

***VIRTUAL REALITY EXPOSURE THERAPY (VRET) UNTUK  
MENURUNKAN GEJALA HIPOKONDRIASIS PADA PENYINTAS  
COVID-19***

**Diajukan kepada Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro  
untuk Memenuhi Sebagian Syarat Mencapai Derajat Magister Psikologi**

**TESIS**



**Disusun Oleh:**

**Norhendra Ardhanaputra  
15000120420009**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS DIPONEGORO  
SEMARANG**

**2023**

# VIRTUAL REALITY EXPOSURE THERAPY (VRET) TO REDUCE HYPOCHONDRIASIS SYMPTOMS IN COVID-19 SURVIVOR

Norhendra Ardhanaputra

Master of Psychology Universitas Diponegoro  
norhendraap.id@gmail.com

## ABSTRACT

COVID-19 has long-term impacts on its survivors, one of the impact is hypochondriasis or preoccupation with beliefs or fear of serious illness. These symptoms can be overcome using cognitive behavior therapy (CBT) models, one of them is the virtual reality exposure therapy (VRET). This study aims to examine the effect of VRET in reducing hypochondriasis symptoms in COVID-19 survivors. The study used a parallel group pretest-posttest design with a population of undergraduate students of Diponegoro University COVID-19 survivors. The Paired T-Test for within experimental group showed a significant difference in reducing hypochondriasis scores in the second round of the VRET intervention between post test 1 data ( $M = 0,600$ ;  $SD = 0,966$ ;  $t = 1,964$ ;  $p = 0,081$ ) and post test 2 data ( $M = 1,600$ ;  $SD = 0,966$ ;  $t = 5,237$ ;  $p = 0,001$ ), while the Mann Whitney U Test for between groups showed no significant difference between post test 1 result ( $U = 72,000$ ;  $p = 0,892$ ) and post test 2 result ( $U = 56,500$ ;  $p = 0,311$ ) in control and experimental groups. The effect of the VRET intervention was not significantly attributable to the reduction of hypochondriasis, so further research is needed with collective time setting to find out the differences between groups.

**Keywords:** COVID-19, hypochondriasis, virtual reality, exposure therapy

# VIRTUAL REALITY EXPOSURE THERAPY (VRET) UNTUK MENURUNKAN GEJALA HIPOKONDRIASIS PADA PENYINTAS COVID-19

Norhendra Ardhanaputra

Magister Psikologi Universitas Diponegoro  
norhendraap.id@gmail.com

## ABSTRAK

COVID-19 membawa dampak jangka panjang bagi para penyintas, salah satunya gejala hipokondriasis atau kondisi preokupasi dengan keyakinan atau ketakutan akan penyakit serius. Gejala ini dapat diatasi menggunakan model *cognitive behavior therapy* (CBT) salah satunya metode *virtual reality exposure therapy* (VRET). Penelitian ini bertujuan menguji pengaruh VRET dalam menurunkan gejala hipokondriasis pada penyintas COVID-19. Penelitian menggunakan *parallel group pretest-posttest design* dengan populasi para penyintas COVID-19 mahasiswa S1 Universitas Diponegoro. Uji *Paired T-Test* untuk *within group* kelompok eksperimen menunjukkan adanya perbedaan signifikan atas penurunan skor hipokondriasis pada putaran kedua intervensi VRET antara data *post test 1* ( $M = 0,600$ ;  $SD = 0,966$ ;  $t = 1,964$ ;  $p = 0,081$ ) dan *post test 2* ( $M = 1,600$ ;  $SD = 0,966$ ;  $t = 5,237$ ;  $p = 0,001$ ), sedangkan uji *Mann Whitney U Test* untuk *between group* tidak menunjukkan perbedaan yang signifikan antara hasil *post test 1* ( $U = 72,000$ ;  $p = 0,892$ ) dan *post test 2* ( $U = 56,500$ ;  $p = 0,311$ ) pada kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Pengaruh intervensi VRET tidak dapat diatribusikan secara signifikan terhadap penurunan hipokondriasis, sehingga penelitian lebih lanjut diperlukan dengan pengaturan waktu yang serentak untuk mengetahui perbedaan antar kelompok.

**Kata kunci:** COVID-19, hipokondriasis, virtual reality, exposure therapy

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Pandemi COVID-19 yang terjadi sejak tahun 2019 lalu, telah memberikan dampak signifikan pada permasalahan kesehatan fisik, mental (Giuntella dkk., 2021), hingga ekonomi pada skala yang sangat luar biasa di Indonesia maupun secara global (Olivia dkk., 2020). Ancaman virus membuat panik seluruh dunia hingga tanggap darurat awal berfokus pada penanganan gejala fisik dan mencegah penularan besar-besaran sehingga diterapkan kebijakan seperti pembatasan sosial berskala besar dan isolasi. Keadaan ini memicu dampak psikologis seperti stres, kecemasan, depresi (Wang dkk., 2020), gangguan stres pasca trauma, kebingungan, perasaan tidak berdaya dan frustrasi (Brooks dkk., 2020) yang dapat bertahan sebagai dampak jangka panjang pada penyintas COVID-19 (Bourmistrova dkk., 2022). Berbagai gejala tersebut menjadi dampak jangka panjang yang mengganggu seperti salah satunya kecemasan berhubungan dengan kesehatan fisik yang dikenal sebagai hipokondriasis (Alberts dkk., 2013; American Psychiatric Association, 2000).

Menurut World Health Organization, COVID-19 telah menyerang berbagai populasi di setiap negara dengan kasus terkonfirmasi positif sejak September 2022 secara garis besar telah melewati puncaknya dan berangsur menurun (WHO, 2022). Dinamika COVID-19 khususnya di Indonesia,

telah terjadi normalisasi seperti kebijakan lepas masker, penurunan standar pembatasan sosial, pembelajaran tatap muka, hingga banyak pelanggaran protokol kesehatan (Kementerian Sekretariat Negara Indonesia, 2021). Peningkatan kasus COVID-19 hingga bulan september 2022 (Satuan Tugas Penanganan COVID-19, 2022) membuat Indonesia kembali menerapkan Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat (PPKM) level satu di seluruh provinsi. Kasus terkonfirmasi positif tersebut mayoritas berusia produktif dari 19 hingga 45 tahun (55,5%) dengan tingkat mortalitas lebih rendah pada usia 19 hingga 30 tahun (3,1%). Data ini menunjukkan penyintas COVID-19 didominasi usia produktif 19 tahun ke atas.

Untuk mengantisipasi kenaikan infeksi COVID-19, penanganan pandemi diiringi dengan kebijakan vaksin, Indonesia sedang dalam proses vaksin hingga tahap keempat (Kementerian Kesehatan Indonesia, 2022). Vaksin *booster* masih memiliki tingkat partisipasi rendah pada masyarakat. Di sisi lain vaksin *booster* sangat penting karena laju penurunan imunogenisitas (kemampuan substansi pada vaksin untuk memicu respon imun tubuh manusia) setelah *booster* lebih lambat dari dosis sebelumnya (Khoury dkk., 2022). Vaksin *booster* masih kontroversial di masyarakat Indonesia. Pada penelitian kualitatif ditemukan adanya respon positif dan negatif, orang-orang yang merespon positif cenderung memahami vaksin dapat membantu antibodi melawan virus, sedangkan orang-orang yang merespon negatif cenderung cemas akan persepsi efek samping, masalah keamanan dan keefektifan vaksin (Idris & Zaleha, 2022).

Dinamika dampak COVID-19 di atas dapat memicu cemas akan kesehatan yang dalam DSM-IV-TR didiagnosis sebagai kecenderungan gejala hipokondriasis (Alberts dkk., 2013; American Psychiatric Association, 2000). Penyebaran virus COVID-19, menyebabkan kasus hipokondriasis meningkat secara dramatis bahkan orang-orang yang pada dasarnya tidak stres dan cemas telah mengembangkan gejala tersebut (Behnam dkk., 2021). Hal ini disebabkan atas persepsi tidak rasional dari terlalu fokus pada gejala fisik maupun fungsi tubuh hingga terjadi salah tafsir sebagai kondisi kritis seperti yang dijelaskan pada uraian di atas (Khait dkk., 2022). Pendapat lain mengemukakan bahwa pada kondisi pandemi COVID-19, hipokondriasis dapat terjadi karena adanya interpretasi yang salah pada munculnya gejala somatik karena perasaan stres namun dianggap sebagai indikasi infeksi COVID-19 (Lee & Crunk, 2020). Hipokondriasis menurut DSM IV-TR adalah ketakutan memiliki penyakit serius atau kecemasan bahwa seseorang memiliki penyakit serius yang dialami dengan intensitas delusi yang rendah. Akan tetapi DSM V menggunakan istilah *Illness anxiety disorder* dengan diagnosa dari hipokondriasis sebelumnya, sehingga istilah hipokondriasis digunakan untuk tujuan konsistensi dalam studi (Rutter dkk., 2018). Hipokondriasis juga dikenal dengan kecemasan kesehatan yang berfokus pada ketakutan atau kekhawatiran berlebihan tentang penyakit/masalah kesehatan serius pada seseorang (Alberts dkk., 2013). Kondisi kecemasan ini ditandai dengan perasaan takut berlebihan atas gejala minor (*benign*) yang dianggap sebagai indikasi gejala mayor atau

masalah kesehatan yang lebih serius. Pada kasus vaksinasi kondisi hipokondria dapat disebabkan karena adanya pemikiran bahwa efek samping gejala yang muncul pasca vaksinasi dianggap dapat menjadi penyakit atau masalah kesehatan yang serius. Orang dengan gejala hipokondria biasanya melakukan *safety-seeking behavior* untuk mengejar keyakinan atas pemikirannya melalui pemeriksaan medis (Abramowitz dkk., 2019). Hal ini dapat mengganggu kehidupan hingga dapat mengeluarkan biaya yang cukup besar untuk pemeriksaan medis yang terlalu sering. Gangguan tersebut mampu menjadi penghambat produktivitas yang akan mempengaruhi berbagai bidang kehidupan. Oleh karena itu diperlukan perhatian khusus untuk membantu mengatasi masalah kecemasan kesehatan tersebut.

Solusi untuk membantu gejala hipokondriasis yang terbukti sangat efektif dalam berbagai penelitian psikologi adalah metode CBT (*cognitive behaviour therapy*) (Axelsson & Hedman-Lagerlöf, 2019; Cooper dkk., 2017; Khare & Srivastava, 2017; Nakao dkk., 2021; Peter Tyrer, 2018; Weck dkk., 2015). Jika dilihat dari pandangan CBT, gejala hipokondriasis memenuhi premis bahwa permasalahan psikologi sebagian besar dikarenakan gangguan proses kognitif yang mempengaruhi perilaku. Oleh karena itu digunakan metode yang menyasar pemikiran seseorang untuk merubah perilaku menjadi lebih adaptif. Dalam kasus COVID-19 ini metode CBT digunakan untuk meluruskan persepsi yang salah mengenai gejala somatis COVID-19 dan efek samping vaksin yang dianggap sebagai

indikasi penyakit serius hingga dapat menciptakan *safety-seeking behavior*. Dalam mewujudkan tujuan metode CBT untuk membantu mengatasi gejala hipokondriasis, terdapat salah satu teknik yang dapat diterapkan yaitu terapi eksposur (Axelsson dkk., 2020; Gropalis dkk., 2018; Rutter dkk., 2018).

Terapi eksposur dilakukan dengan mengkonfrontasi situasi dan sensasi tubuh yang menjadi faktor ketakutan (Khare & Srivastava, 2017). Pendapat lain menyebutkan bahwa terapi eksposur mengacu pada proses membantu dengan pendekatan pasien untuk menghadapi rangsangan kecemasan yang secara objektif tidak lebih dari risiko sehari-hari tanpa menggunakan keterampilan "mengatasi" pengurangan kecemasan (Abramowitz dkk., 2019). Penggunaan teknik terapi eksposur langsung, dengan menghadapi rangsangan yang menyebabkan kecemasan dalam kondisi aktual ketika COVID-19 masih menjadi ancaman, memiliki limitasi beresiko terlalu tinggi untuk penularan yang tidak terkontrol. Untuk mengatasi hal tersebut dapat dibantu menggunakan teknologi *Virtual Reality (VR) head mounted display* yang dapat menampilkan gambar tiga dimensi dihasilkan oleh komputer pada setiap mata untuk menampilkan efek stereo, sehingga menimbulkan *immersive* atau perasaan hadir sebagai ilusi pada lingkungan virtual (Freeman dkk., 2017).

Penerapan teknologi VR ini pada bidang psikologi terdapat beberapa keuntungan yang dapat membantu dalam penelitian eksperimen maupun penerapan terapeutik. Keuntungan tersebut antara lain memungkinkan kontrol lebih besar pada presentasi rangsangan dalam tiga dimensi, adanya

variasi dalam pilihan respon sehingga memungkinkan respon lebih valid dalam aspek ekologis, mendukung skenario kompleks, dapat menggunakan beberapa kombinasi input sensorik audio, sentuhan, penciuman, dan gerak pada lingkungan tiga dimensi, memungkinkan manipulasi yang tepat dan independen dari hubungan geometris dan fotometri antara objek, memungkinkan memeriksa perilaku kompleks subjek penelitian seperti *avoidance behavior*, dan dapat melakukan studi tentang situasi yang tidak praktis, berbahaya, atau secara etis dipertanyakan di kehidupan nyata (Wilson & Soranzo, 2015). Rangsangan situasi dan sensasi yang memicu kecemasan, diproyeksikan dan dipandu dalam lingkungan virtual tiga dimensi dan dapat menimbulkan kesan kehadiran menyerupai nyata (*immersive*). Implementasi teknik terapi eksposur menggunakan teknologi tersebut dapat disebut dengan *Virtual Reality Exposure Therapy* (VRET).

Teknik VRET telah banyak digunakan dalam penelitian dan terbukti mampu membantu mengatasi gejala seperti ketakutan, kecemasan hingga *Post Traumatic Stress Disorder* (PTSD) (Carl dkk., 2019; Meyerbröker & Morina, 2021). Pada pandemi saat ini juga dapat ditemukan penelitian pada kecemasan menggunakan VRET, penelitian tersebut menunjukkan VRET efektif membantu pasien mengatasi ketakutan pada COVID-19 (Zhang dkk., 2020). Walaupun begitu, penggunaan VRET untuk kecemasan pada saat pandemi COVID-19 masih terbatas, namun dengan adanya peluang akan beberapa manfaatnya, hal ini perlu perhatian untuk dilakukan penelitian lebih lanjut, secara spesifik pada kecemasan kesehatan atau hipokondriasis.

## **B. Rumusan Masalah**

COVID-19 telah membawa dampak luar biasa pada berbagai aspek kehidupan manusia. Walaupun statistik perkembangan infeksi virus sudah menurun, ancaman nyata yang menyerang kesehatan fisik maupun mental masih dapat dirasakan. Dampak jangka panjang COVID-19 salah satunya kecemasan kesehatan atau hipokondriasis, rentan dialami para penyintas berusia produktif dan gejala ini dapat sangat mengganggu fungsi kehidupan sehari-hari. Untuk membantu mengatasi masalah tersebut sehingga para penyintas dapat melakukan kegiatan produktif secara efektif diperlukan solusi untuk mengatasi gejala hipokondriasis. Usulan intervensi alternatif menggunakan *Virtual Reality Exposure Therapy* (VRET) ini menjadi pokok rumusan masalah yang akan dibahas yaitu apakah VRET ini dapat efektif menurunkan gejala hipokondriasis pada penyintas COVID-19.

## **C. Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian adalah untuk menguji pengaruh yaitu *Virtual Reality Exposure Therapy* (VRET) dalam membantu menurunkan gejala hipokondriasis pada penyintas COVID-19.

## **D. Manfaat Penelitian**

Pelaksanaan penelitian ini dapat memiliki manfaat secara teoretis maupun aplikatif antara lain.

1. Manfaat teoritis penelitian ini dapat memberi sumbangan pengetahuan pada area psikologi klinis dengan memanfaatkan teknologi untuk kesehatan mental khususnya topik kecemasan kesehatan/ hipokondriasis.
2. Secara praktis penelitian ini memberikan alternatif intervensi psikologi berisiko minimal untuk para psikolog dan peneliti lainnya. Selain itu juga membantu mengatasi gejala hipokondriasis penyintas COVID-19.

### E. Keaslian Penelitian

Rancangan penelitian yang disusun perlu didukung bukti keaslian penelitian. Bukti keaslian diperoleh melalui tinjauan berbagai topik penelitian terdahulu yang serupa dengan variabel yang akan diteliti. Berikut rangkuman tinjauan penelitian terdahulu yang ditampilkan pada Tabel 1.

**Tabel 1** Tinjauan Bukti Keaslian Penelitian

No.	Nama Peneliti	Judul Penelitian	Subjek penelitian	Metode	Keterangan
1	Weck, F., Neng, J. M. B., Richtberg, S., Jakob, M., & Stangier, U. (2015)	<i>Cognitive therapy versus exposure therapy for hypochondriasis (health anxiety): A randomized controlled trial.</i>	84 Pasien dengan diagnosis hipokondriasis	Studi eksperimen dengan <i>randomized controlled trial</i>	Variabel hipokondriasis serupa dengan penelitian yang menunjukkan efektif untuk terapi kognitif dan <i>exposure</i> tanpa teknologi VR
2	Zhang, W., Paudel, D., Shi, R., Liang, J., Liu, J., Zeng, X., Zhou, Y., & Zhang, B. (2020)	<i>Virtual Reality Exposure Therapy (VRET) for Anxiety Due to Fear of COVID-19 Infection: A Case Series.</i>	3 pasien di rumah sakit dengan kasus <i>Fear of COVID-19</i>	Studi eksperimen dengan <i>Case Series</i>	Penelitian menggunakan kerangka yang mirip dengan penerapan VRET pada penelitian tersebut yang efektif di <i>setting</i> COVID-19

Berdasarkan tinjauan tabel 1. di atas belum banyak ditemukan penerapan teknik *Virtual Reality Exposure Therapy* (VRET) untuk domain kecemasan secara spesifik pada gejala hipokondriasis. Kedua penelitian yang ditemukan menunjukkan pengaruh signifikan pada terapi eksposur pada domain kecemasan dengan *setting* dan instrumen yang berbeda. Penelitian yang diajukan pada proposal tesis ini melakukan sintesis terhadap teknik (*exposure therapy*), instrumen (*virtual reality*) dan *setting* (pandemi COVID-19) penelitian di atas untuk diuji terhadap variabel hipokondriasis.

#### **F. Sistematika Tesis**

Sistematika proposal tesis ini terdiri dari bab 1 pendahuluan berisi latar belakang, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, keaslian penelitian, dan sistematika tesis. Berikutnya bab 2 berisi tinjauan pustaka variabel dependen (hipokondriasis) dan variabel independen (*Virtual Reality Exposure Therapy*), kerangka pemikiran tentang dinamika antar variabel serta hipotesis penelitian. Bab 3 metode penelitian berisi desain penelitian yaitu *parallel group pretest-posttest design*, identifikasi variabel penelitian beserta definisi operasional, subjek penelitian, instrumen penelitian yaitu *Short Health Anxiety Inventory* (SHAI) dan *Virtual Reality Exposure Therapy* (VRET), hingga teknik analisis data. Bab 4 hasil dan pembahasan berisi rincian pelaksanaan dan hasil penelitian. Bab 5 penutup berisi simpulan penelitian disertai implikasi dan keterbatasan penelitian. Bagian akhir dilengkapi daftar pustaka dan lampiran penelitian.