

MINDFULNESS-BASED COGNITIVE THERAPY
TERHADAP PENURUNAN KECEMASAN PADA PASIEN KANKER

Ermelinda Toyo Legu¹, Dewi Gayatri², Agung Waluyo³
Universitas Indonesia^{1,2,3}
emerlindatoyolegu@gmail.com¹

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui keefektifan *mindfulness based cognitive therapy* dalam menurunkan kecemasan pasien kanker. Metode penelitian yang digunakan adalah sistematis review, melalui penelusuran artikel pada enam database terpercaya yaitu ProQuest, EBSCOhost, PubMed, Wiley Online Library, SpringerLink dan Google scholar. Analisis artikel menggunakan metode PRISMA. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *mindfulness based cognitive therapy* dapat menurunkan kecemasan pada pasien kanker. Simpulan, selain berefek pada penurunan kecemasan, *mindfulness based cognitive therapy* dapat juga menurunkan fatigue, menurunkan ketakutan kekambuhan, menurunkan depresi dan dapat meningkatkan kualitas hidup pasien kanker.

Kata Kunci: Kecemasan, *Mindfulness Based Cognitive Therapy*, Pasien Kanker

ABSTRACT

This research aims to determine the effectiveness of mindfulness-based cognitive therapy in reducing anxiety in cancer patients. The research method used is a systematic review, searching articles in six trusted databases: ProQuest, EBSCOhost, PubMed, Wiley Online Library, SpringerLink, and Google Scholar—article analysis using the PRISMA method. The research results show that mindfulness-based cognitive therapy can reduce anxiety in cancer patients. In conclusion, apart from reducing stress, mindfulness-based cognitive therapy can also reduce fatigue, reduce fear of recurrence, reduce depression, and improve the quality of life of cancer patients.

Keywords: Anxiety, Mindfulness-Based Cognitive Therapy, Cancer Patients

PENDAHULUAN

Penderita yang mengalami penyakit kronis rentan mengalami kondisi harga diri yang rendah, merasa putus asa, perasaan tidak berdaya, memiliki gangguan terhadap citra tubuhnya, dan mengalami kecemasan. Individu dengan penyakit kronis rentan mengalami kecemasan karena pada dasarnya kecemasan merupakan suatu reaksi normal yang muncul pada setiap orang ketika menghadapi suatu tekanan, namun pada beberapa kondisi kecemasan dapat menjadi kondisi yang patologis jika kecemasan tersebut sudah sangat berlebihan (Surjoseto & Sofyanty, 2022).

Terdapat berbagai macam intervensi yang efektif dalam menurunkan kecemasan pada pasien dengan penyakit kronik, salah satunya adalah intervensi mindfulness. Intervensi mindfulness merupakan bagian dari keperawatan holistik, karena meningkatkan kesadaran atas keadaan yang terjadi saat ini dengan cara memusatkan pikiran dan perhatian kepada

keyakinan tanpa pemberian reaksi penolakan yang dapat menurunkan gejala psikis dan fisik. Selain itu, intervensi mindfulness ini juga mendorong individu untuk mengidentifikasi gejala fisik yang sedang dirasakan dengan cara menyadari berbagai hal yang terjadi pada saat ini atau tidak hanya berfokus pada kondisi sakit saja, sehingga keluhan ataupun gejala fisik akan berkurang (Sriati et al., 2022).

Berdasarkan hasil penelitian Syamsuddin et al., (2023) adanya pengaruh terapi MBSR secara signifikan terhadap penurunan tingkat kecemasan sebanyak 1 tingkat. Hal ini juga sejalan dengan hasil penelitian Anggraini et al., (2024) MBI mengurangi kecemasan serta pentingnya perhatian terhadap aspek psikologis dan spiritual dalam perawatan.

Menurut Suhesty et al., (2023) setelah dilakukan MBCT ditemukan penurunan kecemasan, yang mana sebelum tindakan rerata peserta memiliki tingkat kecemasan sedang sampai berat dan setelah dilakukan intervensi MBCT kecemasan mereka berada dalam kategori ringan dan sedang.

Pada terapi mindfulness bertujuan untuk membantu individu menghindari kebiasaan untuk merespon secara destruktif atau langsung dan belajar untuk mengobservasi pikiran, emosi dan peristiwa yang terjadi saat itu juga tanpa memberikan judgment atau reaksi secara langsung (Sukmawati et al., 2023).

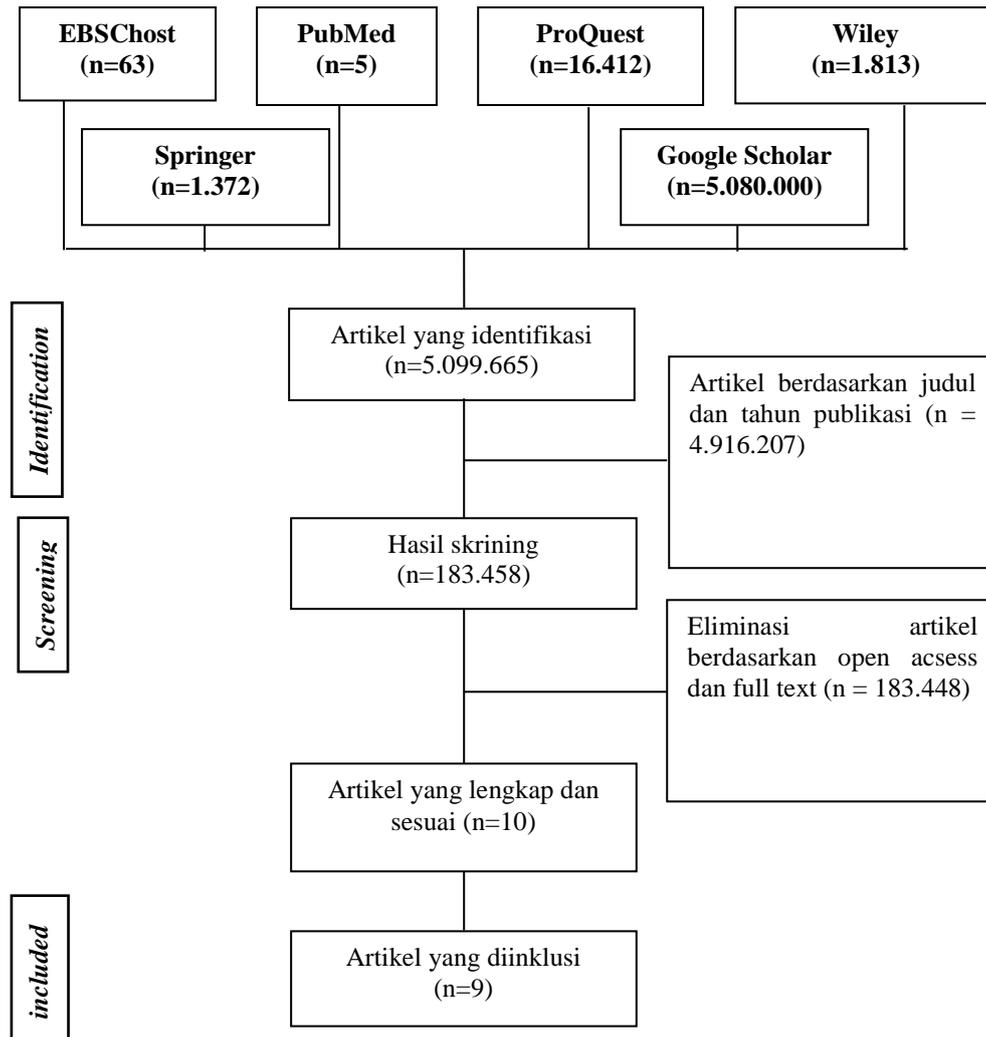
Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Anggraini et al., (2024) dengan jenis penelitian metode kuantitatif dengan desain kuasi-eksperimen, Leni et al., (2023) dengan jenis penelitian tinjauan sistematis, dan Syamsuddin et al., (2023) dengan jenis penelitian pre experimental dengan design one group pretest-posttes. Beberapa penelitian terdahulu tersebut menunjukkan perbedaan terhadap penelitian ini dari segi jenis penelitian, dimana jenis penelitian ini adalah sistematik review.

Berdasarkan beberapa penelitian terdahulu, sehingga penelitian ini bertujuan untuk mengetahui keefektifan *mindfulness based cognitive therapy* dalam menurunkan kecemasan pasien kanker. Manfaatnya dapat memeberikan wawasan ilmu pada dunia kesehatan untuk memberikan asuhan keperawatan pada pasien kanker dengan gangguan kecemasan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan *Prefered Reporting Items for Systematic Review and Meta-Analysis* (PRISMA). Database yang digunakan dalam pencarian literatur adalah ProQuest, EBSCOhost, PubMed, Wiley Online Library, SpingerLink dan Google scholar. Penulis menggunakan kata kunci sesuai PICO dengan berbagai sinonim padanan kata dalam pencarian literatur. *Cancer patient OR oncology patient OR patient with cancer and anxiety and mindfulness based cognitive therapy*. Kriteria inklusi yang peneliti tetapkan yaitu artikel *full text* yang menggunakan bahasa Inggris, studi disaring berdasarkan jenis penelitian mencakup *randomized controlled trial, quasi experiment, mix metode, pilot study* dengan tahun publikasi 2015 - 2023, populasinya adalah pasien kanker. Sebaliknya studi kualitatif, selain bahasa inggris, study yang hanya tersedia abstrak, dan studi yang diterbitkan sebelum tahun 2015, semua dikeluarkan.

Artikel yang teridentifikasi dari 6 database elektronik sebanyak 5.099.665 artikel. Dilakukan penyaringan terkait kelengkapan artikel berdasarkan judul dan tahun publikasi hasilnya 4.916.207 artikel. Kemudian yang sesuai sebanyak 183.458. Selanjutnya dilakukan eliminasi pada artikel berdasarkan *open access* dan *full text* sebanyak 183.448. Artikel yang lengkap dan sesuai sebanyak 10 artikel, sehingga artikel yang masuk dalam penelitian sesuai kriteria inklusi yaitu 9 artikel (Gambar. 1).



Gambar. 1
Algoritma Pencarian

HASIL PENELITIAN

Tabel.1
Literature Review

Identitas Jurnal	Metode Penelitian	Hasil Penelitian
Johannsen, M., O’Toole, M. S., O’Connor, M., Jensen, A. B., & Zachariae, R. (2017). Clinical and psychological moderators of the effect of mindfulness-based cognitive therapy on persistent pain in women treated for primary breast cancer – explorative analyses from a randomized controlled trial	RCT	Selain dapat menurunkan nyeri, terapi ini juga dapat menurunkan tekanan psikologis dengan effect size $d=0.71$ dan meningkatkan kesejahteraan mental pasca perawatan
Sheikhzadeh, M., Zanjani, Z., & Baari, A. (2021). Efficacy of Mindfulness-Based	RCT	Hasilnya menunjukkan penurunan skor depresi, kecemasan, dan kelelahan yang signifikan pada

Cognitive Therapy and Cognitive Behavioral Therapy for Anxiety, Depression, and Fatigue in Cancer Patients		kelompok CBT dan MBCT. Terdapat perbedaan yang signifikan antara kedua kelompok perlakuan dengan WLG pada kecemasan dan depresi, namun tidak ditemukan perbedaan signifikan antara kelompok MBCT dan CBT. (P = 0,01).
Abedini et al. (2021). A Randomized Clinical Trial of a Modified Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Children Hospitalized with Cancer	RCT	Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa, dibandingkan dengan kontrol TAU, kelompok MBCT-C mencapai hasil yang signifikan pengurangan masalah internalisasi dan perhatian, dan kemajuan tersebut dipertahankan pada 2 bulan tindak lanjut. Perubahan yang Andal Skor indeks menunjukkan bahwa kemajuan yang dicapai oleh kelompok MBCT-C signifikan secara klinis dan stabil
Park, S., Sato, Y., Takita, Y., Tamura, N., Ninomiya, A., Kosugi, T., Sado, M., Nakagawa, A., Takahashi, M., Hayashida, T., & Fujisawa, D. (2020). Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Psychological Distress, Fear of Cancer Recurrence, Fatigue, Spiritual Well-Being, and Quality of Life in Patients With Breast Cancer A Randomized Controlled Trial	RCT	Peserta dalam kelompok MBCT mengalami hasil yang jauh lebih baik dalam tekanan psikologis mereka (Cohen's d $\frac{1}{4}$ 1.17; P <0.001), FCR (d $\frac{1}{4}$ 0.43; P <0.05), kelelahan (d $\frac{1}{4}$ 0.66; P <0.01), kesejahteraan spiritual (d $\frac{1}{4}$ 0.98; P <0.001), dan kualitas hidup (d $\frac{1}{4}$ 0.79; P <0,001) dibandingkan dengan kelompok kontrol.
Tahereh, H. S. Y., Tajikzadeh, F., Bayat, H. Eshraghi, N., & Roshandel, Z. (2018). Comparison of Effectiveness of the Mindfulness-Based Cognitive Therapy and the Metacognition Treatment on Anxiety, Depression and Stress Among Breast Cancer Patients	Quasi Experimental	MBCT efektif dalam menurunkan depresi dan kecemasan. Pada kelompok eksperimen yang diberikan MBCT terjadi penurunan skor depresi and kecemasan
Compen, F., Bisseling, E, Schellekens, M., Donders, R., Carlson, L., Van der Lee, M., & Speckens, A. (2018). Face-to-Face and Internet-Based Mindfulness-Based Cognitive Therapy Compared With Treatment as Usual in Reducing Psychological Distress in Patients With Cancer: A Multicenter Randomized Controlled Trial.	RCT	Dibandingkan dengan TAU, pasien melaporkan tekanan psikologis yang jauh lebih sedikit setelah kedua MBCT (Cohen's d, .45; P, .001) dan eMBCT (Cohen's d, .71; P, .001). Selain itu, pasca perawatan prevalensi diagnosis psikiatrik lebih rendah dengan MBCT (peningkatan 33%; P = 0,030) dan eMBCT (peningkatan 29%; P = 0,076) dibandingkan dengan TAU (16%), namun perubahan ini tidak signifikan secara signifikan.

		statistik. Kedua intervensi tersebut mengurangi ketakutan akan kambuhnya kanker dan perenungan, dan peningkatan kualitas hidup terkait kesehatan mental, keterampilan mindfulness, dan kesehatan mental positif dibandingkan dengan TAU (semua Ps, 0,025)
Compen, F. R., Bisseling, E. M., Van der Lee, M. L., Adang, E. M., Donders, A.R., Speckens, A. E. (2020). Study protocol of a multicenter randomized controlled trial comparing the effectiveness of group and individual internet-based Mindfulness-Based Cognitive Therapy with treatment as usual in reducing psychological distress in cancer patients: the BeMind study	RCT	Analisis utama ditujukan dalam menunjukkan keunggulan kelompok MBCT dan MBCT berbasis website dibandingkan dengan TAU
Park, S., Sado, M., Fujisawa, D., Sato, Y., Takeuchi, M., Ninomiya, A., Takahashi, M., Yoshimura, K., Jinno, H., & Takeda, Y. (2020). Mindfulness-based cognitive therapy for Japanese breast cancer patients-a feasibility study	Mixed method observational study	Peningkatan signifikan dalam kecemasan (Kecemasan dan Depresi Rumah Sakit Skala (HADS) – subskala kecemasan; ukuran efek Cohen's $d = 0,88$, $P < 0,05$). Program ini menghasilkan perbaikan yang signifikan dalam kecemasan, dan perbaikan tingkat tren dalam depresi. Selanjutnya, beberapa peserta melaporkan berkurangnya ketakutan akan kambuhnya kanker dan peningkatan kesejahteraan spiritual
Fieke, Z., Bruggeman, E., Marije, L., Van der Lee., & Eltica de Jager, M. (2015). Web-Based Individual Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Cancer-Related Fatigue– A Pilot Study	<i>Pilot Study</i>	Setelah pemberian e- MBCT, terjadi penurunan skor kecemasan dan depresi secara signifikan

Berdasarkan tabel di atas, hasil pengkajian 9 artikel yang didapatkan menunjukkan bahwa tinjauan sistematis ini memberikan gambaran mengenai efektivitas mindfulness dalam mengurangi kecemasan pasien dimana intervensi ini dapat digunakan pada pasien kanker yang sangat beresiko mengalami kecemasan. Selain itu, mindfulness juga dapat mengatasi masalah distress psikologi lainnya seperti depresi dan stress, penurunan fatigue, penurunan

PEMBAHASAN

Kecemasan yang terjadi pada pasien kanker yang menjalani kemoterapi adalah karena keterbatasan fisik dan hilangnya kapasitas kerja yang terjadi pada dirinya akibat efek samping yang ditimbulkan selama kemoterapi. Kecemasan pada pasien kanker dapat berdampak

negatif pada kemoterapi yang mereka jalani serta pemulihan psikologis dan medis mereka, dan kecemasan ini juga dapat menyebabkan pasien menghentikan pengobatan kemoterapi (Hafsah, 2022).

Berdasarkan hasil penelitian Lihawa & Zainuddin, (2022) pasien kanker yang menjalani kemoterapi mengalami peningkatan kecemasan dengan tingkat yang bervariasi mulai cemas ringan hingga berat tergantung faktor yang mempengaruhinya. Pasien dengan kanker payudara memiliki tingkat kecemasan yang lebih berat dibandingkan ada pasien dengan jenis kanker yang lain. Kondisi ini selain disebabkan karena penyakit kanker yang diderita, juga dipicu oleh ketakutan terhadap penyakit yang diderita.

Pengobatan kanker dan efek sampingnya menyebabkan konsekuensi negatif yang berkelanjutan, seperti masalah fisik, psikologis, sosial dan keuangan. Selain itu. Selain itu, kurangnya pengetahuan tentang proses terkait penyakit dan mekanisme koping dapat menyebabkan dukungan yang tidak memadai selama proses pengobatan. Informasi komprehensif tentang kanker dapat meningkatkan hasil psikologi (Handayani & Afyanti, 2023).

Menurut Hitijahubessy et al., (2022) *mindfulness* sebagai bentuk memberikan perhatian dengan cara tertentu dengan sengaja, pada saat ini, dan tanpa menghakimi. Proses menerima segala sesuatu sebagaimana adanya dan mendekati situasi dengan pikiran terbuka mengurangi ketegangan dan ketakutan serta meningkatkan kepercayaan. Intervensi berbasis kesadaran diri menunjukkan bukti dalam menangani sejumlah hasil yang merugikan, seperti depresi dan kecemasan. Jannah & Setiyowati, (2024) menambahkan MBCT adalah terapi terapeutik yang efektif untuk mengurangi gejala depresi, stres, dan kecemasan pasien. Oleh karena itu, disarankan agar terapis dan pakar menggunakan metode ini untuk meningkatkan kesehatan mental pasien.

Praktik meditasi pada intervensi MBCT membantu meningkatkan kesadaran dan penerimaan diri yang kemudian mengarahkan pasien untuk dapat mengelola rasa nyeri serta menumbuhkan kualitas hidup yang positif. kondisi distress (seperti depresi dan kecemasan) pada pasien kanker umumnya menurun ketika pasien sudah mampu untuk menerima dan berdamai dengan kondisinya (Sundari et al., 2023).

Hal ini dibuktikan dengan hasil penelitian Leni et al., (2023) MBCT dapat dianggap sebagai alternatif yang menjanjikan untuk pengobatan gejala kecemasan dan depresi, oleh karena itu dalam penatalaksanaan pada penderita gangguan kecemasan dan depresi disamping diberikan penatalaksanaan farmakologi hendaknya juga diberikan penatalaksanaan non farmakologis seperti MBCT untuk mendapatkan hasil yang optimal.

Hal ini juga sejalan dengan Mamuroh et al., (2022) *Mindfulness-Integrated Cognitive Behavior Therapy* (MBCT), *Mind in Labor* (MIL), dan *Mindfulness-Based Stres Reduction* (MBSR). Keempat program tersebut memiliki pengaruh yang cukup positif terhadap penurunan tingkat stres, depresi, kecemasan, ketakutan dan penurunan nyeri.

Efektivitas mindfulness terhadap kecemasan terjadi akibat adanya perubahan kuat akibat MBSR terhadap regulasi perhatian yang berfokus pada napas di daerah otak parietal dan oksipital terkait perhatian visual. Selain itu terdapat bukti bahwa MBSR dan latihan mindfulness jangka panjang dapat secara langsung mempengaruhi penyebaran perhatian, khususnya kemampuan untuk menggunakan kontrol kognitif (Mahyuvi & Sari, 2024).

Mindfulness based Cognitive Therapy (MBCT), melatih kemampuannya untuk menyadari kondisi saat ini dan di sini seperti melalui teknik *mindful breathing*, *mindful eating*, *body scan*, dan *mindful sitting*. Hal ini akan mengaktifasi sistem parasimpatis di otak pada mode '*being-mode*'. Fokus mode ini adalah "menerima" dan "mengizinkan" apa adanya setiap kondisi yang terjadi tanpa ada tekanan segera untuk mengubahnya (Ramadhan et al.,

2022).

Melalui kesadaran akan tubuh yang merupakan aspek pengalaman sehari-hari, memungkinkan setiap individu untuk sepenuhnya hadir dan menyadari apa pun yang ada di sini dan saat ini yang kemudian menghasilkan kemampuan yang lebih besar untuk mentoleransi keadaan emosional yang tidak nyaman (Mustajidah et al., 2023). Muspitha et al., (2023) menambahkan proses yang terjadi tersebut akan menurunkan tingkat kecemasan dengan mengubah fokus waktu mereka dari konsekuensi dan antisipasi masa depan yang negatif ke dalam pengalaman nyata sekarang melalui sensasi tubuh yang dirasakan.

Sundari et al., (2023) berpendapat MBCT merupakan bentuk kombinasi dari *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR) dari John Kabat-Zin dengan terapi kognitif perilaku. MBCT pada awalnya bertujuan untuk mencegah terjadinya kekambuhan pada individu yang sebelumnya pernah mengalami depresi, kemudian banyak penelitian mengembangkan untuk berbagai permasalahan psikologis dan juga untuk penderita kanker.

Efektivitas dari e-MBCT ini dikaitkan dengan faktor-faktor seperti fleksibilitas akses selama terapi serta kemudahan terkait waktu dan transportasi. Faktor lain yang dapat meningkatkan keberhasilan terapi adalah pesan otomatis berupa motivasi yang diberikan kepada partisipan baik dalam bentuk pesan singkat ataupun interaksi secara virtual. Keterlibatan pasangan ataupun orang terdekat dalam melakukan e-MBCT dapat meningkatkan efek positif dari intervensi (Sanjiwani & Dewi, 2022).

Metode MBCT berbasis website menunjukkan adanya keunggulan tersendiri dalam membantu permasalahan psikologis pada pasien kanker. Beberapa kelemahan yang ditemukan dari e-MBCT berkaitan dengan tingginya potensi ketidakpatuhan partisipan selama menjalani program intervensi serta kemungkinan untuk berhenti sebelum seluruh sesi berakhir (Setiawan & Pramadi, 2023).

SIMPULAN

Berdasarkan kajian literature yang didapatkan sehingga dapat ditarik kesimpulan yaitu *mindfulness based cognitive therapy* efektif dalam menurunkan kecemasan pasien kanker.

SARAN

Mengingat besarnya manfaat yang didapatkan, sebagai perawat onkology diharapkan agar intervensi ini dapat dilakukan pada setiap rumah sakit yang memiliki pelayanan kanker dengan dapat berkoordinasi dengan pemberi terapi yang sudah berlisensi. Perawat onkology juga dapat mengikuti training untuk dapat memberikan secara langsung intervensi pada pasien kanker ketakutan kekambuhan dan dapat meningkatkan kualitas hidup.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraini, M., Basuki, S. P. H., & Setiyabudi, R. (2024). Efektifitas Mindfulness Based Intervention (MBI): Doa Penenang Hati terhadap Perubahan Kecemasan pada Pasien HIV/AIDS. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 6(1), 383–3392. <https://doi.org/10.37287/jppp.v6i1.2133>
- Hafsah, L. (2022). Gambaran Tingkat Kecemasan pada Pasien Kanker yang Menjalani Kemoterapi di RSUD dr. M. Yunus Bengkulu. *Jurnal Vokasi Keperawatan (JVK)*, 5(1), 21–28. <https://doi.org/10.33369/jvk.v5i1.22338>
- Handayani, D., & Afyanti, Y. (2023). Intervensi Psikoedukasi Dapat Menurunkan depresi pada Pasien Kanker. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 5(1), 852–862. <https://doi.org/10.31539/joting.v5i1.5832>

- Hitijahubessy, C. N., Tatisina, C. M., & Rahakbauw, G. Z. (2022). Penerapan Mindfulness Based Cognitive Therapy (MBCT) dalam Upaya Menurunkan Kecemasan Ibu Hamil di Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal Abdi Mercusuar*, 2(2), 17–27. <http://jurnal.mercubaktijaya.ac.id/index.php/jam/article/view/358>.
- Jannah, D. S. M., & Setiyowati, N. (2024). Mindfulness and Anxiety in Adolescents: Systematic Literature Review Based on Big Data. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 6(1), 1-14. <https://journal.kurasinstitute.com/index.php/bocp/article/view/835>
- Leni, M. M., Dwidiyanti, M., & Fitrikasari, A. (2023). Efektivitas Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) untuk Mengurangi Gangguan Kecemasan dan Depresi pada Orang Dewasa. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 5(1), 471–480. <https://doi.org/10.31539/joting.v5i1.5611>
- Lihawa, L., & Zainuddin, R. (2022). Tingkat Kecemasan Pasien Kanker yang Menjalani Kemoterapi di Masa Pandemi COVID-19: Literature Review. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 11(1), 96–108. <http://dx.doi.org/10.36565/jab.v11i1.457>
- Mahyuvi, T., & Sari, N. (2024). Reducing Anxiety in Patients Undergoing Hemodialysis with Spiritual Mindfulness Based on Breathing Exercise. *Journal Of Nursing Practice*, 7(2), 252–261. <https://doi.org/10.30994/jnp.v7i2.385>
- Mamuroh, L., Sukmawati, S., & Nurhakim, F. (2022). Terapi Mindfulness untuk Mengurangi Psychological Distres pada Ibu Hamil: Narrative Review. *Journal of Maternity Care and Reproductive Health*, 5(1). <http://mcrhjjournal.or.id/index.php/jmcrh/article/view/238>
- Muspitha, F. D., Windarwati, H. D., & Fevriasanty, F. I. (2023). How Mindfulness-Based Cognitive Behavior Therapy and Assertiveness Training Can Reduce Postpartum Depression. *Jurnal Aisyah: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 8(2). <http://aisyah.journalpress.id/index.php/jika/article/view/8342>
- Mustajidah, M., Nurhayati, N., Muhaimin, T., Anwar, S., & Basri, A. A. (2023). Reduction of Anxiety Through Islamic Spiritual Mindfulness Based on Breathing Exercise in Hypertensive Patients. *Indonesian Journal of Global Health Research*, 5(4), 985–992. <https://www.jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/IJGHR/article/view/2835>
- Ramadhan, R. M. I., Wangi, E. N., & Qadariah, S. (2022). Efektivitas Intervensi Mindfulness Based Cognitive Therapy terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Sosial pada Korban Bullying di Kota Bandung. *Jurnal Integrasi Kesehatan dan Sains*, 4(1). <https://doi.org/10.29313/jiks.v4i1.9033>
- Sanjiwani, A. A. S., & Dewi, N. L. P. T. (2022). Peran Mindfulness-Based Cognitive Therapy dalam Menurunkan Kecemasan dan Depresi pada Pasien Kanker: Literature Review. *Psycho Idea*, 20(1), 85–94. <http://jurnalnasional.ump.ac.id/index.php/PSYCHOIDEA/article/view/11048>
- Setiawan, Y. Y., & Pramadi, A. (2023). Mindfulness-Based Cognitive Therapy untuk Menurunkan Kecemasan dalam Masa Quarter Life. *Intuisi: Jurnal Psikologi Ilmiah*, 15(1), 1–15. <https://doi.org/10.15294/intuisi.v15i1.40545>
- Sriati, A., Hernawaty, T., Khaerera, A., Aulia, F., Yolanda, Y., Rahmawati, S., & Yuda, N. P. (2022). Intervensi Mindfulness untuk Menurunkan Kecemasan pada Pasien Penyakit Kronis: Narrative Review. *Jurnal Cakrawala Ilmiah*, 2(3), 953–962. <https://www.bajangjournal.com/index.php/JCI/article/view/4032>
- Suhesty, A., Rasyid, M., Rahayu, D., Annabila, N., & Uli, T. D. (2023). Mindfulness Training to Lower Anxiety in New College Students. *Indonesian Journal Of Educational Research and Review*, 6(2), 239-249. <https://doi.org/10.23887/ijerr.v6i2.60195>

- Sundari, S., Runjati, R., & Mardiyono, M. (2023). Mindfulness Based Cognitive Therapy on the Anxiety Reduction in 3rd Trimester of Pregnant Women. *Journal of Maternal and Child Health*, 8(6), 755–761. <http://thejmch.com/index.php/thejmch/article/view/1008>
- Sukmawati, Y., Lestari, R., & Wardhani, V. (2023). The Effectiveness of Giving Cognitive Behavior Therapy (CBT) and Mindfulness Therapy on Adolescents' Social Anxiety Levels. *Jurnal Aisyah: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 8(1), 491–496. <http://dx.doi.org/10.30604/jika.v8i1.1668>
- Surjoseto, R., & Sofyanty, D. (2022). Pengaruh Kecemasan dan Depresi terhadap Kualitas Hidup Pasien Kanker Serviks di Rumah Sakit Dr. Cipto Mangkunkusomo. *Jurnal Riset Rumpun Ilmu Kesehatan (JURRIKES)*, 1(1), 1–8. <http://download.garuda.kemdikbud.go.id/article.php?article=3194666&val=28087&title=Pengaruh%20Kecemasan%20dan%20Depresi%20Terhadap%20Kualitas%20Hidup%20Pasien%20Kanker%20Serviks%20di%20Rumah%20Sakit%20Dr%20Cipto%20Mangkunkusomo>
- Syamsuddin, F., Nurliah, N., Simbala, I., & Latjompoh, K. A. (2023). Penerapan Intervensi Mindfulness Based Stress Reduction terhadap Tingkat Kecemasan Pasien CKD di RSUD Toto Kabila. *Prepotif: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7(3), 16853–16860. <https://doi.org/10.31004/prepotif.v7i3.22265>