapat menghemat biaya (Hedman, E., Ljotsson, B., & Lindfors, 2012). Keuntungan lain dari terapi iCBT adalah mengurangi waktu terapis, tidak menjadikan jarak sebagai penghalang pengobatan, sehingga memudahkan klien untuk mendapatkan pengobatan (Hedman et al., 2014). Dalam hal aksesibilitas, iCBT menyediakan pengguna dengan kesempatan untuk mendapatkan perawatan setiap saat dan di setiap tempat, seperti di tempat kerja atau di rumah, dan mempelajari isi sebanyak yang mereka inginkan (Imamura, Kawakami, Furukawa, Matsuyama, & Shimazu, 2014).

Systematic Review bertujuan untuk mengetahui efektifitas dari *Internet Cognitive Behaviour Therapy (iCBT)* untuk penanganan pasien Depresi.

BAHAN DAN METODE

Sumber Data dan Pencarian

Strategi pencarian jurnal diawali dengan mengajukan pertanyaan penelitian, yaitu “apakah iCBT dapat menurunkan depresi secara signifikan?”. Review dilakukan dengan mengikuti paduan PRISMA. Pencarian hasil penelitian pada semua jurnal terpublikasi dengan jenis penelitian *Randomized Controlled Trials (RCT)* terkait dengan terapi iCBT untuk

gejala depresi. Database yang digunakan untuk pencarian jurnal adalah Database Scopus, PubMed, dan Science Direct. Kata kunci yang digunakan adalah iCBT, dan *Depression*. Jurnal dibatasi dengan tahun publikasi 2012-2018, dengan area jurnal *nursing, medicine, dan psychology*, serta jurnal berbahasa Inggris.

Pilihan studi dan Kriteria

Kriteria inklusi penelitian adalah 1) responden berusia 20-60 tahun, 2) bersedia menjadi responden, 3) memiliki kemampuan mengakses internet 4) memahami Bahasa yang sesuai dengan terapis 4) memiliki depresi ringan.

Data ekstraksi

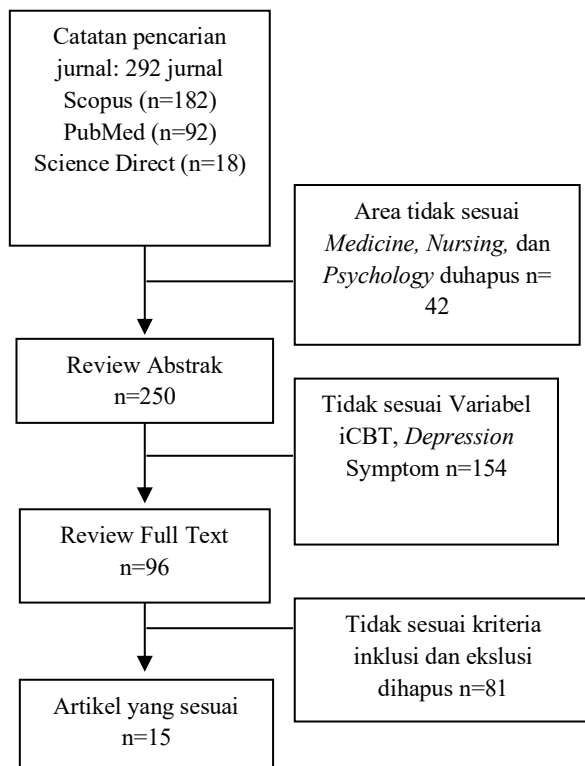
Kriteria eksklusi penelitian adalah 1) sedang menjalani terapi CBT, 2) mengkonsumsi obat-obatan psikotik, 3) terdiagnosis skizofrenia, bipolar, dan depresi berat, 4) memiliki ide bunuh diri.

HASIL DAN BAHASAN

Hasil Pencarian dan Studi Seleksi

Hasil yang diperoleh didapatkan dari database Scopus, Pubmed, dan Science Direct. Hasil pencarian didapatkan hasil sebanyak 292 jurnal. Database Scopus didapatkan sebanyak 182 jurnal. Database PubMed didapatkan sebanyak 18 jurnal, dan database Science Direct didapatkan sebanyak 92 jurnal. Seluruh jurnal yang telah didapatkan kemudian dilakukan penyaringan sesuai dengan area *Medicine, Nursing, dan Psychology* hingga terdapat 250 jurnal. Kemudian dilakukan penyaringan kembali sesuai dengan variable iCBT dan depresi penelitian

didapatkan 96 jurnal yang sesuai. Kemudian dilakukan penyaringan kembali didapatkan sebanyak 15 jurnal yang sesuai kriteria inklusi dan eksklusi. Semua jurnal bejenis penelitian *Randomise Control Trial* (RCT) dengan focus pada efektifitas iCBT pada klien dengan gejala depressi.



Gambar 1. Alur Pencarian

Karakteristik Studi

Karakteristik studi dijelaskan pada tabel 1. Semua jurnal yang didapatkan dari hasil penelitian memiliki terapi iCBT yang dilakukan pada klien dengan depressi. Penelitian berasal dari Australia sebanyak 8 jurnal, UK sebanyak 1 jurnal, Jepang sebanyak 1 jurnal, Swedia sebanyak 2 jurnal, Belanda sebanyak 1 jurnal, USA sebanyak 1 jurnal, Canada sebanyak 1 jurnal. Semua studi memiliki kriteria usia

reponden minimal adalah 18 tahun sampai 65 tahun keatas. Semua studi sebanyak 15 studi merupakan klien dengan gejala depressi ringan.

Pembahasan

Depresi merupakan gangguan *mood* atau perasaan pada seseorang. Orang yang mengalami depresi akan menunjukkan tanda-tanda seperti penyimpangan perilaku, perasaan sedih yang berlebihan. beberapa orang depresi justru cenderung akan menunjukkan perilaku negatif, seperti amarah, dan rasa frustrasi berlebihan. Terapi iCBT memberikan pemahaman dan pembelajaran keterampilan secara bertahap (Titov et al., 2012). Perubahan perilaku akan terjadi apabila individu telah merubah motivasi dan manfaat yang diinginkan sebagai proses dari terapi (Imamura, Kawakami, Furukawa, Matsuyama, & Shimazu, 2014). Pembelajaran perilaku yang diberikan melalui terapi iCBT bertujuan untuk merubah perilaku individu menjadi lebih adaptif. Perubahan perilaku berkaitan dengan memori jangka pendek, konsentrasi, dan pola pikir rasional untuk berperilaku secara adaptif. Ketika individu mampu berfikir secara rasional, maka individu akan memilih perilaku-perilaku yang tepat sebagai pemecahan masalah yang dihadapi (Titov et al., 2012).

Stress yang diakibatkan oleh stressor akan berpengaruh pada *Central Nervous System* (CNS) dan perubahan hormone endokrin seperti aktivasi hipotalamus dan pelepasan kortisol serta adrenalin. Praktik kesehatan yang buruk akan menyebabkan tubuh terpapar oleh toksik dan menyebabkan penurunan pertahanan tubuh

pada individu. Pertahanan yang buruk akibat adanya serangan dari toksik dan pengaruh stresor akan menyebabkan seseorang mengalami permasalahan Kesehatan (Shafran et al., 2017).

Manfaat utama terapi iCBT yaitu merubah pikiran-pikiran negatif dan menggali kemampuan serta hal positif dari individu. (Forsell et al., 2017). Terapi iCBT pada individu diberikan dengan harapan untuk mengubah mood dan menghilangkan pikiran negatif dari individu. Setelah individu mampu memperbaiki kognitifnya maka produksi katekolamin dan kortisol akan menurun, sehingga penekanan pada amigdala sebagai pusat pengaturan emosi akan menurun. Hilangnya penekanan pada amigdala akan menghilangkan perasaan sedih, gangguan mood pada individu yang mengalami depresi. Teori ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Titov et al (2012) bahwa sebanyak 32 dari 37 responden menunjukkan penurunan gejala depresi dan kecemasan serta mampu menghilangkan perasaan takut.

Terapi iCBT yang berbasis internet dapat diakses dimanapun klien berada. Internet dapat diakses baik melalui computer ataupun ponsel pribadi. Kemudahan yang ditawarkan iCBT juga merupakan factor yang mempengaruhi keberhasilan Terapi iCBT dalam menurunkan gejala depresi. Terlebih saat ini bukan merupakan hal tabu bahwa semua orang hampir memiliki ponsel dan mampu mengakses internet, sehingga Terapi dapat dengan mudah diimplementasikan dan dapat dipakai

secara luas oleh masyarakat (Watts et al., 2013). Kemudahan lain internet mudah diakses dimanapun dan kapanpun, bersifat pribadi dan rahasia, pemberdayaan diri untuk menilai diri sendiri, hemat biaya, dan memudahkan tenaga kesehatan rumah sakit untuk lebih focus pada klien yang lebih parah (Murphy et al., 2017).

Terapi iCBT merupakan terapi dengan pembiayaan yang lebih murah dan efisien. Rendahnya pembiayaan jika dibandingkan dengan terapi CBT konvensional secara tatap muka, dipengaruhi oleh adanya penurunan intervensi yang dilakukan oleh terapi. Model pengobatan terapi iCBT diporkan merupakan terapi dengan biaya yang lebih efektif untuk penyebaran intervensi (Titov et al., 2015). Hasil penelitian lain juga disampaikan bahwa pendekatan Terapi iCBT merupakan pendekatan hemat biaya untuk menurunkan depresi di kalangan pekerja (Imamura, Kawakami, Furukawa, Matsuyama, & Shimazu, 2014).

Terapi iCBT memiliki keunggulan dibandingkan dengan terapi CBT konvensional, yaitu keefektifan waktu yang digunakan antara terapis dan klien. Hasil penelitian didapatkan bahwa waktu yang digunakan terapis dan klien dalam melakukan iCBT adalah kurang dari 90 menit (Titov et al., 2012). Waktu ini sangat jauh lebih berkurang dibandingkan dengan waktu yang dibutuhkan untuk pengobatan tatap muka. Berkurangnya waktu yang digunakan untuk melakukan Terapi iCBT tidak mengurangi kepuasan yang dirasakan oleh klien, terutama pada klien kelompok perlakuan yang menerima Terapi iCBT.

Kepuasan terhadap terapi peserta treatment sebanyak 32 orang atau 100% mengatakan puas dengan terapi iCBT, dan sebanyak 31 orang atau 97% akan merekomendasikan program tersebut kepada orang lain (Titov et al., 2012). Namun, tingkat non-penyelesaian iCBT tetap menjadi tantangan. Rekomendasi saat ini menyatakan bahwa langkah-langkah untuk meningkatkan kegigihan dengan iCBT harus ditentukan dan dampak dukungan terapis terhadap kegigihan dieksplorasi. Beberapa studi sebelumnya telah mengeksplorasi motivasi untuk bertahan dengan iCBT tanpa dukungan terapis tatap muka (Shafran et al., 2017).

Terapi iCBT yang berbasis internet dapat dengan mudah diakses di segala tempat. Keterbatasan waktu kunjungan rumah sakit, maupun keterbatasan klien dalam melakukan pengobatan, dapat diatasi oleh Terapi iCBT. Studi menyebutkan bahwa klien yang memilih pengobatan terapi iCBT yang berbasis internet dikarenakan sebagian dari mereka memiliki tekanan kehidupan yang sibuk (Shafran et al., 2017), sehingga kemungkinan klien untuk tidak berobat yang dipengaruhi oleh jarak antara klien dengan fasilitas kesehatan dapat dicegah dengan Terapi iCBT.

Bukti lain bahwa terapi iCBT dapat menurunkan gejala depresi dapat diterapkan pada ibu hamil atau fase antenatal. Kecemasan yang berlebihan sehingga dapat menyebabkan depresi pada ibu hamil kan berakibat fatal pada kondisi ibu dan janin. Depresi masa antenatal dapat dipengaruhi oleh kondisi ibu dalam

kesiapan melahirkan, maupun kondisi janin yang tidak sesuai dengan harapan. Terapi iCBT dapat disesuaikan untuk depresi antenatal, dan lebih efektif dalam menurunkan gejala depresi sehingga dapat mencegah pengobatan (Forsell et al., 2017).

Terapi iCBT dapat digunakan untuk mengurangi depresi pada pasien dengan PTSD. Terapi iCBT tidak memiliki efek samping pada pasien dengan PTSD. Terapi iCBT dengan bimbingan terapis dapat menurunkan gejala PTSD. Kekhawatiran CBT konvensional terletak pada traumafocused CBT yang dapat memperparah gejala PTSD (Spence et al., 2014), sehingga CBT berbasis internet merupakan terapi pilihan untuk klien PTSD. Penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa terapi iCBT dapat menurunkan gejala depresi secara signifikan.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil tinjauan penelitian yang telah dilakukan didapatkan kesimpulan iCBT efektif dilakukan dalam penurunan pasien depresi. iCBT dapat menurunkan depresi karena terapi iCBT dapat mengontrol mood seseorang. Terapi iCBT bermanfaat merubah pikiran-pikiran negatif dan menggali kemampuan serta hal positif dari individu. Terapi iCBT dapat diakses dimanapun klien berada. Internet dapat diakses baik melalui computer ataupun ponsel pribadi Terapi iCBT lebih efektif, efisien, lebih murah, dan menghemat waktu.

Tabel 1. Kriteria Studi

Peneliti	Negara	Desain	Sampel (Responden)	Usia	Kelompok Perlakuan	Kelompok Kontrol	Hasil
Titov, N, at all	Australia	RCT	52	>60 tahun	Terapi iCBT dan kontak dengan terapi (n=27)	Terapi iCBT tanpa kontak dengan terapis (n=25)	iCBT efektif menekan biaya terapis untuk pengobatan gejala depresi pada usia dewasa atau lebih tua.
Titov, N, at all	Australia	RCT	77	>18 Tahun	Terapi iCBT n=39	Tanpa terapi n=38	Terapi iCBT dapat memberikan dukungan pengobatan untuk klien gelisah dan gangguan depresi.
Zafran, Roz, at all	UK	RCT	120	17-58 tahun	Terapi iCBT (n=62)	Tanpa terapi (n=58)	Penelitian ini mengindikasikan bahwa intervensi iCBT efektif dalam setting di Inggris
Imamura, K, at all	Jepang	RCT	592	Rata-rata 38 tahun	Terapi iCBT (n=272)	Tanpa terapi (n=320).	Terapi iCBT dapat menurunkan gejala depresi pada pekerja.
Watts, Sarah, at all	Australia	RCT	53	18-63 tahun	Terapi iCBT mobile	Terapi iCBT computer	Terapi iCBT berbasis mobile lebih signifikan menurunkan gejala depresi.
Murphy, at all	Australia	RCT	90	Semua kelompok usia yang mengalami depresi akibat kanker	Pengobatan dan iCBT (n=45)	Pengobatan (n=45)	Terapi iCBT mampu menurunkan depresi dan kecemasan
Cezar Giosan, at all	Romania	RCT	220	Minimal 18 tahun	Intervensi: a. Aktiv intervensi: 66 b. Placebo intervensi: 69	Tanpa intervensi: 85	Terapi CBT berbasis aplikasi internet dapat menurunkan depresi
Erik Forsell, at all	Swedia	RCT	42	>18 tahun	Terapi iCBT n=22 ibu hamil	Terapi biasanya n=20 ibu hamil	Terapi iCBT dapat menurunkan depresi pada ibu hamil
Jay Spence, at all	Australia	RCT	144	Rata-rata 41 tahun	Terapi iCBT n=59	Tanpa iCBT n=66	Temuan menunjukkan bahwa Terapi iCBT aman dan berkhasiat bagi klien PTSD.
Shannon L. Jones, at all	Canada	RCT	44	>60 tahun	Terapi iCBT n=24	Withlist Control n= 22	Terapi iCBT menunjukkan adanya fokus pada kesadaran akan bahaya bagi klien PTSD tanpa komponen paparan sehingga aman dan berkhasiat.

Peneliti	Negara	Desain	Sampel (Responden)	Usia	Kelompok Perlakuan	Kelompok Kontrol	Hasil
Isabelle m. Rosso, at all	USA	RCT	77	18-45 tahun	Terapi iCBT n=37	Kontrol perhatian n= 40	Terapi iCBT dapat secara signifikan menurunkan gejala depresi dibandingkan kelompok kontrol perhatian.
Isabella Choi, at all	Australia	RCT	63	Rata-rata 39 tahun	Terapi iCBT n=32	Withlist Control n= 31	Terapi iCBT menyebabkan penurunan gejala depresi dan kesusahan yang signifikan. Terapi iCBT menjanjikan strategi untuk meningkatkan akses terhadap perawatan yang efektif.
Alishia D. Williams, at all	Australia	RCT	75	Rata-rata 42 tahun	Terapi CMB dan iCBT n=61	Withlist Control n= 60	Hasil memberikan dukungan awal untuk keberhasilan dan akseptabilitas program iCBT dalam mengurangi gejala depresi pada orang Australia China.
Jessica Smith, at all	Australia	RCT	270	>18 Tahun	Terapi iCBT (n = 61) Book self-help CBT (bCBT) (n = 77) Book self-help meditasi (bMED) (n = 64).	Waitlist control n = 68	Intervensi iCBT dapat bermanfaat dalam mengobati depresi.
Domini que Hange	Swedia	RCT	77	>18 Tahun	Terapi iCBT n=46	TAU n=31	Terapi iCBT berpengaruh pada peningkatan kualitas hidup pasien depresi.

RUJUKAN

- Andersson, G., & Cuijpers, P. (2009). Internet-based and other computerized psychological treatments for adult depression: A meta-analysis.
- Bains N, Abdijadid S. Major Depressive Disorder. [Updated 2022 Jun 1]. In: StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; 2022 Jan-. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK559078/>
- Cuijpers, P., Donker, T., van Straten, A., Li, J., & Andersson, G. (2010). Is

guided self-help as effective as face-to-face psychotherapy for depression and anxiety disorders? A systematic review and meta-analysis of comparative outcome studies. *Psychological Medicine*.

- Forsell, E., Bendix, M., Holländare, F., Szymanska, B., Schultz, V., Blomdahl-wetterholm, M., ... Kaldo, V. (2017). Journal of Affective Disorders Internet delivered cognitive behavior therapy for antenatal depression : A randomised controlled trial ☆, 221(June), 56–64. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2017.06.013>

- Hedman, E., Ljotsson, B., & Lindfors, N. (2012). Cognitive behaviour therapy via the internet: A systematic review of applications, clinical efficacy and cost-effectiveness. *Expert Review of Pharmacoeconomics and Outcomes Research*.
- Hedman, E., Ljotsson, B., Kaldo, V., Hesser, H., El, S., Kraepelien, M., ... Lindefors, N. (2014). Effectiveness of Internet-based cognitive behaviour therapy for depression in routine psychiatric care. *Journal of Affective Disorders*, 155, 49–58. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2013.10.023>
- Imamura, K., Kawakami, N., Furukawa, T. A., Matsuyama, Y., & Shimazu, A. (2014). Effects of an Internet-Based Cognitive Behavioral Therapy (iCBT) Program in Manga Format on Improving Subthreshold Depressive Symptoms among Healthy Workers : A Randomized Controlled Trial, 9(5). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0097167>
- Josephine, K., Jose, L., Philipp, D., David, E., & Harald, B. (2017). Journal of Affective Disorders Internet- and mobile-based depression interventions for people with diagnosed depression : A systematic review and meta-analysis, 223(April), 28–40. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2017.07.021>
- Merikangas, K. R., & Kalaydjian, A. (2007). Magnitude and impact of comorbidity of mental disorders from epidemiologic surveys.
- Murphy, M. J., Newby, J. M., Butow, P., Kirsten, L., Allison, K., Loughnan, S., ... Andrews, G. (2017). iCanADAPT Early protocol : randomised controlled trial (RCT) of clinician supervised transdiagnostic internet-delivered cognitive behaviour therapy (iCBT) for depression and / or anxiety in early stage cancer survivors -vs- treatment as usual, 1–10. <https://doi.org/10.1186/s12885-017-3182-z>
- Schröder, J., Berger, T., Meyer, B., Lutz, W., Hautzinger, M., Späth, C., ... Moritz, S. (2017). Attitudes Towards Internet Interventions Among Psychotherapists and Individuals with Mild to Moderate Depression Symptoms. *Cognitive Therapy and Research*, 41(5), 745–756. <https://doi.org/10.1007/s10608-017-9850-0>
- Shafran, R., Wade, T. D., Egan, S. J., Kothari, R., Allcott-watson, H., Carlbring, P., ... Andersson, G. (2017). Behaviour Research and Therapy Is the devil in the detail ? A randomised controlled trial of guided internet-based CBT for perfectionism. *Behaviour Research and Therapy*, 95, 99–106. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2017.05.014>
- Spence, J., Titov, N., Johnston, L., Jones, M. P., Dear, B. F., & Solley, K. (2014). Internet-based trauma-focused cognitive behavioural therapy for PTSD with and without exposure components : A randomised controlled trial. *Journal of Affective Disorders*, 162, 73–80. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2014.03.009>
- Titov, N., Dear, B. F., Ali, S., Zou, J. B., Lorian, C. N., Terides, M. D., ... Fogliati, V. J. (2015). Clinical and Cost-Effectiveness of Therapist-Guided Internet-Delivered Cognitive Behavior Therapy for Older Adults With Symptoms of Depression : A Randomized Controlled Trial. *Behavior Therapy*, 46(2), 193–205. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2014.09.008>

- Titov, N., Dear, B. F., Schwencke, G., Andrews, G., Johnston, L., Craske, M. G., & Mcevoy, P. (2012). Behaviour Research and Therapy Transdiagnostic internet treatment for anxiety and depression : A randomised controlled trial. *Behaviour Research and Therapy*, 49(8), 441–452. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2011.03.007>
- Watts, S., Mackenzie, A., Thomas, C., Griskaitis, A., Mewton, L., Williams, A., & Andrews, G. (2013). CBT for depression : a pilot RCT comparing mobile phone vs . computer.