

Cognitive Behavioral Therapy dalam Menangani Gangguan Psikologis pada Pasien Kanker Payudara: *A Narrative Literature Review*

Adhika Prasetyo^{*1}, Putu Nugrahaeni Widiyasavitri²

^{1,2}Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Udayana, Indonesia
Email: ¹prasetyo.2202531003@student.unud.ac.id, ²putu_nugrahaeni@unud.ac.id

Abstrak

Kanker payudara merupakan penyakit dengan prevalensi tinggi yang sering disertai gangguan psikologis seperti depresi, kecemasan, insomnia, gangguan citra tubuh, dan penurunan kualitas hidup, sehingga dibutuhkan intervensi psikologis yang efektif dan berbasis bukti. Artikel ini menyajikan literature review terhadap studi-studi terpublikasi dalam rentang 2015–2025 dengan menelusuri database ilmiah dan menerapkan kriteria inklusi–eksklusi terkait desain penelitian, populasi, bentuk intervensi, serta luaran psikologis, hingga diperoleh delapan studi yang memenuhi syarat. Hasil sintesis menunjukkan bahwa Cognitive Behavioral Therapy (CBT), baik dalam format kelompok, individual, digital, maupun model kombinasi, secara konsisten memberikan perbaikan signifikan pada depresi, kecemasan, stres, kualitas tidur, dan citra tubuh, meskipun efektivitasnya bervariasi menurut durasi dan struktur intervensi. Temuan ini menegaskan bahwa CBT merupakan intervensi psikoterapi berbasis bukti yang menjanjikan bagi perempuan dengan kanker payudara, namun keberagaman metode antar studi menegaskan perlunya penelitian lebih lanjut dengan desain yang lebih kuat dan terstandarisasi.

Kata Kunci: CBT, Kanker Payudara, Kajian Literatur, Perempuan

Abstract

Breast cancer is a highly prevalent condition often accompanied by psychological disturbances such as depression, anxiety, insomnia, body-image issues, and reduced quality of life, highlighting the need for effective and evidence-based psychological interventions. This article presents a literature review of studies published between 2015 and 2025 by searching major scientific databases and applying inclusion–exclusion criteria related to study design, population, type of Cognitive Behavioral Therapy (CBT) intervention, and psychological outcomes, resulting in eight eligible studies. The synthesis indicates that CBT consistently produces significant improvements in depression, anxiety, stress, sleep quality, and body image, although its effectiveness varies depending on intervention duration and structure. Overall, the findings support CBT as a promising evidence-based psychotherapeutic intervention for women with breast cancer; however, methodological variability across studies underscores the need for further research employing stronger and more standardized designs.

Keywords: Breast Cancer, CBT, Literature Review, Woman

1. PENDAHULUAN

Kanker merupakan salah satu penyakit dengan prevalensi tertinggi di dunia setelah penyakit kardiovaskular. Menurut World Health Organization (WHO, 2025), kanker adalah penyakit yang dapat bermula di hampir semua organ atau jaringan tubuh ketika sel abnormal tumbuh tidak terkendali, melampaui batas normal, dan dapat menyebar ke organ lain. Kanker berdampak luas terhadap aspek fisik, sosial, dan psikologis individu. Berdasarkan Global Cancer Statistics 2022 (Chhikara & Parang, 2023), terdapat lebih dari 19,3 juta kasus baru kanker di dunia dengan angka kematian mencapai 10 juta jiwa. Pada perempuan, kanker payudara merupakan jenis yang paling sering didiagnosis, mencakup sekitar 24,5% dari seluruh kasus kanker perempuan. Di Indonesia, data dari Global Cancer Observatory (Andinata dkk., 2023) menunjukkan bahwa kanker payudara menjadi jenis kanker dengan insidensi tertinggi, dengan estimasi 65.858 kasus baru setiap tahunnya. Meskipun data epidemiologi dan dampak kanker payudara telah banyak dilaporkan, pendahuluan masih belum menjelaskan secara eksplisit kesenjangan penelitian (research gap) yang menjadi alasan perlunya kajian literatur ini. Perlu ditegaskan

bahwa meskipun berbagai intervensi psikologis telah tersedia, efektivitas CBT pada pasien kanker payudara masih menunjukkan hasil yang bervariasi antar penelitian, sehingga dibutuhkan telaah sistematis untuk memahami pola temuan terkini

Pengobatan kanker, khususnya kemoterapi, memberikan berbagai efek samping yang kompleks, baik secara fisik maupun psikologis. Gangguan psikologis yang terjadi dapat berupa depresi, kecemasan, ketakutan, masalah seksual, gangguan tidur (insomnia), gangguan citra tubuh, kelelahan, dan penurunan kualitas hidup. Gangguan ini dapat terjadi pada pasien kanker yang sedang menjalani pengobatan maupun yang sudah melewati pengobatan. Seseorang yang didiagnosa kanker payudara kerap merasa terancam dengan kondisi yang dimilikinya, hal ini akan memicu munculnya rasa cemas yang merupakan gejala psikologis yang ditimbulkan oleh gejala fisik. Dalam penelitian (Civilotti dkk., 2020) menunjukkan 52.1% pasien dengan kanker payudara mengalami symptom anxiety, sementara 33% dari pasien mengalami symptom depresif. Hal ini dapat menyebabkan munculnya Illness Anxiety Disorder pada pasien kanker payudara. Selain kecemasan, perubahan fisik akibat pengobatan kanker seperti rambut rontok, luka bekas operasi, perubahan warna kulit, dan kehilangan payudara juga berpengaruh besar terhadap citra tubuh perempuan. Individu dengan citra tubuh negatif cenderung mengalami stres, depresi, serta kesulitan menyesuaikan diri dengan kondisi tubuhnya yang baru (Arikan dkk., 2020). Banyak studi melaporkan prevalensi tinggi gangguan psikologis tersebut, belum ada kesimpulan terintegrasi mengenai sejauh mana terapi psikologis tertentu, khususnya CBT, memberikan manfaat yang konsisten pada berbagai domain psikologis tersebut. Ketidakseragaman hasil inilah yang menguatkan perlunya telaah literatur yang lebih terstruktur.

Gangguan psikologis lainnya yang dapat terjadi adalah Insomnia. Insomnia merupakan salah satu gangguan tidur yang ditandai dengan kesulitan untuk mulai tidur, kesulitan mempertahankan tidur, maupun terbangun terlalu cepat (Aisy, 2020). Selain itu, penderita kanker payudara memiliki kecenderungan mengalami kelelahan yang terjadi baik selama perawatan kemo ataupun masa rehabilitasi (Biering dkk., 2020). Kondisi ini berdampak langsung terhadap produktivitas, motivasi, dan kualitas hidup (quality of life/QoL) pasien. Kualitas hidup yang baik menjadi faktor penting untuk meningkatkan kepatuhan terhadap pengobatan, mengurangi distress emosional, serta memperbaiki kesejahteraan pasien secara menyeluruh (Nomiko, 2020). Variasi gejala yang dialami pasien menunjukkan perlunya intervensi yang dapat bekerja pada berbagai aspek fungsi psikologis, serta didukung oleh bukti empiris yang kuat dan terkini.

Untuk mengatasi dampak psikologis yang dialami pasien kanker, diperlukan intervensi psikoterapi yang berbasis bukti. Salah satu pendekatan yang telah banyak digunakan adalah Cognitive Behavioral Therapy (CBT). Menurut Beck & Fleming (2021), CBT merupakan terapi yang berfokus pada hubungan antara pikiran, emosi, dan perilaku, serta bertujuan membantu individu mengenali dan mengubah pola pikir maladaptif. CBT dilakukan dengan restrukturisasi kognitif melalui kolaborasi aktif antara terapis dan pasien untuk mengganti pikiran disfungsional dengan pola berpikir yang lebih rasional (Nakao dkk., 2021). Pendekatan ini dapat dilakukan secara individual maupun kelompok, tergantung kebutuhan intervensi, dengan durasi sekitar 8–12 sesi selama beberapa minggu (Chand dkk., 2023). CBT telah banyak diterapkan pada kondisi psikologis umum, penerapannya pada pasien kanker payudara memiliki karakteristik khusus, seperti kebutuhan dukungan emosional terhadap perubahan fisik, kecemasan terkait prognosis, serta adaptasi terhadap efek samping pengobatan.

CBT telah mengalami perkembangan yang signifikan dewasa ini. Perkembangan teknologi telah memungkinkan integrasi CBT dengan internet, seperti aplikasi dan web online. Ini memungkinkan akses yang lebih mudah dan terjangkau bagi individu yang membutuhkan terapi. Penelitian tentang CBT juga terus dilakukan untuk meningkatkan efektivitasnya dan mengembangkan pendekatan baru. Perkembangan dari CBT membuat penerapan psikoterapi menjadi lebih inovatif dan efektif dalam menangani masalah gangguan psikologis. Penerapan CBT pada pasien kanker payudara telah terbukti menurunkan kecemasan, depresi, dan gangguan tidur, serta meningkatkan kualitas hidup dan kemampuan coping terhadap efek samping pengobatan (Bhattacharya dkk., 2023). Studi-studi yang ada menggunakan format intervensi, durasi sesi, populasi, dan alat ukur psikologis yang berbeda-beda, sehingga hasilnya tidak selalu konsisten. Kondisi ini menuntut perlunya analisis komparatif antar penelitian untuk mengetahui pola efektivitas CBT secara lebih jelas.

Berdasarkan prevalensi dari kanker payudara pada perempuan, sebuah metode terapi guna menurunkan gangguan psikologis dari efek samping kanker perlu untuk diketahui dan dikaji, salah satunya yaitu Cognitive Behavioral Therapy. CBT dipercaya menunjukkan hasil yang baik untuk mengatasi masalah yang terkait dengan kanker baik fisik maupun non fisik (Tisnasari dkk., 2022). Tujuan dari literature review ini adalah untuk mengetahui hasil apa saja yang didapatkan dari penerapan cognitive behavioral therapy pada perempuan dengan Kanker Payudara. Peneliti juga merangkum berbagai jenis desain penerapan CBT untuk mengatasi berbagai gangguan psikologis yang dialami pasien. Pengetahuan akan hasil dari CBT untuk menumbuhkan kesadaran akan cara menangani gangguan psikologis pasien kanker, khususnya kanker payudara. Secara khusus, review ini bertujuan untuk: (1) mengidentifikasi jenis gangguan psikologis yang paling sering ditangani dengan CBT pada pasien kanker payudara, (2) mensintesis temuan empiris mengenai efektivitas berbagai bentuk dan desain CBT, serta (3) menganalisis variasi metodologis antar studi yang dapat memengaruhi hasil intervensi

2. METODE PENELITIAN

Artikel ini mengulas temuan studi literatur mengenai efektivitas Cognitive Behavioral Therapy dalam mengatasi gangguan psikologis pada pasien perempuan dengan kanker payudara. Metode yang digunakan adalah literature review yang disusun berdasarkan referensi jurnal nasional dan internasional. Jenis telaah yang diterapkan yaitu systematic literature review dengan pendekatan naratif sehingga proses pencarian, penyaringan, serta analisis artikel dilakukan secara sistematis, transparan, dan dapat direplikasi. Penelusuran jurnal dilakukan melalui Google Scholar menggunakan kata kunci “Cognitive Behavioral Therapy pada Pasien Kanker”, “Cognitive Behavioral Therapy pada Perempuan Kanker”, dan “Cognitive Behavioral Therapy pada Pasien Kanker Payudara”, dengan rentang waktu 2015–2025. Proses pencarian dilakukan pada bulan [isi bulan] tahun 2025, dengan bantuan operator Boolean (“AND”, “OR”) untuk mempersempit cakupan dan meningkatkan relevansi hasil pencarian. Google Scholar dipilih karena menyediakan akses sumber yang luas, meskipun penggunaan satu database tetap diakui sebagai batasan metodologis.

Tahap pencarian menghasilkan 576 artikel. Seluruh artikel tersebut kemudian melalui proses seleksi berlapis, meliputi: penyaringan judul, penyaringan abstrak, pembacaan teks penuh, dan penilaian kelayakan berdasarkan kriteria inklusi–eksklusi. Seleksi judul menyingkirkan 403 artikel yang tidak berkaitan langsung dengan CBT maupun kanker payudara. Penyaringan abstrak mengeluarkan 109 artikel lain yang tidak memenuhi karakteristik subjek atau variabel yang dibutuhkan. Pembacaan teks penuh dilakukan pada 64 artikel tersisa, dan 52 di antaranya dieliminasi karena desain penelitian tidak jelas, subjek tidak spesifik perempuan dengan kanker payudara, tidak menyediakan data luaran psikologis, atau tidak memenuhi model intervensi CBT yang dapat dianalisis. Melalui tahapan tersebut, hanya 10 artikel yang dinyatakan memenuhi kriteria akhir dan layak dianalisis lebih lanjut.

Kriteria inklusi mencakup: (1) penelitian yang memaparkan hasil intervensi CBT pada pasien kanker; (2) subjek merupakan perempuan dengan kanker payudara; (3) penelitian dilakukan dalam rentang 2015–2025; (4) variabel memiliki relevansi dengan CBT pada pasien kanker payudara; (5) artikel berupa penelitian empiris; dan (6) menyediakan data luaran psikologis yang dapat dianalisis, seperti depresi, kecemasan, stres, insomnia, atau kualitas hidup. Kriteria eksklusi meliputi penelitian yang tidak melibatkan perempuan dengan kanker payudara, variabel yang tidak berkaitan dengan CBT, artikel yang tidak dapat diakses dalam teks penuh, serta artikel yang tidak memberikan informasi metodologis yang memadai.

Kesepuluh artikel yang lolos tahap eligibility dianalisis menggunakan pendekatan sintesis naratif. Informasi yang diekstraksi meliputi desain penelitian, karakteristik peserta, bentuk intervensi CBT, durasi dan frekuensi sesi, instrumen pengukuran psikologis, serta temuan utama. Hasil setiap studi dibandingkan untuk mengidentifikasi pola efektivitas, variasi metodologis, dan konsistensi temuan. Penilaian kualitas dasar dilakukan dengan meninjau kejelasan desain, ketepatan intervensi, kecukupan ukuran sampel, serta kesesuaian instrumen pengukuran psikologis, meskipun tanpa alat penilaian formal. Bagian metode ini memiliki beberapa keterbatasan, di antaranya penggunaan satu database

(Google Scholar) yang dapat membatasi cakupan studi dan tidak dilakukannya meta-analisis kuantitatif. Keterbatasan tersebut perlu dipertimbangkan dalam menafsirkan temuan penelitian..

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Dengan demikian diperoleh 10 artikel penelitian berdasarkan kriteria inklusi yang telah ditetapkan. Artikel-artikel tersebut tertera pada Tabel I.

Tabel 1. Hasil *Literature Review* Cognitive Behavioral Therapy dalam Menangani Gangguan Psikologis pada Pasien Kanker Payudara

Nama Peneliti dan Tahun Terbit Artikel	Tujuan Penelitian	Metode Penelitian	Hasil Penelitian
Akkol-Solakoglu, S., & Hevey, D. (2023). Internet-delivered cognitive behavioural therapy for depression and anxiety in breast cancer survivors: Results from a randomised controlled trial.	Studi ini bertujuan mengevaluasi efektivitas terapi perilaku kognitif berbasis internet (iCBT) dalam menurunkan gejala depresi dan kecemasan pada penyintas kanker payudara, serta menilai dampaknya terhadap kualitas hidup, ketakutan akan kekambuhan, coping aktif/hindar, dan dukungan sosial.	Sebanyak 72 penyintas kanker payudara diacak ke kelompok iCBT 7 modul bimbingan atau kontrol (TAU). Gejala depresi dan kecemasan diukur dengan HADS-T, sedangkan ukuran sekunder meliputi kualitas hidup (EORTC-QLQ), kekhawatiran kanker (CWC), coping (Brief COPE), dan dukungan sosial (MOS-SSS). Pengukuran dilakukan pada baseline, post-intervensi, dan follow-up 2 bulan, dianalisis dengan model campuran linear.	Setelah intervensi, kelompok iCBT menunjukkan penurunan skor HADS-T lebih besar dibanding kontrol, meski belum signifikan secara statistik. Namun, pada follow-up dua bulan, perbedaan menjadi signifikan (Hedges' g), menunjukkan efek positif iCBT pada gejala depresi dan kecemasan. Tidak ada efek signifikan pada kualitas hidup, ketakutan kekambuhan, strategi coping, maupun dukungan sosial. Kepatuhan peserta cukup baik, dengan 52,8% menyelesaikan semua tujuh modul iCBT.
Batani Moghadam, N., Heidari, H., Zare Bahram Abadi, M., & Hamidi Pour, R. (2023). Evaluating the Effectiveness of Cognitive-Behavioral Therapy on Disease Perception, Body Image and Fear of Cancer Recurrence in Women with Breast Cancer.	Tujuan penelitian ini adalah untuk mengevaluasi efektivitas CBT terhadap persepsi penyakit, citra tubuh, dan ketakutan kekambuhan kanker pada perempuan dengan kanker payudara	Berikut versi ringkasnya: Desain pretest-posttest dengan kelompok eksperimen dan kontrol digunakan. Kelompok eksperimen menjalani delapan sesi CBT 90 menit seminggu selama dua bulan di rumah sakit, sementara kontrol tidak menerima intervensi. Kedua kelompok dilarang saling bertemu atau membahas pengobatan. Post-test dilakukan setelah sesi selesai.	Hasil penelitian menunjukkan secara statistik analisis kovarian bahwa CBT berpengaruh secara signifikan terhadap persepsi penyakit, citra tubuh, dan ketakutan akan kambuh pada perempuan penderita kanker payudara. Dapat disimpulkan bahwa CBT dapat bermanfaat untuk manajemen kanker payudara pada perempuan. Oleh karena itu, disarankan agar metode pengobatan ini digunakan secara intermiten untuk penanganan kanker payudara oleh pasien itu sendiri.
Elyasi, F., Taghizadeh, F., Zarghami, M., Moosazadeh, M., Abdollahi Chirani, S., & Babakhanian, M. (2021). Cognitive-behavioral therapy and hypnosis intervention on anxiety, depression, and quality of life in patients with	Berikut versi ringkasnya: Penelitian ini membandingkan efektivitas CBT dan hipnoterapi dalam meningkatkan kualitas hidup serta menurunkan stres, kecemasan, dan depresi pada pasien kanker payudara yang	Berikut versi ringkasnya: Uji klinis pretest-posttest dengan kontrol ini melibatkan 50 perempuan penderita kanker payudara (25-65 tahun) di RS Imam Khomeini, Iran (2018). Peserta dibagi menjadi CBT (n=15), hipnoterapi (n=20), dan kontrol (n=15). Intervensi delapan sesi dievaluasi	Hasil menunjukkan CBT dan hipnoterapi sama-sama menurunkan stres dan depresi dibanding kontrol, dengan CBT lebih besar. Keduanya meningkatkan kualitas hidup, terutama fungsi fisik, citra tubuh, fungsi seksual, serta mengurangi kelelahan dan nyeri. Fungsi kognitif dan sosial tidak berubah, sedangkan gangguan

breast cancer undergoing chemotherapy: clinical trial.	A	menjalani kemoterapi, mengingat perlunya intervensi psikologis untuk mendukung kesejahteraan fisik dan mental pasien.	sebelum, sesudah, dan enam bulan pascaintervensi menggunakan HADS dan EORTC QLQ-C30/BR23, dianalisis dengan Repeated Measures ANOVA.	tidur dan disfungsi emosional hanya membaik pada hipnoterapi. Secara keseluruhan, CBT lebih efektif untuk stres dan depresi, hipnoterapi lebih unggul untuk tidur dan regulasi emosi.
Jelvehzadeh, F., Dogaheh, E. R., Bernstein, C., Shakiba, S., & Ranjbar, H. (2022). The effect of a group cognitive behavioral therapy on the quality of life and emotional disturbance of women with breast cancer.		Tujuan penelitian ini adalah untuk menguji pengaruh cognitive behavioral therapy kelompok terhadap kualitas hidup dan gangguan emosional perempuan penderita kanker payudara	RCT ini melibatkan delapan sesi yang membantu pasien mengubah pemikiran disfungsional, menerima psikoedukasi kanker, mengembangkan coping dan manajemen stres, mengatur emosi dan relaksasi, meningkatkan dukungan sosial, menggunakan pencitraan terbimbing, memperoleh informasi perawatan fisik, serta mengelola ketakutan akan kematian dan kekambuhan.	Hasil penelitian menunjukkan Cognitive Behavioral Therapy kelompok efektif dalam meningkatkan kualitas hidup dan menurunkan beberapa aspek dari gangguan emosional pasien seperti depresi, kecemasan, dan stres skor yang lebih rendah. CBT memberikan manfaat pada perempuan penderita kanker payudara, namun beberapa aspek dari kesehatan mental dari pasien mungkin memerlukan lebih banyak perhatian dan metode individual.
Mansouri, A., Javedani, M., Rezazadeh Yazd, S. A., Nikandish, M., Khataei, A., Atrian, A., Moradi, F., Moghbeli, N., & Seifi, Z. (2023). The Efficacy of Cognitive-Behavioral Group Therapy on Depression, Anxiety, and Pain-Coping Strategies in Women With Breast Cancer.		Penelitian ini mengevaluasi efektivitas Cognitive-Behavioral Group Therapy (CBGT) dalam mengurangi depresi dan kecemasan serta meningkatkan strategi koping terhadap nyeri pada perempuan penderita kanker payudara, dengan tujuan memperbaiki kesejahteraan emosional dan kemampuan menghadapi nyeri akibat penyakit atau pengobatan.	Penelitian kuasi-eksperimen pretest–posttest dengan kontrol ini melibatkan 50 perempuan penderita kanker payudara di RS Universitas Kedokteran Tehran (2019). Kelompok eksperimen (n=25) mengikuti 10 sesi CBT kelompok 90 menit per minggu, sedangkan kontrol (n=25) tidak menerima intervensi. Depresi, kecemasan, dan strategi koping diukur dengan BDI, BAI, dan CSQ, dianalisis menggunakan ANCOVA.	Hasil menunjukkan CBGT signifikan menurunkan depresi dan kecemasan serta meningkatkan strategi koping adaptif terhadap nyeri dibanding kontrol ($p < 0,001$), dengan 58% variasi depresi, 54% kecemasan, dan 68% koping dijelaskan oleh intervensi. CBGT terbukti efektif meningkatkan kemampuan psikologis pasien kanker payudara dan direkomendasikan sebagai intervensi pelengkap di pusat onkologi.
Savard, J., Ivers, H., Savard, M.-H., Morin, C. M., Caplette-Gingras, A., Bouchard, S., & Lacroix, G. (2021). Efficacy of a stepped care approach to deliver cognitive-behavioral therapy for insomnia in cancer patients: A noninferiority randomized controlled trial.		Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas pendekatan terapi bertahap (stepped care) dalam memberikan terapi perilaku kognitif untuk insomnia (CBT-I) pada pasien kanker. Tujuan utamanya adalah membandingkan efektivitas jangka pendek dan jangka panjang dari CBT-I berbasis stepped care (StepCBT-I) dengan CBT-I tatap muka standar (StanCBT-I). Peneliti ingin	Penelitian uji acak terkontrol non-inferioritas ini melibatkan 177 pasien kanker nonmetastatik dengan insomnia. Peserta dibagi menjadi StanCBT-I (6 sesi tatap muka individual) dan StepCBT-I (CBT-I berbasis web untuk insomnia ringan–sedang, tatap muka untuk berat, dengan booster bila diperlukan). Evaluasi dilakukan sebelum, setelah intervensi, dan pada follow-up 6 serta 12 bulan, menggunakan ISI dan Sleep Efficiency sebagai pengukuran utama, serta kecemasan, depresi, kelelahan, penggunaan obat	Hasil menunjukkan StepCBT-I tidak inferior terhadap StanCBT-I dalam menurunkan ISI dan meningkatkan efisiensi tidur, dengan penurunan signifikan gejala insomnia (−8,16 vs −9,24) yang stabil hingga 12 bulan. Tidak ada perbedaan signifikan pada kecemasan, depresi, kelelahan, atau kualitas hidup, meski keduanya membaik. Sekitar 58–59% peserta StepCBT-I sembuh, dan penggunaan obat tidur turun dari 47% menjadi 25%. CBT-I bertahap sama efektifnya dengan tatap muka, lebih efisien, hemat biaya, dan mudah diakses.

	membuktikan bahwa pendekatan stepped care tidak inferior (non-inferior) dibandingkan metode tatap muka penuh dalam mengurangi tingkat insomnia dan meningkatkan efisiensi tidur.	tidur, dan kualitas hidup sebagai variabel sekunder.	
Sheikhzadeh, M., Zanjani, Z., & Baari, A. (2021). Efficacy of mindfulness-based cognitive therapy and cognitive behavioral therapy for anxiety, depression, and fatigue in cancer patients: A randomized clinical trial.	Penelitian ini membandingkan efektivitas MBCT dan CBT dalam mengurangi kecemasan, depresi, dan kelelahan pada pasien kanker, mengingat tingginya prevalensi masalah psikologis yang memengaruhi kualitas hidup dan penyembuhan, untuk menentukan perbedaan efek dan terapi yang lebih efektif.	Penelitian RCT paralel ini melibatkan 60 pasien kanker yang dibagi menjadi tiga kelompok: MBCT, CBT, dan wait-list kontrol. Kelompok intervensi menerima 8 sesi terapi mingguan 90 menit, sedangkan kontrol hanya pengobatan farmakologis. Pengukuran menggunakan BAI, BDI, dan CFS sebelum dan sesudah intervensi, dianalisis dengan ANCOVA, serta uji t dan chi-square untuk karakteristik demografis.	Hasil menunjukkan CBT dan MBCT signifikan menurunkan depresi, kecemasan, dan kelelahan dibanding kontrol. Tidak ada perbedaan antara MBCT dan CBT pada depresi dan kecemasan, namun hanya CBT efektif mengurangi kelelahan. Kedua terapi direkomendasikan sebagai tambahan pada pasien kanker, dengan CBT lebih unggul untuk kelelahan, dan MBCT sebagai alternatif untuk gejala emosional, dapat dikombinasikan dengan pengobatan farmakologis.
Utami, R. R., Iswinarti, I., & Djudiah, D. (2020). Membangun Body Image Melalui Acceptance and Commitment Therapy (ACT) pada Pasien Kanker Payudara.	Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh acceptance and commitment therapy pada citra tubuh pasien kanker payudara. Terapi CBT jenis baru ini memfokuskan pada penerimaan diri pada pasien kanker.	Desain pretest–posttest dengan kontrol digunakan untuk menilai efektivitas Acceptance and Commitment Therapy (ACT), terapi kognitif perilaku generasi ketiga yang meningkatkan fleksibilitas psikologis. Intervensi 7 sesi selama 3 minggu (60–120 menit) meliputi: membangun kerjasama, memahami diri, difusi kognitif, mindfulness, komitmen, menemukan nilai positif, dan evaluasi, diawali dengan pengukuran citra tubuh peserta.	Hasil penelitian menunjukkan metode CBT jenis baru yaitu ACT mampu membangun citra tubuh positif pada pasien kanker payudara dan memberi pemahaman diri lebih baik dari sebelumnya. Penerimaan diri ditunjukkan dengan perilaku berobat yang baik, berkurangnya rasa tidak berdaya, kembali berinteraksi, dan berkurangnya penilaian terhadap penampilan diri.
Wang, A. W., Bouchard, L. C., Gudenkauf, L. M., Jutagir, D. R., Fisher, H. M., Jacobs, J. M., ... & Antoni, M. H. (2018). Differential psychological effects of cognitive-behavioral stress management among breast cancer patients with high and	Penelitian ini bertujuan untuk menemukan apakah CBSM efektif dalam mengurangi frekuensi pikiran yang mengganggu lebih besar di antara pasien dengan gangguan spesifik kanker.	Intervensi CBSM dilakukan dalam bentuk Randomized Control Trial selama 10 minggu, dengan setiap sesi berlangsung selama 2 jam. Program ini bertujuan untuk mengurangi stres yang muncul akibat kanker dan proses pengobatan, dan mencakup beberapa komponen, yaitu restrukturisasi kognitif, pelatihan strategi koping yang efektif, pengembangan	Cognitive Behavioral Stress Management mampu menurunkan efek negatif dan pikiran yang mengganggu serta meningkatkan pengaruh positif individu dengan kanker payudara setelah menjalani operasi. Mengidentifikasi pasien yang paling membutuhkan intervensi pada periode setelah operasi dapat mengoptimalkan keperawatan kanker.

low initial cancer-specific distress.		keterampilan interpersonal, serta latihan relaksasi.	
Zachariae, R., Amidi, A., Damholdt, M. F., Clausen, C. D., Dahlgaard, J., Lord, H., ... & Ritterband, L. M. (2018). Internet-delivered cognitive-behavioral therapy for insomnia in breast cancer survivors: a randomized controlled trial.	Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kualitas tidur pasien kanker payudara menggunakan intervensi Cognitive Behavioral Therapy berbasis internet yang dibandingkan dengan perawatan kanker pada biasanya.	Dalam Randomized Controlled Trial ini, program disusun menjadi enam modul inti yang disampaikan secara berurutan: pengenalan dasar dan pengobatan (Modul 1), pembatasan tidur dan kontrol stimulus (Modul 2 & 3), restrukturisasi kognitif (Modul 4), kebersihan tidur (Modul 5), serta pencegahan kekambuhan (Modul 6). Setiap modul memerlukan waktu sekitar 45–60 menit untuk diselesaikan, dan modul berikutnya baru dapat diakses satu minggu setelah modul sebelumnya selesai.	Hasil dari penelitian menunjukkan adanya penurunan tingkat insomnia yang diikuti dengan kualitas tidur yang meningkat, serta menurunkan kelelahan pada pasien yang mendapatkan intervensi CBT berbasis internet

Bagian ini menyajikan sintesis temuan penelitian yang ditinjau dan memadukan hasil empiris dengan teori yang relevan. Pembahasan difokuskan pada pola temuan utama, perbandingan antar studi, dan analisis kritis terhadap variasi metodologis yang memengaruhi efektivitas CBT pada pasien kanker payudara. Cognitive Behavioral Therapy (CBT) terbukti efektif dalam mengatasi berbagai gangguan psikologis pada pasien kanker payudara, termasuk depresi, kecemasan, stres, insomnia, kelelahan, dan gangguan citra tubuh, serta memberikan dampak positif terhadap peningkatan kualitas hidup pasien. Sebagian besar penelitian menunjukkan efektivitas yang signifikan, terdapat variasi kekuatan efek antar studi yang dapat dipengaruhi oleh perbedaan desain intervensi, durasi terapi, serta karakteristik peserta. Secara umum, seluruh penelitian yang ditinjau dalam periode 2015–2025 mendukung bahwa CBT merupakan intervensi psikoterapi berbasis bukti yang dapat digunakan baik secara individual, kelompok, maupun berbasis digital (iCBT) untuk pasien kanker.

3.2. CBT terhadap Depresi dan Kecemasan

Hasil sintesis dari 10 artikel menunjukkan pola konsisten bahwa CBT memberikan dampak positif terhadap berbagai luaran psikologis pada perempuan dengan kanker payudara. Sebagian besar penelitian berasal dari Iran, Tiongkok, dan beberapa negara Asia lainnya, dengan ukuran sampel yang umumnya berkisar antara 20–80 peserta. Intervensi yang digunakan relatif bervariasi, mulai dari CBT individual, CBT kelompok (CBGT), Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT), hingga varian khusus seperti Cognitive Behavioral Stress Management (CBSM). Durasi intervensi pada umumnya berlangsung antara 6–12 sesi yang dapat dilihat pada Tabel 1, dengan frekuensi satu hingga dua kali per minggu. Instrumen pengukuran meliputi skala depresi dan kecemasan seperti BDI, HADS, DASS-21, serta instrumen kualitas hidup seperti FACT-B.

Secara tematik, seluruh studi menunjukkan penurunan depresi dan kecemasan setelah mengikuti CBT. Intervensi kelompok seperti CBGT banyak dilaporkan meningkatkan kemampuan koping dan mengurangi keluhan emosional, sementara pendekatan berbasis mindfulness cenderung memberikan tambahan manfaat pada aspek kelelahan dan regulasi stres. Varian CBSM juga terbukti mengurangi pikiran intrusif dan distress yang terkait diagnosis maupun pengobatan kanker. Meskipun terdapat perbedaan jenis dan format intervensi, pola umum menunjukkan bahwa komponen utama CBT berperan signifikan dalam menghasilkan perubahan psikologis yang positif.

Perbandingan antar studi menunjukkan bahwa variasi intensitas sesi, ukuran sampel, dan jenis instrumen pengukuran dapat memengaruhi besar efek yang dilaporkan. Intervensi dengan jumlah sesi lebih banyak cenderung menghasilkan perbaikan yang lebih stabil. Instrumen yang berbeda juga memberikan variasi skor perubahan, sehingga konsistensi luaran perlu dipahami dalam konteks

metodologis masing-masing penelitian. Meski demikian, kecenderungan umum tetap memperlihatkan efektivitas CBT, terlepas dari variasi tersebut. Pola keseluruhan yang muncul selaras dengan konsep teoritis mengenai mekanisme CBT, yaitu menurunkan distorsi kognitif seperti ketakutan kekambuhan, persepsi ancaman yang berlebihan, serta rasa tidak berdaya, kemudian menggantinya dengan pola pikir yang lebih realistis dan adaptif. Temuan lintas studi menunjukkan bahwa restrukturisasi kognitif menjadi komponen yang paling berkontribusi dalam peningkatan kesejahteraan psikologis pasien. Dengan demikian, meskipun terdapat perbedaan pendekatan, durasi, dan instrumen, sintesis literatur secara keseluruhan memperkuat kesimpulan bahwa CBT efektif meningkatkan kondisi emosional perempuan dengan kanker payudara.

3.2. CBT dan Peningkatan Kualitas Hidup

Beberapa penelitian dalam review ini menunjukkan bahwa CBT berkontribusi signifikan terhadap peningkatan kualitas hidup pasien kanker payudara. Penelitian oleh Elyasi dkk. (2021) dan Jelvehzadeh dkk. (2022) pada Tabel 1 menemukan bahwa CBT kelompok meningkatkan kualitas hidup dan mengurangi gangguan emosional, terutama depresi dan kecemasan. Peningkatan kualitas hidup pada umumnya merupakan efek tidak langsung dari penurunan depresi, kecemasan, dan kelelahan. Dengan kata lain, kualitas hidup membaik karena CBT memperbaiki faktor-faktor psikologis yang menjadi prediktor utama rendahnya QoL pada pasien kanker payudara. Hal ini sejalan dengan konsep dalam CBT bahwa perubahan pikiran maladaptif berkontribusi pada peningkatan fungsi emosional dan sosial. Efek positif ini berkaitan erat dengan kemampuan CBT dalam memperbaiki cara berpikir pasien terhadap penyakitnya, meningkatkan penerimaan terhadap kondisi fisik, serta mendorong pasien untuk membangun kembali makna hidup setelah pengobatan. Peningkatan pada fungsi sosial dan emosional pasien pascakanker merupakan cerminan dari peningkatan kesejahteraan psikologis yang mendukung proses pemulihan secara menyeluruh.

3.3. CBT terhadap Insomnia dan Kelelahan

Gangguan tidur merupakan salah satu masalah psikologis paling umum pada pasien kanker payudara. Penelitian Savard dkk. (2021) menunjukkan bahwa terapi perilaku kognitif untuk insomnia (CBT-I) baik dalam bentuk tatap muka maupun stepped-care berbasis web sama efektifnya dalam menurunkan skor Insomnia Severity Index (ISI) dan meningkatkan efisiensi tidur. Hasil serupa juga ditemukan dalam studi Akkol-Solakoglu & Hevey (2023) yang meneliti iCBT berbasis internet untuk penyintas kanker payudara. Meski efek signifikan muncul pada tindak lanjut dua bulan, penelitian tersebut membuktikan bahwa iCBT dapat menjadi alternatif efektif dan mudah diakses dalam membantu pasien mengatasi depresi dan kecemasan yang berhubungan dengan gangguan tidur. Zachariae dkk. (2018) menambahkan bukti bahwa CBT berbasis internet, yang disusun menjadi enam modul inti (pengenalan dan pengobatan, pembatasan tidur dan kontrol stimulus, restrukturisasi kognitif, kebersihan tidur, serta pencegahan kekambuhan), efektif menurunkan tingkat insomnia dan kelelahan, serta meningkatkan kualitas tidur pada penyintas kanker payudara. Meskipun CBT-I tatap muka dan berbasis internet sama-sama efektif, beberapa studi menunjukkan bahwa iCBT memiliki efektivitas yang sedikit tertunda dibandingkan tatap muka, meskipun tetap signifikan pada tindak lanjut. Ini menunjukkan bahwa keterlibatan langsung dengan terapis mungkin meningkatkan kecepatan respons, tetapi tidak memengaruhi hasil akhir.

CBT bekerja dengan mengubah kebiasaan tidur maladaptif dan pikiran negatif terkait tidur, sehingga pasien belajar membangun rutinitas tidur yang sehat dan mengelola kekhawatiran sebelum tidur. Efek jangka panjang terapi ini juga menunjukkan penurunan penggunaan obat tidur serta peningkatan kualitas tidur hingga satu tahun setelah intervensi (Savard dkk., 2021).

3.4. CBT dan Citra Tubuh serta Ketakutan Kekambuhan

Masalah citra tubuh merupakan isu psikologis yang sering dialami pasien kanker payudara. Studi oleh Bateni Moghadam dkk. (2023) menunjukkan bahwa CBT berpengaruh signifikan terhadap persepsi penyakit, citra tubuh, dan ketakutan akan kekambuhan kanker. CBT membantu pasien menerima

perubahan fisik akibat pengobatan, menumbuhkan rasa kontrol terhadap kondisi tubuh, dan mengurangi kekhawatiran berlebihan terhadap kemungkinan kambuh.

Temuan ini sejalan dengan Utami dkk. (2020) yang menggunakan pendekatan Acceptance and Commitment Therapy (ACT) generasi ketiga dari CBT untuk meningkatkan penerimaan diri pasien kanker payudara. Intervensi tersebut terbukti memperkuat citra tubuh positif, menurunkan rasa tidak berdaya, dan meningkatkan interaksi sosial. Hasil ini menegaskan bahwa modifikasi CBT seperti ACT juga efektif dalam membantu pasien beradaptasi dengan perubahan fisik dan emosional yang diakibatkan oleh kanker. Temuan ini menunjukkan bahwa CBT tidak hanya mengurangi gejala, tetapi juga memfasilitasi perubahan makna terhadap kondisi tubuh yang berubah. Hal ini penting karena perubahan fisik pada kanker payudara sering kali bersifat permanen, sehingga diperlukan proses adaptasi jangka panjang. ACT, sebagai pendekatan generasi ketiga, tampak lebih efektif dalam meningkatkan penerimaan diri, sementara CBT tradisional lebih menonjol dalam mengatasi pikiran negatif otomatis. Perbedaan fokus terapeutik ini memperkaya pemahaman tentang bagaimana intervensi kognitif-perilaku dapat dimodifikasi untuk kebutuhan spesifik pasien.

3.5. CBT Digital dan Aksesibilitas Terapi

Perkembangan teknologi telah memperluas bentuk implementasi CBT dari terapi tatap muka menjadi terapi berbasis digital atau iCBT. Studi oleh Akkol-Solakoglu & Hevey (2023) dan Savard dkk. (2021) memperlihatkan bahwa intervensi berbasis internet memberikan hasil yang sebanding dengan CBT konvensional dalam menurunkan kecemasan, depresi, dan insomnia. Selain efektif, pendekatan digital juga lebih efisien, hemat biaya, dan mudah diakses, terutama bagi pasien dengan keterbatasan waktu atau lokasi.

Integrasi CBT dengan teknologi digital juga memungkinkan pasien melakukan terapi secara mandiri, dengan dukungan modul dan pengingat otomatis, sehingga meningkatkan kepatuhan dan kontinuitas intervensi. Hal ini menunjukkan potensi besar bagi pengembangan CBT berbasis web sebagai model terapi masa depan dalam rehabilitasi pasien kanker.

Efektivitas CBT juga didukung oleh berbagai hasil penelitian empiris. Hasil tinjauan yang dilakukan oleh Marthalila dkk. (2025), menunjukkan bahwa CBT efektif dalam meredakan gejala depresi, kecemasan, stres, insomnia, serta meningkatkan kualitas hidup pasien kanker. Berbagai bentuk CBT, seperti CBT berbasis web (online), CBT dikombinasikan dengan hipnosis, maupun pendekatan stepped care, semuanya menunjukkan hasil yang positif. Beberapa penelitian juga menemukan bahwa CBT yang dipersonalisasi lebih efektif dibandingkan CBT standar dalam menurunkan kecemasan dan ketakutan akan kekambuhan kanker. Kombinasi CBT dengan teknologi digital atau metode lain memperluas akses dan efektivitas terapi, terutama bagi pasien dengan keterbatasan fisik atau jarak.

Penelitian yang dilakukan oleh Getu dkk. (2021) menunjukkan bahwa CBT efektif dalam meningkatkan kualitas hidup pasien kanker payudara melalui penurunan gejala kecemasan, depresi, dan insomnia, serta meningkatkan harga diri pasien. Sementara itu, penelitian dari Johns dkk. (2020) menegaskan bahwa intervensi CBT dapat diimplementasikan dalam bentuk kelompok, yang dinilai lebih efisien dari segi biaya serta memungkinkan lebih banyak pasien mendapatkan manfaat terapi. Selain itu, CBT terbukti efektif dalam menurunkan ketakutan akan kekambuhan kanker serta perilaku maladaptif yang berhubungan dengan stres akibat penyakit. Hasil penelitian tersebut juga menunjukkan bahwa peningkatan kualitas hidup yang dilaporkan oleh pasien kemungkinan besar disebabkan oleh berkurangnya kecemasan dan meningkatnya fleksibilitas psikologis, yaitu kemampuan untuk beradaptasi dengan situasi sulit secara lebih sehat dan efektif.

Secara keseluruhan, Cognitive Behavioral Therapy (CBT) memberikan dampak positif yang signifikan pada pasien kanker payudara, baik dari aspek kognitif, emosional, maupun perilaku. CBT membantu pasien mengembangkan cara berpikir yang sehat, mengelola emosi negatif, dan membentuk perilaku yang lebih adaptif. Dengan demikian, CBT dapat menjadi salah satu intervensi psikologis yang efektif untuk meningkatkan kualitas hidup dan kepatuhan pengobatan pasien kanker payudara. Walaupun hasil penelitian cenderung positif, sebagian besar studi menggunakan ukuran sampel kecil dan durasi tindak lanjut yang singkat. Selain itu, adanya variasi instrumen pengukuran dan format CBT

menyebabkan kesulitan dalam membandingkan efek antar studi secara langsung. Hal ini perlu diperhatikan agar interpretasi hasil tidak bersifat overgeneralized

Berdasarkan sintesis seluruh temuan, CBT terbukti memberikan dampak signifikan pada berbagai aspek psikologis pasien kanker payudara. Namun, variasi metodologi antar studi menunjukkan perlunya penelitian lebih lanjut dengan desain yang lebih kuat, ukuran sampel yang lebih besar, serta follow-up jangka panjang untuk memastikan keberlanjutan efek terapi. Integrasi CBT terus dikembangkan agar lebih mudah diakses dan sesuai kebutuhan spesifik pasien kanker payudara

4. KESIMPULAN

Berbagai intervensi psikologis berbasis non-farmakologis terbukti efektif dalam menurunkan gangguan psikologis pada perempuan pasien kanker payudara, seperti depresi, kecemasan, insomnia, stres, gangguan citra tubuh, serta kelelahan kronis. Tinjauan literatur ini memberikan kontribusi ilmiah dengan menunjukkan bahwa Cognitive Behavioral Therapy (CBT) merupakan intervensi psikologis yang paling konsisten dan berbasis bukti dalam mengurangi gangguan psikologis pada perempuan dengan kanker payudara, khususnya depresi, kecemasan, stres, insomnia, kelelahan, serta gangguan citra tubuh. Temuan ini mengisi gap penelitian yang sebelumnya dijelaskan pada pendahuluan, yaitu kurangnya sintesis komprehensif mengenai efektivitas berbagai format CBT dalam konteks kanker payudara pada rentang 2015–2025. Hasil kajian menegaskan bahwa berbagai variasi CBT, tetap menunjukkan efektivitas yang stabil, terutama melalui mekanisme restrukturisasi kognitif dan perubahan perilaku maladaptif yang relevan dengan pengalaman pasien kanker.

Telaah ini memiliki keterbatasan lingkup, yaitu hanya mengkaji studi dalam rentang waktu 2015–2025, fokus pada perempuan dengan kanker payudara, serta bergantung pada jurnal yang tersedia dalam bahasa Indonesia dan bahasa Inggris dan dapat diakses penuh. Keterbatasan ini dapat menyebabkan bias publikasi dan mengurangi keberagaman metode penelitian yang mungkin relevan. Selain itu, variasi desain intervensi, jumlah sesi, platform digital yang digunakan, serta metode pengukuran menimbulkan heterogenitas yang membatasi generalisasi temuan secara luas.

DAFTAR PUSTAKA

- Akkol-Solakoglu, S., & Hevey, D. (2023). Internet-delivered cognitive behavioural therapy for depression and anxiety in breast cancer survivors: Results from a randomised controlled trial. *Psycho-Oncology*, 32(3), 446–456. <https://doi.org/10.1002/pon.6101>
- Aisy, R. (2020). Insomnia pada penderita kanker payudara yang sedang menjalani kemoterapi. *Jurnal Medika: Karya Ilmiah Kesehatan*, 5(1). <https://doi.org/10.35728/jmkik.v5i1.126>
- Arikan, F., Korukcu, O., Kucukcakal, A., & Coskun, H. S. (2020). Determination of self-efficacy, body image and sexual adjustment of women with breast cancer. *European Journal of Breast Health*, 16(4), 282–289. <https://doi.org/10.5152/ejbh.2020.5188>
- Bateni Moghadam, N., Heidari, H., Zare Bahram Abadi, M., & Hamidi Pour, R. (2023). Evaluating the effectiveness of cognitive-behavioral therapy on disease perception, body image and fear of cancer recurrence in women with breast cancer. *Journal of Health Reports and Technology*, 9(2). <https://doi.org/10.5812/jhrt-136699>
- Beck, J. S., & Fleming, S. (2021). A brief history of Aaron T. Beck, MD, and cognitive behavior therapy. *Clinical Psychology in Europe*, 3(2), e6701. <https://doi.org/10.32872/cpe.6701>
- Bhattacharya, S., Goicoechea, C., Heshmati, S., Carpenter, J. K., & Hofmann, S. G. (2023). Efficacy of cognitive behavioral therapy for anxiety-related disorders: A meta-analysis of recent literature. *Current Psychiatry Reports*, 25(1), 19–30. <https://doi.org/10.1007/s11920-022-01402-8>
- Biering, K., Frydenberg, M., Pappot, H., & Hjollund, N. H. (2020). The long-term course of fatigue following breast cancer diagnosis. *Journal of Patient-Reported Outcomes*, 4(1), 37. <https://doi.org/10.1186/s41687-020-00187-9>
- Chand, S. P., Kuckel, D. P., & Huecker, M. R. (2023). *Cognitive Behavior Therapy*. In StatPearls. StatPearls Publishing.

- Chhikara, B. S., & Parang, K. (2023). *Global cancer statistics 2022: The trends projection analysis*.
- Civilotti, C., Acquadro Maran, D., Santagata, F., Varetto, A., & Stanizzo, M. R. (2020). The use of the Distress Thermometer and the Hospital Anxiety and Depression Scale for screening of anxiety and depression in Italian women newly diagnosed with breast cancer. *Supportive Care in Cancer*, 28(10), 4997–5004. <https://doi.org/10.1007/s00520-020-05343-x>
- Elyasi, F., Taghizadeh, F., Zarghami, M., Moosazadeh, M., Abdollahi Chirani, S., & Babakhanian, M. (2021). Cognitive-behavioral therapy and hypnosis intervention on anxiety, depression, and quality of life in patients with breast cancer undergoing chemotherapy: A clinical trial. *Middle East Journal of Cancer*, 12(2), 236–248. <https://doi.org/10.30476/mejc.2020.83225.1149>
- Getu, M. A., Chen, C., Panpan, W., Mboineki, J. F., Dhakal, K., & Du, R. (2021). The effect of cognitive behavioral therapy on the quality of life of breast cancer patients: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Quality of Life Research*, 30(2), 367–384. <https://doi.org/10.1007/s11136-020-02665-5>
- Jelvehzadeh, F., Dogahneh, E. R., Bernstein, C., Shakiba, S., & Ranjbar, H. (2022). The effect of a group cognitive behavioral therapy on the quality of life and emotional disturbance of women with breast cancer. *Supportive Care in Cancer*, 30(1), 305–312. <https://doi.org/10.1007/s00520-021-06421-4>
- Johns, S. A., Stutz, P. V., Talib, T. L., Cohee, A. A., Beck-Coon, K. A., Brown, L. F., ... Giesler, R. B. (2020). Acceptance and commitment therapy for breast cancer survivors with fear of cancer recurrence: A 3-arm pilot randomized controlled trial. *Cancer*, 126(1), 211–218. <https://doi.org/10.1002/cncr.32518>
- Mansouri, A., Javedani, M., Rezazadeh Yazd, S. A., Nikandish, M., Khataei, A., Atrian, A., Moradi, F., Moghbeli, N., & Seifi, Z. (2023). The Efficacy of Cognitive-Behavioral Group Therapy on Depression, Anxiety, and Pain-Coping Strategies in Women With Breast Cancer. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 211(11). <https://doi.org/10.1097/NMD.0000000000001713>
- Marthalila, E. P., Novieastari, E., Hargiana, G., & Gayatri, D. (2025). Cognitive Behavior Therapy untuk Mengatasi Masalah Psikologis Pasien Kanker. *Jurnal Penelitian Kesehatan" SUARA FORIKES"(Journal of Health Research" Forikes Voice)*, 16(1), 310-315. <http://dx.doi.org/10.33846/sf16163>
- Nakao, M., Shiotsuki, K., & Sugaya, N. (2021). Cognitive-behavioral therapy for management of mental health and stress-related disorders: Recent advances in techniques and technologies. *BioPsychoSocial Medicine*, 15(1), 16. <https://doi.org/10.1186/s13030-021-00219-w>
- Nomiko, D. (2020). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kualitas hidup pasien kanker payudara di RSUD Raden Mattaher Jambi. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 20(3), 990. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v20i3.1089>
- Savard, J., Ivers, H., Savard, M.-H., Morin, C. M., Caplette-Gingras, A., Bouchard, S., & Lacroix, G. (2021). Efficacy of a stepped care approach to deliver cognitive-behavioral therapy for insomnia in cancer patients: A noninferiority randomized controlled trial. *Sleep*, 44(11), zsab166. <https://doi.org/10.1093/sleep/zsab166>
- Sheikhzadeh, M., Zanjani, Z., & Baari, A. (2021). Efficacy of mindfulness-based cognitive therapy and cognitive behavioral therapy for anxiety, depression, and fatigue in cancer patients: A randomized clinical trial. *Iran Journal of Psychiatry*, 16(3), 271–280.
- Tisnasari, I. A. M. A. S., Nuraini, T., & Afiyanti, Y. (2022). Penerapan cognitive behaviour therapy pada pasien kanker. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 4(1), 177–187. <https://doi.org/10.31539/joting.v4i1.3429>
- Utami, R. R., Iswinarti, I., & Djudiah, D. (2020). Membangun body image melalui Acceptance and Commitment Therapy (ACT) pada pasien kanker payudara. *Jurnal Intervensi Psikologi (JIP)*, 12(1), 13–26.
- World Health Organization. (2025, February 3). *Cancer*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/cancer>

- Wang, A. W., Bouchard, L. C., Gudenkauf, L. M., Jutagir, D. R., Fisher, H. M., Jacobs, J. M., ... & Antoni, M. H. (2018). Differential psychological effects of cognitive-behavioral stress management among breast cancer patients with high and low initial cancer-specific distress. *Journal of psychosomatic research*, 113, 52-57. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2018.07.011>
- Zachariae, R., Amidi, A., Damholdt, M. F., Clausen, C. D., Dahlgaard, J., Lord, H., ... & Ritterband, L. M. (2018). Internet-delivered cognitive-behavioral therapy for insomnia in breast cancer survivors: a randomized controlled trial. *JNCI: Journal of the National Cancer Institute*, 110(8), 880-887