



STUDI META ANALISIS: EFEKTIVITAS *MINDFULNESS-BASED COGNITIVE THERAPY* UNTUK MENURUNKAN DEPRESI

META ANALYSIS STUDY: THE EFFECTIVENESS OF MINDFULNESS-BASED COGNITIVE THERAPY TO REDUCE DEPRESSION

Oleh :
Alvina Prameswari¹
Ananta Yudiarso²

ABSTRACT

Submitted:
01-03 - 2021

Revision:
02 – 07 - 2021

Accepted:
07-08-2021

Depression is a mental health disorder that affects feelings, thoughts, and behavior, causing emotional and physical problems for sufferers. Mindfulness-based Cognitive Therapy is one form of intervention that can be used to reduce depression levels. This study aims to determine the effectiveness of Mindfulness-based Cognitive Therapy (MBCT) in reducing depression levels. This study uses a meta-analysis method in the form of a literature review of 14 research articles published in international journals. Data analysis using the website Meta-mar (Free online Meta-Analysis Service). The guidelines used in this study were from PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analysis) and MARS (Meta-analysis Reporting Standards). Based on the results of data processing based on the mean (M), standard deviation (SD), and sample size (N) which produces an effect size value using random effects, the result of the hedge's g effect size is 0.6 (95% CI=0.264). up to 0.933). This means that Mindfulness-based Cognitive Therapy is one form of intervention that is quite effective in reducing depression levels.

Keywords: *Mindfulness-based Cognitive Therapy (MBCT), Depression, Meta-analysis*

ABSTRAK

Depresi merupakan gangguan kesehatan mental yang memengaruhi perasaan, pikiran, dan perilaku sehingga menimbulkan permasalahan emosional dan fisik pada penderitanya. *Mindfulness-based Cognitive Therapy* merupakan salah satu bentuk intervensi yang dapat digunakan untuk menurunkan tingkat depresi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas *Mindfulness-based Cognitive Therapy* (MBCT) dalam menurunkan tingkat depresi. Penelitian ini menggunakan metode meta analisis yaitu berupa review literatur 14 artikel penelitian yang dimuat dalam jurnal internasional. Analisis data menggunakan menggunakan website *Meta-mar (Free online Meta-Analysis Service)*. Pedoman yang digunakan dalam penelitian ini yakni dari PRISMA (*Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analysis*) dan MARS (*Meta-analysis Reporting Standards*). Berdasarkan hasil pengolahan data berdasarkan *mean* (M), standar deviasi (SD), dan *sample size* (N) yang menghasilkan nilai *effect size* dengan menggunakan *random effect*, maka diperoleh hasil *effect size hedge's g* yakni sebesar 0,6 (95% CI=0.264 sampai 0.933). Hal ini berarti bahwa *Mindfulness-based Cognitive Therapy* merupakan salah satu bentuk intervensi yang cukup efektif untuk menurunkan tingkat depresi.

Kata kunci: *Mindfulness-based Cognitive Therapy (MBCT), Depresi, Meta-analisis*

¹ Alvina Prameswari, Universitas Surabaya, alvinapram@gmail.com (Corresponding Author)

² Ananta Yudiarso, Universitas Surabaya, yudiarso@hotmail.com

PENDAHULUAN

Dari semua bentuk gangguan psikologis, depresi merupakan salah satu bentuk gangguan psikologis yang umum terjadi pada masyarakat. Depresi merupakan salah satu bentuk masalah kesehatan mental yang serius. Prevalensinya dalam seumur hidup adalah 16,2% dan dalam 12 bulan adalah 6,6% (Kessler, dkk., 2005; Aalderen, dkk., 2012). Hal ini diperkuat oleh data dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia tahun 2018, yang menunjukkan bahwa dari ±19 juta penduduk yang berusia di atas 15 tahun dan mengalami gangguan mental emosional, lebih dari 12 juta diperkirakan mengalami depresi. Angka tersebut terus meningkat sehingga membuat depresi menjadi kasus kedua tertinggi setelah penyakit jantung.

Marchira (Anggraini, 2014) mengemukakan bahwa depresi adalah salah satu bentuk gangguan jiwa yang ditimbulkan oleh adanya stress psikososial dan dapat berupa gejala, sindrom serta diagnosis (dilihat dari sejauh mana stressor psikososial dapat berpengaruh). Dalam DSM-V, depresi dijelaskan dalam *Major Depressive Disorders* (MDD). MDD merupakan gangguan yang ditunjukkan dengan munculnya perasaan tertekan atau dengan hilangnya perasaan senang atau ketertarikan pada kebanyakan aktivitas. Bentuk gejala lainnya seperti adanya perasaan tidak berharga atau bersalah, ide hingga percobaan bunuh diri, kelambanan psikomotor, insomnia atau hipersomnia, peningkatan dan penurunan berat badan, adanya kesulitan untuk konsentrasi dan berpikir, serta kehilangan tenaga.

Prevalensi terjadinya depresi semakin meningkat pada masa pandemi COVID-19 seperti saat ini. Hal tersebut didukung oleh penelitian meta-analisis yang dilakukan oleh Salari, dkk., (2020) yang menjelaskan bahwa dampak yang terjadi dari pandemi COVID-19 yaitu meningkatnya angka permasalahan mental. Selain itu, dijelaskan pula terkait prevalensi terjadinya stres, kecemasan, dan depresi sebagai dampak dari adanya pandemi pada populasi secara umum yaitu sebesar 29,6% masyarakat mengalami stres, 31,9% masyarakat mengalami kecemasan, dan 33,7% masyarakat mengalami depresi. Hal tersebut dapat terjadi karena beberapa faktor seperti terpaparnya banyak informasi terkait virus COVID-19. Xiao (2020) menambahkan bahwa hal ini juga disebabkan oleh rendahnya kesempatan masyarakat untuk menjalin komunikasi interpersonal di masa pandemi.

Sejauh penelusuran penulis, *mindfulness* merupakan salah satu intervensi yang dapat menurunkan tingkat stres. Pendekatan intervensi berbasis *mindfulness* berhasil menjadi salah satu intervensi yang dapat mengatasi berbagai persoalan terkait kesehatan mental khususnya stress (KabatZinn, dkk., 1992; Hofmann, dkk., 2010; Aalderen, dkk., 2012). Tujuan dari adanya intervensi *mindfulness* adalah untuk fokus menghadirkan waktu saat ini tanpa adanya penilaian (Kabat-zinn, 1990; Asl & Barahmand, 2014).

Hal tersebut di atas didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Barnhofer, dkk. (2009) yang menunjukkan bahwa MBCT secara efektif mampu mengurangi adanya simptom depresi. Selain itu, hasil penelitian Teasdale, dkk. (2000) menunjukkan juga bahwa MBCT mampu mengurangi tingkat kekambuhan pada pasien depresi sebesar hingga 40% dibandingkan dengan pemberian *treatment* seperti biasa sebesar 66%. Kedua penelitian tersebut tidak didukung oleh penelitian oleh Bondolfi (2010) yang menemukan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan pada pasien depresi berulang baik dengan diberikan MBCT maupun hanya dengan pemberian *treatment* seperti biasa. Hal tersebut karena adanya perbedaan tingkat pengalaman *trainer*. Hal tersebut menunjukkan bahwa

terdapat perbedaan hasil penelitian terkait efektivitas *mindfulness-based cognitive therapy* sebagai intervensi untuk menurunkan depresi.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui: (1) efektivitas *Mindfulness-based Cognitive Therapy (MBCT)* untuk mengurangi depresi; dan (2) apakah MBCT merupakan terapi/intervensi yang lebih efektif untuk mengatasi depresi atau tidak.

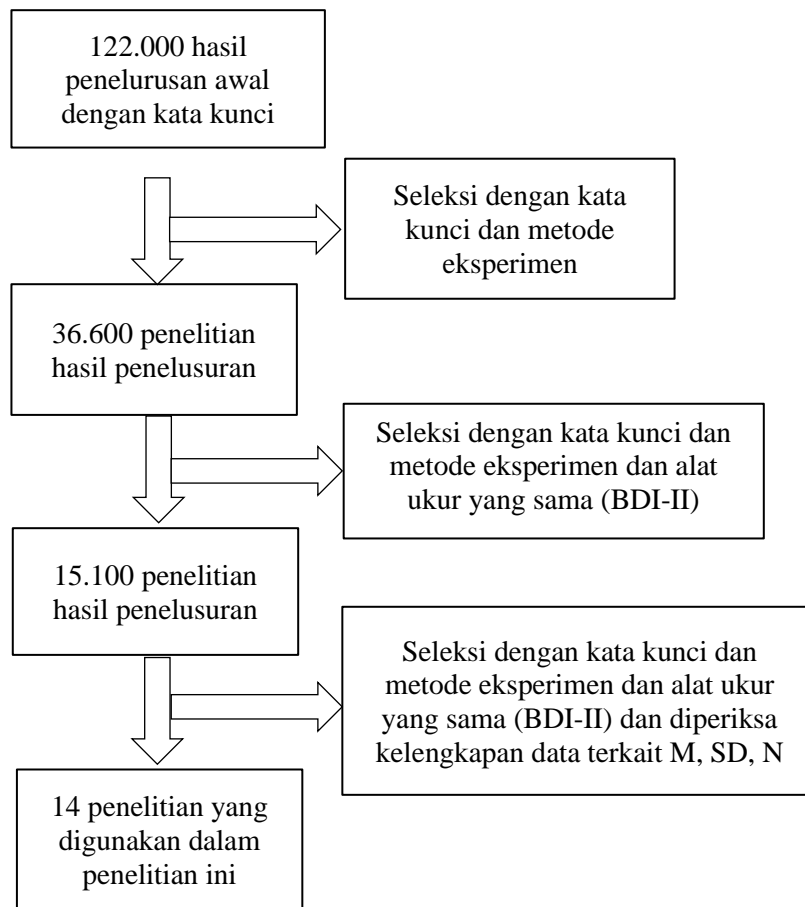
METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yakni dengan menggunakan meta-analisis. *Meta-analysis* adalah salah satu bentuk metode penelitian yang berdasar pada bukti (*evidence-based practice*) sehingga dalam proses penelitiannya menggunakan bukti-bukti empiris berupa penelitian-penelitian sebelumnya (Retnawati, dkk., 2014). Dalam melakukan analisis data, peneliti menggunakan *website Meta-mar (Free online Meta-Analysis Service)*. Pedoman yang digunakan dalam penelitian ini yakni dari PRISMA (*Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analysis*) dan MARS (*Meta-analysis Reporting Standards*) (Card, 2012; Akbar & Yudianto, 2020). Penelitian ini dilakukan dengan melakukan penelusuran terkait *mindfulness-based cognitive therapy* dalam menurunkan depresi. Penelusuran tersebut dilakukan dengan *database* yang digunakan seperti *Research Gate*, NCBI, APA PsychNet, BMC Psychiatry, *Google Scholar* dan *SpringerLink*.

Peneliti menyeleksi artikel yang terkait *mindfulness-based cognitive therapy* dan depresi dengan menggunakan kata kunci "*mindfulness-based cognitive therapy for depression*", "*effectiveness of MBCT for depression*" dan "*effectiveness of mindfulness-based cognitive therapy for depression*". Kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan dan melihat adanya *effect size* serta adanya kelompok eksperimen dan kelompok kontrol (Higgins, dkk., 2003). Adapun untuk kriteria inklusi yang digunakan pada penelitian ini yakni jurnal terkait menggunakan bahasa Inggris, menggunakan metode eksperimen yang didalamnya menjelaskan N (jumlah), M (*mean*), dan SD (standar deviasi). Sedangkan untuk kriteria eksklusi yang ditetapkan seperti tidak menggunakan artikel yang memiliki publikasi ganda yaitu artikel penelitian yang dipublikasikan pada lebih dari satu penerbit. Dari kriteria-kriteria tersebut, peneliti melakukan *scanning* dengan memilih jurnal internasional dengan tahun terbit dari tahun 2010-2020 dengan alat ukur yang digunakan yakni *Beck Depression Inventory-II*.

Berdasarkan pencarian tersebut didapatkan 14 jurnal internasional yang memenuhi kriteria dan akan digunakan sebagai jurnal utama dalam penelitian ini. Untuk lebih jelasnya, pada gambar 1, dapat terlihat skema alur pemilihan literatur dalam studi meta analisis.

Sesuai dengan gambar 1, jurnal ditelusuri dengan menggunakan kata kunci *MBCT* dan *depression* sehingga mendapatkan hasil 122.000 jurnal penelitian serta buku yang sesuai dengan kata kunci. Penelusuran lalu berfokus pada jurnal yang sesuai dengan kriteria yang telah ditetapkan sehingga pada akhirnya peneliti menemukan 14 jurnal internasional yang sesuai dengan kriteria-kriteria tersebut.



Gambar 1. Alur Pemilihan Literatur dalam Studi Meta-Analysis

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil meta-analisis 14 jurnal internasional dengan menggunakan *meta-mar free online* dapat diketahui bahwa hasil analisis *Hedges'g* pada hasil *Random Effect Model* menunjukkan nilai *g* sebesar 0,6 dengan nilai *Inconsistency* sebesar 87,9%. Hasil *effect size* terbagi menjadi tiga kategori yang dinilai dari skor *Hedges'g*, yakni antara lain suatu intervensi masuk pada kategori *small effect size* jika memiliki skor *effect size* >0,2, kategori *medium effect size* jika skor *effect size* >0,5, dan kategori *large effect size* jika skor *effect size* sebesar $\geq 0,8$ (Ellis, 2010). Dapat diketahui bahwa hasil *effect size* pada penelitian ini masuk pada kategori *medium effect size*. Hal tersebut berarti bahwa *Mindfulness-Based Cognitive Therapy* (MBCT) memiliki tingkat *effect size* pada kategori *medium effect size* untuk menurunkan depresi.

Tabel 1. Data dan Hasil Meta-analisis 14 Jurnal

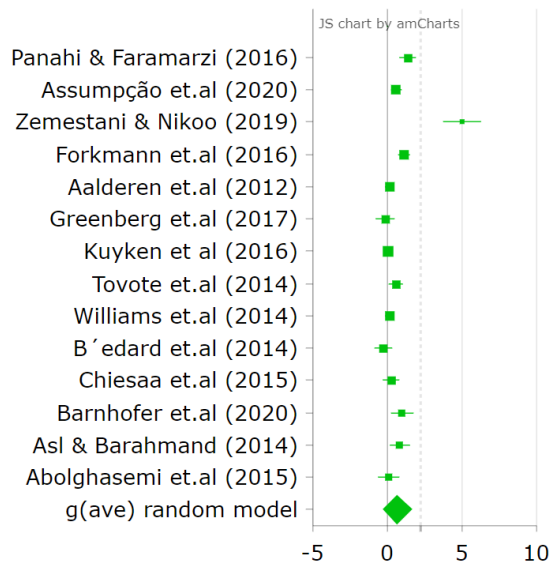
Peneliti	Intervensi	Alat Ukur	<i>g</i>	SE _{<i>g</i>}	<i>g_lower</i>	<i>g_upper</i>
----------	------------	-----------	----------	------------------------	----------------	----------------

Panahi & Faramarzi (2016)	MBCT	BDI-II (<i>Beck Depression Inventory</i>)	1.345279	0.28289 2	0.79081 2	1.899747
Assumpção, Pena, Neufeld, Teodoro (2020)	MBCT	BDI-II (<i>Beck Depression Inventory</i>)	0.586152	0.18162 2	0.23017 3	0.942131
Zemestani & Nikoo (2019)	MBCT	BDI-II (<i>Beck Depression Inventory</i>)	4.97313	0.65292 7	3.69339 2	6.252868
Forkmann et al (2016)	MBCT	BDI-II (<i>Beck Depression Inventory</i>)	1.121268	0.18775 5	0.75326 9	1.489267
Aalderen et al (2012)	MBCT	BDI-II (<i>Beck Depression Inventory</i>)	0.139252	0.13934 1	- 0.13386	0.41236
Greenberg et al. 2017	MBCT	BDI-II (<i>Beck Depression Inventory</i>)	-0.15899	0.31201 3	- 0.77054	0.452556
Kuyken et al (2016)	MBCT	BDI-II (<i>Beck Depression Inventory</i>)	0.027713	0.10887 1	- 0.18567	0.2411
Tovote et.al (2014)	MBCT	BDI-II (<i>Beck Depression Inventory</i>)	0.567866	0.25594 4	0.06621 6	1.069516
Williams et al (2014)	MBCT	BDI-II (<i>Beck Depression Inventory</i>)	0.14324	0.13516 6	- 0.12169	0.408165
B´edard et al (2014)	MBCT	BDI-II (<i>Beck Depression Inventory</i>)	-0.31435	0.30287 1	- 0.90798	0.279275
Chiesaa et al (2015)	MBCT	BDI-II (<i>Beck Depression Inventory</i>)	0.248027	0.27972 5	- 0.30023	0.796288
Barnhofer et.al (2020)	MBCT	BDI-II (<i>Beck Depression Inventory</i>)	0.976303	0.38945 8	0.21296 6	1.739641
Asl & Barahmand (2014)	MBCT	BDI-II (<i>Beck Depression Inventory</i>)	0.833474	0.35496 9	0.13773 5	1.529213
Abolghasemi, Gholami, Narimani, Gamji (2015)	MBCT	BDI-II (<i>Beck Depression Inventory</i>)	0.090843	0.35547 3	- 0.60588	0.78757

Skor konsistensi pada hasil penelitian ini menunjukkan nilai I² sebesar 89,0%. Hal tersebut diartikan bahwa 14 jurnal penelitian yang digunakan bersifat heterogen seperti memiliki berbagai keberagaman, baik pada jumlah partisipan maupun usia partisipan yang diprediksi dapat menjadi faktor-faktor yang berpengaruh. Selain terkait *effect size*

Alvina Prameswari & Ananta Yudianto. Studi Meta Analisis: Efektivitas *Mindfulness-Based Cognitive Therapy* untuk Menurunkan Depresi

dan inkonsistensi, penelitian *meta-analysis* kali ini juga ditemukan adanya bias yang dapat dilihat dari skor Rosenberg yakni sebesar 166.69. Untuk lebih jelasnya pada gambar 2, dapat dilihat hasil *forestplot random effect mode*.



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

Hasil *forestplot random effect mode* 14 jurnal yang digunakan, dapat diketahui bahwa intervensi *mindfulness-based cognitive therapy* (MBCT) dapat menurunkan tingkat depresi individu, namun pemberian intervensi MBCT perlu untuk disertai dengan intervensi lainnya sehingga pengaruhnya dapat menjadi lebih efektif.

Depresi dijelaskan dalam DSM-V sebagai gangguan yang ditunjukkan dengan munculnya perasaan tertekan atau dengan hilangnya perasaan senang atau ketertarikan pada kebanyakan aktivitas. Bentuk gejala lainnya seperti adanya perasaan tidak berharga atau bersalah, ide hingga percobaan bunuh diri, kelambanan psikomotor, insomnia atau hypersomnia, peningkatan dan penurunan berat badan, adanya kesulitan untuk konsentrasi dan berpikir, serta kehilangan tenaga.

Selain itu, menurut Anggraini (2014) depresi merupakan salah satu bentuk gangguan jiwa yang ditimbulkan oleh adanya stress psikososial dan dapat berupa gejala, sindrom serta diagnosis (dilihat dari sejauh mana stressor psikososial dapat berpengaruh). Terdapat berbagai intervensi yang digunakan sebagai upaya mengurangi depresi salah satunya yakni intervensi berbasis *mindfulness*. *Mindfulness-based cognitive therapy* (MBCT) merupakan salah satu bentuk intervensi dengan pendekatan *mindfulness*. Menurut Segal, Williams & Teasdale (2002) MBCT merupakan salah satu bentuk *treatment* berbasis grup yang menggabungkan antara terapi kognitif dengan pelatihan meditasi intensif. Selain itu, MBCT dirancang khusus untuk mengatasi kerentanan individu terhadap depresi (Segal, Williams & Teasdale, 2002).

Pada hasil penelitian meta-analisis dengan menggunakan 14 jurnal internasional yang telah dipilih, dapat diketahui bahwa intervensi *mindfulness-based cognitive therapy* kurang dapat menurunkan depresi secara efektif. Hal tersebut didukung oleh keterangan (Kuyken, Byford, & Taylor, 2008; Fjorback, dkk., 2011) yang menjelaskan bahwa MBCT merupakan salah terapi kognitif yang dapat mendeteksi adanya ketidaksesuaian pola atau

cara pikir sebagai cara untuk mencegah depresi kembali terjadi. Oleh karena itu, MBCT merupakan salah satu upaya pencegahan atau preventif untuk depresi dan kurang efektif untuk menjadi salah satu *treatment* penanganan depresi akut. Penelitian lain juga menjelaskan bahwa MBCT dinilai akan lebih efektif jika diberikan pada individu yang mengalami depresi tingkat awal atau individu yang pernah mengalami kekerasan pada masa kanak-kanak (William, dkk., 2014).

Hasil penelitian-penelitian yang dilakukan sebelumnya juga didukung oleh hasil penelitian ini yang menunjukkan bahwa *mindfulness-based cognitive therapy* cukup efektif untuk menurunkan depresi. Hal tersebut karena *effect size* yang dihasilkan dari 14 jurnal internasional dalam penelitian ini berada pada kategori *medium* yakni 0,6. Dari hasil tersebut juga menjelaskan bahwa pemberian intervensi *mindfulness-based cognitive therapy* dapat dikombinasikan dengan intervensi lainnya sehingga dapat menurunkan tingkat depresi secara optimal.

KESIMPULAN

Hasil uji statistik *meta-analysis* pada penelitian ini menunjukkan bahwa *mindfulness-based cognitive therapy* efektif untuk menurunkan tingkat depresi. Hal tersebut dapat ditunjukkan dari hasil *effect size* yang masuk pada kategori *medium*. Nilai heterogenitas *meta-analysis* berada pada kategori tinggi dan terdapat bias publikasi. Hal tersebut karena adanya variasi data seperti karakteristik dan usia subjek penelitian yang beragam. Dapat disimpulkan bahwa MBCT dinilai sebagai intervensi yang efektif untuk menurunkan depresi, namun perlu dikombinasikan dengan intervensi lainnya.

Keterbatasan yang ada pada penelitian ini yakni kurang adanya batasan yang spesifik terkait kriteria subjek penelitian khususnya usia subjek yang diprediksi dapat memengaruhi efektivitas MBCT untuk menurunkan depresi. Dari keterbatasan tersebut, maka peneliti dapat menyarankan untuk memberi batasan spesifik terkait kriteria subjek khususnya usia subjek. Selain itu, untuk penelitian selanjutnya dapat lebih memfokuskan bentuk depresi yang lebih spesifik sebagai faktor lain yang perlu diperhatikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Aalderen, J. R. Van, A. R.T. Donders, F. Giommi, P. Spinhoven, H. P. Barendregt, dan A. E.M. Speckens. 2012. "The efficacy of mindfulness-based cognitive therapy in recurrent depressed patients with and without a current depressive episode: A randomized controlled trial." *Psychological Medicine* 42 (5): 989–1001. <https://doi.org/10.1017/S0033291711002054>.
- Abolghasemi, A., Gholami, H., Narimani, M., & Gamji, M. (2015). The effect of Beck's cognitive therapy and mindfulness-based cognitive therapy on sociotropic and autonomous personality styles in patients with depression. *Iranian Journal of Psychiatry and Behavioral Sciences*, 9(4), 0–5. <https://doi.org/10.17795/ijpbs-3665>.
- Akbar, J. R., & Yudianto, A. (2020). Kecerdasan emosional kurang efektif terhadap kinerja karyawan: Studi meta analisis. *Jurnal Diversita*, 6(2), 260-269. DOI: <https://doi.org/10.31289/diversita.v6i2.4234>.
- Assumpcao, A. A., Pena, C., Neufeld, C., & Teodoro, M. (2019). Mindfulness-based cognitive therapy for University students with depression, anxiety, and stress symptoms: a randomized controlled trial. *Asia Pacific Journal of Clinical Trials: Nervous System Diseases*, 4(2014), 51. <https://doi.org/10.4103/2542-3932.263668>.
- Asl, N. H., & Barahmand, U. (2014). Effectiveness of mindfulness-based cognitive

Alvina Prameswari & Ananta Yudianto. Studi Meta Analisis: Efektivitas *Mindfulness-Based Cognitive Therapy* untuk Menurunkan Depresi

- therapy for co-morbid depression in drug-dependent males. *Archives of Psychiatric Nursing*, 28(5), 314-318. <https://doi.org/10.1016/j.apnu.2014.05.003>.
- American Psychiatric Association (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*. 5th, Text Revised. Washington, DC: American Psychiatric Press, Inc.
- Anggraini, D. I. (2014). Hubungan depresi dengan status gizi. *Jurnal Medula*, 2(2), 39-46..
- Barnhofer, T., Crane, C., Hargus, E., Amarasinghe, M., Winder, R., & Williams, J. M. G. (2009). Mindfulness-based cognitive therapy as a treatment for chronic depression: A preliminary study. *Behaviour Research and Therapy*, 47(5), 366–373. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2009.01.019>.
- Bédard, M., Felteau, M., Marshall, S., Cullen, N., Gibbons, C., Dubois, S., Maxwell, H., Mazmanian, D., Weaver, B., Rees, L., Gainer, R., Klein, R., & Moustgaard, A. (2014). Mindfulness-based cognitive therapy reduces symptoms of depression in people with a traumatic brain injury: Results from a randomized controlled trial. *Journal of Head Trauma Rehabilitation*, 29(4). <https://doi.org/10.1097/HTR.0b013e3182a615a0>.
- Bondolfi, G., Jermann, F., der Linden, M. V., Gex-Fabry, M., Bizzini, L., Rouget, B. W., Myers-Arrazola, L., Gonzalez, C., Segal, Z., Aubry, J. M., & Bertschy, G. (2010). Depression relapse prophylaxis with Mindfulness-Based Cognitive Therapy: replication and extension in the Swiss health care system. *Journal of affective disorders*, 122(3), 224–231. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2009.07.007>.
- Card, N. A. (2012). *Applied meta-analysis for social science*. New york: The guilford press.
- Chiesa, A., Castagner, V., Andrisano, C., Serretti, A., Mandelli, L., Porcelli, S., & Giommi, F. (2015). Mindfulness-based cognitive therapy vs. psycho-education for patients with major depression who did not achieve remission following antidepressant treatment. *Psychiatry research*, 226(2-3), 474–483. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2015.02.003>.
- Ellis, P. (2010). Effect sizes and the interpretation of research results in international business. *J Int Bus Stud* 41, 1581–1588, <https://doi.org/10.1057/jibs.2010.39>.
- Fjorback, L. O., Arendt, M., Ornbol, E., Fink, P., & Walach, H. (2011). Mindfulness-based stress reduction and mindfulness-based cognitive therapy – a systematic review of randomized controlled trials. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 124, 102-119.
- Forkmann, T., Brakemeier, E. L., Teismann, T., Schramm, E., & Michalak, J. (2016). The effects of mindfulness-based cognitive therapy and cognitive behavioral analysis system of psychotherapy added to treatment as usual on suicidal ideation in chronic depression: Results of a randomized-clinical trial. *Journal of Affective Disorders*, 200, 51–57. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2016.01.047>.
- Greenberg, J., Shapero, B. G., Mischoulon, D., & Lazar, S. W. (2017). Mindfulness-based cognitive therapy for depressed individuals improves suppression of irrelevant mental-sets. *European Archives of Psychiatry and Clinical Neuroscience*, 267(3), 277–282. <https://doi.org/10.1007/s00406-016-0746-x>.
- Higgins, J. P. T., Thompson, S.G., Deeks, J.J., Altman, D.G. (2003). Measuring inconsistency in meta-analyses. *BMJ*. Volume 327, 557–560.
- Hofmann, S. G., Sawyer, A. T., Witt, A. A., & Oh, D. (2010). The effect of mindfulness-based therapy on anxiety and depression: A meta-analytic review. *Journal of*

- consulting and clinical psychology*, 78(2), 169–183. <https://doi.org/10.1037/a0018555>.
- Kabat-Zinn, J., Massion, A. O., Kristeller, J., Peterson, L. G., Fletcher, K. E., Pbert, L., Lenderking, W. R., & Santorelli, S. F. (1992). Effectiveness of a meditation-based stress reduction program in the treatment of anxiety disorders. *The American Journal of Psychiatry*, 149(7), 936–943. <https://doi.org/10.1176/ajp.149.7.936>.
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. New York: Bantam Dell.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). Pentingnya Peran Keluarga, Institusi dan Masyarakat Kendalikan Gangguan Kesehatan Jiwa. *Artikel*, <https://www.kemkes.go.id/article/view/19101600004/pentingnya-peran-keluarga-institusi-dan-masyarakat-kendalikan-gangguan-kesehatan-jiwa.html>.
- Kessler, R. C., Berglund, P., Demler, O., Jin, R., Merikangas, K. R., & Walters, E. E. (2005). Lifetime prevalence and age-of-onset distributions of DSM-IV disorders in the National Comorbidity Survey Replication. *Archives of general psychiatry*, 62(6), 593–602. <https://doi.org/10.1001/archpsyc.62.6.593>.
- Kuyken, W., Warren, F. C., Taylor, R. S., Whalley, B., Crane, C., Bondolfi, G., Hayes, R., Huijbers, M., Ma, H., Schweizer, S., Segal, Z., Speckens, A., Teasdale, J. D., Van Heeringen, K., Williams, M., Byford, S., Byng, R., & Dalglish, T. (2016). Efficacy of mindfulness-based cognitive therapy in prevention of depressive relapse: An individual patient data meta-analysis from randomized trials. *JAMA Psychiatry*, 73(6), 565–574. <https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2016.0076>.
- Kuyken, W., Byford, S., & Taylor, R. S. (2008) Mindfulness-based cognitive therapy to prevent relapse in recurrent depression. *Journal Consult Clinical Psychology*, 76, 966–978.
- 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*, 2016. <https://doi.org/10.1155/2016/9816481>.
- Retnawati, H., Apino, E., Kartianom, Djidu, H., Anazifa, R. D. (2014). *Pengantar analisis meta*. Yogyakarta: Parama Publishing.
- Salari, N., Hosseinian-Far, A., Jalali, R., Vaisi-Raygani, A., Rasoulpoor, S., Mohammadi, M., Rasoulpoor, S., & Khaledi-Paveh, B. (2020). Prevalence of stress, anxiety, depression among the general population during the COVID-19 pandemic: a systematic review and meta-analysis. *Globalization and health*, 16(1), 57. <https://doi.org/10.1186/s12992-020-00589-w>.
- Segal, Z. V., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D. (2002). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression: A new approach to preventing relapse*. Guilford Press.
- Teasdale, J. D., Segal, Z. V., Williams, J. M., Ridgeway, V. A., Soulsby, J. M., & Lau, M. A. (2000). Prevention of relapse/recurrence in major depression by mindfulness-based cognitive therapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 68(4), 615–623. <https://doi.org/10.1037//0022-006x.68.4.615>.
- Tovote, K. A., Fleeer, J., Snippe, E., Peeters, A. C., Emmelkamp, P. M., Sanderman, R., Links, T. P., & Schroevers, M. J. (2014). Individual mindfulness-based cognitive therapy and cognitive behavior therapy for treating depressive symptoms in patients with diabetes: results of a randomized controlled trial. *Diabetes Care*, 37(9), 2427–2434. <https://doi.org/10.2337/dc13-2918>.
- Williams, J. M., Crane, C., Barnhofer, T., Brennan, K., Duggan, D. S., Fennell, M. J., Hackmann, A., Krusche, A., Muse, K., Von Rohr, I. R., Shah, D., Crane, R. S.,

Alvina Prameswari & Ananta Yudiarso. Studi Meta Analisis: Efektivitas *Mindfulness-Based Cognitive Therapy* untuk Menurunkan Depresi

- Eames, C., Jones, M., Radford, S., Silverton, S., Sun, Y., Weatherley-Jones, E., Whitaker, C. J., Russell, D., ... Russell, I. T. (2014). Mindfulness-based cognitive therapy for preventing relapse in recurrent depression: a randomized dismantling trial. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 82*(2), 275–286. <https://doi.org/10.1037/a0035036>.
- Xiao, C. (2020). A novel approach of consultation on 2019 novel coronavirus (COVID-19)-related psychological and mental problems: Structured letter therapy. *Psychiatry Investigation, 17*(2), 175–176. <https://doi.org/10.30773/pi.2020.0047>.
- 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>.