



INTERVENSI *COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY* TERHADAP PENURUNAN TINGKAT CEMAS PADA PASIEN *SYSTEMIC LUPUS ERYTHEMATOSUS*: A SYSTEMATIC REVIEW

Arief Dwi Setiawan¹, Agung Waluyo²

^{1,2} Departemen Keperawatan Medikal Bedah, Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Indonesia
arief.dwi31@ui.ac.id

Abstrak

Pendahuluan: Selain mempengaruhi berbagai sistem tubuh, *Systemic Lupus Erythematosus* (SLE) juga mengakibatkan dampak psikologis bagi penderitanya dimana dilaporkan paling banyak mengalami gejala yang berhubungan dengan kecemasan. Keluhan cemas pada pasien SLE berhubungan dengan aktivitas penyakit yang lebih tinggi dan adanya peningkatan gangguan sistem tubuh. Paparan dan pengalaman terhadap peristiwa yang mengancam jiwa juga memiliki andil dalam terjadinya kecemasan pada pasien SLE. Intervensi psikoterapi seperti *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dapat membantu mengurangi kecemasan dan meningkatkan kualitas hidup. **Tujuan:** memberikan gambaran apakah intervensi *Cognitive Behavioral Therapy* efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan pada pasien *Systemic Lupus Erythematosus*. **Metode:** penulisan artikel ini menggunakan *systematic review* yang dilakukan melalui strategi pencarian pada 6 database yaitu *ProQuest*, *SpringerLink*, *ScienceDirect*, *Sage Journal*, *Scopus*, dan *Taylor & Francis* dengan total artikel yang didapatkan sebanyak 3.571 artikel. Artikel-artikel tersebut kemudian disaring berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi hingga menyisakan 10 artikel. Sebanyak 10 artikel yang memenuhi kriteria kemudian dilakukan *critical appraisal* dengan pedoman *JBI Critical Appraisal Checklist*. **Hasil:** secara umum telaah *systematic review* ini menunjukkan bahwa intervensi CBT dapat dengan efektif menurunkan level cemas pasien SLE.

Kata Kunci: *Systemic Lupus Erythematosus*; *Cognitive Behavioral Therapy*; Cemas.

Abstract

Introduction: Apart from affecting various body systems, *Systemic Lupus Erythematosus* (SLE) also has a psychological impact on sufferers, where most people report experiencing symptoms related to anxiety. Anxious complaints in SLE patients are associated with higher disease activity and an increase in body system disorders. Exposure to and experience of life-threatening events also contributes to anxiety in SLE patients. Psychotherapy interventions such as *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) can help reduce anxiety and improve quality of life. **Objective:** to provide an overview of whether *Cognitive Behavioral Therapy* intervention is effective in reducing anxiety levels in *Systemic Lupus Erythematosus* patients. **Method:** writing this article used a *systematic review* carried out through a search strategy in 6 databases, namely *ProQuest*, *Springer Link*, *ScienceDirect*, *Sage Journal*, *Scopus*, and *Taylor & Francis* with a total of 3,571 articles obtained. These articles were then filtered based on inclusion and exclusion criteria, leaving 10 articles. A total of 10 articles that met the criteria were then subjected to *critical appraisal* using the *JBI Critical Appraisal Checklist* guidelines. **Results:** In general, this *systematic review* shows that CBT intervention can effectively reduce anxiety levels in SLE patients.

Keywords: *Systemic Lupus Erythematosus*; *Cognitive Behavioral Therapy*; Anxiety.

@Jurnal Ners Prodi Sarjana Keperawatan & Profesi Ners FIK UP 2025

* Corresponding author :

Address : Pondok Cina, Depok.

Email : arief.dwi31@ui.ac.id

Phone : 08562557621

PENDAHULUAN

Systemic Lupus Erythematosus (SLE) merupakan suatu penyakit autoimun kronik yang lebih banyak menyerang wanita, terutama wanita usia subur dengan usia antara 15 sampai dengan 44 tahun dan rasio kejadian pada wanita dan laki-laki mencapai 13:1. Insiden dan prevalensi SLE terus mengalami peningkatan dalam beberapa dekade terakhir, yaitu dari 4,77 per 100.000 menjadi 97,4 per 100.000 selama periode penelitian tahun 1976 hingga 2018. Faktor utama yang diperkirakan berperan dalam kejadian SLE adalah genetik, lingkungan, dan hormonal dimana ketiganya merupakan faktor yang saling mempengaruhi dan berhubungan dalam perkembangan penyakit dan prognosinya (Duarte-García et al., 2022).

Selain mempengaruhi berbagai sistem tubuh, SLE juga mengakibatkan dampak psikologis bagi penderitanya dimana dilaporkan paling banyak mengalami gejala yang berhubungan dengan kecemasan, seperti kekhawatiran yang berlebihan, ketegangan fisik, dan pikiran yang negatif (Arnaud et al., 2021). Cemas merupakan suatu gejala gangguan kejiwaan yang sering terjadi dan menyertai perjalanan penyakit SLE dengan prevalensi berkisar 84,9% dengan tingkat keparahan bervariasi mulai dari gejala ringan hingga persepsi negatif terhadap penyakit dan kondisi. Keluhan cemas pada pasien SLE berhubungan dengan aktivitas penyakit yang lebih tinggi dan adanya peningkatan gangguan sistem tubuh. Paparan dan pengalaman terhadap peristiwa yang mengancam jiwa juga memiliki andil dalam terjadinya kecemasan (Lew et al., 2022).

Kecemasan pada pasien SLE memiliki dampak yang signifikan pada kesejahteraan dan kualitas hidup mereka. Kecemasan dapat memicu bahkan memperburuk gejala yang ditimbulkan dimana kecemasan dapat menyebabkan peradangan dan mempengaruhi sistem kekebalan tubuh yang dapat memperburuk gejala seperti ruam, nyeri sendi, kelelahan, dan gangguan multipel organ (Liao et al., 2022). Kecemasan yang berkepanjangan dapat menjadi faktor risiko untuk terjadinya depresi pada pasien SLE dimana ini dapat mengganggu fungsi dan kemampuan sehari-hari, mengurangi motivasi, dan memperburuk kualitas hidup secara keseluruhan.

Mengingat kondisi kecemasan yang dialami oleh penderita SLE memberikan dampak negatif, maka hal tersebut harus dapat diatasi dengan tepat. Dalam beberapa kasus, intervensi psikoterapi seperti *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dapat

membantu mengurangi kecemasan dan meningkatkan kualitas hidup. CBT merupakan pendekatan terapeutik yang terbukti efektif dalam mengatasi masalah kecemasan. Pendekatan ini berfokus pada hubungan antara pikiran, perasaan, dan perilaku. CBT sendiri bertujuan untuk membantu mengidentifikasi pola pikir yang tidak sehat dan mengubahnya menjadi pola pikir yang lebih positif dan adaptif (Warchol-Biedermann et al., 2022).

Dalam intervensi CBT beberapa strategi dapat diterapkan, yang pertama CBT akan membantu pasien mengidentifikasi dan memahami pikiran negatif atau kekhawatiran yang muncul terkait penyakit dan gejala yang dialami. Pasien kemudian diajarkan untuk mengenali pola pikir yang tidak realistis atau berlebihan, serta belajar bagaimana menggantinya dengan pola pikir yang lebih realistis dan positif. Selain itu, CBT juga akan membantu pasien untuk mengembangkan strategi pengelolaan stres yang efektif. Pasien diajarkan teknik relaksasi, seperti pernapasan dalam dan meditasi, yang dapat membantu mengurangi tingkat kecemasan dan mengendalikan ketegangan fisik (Ahrens et al., 2023). Terapi ini juga mengajarkan keterampilan pemecahan masalah untuk membantu pasien menghadapi situasi yang menimbulkan kecemasan. Selama sesi CBT, informasi edukatif terkait perkembangan penyakit, pengobatan, atau dampaknya terhadap kehidupan sehari-hari juga dapat diberikan yang diharapkan dengan pengetahuan yang akurat dan pemahaman yang lebih baik dapat membantu mengurangi kecemasan yang mungkin timbul (Mason et al., 2023).

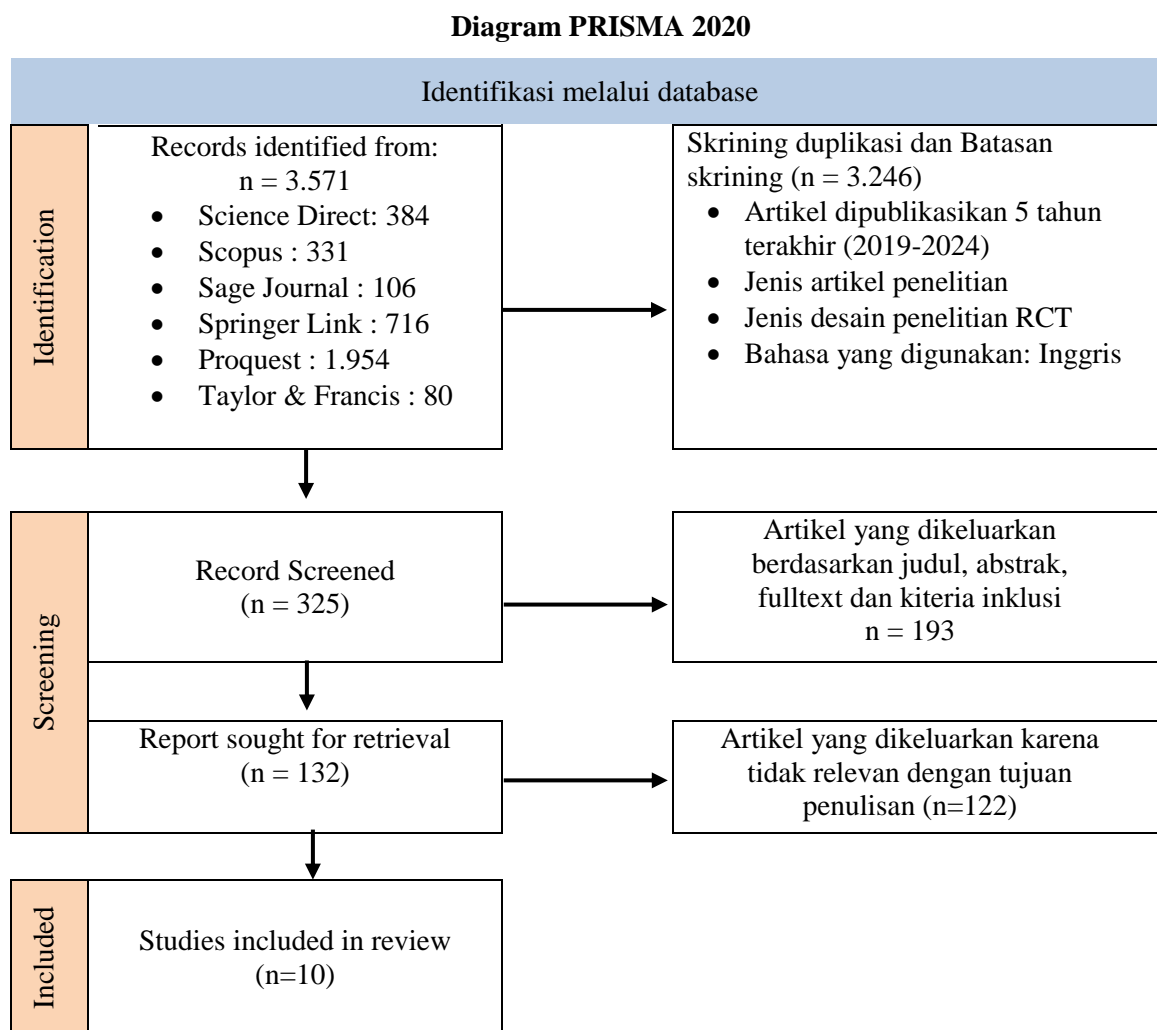
Berdasarkan uraian tersebut, telaah literatur lebih lanjut perlu dilakukan untuk mengetahui apakah intervensi *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan pada pasien *Systemic Lupus Erythematosus* (SLE).

METODE

Desain pada penelitian ini adalah *systematic review* yang kemudian dilakukan *critical appraisal* pada masing-masing artikel terpilih dengan menggunakan *Joanna Briggs Institute* (JBI). Telaah literatur berfokus pada intervensi *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dalam menurunkan tingkat kecemasan pada pasien *Systemic Lupus Erythematosus* (SLE). Penelusuran artikel ilmiah dilakukan pada bulan April 2024 melalui *database online* meliputi *ProQuest*, *SpringerLink*, *ScienceDirect*, *Sage Journal*, *Scopus*, dan *Taylor*

& Francis. Strategi penelusuran dikembangkan berdasarkan perumusan PICO, kemudian selanjutnya menentukan kata kunci yang digunakan untuk melakukan penelusuran literatur. Pada studi ini artikel yang dipilih untuk ditelaah berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Kriteria inklusi dalam studi ini adalah sebagai berikut (1) artikel yang terbit di jurnal internasional maksimal 5 tahun terakhir (2019-2024), (2) berbahasa Inggris, dan (3) menggunakan desain penelitian eksperimen. Dari enam database didapatkan sebanyak 3.571 artikel kemudian artikel-artikel

tersebut dilakukan limitasi sesuai kriteria inklusi dan eksklusi, dengan hasil akhir menyisakan 10 artikel. Artikel yang sesuai kemudian dilakukan peninjauan lebih lanjut menggunakan *JBI Critical Appraisal Checklist for Randomized Controlled Trials (JBI- Randomized Controlled Trials)* untuk artikel dengan desain *Randomized Controlled Trials (RCT)* dan *JBI Critical Appraisal Checklist for Cohort Studies (JBI-Cohort Studies)* untuk artikel dengan desain desain prospektif. Proses pencarian literatur dapat dilihat pada gambar 1.



Gambar 1. Proses Penyeleksian Artikel

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Hasil Pencarian dan Telaah Literatur

Judul, Penulis, dan Tahun	Tujuan, dan Metode Penelitian	Intervensi dan Hasil Penelitian
Psychoeducational Intervention Benefits the Quality of Life of Patients with Active Systemic Lupus Erythematosus (Xu et al., 2021)	Mengetahui efektivitas intervensi psikoedukasi termasuk CBT terhadap kualitas hidup, cemas, dan depresi pada pasien dengan SLE aktif. Desain penelitian menggunakan Randomized controlled trial. 85 pasien dengan SLE aktif secara acak dimasukkan ke dalam penelitian yang terdiri dari kelompok intervensi dan kelompok kontrol.	Pasien dalam kelompok intervensi menerima intervensi psikoedukasi. Dan dievaluasi setelah masuk pada bulan ketiga dan keenam setelah intervensi psikoedukasi. Dimana menggunakan alat ukur <i>World Health Organization Quality of Life Instrument- (WHOQOL)</i> , <i>Beck Depression Inventory</i> , dan <i>Spielberger's State-Trait Anxiety Inventory (STAI)</i> . Tingkat depresi dan kecemasan pasien SLE berkurang dan secara signifikan lebih rendah dibandingkan mereka yang berada di kelompok kontrol pada evaluasi bulan ketiga dan keenam ($P < 0:05$). Penelitian ini juga menyimpulkan bahwa intervensi psikoedukasi dapat secara signifikan meningkatkan dan mempertahankan kualitas hidup, cemas, dan depresi pasien dengan SLE aktif.
Psychoanalytic psychotherapy improves quality of life, depression, anxiety and coping in patients with systemic lupus erythematosus: a controlled randomized clinical trial (Conceição et al., 2019).	Mengevaluasi efektivitas Psikoterapi Psikoanalitik untuk meningkatkan kualitas kehidupan, depresi, kecemasan dan strategi koping pada pasien SLE. Desain penelitian A controlled randomized clinical trial. Dalam uji klinis acak, 80 pasien wanita SLE dialokasikan ke dalam dua kelompok: kelompok terapi ($n = 37$) dan kelompok kontrol ($n = 43$).	Kelompok terapi menghadiri sesi psikoterapi mingguan selama 20 minggu, sedangkan kelompok kontrol tetap dalam daftar tunggu dengan kedua kelompok menerima perawatan medis standar. Kuesioner dan skala diterapkan untuk mengetahui status sosial ekonomi, kualitas hidup pasien SLE, depresi dan kecemasan dan strategi untuk mengatasinya. Setelah 20 minggu intervensi psikoterapi, terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok intervensi dengan kontrol. Dimana kelompok intervensi memiliki frekuensi gejala yang lebih rendah ($p = 0,001$), tingkat kecemasan yang lebih rendah ($p = 0,019$) dan depresi yang lebih rendah ($p = 0,022$), indeks yang lebih baik pada lima dari enam domain skala kualitas hidup ($p \leq 0,005$). Sehingga disimpulkan bahwa Psikoterapi psikoanalitik efektif untuk meningkatkan kualitas hidup, tingkat kecemasan dan depresi pada pasien SLE.
Empowered Relief, cognitive behavioral therapy, and health education for people with chronic pain: a comparison of outcomes at 6-month Follow-up for a randomized controlled trial. (Darnall et al., 2024)	Mengevaluasi efektivitas Empowered Relief, cognitive behavioral therapy, dan health education pada pasien dengan nyeri kronik (Fibromyalgia, Complex regional pain syndrome, pelvic pain, autoimun syndrome pain, migraine). Desain penelitian a randomized controlled trial. 263 orang dewasa dengan nyeri kronis dibagi secara acak dalam 3 kelompok intervensi yaitu: (1) intervensi Empower Relief $n=87$, (2) Terapi Perilaku Kognitif (CBT) $n=88$, dan (3) kelompok kelas pendidikan kesehatan $n=88$.	Intervensi dilakukan sesuai dengan kelompoknya dan dilakukan evaluasi setelah 3 bulan dan 6 bulan pada 3 kelompok (1) Empower Relief selama satu sesi (2)Terapi Perilaku Kognitif (CBT) selama 8 sesi. dan (3) kelompok kelas pendidikan kesehatan selama satu sesi. Efek ER pada 6 bulan pasca perawatan (hasil jangka menengah) sejalan dengan efek yang dilaporkan oleh peserta yang menjalani CBT 8 sesi dimana menunjukkan perbaikan pada gangguan nyeri dan cemas. Sedangkan efek HE tidak lebih baik dari ER dan CBT.
The Effectiveness of Mindfulness-Integrated Cognitive-Behavioral Therapy	Mengetahui efektivitas terapi perilaku kognitif terintegrasi kesadaran (MICBT) pada kualitas tidur, kecemasan, dan kelelahan pada pasien dengan	Kelompok kontrol menerima pengobatan sesuai standard, sedangkan kelompok intervensi mengikuti sesi MICBT serta terapi obat. Intervensi diberikan kepada kelompok intervensi selama 8 sesi selama dua jam tiap sesi. Pengukuran post-test dilakukan setelah pemberian

Judul, Penulis, dan Tahun	Tujuan, dan Metode Penelitian	Intervensi dan Hasil Penelitian
on Sleep Quality, Anxiety, and Fatigue in Patients with Multiple Sclerosis: A Randomized Clinical Trial (Pouyanfard et al., 2019)	Multiple Sclerosis. Desain penelitian A Randomized Clinical Trial. 20 orang dengan diagnosa tegak multiple sclerosis (penyakit autoimun; Rheumatoid arthritis, SLE) dipilih berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi dan dibagi secara acak menjadi dua kelompok intervensi dan kontrol. dalam penelitian.	intervensi dan tahap tindak lanjut dilakukan dua bulan setelah selesainya perlakuan. Pada kelompok intervensi menunjukkan penurunan kecemasan yang signifikan ($d = 0,62$), kelelahan ($d = 0,56$) dan peningkatan kualitas tidur yang signifikan ($d = 0,56$) dibandingkan dengan kelompok kontrol ($P < 0,05$). Dapat disimpulkan bahwa MICBT efektif terhadap kecemasan, kualitas tidur, dan kelelahan.
Mindfulness-based cognitive therapy in Korean patients with systemic lupus erythematosus: A pilot study (Kim et al., 2019)	Mengevaluasi efektivitas <i>mindfulness-based cognitive behavioral therapy (MBCT)</i> terhadap cemas, depresi, dan stress pasien SLE di Korea. Pilot studi dengan pretest dan posttest trial. Pada tahap akhir terdapat 25 pasien yang memenuhi empat atau lebih kriteria <i>American College of Rheumatology</i> untuk diagnosis SLE	<i>Mindfulness-based cognitive behavioral therapy (MBCT)</i> pada satu kelompok yang terdiri dari 25 pasien dengan dilakukan pretest dan posttest terkait skor <i>Beck Depression Index-II (BDI-II)</i> , <i>Beck Anxiety Index (BAI)</i> , <i>Satisfaction with Life Scale (SWLS)</i> , dan <i>Perceived Stress Scale (PSS)</i>
Mindfulness-Based Stress Reduction for Systemic Lupus Erythematosus: A Mixed-Methods Pilot Randomized Controlled Trial of an Adapted Protocol (Taub et al., 2021)	Mengevaluasi dampak <i>mindfulness-based stress reduction (MBSR) adapted protocol on psychological</i> terhadap tingkat stress dan cemas pasien SLE. Desain penelitian merupakan Pilot mixed-methods randomized controlled trial. 26 pasien SLE secara acak dibagi menjadi kelompok intervensi ($n = 15$) dan kelompok control ($n = 11$).	Tiga kali pengukuran dilakukan: pra-intervensi, pasca-intervensi dan tindak lanjut setelah intervensi 6 bulan. Sub-sampel kelompok intervensi ($n = 12$) juga menjalani wawancara kualitatif untuk menilai pengalaman subjektif mereka terhadap intervensi yang diberikan. Pada kelompok intervensi menunjukkan peningkatan yang lebih besar dalam kualitas hidup dan psikologis terutama dalam mengatasi rasa sakit dan kecemasan terkait SLE dan tetap stabil selama enam bulan. Tingkat depresi menurun terus menerus dari pra-perawatan hingga evaluasi akhir. Analisis kualitatif menunjukkan peningkatan dalam kewaspadaan, lebih sedikit impulsif, serta berkurangnya stres setelah intervensi.
Development and pilot testing of the treatment and education approach for childhood-onset lupus (TEACH): a cognitive behavioral treatment. (Cunningham et al., 2019)	Mengetahui efektivitas Perawatan dan Pendidikan untuk protokol Childhood-onset Lupus (TEACH), intervensi terapi perilaku kognitif (CBT) 6 sesi untuk remaja dan dewasa muda dengan lupus eritematosus sistemik (cSLE). Desain penelitian A controlled trial mixed-methods. Wanita dengan cSLE ($n = 14$; usia 13–19 tahun, $M = 16,21$ tahun) yang datang ke dokter reumatologi pediatrik klinik dan kemudian menyelesaikan protocol pengobatan.	Pemberian terapi intervensi terapi perilaku kognitif (CBT) 6 sesi Setelah intervensi selesai, peserta memberikan data kualitatif tentang kelayakan, penerimaan, dan potensi modifikasi, dan persepsi efektivitas program melalui wawancara semi-terstruktur, yang dianalisis bersama berdasarkan tema. Peserta juga menyelesaikan pengukuran kelelahan, tekanan psikologis termasuk depresi dan cemas, serta intensitas nyeri sebelumnya dan setelah intervensi. Setelah intervensi, ada penurunan kelelahan yang signifikan secara statistik ($Z = -2,81$, $p < 0,01$) dan gejala depresi ($Z = -2,69$, $p < 0,01$). Pengurangan gejala nyeri dan kecemasan juga terjadi. Kesimpulannya adalah TEACH, protokol CBT untuk pasien dengan cSLE, merupakan intervensi yang layak dan efektif untuk pengelolaan kelelahan dan gejala depresi.
A cognitive-behavioural therapy programme for Managing	Mengevaluasi efektivitas COMPASS, yaitu program terapi kognitif-perilaku digital yang	Intervensi COMPASS adalah program CBT digital yang dilakukan dalam 11 sesi selama 30 menit dengan jangka waktu 10-12 minggu. Setelah intervensi, pasien mengalami penurunan yang

Judul, Penulis, dan Tahun	Tujuan, dan Metode Penelitian	Intervensi dan Hasil Penelitian
depression and anxiety in long-term physical health conditions: mixed-methods realworld evaluation of the COMPASS programme. (Seaton et al., 2023)	dirancang khusus untuk mengatasi kecemasan/depresi dalam konteksnya dari kondisi jangka panjang penyakit kronis. A mixed-methods with intervension, randomised design. 76 pasien dengan kondisi penyakit kronis (Diabetes, Inflammatory bowel, Arthritis, Asthma, Musculoskeletal disorder, Neurofibromatosis, Endometriosis, SLE, Multiple sclerosis, Neurological disorder, Thyroid condition) yang menerima perawatan psikologis (COMPASS) melalui layanan NHS local.	signifikan terkait depresi (95% CI, P <0,001), kecemasan (95% CI, P <0.001), tekanan psikologis (95% CI, P <0,001), gangguan fungsional (95% CI, P ≤ 0,001)
Integrated cognitive behavioral therapy for chronic pain (Taguchi et al., 2021)	Memeriksa efektivitas CBT individu untuk nyeri kronis yang resistan terhadap pengobatan. Desain penelitian Single-arm trial pretest-post-test 1 kelompok. Sejumlah 18 pasien berusia 18 tahun ke atas, yang menderita penyakit nyeri kronis, dan didiagnosis dengan gangguan gejala somatik maupun autoimun dengan nyeri dominan	Intervensi berupa 16 sesi CBT mingguan, masing-masing berlangsung selama 50 menit, yang mencakup 4 strategi baru: pengalihan perhatian, kerja memori, latihan mental, dan umpan balik video. Untuk perbandingan, penelitian ini memiliki desain pre-test post-test Enam belas pasien dengan nyeri kronis menjalani program CBT. Meskipun tidak ada penurunan intensitas nyeri, tetapi menunjukkan peningkatan yang signifikan secara statistik terhadap penurunan tingkat depresi, kecemasan, dan kecacatan.
Impact of psycho-educational therapy on disease activity, quality of life, psychological status, treatment satisfaction and adherence in systemic lupus erythematosus patients. (Sakr et al., 2022)	Mengevaluasi dampak psikoterapi kelompok dan pendidikan pasien termasuk CBT terhadap aktivitas penyakit, kualitas hidup, gejala psikologis, stres yang dirasakan, kepuasan terhadap pengobatan, dan kepatuhan pengobatan pada pasien SLE. Desain penelitian menggunakan controlled randomized clinical trial. Penelitian ini melibatkan 80 pasien SLE yang dibagi rata menjadi kelompok intervensi (n=40) dan kontrol (n=40)	Kelompok intervensi menerima 12 sesi psikoterapi kelompok dan pendidikan pasien dan dilakukan evaluasi menggunakan SLE disease activity index (SLEDAI), perceived stress scale (PSS), Treatment Satisfaction Questionnaire for Medications (TSQM), dan Medication Adherence Rating Scale-5 (MARS-5). Integrasi program psiko-edukasi seperti CBT dalam pengelolaan pasien SLE dikaitkan dengan perbaikan depresi, kecemasan, stres yang dirasakan, kualitas hidup, kepuasan dengan pengobatan, dan kepatuhan pengobatan, tanpa berdampak pada aktivitas penyakit

Dalam *systematic review* ini, penelusuran literatur didapatkan sejumlah 3.571 artikel yang kemudian dilakukan telaah serta kritik sehingga didapatkan 10 artikel kuantitatif tentang penerapan intervensi *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) terhadap penurunan cemas pada pasien *Systemic Lupus Erythematosus* (SLE). Artikel terkait intervensi non-farmakologi terhadap pasien SLE sangat sedikit ditemukan, tidak terkecuali pada pemberian intervensi CBT, dan sering kali yang didapatkan berupa gabungan dari berbagai intervensi dan tidak berupa intervensi tunggal. Hal ini mengakibatkan kurangnya keseimbangan antara artikel satu dengan artikel yang lain saat dilakukan telaah dikarenakan diikutkannya beberapa artikel yang bukan merupakan intervensi tunggal dari suatu perlakuan kelompok dan juga intervensi selain CBT yang berbeda dari setiap artikel.

Terkait intervensi non-farmakologi sendiri, Ross et al (2022) menjelaskan bahwa penggabungan beberapa intervensi yang dilakukan secara bersamaan dalam suatu studi akan mengurangi efektivitas suatu terapi dan mempengaruhi hasil akhir secara umum. Karena pada telaah ini ditemukan bahwa setiap intervensi juga dilakukan analisis data secara terpisah dan tidak digabung dengan intervensi lain, sehingga tidak ditemukan pola serupa dimana penggabungan intervensi akan mempengaruhi pada simpulan akhir secara umum. Sebaliknya artikel-artikel tersebut mampu memberikan gambaran yang komprehensif terkait efektivitas CBT terhadap penurunan level cemas pasien SLE.

Tinjauan mengenai intervensi non-farmakologi dalam upaya penurunan level cemas pada pasien SLE berfokus pada kemampuan psikoedukasi dan psikoterapi, dimana hal tersebut mampu untuk menghasilkan kesimpulan ataupun rekomendasi yang relatif jelas. Berdasarkan tinjauan literatur yang ada terkait intervensi non-farmakologi dalam menurunkan level cemas pasien SLE, Tisseverasinghe et al (2018) menjelaskan bahwa gejala gangguan psikososial pada pasien SLE erat kaitannya dengan perjalanan penyakit dan persepsi ketidakmampuan optimalisasi tubuh, dimana intervensi yang digunakan disesuaikan dengan kondisi medis pasien, tingkat keparahan penyakit, dan obat-obatan yang telah digunakan. Kunas et al (2021) menyimpulkan bahwa efektivitas CBT terhadap cemas dan depresi dipengaruhi oleh tingkat keparahan penyakit serta level kemampuan masalah dari masing-masing individu. Cakupan yang lebih umum dan berfokus pada konseptual pada telaah literatur ini tidak memberikan batasan dan kesimpulan yang spesifik seperti itu, namun sintesis tematik dari literatur yang diperoleh akan menghasilkan wawasan penting dan memungkinkan rekomendasi untuk penelitian lebih lanjut.

Terapi seperti CBT akan lebih efektif jika dilakukan dengan pengulangan yang sistematis dan melibatkan dukungan dari lingkungan sosial, namun dalam konteks yang lebih luas dimungkinkan akan terjadi perbedaan karakteristik serta kemampuan dari masing-masing individu penderita SLE dalam menjalani dan memahami CBT secara mendalam (Kim et al., 2019). Karena pada awal terapi tidak adanya identifikasi secara mendalam terkait karakteristik, pemahaman emosional, dan dukungan sosial dari masing-masing individu maka akan mengakibatkan sedikit kesulitan dalam penyimpulan generalisasi dari efek intervensi CBT yang dilakukan. Penelitian yang lebih kontekstual dan mendalam mengenai faktor yang kemungkinan berpengaruh terhadap keberhasilan terapi CBT terhadap penurunan cemas pasien SLE akan diperlukan dalam menjawab pertanyaan yang muncul dan memberikan gambaran yang menyeluruh.

Hal utama yang ingin ditinjau dari telaah ini adalah bagaimana suatu intervensi psikoterapi berupa CBT memiliki efektifitas dalam menurunkan cemas pasien SLE. Secara umum telaah ini menggambarkan bahwa intervensi CBT dapat dengan efektif menurunkan level cemas pasien SLE, misalnya pada penelitian yang dilakukan oleh Seaton et al (2023) dan Sakr et al (2022) dimana sama-sama menyimpulkan bahwa CBT mampu menurunkan level cemas pada pasien SLE secara signifikan. Suatu intervensi merupakan hal yang penting dalam beberapa penelitian dimana hasil akhir akan membandingkan suatu kelompok yang diberikan perlakuan dengan kelompok lain sebagai kelompok kontrol, cukup penting dalam penetapan responden serta detail intervensi yang akan diberikan terkait media, durasi, bimbingan, dan rencana evaluasi. Dalam telaah ini ditemukan detail intervensi yang beragam dan tidak menunjukkan suatu pola tertentu, dimana salah satunya yang dinilai cukup jelas dalam penjabarannya adalah penelitian Darnall et al (2024) dimana intervensi dilakukan sesuai dengan kelompoknya dan dilakukan evaluasi setelah 3 bulan dan 6 bulan pada tiap kelompok dengan intervensi CBT selama 8 sesi tiap bulannya. Selain itu terdapat juga penelitian dari Pouyanfard et al (2019) yang menjelaskan bahwa intervensi CBT dilakukan selama 8 sesi dengan durasi dua jam setiap sesinya dan dilakukan evaluasi post intervensi. Mengingat pentingnya penerapan intervensi yang efektif dan sesuai dengan teori yang ada, hal ini akan menjadi suatu yang dapat dieksplorasi secara lebih lanjut untuk kedepannya.

Penelitian yang ditinjau dalam telaah ini hampir secara keseluruhan berasal dari Amerika, negara-negara Eropa Barat, dan sebagian negara Asia Timur. Hal ini dapat dimungkinkan karena penetapan kriteria inklusi penelusuran literatur bahwa artikel yang berbahasa Inggris saja yang diikutkan. Dengan demikian harus juga diakui

bahwa terdapat pengaruh budaya, karakteristik responden, dan pemahaman terkait SLE serta bagaimana CBT akan efektif dalam menurunkan level cemas yang dialami. Untuk itu diperlukan telaah ataupun penelitian yang lebih mendalam terkait efektivitas CBT terhadap cemas pada pasien SLE yang juga ditinjau dari aspek budaya, kemampuan pemahaman, dan perilaku, yang nantinya diperkirakan akan bervariasi pada setiap negara maupun budaya tertentu tentang tingkat signifikansinya.

SIMPULAN

Tinjauan sistematis ini telah menganalisa literatur tentang efektivitas intervensi CBT terhadap penurunan level cemas pada pasien SLE, suatu domain yang masih jarang dilakukan telaah secara sistematis dan minim untuk dieksplorasi dalam pemberian intervensi non-farmakologi pada pasien SLE. Tinjauan ini mengidentifikasi bahwa CBT baik yang merupakan intervensi tunggal maupun tergabung dalam sejumlah intervensi psikoterapi dan psikoedukasi mampu untuk menurunkan cemas pada pasien SLE. Namun dalam perjalannya sejumlah kesenjangan yang dapat menjadi faktor yang berpengaruh juga ditemukan.

Dalam upaya memahami sepenuhnya secara detail dan kontekstual tentang efektivitas intervensi CBT sebagai upaya dalam menurunkan kecemasan pada penderita SLE, maka diperlukan telaah serta penelitian lebih lanjut secara lebih komprehensif terkait dengan detail intervensi yang akan diberikan terkait media, durasi, bimbingan, dan rencana evaluasi. Selain hal tersebut perlu juga diperhatikan tentang aspek budaya, kemampuan pemahaman, dan perilaku yang diperkirakan akan bervariasi pada setiap negara dan akan mempengaruhi keberhasilan intervensi tersebut.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahrens, J., Shao, R., Blackport, D., Macaluso, S., Viana, R., Teasell, R., & Mehta, S. (2023). Cognitive-behavioral therapy for managing depressive and anxiety symptoms after stroke: a systematic review and meta-analysis. In *Topics in Stroke Rehabilitation* (Vol. 30, Issue 4, pp. 368–383). Taylor and Francis Ltd. <https://doi.org/10.1080/10749357.2022.2049505>
- Arnaud, L., Mertz, P., Amoura, Z., Voll, R. E., Schwarting, A., Maurier, F., Blaison, G., Bonnotte, B., Poindron, V., Fiehn, C., Lorenz, H. M., Korganow, A. S., Sibilia, J., & Martin, T. (2021). Patterns of fatigue and association with disease activity and clinical manifestations in systemic lupus erythematosus. *Rheumatology (United Kingdom)*, 60(6), 2672–2677. <https://doi.org/10.1093/rheumatology/keaa671>
- Conceição, C. T. M., Meinão, I. M., Bombana, J. A., & Sato, E. I. (2019). Psychoanalytic psychotherapy improves quality of life, depression, anxiety and coping in patients with systemic lupus erythematosus: a controlled randomized clinical trial. *Advances in Rheumatology (London, England)*, 59(1), 4. <https://doi.org/10.1186/s42358-019-0047-y>
- Cunningham, N. R., Fussner, L. M., Moorman, E., Avar Aydin, P. O., Brunner, H. I., & Kashikar-Zuck, S. (2019). Development and pilot testing of the treatment and education approach for childhood-onset lupus (TEACH): A cognitive behavioral treatment. *Pediatric Rheumatology*, 17(1). <https://doi.org/10.1186/s12969-019-0307-8>
- Darnall, B. D., Burns, J. W., Hong, J., Roy, A., Slater, K., Poupore-King, H., Ziadni, M. S., You, D. S., Jung, C., Cook, K. F., Lorig, K., Tian, L., & Mackey, S. C. (2024). Empowered Relief, cognitive behavioral therapy, and health education for people with chronic pain: A comparison of outcomes at 6-month Follow-up for a randomized controlled trial. *Pain Reports*, 9(1), E1116. <https://doi.org/10.1097/PR9.0000000000001116>
- Duarte-García, A., Hocaoglu, M., Valenzuela-Almada, M., Osei-Onomah, S. A., Dabit, J. Y., Sanchez-Rodriguez, A., Duong, S. Q., Giblon, R. E., Langenfeld, H. E., Alarcón, G. S., Helmick, C. G., & Crowson, C. S. (2022). Rising incidence and prevalence of systemic lupus erythematosus: A population-based study over four decades. *Annals of the Rheumatic Diseases*, 81(9), 1260–1266. <https://doi.org/10.1136/annrheumdis-2022-222276>
- Kim, H. A., Seo, L., Jung, J. Y., Kim, Y. W., Lee, E., Cho, S. M., & Suh, C. H. (2019). Mindfulness-based cognitive therapy in Korean patients with systemic lupus erythematosus: A pilot study. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 35, 18–21. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2019.01.009>
- Kunas, S. L., Lautenbacher, L. M., Lueken, P. U., & Hilbert, K. (2021). Psychological Predictors of Cognitive-Behavioral Therapy Outcomes for Anxiety and Depressive Disorders in Children and Adolescents: A Systematic Review and Meta-Analysis. In *Journal of Affective Disorders* (Vol. 278, pp. 614–626). Elsevier B.V. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.09.092>
- Lew, D., Huang, X., Kellahan, S. R., Xian, H., Eisen, S., & Kim, A. H. J. (2022). Anxiety

- Symptoms Among Patients With Systemic Lupus Erythematosus Persist Over Time and Are Independent of SLE Disease Activity. *ACR Open Rheumatology*, 4(5), 432–440. <https://doi.org/10.1002/acr2.11417>
- Liao, J., Kang, J., Li, F., Li, Q., Wang, J., Tang, Q., Mao, N., Li, S., & Xie, X. (2022). A cross-sectional study on the association of anxiety and depression with the disease activity of systemic lupus erythematosus. *BMC Psychiatry*, 22(1). <https://doi.org/10.1186/s12888-022-04236-z>
- Mason, E. C., Grierson, A. B., Sie, A., Sharrock, M. J., Li, I., Chen, A. Z., & Newby, J. M. (2023). Co-occurring insomnia and anxiety: a randomized controlled trial of internet cognitive behavioral therapy for insomnia versus internet cognitive behavioral therapy for anxiety. *Sleep*, 46(2). <https://doi.org/10.1093/sleep/zsac205>
- Pouyanfard, S., Mohammadpour, M., Parvizifard, A., & Foroughi, A. (2019). The Effectiveness of Mindfulness- Integrated Cognitive-Behavioral Therapy on Sleep Quality, Anxiety, and Fatigue in Patients with Multiple Sclerosis: A Randomized Clinical Trial. In *J Sleep Sci* (Vol. 4, Issue 2). <http://jss.tums.ac.ir>
- Ross, E., Abulaban, K., Kessler, E., & Cunningham, N. (2022). Non-pharmacologic therapies in treatment of childhood-onset systemic lupus erythematosus: A systematic review. *Lupus*, 31(7), 864–879. <https://doi.org/10.1177/09612033221094704>
- Sakr, B. R., Seif, E. M., Kamel, R. M., & Eleishi, H. H. (2022). Impact of psycho-educational therapy on disease activity, quality of life, psychological status, treatment satisfaction and adherence in systemic lupus erythematosus patients. *Egyptian Rheumatologist*, 44(4), 313–317. <https://doi.org/10.1016/j.ejr.2022.04.001>
- Seaton, N., Moss-Morris, R., Hulme, K., Macaulay, H., & Hudson, J. (2023). A cognitive-behavioural therapy programme for managing depression and anxiety in long-term physical health conditions: mixed-methods real-world evaluation of the COMPASS programme. *BJPsych Open*, 9(5). <https://doi.org/10.1192/bjo.2023.519>
- Taguchi, K., Numata, N., Takanashi, R., Takemura, R., Yoshida, T., Kutsuzawa, K., Yoshimura, K., & Shimizu, E. (2021). Integrated cognitive behavioral therapy for chronic pain: An open-labeled prospective single-arm trial. *Medicine (United States)*, 100(6), E23859. <https://doi.org/10.1097/MD.00000000000023859>
- Taub, R., Horesh, D., Rubin, N., Glick, I., Reem, O., Shriqui, G., & Agmon-Levin, N. (2021). Mindfulness-based stress reduction for systemic lupus erythematosus: A mixed-methods pilot randomized controlled trial of an adapted protocol. *Journal of Clinical Medicine*, 10(19). <https://doi.org/10.3390/jcm10194450>
- The Joanna Briggs Institute. (2017). Checklist for Randomized Controlled Trial. <http://joannabriggs.org/research/critical-appraisal-tools.html>
- Tisseverasinghe, A., Peschken, C., & Hitchon, C. (2018). Anxiety and Mood Disorders in Systemic Lupus Erythematosus: Current Insights and Future Directions. In *Current Rheumatology Reports* (Vol. 20, Issue 12). Current Medicine Group LLC 1. <https://doi.org/10.1007/s11926-018-0797-2>
- Warchol-Biedermann, K., Mojs, E., Sikorska, D., Kotyla, P., Teusz, G., & Samborski, W. (2022). Psychological Implications to the Therapy of Systemic Lupus Erythematosus. In *International Journal of Environmental Research and Public Health* (Vol. 19, Issue 23). MDPI. <https://doi.org/10.3390/ijerph192316021>
- Xu, H., Teng, Q., Zeng, Y., Tian, C., Yang, B., & Yao, X. (2021). Psychoeducational Intervention Benefits the Quality of Life of Patients with Active Systemic Lupus Erythematosus. *Journal of Nanomaterials*, 2021. <https://doi.org/10.1155/2021/996767>