

Efektivitas *mindfulness* untuk meningkatkan kualitas hidup: Studi meta-analisis

Desak Ulan Sukmaning Ayu dan Ananta Yudianto

*Fakultas Psikologi, Universitas Surabaya
ulansukma@gmail.com*

Abstrak

Mindfulness merupakan suatu intervensi yang memiliki pengaruh terhadap kualitas hidup individu. Penelitian ini bertujuan untuk mengukur serta menjelaskan efektivitas pemberian intervensi *mindfulness* untuk meningkatkan kualitas hidup dengan menggunakan metode *meta-analysis* melalui review literatur 17 jurnal penelitian internasional dari rentang tahun 2008 hingga tahun 2020 yang relevan terkait *mindfulness* dan kualitas hidup. Jumlah partisipan dalam penelitian 1699 orang yang dibagi ke dalam dua kelompok yaitu 871 orang pada kelompok eksperimen dan 828 orang pada kelompok kontrol. Hasil dari pengolahan data yang dilakukan dengan melihat nilai *Mean (M)*, *Standard Deviation (SD)*, dan jumlah sampel (*N*) ditemukan pada nilai *effect size* yang diperoleh dari *random effect model*, yaitu sebesar 0,161 (95% CI = 0,0 sampai 0,63, P = 0,049679) dengan I^2 (*inconsistency*) = 89,0%. Berdasarkan uji *meta-analysis* dapat disimpulkan *mindfulness* memberikan efektivitas yang kecil terhadap kualitas hidup individu. Hal ini dapat diakibatkan karena intervensi *mindfulness* cenderung berpengaruh secara fisik, tidak secara langsung berpengaruh terhadap kondisi psikologis yang berkaitan dengan kualitas hidup.

Kata kunci: kualitas hidup, meta-analysis, mindfulness

Abstract

Mindfulness is an intervention that has an influence on the quality of life of individuals. This study aims to measure and explain the effectiveness of providing mindfulness interventions to improve quality of life using a meta-analysis method through a literature review of 17 international research journals from 2008 to 2020 that are relevant to mindfulness and quality of life. Participants in the study was 1699 people divided into two groups: 871 people in the experimental group and 828 people in the control group. The results of data processing carried out by looking at the value of *Mean (M)*, *Standard Deviation (SD)*, and the number of samples (*N*) found on the effect size value from random effect model, which is equal to 0.161 (95% CI = 0.0 to 0.63, P = 0.049679) with I^2 (*inconsistency*) = 89.0%. The meta-analysis test it can be concluded that mindfulness gives little effectiveness to the quality of life of individuals. This is because mindfulness interventions tend to affect psychological conditions related to quality of life.

Keywords: quality of life, meta-analysis, mindfulness

LATAR BELAKANG

Menurut *World Health Organization* (WHO) kualitas hidup adalah suatu persepsi individu mengenai eksistensi individu di kehidupan baik dalam konteks budaya maupun sistem nilai tempat ia tinggal, secara fisik, psikologis, kepercayaan pribadi, serta hubungan sosial terkait berinteraksi dan berelasi di dalam lingkungan. Bila kualitas hidup dikaitkan ke dalam kesehatan atau *health related quality of life* (HRQOL) yaitu fisik, psikologis, dan sosial dapat dipengaruhi berdasarkan pengalaman pribadi, persepsi, harapan, serta kepercayaan individu (WHOQOL Group, 1998). Menurut Calman (1984) kualitas hidup dinyatakan dalam istilah kepuasan, kebahagiaan, kemampuan dalam mengatasi masalah, serta menekankan pada pertumbuhan pribadi. Kualitas hidup mencakup semua bidang kehidupan serta dapat dipengaruhi oleh dampak dari penyakit atau perawatan yang sedang dijalani.

Seluruh proses diagnosis dan perawatan merupakan suatu kehidupan yang membuat individu akan mengalami kondisi menegangkan yang dapat menyebabkan masalah psikologis yang berkepanjangan serta dapat menyebabkan implikasi negatif berupa menurunnya kualitas hidup individu (Chang et al., 2018). Maka dari itu, individu yang mengalami kualitas hidup yang rendah membutuhkan perlakuan berupa suatu intervensi yang berkaitan dengan integrasi antara pikiran dengan tubuh sebagai tambahan pendamping perawatan medis. Intervensi berbasis kesadaran digunakan untuk mengurangi gejala psikologis dari tekanan dan untuk peningkatan kualitas hidup (Nyklíček & Kuijpers, 2008). *Mindfulness* dapat meringankan kelelahan individu yang sedang mengalami penyakit kronis yang secara signifikan dapat mengganggu kualitas hidup (Park et al., 2020). Kabat-Zinn (1990) menyatakan *mindfulness* merupakan sebuah kondisi individu dalam keadaan sadar mengenai kondisi yang dirasakan pada saat itu tanpa menghakimi kondisi yang dirasakan tersebut. *Mindfulness* merupakan intervensi yang berbasis kognitif yang melibatkan peningkatan perhatian secara penuh terhadap sesuatu (Spiegler & Guevremont, 2010). Terdapat jenis-jenis intervensi yang menggunakan pendekatan *mindfulness* seperti program 8 sampai 12 minggu pemberian *mindfulness-based stress reduction* (MBSR) dan *mindfulness-based cognitive therapy* (MBCT), program 2 sampai 3 minggu pemberian *mindfulness brief interventions* (Creswell, 2017).

Pelatihan *mindfulness* dapat dikaitkan dengan perubahan di area otak yang bertugas atas proses regulasi, yang dapat memengaruhi bagaimana individu merespon terhadap suatu peristiwa yang menekan, hal ini dapat berpengaruh pada fungsi tubuh seperti pernapasan, detak jantung, dan fungsi kekebalan tubuh (Davidson et al., 2003; Holzel et al., 2010; Lazar et al., 2005). *Mindfulness* telah terbukti dapat meningkatkan kesehatan fisik dan mental, kognitif dan afektif, serta interpersonal (Creswell, 2017). Pada penelitian terkait *mindfulness* yang dilakukan oleh Rahmani et al. (2014) menyatakan penerapan *mindfulness* merupakan intervensi yang efektif untuk meningkatkan kualitas hidup yang menunjukkan peningkatan antara kelompok pemberian intervensi dan kelompok kontrol.

Beberapa penelitian eksperimen yang telah dilakukan untuk melihat pengaruh pemberian intervensi *mindfulness* terhadap kualitas hidup, namun tidak semua penelitian-penelitian tersebut memperoleh hasil yang konsisten. Terdapat beberapa penelitian menyatakan intervensi *mindfulness* berhasil untuk meningkatkan kualitas hidup individu secara signifikan (Rahmani & Talepasand, 2015; Rahmani et al., 2014; Pbert et al., 2012; Son et al., 2013), sedangkan beberapa penelitian yang memperoleh hasil tidak dapat meningkatkan kualitas hidup secara signifikan (Reynolds et al., 2017; Emmerik, Berings & Lancee, 2018). Berdasarkan paparan di atas, penelitian ini dilakukan agar dapat meningkatkan kualitas dan kekuatan secara statistik dengan melakukan perhitungan *meta-analysis* untuk melihat seberapa besar *effect size* yang dihasilkan dari pemberian intervensi *mindfulness* untuk meningkatkan kualitas hidup individu.

METODE PENELITIAN

Meta-Analysis

Meta-analysis merupakan suatu metode analisis statistik dari sekumpulan data hasil penelitian yang dianalisis, bertujuan untuk mengintegrasikan hasil dari beberapa penelitian. Metode ini dapat memberikan hasil dari efektivitas suatu *treatment* atau intervensi beberapa penelitian klinis dengan menggunakan *protocols treatment* yang serupa. Hasil dari penggabungan beberapa penelitian dapat menjadi dasar untuk memperkuat bukti bahwa suatu *treatment* dapat dikatakan efektif (DerSimonian & Laird, 1986). Penulisan penelitian *meta-analysis* mengikuti pedoman dari *Preferred Reporting Items for Systematic Review and Meta-analysis* (PRISMA) untuk melakukan kajian literatur terdahulu yang digunakan dalam penelitian ini. Analisis perhitungan statistik pada penelitian ini menggunakan *Meta-Mar* yaitu *free online meta-analysis service* (<http://www.meta-mar.com/>). Hasil *meta-analysis* dapat dipengaruhi secara signifikan oleh kualitas penelitian sebelumnya. Maka dari itu, jurnal penelitian yang akan menjadi sumber acuan merupakan jurnal mengenai penerapan *Mindfulness* untuk meningkatkan kualitas hidup.

Prosedur Statistik

Penelitian ini akan melihat bagaimana penerapan intervensi *Mindfulness* terhadap kualitas hidup individu melalui hasil *post-treatment* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Nilai *effect size* didapatkan dengan menggunakan nilai rata-rata *mean* (M), *standard deviation* (SD) dan jumlah sampel (N). Pada penelitian ini nilai *effect size* dilihat dari nilai Hedges'g. Menurut Ellis (2010) terdapat tiga kategori nilai *effect size* yaitu *small effect size* ($0,2 \leq g < 0,5$), *medium effect size* ($0,5 \leq g < 0,8$), dan *large size* ($\leq 0,8$).

Heterogenitas penelitian diperoleh dari nilai inkonsistensi (I^2) yang menunjukkan jika semakin besar nilai inkonsistensi (I^2) maka menunjukkan keberagaman hasil yang diperoleh, dapat diklasifikasikan ke dalam tiga kategori yaitu heterogenitas rendah nilai $\leq 25\%$, heterogenitas sedang nilai $26\% < I^2 \leq 50\%$, heterogenitas tinggi nilai $51\% < I^2 \leq 100\%$, jika heterogenitas 0% maka dapat dikatakan bersifat homogen dan masuk ke dalam heterogenitas sedang (Card, 2012).

Sumber Informasi dan Strategi Pencarian Penelitian Terdahulu

Sumber informasi mengenai *database* yang digunakan untuk mencari penelitian-penelitian terdahulu melalui Google Scholar, Scient Direct, dan Spinger Link. Kata kunci yang digunakan untuk mencari jurnal-jurnal terdahulu adalah (1) *Mindfulness*; (2) *Quality of Life*; (3) *Mindfulness for Quality of Life*; (4) *Mindfulness to Improving Quality of Life* dan (4) *Mindfulness to Improving Quality of Life for Patient*. Pencarian jurnal menggunakan Bahasa Inggris dan pemilihan jurnal pada penelitian ini terbatas pada jurnal internasional yang telah dipublikasikan, sehingga mendapatkan 17 jurnal utama dari tahun 2008 hingga tahun 2020 yang digunakan dan akan diolah. Gambaran terkait proses pencarian jurnal akan dicantumkan pada **Gambar 1**.

HASIL PENELITIAN

Berdasarkan hasil uji *meta-analysis* yang dilakukan menggunakan 17 penelitian terdahulu terkait *Mindfulness* untuk meningkatkan kualitas hidup (*Quality of Life*) memperoleh hasil perhitungan dalam kategori kecil (*small effect size*). Hasil analisis telah dipaparkan ke dalam **Tabel 1**, **Gambar 2**, dan **Gambar 3**. Intervensi atau *treatment* yang diberikan pada 17 jurnal yang digunakan menggunakan intervensi *mindfulness* yang beragam serta alat ukur yang digunakan untuk variabel kualitas hidup mencakup empat jenis alat ukur. Hasil perhitungan statistik melalui analisis *effect size* pada menunjukkan efektivitas *mindfulness* untuk meningkatkan kualitas hidup diperoleh dari *random effect model* adalah 0,161 (95% CI = (0,0 sampai 0,63)). Menurut Ellis (2010) nilai *effect size* pada penelitian ini dikategorikan sebagai *small effect size*. Hasil dari nilai *p Value* = 0.049679 dengan nilai I^2 (*Inconsistency*) = 89,0%. Menurut Card (2012) nilai inkonsistensi (I^2) $51\% < I^2 \leq 100\%$ kategori tinggi, oleh karena itu penelitian ini memiliki heterogenitas yang tinggi.

PEMBAHASAN DAN KESIMPULAN

Berdasarkan hasil *meta-analysis* yang telah dilakukan, diperoleh hasil dari intervensi dengan pendekatan *mindfulness* memiliki nilai *effect size* yang kecil (*small*). Hal ini mengartikan bahwa penerapan *mindfulness* sebagai sebuah *treatment* untuk meningkatkan kualitas hidup memiliki pengaruh yang kecil. Hal ini sejalan dengan hasil *effect size* dari jurnal-jurnal yang digunakan sebagai acuan dalam penelitian ini yang beberapa penelitian diantaranya memiliki kategori *small* bila dibandingkan dengan kelompok kontrol. Hasil *Mindfulness* terhadap kualitas hidup tidak menunjukkan perbedaan yang signifikan berdasarkan kualitas hidup sebelum dilakukannya intervensi (Chang et al., 2018). Penelitian ini menggunakan jurnal dengan subjek yang merupakan pasien maupun *caregiver* dari berbagai penyakit kronis. Penelitian Calman (1984) menyatakan bahwa kualitas hidup hanya dapat dijelaskan oleh individu berdasarkan banyak perhitungan dalam aspek kehidupan, bergantung pada maksud dan tujuan masing-masing individu, penyakit dan perawatan yang dijalani, adanya kesenjangan antara harapan dan kenyataan yang melibatkan pengalaman dari setiap individu. Hal ini membuktikan bahwa keberagaman subjek yang terdapat pada acuan jurnal dalam penelitian dapat memengaruhi *mindfulness* terhadap peningkatan kualitas hidup. Keterbatasan fisik, persepsi terhadap penyakit, usia

dan status pernikahan menunjukkan hubungan dengan perubahan kualitas hidup individu (Nykliecek et al., 2012).

Penggunaan validitas alat ukur untuk mengukur kualitas hidup, hendaknya lebih mencakup pada semua aspek dari individu. Indikator dari kualitas hidup dapat ditetapkan berdasarkan penilaian berbagai kondisi kehidupan dan dapat bergantung pada status sosial atau derajat individu dalam suatu populasi (Felce & Perry, 1995). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Vickrey et al. (1995) terkait penilaian validitas konstruk terhadap ukuran kesehatan mental perlu diperluas. Salah satu faktor yang membuat *mindfulness* tidak memiliki hasil yang signifikan pada kualitas hidup adalah status pendidikan, pekerjaan, daya tanggap untuk menilai sesuatu hal yang akan terus mengalami perubahan, sehingga bila digunakan untuk *longitudinal study* akan menghasilkan efek yang berbeda.

Intervensi *mindfulness* yang dilakukan menggunakan metode yang berbeda-beda, menurut Creswell (2017) yang paling dapat diandalkan adalah program *mindfulness* 8 minggu, seperti *Mindfulness Based Stress Reduction* (MBSR) dan *Mindfulness Based Cognitive Therapy* (MBCT). Proses pemberian *treatment* diberikan dalam jangka waktu yang panjang, yaitu kurang lebih 8 hingga 12 minggu. *Mindfulness* dikembangkan dengan intervensi yang lebih singkat, namun hasilnya memiliki efek yang relatif kecil dan bersifat sementara.

Proses pengukuran yang cenderung memerlukan proses yang lama dapat mengakibatkan *treatment* yang diberikan tidak dapat berpengaruh secara efektif. Penelitian Gayners et al., (2011) menyatakan bahwa *treatment* berupa *mindfulness* tidak memiliki pengaruh yang signifikan akibat subjek gagal untuk melakukan proses fokus terhadap kesadaran, *treatment* yang diberikan tidak dilakukan secara efektif sesuai dengan instruksi, kondisi subjek yang berbeda seperti adanya kelelahan atau stres yang ekstrem. Pemberian intervensi *mindfulness* tidak berpengaruh secara langsung karena adanya variabel lain yang menjadi mediator, lebih kepada meredakan stres namun tidak berpengaruh secara signifikan pada peningkatan kualitas hidup. Penerapan *mindfulness* dapat mengalami peningkatan dalam kemampuan atas kesadaran individu yang akan berkaitan dengan peningkatan mengatasi stresor yang berpotensi mengarah pada kualitas hidup, jadi intervensi tidak berpengaruh secara langsung terhadap variabel kualitas hidup.

Berbagai intervensi dengan pendekatan *mindfulness* untuk meningkatkan kualitas hidup individu yang digunakan dalam penelitian ini memperoleh hasil *small effect size*. Proses pengolahan data menunjukkan nilai *effect size* intervensi *mindfulness* sebesar 0.161 yang berarti intervensi ini kurang dapat berpengaruh secara signifikan terhadap kualitas hidup (*Quality of Life*) pada individu sebagai pasien dengan masalah kesehatan mental, pasien dengan penyakit kronis maupun pada pendamping (*caregiver*) pasien dengan penyakit kronis. Hal ini dapat diakibatkan karena intervensi *mindfulness* cenderung berpengaruh secara fisik, sehingga tidak dapat berpengaruh secara langsung terhadap kondisi psikologis yang berkaitan dengan kualitas hidup individu.

Berdasarkan kesimpulan yang telah diperoleh melalui hasil *meta-analysis*, dapat disarankan untuk peneliti selanjutnya agar membandingkan intervensi *mindfulness* dengan intervensi lainnya untuk melihat efektivitasnya dalam meningkatkan kualitas hidup individu. Selain itu, peneliti selanjutnya juga dapat mempertimbangkan untuk menggunakan subjek dengan kriteria yang sama agar lebih dapat untuk digeneralisasikan.

DAFTAR PUSTAKA

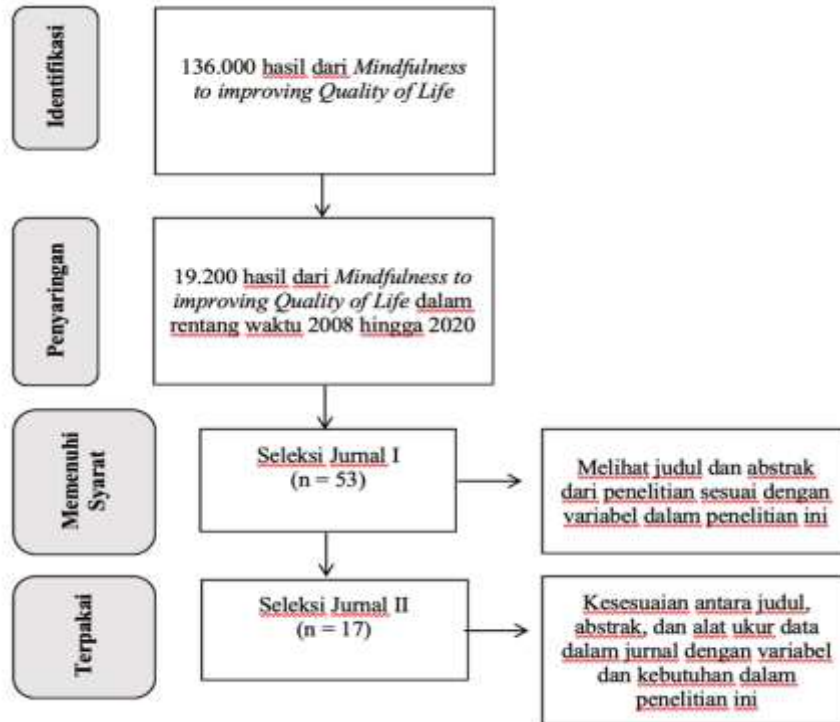
- Ahmad, F., El Morr C., Ritvo P., Ritvo, P., Othman, N., Moineddin, R. (2020). An Eight-Week Webbased Mindfulness Virtual Community Intervention for Student's Mental Health: A Randomized Control Trial. *JMIR Mental Health* 7(2): e15520. DOI: 10.2196/15520.
- Bantornwan, S., Watanapa, W.B., Hussarin, P., Chatsiricharoenkul, S., Larpparisuth, N., Teerapornlertratt, T., Vareesangthip, J. & Vareesangthip, K. (2014). Role of Meditation in Reducing Sympathetic Hyperactivity and Improving Quality of Life in Lupus Nephritis Patients with Chronic Kidney Disease. *Journal of The Medical Association of Thailand*, 97(3): S101-S107. PMID: 24772586.
- Calman, K.C. (1984). Quality of Life in Cancer Patient-An Hypothesis. *Journal of Medical Ethics*, 10, 124-127. DOI: 10.1136/jme.10.3.124.
- Card, N. A. (2012). *Applied Meta-Analysis fo Social Science Reseach*. New York, The Guilford Press.
- Chang, Y.Y., Wang, L.Y., Liu, C.Y., Chien, T.J., Chen, I.J. & Hsu, C.H. (2018). The Effects of a Mindfulness Meditation Program on Quality of Life in Cancer Outpatients: An Exploratory Study. *Integrative Cancer Therapies*, 17(2): 363-3370. DOI: 10.1177/1534735417693359.
- Creswell, D.J. (2017). Mindfulness Interventions. *The Annual Review of Psychology*, 68: 491-516. DOI: 10.1146/annurev-psych-042716-051139.
- Davidson, R.J., Kabat-Zinn J., Schummacher J. *et al.* (2003). Alterations in Brain and Immune Function Produced by Mindfulness Meditation. *Psychosom Med*, 65: 564-70. DOI: 10.1097/01.psy.0000077505.67574.e3.
- DerSimonian, R., & Laird, N. (1986). Meta-analysis in Clinical Trials. *Controlled Clinical Trials*, 7(3), 177-188. DOI: 10.1016/0197-2456(86)90046-2.
- Ellis, P.D. (2010). *The Essential Guide to Effect Size: Statical Powe, Meta-Analysis and Interpretation of Research Result*. New York: Cabridge Press.
- Emmerik, A.A., Berings, F., & Lancee, J. (2018). Efficacy of a Mindfulness-Based Mobile Application: a Randomized Waiting-List Controlled Trial. *Mindfulness*, 9: 187-198. DOI: 10.1007/s12671-017-0761-7.
- Felce, D. & Perry, J. (1995). Quality of Life: Its Definition and Measurement. *Research in Developmental Disabilities*, 16(1): 51-74. DOI: 10.1016/0891-4222(94)00028-8.
- Foley, E., Baillie, A., Huxter, M., Price, M. & Sinclair, E. (2010). Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Individuals Whose Lives Have Been Affected by Cancer: A Randomized Controlled Trial. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 78(1): 72-79. DOI: 10.1037/a0017566.
- Gayner, B., Esplen, M.J., DeRoche, P., Wong, J., Bishop, S., Kavanagh, L. & Butler, K. (2011). A Randomized Controlled Trial of Mindfulness-Based Stress Reduction to Manage Affective Symptoms and Improve Quality of Life in Gay Men Living with HIV. *Journal of Behavioral Medicine*, 35: 272-285. DOI: 10.1007/s10865-011-9350-8.
- Holzel, B., Carmody, J., Evans, K.C., Hoge, E.A., Dusek, J.A., Morgan, L., Pitman, R.K. & Lazar, S.W. (2010). Stress Reduction Correlates with Structural Changes in The Amygdala. *Soc Cogn Affect Neurosci*, 5: 11-17. DOI: 10.1093/scan/nsp034.
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness*. USA: A Delta Book.
- Keerthi, G.S., Pal Pravati, Pal G.K., Pal, G.K., Sahoo, J.P., Sridhar, M.G. & Balachander, J. (2017). Effect of 12 Weeks of Yoga Therapy on Quality of Life and Indian Diabetes: Randomized Control Trial. *Journal of Clinical and Diagnostic Research* 11 (9): CC10-CC14. DOI: 10.7860/JCDR/2017/29307.10633.
- Lazar, S.W., Kerr, C.E., Wasserman, R.H., Gray, J.R., Greve, D.N., Treadway, M.T., McGarvey, M., Quinn, B.T., Dusek, J.A., Benson, H., Rauch, S., Moore, C.I. & Fischl, B. (2005). Meditation Experience is Associated with Increased Cortical Thickness. *Neuroreport* 16:1893-7. DOI: 10.1097/01.wnr.0000186598.66243.19.
- Mallya, S. & Ficoco, A.J. (2015). Effect of Mindfulness Training on Cognition and Well-Being in Healthy Older Adults. *Mindfulness* 7, 453-465. DOI: 10.1007/s12671-015-0468-6.
- Mallya, S. & Ficoco, A.J. (2019). The Effects of Mindfulness Training on Cognitive and Psychosocial Well-Being Among Family Caregivers of Person with Neurodegenerative Disease. *Mindfulness* 10, 2026-2037. DOI: 10.1007/s12671-019-01155-1.
- Norouzi, M., Golzari, M. & Sohrabi, F. (2014). Effectiveness of Mindfulness Based Cognitive Therapy on the Quality of Life, Depression and Burden of Demented Women Caregivers. *Zahedan Journal of Research in Medical Sciences*, 16(9): 5-11. DOI: 10.13140/RG.2.1.2007.0882.
- Navarro, E.L., Canto, C.D., Belber, M., Mayol, A., Alonso, O.F., Lluís, J., Munar, E. & Chadwick, P. (2015). Mindfulness Improves Psychological Quality of Life in Community-Based Patients with Severe Mental Health Problems: A Pilot Randomized Clinical Trial. *Schizophrenia Research* 168, 530-536. DOI: 10.1016/j.schres.2015.08.016.
- Nyklíček, I. & Kuijpers, K.F. (2008). Effect of Mindfulness-Based Stress Reduction Intervention on Psychological Well-being and Quality of Life: Is Increased Mindfulness Indeed the Mechanism? *Annals of Behavioral Medicine*, 35(3): 331-340. DOI: 10.1007/s12160-008-9030-2.
- Nyklíček, I., Dijkstra, S.C., Lenders, P.J., Fonteijn, W.A. & Koolen, J.J. (2012). A Brief Mindfulness Based Intervention for Increase in Emotional Well-Being and Quality of Life in Percutaneous Coronary Intervention (PCI) Patients: The MindfulHeart Randomized Controlled Trial. *Journal of Behavioral Medicine* 37, 135-144. DOI: 10.1007/s10865-012-9475-4.
- 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 Wellbeing and Quality of Life in Patients with Breast Cancer - a Randomized Control Trial. *Journal of Pain and Symptom Management*. DOI: 10.1016/j.jpainsymman.2020.02.017.
- Pbert, L., Madison, J.M., Druker, S., Olendzki, N., Magner, R., Reed, G., Allison, J. & Carmody, J. (2012). Effect of Mindfulness Training on Asthma Quality of Life and Lung Function: A Randomised Controlled Trial. *Thorax* 67: 769-776. DOI: 10.1136/thoraxjnl-2011-200253.
- Pouy, S., Peikani, F. A., Nourmohammadi, H., Sanei, P., Tarjoman, A. & Borji, M. (2018). Investigating the Effect of Mindfulness-Based Training on Psychological Status and Quality of Life in Patients with Breast Cancer. *Asian*

- Pacific Journal of Cancer Prevention*, 19(7): 1993-1998. DOI: 10.22034/APJCP.2018.19.7.1993.
- Rahmani, S., Talepasand, S., & Ghanbary-Motlagh, A. (2014). Comparison of Effectiveness of The Metacognition Treatment and The Mindfulness-Based Stress Reduction Treatment on Global and Spesific Life Quality of Women with Breast Cancer. *Iranian Journal of Cancer Prevention*. 4: 184-96. PMID: 25628839.
- Rahmani, S. & Talepasand, S. (2015). The Effect Group Mindfulness-Based Stress Reduction Program and Conscious Yoga on The Fatigue Severity and Global and Specific Life Qualoity in Women with Breast Cancer. *Medical Journal of the Islamic Republic of Iran*, 29, 175. PMID: 26034728.
- Reich, R.R., Lengacher, C.A., Alinat, C.B., Kip, K.E., Paterson, C., Ramesar, S. Han, H.S., Ismail Khan, R., Johnson Mallard, V., Moscoso, M., Shani, P.B., Shivers, S. Cox, C.E., Goodman, M. & Park, J. (2017). Mindfulness-Based Stress Reduction in Post-treatment Breast Cancer Patients: Immediate and Sustained Effect Across Multiple Symptom Clusters. *Journal of Pain and Symptom Management*, 53(1): 85-95. DOI: 10.1016/j.jpainsymman.2016.08.005.
- Reynolds, L.M., Bisset, I.P., Porter, D. & Consedine, N.S. (2017). A Brief Mindfulness Intervention Is Associated with Negative Outcomes in a Randomised Controlled Trial Among Chemotherapy Patients. *Mindfulness* 8, 1291-1303. DOI: 10.1007/s12671-017-0705-2.
- Smith, B.M., Ong, C.W., Barrett, T.S., Bluett, E.J., Slocum, T.A. & Twohig, M.P. (2019). Longituginal Effect of a 2-Year Mediation and Buddhism Program on Well-Being, Quality of Life, and Valued Living. *Mindfulness* 10, 2095-2109. DOI: 10.1007/s12671-019-01165-z.
- Son, J.V., Nyklicek, I., Pop, V.J, Blonk, M.C., Erdisieck, R.J., Spooren, P.F., Toorians, A.W. & Pouwer, F. (2013). The Effects of A Mindfulness-Based Intervention on Emotional Distress, Quality of Life, and HbA_{1c} in Outpatients with Diabetes (DiaMind). *Diabetes Care* 36: 823-830. DOI: 10.2337/dc12-1477.
- Spiegler, M. D & Guevremont, D. C. (2010). *Contemporary Behavior Therapy Fifth Edition*. USA: Wadsworth Cengage Learning.
- Van Emmerik, A.A.P., Berings, F. & Lancee, J. (2018). Efficacy of A Mindfulness-Based Mobile Application: A Randomized Waiting-List Controlled Trial. *Mindfulness* 9, 187-198. DOI: 10.1007/s12671-017-0761-7.
- Vickrey, B.G., Hays, R.D., Harooni, R., Myers, L.W. & Ellison, G.W. (1995). A Health-Related Quality of Life Measure for Multiple Sclerosis. *Quality of Life Research*, 4 187-206. DOI: 10.1007/BF02260859.
- WHOLQOL Group. (1998). Development of the World Health Organization WHOQOL-BREF quality of life assessment. *Psychol Med.*, 28(3): 551-558. DOI: 10.1017/s0033291798006667.

LAMPIRAN

Gambar 1

Skema Alur identifikasi penelitian terdahulu terkait penerapan *Mindfulness* untuk meningkatkan *Quality of Life*



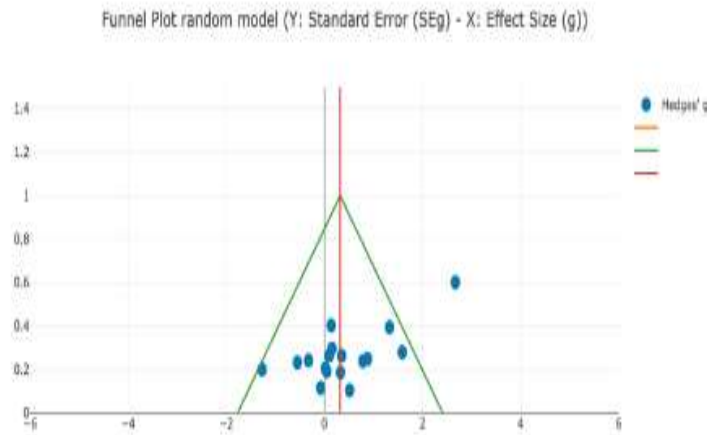
Gambar 2

Forest Plot Random Model Hasil Meta-Analysis



Gambar 3

Funnel Plot Random Model Hasil Meta-Analysis



Tabel 1

Rangkuman Hasil Perhitungan *Meta-Analysis*

Nama Peneliti	Intervensi	Alat Ukur	g Hedges	SEg	95% CI	
					g_lower	g_upper
Sasha Mallyal & Alexandra J. Fiocco (2015)	<i>Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)</i>	The Quality of Life Scale (QOLS)	0.017411	0.204633	-0.383669	0.418491
Sasha Mallyal & Alexandra J. Fiocco (2019)	<i>Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)</i>	The Quality of Life Scale (QOLS)	0.100914	0.264765	-0.418026	0.619855
Farah Ahmad, et al (2019)	<i>Full MindfulnessVirtual Community (F-MVC)</i>	The Quality of Life Scale (QOLS)	-0.553108	0.232998	-1.009784	-0.096431
Gorantla Shavya Keerthi, et al (2017)	Yoga	The Quality of Life Scale (QOLS)	-1.271291	0.199940	-1.663173	-0.879408
Brooke M. Smith, et al (2019)	<i>MindfulnessDharma in Daily Life (DIDL)</i>	The Quality of Life Scale (QOLS)	0.137977	0.403403	-0.652692	0.928646
Ivan Nyklíček & Karlijn F. Kuijpers (2008)	<i>Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)</i>	The World Health Organization Quality of Life (WHOQOL-BREF)	0.350535	0.263372	-0.165674	0.866744
Ivan Nyklíček, et al (2012)	<i>MindfulnessGroup</i>	The World Health Organization Quality of Life	0.049550	0.192068	-0.326904	0.426004

EFEKTIVITAS MINDFULNESS UNTUK MENINGKATKAN KUALITAS HIDUP

		(WHOQOL-BREF)				
Yu-Yun Chang, et al (2016)	<i>Mindfulness Meditation</i>	The World Health Organization Quality of Life (WHOQOL-BREF)	0.879317	0.249580	0.390139	1.368495
Somye Pouy, et al (2018)	<i>Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)</i>	The World Health Organization Quality of Life (WHOQOL-BREF)	1.585668	0.279805	1.037250	2.134086
Emilio Lopez-Navarro, et al (2015)	<i>Mindfulness-Based Intervention (MBI) & Integrated Rehabilitation Treatment (IRT)</i>	The World Health Organization Quality of Life (WHOQOL-BREF)	0.152669	0.296542	-0.428553	0.733891
Arnold A. P Van Emmerik, et al (2017)	<i>Mindfulness- Based Intervention (app VGZ Mindfulness)</i>	The World Health Organization Quality of Life (WHOQOL-BREF)	0.513288	0.104494	0.308480	0.718095
Sunre Park, et al (2020)	<i>Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT)</i>	Functional Assessment of Cancer Therapy - General (FACT-G)	0.783355	0.238987	0.314940	1.251769
Elizabeth Foley, et al (2010)	<i>Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT)</i>	Functional Assessment of Cancer Therapy - General (FACT-G)	0.326125	0.186678	-0.039765	0.692014
Lisa M. Reynolds, et al (2017)	<i>Brief Mindfulness-Based Program (bMBT)</i>	Functional Assessment of Cancer Therapy - General (FACT-G)	-0.325240	0.241799	-0.799166	0.148685
Richard R. Reich, et al (2017)	<i>Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)</i>	Short-Form General Health Survey (SF-36)	-0.075745	0.115444	-0.302015	0.150525
Mercedeh Norouzi, et al (2014)	<i>Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT)</i>	Short-Form General Health Survey (SF-36)	2.669902	0.601386	1.491185	3.848618
Sirawit Bantornwan, et al (2014)	<i>Meditation</i>	Short-Form General Health Survey (SF-36)	1.325586	0.394347	0.552665	2.098507