

Cognitive Behavior Therapy untuk Mengatasi Masalah Psikologis Pasien Kanker

Eko Putra Marthalila

Magister Ilmu Keperawatan, Universitas Indonesia, Depok, Indonesia; ekooputraa.m@gmail.com

Enie Novieastari*

Departemen Dasar Keperawatan dan Keperawatan Dasar (DKKD), Universitas Indonesia, Depok, Indonesia;
enie@ui.ac.id (koresponden)

Giur Hargiana

Departemen Keperawatan Jiwa, Universitas Indonesia, Depok, Indonesia; giurhargiana@ui.ac.id

Dewi Gayatri

Departemen Dasar Keperawatan dan Keperawatan Dasar (DKKD), Universitas Indonesia, Depok, Indonesia;
dewi_g@ui.ac.id

ABSTRACT

Cancer is one of the leading causes of death worldwide. Patients with cancer face many challenges and problems, one of which is psychological problems including depression, stress, anxiety, and sleep disorders. The purpose of this study was to determine the effectiveness of cognitive behavioral therapy to overcome psychological problems in cancer patients. The method used in this study was a systematic review through several databases, namely PoQuest, ScienceDirect, Sage Journals, and SpringerLink. The procedure used was Preferred Reporting Items for Systematic reviews and Meta-Analyses. Literature searches were carried out with systematic and strict steps, including critical appraisal using Critical Appraisal Skills Programme, so that 10 research articles were obtained with a randomized controlled trial design that met the criteria. The results of the study showed that based on a review of the selected articles, cognitive behavioral therapy, both in standard and combination formats, is effective in helping cancer patients with psychological problems including depression, stress, anxiety, and sleep disorders. A tailored approach, a combination with other methods such as hypnosis and the use of technology shows good potential for future psychological interventions. The conclusion of the study showed that cognitive behavioral therapy is an effective option to overcome psychological problems in cancer patients.

Keywords: cancer patients; psychological problems; cognitive behavioral therapy

ABSTRAK

Kanker merupakan salah satu penyebab utama kematian di seluruh dunia. Pasien dengan penyakit kanker menghadapi banyak tantangan dan permasalahan, salah satunya masalah psikologis meliputi depresi, stress, kecemasan, dan gangguan tidur. Tujuan dari studi ini adalah untuk mengetahui efektivitas *cognitive behavioral therapy* untuk mengatasi masalah psikologis pasien kanker. Metode yang digunakan dalam studi ini adalah *systematic review* melalui beberapa database yaitu *PoQuest*, *ScienceDirect*, *Sage Journals*, dan *SpringerLink*. Prosedur yang digunakan adalah *Preferred Reporting Items for Systematic reviews and Meta-Analyses*. Penelusuran literatur dilakukan dengan langkah yang sistematis dan ketat, termasuk *critical appraisal* dengan menggunakan *Critical Appraisal Skills Programme*, sehingga didapatkan 10 artikel penelitian dengan rancangan *randomized controlled trial* yang memenuhi kriteria. Hasil studi menunjukkan bahwa berdasarkan tinjauan terhadap artikel-artikel terpilih, *cognitive behavioral therapy*, baik dalam format standar maupun kombinasi, efektif untuk membantu penderita kanker dengan masalah psikologis meliputi depresi, stress, kecemasan, dan gangguan tidur. Pendekatan yang disesuaikan, kombinasi dengan metode lain seperti hipnosis dan penggunaan teknologi menunjukkan potensi baik untuk intervensi psikologis di masa depan. Kesimpulan studi menunjukkan bahwa *cognitive behavioral therapy* merupakan pilihan yang efektif untuk mengatasi masalah psikologis pasien kanker.

Kata kunci: pasien kanker; masalah psikologis; *cognitive behavioral therapy*

PENDAHULUAN

Kanker merupakan salah satu penyebab utama kematian di seluruh dunia.⁽¹⁾ Saat ini, kanker menjadi tantangan kesehatan global yang signifikan. *International Agency For Research on Cancer* (IARC), melaporkan ditahun 2018 tercatat 18,1 juta kasus kanker dan menyebabkan 9,6 juta (53%) kematian. Terdapat kenaikan ditahun 2022 dengan 20 juta (10%) kasus dan 9,7 juta (48.5%) kematian di seluruh dunia. Diperkirakan, jumlah kasus kanker akan lebih meningkat menjadi 35 juta (57%) pada tahun 2050. Kanker payudara berada di urutan kedua secara global, dengan total 2,3 juta kasus.⁽²⁾

Di Indonesia, dalam 5 tahun terakhir, tercatat 1 juta kasus kanker dengan kematian mencapai 24,3%. Dari jumlah tersebut, terdapat 40,9% kasus baru. Kanker payudara menempati peringkat pertama dalam kejadian kanker di Indonesia, dengan proporsi 151 per 100 ribu penduduk; selanjutnya diikuti oleh kanker paru dan kanker serviks.⁽²⁾ Insiden kanker payudara, secara signifikan lebih tinggi di negara-negara maju, termasuk Indonesia. Kondisi ini dipengaruhi oleh beberapa faktor risiko, seperti genetik, obesitas, kurangnya aktivitas fisik, konsumsi makanan tinggi protein seperti daging merah yang mengandung hormon eksogen atau produk sampingan karsinogenik, konsumsi alkohol, merokok, dan penggunaan pil kontrasepsi oral.⁽³⁾ Sebagian besar faktor risiko dapat diintervensi melalui pendidikan kesehatan dalam praktik klinis dan inisiatif kesehatan masyarakat.

Pasien kanker menghadapi banyak tantangan dan permasalahan, mulai dari saat mereka pertama kali didiagnosis hingga menjalani proses pengobatan. Pasien-pasien ini sering mengalami kebutuhan yang tidak terpenuhi (*unmet needs*) yang cukup tinggi.⁽⁴⁾ Pada sebuah penelitian juga dilaporkan bahwa pasien yang menerima informasi mengenai dirinya terdiagnosis kanker mengalami gangguan psikologis seperti cemas, stres, depresi, gangguan tidur dan rasa takut akan kematian.⁽⁵⁾ Hal tersebut sejalan angka gangguan mental yang tinggi berkisar 450 juta jiwa dari semua jumlah penduduk di dunia.⁽⁶⁾ Penerapan *Cognitive Behavioral Therapy* CBT

dapat menjadi intervensi yang bermanfaat untuk meningkatkan kualitas hidup mereka. Gejala ini akan berdampak negatif jika tidak ditangani, intervensi CBT merupakan pendekatan yang efektif untuk mengatasi gejala tersebut.

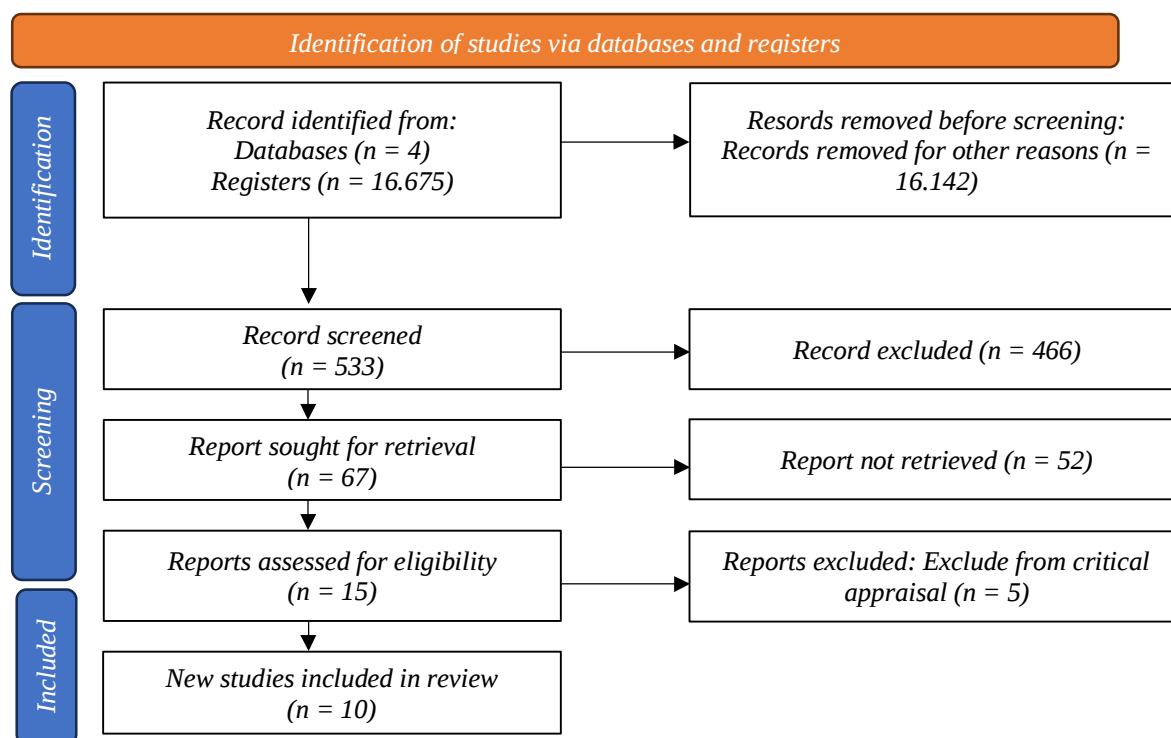
CBT membantu individu untuk mengidentifikasi dan mengubah pola pikir negatif, mengembangkan keterampilan coping yang lebih baik, meningkatkan cara mereka merespons situasi yang memicu gejala.⁽⁷⁾ Sebuah penelitian di Cina mengatakan bahwa CBT efektif menurunkan kecemasan dan depresi pada konteks pasien kanker payudara stadium lanjut.⁽⁸⁾ Penelitian lain yang dilakukan di Indonesia mengatakan pernyataan yang sama, CBT efektif menurunkan depresi, kecemasan, stress, dan gangguan tidur pada pasien kanker.⁽⁹⁻¹¹⁾

Penerapan CBT menunjukkan potensi dalam membantu pasien kanker untuk mengatasi masalah psikologis mereka. Dengan pendekatan yang terstruktur dan berdasarkan bukti, CBT tidak hanya memberikan alat untuk mengelola kecemasan dan depresi, tetapi juga memberdayakan pasien untuk mengambil kendali atas pengalaman mereka. Oleh karena itu, peneliti melakukan studi berupa tinjauan sistematis (*systematic review*) dengan topik pengaruh CBT dalam mengatasi masalah psikologis pasien kanker; sehingga tujuan dari studi ini adalah untuk mengetahui efektivitas *cognitive behavioral therapy* untuk mengatasi masalah psikologis pasien kanker

METODE

Metode yang peneliti pakai dalam studi ini adalah *systematic review* yaitu melakukan sintesis masalah psikologis pada pasien kanker. Sehingga, disusun pertanyaan penelitian klinis berbasis PICO *Framework* (*Population atau problem, Intervention, Comparison, dan Outcome*) yaitu: P = pasien kanker, I = *cognitive behavior therapy*, C = nihil, O = masalah psikologis pasien kanker menurun. Penelusuran dilakukan pada empat database yaitu ProQuest, ScienceDirect, Sage Journals, SpringerLink untuk mencari artikel yang berisi deskripsi efektivitas *cognitive behavior therapy* terhadap masalah psikologis pasien kanker. Kata kunci yang digunakan pada penelusuran ini adalah ((*Cognitive Behavioral Therapy*[Title/Abstract])) OR (*Acceptance*[Title/Abstract])) AND (*Commitment Therapy*[Title/Abstract])) OR (*Cognitive Restructuring*[Title/Abstract])) OR (*Mindfulness* [Title/Abstract])) AND (*Psychological Problems* [Title/Abstract])) OR (*Depression*[Title/Abstract])) OR (*Anxiety*[Title/Abstract])) OR (*Stress*[Title/Abstract])) OR (*Sleep Disorders*[Title/Abstract])) AND (*Cancer Patients*[Title/Abstract])).

Filter pencarian ini sudah ditetapkan sebelumnya menggunakan kriteria inklusi yaitu, artikel penelitian dari tahun 2018-2024, menerapkan desain RCT (*randomized controlled trial*), serta menyediakan abstrak dan *full text article*. Setelah memenuhi semua kriteria yang dimaksud, maka penulis melakukan *critical appraisal* dengan menggunakan CASP (*Critical Appraisal Skills Programme*). Pendekatan yang dilakukan pada kajian sistematis ini adalah menggunakan pendekatan *Preferred Reporting Items for Systematic reviews and Meta-Analyses* (PRISMA) yang hasilnya dapat dilihat pada Gambar 1.



Gambar 1. Hasil penerapan PRISMA flowchart dalam pemilihan artikel

HASIL

Review dilakukan pada 10 artikel yang membahas tentang CBT terhadap masalah-masalah psikologis pasien kanker, dengan hasil *review* dapat terlihat pada Tabel 1. Penelitian tentang intervensi psikologis bagi penyintas kanker menunjukkan hasil yang beragam namun menjanjikan dalam mengatasi masalah psikologis yang sering dialami oleh pasien. Penelitian yang menyebutkan CBT terbukti dalam meredakan gejala depresi dan kecemasan pada pasien penyintas kanker payudara.

Tabel 1 . Ringkasan artikel hasil skrining

No	Judul	Desain	Hasil	Kesimpulan
1	<i>Personalized versus standard cognitive behavioral therapy for fear of cancer recurrence, depressive symptoms or cancer-related fatigue in cancer survivors: study protocol of a randomized controlled trial (MATCH-study).</i> ⁽¹²⁾	RCT	Sampel terdiri dari 190 penyintas kanker yang mengalami satu atau lebih gejala yang ditargetkan, yaitu ketakutan akan kekambuhan kanker, gejala depresi, dan kelelahan terkait kanker. Para peserta harus telah menyelesaikan pengobatan medis dengan niat kuratif setidaknya 6 bulan hingga maksimal 5 tahun sebelumnya. Hasil menunjukkan CBT yang dipersonalisasi lebih efektif dibandingkan dengan CBT standar dalam mengurangi gejala ketakutan akan kekambuhan kanker, gejala depresi, dan kelelahan terkait kanker di kalangan penyintas kanker.	CBT yang dipersonalisasi lebih efektif dibandingkan dengan CBT standar dalam mengurangi gejala ketakutan akan kekambuhan kanker, gejala depresi, dan kelelahan terkait kanker di kalangan penyintas kanker.
2	<i>Randomized Trial of a Tailored Cognitive-Behavioral Therapy Mobile Application for Anxiety in Patients with Incurable Cancer.</i> ⁽¹³⁾	RCT	Penelitian ini menunjukkan efektivitas aplikasi mobile CBT yang disesuaikan untuk mengurangi kecemasan pada pasien dengan kanker yang tidak dapat disembuhkan. Sebanyak 145 pasien kanker yang mengalami gejala kecemasan tinggi direkrut dan dibagi menjadi dua kelompok: satu kelompok menggunakan aplikasi CBT dan kelompok lainnya menggunakan program pendidikan kesehatan sebagai kontrol. Temuan Utama: Kedua kelompok mengalami perbaikan signifikan dalam gejala kecemasan, depresi, dan kualitas hidup. Namun, tidak ada perbedaan yang signifikan antara kedua kelompok dalam hasil tersebut. Pada subkelompok pasien dengan kecemasan parah, kelompok yang menggunakan aplikasi CBT menunjukkan perbaikan yang lebih besar dalam gejala kecemasan dibandingkan dengan kelompok kontrol.	Aplikasi CBT yang disesuaikan menunjukkan potensi dalam mengurangi kecemasan pada pasien kanker yang tidak dapat disembuhkan, terutama bagi mereka dengan tingkat kecemasan yang lebih tinggi. Meskipun tidak ada perbedaan yang signifikan antara kelompok intervensi dan kontrol secara keseluruhan, hasil menunjukkan bahwa aplikasi ini bermanfaat bagi pasien dengan kecemasan parah
3	<i>The effectiveness of computer-assisted Cognitive Behavioral Therapy (cCBT) for psychological outcomes in patients with laryngectomy: Randomized.</i> ⁽¹⁴⁾	RCT	Penelitian ini terdiri dari 80 pasien dengan laringektomi yang direkrut dari dua rumah sakit. Program cCBT menunjukkan pengurangan signifikan dalam skor kecemasan (SAI) dan depresi (PHQ-9) dibandingkan dengan kelompok TAU (treatment as common) pada berbagai titik waktu pasca-intervensi ($p < 0,05$). Skor pada Athens Insomnia Scale (AIS) dan Visual Analogue Scale (VAS-10) juga menunjukkan perbaikan yang signifikan pada kelompok cCBT ($p < 0,05$). Kelompok cCBT melaporkan kualitas hidup yang lebih tinggi, khususnya dalam aspek kesejahteraan sosial, emosional, dan fungsional ($p < 0,05$). Tingkat kepuasan terhadap layanan kesehatan lebih tinggi pada kelompok cCBT dibandingkan dengan kelompok TAU ($p < 0,001$).	Penelitian ini menunjukkan bahwa program cCBT efektif dalam mengurangi gejala kecemasan, depresi, insomnia, dan nyeri pada pasien yang menjalani laringektomi. Selain itu, cCBT meningkatkan kualitas hidup dan kepuasan pasien selama masa perioperatif. Program ini dapat menjadi intervensi yang menarik untuk digunakan dalam situasi yang membatasi kontak tatap muka, seperti selama pandemi, dan dapat membantu pasien dalam mengelola masalah psikologis yang terkait.
4	<i>Randomized controlled trial of cognitive behavioural therapy for depressive and anxiety symptoms in Chinese women with breast cancer.</i> ⁽¹⁵⁾	RCT	Penelitian ini melibatkan total 392 peserta yang terdiri dari tiga kelompok CBT ($n = 98$), <i>Self-Care Management</i> (SCM, $n = 98$), dan <i>Usual Care</i> (UC, $n = 196$). Gejala depresi dan kecemasan: Skor pada <i>Hamilton Depression Rating Scale</i> (HAMD) dan <i>Hamilton Anxiety Scale</i> (HAMA) menunjukkan perbedaan yang signifikan antar kelompok. Kelompok yang mengikuti CBT mengalami penurunan gejala depresi dan kecemasan yang lebih besar dibandingkan dengan kelompok SCM dan UC selama periode intervensi. Pada akhir intervensi, hanya kelompok CBT yang memiliki skor HAMD dan HAMA di bawah batas normal (skor < 8). Meskipun kelompok SCM juga menunjukkan perbaikan dalam gejala depresi dibandingkan dengan kelompok UC, CBT lebih efektif dalam mengurangi gejala depresi dan kecemasan.	CBT efektif dalam mengurangi gejala depresi dan kecemasan pada wanita Cina yang merupakan penyintas kanker payudara. Dengan hasil yang signifikan, CBT dapat dianggap sebagai intervensi yang penting dan diperlukan untuk mendukung kesehatan mental pasien kanker payudara di Tiongkok. Selain itu, SCM juga memberikan manfaat, meskipun CBT tidak seefektif. Penelitian ini menyoroti perlunya penyediaan terapi psikologis untuk pasien kanker payudara dan membuka peluang untuk penelitian lebih lanjut mengenai kombinasi CBT dengan pengobatan untuk meningkatkan hasil psikologis dan kelangsungan hidup pasien.
5	<i>Cognitive-Behavioral Therapy and Hypnosis Intervention on Anxiety, Depression, and Quality of Life in Patients with Breast Cancer Undergoing Chemotherapy: A Clinical Trial.</i> ⁽¹⁰⁾	RCT	Penelitian yang melibatkan 50 wanita dengan kanker payudara yang dibagi menjadi tiga kelompok: CBT, hipnosis, dan kontrol. Masing-masing kelompok terdiri dari 15, 20, dan 15 peserta. Stres dan depresi: CBT dan hipnosis menunjukkan penurunan yang signifikan dalam skor stres dan depresi dibandingkan dengan kelompok kontrol. Penurunan ini lebih besar pada kelompok CBT. <i>Quality of life</i> (QoL): baik kelompok CBT maupun hipnosis mengalami peningkatan signifikan dalam aspek QoL, seperti fungsi fisik, citra tubuh, fungsi seksual, dan gejala terkait kanker. Namun tidak ada perubahan signifikan pada fungsi kognitif dan sosial.	CBT maupun hipnosis efektif dalam mengurangi stres, depresi, dan meningkatkan kualitas hidup wanita dengan kanker payudara yang menjalani kemoterapi. Meskipun CBT memberikan perbaikan yang lebih besar, hipnosis juga memiliki manfaat yang signifikan, terutama dalam mengatasi gangguan tidur dan masalah emosional. Kedua metode ini dapat direkomendasikan sebagai terapi tambahan untuk pasien kanker payudara, dengan hipnosis menjadi solusi yang efisien.
6	<i>Effects of cognitive behavioral therapy for depression on improving insomnia and quality of life in chinese women with breast cancer: results of a randomized, controlled, multicenter trial.</i> ⁽¹⁶⁾	RCT	Penelitian yang melibatkan 392 wanita penyintas kanker payudara yang dibagi menjadi tiga kelompok: CBT, SCM, dan UC. Setiap kelompok menjalani intervensi selama 12 minggu dengan evaluasi insomnia dan QoL menggunakan <i>Athens Insomnia Scale</i> (AIS) dan <i>Functional Assessment of Cancer Therapy-Breast</i> (FACT-B) pada beberapa titik waktu. Terdapat perbedaan signifikan dalam skor AIS dan FACT-B antar kelompok ($P < 0,01$). Kelompok CBT mengalami penurunan masalah insomnia dan peningkatan kualitas hidup yang lebih baik dibandingkan kelompok SCM dan UC ($P < 0,01$). Tidak ada perbedaan signifikan dalam masalah insomnia dan QoL antara SCM dan UC.	CBT efektif dalam mengurangi masalah insomnia dan meningkatkan kualitas hidup pada wanita penyintas kanker payudara di China. CBT tidak hanya mengurangi gejala depresi dan kecemasan tetapi juga memberikan manfaat signifikan dalam mengatasi insomnia dan meningkatkan kualitas hidup. Dengan hasil ini, CBT dapat direkomendasikan sebagai intervensi penting untuk mendukung kesehatan mental dan fisik pasien kanker payudara selama perawatan.

No	Judul	Desain	Hasil	Kesimpulan
7	<i>Efficacy of a stepped care approach to deliver cognitive-behavioral therapy for insomnia in cancer patients: a noninferiority randomized controlled trial.</i> ⁽¹¹⁾	RCT	Penelitian ini melibatkan 177 pasien kanker yang diacak menjadi dua kelompok: CBT dan <i>Stepped Care</i> CBT (StepCBT). Kelompok StepCBT menerima intervensi berbasis web atau sesi CBT tatap muka, tergantung pada tingkat keparahan insomnia. Kelompok kedua menunjukkan penurunan signifikan dalam skor <i>Insomnia Severity Index</i> (ISI) setelah intervensi. Namun, pengurangan insomnia pada kelompok StepCBT tidak kalah signifikan dibandingkan dengan kelompok CBT standar. Skor insomnia pada kelompok StepCBT menunjukkan perbaikan yang cukup baik, dengan banyak pasien mencapai remisi (skor ISI <8). Peningkatan signifikan dalam QoL diukur dengan <i>Functional Assessment of Cancer Therapy-Breast</i> (FACT-B) terjadi pada kedua kelompok, namun peningkatan pada kelompok CBT lebih besar dibandingkan dengan kelompok StepCBT.	StepCBT untuk mengatasi insomnia pada pasien kanker tidak hanya efektif tetapi juga setara dengan terapi CBT standar. Penerapan model ini dapat meningkatkan aksesibilitas terapi CBT, memungkinkan lebih banyak pasien untuk mendapatkan perawatan yang dibutuhkan tanpa mengorbankan efektivitas. Oleh karena itu, model <i>Stepped Care</i> dapat diadopsi sebagai solusi yang berharga dalam perawatan insomnia yang terkait dengan kanker.
8	<i>Web-Delivered Cognitive Behavioral Therapy for Distressed Cancer Patients: Randomized Controlled Trial.</i> ⁽⁹⁾	RCT	Penelitian ini melibatkan 163 pasien kanker yang mengalami tekanan psikologis tinggi. Peserta bagian menjadi dua kelompok: satu kelompok menerima intervensi terapi perilaku kognitif berbasis web (<i>CancerCope</i>), sementara kelompok lainnya mengakses situs pendidikan pasien statistik. Pada analisis ini, ditemukan bahwa kelompok <i>CancerCope</i> yang mematuhi program mengalami penurunan signifikan dalam: distress psikologis ($p = 0,04$), distress spesifik kanker ($p = 0,02$), kebutuhan dukungan psikologis yang tidak terpenuhi ($p = 0,03$). Peserta melaporkan bahwa program <i>CancerCope</i> mudah digunakan dan membantu, terutama dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan mengatasi masalah.	Meskipun analisis utama tidak menunjukkan efek signifikan dari intervensi, analisis per-protokol menunjukkan bahwa pasien yang lebih mematuhi program mengalami penurunan distress yang berarti. Intervensi berbasis web ini menunjukkan potensi sebagai pendekatan biaya rendah untuk dukungan psikologis bagi pasien kanker. Meskipun tidak semua pasien mendapatkan manfaat, bagi subkelompok tertentu, intervensi ini dapat memberikan dampak positif yang besar.
9	<i>Efficacy of Mindfulness-Based Cognitive Therapy and Cognitive Behavioral Therapy for Anxiety, Depression, and Fatigue in Cancer Patients: A Randomized Clinical Trial.</i> ⁽¹⁷⁾	RCT	Penelitian ini melibatkan 60 pasien kanker yang dibagi menjadi tiga kelompok: <i>Mindfulness-Based Cognitive Therapy</i> (MBCT), <i>Cognitive Behavioral Therapy</i> (CBT), dan kelompok kontrol (<i>Wait-List Group/WLG</i>). Setelah delapan sesi terapi, hasil penelitian menunjukkan: Kedua grup MBCT dan CBT mengalami penurunan signifikan dalam skor depresi dibandingkan dengan grup WLG. Namun tidak ada perbedaan yang signifikan antara kelompok MBCT dan CBT. Skor kecemasan juga menunjukkan penurunan yang signifikan dalam kelompok MBCT dan CBT dibandingkan dengan WLG, tanpa perbedaan signifikan antara kedua kelompok intervensi. Hanya kelompok CBT yang menunjukkan penurunan signifikan dalam kelelahan dibandingkan dengan WLG, dan tidak ada perbedaan signifikan antara MBCT dan kelompok lain.	Baik CBT maupun MBCT efektif dalam mengurangi kecemasan dan depresi pada pasien kanker, dengan hasil serupa antara kedua terapi tersebut. Namun, CBT lebih efektif dalam mengurangi kelelahan dibandingkan MBCT. Terapi kedua ini dapat dianggap sebagai tambahan yang baik untuk pengobatan farmakologis bagi pasien kanker yang mengalami gejala psikologis. Meskipun MBCT merupakan alternatif yang baik, CBT lebih disarankan untuk penanganan kelelahan.
10	<i>Internet-Delivered Cognitive-Behavioral Therapy for Insomnia in Breast Cancer Survivors: A Randomized Controlled Trial.</i> ⁽¹⁰⁾	RCT	Penelitian ini melibatkan 255 wanita penyintas kanker payudara yang mengalami gangguan tidur signifikan secara klinis. Para peserta dibagi secara acak ke dalam dua kelompok: satu kelompok menerima terapi perilaku kognitif untuk insomnia yang disampaikan melalui internet (iCBT-I), sementara kelompok lainnya berada dalam kontrol daftar tunggu. Hasil utama menunjukkan Terjadi penurunan signifikan dalam keparahan insomnia pada kelompok iCBT-I dengan ukuran efek sebesar 1,17. Kualitas tidur meningkat secara signifikan pada kelompok intervensi dibandingkan dengan kontrol, dengan ukuran efek 0,90. Meskipun perbaikan dalam kelelahan tidak signifikan pada pasca intervensi, ada penurunan jumlah peserta yang mengalami kelelahan klinis parah pada tindak lanjut, menunjukkan manfaat tidak langsung dari perbaikan tidur.	Cognitive-Behavioral Therapy for Insomnia (iCBT-I) yang disalurkan melalui internet terbukti efektif dalam mengurangi keparahan insomnia dan meningkatkan kualitas tidur pada penyintas kanker payudara. Hasil ini menunjukkan bahwa iCBT-I dapat menjadi metode yang layak dan berbiaya rendah untuk mengatasi masalah tidur yang umum di kalangan penyintas kanker. Intervensi ini dapat diintegrasikan ke dalam program rehabilitasi kanker untuk memberikan dukungan tambahan kepada pasien yang mengalami gangguan tidur.

PEMBAHASAN

Penelitian tentang intervensi psikologis bagi penyintas kanker menunjukkan hasil yang beragam namun menjanjikan dalam mengatasi masalah psikologis yang sering dialami oleh pasien. Penelitian yang menyebutkan CBT terbukti dalam meredakan gejala depresi dan kecemasan pada pasien penyintas kanker payudara.⁽¹⁵⁾ Hal ini menunjukkan pentingnya pendekatan psikologis dalam perawatan kesehatan mental. Dengan angka prevalensi depresi dan kecemasan yang tinggi di kalangan penyintas kanker, penerapan CBT dapat menjadi intervensi yang bermanfaat untuk meningkatkan kualitas hidup mereka. Temuan lain yang menunjukkan bahwa CBT yang dipersonalisasi mampu mengurangi gejala ketakutan akan kekambuhan kanker, depresi, dan kelelahan.⁽¹²⁾ Semakin menegaskan bahwa terapi ini dapat disesuaikan dengan kebutuhan individu. Pendekatan yang terfokus pada pengalaman dan kekhawatiran pasien tertentu memungkinkan penanganan yang lebih efektif, berkontribusi pada pengurangan gejala yang sering kali mengganggu proses penyembuhan dan pemulihan pasien. Secara keseluruhan, kedua temuan ini mendukung argumen bahwa CBT tidak hanya efektif dalam mengatasi gejala psikologis yang umum, tetapi juga dapat disesuaikan untuk mengatasi tantangan unik yang dihadapi oleh penyintas kanker, menjadikan pilihan terapi yang penting dalam konteks perawatan holistik.

CBT adalah pendekatan psikoterapi yang fokus pada hubungan antara pikiran, perasaan, dan perilaku.⁽⁸⁾ Dalam beberapa tahun terakhir, perkembangan teknologi telah membuka peluang baru untuk menerapkan CBT dengan cara yang lebih inovatif dan aksesibel. Sebuah penelitian terkait CBT yang dikombinasi dengan teknologi

maupun program pendidikan kesehatan berhasil memperbaiki gejala kecemasan dan depresi.^(13,14) Hal ini menggambarkan pentingnya pendekatan yang multifaset dalam manajemen kesehatan mental. Dengan kemajuan teknologi, integrasi CBT dengan aplikasi atau platform digital memungkinkan akses yang lebih luas dan nyaman bagi pasien, sehingga mereka dapat menerima dukungan kapan saja dan di mana saja. Selain itu, program pendidikan kesehatan berperan penting karena memberikan pengetahuan dan keterampilan yang diperlukan bagi individu untuk mengenali dan mengelola gejala psikologis mereka. Pendidikan kesehatan tidak hanya meningkatkan kesadaran tentang kondisi kesehatan mental, tetapi juga membekali pasien dengan strategi coping yang efektif, sehingga mereka lebih siap menghadapi tantangan yang mungkin timbul.

Kombinasi dengan metode lain, dan penggunaan teknologi menunjukkan arah yang menjanjikan untuk intervensi psikologis di masa depan. Penelitian terkait CBT dengan kombinasi dengan hipnosis menjadi solusi untuk masalah tidur dan gangguan emosional seperti stres dan depresi.⁽¹⁰⁾ Hipnosis yang dapat membantu menenangkan pikiran dan mengubah pola perilaku, memperkuat efek CBT dengan memberikan alat tambahan bagi individu untuk mengatasi tantangan psikologis mereka. Dengan demikian, kombinasi ini dapat meningkatkan efektivitas terapi dalam meredakan gejala yang sering kali terkait. Selain itu, efektivitas CBT pada pasien penyintas kanker yang mengalami insomnia menunjukkan relevansi terapi ini dalam konteks kesehatan yang lebih spesifik.^(16,17)

Banyak penyintas kanker yang mengalami gangguan tidur sebagai dampak dari stres, kecemasan, atau perubahan fisik yang terjadi akibat penyakit dan pengobatan. Pendekatan dengan kombinasi lainnya seperti CBT berbasis web seperti *stepped care* dan CBT *CancerCope* menunjukkan hasil yang efektif untuk menurunkan distress psikologis dan insomnia,^(9,11,18) namun pemakaian teknologi informasi memerlukan perhatian tersendiri, khususnya dalam hal penerimaan pasien dan tenaga kesehatan pengguna terhadap teknologi terkait.⁽¹⁹⁻²⁹⁾ Dengan menerapkan CBT untuk mengatasi insomnia, pasien tidak hanya dapat meningkatkan kualitas tidur mereka, tetapi juga mengurangi gejala depresi dan kecemasan yang sering menyertainya.

KESIMPULAN

Hasil studi ini menunjukkan bahwa *cognitive behavioral therapy* efektif dalam meredakan gejala depresi, kecemasan, dan insomnia, serta dapat disesuaikan dengan kebutuhan pasien kanker. Selanjutnya direkomendasikan bahwa dalam upaya meningkatkan kesejahteraan mental penyintas kanker, penting untuk menyesuaikan CBT dengan kebutuhan dan pengalaman individu pasien. Program terapi sebaiknya juga mencakup elemen pendidikan, memberikan informasi tentang kanker, manajemen stres, dan strategi coping, untuk memberdayakan pasien dan mengurangi kecemasan mereka. Penggunaan kombinasi CBT dengan teknologi dan metode lain, seperti hipnosis dapat dipertimbangkan, terutama bagi pasien yang mengalami masalah tidur dan gangguan emosional, karena pendekatan multi-modal sering kali menghasilkan hasil yang lebih baik. Terakhir, penting untuk memberikan pelatihan kepada profesional kesehatan tentang teknik CBT dan pendekatan psikologis lainnya, agar mereka dapat memberikan perawatan yang lebih efektif dan responsif terhadap kebutuhan pasien.

DAFTAR PUSTAKA

1. Kemenkes R. Kanker Masih Membebani Dunia. Int Agency Res Cancer [Internet]. 2024; Available from: <https://p2ptm.kemkes.go.id/informasi-p2ptm/kanker-masih-membe-bani-dunia>
2. Globocan. Latest global cancer data shows rising incidence and stark inequities. Int Agency Res Cancer [Internet]. 2022; Available from: <https://www.uicc.org/news/globocan-2022-latest-global-cancer-data-shows-rising-incidence-and-stark-inequities>
3. Huang J, Chan PSF, Lok V, Chen X, Ding H, Jin Y, et al. Global incidence and mortality of breast cancer: a trend analysis. 2021;13(4):5748–803.
4. Lewandowska A, Rudzki G, Lewandowski T, Rudzki S. The problems and needs of patients diagnosed with cancer and their caregivers. Int J Environ Res Public Health. 2021;18(1):1–19.
5. Febrianty ILI, Gayatri D, Rachmawati IN. Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Psikologis Pasien Dan Keluarga Saat Menerima Bad News Tentang Kanker. Joting. 2024;6(2022):982–9.
6. Nur Haryanti A, Bintang Syah Putra M, Larasati N, Nureel Khairunnisa V, Dyah Dewi LA. Analisis Kondisi Kesehatan Mental di Indonesia Dan Strategi Penanganannya. Student Res J [Internet]. 2024;(2):28–40. Available from: <https://doi.org/10.55606/srjyappi.v2i3.1219>
7. Najah S, Febriana N ‘Aini PD, Salsabila NN. Pengaruh Konseling Cognitive Behavioral Therapy (CBT) Terhadap Siswa di Lingkungan Sekolah Adiwiyata. 2024;31–8.
8. Sun H, Huang H, Ji S, Chen X, Xu Y, Zhu F, et al. The Efficacy of Cognitive Behavioral Therapy to Treat Depression and Anxiety and Improve Quality of Life Among Early-Stage Breast Cancer Patients. Integr Cancer Ther. 2019;18.
9. Chambers SK, Ritterband LM, Thorndike F, Nielsen L, Aitken JF, Clutton S, et al. Web-delivered cognitive behavioral therapy for distressed cancer patients: Randomized controlled trial. J Med Internet Res. 2018;20(1).
10. Elyasi F, Taghizadeh F, Zarghami M, Moosazadeh M, Abdollahi Chirani S, Babakhanian M. 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 J Cancer. 2021;12(2):236–48.
11. Savard J, Ivers H, Savard MH, Morin CM, Caplette-Gingras A, Bouchard S, et al. Efficacy of a stepped care approach to deliver cognitive-behavioral therapy for insomnia in cancer patients: A noninferiority randomized controlled trial. Sleep. 2021;44(11):1–11.
12. Hamas SJ, Knoop H, Bennebroek Evertsz F, Booij SH, Dekker J, van Laarhoven HWM, et al. Personalized versus standard cognitive behavioral therapy for fear of cancer recurrence, depressive symptoms or cancer-related fatigue in cancer survivors: study protocol of a randomized controlled trial (MATCH-study). Trials. 2021;22(1):1–17.

13. Greer JA, Jacobs J, Pensak N, MacDonald JJ, Fuh CX, Perez GK, et al. Randomized Trial of a Tailored Cognitive-Behavioral Therapy Mobile Application for Anxiety in Patients with Incurable Cancer. *Oncologist*. 2019;24(8):1111–20.
14. Yang Y, Zhang H, Li Y, Liu Z, Liu S, Li X, et al. The effectiveness of computer-assisted Cognitive Behavioral Therapy (cCBT) for psychological outcomes in patients with laryngectomy: Randomized controlled trial. *J Affect Disord* [Internet]. 2022;300:59–65. Available from: <https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.12.068>
15. Ren W, Qiu H, Yang Y, Zhu X, Zhu C, Mao G, et al. Randomized controlled trial of cognitive behavioural therapy for depressive and anxiety symptoms in Chinese women with breast cancer. *Psychiatry Res*. 2019;271(March 2018):52–9.
16. Qiu H, Ren W, Yang Y, Zhu X, Mao G, Mao S, et al. Effects of cognitive behavioral therapy for depression on improving insomnia and quality of life in Chinese women with breast cancer: Results of a randomized, controlled, multicenter trial. *Neuropsychiatr Dis Treat*. 2018;14:2665–73.
17. Sheikhzadeh M, Zanjani Z, Baari A. Efficacy of mindfulness-based cognitive therapy and cognitive behavioral therapy for anxiety, depression, and fatigue in cancer patients: A randomized clinical trial. *Iran J Psychiatry*. 2021;16(3):271–80.
18. Zachariae R, Amidi A, Damholdt MF, Clausen CDR, Dahlgaard J, Lord H, et al. Internet-Delivered cognitive-Behavioral therapy for insomnia in Breast cancer survivors: A randomized controlled trial. *J Natl Cancer Inst*. 2018;110(8):880–7.
19. Nugroho HS, Notobroto HB, Rosyanti L. Acceptance model of a mandatory health information system in Indonesia. *Healthcare Informatics Research*. 2021 Apr 30;27(2):127–36.
20. Nugroho HSW, Supriyanto S, Notobroto HB. Indicators of organizational support in implementing maternal and child health information system. *International Journal of Public Health Science*. 2016;5(3):280–3.
21. Zubair M, Liang G, Jawad M, Dilawar S, Ilyas B. Fear of Covid-19 and intentions towards adopting e-health services: Exploring the technology acceptance model in the scenario of pandemic. *International Journal of Business, Economics and Management*. 2021;8(4):270–91.
22. Nugroho HSW, Sugito BH, Haksama S, Yani RW, Prayitno H, Sillehu S, Handoyo H, Koesmantoro H, Suparji S, Sumasto H. Recognize and anticipate user resistance to the implementation of health information systems. *Interciencia*. 2017;42(10):225–233.
23. Krisdina S, Nurhayati OD, Nugraheni DM. Hybrid Model Based on Technology Acceptance Model (TAM) & Information System Success Model (ISSM) in Analyzing the Use of E-Health. *InE3S Web of Conferences* 2022 (Vol. 359, p. 05003). EDP Sciences.
24. Nugroho HSW, Handoyo H, Prayitno H, Budiono A. Sort elements based on priority, in order to improve the quality of e-learning in health using difficulty-usefulness pyramid with weighting (DUP-We). *International Journal of Emerging Technologies in Learning (IJET)*. 2019 Sep 30;14(18):186–93.
25. Nugroho HSW, Supriyanto S, Notobroto HB. Peran perceived organizational support, personal characteristic, dan perceived enjoyment dalam model penerimaan sistem informasi kesehatan ibu dan anak. Dissertation. Surabaya: Universitas Airlangga; 2016.
26. Nazari-Shirkouhi S, Badizadeh A, Dashtpeyma M, Ghodsi R. A model to improve user acceptance of e-services in healthcare systems based on technology acceptance model: an empirical study. *Journal of Ambient Intelligence and Humanized Computing*. 2023 Jun;14(6):7919–35.
27. Nugroho HSW, Suparji S, Sunarto S, Handoyo H, Yessimbekov Z, Burhanuddin N, Selasa P. Quadrant of difficulty-usefulness (QODU) as new method in preparing for improvement of e-learning in health college. *Risk Management and Healthcare Policy*. 2020 Sep 18:1625–32.
28. Nugroho HSW, Sillehu S, Handoyo H, Suparji, Sunarto, Subagyo, Sunarko B, Bahtiar. Difficultness-Usefulness Pyramid (DUP) as new method to select elements prioritized in management of e-learning in health. *Indian Journal of Public Health Research & Development*. 2018;9(2):206–211.
29. Walle AD, Demsash AW, Adem JB, Wubante SM, Shibabaw AA, Mamo DN, Kebede SD, Muluneh AA, Mengiste MB, Gebeyew AS, Butta FW. Exploring facilitators and barriers of the sustainable acceptance of e-health system solutions in Ethiopia: a systematic review. *PLoS One*. 2023 Aug 10;18(8):e0287991.