

**INTERVENSI MBCT (MINDFULNESS-BASED COGNITIVE THERAPY)
PADA PASIEN ANSIETAS: A SCOPING REVIEW**Indra Maulana^{1*}, Hendrawati², Iceu Amira³, Sukma Senjaya⁴¹⁻⁴Departemen Keperawatan Jiwa, Fakultas Keperawatan, Universitas
Padjadjaran

Email Korespondensi: indra.maulana@unpad.ac.id

Disubmit: 24 Mei 2022

Diterima: 05 Juni 2022

Diterbitkan: 01 Agustus 2022

DOI: <https://doi.org/10.33024/mnj.v4i8.6797>**ABSTRACT**

Anxiety is a feeling of uneasiness, worry, fear that is uncertain and can be triggered by unknown things or new experiences. Intervention in anxiety can be done with MBCT (Mindfulness-Based Cognitive Therapy). This therapy combines cognitive behavioral techniques with mindfulness strategies to help individuals better understand and manage their thoughts and emotions to achieve relief from feelings of anxiety. The aims of this study is to analyze the MBCT (Mindfulness-Based Cognitive Therapy) intervention that is able to reduce anxiety. The research used is a literature review study with literature searches carried out on the Pubmed, ScienceDirect, CINAHL, Proquest databases. Using keywords that have been determined and selected based on inclusion and exclusion criteria, 8 articles were found that were appropriate and suitable for use in the literature study. From the search results, 8 articles were found that discussed being able to reduce anxiety in various populations and types of MBCT. This intervention can not only reduce anxiety, it can also reduce levels of depression, distress, functional impairment, and fatigue as well as improve adaptive emotion regulation and psychological well-being. The results of this literature study are expected to develop or become a renewal of research on MBCT (Mindfulness-Based Cognitive Therapy) interventions to treat patients who experience psychosocial anxiety problems.

Keyword: MBCT, Anxiety, Anxiety Reduction**ABSTRAK**

Ansietas merupakan perasaan was-was, khawatir, takut yang tidak menentu dan dapat dipicu oleh hal yang tidak diketahui atau terhadap pengalaman baru. Intervensi pada ansietas dapat dilakukan dengan MBCT (*Mindfulness-Based Cognitive Therapy*). Terapi ini gabungan dari teknik perilaku kognitif dengan strategi perhatian untuk membantu individu lebih memahami dan mengelola pikiran dan emosi mereka untuk mencapai bantuan dari perasaan cemas, tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis intervensi MBCT (*Mindfulness-Based Cognitive Therapy*) yang mampu menurunkan ansietas. Penelitian yang digunakan adalah studi literatur review dengan pencarian literatur dilakukan pada *database Pubmed, ScienceDirect, CINAHL, Proquest*. Menggunakan kata kunci yang telah ditentukan dan dipilih berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusif, didapatkan 8 artikel yang sesuai dan layak digunakan dalam studi literatur. Dari hasil pencarian di dapatkan 8 artikel yang membahas mampu

menurunkan ansietas dari berbagai populasi dan jenis MBCT. Intervensi ini tidak hanya dapat menurunkan kecemasan, juga dapat menurunkan tingkat depresi, distress, gangguan fungsional, dan kelelahan serta meningkatkan regulasi emosi adaptif dan kesejahteraan psikologis. Hasil studi literatur ini diharapkan dapat mengembangkan atau menjadi pembaharuan penelitian mengenai intervensi MBCT (*Mindfulness-Based Cognitive Therapy*) untuk menangani pasien yang mengalami permasalahan psikososial ansietas.

Kata kunci: MBCT, Ansietas, Penurunan Ansietas

PENDAHULUAN

Ansietas atau kecemasan merupakan perasaan was-was, khawatir, takut yang tidak menentu atau tidak nyaman yang dialami individu, seolah-olah individu akan mengalami sesuatu yang mengancam. Perasaan tersebut dapat diartikan sebagai perasaan antisipasi terhadap bahaya (Herdman, 2017). Kecemasan juga dapat diartikan sebagai keadaan emosi tanpa objek tertentu. Kecemasan dipicu oleh hal yang tidak diketahui dan menyertai semua pengalaman baru (Stuart & Sundeen, 2016). Tanda dan gejala dapat ditunjukkan dengan gelisah, tampak tegang, sulit tidur dan tidak lelap. Kondisi klinis yang sering mengalami ansietas seperti penderita stroke, kanker, postpartum dan pasien yang akan di operasi (Keliat et al., 2019)

Masalah kecemasan menjadi masalah yang serius, dengan prevalensi di dunia hampir 14,9% atau sekitar 264 juta orang mengalami kecemasan (WHO, 2017). Prevalensi ansietas di negara berkembang pada usia dewasa dan lansia sebanyak 50%. Sedangkan di Indonesia prevalensi yang mengalami ansietas sekitar 39 juta jiwa dari 238 juta jiwa penduduk (Heningsih, 2014). Dampak kecemasan jika dialami individu akan mengakibatkan menurunnya kapasitas kognitif dalam menyelesaikan suatu permasalahan,

kecemasan juga akan berdampak pada performa individu dalam aktivitasnya. Selain itu individu akan menjadi menutup diri dari lingkungannya karena individu yang mengalami kecemasan akan berusaha menghindari hal-hal yang membuat dirinya terancam (Herdiani, 2012).

Terdapat beberapa tindakan yang dapat mengatasi ansietas yang dialami individu yang paling umum seperti teknik nafas dalam, distraksi dan hipnotis 5 jari. Selain itu terapi yang mungkin dapat diterapkan dalam mengatasi ansietas adalah MBCT (*Mindfulness-based cognitive therapy*). MBCT merupakan menggabungkan teknik perilaku kognitif dengan strategi perhatian untuk membantu individu lebih memahami dan mengelola pikiran dan emosi mereka untuk mencapai bantuan dari perasaan tertekan (Segal, Williams, & Teasdale, 2013). MBCT mulai dimanfaatkan untuk berbagai masalah kesehatan mental, salah satunya ansietas. MBCT ini dapat digunakan oleh perawat sebagai pendekatan inovatif untuk menghilangkan kecemasan yang dialami individu. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis intervensi MBCT (*Mindfulness-Based Cognitive Therapy*) yang mampu menurunkan ansietas. Dari literatur ini diharapkan dapat menjelaskan intervensi MBCT sebagai asuhan keperawatan pada pasien ansietas.

KAJIAN PUSTAKA

Intervensi MBCT pada dasarnya mengajarkan individu untuk mengobservasi pikirannya sendiri dan membantu individu meningkatkan kesadarannya terhadap pengalaman sehari-hari. MBCT sejak awal dikembangkan sebagai pendekatan yang ditargetkan bagi penderita depresi atau orang yang memiliki riwayat episode depresi dan memiliki kemungkinan untuk kambuh di kemudian hari. Secara garis besar, dalam MBCT individu diajarkan untuk memunculkan kesadaran terhadap berbagai sensasi tubuh, pikiran dan emosi, serta merespons secara lebih adaptif terhadap kemunculan simtom-simtom depresi. (Wuryansari & Subandi, 2019)

Dari pernyataan di atas, Peneliti ingin mengetahui apakah Intervensi MBCT bisa mengatasi kecemasan?

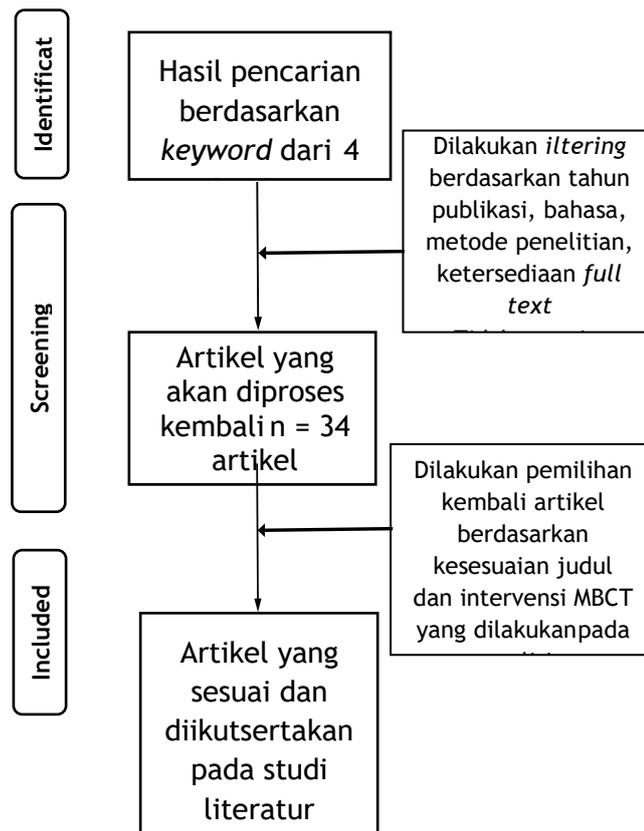
METODE

Penelitian ini menggunakan metode *Scoping review* dengan mengumpulkan artikel dari beberapa database diantaranya *Pubmed, CINAHL, Proquest dan ScienceDirect*. Teknik pencarian literatur yang sesuai dilakukan dengan menentukan teknik kerangka P (*Population*), I (*Intervention*), C (*Comparison*) O (*Outcome*) agar mampu menguraikan pertanyaan penelitian, dan konsep utama pada penelitian. PICO ditentukan sebagai berikut : pasien dengan ansietas (*Population*), MBCT (*Mindfulness-Based Cognitive Therapy*) (*Intervention*), tidak ada pembandingan (*Comparison*), Penurunan Ansietas (*Outcome*). Berdasarkan kerangka PICO yang diuraikan, pencarian referensi dilakukan dengan teknik *boolean*

menggunakan kata kunci pada bahasa inggris yaitu : MBCT OR (*Mindfulness-Based Cognitive Therapy*) OR *Mindfulness* OR (*Cognitive Behavioral Therapy*) AND *Anxiety* OR (*Anxiety disorder*) AND (*Reducing Anxiety*) OR (*Reduction of anxiety*).

Peneliti membatasi penelitian dengan menggunakan kriteria inklusi diantaranya artikel diterbitkan dalam 5 tahun terakhir (2017-2022), artikel berbahasa Inggris, jenis desain penelitian yaitu *Randomized Controlled Trial (RCT)*, sampel penelitian adalah pasien dengan Ansietas. Penelitian ini fokus terhadap pemberian intervensi MBCT (*Mindfulness-Based Cognitive Therapy*) dan kriteria eksklusi diantaranya penelitian tidak memberikan intervensi MBCT, hasil tidak jelas, tidak memberikan efek dan peningkatan. Adapun artikel yang tidak diikutsertakan dalam studi literatur ini adalah artikel yang tidak sesuai dengan kriteria inklusi dan tidak disebutkannya identitas artikel dengan lengkap.

Hasil yang didapatkan dari beberapa artikel disajikan menggunakan sintesis naratif. Dimana sintesis naratif merupakan hasil dari beberapa penelitian yang diringkas dan dijelaskan dengan membangun cerita (yaitu narasi yang muncul dari membaca, mengekstraksi, menilai kualitas serta mempertimbangkan kembali studi yang disertakan) ((Petticrew, 2006)). Penelitian ini telah menyelesaikan proses seleksi studi menggunakan panduan PRISMA Flow Diagram.



HASIL PENELITIAN

Dari hasil pencarian artikel dari berbagai sumber ditemukan tiga puluh empat artikel yang judulnya sesuai dengan topik. Tiga puluh empat artikel ini didapatkan

delapan artikel yang membahas efektivitas *Mindfulness-Based Cognitive Therapy* (MBCT) pada orang yang mengalami ansietas dari berbagai populasi dan jenis MBCT.

karakteristik Penelitian

No	Penulis, Tahun Publikasi	Tujuan	Populasi	Intervensi	Desain Penelitian	Hasil
1.	Segal et al. (2020)	Untuk mengevaluasi efektivitas Mindful Mood Balance (MMB) aplikasi berbasis web yang memberikan terapi kognitif kesadaran, dibandingkan dengan Usual Depression Care (UDC).	Populasi : 460 pasien perawat n primer dan klinik kesehatan perilaku Sampel : 362 pasien orang dewasa dengan gejala depresi residual di perawat n primer klinik kesehatan perilaku	Perawatan MMB plus UDC (n=230), yang mencakup 8 sesi yang disampaikan secara online untuk interval 3 bulan ditambah dengan dukungan pelatihan telepon atau email.	RCT	MBCT terbukti mampu menurunkan ansietas pada pasien dengan gejala residu depresi. Terdapat penurunan skor ansietas (GADS-7) secara signifikan pada KI dibandingkan KK KI: MMB+UDC → (2,48 (0,31) poin KK: UDC → 1,27 (0,29) poin
2.	Ninomiya et al. (2019)	Memeriksa efektivitas <i>mindfulness-based cognitive therapy</i> dalam perawatan sekunder pada pasien yang sudah menjalani farmakoterapi namun belum	Populasi : 57 orang pasien rawat jalan di Departemen Neuropsikiatri Rumah Sakit Universitas Keio Sampel: 40 pasien rawat	MBCT dilakukan 8 sesi dalam waktu 2 jam/minggu selama 8 minggu	RCT	Terdapat perubahan yang signifikan pada skor STAI pada subskala keadaan dan sifat antara MBCT dan kelompok kontrol

		dilaporkan	jalan di			
			Departem			
			en			
			Neuropsik			
			iatri			
			Rumah			
			Sakit			
			Universit			
			as Keio			
3.	Kladnitski et al. (2020)	Untuk mengetahu i kemanjura n dari <i>transdiagn ostic internet- delivered cognitive behavioura l therapy</i> (iCBT), <i>mindfulness- enhanced</i> iCBT, dan <i>mindfulness training</i> untuk ansietas dan depresi	Populasi : 560 individu yang bersedia Sampel: 158 individu dengan diagnosis ADIS-5	Di berikan 3 progra m online (iCBT, <i>Mindful ness Enhanc ed iCBT, Interne t- deliver ed Mindful ness Trainin g (iMT)</i>) selama 14 minggu	<i>RCT</i>	Ketiga program mencapai pengurangan yang signifikan dan besar dalam gejala depresi (g = 0,89-1,53), kecemasan (g = 1,04-1,40), dan distress (g = 1,25-1,76); dan pengurangan gangguan fungsional (g = 0,53-0,98) dari awal hingga pasca perawatan dan 3 bulan <i>follow- up</i>
4.	Sheikhzade h et al. (2021).	Menyelidik i perbedaan efektivitas MBCT dan CBT dalam mengurang i kecemasan , kelelahan, dan depresi pada pasien kanker	Populasi : 100 orang pasien kanker Sampel: 60 orang pasien kanker	MBCT dan CBT dilakuk an 8 minggu dengan durasi 90 menit tiap sesi	<i>RCT</i>	Antara terapi MBCT dan CBT memiliki hasil yang sama dalam penurunan ansietas, depresi, dan kelelahan dari pada KK

5.	Zemestani & Nikoo (2020)	Menyelidiki efektivitas MBCT dalam berkontribusi pada diseminasi <i>evidence based practiced</i> untuk pengobatan depresi dan kecemasan pada ibu hamil	Populasi: 263 ibu hamil Sampel: 38 ibu hamil	8 sesi MBCT dalam 8 minggu dan setiap sesi selama 2 jam	RCT	Efektif menurunkan gejala kecemasan dan ansietas, serta meningkatkan regulasi emosi adaptif dan kesejahteraan psikologis pada ibu hamil.
6.	Helmes & Ward (2017)	Menentukan pengaruh program MBCT pada gejala kecemasan lansia yang tinggal di perawatan rumah	Sampel: 52 pasien geriatri	8 sesi MBCT dalam 8 minggu setiap sesi 1,5 jam	RCT	Terdapat peningkatan signifikan terhadap KI pada 7 minggu terakhir. Berdasarkan pengukuran tingkat ansietas geriatri → skor GAI pada KI menunjukkan pengurangan gejala ansietas yang lebih besar dibandingkan KK Berdasarkan pengukuran sensitivitas ansietas → skor ASI pada KI menurun secara signifikan dengan pengukuran efek yang

						sangat besar dimulai dari awal program hingga akhir follow up.
7.	Nissen et al. (2020)	Mengevaluasi kemanjuran MBCT yang disampaikan melalui internet (iMBCT) sebagai bagian dari perawatan tindak lanjut rutin untuk penderita kanker payudara dan prostat yang mengalami gejala kecemasan dan depresi	Populasi 1327 pasien Sampel: 150 pasien	Intervensi ringan iMBCT selama 5 minggu, intervensi akhir selama 10 minggu dan follow up setelah 6 bulan	RCT	Terapi i-MBCT memberikan efek kecil hingga menengah pada depresi dan kecemasan pada pasca intervensi Pada tindak lanjut, Waktu × Grup interaksi mencapai signifikansi statistik untuk kecemasan, tetapi tidak untuk depresi dan pada tindak lanjut juga memberikan efek menengah
8.	(Cullen et al., 2021)	Untuk menilai perbedaan jangka pendek dan jangka panjang dalam kelompok gangguan afektif antara FA, OM dan kombinasi MBCT dalam	Populasi : 104 peserta dengan depresi dan kecemasan ringan hingga berat.	Terapi kognitif berbasis kesadaran (MBCT). Teknik meditasi dalam MBCT menggunakan kombinasi	RCT	Semua perawatan menunjukkan peningkatan sedang hingga besar ($d_s = 0,42-1,65$). Pada perawatan FA menunjukkan tingkat peningkatan tercepat dan penurunan paling sedikit

konteks uji coba terkontrol secara acak	asi medita si FA dan OM	pada stress, kecemasan, dan depresi.
	Dibagi dalam tiga interve nsi 8 minggu : MBCT (n=32), FA (n=36), OM (n=36)	Pada perawatan OM menunjukkan tingkat perbaikan paling lambat dan kurang signifikan terkait pengobatan untuk kecemasan.
		Pada perawatan MBCT terdapat penurunan stress, kecemasan, dan depresi pada titik waktu selama perawatan, dengan penurunan stress dan depresi yang berlangsung lama. MBCT menunjukkan pola yang paling menguntungka n untuk pengobatan depresi jangka panjang.

Karakteristik penelitian ini mayoritas penelitian dilaksanakan di Iran (2) dan Australia (2). Tiga penelitian lain dilaksanakan di Jepang (1), Amerika (2), dan Denmark (1). Semua artikel yang di review menggunakan metode penelitian *randomized controlled trial* (RCT). Jumlah sampel pada penelitian yang di review sangat bervariasi mulai dari 38 ((Zemestani & Fazeli Nikoo, 2020)) -362 (Segal et al., 2020).

Populasi, Jenis MBCT, dan Follow up

Populasi yang diujikan pada terapi MBCT yang ditemukan adalah pasien dengan gejala depresi residual (Segal et al., 2020), pasien rawat jalan yang memiliki *anxiety disorder* (Ninomiya et al., 2019), orang dengan diagnosis ADIS-5 ((Kladnitski et al., 2020)), pasien kanker secara umum ((Sheikhzadeh et al., 2021)), ibu hamil (Zemestani & Nikoo, 2020), lansia ((Helmès & Ward, 2017)), pasien kanker payudara dan prostat ((Nissen et al., 2021)) dan pasien dengan gangguan afektif ((Cullen et al., 2021)).

Terdapat dua jenis MBCT yang ditemukan yaitu MBCT berbasis online/internet (Segal et al., 2020; Nissen et al., 2020; Kladnitski et al., 2020) dan berbasis langsung (Ninomiya et al., 2019; Sheikhzadeh et al., 2021; Zemestani & Nikoo, 2020; Helmès & Ward, 2017; Cullen et al., 2021). Pada tiga penelitian yang direview memerlukan follow up untuk melihat hasil intervensi follow up dalam rentang waktu 2 bulan hingga 8 bulan.

Intervensi

Intervensi yang di review pada penelitian ini bervariasi dalam hal (1) jenis MBCT, (2) tempat pelaksanaan (3) durasi pelaksanaan, dan (4) populasi. Namun, semua

penelitian mengenai MBCT yang direview dapat menurunkan ansietas pada orang yang mengalami kecemasan baik dewasa, ibu hamil, lansia, pasien rawat jalan, pasien dengan diagnosis *anxiety disorder* dan ADIS-5, pasien kanker maupun pasien dengan gangguan afektif. Tidak hanya dapat menurunkan kecemasan, MBCT dapat menurunkan tingkat depresi, distress, gangguan fungsional, dan kelelahan serta meningkatkan regulasi emosi adaptif dan kesejahteraan psikologis.

PEMBAHASAN

Tujuan dari review ini untuk menganalisis intervensi MBCT (*Mindfulness-Based Cognitive Therapy*) yang mampu menurunkan ansietas. MBCT merupakan adaptasi dari MBSR (*Mindfulness-Based Stress Reduction*) terapi ini dapat diaplikasikan dalam berbagai macam keadaan medis maupun permasalahan psikologis, salah satunya ansietas. Umumnya MBCT terdiri dari 8 sesi/minggu dengan durasi tiap sesi 2 jam. Instruksi MBCT berupa meditasi formal maupun informal dan meditasi yang digunakan adalah meditasi terpandu. Pada MBCT lebih berfokus pada kesadaran dan hubungan antara pikiran dan perasaan. Hal ini bertujuan untuk meningkatkan metakognitif kesadaran ((Sipe & Eisendrath, 2012)).

MBCT memiliki banyak manfaat diantaranya menurunkan ansietas, menurunkan tingkat depresi, distress, gangguan fungsional, melamun, dan kelelahan serta meningkatkan regulasi emosi adaptif, kesejahteraan psikologis, kesadaran, dan belas kasih (Ninomiya et al., 2019; Sheikhzadeh et al., 2021; Helmès & Ward, 2017; Cullen et al., 2021; Segal et al.,

2020; Nissen et al., 2020; Kladnitski et al., 2020; (Frostadottir & Dorjee, 2019). Pada penelitian yang dilakukan Zemestani & Nikoo (2020) intervensi *mindfulness* dapat mengurangi emosi negatif pada masa kehamilan seperti depresi, ansietas, ruminasi/perenungan dan kekhawatiran.

MBCT dapat dilakukan secara online maupun tatap muka. MBCT berbasis online, diberikan secara online melalui media edukasi, notifikasi email, video, tugas, dan audio. MBCT berbasis online memiliki kekurangan dan kelebihan dalam pelaksanaannya. Kelebihan yang ada diantaranya lebih efisien waktu, mudah dilakukan kapanpun dan dimanapun, lebih hemat biaya. Beberapa kekurangan diantaranya pada penelitian Nissen et al., (2020), pasien tidak mau melanjutkan intervensi dengan berbagai alasan diantaranya kurangnya motivasi dan keterampilan teknologi informasi yang tidak memadai serta beberapa pasien lebih memilih MBCT tatap muka dibandingkan MBCT berbasis online. Pada penelitian lain yang membahas mengenai perbandingan antara MBCT tatap muka dan MBCT berbasis online menyebutkan bahwa dua-duanya secara signifikan dapat mengurangi ketakutan (Compen et al., 2018). Praktik MBCT online ini menurut Nissen et al (2020), pasien diberikan delapan modul untuk 1 minggu yang berisi materi tertulis, audio latihan, tugas menulis. Ketika pasien sudah menyelesaikan pelatihan mingguan, pasien melaporkannya dalam buku harian dan memberikan umpan balik dalam seminggu dengan bentuk tulisan kemudian diberikan kepada terapis. Jika sudah dikirimkan, pasien baru dapat membuka modul berikutnya. Sedangkan pada penelitian Segal et al (2020) terapi juga diberikan dalam 8 sesi dengan pengarahannya

terapi melalui telepon. Sehingga dapat dikatakan bahwa terapi MBCT berbasis online hanya menggantikan pengarahannya melalui media berbasis online seperti telepon/media audio visual. Pelaksanaan MBCT secara online ini masih sama dengan pelaksanaan MBCT secara tatap muka seperti yang sudah dijelaskan dalam (Sipe & Eisendrath, 2012).

Pengukuran skala ansietas pada ke 8 artikel diantaranya menggunakan GADS-7, ASI, GAI dan STAI sehingga tidak dapat menyimpulkan intervensi yang paling efektif dilakukan. Meski demikian dari ke 8 artikel yang direview menunjukkan bahwa terdapat penurunan skor ansietas secara signifikan. Intervensi terapi yang diberikan pada MBCT diberikan dalam bentuk latihan formal dan informal. Latihan formal diantaranya psikoedukasi, *body scanning*, *mindful yoga*, dsb. Latihan informal yang dilakukan ialah *mindful eating*, *mindful breathing*, *mindful walking*. Durasi pemberian intervensi MBCT bervariasi mulai dari 1.5 jam, 2 jam, 2.5 jam, hingga 3 jam per sesi. Dari berbagai variasi durasi waktu pemberian MBCT secara signifikan menurunkan ansietas pada sampel kelompok intervensi jika dibandingkan sampel kelompok kontrol.

KESIMPULAN

Ansietas merupakan perasaan was-was, khawatir, takut yang tidak menentu atau tidak nyaman yang dialami individu, seolah-olah individu akan mengalami sesuatu yang mengancam. Dari hasil studi literatur didapatkan bahwa Intervensi MBCT (*Mindfulness-Based Cognitive Therapy*) pada pasien Ansietas memberikan hasil yang signifikan dalam menurunkan kecemasan dan meningkatkan status

kesehatannya. Oleh karena itu, intervensi MBCT (*Mindfulness-Based Cognitive Therapy*) dapat dijadikan

sebagai referensi dalam mengatasi kecemasan.

DAFTAR PUSTAKA

- 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. *Journal of Clinical Oncology*, *36*(23), 2413-2421. <https://doi.org/10.1200/JCO.2017.76.5669>
- Cullen, B., Eichel, K., Lindahl, J. R., Rahrig, H., Kini, N., Flahive, J., & Britton, W. B. (2021). The contributions of focused attention and open monitoring in mindfulness-based cognitive therapy for affective disturbances: A 3-armed randomized dismantling trial. *PLoS ONE*, *16*(1 January 2021), 1-21. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0244838>
- Frostadottir, A. D., & Dorjee, D. (2019). Effects of mindfulness based cognitive therapy (MBCT) and compassion focused therapy (CFT) on symptom change, mindfulness, self-compassion, and rumination in clients with depression, anxiety, and stress. *Frontiers in Psychology*, *10*(MAY), 1-11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01099>
- Helmes, E., & Ward, B. G. (2017). Mindfulness-based cognitive therapy for anxiety symptoms in older adults in residential care. *Aging and Mental Health*, *21*(3), 272-278. <https://doi.org/10.1080/13607863.2015.1111862>
- Herdiani, W. S. (2012). Pengaruh Expressive Writing pada Kecemasan Menyelesaikan Skripsi. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, *1*(1), 19. <http://journal.ubaya.ac.id/index.php/jimus/article/view/29/25>
- Kladnitski, N., Smith, J., Uppal, S., James, M. A., Allen, A. R., Andrews, G., & Newby, J. M. (2020). Transdiagnostic internet-delivered CBT and mindfulness-based treatment for depression and anxiety: A randomised controlled trial. *Internet Interventions*, *20*(November 2019), 100310. <https://doi.org/10.1016/j.invent.2020.100310>
- Nissen, E. R., Zachariae, R., O'Connor, M., Kaldo, V., Jørgensen, C. R., Højris, I., Borre, M., & Mehlsen, M. (2021). Internet-delivered Mindfulness-Based Cognitive Therapy for anxiety and depression in cancer survivors: Predictors of treatment response. *Internet Interventions*, *23*. <https://doi.org/10.1016/j.invent.2021.100365>
- Petticrew, M. (2006). *Systematic Reviews In The Social Sciences: A Practical Guide* By Mark Petticrew PDF: *Systematic Reviews In The Social Sciences: A Practical*

*Guide By Mark Petticrew Doc :
Systematic Reviews In The
Social Sciences: A Practical
Guide By Mark Petticrew
ePub :*

- 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. *Iranian Journal of Psychiatry, 16*(3), 271-280. <https://doi.org/10.18502/ijps.v16i3.6252>
- Sipe, W. E. B., & Eisendrath, S. J. (2012). Mindfulness-based cognitive therapy: Theory and practice. *Canadian Journal of Psychiatry, 57*(2), 63-69. <https://doi.org/10.1177/070674371205700202>
- Wuryansari, R., & Subandi, S. (2019). Program Mindfulness for Prisoners (Mindfulness) untuk Menurunkan Depresi pada Narapidana. *Gadjah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP), 5*(2), 196. <https://doi.org/10.22146/gamajpp.50626>
- Zemestani, M., & Fazeli Nikoo, Z. (2020). Effectiveness of mindfulness-based cognitive therapy for comorbid depression and anxiety in pregnancy: a randomized controlled trial. *Archives of Women's Mental Health, 23*(2), 207-214. <https://doi.org/10.1007/s00737-019-00962-8>