

Pengaruh Meditasi *Mindfulness* terhadap Perubahan Cemas

(*The Effect of Mindfulness Meditation on Anxiety Changes*)

Dewi Keumala Sari^{1*}, Riko Hengki Nababan², Wardiyah Daulay³

^{1,2,3} Magister Ilmu Keperawatan, Fakultas Keperawatan Universitas Sumatera Utara, Indonesia

*Email: adhewy13@gmail.com

Abstract

Mindfulness meditation has enormous benefits in the treatment of anxiety and depression symptoms. Mindfulness practice is also associated with improved immune function, decreased psychological distress, improved well-being, reduced anxiety and increased empathy and compassion. Mindfulness practitioners can be happier, more satisfied and healthier, and have a better sense of equanimity compared to non-mindfulness practitioners. There are two types of anxiety, namely state anxiety and trait anxiety, which can affect a person's response to certain situations. The purpose of this literature review is to identify, evaluate, and synthesize the literature on mindfulness meditation and its application to the anxiety. In addition, this review is also aimed to integrate knowledge and experience with literature regarding therapy. The method used was a systematic literature review by analyzing several articles obtained from electronic databases including ProQuest, Google Scholar, and PubMed. The results of the review of ten selected journal articles showed that mindfulness meditation can help reduce anxiety and depression, as well as improve the level of awareness, cognitive function, and emotional memory.

Keywords: Anxiety; Meditation; Mindfulness

Abstrak

Meditasi *mindfulness* memiliki manfaat yang sangat besar dalam pengobatan gejala kecemasan dan depresi. Latihan *mindfulness* juga berkaitan dengan peningkatan fungsi kekebalan tubuh, penurunan tekanan psikologis, peningkatan kesejahteraan, mengurangi kecemasan dan meningkatkan empati dan kasih sayang. Praktisi *mindfulness* dapat menjadi lebih bahagia, puas, dan sehat, serta memiliki perasaan keseimbangan batin yang lebih baik dibandingkan dengan *non-mindfulness*. Ada dua jenis kecemasan, yaitu kecemasan negara dan kecemasan trait, yang dapat memengaruhi respons seseorang terhadap situasi tertentu. Tujuan *literature review* ini untuk mengidentifikasi, mengevaluasi, dan mensintesis literatur tentang meditasi *mindfulness*, serta penerapannya pada kecemasan. Selain itu untuk mengintegrasikan pengetahuan dan pengalaman dengan literatur pengobatan. Metode yang digunakan adalah *literature review* yang sistematis dengan menganalisis beberapa artikel menggunakan basis data elektronik termasuk *ProQuest*, *Google Scholar*, dan *PubMed*. Hasil *review* terhadap sepuluh artikel jurnal terpilih menunjukkan bahwa meditasi *mindfulness* dapat membantu mengurangi kecemasan dan depresi, serta meningkatkan tingkat kesadaran, fungsi kognitif, dan memori emosional.

Kata Kunci: Kecemasan; Meditasi; *Mindfulness*

LATAR BELAKANG

Meditasi *mindfulness* memiliki manfaat yang sangat besar dalam pengobatan gejala kecemasan dan depresi (Ernst & D'Mello, 2020). Latihan *mindfulness* juga berkaitan dengan peningkatan fungsi kekebalan tubuh, penurunan tekanan psikologis, peningkatan kesejahteraan, mengurangi kecemasan dan meningkatkan

empati dan kasih sayang (Stinson *et al.*, 2020). Ada beberapa terapi *non-farmakologi* yang dapat dilakukan untuk mengurangi tingkat kecemasan salah satunya dengan melakukan meditasi *mindfulness*. Teknik *non-farmakologi* telah menunjukkan potensi dalam mengurangi nyeri pasca operasi, konsumsi opioid, stres, dan kecemasan (Hargett & Criswell, 2019).

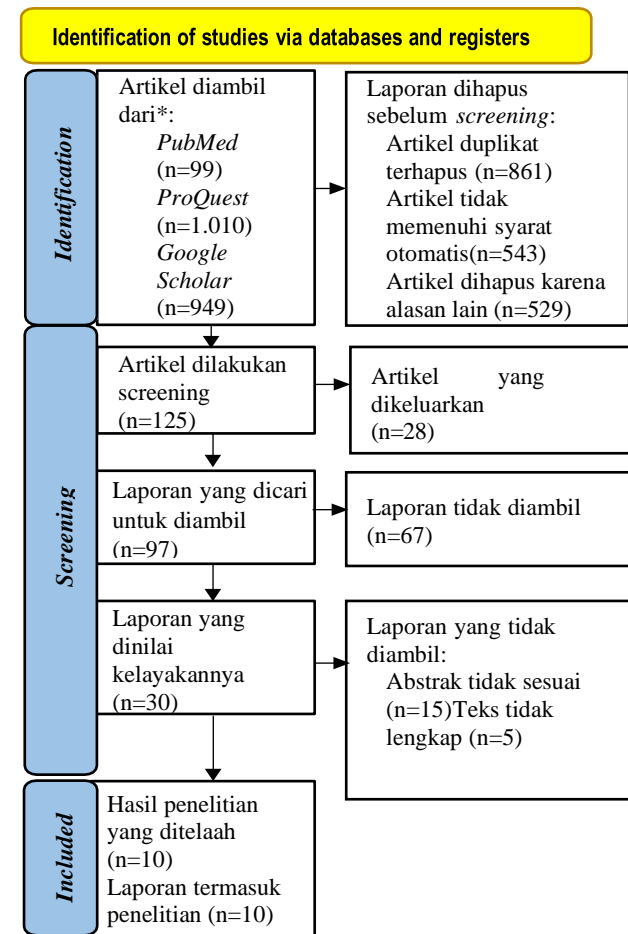
Intervensi meditasi *mindfulness* adalah terapi *non-farmakologi* untuk manajemen *distress* yang sudah mendapatkan perhatian beberapa tahun terakhir. Meskipun program berbasis *mindfulness* tradisional memerlukan pelatihan yang relatif intensif selama beberapa bula, salah satu studi baru-baru ini menemukan bahwa pasien yang mendengarkan audio meditasi melaporkan penurunan kecemasan dan rasa sakit setelah dilakukan *Stereotactic Breast Biopsy* (Ratcliff *et al.*, 2019).

Teknik utama dari intervensi *mindfulness* termasuk meditasi, pemindaian tubuh, meditasi berjalan, pernapasan, dan yoga *mindfulness*. Keterampilan *mindfulness* yang berbeda adalah beberapa praktik spesifik yang memungkinkan orang untuk memahami inti dari *mindfulness*.

Stinson *et al.* (2020) mendefinisikan kecemasan sebagai "perasaan subjektif tentang ketakutan, kegugupan, dan kekhawatiran" dan menjelaskan dua jenis. Kecemasan negara mengacu pada keadaan emosional sementara yang terdiri dari perasaan subjektif akan ketegangan dan kekhawatiran, dengan peningkatan aktivitas sistem saraf otonom yang sering kali berfluktuasi intensitasnya. Kecemasan trait mengacu pada kecenderungan untuk merespons dengan kecemasan terhadap ancaman yang dirasakan dari lingkungan; seseorang dengan kecemasan trait yang tinggi merasa lebih terancam oleh suatu situasi dibandingkan dengan mereka yang memiliki kecemasan yang rendah.

Hal ini sejalan dengan pendapat Wahyuni *et al.*, (2022) yang menyatakan bahwa kecemasan dapat berdampak negatif pada individu sehingga diperlukan intervensi keperawatan yang dapat menurunkan tingkat kecemasan yang dialami individu. Secara *non-farmakologi* saat ini telah banyak dilakukan penelitian terkait metode alternatif pada pengobatan kecemasan. Beberapa diantaranya seperti relaksasi progresif, Latihan pernafasan dalam, meditasi, terapi tertawa, imajinasi terbimbing, dan terapi musik yang telah digunakan sebagai salah satu asuhan keperawatan mandiri untuk memenuhi kebutuhan fisik, emosional dan psikologis pasien (Siregar *et al.*, 2022). Salah satu terapi yang dapat dilakukan untuk mengatasi kecemasan adalah meditasi *mindfulness*.

METODE



Gambar 1. Diagram PRISMA

Proses seleksi artikel penelitian dalam *literature review* ini menggunakan metode PRISMA dengan empat tahap seperti yang digambarkan di gambar 1. Tahap pertama adalah tahap *identification*, penulis menggabungkan artikel penelitian dari semua sumber pencarian dalam *database*. Tahap kedua adalah *screening*, pada tahap ini penulis melakukan seleksi berdasar atas judul dan abstrak artikel penelitian yang disesuaikan dengan kriteria inklusi. Judul dan abstrak yang dianggap sesuai dengan kriteria inklusi tetap dimasukkan sedangkan yang tidak sesuai akan dikeluarkan. Tahap ketiga adalah tahap *included*, pada tahap ini penulis kembali melakukan seleksi dengan *full text* dengan tetap menyesuaikan dengan kriteria inklusi dan mengkaji kualitas dari masing-masing artikel penelitian sehingga pada tahap ini didapatkan artikel penelitian yang benar-benar sesuai dan relevan dengan topik dan judul penelitian untuk dilakukan ulasan atau tinjauan secara sistematis.

HASIL

Berdasarkan diagram alur pencarian artikel atau diagram PRISMA, pada tahap *identification* didapatkan artikel sejumlah 2.058 artikel dari beberapa *database* yang digunakan. Pada tahap kedua yaitu tahap *screening* dilakukan *review* terhadap judul dan abstrak artikel dan didapatkan yang sesuai dengan kriteria inklusi sebanyak 125 artikel. Pada tahap ketiga yaitu tahap *included* dilakukan *review full text* dan pengkajian kualitas artikel didapatkan 10 artikel. Gambaran dari 10 artikel ini mempunyai tujuan yang sama yaitu manfaat meditasi *mindfulness* terhadap perubahan kecemasan. Pencarian artikel penelitian dalam *literature review* ini menggunakan *electronic database* internasional dan nasional yang terdiri dari *ProQuest*, *Google Scholar* dan *PubMed*. Selanjutnya dipilih beberapa artikel yang sesuai dengan judul yang berkaitan dengan pengaruh meditasi *mindfulness* terhadap perubahan cemas dengan rentang waktu terbitan artikel penelitian mulai dari tahun 2019-2023 (5 tahun terakhir). Pencarian dilakukan dengan menggunakan beberapa kata kunci. Kata kunci yang digunakan disesuaikan dengan topik dan judul *literature review* yaitu: 1)

meditasi *mindfulness*, dikombinasikan dengan 2) cemas (diagnosa resiko gangguan jiwa) dengan ketentuan kata kunci pencarian ditemukan pada judul ataupun abstrak artikel. Literatur yang digunakan sejumlah 10 jurnal yang berasal dari jurnal nasional maupun internasional.

Sepuluh artikel yang masuk ke dalam *literature review*. Tujuh artikel membahas tentang meditasi *mindfulness* dapat menurunkan kecemasan dan depresi. Tujuh artikel tersebut adalah penelitian yang dilakukan Santoso & Rinaldi (2022), Blum *et al.* (2021), Ernst & D'Mello (2020), Hasina *et al.* (2021), Gul & Farhana Jahangir (2019), Ponte Márquez *et al.* (2019), dan Stinson, C. *et al.* (2020). Dua artikel membahas tentang pemberian meditasi *mindfulness* dapat memengaruhi perubahan kecemasan. Dua artikel tersebut adalah penelitian yang dilakukan oleh Langelo *et al.* (2021) dan Candrawati *et al.* (2020). Satu artikel membahas tentang Meditasi *mindfulness* pada peserta mampu menurunkan depresi dan kecemasan, serta tidak ada peserta yang mengalami peningkatan kecemasan. Satu artikel tersebut adalah penelitian yang dilakukan oleh Perepelkin *et al.* (2019).

Tabel 1
Matriks *Literature Review*

No	Penulis	Judul	Tujuan	Metode	Hasil
1	Santoso & Rinaldi (2022)	Teknik <i>Mindfulness</i> dan Kecemasan Perempuan Sebagai Aparat Sipil Negara.	Untuk mengetahui pengaruh teknik <i>mindfulness</i> terhadap kecemasan pada ibu yang bekerja sebagai ASN di Kota Sumbawa Besar.	<i>Experiment</i>	Menunjukkan bahwa teknik <i>mindfulness</i> efektif dalam menurunkan kecemasan pada perempuan yang bekerja sebagai ASN.
2	Blum, H., <i>et al.</i> (2021)	<i>Mindfulness Meditation and Anxiety in Adolescents on an Inpatient Psychiatric Unit.</i>	Melihat perubahan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah dilakukan meditasi <i>mindfulness</i> .	<i>Experiment</i>	Meditasi <i>mindfulness</i> bisa menjadi intervensi trandiagnostik yang efektif dan relatif cepat untuk menurunkan kecemasan pada remaja di unit psikiatri rawat inap.
3	Ernst, A. F., & D'Mello, D. (2020)	<i>Efficacy of a brief mindfulness intervention upon anxiety in early psychosis patients.</i>	Untuk menguji kemajuan intervensi <i>mindfulness</i> singkat dalam mengurangi kecemasan pada pasien psikosis dini.	<i>Experiment</i>	Intervensi <i>mindfulness</i> singkat menghasilkan penurunan kecemasan yang signifikan pada pasien psikosis dini.
4	Gul, L., & Farhana Jahangir, S. (2019)	<i>The Effectiveness of Mindfulness-Based Stress Reduction Programme (MBSRP) and Sufi Meditation(SM) in the Treatment of Neurotic Anxiety among Females.</i>	Membandingkan dua jenis meditasi yang berbeda yaitu meditasi perhatian (MBSRP) dan Meditasi Sufi (SM) dalam pengobatan kecemasan neurotik pada populasi wanita.	<i>Experiment</i>	Meditasi Sufi atau bisa juga disebut meditasi <i>mindfulness</i> lebih efektif dalam menurunkan kecemasan.

5	Hasina, S. N., et al. (2021)	<i>Mindfulness meditation based on spiritual care to reduce community anxiety due to the impact of pandemic coronavirus disease</i>	Menganalisis pengaruh meditasi <i>mindfulness</i> berbasis <i>spiritual care</i> terhadap tingkat kecemasan masyarakat akibat pandemi Covid-19.	<i>Experiment</i>	Setelah diberikan intervensi meditasi <i>mindfulness</i> kecemasan masyarakat pada masa Covid-19 dapat menurun.
6	Candrawati, S. A. K., Sukraandini, N. K., & Subhaktiyasa, P. G. (2020)	<i>The Effect of Mindfulness Therapy on students' anxiety in the process of conducting research paper at the Institute of Health Science Wira Medika Bali</i>	Untuk mengetahui apakah ada dukungan terapi <i>mindfulness</i> terhadap kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir STIKes Wira Medika Bali.	<i>Experiment</i>	Ada perbedaan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah diberikan <i>mindfulness therapy</i> pada mahasiswa tingkat akhir.
7	Langelo, W., et al. (2021)	Manajemen Stres <i>Mindfulness</i> Terhadap Tingkat Kecemasan Tenaga Kesehatan Dimasa Pandemi Covid-19.	Untuk mengetahui pengaruh manajemen stres <i>mindfulness</i> terhadap tingkat kecemasan tenaga kesehatan dimasa pandemi Covid-19.	<i>Experiment</i>	Manajemen stres <i>mindfulness</i> memberikan pengaruh terhadap tingkat kecemasan tenaga kesehatan di masa pandemi Covid-19.
8	Ponte Márquez, et al. (2022)	<i>Benefits of mindfulness meditation in reducing blood.</i>	Untuk mengevaluasi manfaat meditasi <i>mindfulness</i> dalam mengendalikan tekanan darah pasien rawat jalan dan dampak intervensi pada tingkat kecemasan, stress, dan depresi pada individu mediterania	<i>Randomized Controlled Trial</i>	Individu yang mendapatkan intervensi meditasi <i>mindfulness</i> selama 8 minggu efektif mengurangi tekanan darah dan kecemasan
9	Stinson, C., et al. (2020)	<i>Mindfulness Meditation and Anxiety in Nursing Students.</i>	Untuk menguji efektifitas meditasi <i>mindfulness</i> dalam mengurangi kecemasan dan meningkatkan retensi pada mahasiswa keperawatan	<i>Experiment</i>	Meditasi <i>mindfulness</i> dapat mengurangi kecemasan mereka termasuk kekhawatiran dan berkurangnya fokus.
10	Perepelkin, J., Antunes, K., Boechler, L., Remillard, A. J., & Mildenerberger, L. (2019)	<i>Providing mindfulness meditation for patients with depression and anxiety in a community pharmacy: A pilot study.</i>	Untuk melihat dampak meditasi <i>mindfulness</i> yang dilakukan di apotek komunitas pada pasien dengan kecemasan saat ini, atau riwayat kecemasan, depresi atau keduanya	<i>Experiment</i>	Meditasi <i>mindfulness</i> pada peserta mampu menurunkan depresi dan kecemasan, serta tidak ada peserta yang mengalami peningkatan kecemasan.

PEMBAHASAN

Literature review ini menunjukkan bahwa meditasi *mindfulness* bermanfaat untuk mengurangi kecemasan. Penelitian yang dilakukan Stinson et al. (2020) telah menunjukkan bahwa perawat dalam praktik klinis mengalami kelelahan, kelelahan, dan tekanan moral, sesi meditasi dapat mendorong siswa untuk terlibat dalam praktik holistik yang akan membantu mereka dalam karier mereka sebagai perawat. Studi ini memberikan bukti empiris bahwa program pelatihan meditasi *mindfulness* selama 8 minggu dapat secara

efektif meningkatkan tingkat *mindfulness* individu dan pengaturan kecemasan, depresi, dan perenungan.

Pada kutipan lain dari Burgstahler & Stenson (2020) mengatakan bahwasanya *mindfulness* yang dilakukan pada mahasiswa pra kesehatan adalah suatu metode yang dilakukan selama 5-10 menit per hari dan mampu mengurangi stres dan kecemasan. Selain itu sependapat dengan Ernst & D'Mello (2020) mengatakan meditasi *mindfulness* memiliki manfaat yang diakui secara luas dalam mengobati gejala kecemasan dan depresi. Hal ini

juga berkaitan dengan hasil *review* dari Hearn & Cross (2020) yang menyatakan bahwasanya *mindfulness* mungkin sangat efektif untuk memperbaiki gejala depresi dan kecemasan.

Uji coba acak dari populasi pekerja paruh baya Mediterania ini, yang dirancang untuk mengevaluasi kemungkinan manfaat meditasi *mindfulness* untuk pasien dengan profil ini, memiliki beberapa kekuatan. Data tekanan darah dipastikan dengan kepatuhan terapeutik yang tinggi dari subjek penelitian, yang berarti bahwa perubahan dalam pengobatan dapat dikesampingkan sebagai alasan yang mungkin untuk perubahan yang diamati Ponte Márquez *et al.* (2022).

Meditasi *mindfulness* yang dilakukan selama 8 minggu dan dikombinasikan dengan CBT pada kelompok kontrol dapat melihat perubahan yang terjadi pada pasien perawatan primer menunjukkan perkembangan yang baik dalam mengatasi kecemasan, depresi, dan stres (Frances *et al.*, 2020).

Hasil analisis yang dilakukan oleh Blum *et al.* (2021) menunjukkan kemungkinan bahwa meditasi *mindfulness* bisa menjadi intervensi yang efektif dan relatif segera untuk mengurangi kecemasan pada pasien rawat inap psikiatri remaja. Selain itu hasil dari penelitian ini adalah untuk mengeksplorasi hubungan antara berbagai karakteristik demografi/ klinis pasien dan dampak meditasi *mindfulness* pada keadaan kecemasan. Hasil analisis ini menunjukkan bahwa penurunan yang signifikan dalam keadaan kecemasan setelah tidak bergantung pada usia pasien, jenis kelamin, dan pengalaman meditasi *mindfulness* sebelumnya. Kelompok meditasi *mindfulness* dapat mengurangi kecemasan negara terlepas dari pengalaman sebelumnya sebagai lawan dari keterampilan yang dipelajari secara ketat dengan periode praktik prasyarat untuk mendapatkan manfaat.

Santoso & Rinaldi (2022) mengatakan bahwa teknik *mindfulness* efektif dalam menurunkan kecemasan pada perempuan yang bekerja sebagai ASN. Teknik ini membuat subjek menjadi lebih tenang, terhindar dari perasaan negatif dan rileks. Teknik ini terbukti membantu individu untuk dapat fokus dan mampu bersantai sehingga menjadi lebih rileks. Hasil penelitian dari Candrawati *et al.* (2020)

menunjukkan bahwa latihan *Mindfulness* dapat digunakan untuk menurunkan tingkat Ansietas terhadap mahasiswa yang sedang menjalani skripsi. hal ini dibuktikan dengan adanya pengaruh tingkat ansietas sebelum dan sesudah pemberian terapi *mindfulness* pada mahasiswa tingkat akhir Meditasi *mindfulness* pada peserta mampu menurunkan depresi dan kecemasan, serta tidak ada peserta yang mengalami peningkatan kecemasan (Perepelkin *et al.*, 2019).

Kecemasan adalah gangguan afektif yang ditandai dengan perasaan takut atau khawatir yang mendalam dan terus menerus, tidak ada gangguan dalam menilai realitas, kepribadian masih utuh, perilaku dapat terganggu tetapi masih dalam batas normal. Ada aspek sadar dari kecemasan itu sendiri seperti ketakutan, ketidakberdayaan, *shock*, rasa dosa atau ancaman, selain itu ada aspek yang terjadi di luar kesadaran dan tidak dapat menghindari perasaan tidak menyenangkan. Pandemi *Covid-19* telah menimbulkan gejala atau gangguan jiwa, terutama bagi kelompok populasi yang paling. Namun pada orang tertentu akan terjadi respon yang kompleks dengan menimbulkan reaksi fisiologis yang bersifat sementara seperti detak jantung yang lebih cepat, berkeringat, sakit perut, sakit kepala, gatal dan gejala lainnya. Perawatan spiritual merupakan salah satu aspek terpenting bagi kesehatan, aspek spiritual memiliki hubungan yang harmonis dan saling terkait dengan stabilitas hidup dan kekuatan batin, memberikan kedamaian, mempererat hubungan dengan diri sendiri, tuhan komunitas, dan lingkungan. Meditasi kesadaran adalah praktik yang mendukung profesional kesehatan, pasien, perawat, dan masyarakat umum selama masa krisis seperti pandemi global yang disebabkan oleh *Covid-19* (Hasina *et al.*, 2021). Langelo *et al.* (2021) juga mengatakan manajemen stres *mindfulness* memberikan pengaruh terhadap tingkat kecemasan tenaga kesehatan di masa pandemi *Covid-19*. Sependapat dengan hal itu, Santoso *et al.* (2022) mengatakan bahwasanya *Mindfulness* Spiritual Islam (MSI) melalui *Online Nurse* bisa dipakai untuk menurunkan kecemasan mahasiswa pada saat mengalami situasi tertentu yang memicu kecemasan, misalnya *Covid-19* dan kuliah daring.

Masa pandemi *Covid-19* menyebabkan tekanan psikologis yang besar dan harus datasi dengan perawatan psikologis seperti praktik meditasi *mindfulness* yang bertujuan meringankan gejala stres, kecemasan dan depresi (Accoto *et al.*, 2021).

Pelaksanaan terapi *mindfulness* dalam jangka panjang oleh mahasiswa dapat membantu menjaga kestabilan kesehatan mental serta mencegah resiko terjadinya stress yang terjadi akibat pengaruh lingkungan sosial, tekanan dari orang tua dan teman, atau suasana kompetitif (Komariah *et al.*, 2022). Pada satu kelompok meditasi *mindfulness* menjelaskan efek meditasi pada kecemasan adalah uji coba terkontrol secara acak dalam satu studi yang membandingkan program pengurangan stres berbasis perhatian dengan program pendidikan manajemen stres pada gangguan kecemasan umum (Gul & Farhana, 2019). Penggunaan meditasi *mindfulness* ini sendiri telah terbukti efektif dalam mengurangi kecemasan dan pengobatan depresi bagi mereka yang tidak memiliki pengobatan *non-farmakologi* atau psikoterapi (Cardozo-Batista & Tucci, 2020).

Meditasi *mindfulness* dikaitkan dengan penurunan keadaan kecemasan, depresi dan TMD menunjukkan penurunan yang signifikan setelah latihan dilakukan selama 18 minggu.

KESIMPULAN

Meditasi *mindfulness* dapat membantu mengurangi kecemasan dan depresi, serta meningkatkan tingkat kesadaran, fungsi kognitif, dan memori emosional. Pelatihan meditasi *mindfulness* selama 8 minggu dapat meningkatkan tingkat *mindfulness* individu dan pengaturan kecemasan, depresi, dan perenungan. Ada juga bukti empiris bahwa meditasi *mindfulness* dapat menjadi intervensi yang efektif dan relatif segera untuk mengurangi kecemasan pada pasien rawat inap psikiatri remaja. Pandemi *Covid-19* dapat menimbulkan gejala atau gangguan jiwa, terutama pada kelompok populasi yang paling rentan, tetapi perawatan spiritual dapat membantu meningkatkan kesehatan mental dan memiliki hubungan yang harmonis dengan aspek-aspek kesehatan lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Accoto, A., Chiarella, S. G., Raffone, A., Montano, A., de Marco, A., Mainiero, F., Rubbino, R., Valzania, A., & Conversi, D. (2021). Beneficial effects of *mindfulness*-based stress reduction training on the well-being of a female sample during the first total lockdown due to COVID-19 pandemic in Italy. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(11), Article 5512. <https://doi.org/10.3390/ijerph18115512>
- Blum, H., Rutt, C., Nash, C., Joyce, V., & Buonopane, R. (2021). Mindfulness Meditation and Anxiety in Adolescents on an Inpatient Psychiatric Unit. *Journal of Health Care Chaplaincy*, 27(2), 65–83. <https://doi.org/10.1080/08854726.2019.1603918>
- Burgstahler, M. S., & Stenson, M. C. (2020). Effects of guided mindfulness meditation on anxiety and stress in a pre-healthcare college student population: a pilot study. *Journal of American College Health*, 68(6), 666–672. <https://doi.org/10.1080/07448481.2019.1590371>
- Candrawati, S. A. K., Sukraandini, N. K., & Subhaktiyasa, P. G. (2020). The Effect of Mindfulness Therapy on students anxiety in process of conducting research paper at the Institute of Health Science Wira Medika Bali. *Kos*, 5(50). <http://dx.doi.org/10.35747/hmj.v4i1.514>
- Cardozo-Batista, L., & Tucci, A. M. (2020). Effectiveness of an alternative intervention in the treatment of depressive symptoms. *Journal of Affective Disorders*, 276, 562–569. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.06.060>
- Ernst, A. F., & D'Mello, D. (2020). Efficacy of a brief mindfulness intervention upon anxiety in early psychosis patients. *Early Intervention in Psychiatry*, 14(4), 503–506. <https://doi.org/10.1111/eip.12902>
- Frances, S., Shawyer, F., Cayoun, B., Enticott, J., & Meadows, G. (2020). Study protocol for a randomized control trial to investigate the effectiveness of an 8-week mindfulness-integrated cognitive behavior therapy (MiCBT) transdiagnostic group intervention for primary care patients. *BMC Psychiatry*, 20(1), Article 240. <https://doi.org/10.1186/s12888-019-2411-1>

- Gul, L., & Farhana Jahangir, S. (2019). The Effectiveness of Mindfulness-Based Stress Reduction Programme (MBSRP) and Sufi Meditation (SM) in the Treatment of Neurotic Anxiety among Females. *FWU Journal of Social Sciences*, 13(1). <https://www.proquest.com/scholarly-journals/effectiveness-mindfulness-based-stress-reduction/docview/2246858880/se-2>
- Hargett, J. L., & Criswell, A. C. (2019). Non-pharmacological interventions for acute pain management in patients with opioid abuse or opioid tolerance: a scoping review protocol. *JBIS Database of Systematic Reviews and Implementation Reports*, 17(7), 1283–1289. <https://doi.org/10.11124/JBISRIR-2017-003878>
- Hasina, S. N., Noventi, I., Livana, P. H., & Hartono, D. (2021). Mindfulness meditation based on spiritual care to reduce community anxiety due to the impact of pandemic coronavirus disease. *Open Access Macedonian Journal of Medical Sciences*, 9, 41–46. <https://doi.org/10.3889/oamjms.2021.6487>
- Hearn, J. H., & Cross, A. (2020). Mindfulness for pain, depression, anxiety, and quality of life in people with spinal cord injury: A systematic review. *BMC Neurology*, 20(1), Article 379. <https://doi.org/10.1186/s12883-020-1619-5>
- Komariah, M., Ibrahim, K., & Pahria, T. (2022). Manajemen Stres dengan Latihan Mindfulness pada Mahasiswa di Masa Pandemi Covid-19. *PengabdianMu: Jurnal Ilmiah Pengabdian Kepada Masyarakat*, 7(4), 495–501. <https://doi.org/10.33084/pengabdianmu.v7i4.2905>
- Langelo, W., Oroh, C., & Mondigir, M. (2021). Manajemen Stres Mindfulness terhadap Tingkat Kecemasan Tenaga Kesehatan Dimasa Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 4(4), 725–732. <https://www.journal.ppnijateng.org/index.php/jikj/article/view/1358>
- Perepelkin, J., Antunes, K., Boechler, L., Remillard, A. J., & Mildenberger, L. (2019). Providing mindfulness meditation for patients with depression and anxiety in a community pharmacy: A pilot study. *Journal of the American Pharmacists Association*, 59(2), 258–264. <https://doi.org/10.1016/j.japh.2018.10.017>
- Ponte Márquez, P. H., Feliu-Soler, A., Solé-Villa, M. J., Matas-Pericas, L., Filella-Agullo, D., Ruiz-Herrerias, M., Soler-Ribaudi, J., Roca-Cusachs Coll, A., & Arroyo-Díaz, J. A. (2019). Benefits of mindfulness meditation in reducing blood pressure and stress in patients with arterial hypertension. *Journal of Human Hypertension*, 33(3), 237–247. <https://doi.org/10.1038/s41371-018-0130-6>
- Ratcliff, C. G., Prinsloo, S., Chaoul, A., Zepeda, S. G., Cannon, R., Spelman, A., Yang, W. T., & Cohen, L. (2019). A Randomized Controlled Trial of Brief Mindfulness Meditation for Women Undergoing Stereotactic Breast Biopsy. *Journal of the American College of Radiology*, 16(5), 691–699. <https://doi.org/10.1016/j.jacr.2018.09.009>
- Santoso, A., Dwidiyanti, M., Wijayanti, D. Y., Ulliya, S., Munif, B., Karota, E., & Tanjung, D. (2022). Online Nurse: Incorporating Islamic Spiritual Mindfulness to Decrease Anxiety during Online Learning among Nursing Students. *Jurnal Aisyah: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 7(3), 883–888. <https://doi.org/10.30604/jika.v7i3.1278>
- Santoso, B. A., & Rinaldi, M. R. (2022). Teknik Mindfulness Dan Kecemasan Perempuan Sebagai Aparat Sipil Negara. *JIP (Jurnal Intervensi Psikologi)*, 14(1), 21–30. <https://doi.org/10.20885/intervensiopsikologi.v14i1.iss1.art3>
- Siregar, W. M., Tanjung, D., & Effendy, E. (2022). Efektivitas Terapi Musik Alam terhadap Tingkat Kecemasan pada Pasien Hemodialisis. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 4(2), 428–438. <https://doi.org/10.31539/joting.v4i2.2692>
- Stinson, C., Curl, E. D., Hale, G., Knight, S., Pipkins, C., Hall, I., White, K., Thompson, N., & Wright, C. (2020). Mindfulness Meditation and Anxiety in Nursing Students. *Nursing Education Perspectives*, 41(4), 244–245. <https://doi.org/10.1097/01.NEP.0000000000000635>
- Wahyuni, S. E., Daulay, W., Purba, J. M., & Nasution, M. L. (2022). The Influence of Online Cognitive Behavior Therapy Applications on Nurse's Anxiety during the COVID-19. *Open Access Macedonian Journal of Medical Sciences*, 10(G), 354–357. <https://doi.org/10.3889/oamjms.2022.8128>