

JKEP

Vol 4, No 2, November 2019

ISSN: 2354-6042 (Print)

ISSN : 2354-6050 (Online)

## **Efektivitas Penggunaan Intervensi Berbasis Internet Terhadap Gangguan Mental Pada Mahasiswa: Literatur Review**

Atik Mardiani Kholilah, Tuti Nuraeni

**Universitas Indonesia**

*Email : mardianiatik@gmail.com*

### **Artikel history**

Dikirim, Nov 13<sup>th</sup>, 2019

Ditinjau, Nov 20<sup>th</sup>, 2019

Diterima, Nov 22<sup>th</sup>, 2019

### **Abstract**

*Depression is mental health problem which have high prevalence rate. Students be a special group which can be depression because many of stressor faced by them, but seldom students access mental health service. It's because stigmatisation, argue experience service and no available mental health service. Intervention based internet in mental disturbed can be need. This study purpose to describe implementation for health disturbed based web especially depression disturbed for students to increase community mental health. This study use literature review methode. Database used Ebsco, PROQUEST, and Science Direct with keywords. Implementation and intervention for mental disturbed for students based web evidenced effective and effisient. Improvement intervention service based web can research for the effort to look for solution another chronic illness.*

**Keywords:** *telepsychiatry; telehealth; web-based screening; depression.*

### **Abstrak**

Depresi merupakan masalah gangguan jiwa yang mempunyai angka prevalensi yang tinggi. Mahasiswa menjadi kelompok khusus yang rentan mengalami depresi karena berbagai stresor yang dihadapi mereka, namun jarang sekali mahasiswa mengakses layanan kesehatan mental. Hal ini dikarenakan adanya stigmatisasi, anggapan mahalny pelayanan, dan kurang tersedianya pelayanan kesehatan mental. Intervensi berbasis internet pada gangguan mental mahasiswa mungkin diperlukan. Tujuan dari studi ini untuk menggambarkan implementasi penanganan gangguan kesehatan mental berbasis web terutama gangguan depresi pada mahasiswa dalam upaya peningkatan kesehatan jiwa komunitas. Studi ini menggunakan metode literature review. Database yang digunakan adalah *Ebsco*, *PROQUEST*, dan *Science Direct* menggunakan beberapa *keyword*. Implementasi dari intervensi gangguan mental pada mahasiswa berbasis web terbukti efektif dan efisien. Pengembangan layanan intervensi berbasis web dapat diteliti dalam upaya mencari menjadi solusi untuk penyakit kronis lainnya.

**Kata kunci :** telepsikiatri; web berbasis skrining; depresi.

## PENDAHULUAN

Depresi menjadi salah satu gangguan mental dengan prevalensi tinggi yang menjadi penyebab disabilitas pada tahun 2030 pada penduduk di Negara maju (Van Voorhees et al., 2015). Depresi dapat menurunkan kualitas hidup, gangguan sosial dan hubungan personal dan juga mengganggu kehidupan profesional. Tingginya penderita depresi tidak diimbangi dengan tingginya penggunaan intervensi berbasis web, meskipun penggunaan intervensi depresi berbasis web telah banyak tersedia dengan tingkat aksesibilitas yang tinggi (Vis et al., 2015).

Masa perkuliahan menjadi masa yang rentan akan adanya penurunan status kesehatan mental seperti depresi dan kecemasan pada mahasiswa. Dalam studi yang dilakukan oleh (Ibrahim, Kelly, Adams, & Glazebrook, 2013) pada 24 artikel yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi menghasilkan tingkat prevalensi depresi pada mahasiswa dilaporkan pada kisaran 10% hingga 85% dengan prevalensi rata-rata tertimbang 30,6%. Ada peningkatan prevalensi masalah kesehatan mental di kalangan mahasiswa. Hal ini dikarenakan mahasiswa menghadapi berbagai macam stressor seperti adanya

ulangan, hidup jauh dari keluarga dan kesulitan keuangan. Dampak dari penurunan status kesehatan mental ini terlihat dari tingkat kehadiran dan hasil ujian.

Meski banyak mahasiswa yang mengalami gejala ansietas dan depresi, namun sedikit sekali dari mereka yang mencari bantuan ke pelayanan kesehatan mental yaitu kurang dari 25% (Karyotaki et al., 2019). Salah satu penyebabnya adalah adanya kekhawatiran diberikan stigmatisasi dari mahasiswa lainnya (Van Voorhees et al., 2015). Tidak sampai disitu, permasalahan sumber daya dalam layanan konseling masalah kesehatan mental mahasiswa masih dihadapi oleh perguruan tinggi. Di beberapa universitas hanya menyediakan konseling yang berkaitan dengan akademik bukan masalah gejala gangguan mental seperti depresi dan kecemasan (Karyotaki et al., 2019). Anggaran biaya pengobatan yang tinggi, dan terbatasnya ketersediaan layanan pengobatan juga menjadi alasan mahasiswa tidak datang ke pelayanan kesehatan mental (Van Voorhees et al., 2015).

Untuk menyelesaikan permasalahan ini, universitas dapat memanfaatkan teknologi mulai dari diagnostik hingga intervensi sehingga gangguan mental pada mahasiswa dapat tertangani lebih efektif, tepat waktu, mudah diakses dengan biaya yang lebih murah (Edwards et al., 2019). Screening berbasis web juga bisa mempertahankan anonimitas mahasiswa sehingga kekhawatiran akan stigma dapat diminimalisir (Karyotaki et al., 2019). Pemanfaatan teknologi informasi dalam penanganan kesehatan mental pada mahasiswa menjadi solusi atas permasalahan sedikitnya mahasiswa yang mengunjungi pelayanan kesehatan mental.

Selain itu karena sumber daya terbatas, periode menunggu untuk psikoterapi terlalu lama dan membebani karena membutuhkan perawatan dan sistem perawatan kesehatan. Untuk menjembatani kesenjangan antara kontrak awal dan mulai psikoterapi, intervensi berbasis web dapat digunakan. Intervensi depresi selama masa tunggu memiliki potensi untuk mengurangi gejala depresi dan meningkatkan kesejahteraan pada individu depresi yang menunggu

intervensi (Grünzig, Baumeister, Bengel, Ebert, & Krämer, 2018).

Tinjauan literatur ini bertujuan untuk menggambarkan implementasi penanganan gangguan kesehatan mental berbasis web terutama gangguan depresi pada mahasiswa. Penelitian seperti ini telah banyak ditemukan di luar negeri, namun jarang dilakukan oleh peneliti Indonesia. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kesehatan jiwa komunitas.

## **METODE**

Penulis menggunakan PRISMA (*Preferred Reporting Items for Systematic review and Meta Analyses*) untuk menggambarkan pemanfaatan teknologi untuk screening kesehatan mental mahasiswa dalam literature review ini. PRISMA membantu penulis artikel review memastikan pelaporannya lengkap dan transparan (Zorzela et al., 2016). Penelitian dilakukan dari 15 Oktober-15 November

### **1.1 Pencarian data**

Dalam pemilihan jurnal, penulis menggunakan beberapa tipe jurnal, baik jurnal yang menggunakan metode kuantitatif atau jurnal yang menggunakan metode kualitatif untuk

memberikan gambaran yang jelas mengenai implementasi screening depresi pada mahasiswa berbasis web. Jurnal-jurnal ini dipilih dari 3 database jurnal yaitu: proquest, scopus dan science direct.

1.2 Strategi pemilihan data

Penulis menggunakan beberapa kata kunci yaitu telepsychiatry AND depression, telehealth AND depression dan web-based screening AND depression. Kemudian penulis melakukan eksplorasi serta pemilihan judul, dan abstrak yang sesuai dengan tujuan penelitian

1.3 Kriteria studi

Artikel yang direview merupakan *full text article*. Artikel adalah riset yang telah dikaji dan dituliskan dalam bahasa inggris dan merupakan artikel yang

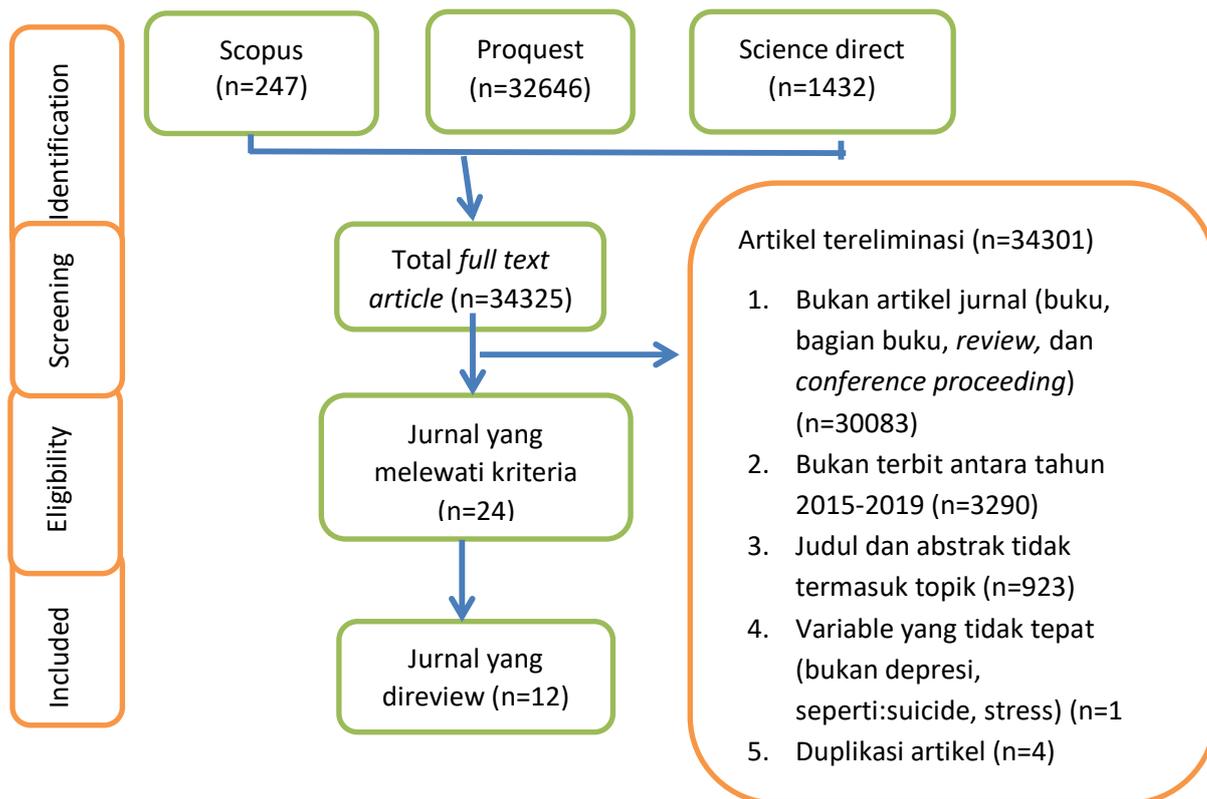
menyediakan informasi tentang tingkat keefektifan penggunaan teknologi internet dalam penanganan gangguan kesehatan mental mahasiswa.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

*Deskripsi studi*

Table 1 menggambarkan proses pemilihan artikel. Dari 3 database yaitu *Ebsco, Proquest* dan *Science Direct* dan menggunakan keyword yang dipilih, Pencarain pada database menghasilkan ribuan artikel. Kemudian pemilihan berdasarkan ketersediaan *full text*, tahun terbit, pemilihan judul dan adstrak yang sesuai, kemudian memilih variable yang sesuai hingga terpilihlah sebanyak n=12 artikel yang menjadi fokus review studi ini.

Tabel 1. Ringkasan dari pencarian dan seleksi artikel



*Intervensi pada gangguan psikologi berbasis web*

Penyedia layanan kesehatan terus-menerus ditantang untuk menemukan alternatif yang inovatif dan hemat biaya dan meningkatkan layanan yang ada untuk memenuhi pertumbuhan menuntut pengiriman perawatan kesehatan mental. Karena kemajuan teknologi yang terus menerus, telepsikiatri telah menjadi alat yang efektif untuk perawatan psikiatrik (Hungerbuehler, Leite, van de Bilt, & Gattaz, 2015)

Penelitian dan praktik penanganan kesehatan mental telah dilakukan dalam model unidimensional, menjelaskan kesehatan mental sebagai ada dan tidak adanya masalah psikopatologis. Adanya bukti baru yang menjelaskan dua dimensi konseptual tentang masalah psikologis dan kekuatan psikologis sebagai kontinu yang terkait menghasilkan pemahaman individu lebih komprehensif. proyek *detectaweb* adalah deteksi dini berbasis internet yang menilai kesehatan mental secara kontinu untuk anak-anak dan remaja (Piqueras et al., 2017). Hal ini dapat dilihat di tabel 2 berikut ini :

Tabel 2 Daftar Jurnal

No	Penulis	Metode	Lokasi	Tujuan	Temuan
1	Vis, 2015	Mix method	15 negara eropa	Mengevaluasi intervensi pelayanan kesehatan jiwa berbasis web yang berskala besar	kemajuan dalam intervensi berbasis internet memungkinkan lebih banyak adaptasi intervensi yang ditargetkan pada kondisi gangguan mental yang mungkin atau pengembangan intervensi yang lebih mukhtahir.
2	Karyotaki, 2018	randomised controlled trial	Belanda	untuk menilai aktivitas diagnostik gangguan mental berbasis web pada mahasiswa dan intervensi yang dirancang dalam menangani gejala depresi dan ansietas mahasiswa	memberika informasi yang berharga dalam upaya peningkatan intervensi berbasis web pada gangguan mental mahasiswa dan dapat mengarah ke pengembangan infrastruktur untuk menyaring dan mengobati gangguan mental di kampus
3	Edward, 2019	randomised controlled trial	Jakarta	untuk mengusulkan protokol sebagai penilaian kelayakn	intervensi online untk pelayanan kesehatan mental adalah intervensi

				uji coba terkontrol secara acak (RCT) untuk intervensi psikoedukatif transdiagnostik online dibandingkan dengan kontrol daftar tunggu	rendah resiko dan efektif dalam penanganan
4	Grunzig, 2018	Two arm randomised controlled trial	Jerman	mengetahui tingkat efektivitas intervensi berbasis web pada kelompok depresi	hasil penelitian ini berkontribusi pada evaluasi inovatif dan model kesehatan pelestarian sumber daya untuk perawatan psikologis rawat jalan
5	Piqueras, 2017	Two arm randomised controlled trial	Spanyol	untuk mengembangkan platform berbais web untuk skrining MHC	intervensi berbasis web dalam penanganan masalah kesehatan mental dapat diterima dan mempunyai tingkat efektivitas yang cukup baik
6	Hungerbuehler, 2015	Randomize clinical trial	Brazil	untuk mendeskripsikan desain, metodologi, dan implementasi proyek percontohan, yang bertujuan untuk memverifikasi penerapan dan efisiensi kehadiran psikiatris melalui konferensi video berbasis Internet di lingkungan yang terbatas sumber daya	Kepuasan tinggi setelah dilakukan intervensi peningkatan kesehatan mental dengan menggunakan video konferensi dirasakan oleh pasien dan psikiater
7	Nilsson, 2012	Mix method	Swedia	Melaporkan temuan dari evaluasi empiris myCompss (prasarat, pelaksanaan, hasil studi)	Studi ini memberikan minat yang besar pada awalnya dengan 1207 orang yang mendaftar, namun gagal mempertahankan keterlibatan mereka yang terdaftar dengan hanya beberapa peserta yang masuk lebih dari sekali atau dua kali setelah pendaftaran.

					Subkelompok kecil dari “pengguna aktif” (n = 35) memiliki aktivitas yang jauh lebih tinggi dalam program, namun hasil perawatan mereka tidak secara signifikan lebih baik daripada kelompok kontrol.
8	Salisbury, 2016	Randomize control trial	Inggris	Untuk membandingkan layanan depresi dengan menggunakan healthline dan perawatan biasa dengan hanya perawatan biasa saja	dibandingkan dengan perawatan biasa, responden yang mendapatkan intervensi campuran dilaporkan mengalami peningkatan kecemasan, mengakui akses yang lebih baik ke sarana pengobatan, mendapatkan kepuasan yang lebih besar dengan dukungan yang mereka terima dan peningkatan manajemen diri juga kesadaran akan kesehatan
9	Rahmadiana, 2019	Quasi experiment	Indonesia	Untuk menggambarkan adaptasi intervensi berbasis internet dalam memenuhi kebutuhan mahasiswa yang mengalami depresi dan kecemasan	intervensi berbasis internet ini berpotensi untuk meningkatkan aksesibilitas perawatan yang efektif bagi siswa dengan masalah kesehatan mental di seluruh dunia. Hal ini akan menggantikan layanan yang ada di negara-negara dengan sumber daya rendah seperti Indonesia
10	Weisel, 2019	Three armed randomized control trial	Four European countries	Untuk menganalisis efektivitas (biaya) transdiagnostik berbasis internet dan seluler yang dirancang khusus untuk mencegah depresi dan kecemasan	Intervensi kesehatan mental berbasis internet dan seluler adalah strategi yang menjanjikan untuk mengatasi beberapa keterbatasan intervensi kesehatan mental. Studi ini akan meningkatkan basis bukti untuk intervensi kesehatan mental berbasis web dan memberikan informasi tentang kemanjuran diferensial, dan efektivitas biaya dari dua bentuk pedoman ICare Prevent.

11	Musiat, 2019	Randomize control trial	Inggris	mengevaluasi efektivitas dan efisiensi biaya transdiagnostik berbasis web	Intervensi berbasis web sangat menjanjikan dalam populasi mahasiswa yang cukup efektif dan efisien dari segi biaya dan menjadi inovatif intervensi demi meningkatkan kesehatan mental siswa
12	Voorhees, 2015	Research action with Quasi Experiment	Amerika	Untuk menjelaskan konsep sebagai sarana pengembangan intervensi kesehatan mental dengan menggunakan teknologi	teknologi menawarkan solusi yang masuk akal untuk mencegah banyaknya gangguan mental dengan cara yang hemat biaya. Intervensi perubahan perilaku berbasis internet mungkin

Studi yang dilakukan oleh Nilsson tentang gambaran implementasi myCompass, sebuah *web-based intervention* untuk gangguan mental menggambarkan minat yang besar pada awalnya dengan 1207 orang yang mendaftar, namun gagal mempertahankan keterlibatan mereka yang terdaftar dengan hanya beberapa peserta yang masuk lebih dari sekali atau dua kali setelah pendaftaran. Subkelompok kecil dari “pengguna aktif” (n = 35) memiliki aktivitas yang jauh lebih tinggi dalam program, namun hasil perawatan mereka tidak secara signifikan lebih baik daripada kelompok kontrol (Nilsson et al., 2019).

Intervensi campuran yaitu intervensi *face to face* dan intervensi berbasis web

telah dilaksanakan dan diterima oleh masyarakat (Blankers, van Emmerik, Richters, & Dekker, 2016). Hasil evaluasi intervensi perbandingan perawatan biasa dengan perawatan berbasis web dan biasa (*blended*), pada responden yang mendapatkan intervensi campuran dilaporkan mengalami peningkatan kecemasan, mengakui akses yang lebih baik ke sarana pengobatan, mendapatkan kepuasan yang lebih besar dengan dukungan yang mereka terima dan peningkatan manajemen diri juga kesadaran akan kesehatan (Salisbury et al., 2016).

Penelitian tentang penggunaan teknologi dalam penanganan gangguan mental pada mahasiswa telah banyak dilakukan. Baru-baru ini, intervensi psikologis

berbasis web telah dikembangkan dan diteliti efektivitas penggunaannya dalam menangani masalah depresi dan ansietas. Hasil menunjukkan intervensi berbasis web dengan dukungan terapis lebih unggul dari pada kelompok kontrol sejumlah 17 responden yang menjalani terapi konvensional (Karyotaki et al., 2019). Studi yang dilakukan oleh (Davies, Morriss, & Glazebrook, 2014) yang mengidentifikasi 17 percobaan tentang intervensi kesehatan mental berbasis web menghasilkan intervensi berbasis web dapat secara efektif menangani depresi, kecemasan dan stres pada mahasiswa dibandingkan dengan mahasiswa yang tidak menggunakan intervensi berbasis web. Namun intervensi perlu diujicobakan pada sampel siswa yang lebih heterogen.

Hasil meta-analisis terbaru menunjukkan efek sedang hingga besar yang dihasilkan oleh screening diagnostik depresi dan kecemasan berbasis web. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Day et al menyebutkan bahwa terapi perilaku berbasis web lebih efektif menangani kecemasan dan depresi dibandingkan dengan metode konvensional. Mullih et al melakukan penelitian tentang efek Transdiagnostic cognitive behavioural terapi (iCBT) dalam menangani kecemasan dan

depresi pada mahasiswa. Hasilnya menemukan hasil yang mendukung metode intervensi berbasis web lebih dari pada metode konvensional (Karyotaki et al., 2019).

Intervensi berbasis internet ini berpotensi untuk meningkatkan aksesabilitas perawatan yang efektif bagi mahasiswa dengan masalah kesehatan mental di seluruh dunia. Hal ini akan menggantikan layanan yang ada di negara-negara dengan sumber daya rendah seperti Indonesia (Rahmadiana et al., 2019). Mahasiswa adalah kelompok khusus yang beresiko tinggi mengalami gangguan mental, namun tidak dapat menjangkau layanan kesehatan mental yang memadai. Intervensi berbasis web sangat menjanjikan dalam populasi mahasiswa yang cukup efektif dan efisien dari segi biaya dan menjadi inovatif intervensi demi meningkatkan kesehatan mental mahasiswa (Musiat et al., 2019) (Weisel et al., 2019) (Musiat et al., 2019).

Setelah dilakukan evaluasi pada penggunaan intervensi depresi berbasis web didapatkan hasil yang memuaskan. Kepuasan tinggi setelah dilakukan intervensi peningkatan kesehatan mental

dengan menggunakan video konferensi dirasakan oleh pasien dan psikiater (Hungerbuehler et al., 2015). Dengan kata lain, intervensi berbasis web untuk penanganan depresi mahasiswa disarankan digunakan.

### SIMPULAN

Penggunaan intervensi berbasis internet dalam penanganan gangguan mental mulai dari *screening*, diagnosis, intervensi, implementasi telah dievaluasi cukup efektif dan efisien untuk manusia dalam segi biaya. Pengembangan layanan intervensi berbasis web disarankan untuk diteliti dalam upaya menangani penyakit kronis lainnya.

### UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada semua pihak yang telah berperan untuk kelancaran dan kesuksesan dalam penelitian ini.

### DAFTAR RUJUKAN

Blankers, M., van Emmerik, A., Richters, B., & Dekker, J. (2016). Blended internet care for patients with severe mental illnesses: An open label prospective controlled cohort pilot study. *Internet Interventions*, 5, 51-55. doi:<https://doi.org/10.1016/j.invent.2016.07.004>

Davies, E. B., Morriss, R., & Glazebrook, C. (2014). Computer-delivered and web-based interventions to improve depression, anxiety, and psychological well-being of university students: a systematic review and meta-analysis. *Journal of Medical Internet Research*, 16(5), e130-e130. doi:10.2196/jmir.3142

Edwards, D. J., Rainey, E., Boukouvala, V., Wells, Y., Bennett, P., Tree, J., & Kemp, A. H. (2019). Novel ACT-based eHealth psychoeducational intervention for students with mental distress: a study protocol for a mixed-methodology pilot trial. 9(7), e029411. doi:10.1136/bmjopen-2019-029411 %J BMJ Open

Grünzig, S. D., Baumeister, H., Bengel, J., Ebert, D., & Krämer, L. (2018). Effectiveness and acceptance of a web-based depression intervention during waiting time for outpatient psychotherapy: Study protocol for a randomized controlled trial. *Trials*, 19(1). doi:10.1186/s13063-018-2657-9

Hungerbuehler, I., Leite, R. F. M., van de Bilt, M. T., & Gattaz, W. F. (2015). A randomized clinical trial of home-based telepsychiatric outpatient care via videoconferencing: Design, methodology, and implementation. *Revista de Psiquiatria Clinica*, 42(3), 76-78. doi:10.1590/0101-608300000000052

Ibrahim, A. K., Kelly, S. J., Adams, C. E., & Glazebrook, C. (2013). A systematic review of studies of

- depression prevalence in university students. *Journal of Psychiatric Research*, 47(3), 391-400.  
doi:<https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2012.11.015>
- Karyotaki, E., Klein, A. M., Riper, H., Wit, L. d., Krijnen, L., Bol, E., . . . Cuijpers, P. (2019). Examining the effectiveness of a web-based intervention for symptoms of depression and anxiety in college students: study protocol of a randomised controlled trial. 9(5), e028739. doi:10.1136/bmjopen-2018-028739 %J BMJ Open
- Musiat, P., Potterton, R., Gordon, G., Spencer, L., Zeiler, M., Waldherr, K., . . . Schmidt, U. (2019). Web-based indicated prevention of common mental disorders in university students in four European countries – Study protocol for a randomised controlled trial. *Internet Interventions*, 16, 35-42. doi:<https://doi.org/10.1016/j.invent.2018.02.004>
- Nilsson, A., Sörman, K., Klingvall, J., Ovelius, E., Lundberg, J., & Hellner, C. (2019). MyCompass in a Swedish context - Lessons learned from the transfer of a self-guided intervention targeting mental health problems. *BMC Psychiatry*, 19(1). doi:10.1186/s12888-019-2039-1
- Piqueras, J. A., Garcia-Olcina, M., Rivera-Riquelme, M., Rodriguez-Jimenez, T., Martinez-Gonzalez, A. E., & Cuijpers, P. (2017). DetectaWeb Project: study protocol of a web-based detection of mental health of children and adolescents. 7(10), e017218. doi:10.1136/bmjopen-2017-017218 %J BMJ Open
- Rahmadiana, M., Karyotaki, E., Passchier, J., Cuijpers, P., van Ballegooijen, W., Wimbari, S., & Riper, H. (2019). Guided internet-based transdiagnostic intervention for Indonesian university students with symptoms of anxiety and depression: A pilot study protocol. *Internet Interventions*, 15, 28-34. doi:<https://doi.org/10.1016/j.invent.2018.11.002>
- Salisbury, C., O'Cathain, A., Edwards, L., Thomas, C., Gaunt, D., Hollinghurst, S., . . . Montgomery, A. A. (2016). Effectiveness of an integrated telehealth service for patients with depression: a pragmatic randomised controlled trial of a complex intervention. *The Lancet Psychiatry*, 3(6), 515-525. doi:[https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(16\)00083-3](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(16)00083-3)
- Van Voorhees, B. W., Gladstone, T., Cordel, S., Marko-Holguin, M., Beardslee, W., Kuwabara, S., . . . Bell, C. (2015). Development of a technology-based behavioral vaccine to prevent adolescent depression: A health system integration model. *Internet Interventions*, 2(3), 303-313. doi:<https://doi.org/10.1016/j.invent.2015.07.004>
- Vis, C., Kleiboer, A., Prior, R., Bønes, E., Cavallo, M., Clark, S. A., . . . Riper, H. (2015). Implementing and up-scaling evidence-based eMental health in Europe: The study protocol for the MasterMind project. *Internet Interventions*, 2(4), 399-409.

doi:<https://doi.org/10.1016/j.invent.2015.10.002>

Weisel, K. K., Zarski, A.-C., Berger, T., Krieger, T., Schaub, M. P., Moser, C. T., . . . Ebert, D. D. (2019). Efficacy and cost-effectiveness of guided and unguided internet- and mobile-based indicated transdiagnostic prevention of depression and anxiety (ICare Prevent): A three-armed randomized controlled trial in four

European countries. *Internet Interventions*, 16, 52-64. doi:<https://doi.org/10.1016/j.invent.2018.04.002>

Zorzela, L., Loke, Y. K., Ioannidis, J. P., Golder, S., Santaguida, P., Altman, D. G., . . . Vohra, S. (2016). PRISMA harms checklist: improving harms reporting in systematic reviews. *BMJ*, 352, i157. doi:10.1136/bmj.i157