

***The Effectiveness of Mindfulness  
Therapy for Anxiety: A Review of Meta  
Analysis***

**Treshinta Putri Dhamayanti<sup>1</sup>; Ananta Yudiarso<sup>2</sup>**

Fakultas Psikologi Universitas Surabaya

email : *treshintapd@gmail.com*<sup>1</sup>,  
*yudiarso@hotmail.com*<sup>2</sup>

Journal **PSIKODIMENSIA**

Volume 19, No. 2,

Juli - Desember 2020

ISSN cetak : 1411-6073

ISSN online : 2579-6321

DOI:10.24167/psidim.v19i2.2734

***Abstract***

*The aims of this study was to analyzed and reviewed the literatures about effectiveness mindfulness therapy to reduce anxiety. The method was Reviewing fourteen literature (international journal) and using Meta-analysis method to analyzed effectiveness mindfulness therapy for reduce anxiety. The result revealed that fourteen journals showed that mindfulness therapy effective to reduce anxiety. Effect size score from random effect is 1, 28 (95% CI=0,803 to 1,756, P=0,0) with I<sup>2</sup> (inkonsistensi) 89.0%. These result show that mindfulness therapy effective (significant) to reduce anxiety.*

***Keyword:*** *mindfulness, anxiety, meta-analysis*

**PENDAHULUAN**

Berdasarkan pada data World Health Organization (2017) gangguan mental yang umumnya terjadi ialah gangguan kecemasan dan gangguan depresi. Pada gangguan depresi WHO memprediksi sebesar 4,4% dari populasi global, sedangkan gangguan kecemasan sebesar 3,6%. Tidak hanya di mancanegara saja, namun di Indonesia berdasarkan pada data Riskesda (2007, Kemenkes 2009) menunjukkan prevalensi gangguan mental emosional seperti gangguan kecemasan dan depresi sebesar 11,6 % dari populasi orang dewasa. Artinya di Indonesia dengan populasi kurang lebih 150.000.00 terdapat 1.740.000 orang yang sedang mengalami gangguan mental emosional.

Kecemasan pada dasarnya adalah perasaan tertekan yang dipandang secara subjektif disertai dengan adanya reaksi fisiologis tertentu (Spielberger, 1972). Kecemasan juga dapat diartikan sebagai keadaan emosional dan suatu kondisi yang tidak menyenangkan (Faradina, et al, 2019). Menurut Alloy, Riskind, & Manos (2015, dalam Rizal 2019)

menjelaskan bahwa kecemasan adalah ketakutan dan kekhawatiran pada diri seseorang yang disebabkan oleh adanya ancaman yang belum pasti atau kabur, merasakan kesulitan-kesulitan yang belum jelas keberadaannya, dan merasakan adanya bahaya yang dirasa dapat mengancam kesejahteraannya. Kecemasan pada dasarnya 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 (Rizal, 2019). Terdapat berbagai macam terapi yang dapat digunakan untuk menurunkan kecemasan, salah satunya ialah terapi *mindfulness*.

Hofmann and Gomez (2017) Terapi *mindfulness* merupakan salah satu terapi dengan prinsip kognitif dan meditasi. Terapi *mindfulness* merupakan terapi yang mengajarkan individu untuk dapat melibatkan perhatian secara penuh dan tidak menghakimi atau memberikan *judgment* terhadap peristiwa yang

sedang terjadi saat itu juga (Spiegler & Guevremont, 2010). Dalam psikologi klinis terapi *Mindfulness* memiliki dua poin penting. Pertama ialah kesadaran terhadap *moment* disetiap pengalaman yang terjadi tanpa memberikan *judgment* dan kedua adalah adanya sikap menerima (*acceptance*) (Keng, Smoski, & Robins, 2011). *Mindfulness* sendiri merupakan kesadaran yang muncul dengan memperhatikan tiga hal yaitu *on purpose, in the present moment, dan nonjudgmentally* (Kabat & Zinn, 199 dalam Keng, Smoski, & Robins, 2011). 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 (APA, 2020).

Tujuan lain dari intervensi *mindfulness* ialah membantu individu untuk dapat menerima kondisi yang sedang terjadi dan tidak secara langsung menghakimi (Hofmann & Gomez, 2017). Beberapa hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi *mindfulness*.

## METODE

Metode penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah *meta-analysis*. *Meta-analysis* merupakan metode dengan cara merangkum, mereview, dan menganalisis data penelitian dari beberapa hasil penelitian sebelumnya (Dachi, 2017). Menurut DeCoster (2009) menyebutkan terdapat 5 langkah untuk melakukan *meta-analysis*. Langkah pertama ialah menentukan terlebih dahulu topik menarik yang ingin dijadikan penelitian, kemudian mencari dan mengumpulkan penelitian yang sesuai dengan topik dan sekaligus menyeleksi, melakukan perhitungan *effect size*, menganalisis hasil dari perhitungan *effect size* dan menarik kesimpulan dan menginterpretasi hasil penelitian dengan metode *meta-analysis*.

dapat secara efektif menurunkan kecemasan dengan waktu yang tidak tidak singkat. Penelitian yang dilakukan oleh Amutio, Franco, Fuentes, Gazquez, and Mercader (2015) menunjukkan bahwa penelitian yang dilakukan selama 7 minggu menunjukkan *mindfulness* merupakan terapi yang efektif untuk dapat menurunkan kecemasan ataupun depresi. Pada penelitian lain yang dilakukan oleh Ardekani, Javidi, Mehryar, & Hosseini (2018) menyebutkan bahwa *mindfulness* merupakan salah satu intervensi yang dapat menurunkan kecemasan, *difficulties in emotion regulation*, pada pasien dengan gangguan *bipolar disorder*. *Mindfulness* juga dapat mengurangi kecemasan pada perempuan sebagai korban kekerasan dengan pasangan.

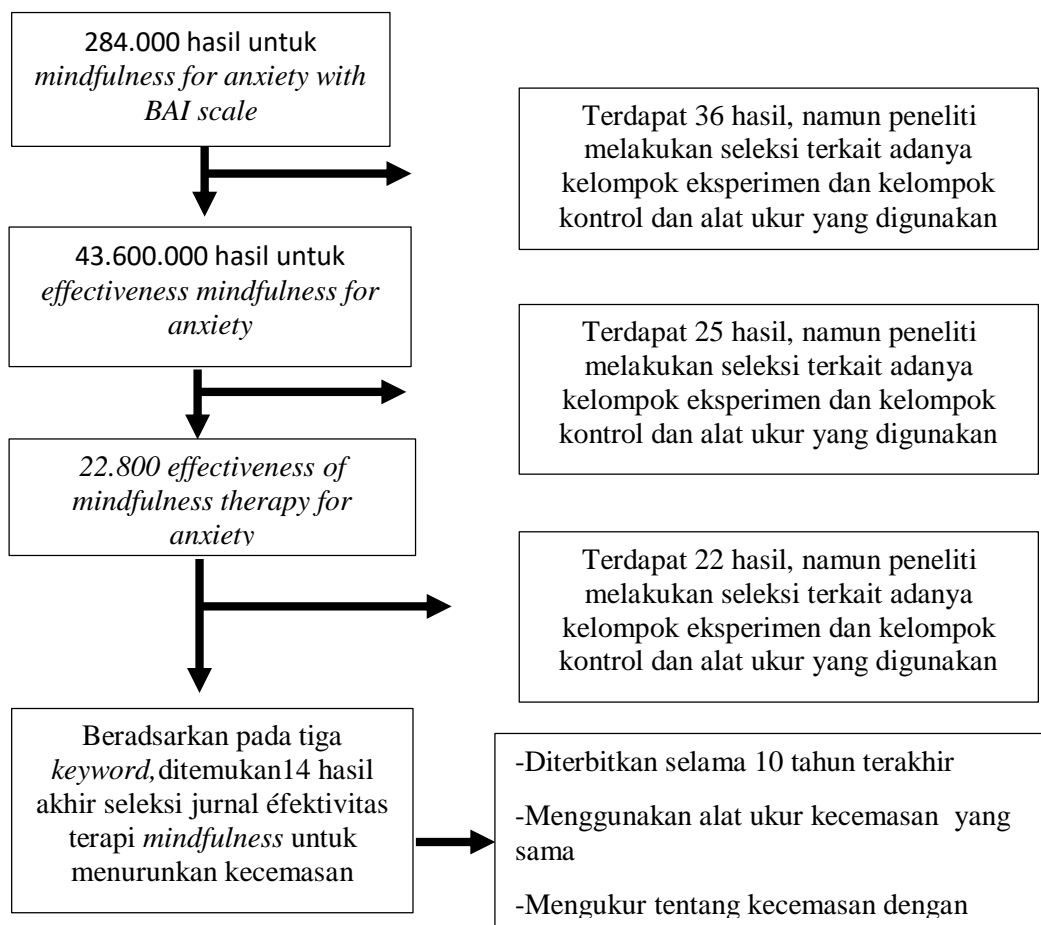
Berdasarkan beberapa hasil penelitian diatas, tujuan penulis melakukan *meta-analysis* adalah *inkonsisten findings* dalam penelitian pengaruh terapi *mindfulness* pada kecemasan. Untuk meningkatkan *statistical power* maka *meta-analysis* dilakukan.

Pada penelitian ini penulis memfokuskan untuk mencari topik yaitu *mindfulness* untuk menurunkan kecemasan, kemudian penulis melakukan pencarian dan menyeleksi jurnal yang sesuai dengan topik yang diinginkan melalui sumber Elsevier, Medknow, Hindawi, Internasional journal of behavioral science, Springer, SciELO, NCBI, Practice in clinical psychology, dan Iranian journal. Penulis memfokuskan jurnal yang dicari ialah jurnal internasional dengan menggunakan kata kunci "*mindfulness for anxiety with BAI scale*", "*effectiveness mindfulness for anxiety*", "*effectiveness of mindfulness therapy for anxiety*". Dalam melakukan penyaringan jurnal penulis terlebih dahulu melihat pada judul jurnal, selain pada judul penelitian juga melihat alat ukur yang

digunakan untuk mengukur kecemasan, kemudian peneliti melihat apakah dalam jurnal tersebut terdapat kelompok eksperimen (KE) dan kelompok kontrol (KK).

Seperti pada Gambar 1, dalam pencarian jurnal dengan kata kunci pertama “*mindfulness for anxiety with BAI scale*” mendapatkan hasil sebanyak

284.000, pada kata kunci kedua “*effectiveness mindfulness for anxiety*” mendapat hasil sebanyak 43.600.000 dan pada kata kunci ketiga *effectiveness of mindfulness therapy for anxiety*” mendapatkan hasil sebanyak 28.200. Berdasarkan pada ketiga kata kunci tersebut pada akhirnya terpilih 14 jurnal yang sesuai dengan kriteria penulis.



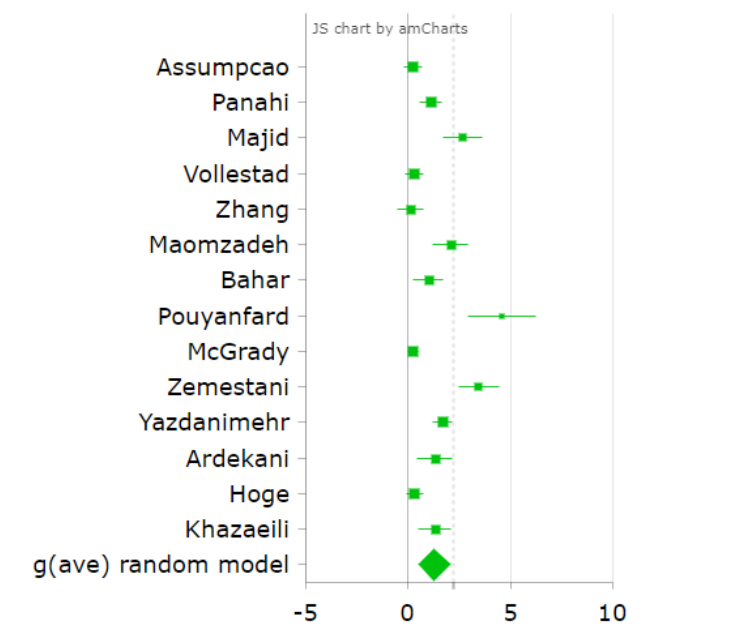
Gambar 1. Alur Pemilihan Literatur dalam Studi Meta-Analysis

## HASIL

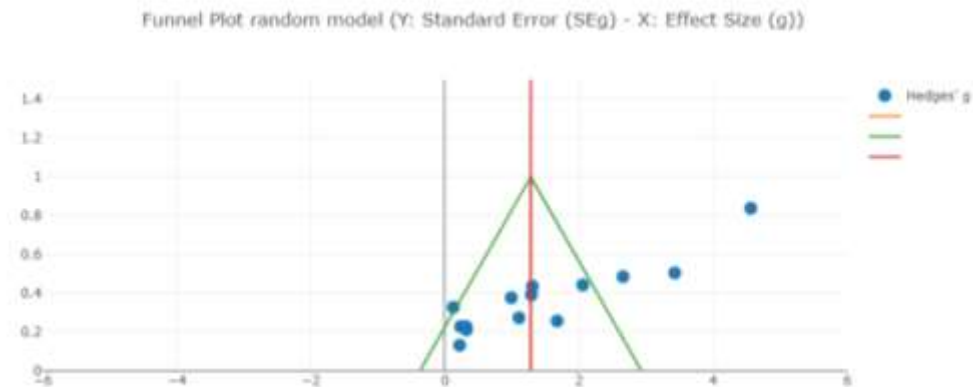
Berdasarkan pada perhitungan *meta-analysis* 14 jurnal internasional terdahulu dengan menggunakan *meta-mar free online* menunjukkan beberapa hasil yaitu, *effect size*, bias, dan inkonsistensi. Pada hasil *effect size* memiliki tiga kategori yang dilihat pada Hedges'g (Ellis, 2010), yaitu pengaruh sebuah intervensi dianggap *small effect size* apabila memiliki *effect size* sebesar 0.2, dikatakan *medium effect size* jika *effect size* 0.5 dan dikatakan *large effect size* apabila  $\geq 0.8$ . Penelitian *meta-analysis ini* menunjukkan hasil *effect size* sebesar 1.28 (95 % CI = 0.803 sampai 1.756, P= 0.0) pada Hedges'g *random effect model*. Hasil *effect size* tersebut menunjukkan dengan kategori *large*. Artinya intervensi *mindfulness* memiliki pengaruh yang besar untuk

menurunkan kecemasan. Meskipun pada *meta-analysis* ini terdapat berbagai jenis *mindfulness*, tetapi *mindfulness based cognitive therapy* merupakan intervensi yang memiliki pengaruh besar untuk menurunkan kecemasan.

Pada hasil inkonsistensi menunjukkan hasil nilai  $I^2$  (inkonsistensi) sebesar 89.0%. Inkonsisten sebesar 89.0% menunjukkan bahwa 14 jurnal penelitian bersifat heterogen. Artinya didalam 14 jurnal ini terdapat berbagai keberagaman, seperti jumlah partisipan yang beragam, usia partisipan pada setiap jurnal dan terapi *mindfulness* yang digunakan bervariasi. Selain hasil *effect size* dan inkonsistensi. Pada hasil penelitian *meta-analysis* ini juga menunjukkan adanya bias dengan melihat Rosenberg pada perhitungan *meta-mar online* yaitu sebesar 421.06.



**Gambar 2: Forestplot random effect mode  
(Sumber:Meta-mar)**



**Gambar 3: Funnel plot random model**  
(Sumber:Meta-mar)

## DISKUSI

Kecemasan dengan taraf yang masih wajar tidak memberikan pengaruh yang negatif terhadap seseorang, justru dapat membantu seseorang untuk dapat mempersiapkan diri mereka ketika akan dihadapkan pada situasi-situasi yang sulit atau situasi yang dapat mengakibatkan stress (Art therapy resources, 2020). Akan berbeda jika kecemasan berada pada kategori yang tinggi atau sudah mulai mengganggu pada kehidupan sehari-hari maka kecemasan tersebut perlu untuk diberikan terapi. Berbagai macam terapi dapat diberikan pada individu yang mengalami kecemasan seperti terapi *expressive writing*, *CBT*, *art therapy* dan *mindfulness*. Pada penelitian ini penulis memiliki ketertarikan terhadap efektivitas terapi *mindfulness* untuk menurunkan kecemasan.

Pada hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terapi *mindfulness* secara efektif dapat menurunkan kecemasan. Hal ini dapat terjadi karena, pada terapi *mindfulness* menggunakan prinsip meditasi dan kognitif. Sehingga pada terapi *mindfulness* individu belajar untuk mengembangkan kesadaran terhadap perasaan dan pikiran yang negatif dan individu tidak berusaha untuk menghindarinya, dengan begitu

membuat individu akan semakin mampu untuk melepaskan dirinya dari pemikiran-pemikiran yang negatif, tentunya dengan proses terapi yang tidak singkat dan membutuhkan pertemuan beberapa kali. Selain itu juga terapi *mindfulness* dapat membuat individu menyadari tentang suasana hati yang sedang dirasakannya tanpa terlebih dahulu memberikan sebuah *judgment* ataupun reaksi dan individu juga menjadi lebih terbuka, memiliki rasa ingin tahu dan memiliki sikap menerima (Hofman & Gomez, 2017).

Efektivitas terapi *mindfulness* juga didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Keng, Smoski, dan Robins (2011) bahwa terapi *mindfulness* dianggap sebagai terapi yang efektif untuk menangani bentuk-bentuk umum tekanan psikologis, seperti kecemasan, kekhawatiran, ketakutan, bahkan sampai perilaku maladaptif. Efektivitas terapi *mindfulness* semakin diperkuat dengan hasil perhitungan pada *effect size* melalui 14 jurnal. Hasil tersebut menunjukkan *effect size* dengan kategori *large* pada bagian Hedges'g (SMD) yaitu sebesar 1,28. Artinya terapi *mindfulness* secara efektif dapat menurunkan sebuah kecemasan, akan tetapi penulis juga memperhatikan hasil inkonsistensi ( $I^2$ ). Hasil inkonsistensi ( $I^2$ ) menunjukkan nilai yang tinggi. Hal

tersebut dapat terjadi dikarenakan setiap hasil penelitian jurnal yang ditemukan memiliki data yang bervariasi, sehingga memunculkan inkonsistensi ( $I^2$ ) atau *heterogeneity* yang tinggi. Data yang bervariasi seperti intervensi *mindfulness* yang digunakan bermacam-macam antara lain *mindfulness cognitive behavior therapy*, *mindfulness meditation and mindfulness based stress reduction*. Selain itu subjek penelitian pada 14 jurnal pun bervariasi, seperti kecemasan pada penderita kanker, kecemasan seorang *caregivers*, kecemasan seorang mahasiswa, pada penderita *generalized anxiety disorder*, kecemasan pada pasien *sclerosis*. Hal ini menunjukkan dengan bervariasi nya kecemasan subjek penelitian dan *mindfulness*, meskipun begitu *mindfulness* berpengaruh untuk menurunkan pada individu yang mengalami kecemasan.

Selain inkonsistensi, pada penelitian ini juga menunjukkan adanya *publication bias*. DeCoster (2009) menyebutkan bahwa salah satu kelemahan pada studi *meta-analysis* adalah adanya *publication bias*. *Publication bias* didalam studi *meta-analysis* yang dimaksudkan ialah penelitian menggunakan data yang terdapat pada penelitian yang telah di publish, sehingga dianggap penelitian tidak representatif (Waluyohadi, 2019).

## SIMPULAN

Hasil uji statistik *meta-analysis* menunjukkan bahwa terapi *mindfulness* dapat secara efektif menurunkan kecemasan. Hal tersebut dapat terlihat pada hasil *effect size* dengan kategori *large*. Heterogenitas dalam *meta-analysis* ini adalah tinggi dan adanya bias publikasi. Hal ini dapat terjadi dikarenakan variasi data seperti *mindfulness* yang beraneka ragam (MBCT, MBSR, *mindfulness meditation*, Mindfulness-Based Cancer Stress Management dan *Mindfulness-Integrated Cognitive Behavior Therapy*),

subjek dan usia subjek penelitian yang beraneka ragam.

Keterbatasan dalam studi ini adalah belum dapat memfokuskan pada satu jenis terapi *mindfulness* dan kecemasan. Pada penelitian selanjutnya dapat memfokuskan pada satu jenis *mindfulness* dan memperhatikan faktor lain seperti usia subjek penelitian dan kecemasan yang lebih spesifik apakah kecemasan patologis atau tidak

## DAFTAR PUSTAKA

- Amutio, A., Franco, C., Fuentes, M. D. C., Gazquez, J. J., & Mercader, I. (2015). Mindfulness training for reducing anger, anxiety, and depression in fibromyalgia patients. *Frontiers in Psychology*, 5, 1-8
- Ardekani, H. H., Janidi, H., Mehryar, A. H., & Hosseini, S. E. (2018). Comparing the effectiveness of mindfulness-based cognitive therapy and recovery-focused cognitive behavioral therapy on anxiety, difficulties in emotion regulation, and quality of life in patients with bipolar disorder. *Report of health case*, 4(3), 24-35
- Assumpcao, A. A., Pena, C. S., Neufeld, C. B., & Teodoro, M. M. (2020). Mindfulness-based cognitive therapy for university students with depression, anxiety, and stress symptoms: a randomized controlled trial. *Journal of clinical trials*, 4(3), 51-59
- Bahar, S. M., Rizki, F. M., Akbari, M. E., & Joo, M. M. (2015). Effectiveness of group training based on acceptance and commitment therapy on anxiety and depression of women with breast cancer. *Journal of cancer prevention*, 8(2), 71-76

- Dachi, R. A. (2017). Proses dan analisis kebijakan kesehatan (suatu pendekatan konseptual). Yogyakarta: Deepublish.
- DeCoster, J. (2009). Meta-Analysis Notes, Retrieved June 18 2020, from <http://www.stat-help.com/notes.html>
- Faradina, S. et al. (2019). Pengaruh mewarnai mandala terhadap menurunnya kecemasan pada mahasiswa di Banda Aceh. *Jurnal Psikologi Unsyiah*, 2(2), 110.
- Hofmann, S. G., & Gomez, A. F. (2017). Mindfulness-based interventions for anxiety and depression. *Psychiatric Clinics of North America*, 40(4), 1-13
- Hoge, E., A., et al. (2014). Randomized controlled trial of mindfulness meditation for generalized anxiety disorder: effects on anxiety and stress reactivity. *Journal clin psychiatry*, 74(8), 1-17
- Kementrian Kesehatan RI. 2009. *Kesehatan jiwa sebagai prioritas global*. Jakarta: Kemenkes RI. Retrieved June 18, 2020 from <https://www.kemkes.go.id/article/print/394/kesehatan-jiwa-sebagai-prioritas-global.html>
- Keng, S. L., Smoski, M. J., & Robins, C., J. (2011). Effect of mindfulness on psychological health: A review of empirical studies. *Journal Clinical Psychology*, 31(6), 1-34
- Khazaeili, M., Hajebi, M. Z., Mohamadkhani, P., & Mirzahoseini, H. (2019). The effectiveness of mindfulness-based intervention on anxiety, depression and burden of caregivers of multiple sclerosis patients through web conferencing. *Clinical psychology*, 7 (1), 21-32
- Mindfulness. (2020). Retrieved from <https://dictionary.apa.org/mindfulness>
- Majid, S. A., Seghatoleslam, T., Homan, Ha., Akhvast, A., & Habil, H. (2012). Effect of mindfulness based stress management on reduction of generalized anxiety disorder. *Journal public health*, 41(10), 24-28
- Masomzadeh, K., Moradi, A., Parhoon, H., Parhoon, K., & Mirmotahari, M. (2016). Effectiveness of mindfulness-based stress reduction (MBSR) on anxiety, depression and post-traumatic stress disorder symptoms in patients with HIV/AIDS. *Journal behavioral sciences*, 10(2), 81-86
- McGrady, A., Brennan, J., Lynch, D. (2012). A wellness program for first year medical student. *Psychophysiol biofeedback*, 37, 253-260
- Panahi, F., & Faramarzi, M. (2016). The effects of mindfulness-based cognitive therapy on depression and anxiety in women with premenstrual syndrome. *Depression research and treatment*, 1-7
- Pouyanfard, S., Mohammadpour, M., Parvizifard, A. & Foroughi, A. (2019). The Effectiveness of mindfulness-integrated cognitive-behavioral therapy on sleep quality, anxiety, and fatigue in patients with multiple sclerosis: A randomized clinical trial. *Journal sleep sciences*, 4(1), 1-8
- Rizal, G. L. (2019). Pengaruh program psikoterapi berbasis mindfulness dalam menurunkan kecemasan pasien penyakit jantung. *Jurnal Riset Aktual Psikologi*, 10(2), 158-170

- Spielberger, C. D. (1972). *Anxiety: Current trends in theory and research*. New York: Academic Press.
- Spiegler, M. D., & Guevremont, D. C. (2010). *Contemporary behavior therapy* (5th ed). USA: Wadsworth-Cengage Learning
- Vollestad, J., Sivertsen, B., & Nielsen, G. H. (2011). Mindfulness-based stress reduction for patients with anxiety disorders: Evaluation in a randomized controlled trial. *Behavior research and therapy*, 49, 281-288
- Waluyohadi, A. E. G. (2019). Meta-analysis study of achievement motivation and academic achievement. *Journal Psikodimensia*, 18(2), 101-108
- World Health Organization. (2017). Depression and Other Common Mental Disorder. Retrieved June 18, 2020 from <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/254610/WHO-MSD-MER-2017.2-eng.pdf;jsessionid=17151BD6750A28738B51812CDA931F70?sequence=1>
- Yazdanimehr, R., Omidi, A., Sadat, Z., & Akbari, H. (2016). The effect of mindfulness-integrated cognitive behavior therapy on depression and anxiety among pregnant women: a randomized clinical trial. *Journal of saring sciences*, 5(3), 195-204
- Zemestani, M., & Nikoo, Z. F. (2019). Effectiveness of mindfulness-based cognitive therapy for comorbid depression and anxiety in pregnancy: a randomized controlled trial. *Archives of womens's mental health*, 1-8
- Zhang, Q., Wang, Z., Wang, X., Zhang J., & Zhou R. (2019). The effects of different stage of mindfulness meditation training on emotion regulation. *Frontiers in human neuroscience*, 13, 1-8
- 10 Art therapy exercises for anxiety. (2020). Retrieved June 18, 2020 from <https://arttherapyresources.com.au/art-therapy-exercises-anxiety/>

**Tabel 1. Data penelitian 14 jurnal meta-analysis**

| Peneliti   | Negara | Partisipan   | Skala Kecemasan              | g               | SEg             | g Lower              | g Upper         | Metode Intervensi                          |
|--|--------|--|------------------------------|-----------------|-----------------|----------------------|-----------------|--|
|  |        | Usia   |                              |                 |                 |                      |                 |  |
| Assumpcao, A. A., Pena, C. S., Neufeld, C. B., & Teodoro, M. M. (2020) | Brazil | men and women aged $\geq 17$ and $\leq 60$ years   | BAI (Beck Anxiety Inventory) | 0,23227<br>5886 | 0,2291<br>272   | -<br>0,2168<br>13425 | 0,681365<br>197 | Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) |
| Panahi, F., & Faramarzi, M. (2016)                                     | Iran   | The majority of the participants were undergraduate students (94%), with 6% at the Master's level. | BAI (Beck Anxiety Inventory) | 1,10416<br>2404 | 0,2740<br>54917 | 0,5670<br>14767      | 1,641310<br>042 | Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) |



|  |                |  |                              |                 |                 |                      |                 |  |
|--|----------------|--|------------------------------|-----------------|-----------------|----------------------|-----------------|--|
| Majid, S. A., Seghatoleslam, T., Homan, Ha., Akhvast, A., & Habil, H. (2012)   | Iran           | 25- 39   | BAI (Beck Anxiety Inventory) | 2,65624<br>7211 | 0,4861<br>2368  | 1,7034<br>44798      | 3,609049<br>623 | Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)                    |
| Vollestad, J., Sivertsen, B., & Nielsen, G. H. (2011)                          | Bergen, Norway | 18-65  | BAI (Beck Anxiety Inventory) | 0,31690<br>4191 | 0,2286<br>11017 | -<br>0,1311<br>73403 | 0,764981<br>784 | Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)                    |
| Zhang, Q., Wang, Z., Wang, X., Zhang J., & Zhou R. (2019)                      | China          | 19-32  | BAI (Beck Anxiety Inventory) | 0,12521<br>2799 | 0,3282<br>88454 | -<br>0,5182<br>32571 | 0,768658<br>168 | Mindfulness-Meditation                                       |
| Masomzadeh, K., Moradi, A., Parhoon, H., Parhoon, K., & Mirmotahari, M. (2016) | Iran           | The study population consisted of patients with HIV-AIDS in two centers of Payamavarane Hamyari, and khanie khorshid.        | BAI (Beck Anxiety Inventory) | 2,05523<br>1132 | 0,4434<br>22039 | 1,1861<br>23936      | 2,924338<br>327 | Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)                    |
| Bahar, S. M., Rizki, F. M., Akbari, M. E., & Joo, M. M. (2015)                 | Iran           | This study was conducted on 30 patients with breast cancer in different stages I, II, III .                                  | BAI (Beck Anxiety Inventory) | 0,98943<br>4603 | 0,3775<br>44525 | 0,2494<br>47335      | 1,729421<br>871 | Mindfulness-Based Cancer Stress Management                   |
| Pouyanfard, S., Mohammadpour, M., Parvizifard, A. & Foroughi, A. (2019)        | Iran           | The study participants were selected from all patients with MS who referred to Shafa Hospital, Kermanshah. Age between 18-50 | BAI (Beck Anxiety Inventory) | 4,56130<br>8565 | 0,8388<br>05138 | 2,9172<br>50495      | 6,205366<br>635 | Mindfulness-Intergrated Cognitive-Behavioral Therapy (MICBT) |
| McGrady, A., Brennan, J., Lynch, D. (2012)                                     | USA            | First year medical students from a medium size Midwestern medical school were the participants in this study                 | BAI (Beck Anxiety Inventory) | 0,21793<br>0501 | 0,1324<br>02259 | -<br>0,0415<br>77927 | 0,477438<br>928 | Mindfulness-Meditation                                       |
| Zemestani, M., & Nikoo, Z. F. (2019)   | Iran           | Ranged in age from 26-30   | BAI (Beck Anxiety Inventory) | 3,42819<br>2847 | 0,5055<br>00831 | 2,4374<br>11219      | 4,418974<br>475 | Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT)                   |

|   |        |  |   |                 |                 |                     |                 |   |
|---|--------|--|---|-----------------|-----------------|---------------------|-----------------|---|
| Yazdanimehr, R., Omidi, A., Sadat, Z., & Akbari, H. (2016)                | Iran   | A convenient sample of 80 pregnant women were selected   | BAI (Beck Anxiety Inventory)                    | 1,67347<br>7531 | 0,2579<br>59912 | 1,1678<br>76103     | 2,179078<br>959 | Mindfulness-Integrated Cognitive Behavior Therapy |
| Ardekani, H. H., Janidi, H., Mehryar, A. H., & Hosseini, S. E. (2018)     | Iran   | Inclusion criteria were a definitive diagnosis of BD by a psychiatrist; having a DSM-5 diagnostic criterion for suffering from mania, semi-mania, major depression, or a mixture of them; age over 18          | BAI (Beck Anxiety Inventory)                    | 1,30450<br>3538 | 0,4368<br>3325  | 0,4483<br>10368     | 2,160696<br>707 | Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT)        |
| Hoge, E., A., et al. (2014)   | Boston | Individuals age 18 or older were eligible if they: (a) met DSM-IV criteria for current primary GAD and designated GAD as the primary problem, and (b) scored 20 or above on the Hamilton Anxiety scale (HAM-A) | BAI (Beck Anxiety Inventory)                    | 0,32028<br>6856 | 0,2121<br>82248 | -<br>0,0955<br>9035 | 0,736164<br>062 | Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)         |
| Khazaeili, M., Hajebi, M. Z., Mohamadkhani, P., & Mirzahoseini, H. (2019) | Iran   | 20-70  | BAI- II (Beck Anxiety Inventory-second edition) | 1,28931<br>5728 | 0,3923<br>37998 | 0,5203<br>33251     | 2,058298<br>205 | Mindfulness-Based Intervention                    |

(Sumber: Perhitungan *meta-mar*)