

**EFEKTIVITAS *MINDFULNESS-BASED COGNITIVE THERAPY* (MBCT)
UNTUK MENGURANGI GANGGUAN KECEMASAN DAN DEPRESI PADA
ORANG DEWASA**

Mery Mirna Leni¹, Meidiana Dwidiyanti², Alifiati Fitrikasari³
Faculty of Nursing, Universitas Diponegoro, Semarang, Indonesia^{1,2,3}
mdwidiyanti@gmail.com²

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektifitas *Mindfulness-based Cognitive Therapy* (MBCT) dalam mengurangi gangguan kecemasan dan depresi pada orang dewasa. Metode yang digunakan adalah tinjauan sistematis. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa intervensi MBCT dapat menurunkan gejala kecemasan dan depresi pada pasien dewasa. Intervensi MBCT efektif dilakukan 1 minggu sekali selama 8 sesi dan setiap sesi dilakukan selama 2 jam dibawah bimbingan terapis. Intervensi MBCT terdiri dari pemberian pendidikan kesehatan mengenai gejala kecemasan kepada pasien, pelatihan mindfulness dan latihan meditasi oleh terapis serta latihan mandiri dirumah selama 15-30 menit disesuaikan dengan panduan. Simpulan dari penelitian ini adalah *Mindfulness-Based Cognitive Therapy* (MBCT) terbukti efektif dalam mengurangi gangguan kecemasan dan depresi pada orang dewasa. Oleh karena itu pemberian terapi non farmakologis seperti MBCT juga memiliki manfaat disamping pemberian terapi farmakologis.

Kata Kunci: Depresi, Gangguan Kecemasan, Pasien Dewasa, Terapi Kognitif Berbasis Kesadaran.

ABSTRACT

This study aims to analyze the effectiveness of Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) in reducing anxiety and depression disorders in adults. The method used is a systematic review. The results of this study indicate that the MBCT intervention can reduce symptoms of anxiety and depression in adult patients. Effective MBCT intervention is carried out once a week for 8 sessions and each session is carried out for 2 hours under the guidance of a therapist. MBCT interventions consist of providing health education about symptoms of anxiety to patients, mindfulness training and meditation exercises by therapists and independent exercises at home for 15-30 minutes according to guidelines. The conclusion from this study is that Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) has been proven effective in reducing anxiety and depression disorders in adults. Therefore, giving non-pharmacological therapy such as MBCT also has benefits besides giving pharmacological therapy

Keywords: Anxiety; Depression; Adult Patients; Mindfulness-based cognitive therapy.

PENDAHULUAN

Depresi dan gangguan kecemasan merupakan gangguan kejiwaan yang paling umum diderita oleh orang di seluruh dunia yang dapat menurunkan kualitas hidup penderita (Hohls et al., 2021). Depresi adalah penyebab utama kecacatan di seluruh dunia dan merupakan kontributor utama beban penyakit global secara keseluruhan (World Health Organization, 2021). Selain menimbulkan dampak negatif secara fisik dan psikologi yang dialami oleh penderita, depresi juga menimbulkan beban ekonomi yang sangat besar untuk biaya perawatannya (Lamoureux-Lamarche et al., 2022). Depresi dapat terjadi pada orang dewasa akibat coping yang tidak efektif terhadap suatu permasalahan yang sedang dialami (Hohls et al., 2021).

Menurut survei dari WHO, sebanyak 280 juta orang di dunia mengalami depresi dan diperkirakan sebanyak 5% dari populasi tersebut adalah orang dewasa (World Health Organization, 2021). Hal tersebut dapat terjadi karena kebanyakan penderita kurang memiliki informasi mengenai akses ke pelayanan kesehatan yang memadai untuk mendapatkan perawatan yang efektif serta dukungan lingkungan yang kurang mendukung (Anindyajati et al., 2021).

Penelitian terkait dengan *Mindfulness-Based Cognitive Therapy* (MBCT) telah dilakukan oleh beberapa peneliti, seperti penelitian dari Khazami & Bozorgi (2021), menyebutkan bahwa MBCT adalah terapi terapeutik yang efektif untuk mengurangi gejala depresi, stres, dan kecemasan pasien. Oleh karena itu, disarankan agar terapis dan pakar menggunakan metode ini untuk meningkatkan kesehatan mental pasien. Selain itu penelitian dari Rae et al., (2022) menunjukkan hasil bahwa pasien yang menerima 8 sesi pelatihan MBCT, seminggu sekali selama 120 menit selama 56 hari mengalami peningkatan terhadap harga diri, konsep diri, dan dapat menurunkan kecemasan pasien secara signifikan. Hal ini sesuai dengan teori dari Musa et al., (2020) yang menyatakan bahwa MBCT memiliki efek antidepresan dan anti kecemasan spektrum luas dan mengurangi tekanan psikologis secara umum.

Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) merupakan intervensi psikologis yang dapat diterapkan pada pasien dengan gangguan kecemasan dan depresi pada orang dewasa (Jiang et al., 2022; Ninomiya et al., 2020). MBCT merupakan bagian dari *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR) dan terapi perilaku kognitif. Intervensi ini dikembangkan sebagai pencegahan kambuh untuk orang dengan depresi berulang (Musa et al., 2020).

Sejauh ini belum ada informasi penelitian berupa *systematic review* secara lengkap yang membahas mengenai *mindfulness-based cognitive therapy* untuk mengurangi gangguan kecemasan dan depresi pada orang dewasa. Oleh karena itu peneliti melakukan tinjauan sistematis untuk mengidentifikasi dan merangkum efektifitas *Mindfulness-Based Cognitive Therapy* (MBCT) untuk mengurangi gangguan kecemasan dan depresi pada orang dewasa. Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat memperkuat bukti ilmiah tentang manfaat *mindfulness-based cognitive therapy* untuk mengurangi gangguan kecemasan dan depresi serta dapat menjadi referensi bagi tenaga kesehatan untuk melakukan pemberian terapi non farmakologis pada pasien yang memiliki masalah gejala kecemasan dan depresi.

METODE PENELITIAN

Dalam penyusunan tinjauan sistematis, kami menyertakan semua artikel yang memenuhi kriteria kelayakan dengan memperhatikan kriteria sebagai berikut ini:

Tabel. 1
Kriteria Kelayakan Studi

<i>Picos Framework</i>	Kriteria Inklusi
<i>Participant</i>	Pasien dewasa (>18 tahun)
<i>Intervention</i>	<i>Mindfulness-based cognitive therapy</i>
<i>Compared</i>	Tidak ada intervensi pembandingan
<i>Outcome</i>	<i>Anxiety disorder and Depression</i>
<i>Study Design</i>	<i>Randomized Controlled Trial</i>
<i>Time</i>	1 January 2018- 30 Desember 2022
<i>Language</i>	<i>English</i>
Kriteria Eksklusi	Artikel yang tidak membahas mengenai intervensi mindfulness-based cognitive therapy pada pasien dewasa, luaran yang tidak membahas mengenai gangguan kecemasan dan depresi, artikel lebih dari 5 tahun terakhir, studi desain bukan Randomized Controlled Trial dan artikel yang tidak menggunakan bahasa Inggris di keluarkan

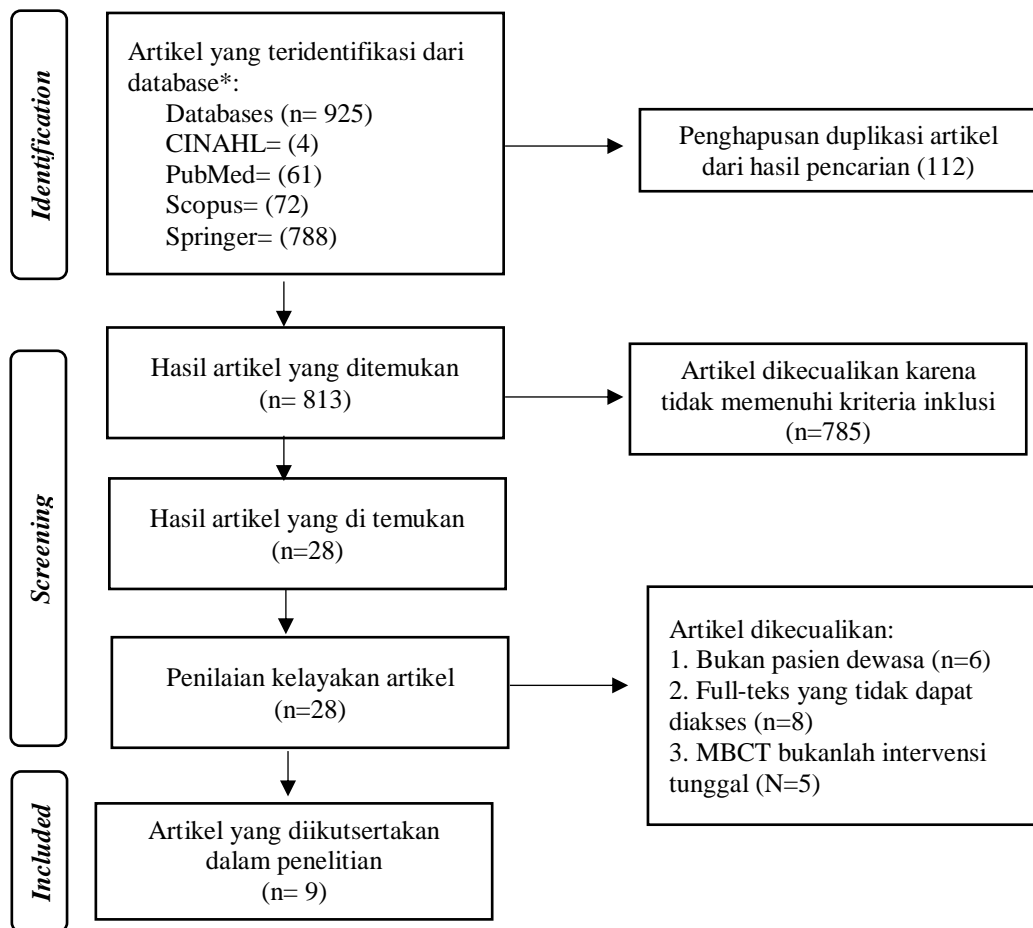
Sumber Informasi dan Strategi Pencarian

Pencarian artikel pada database elektronik dilakukan pada tanggal 2 Februari 2023. Tinjauan sistematis dilakukan dengan menggunakan empat database elektronik, yaitu CINAHL, PubMed, Scopus dan Springer. Kata kunci yang digunakan dalam melakukan pencarian artikel di Database adalah ("*Mindfulness-Based Cognitive Therapy*", AND "*Anxiety disorders*" AND "*Depression*" AND "*Adult Patient*") yang diterbitkan dari tanggal 1 Januari 2018 hingga 30 Desember 2022 dalam bahasa Inggris dan dengan studi desain *Randomized Controlled Trial*.

Koleksi data dan analisis

Menurut pedoman PRISMA 2020, langkah pertama dalam menyusun tinjauan sistematis adalah mencari artikel yang sesuai dengan topik di database elektronik. Artikel kemudian dipilih dan apabila terdapat artikel yang sama, maka akan dihapus. Tiga peneliti (ML, MD, dan AF) secara independen menyaring hasil pencarian kelayakan artikel secara elektronik dengan menyaring judul dan abstrak. Dalam kasus ketidaksepakatan, MD akan menjadi penengah.

Gambar 1 menyajikan proses pemilihan studi dalam diagram alir, seperti yang direkomendasikan dalam pernyataan PRISMA, yang menunjukkan jumlah total referensi yang diambil dan jumlah studi yang disertakan dan dikecualikan.



Gambar. 1
Diagram alir PRISMA 2020.

Sebanyak 925 artikl yang diperoleh pada saat pencarian artikl di database yang sesuai dengan kata kunci yang telah disusun oleh peneliti. Setelah mengecualikan artikl berdasarkan penyaringan judul, penghapusan duplikat dan kesesuaian abstrak, terdapat 28 artikl yang dianggap berpotensi relevan untuk evaluasi lebih lanjut. Hasil evaluasi akhir terdapat 9 artikl dengan teks lengkap dengan informasi yang cukup untuk dilakukan analisis dalam penyusunan tinjauan sistematis

Risiko Bias

Penilaian risiko bias artikl dilakukan dengan menggunakan *Joanna Briggs Institute (JBI)* untuk *Randomized Controlled Trials*, dengan hasil dari 9 artikl yang disertakan setelah dilakukan penilaian risiko bias dengan menggunakan JBI didapatkan hasil bahwa seluruh artikl memiliki nilai bias rendah sehingga artikl memenuhi syarat dan dapat disertakan dalam tinjauan sistematis ini.

Ekstraksi dan Manajemen Data

Dua peneliti (ML dan AF) secara independen mengekstraksi data artikl sebagai berikut: (1) penulis dan tahun, (2) Intervensi, (3) Durasi dan frekuensi, (4) Hasil. Mengingat kerumitan intervensi yang sedang diselidiki, untuk memutuskan uji coba mana yang memenuhi syarat untuk tinjauan ini, para peneliti membuat tabulasi

karakteristik utama intervensi dan membandingkannya dengan semua intervensi yang memenuhi syarat.

Dua peneliti (ML dan AF) secara independen menilai risiko bias dari setiap artikel yang diperoleh dengan menggunakan alat *Joanna Briggs Institute* untuk RCT. Ketidaksepakatan dibahas dengan MD dan diselesaikan.

Karakteristik Studi

Pada tinjauan sistematis ini terdapat 9 artikel yang disertakan dan terdiri dari berbagai negara meliputi: China (n=1), Canada (n=2), Italy (n=1), USA (n=1), Japan (n=1), Norway (n=1), Sweden (n=1), (n=1), Netherlands. Jumlah sampel pada tinjauan sistematis ini adalah sebanyak 1.319 yang sebagian besar berjenis kelamin perempuan dengan jumlah sebanyak 957 dengan masalah gangguan kecemasan dan depresi. Karakteristik dari pasien pada penelitian ini adalah: 1) pasien dewasa berusia > 18 tahun, 2) menderita gangguan kecemasan dan depresi saat dilakukan pemeriksaan, 3) memiliki ponsel pintar dan mampu mengoperasikannya untuk yang mengikuti MBCT secara online, 4) berkenan menjadi responden saat dilakukan *informed consent*. Kriteria eksklusi adalah: 1) Pasien yang mengalami gejala psikotik; 2) mengalami gangguan bipolar seumur hidup 3) Pasien memiliki ketergantungan alkohol atau narkoba; 4) menjalani terapi elektrokonvulsif 5) mengalami gangguan fisik, linguistik, kognitif, atau intelektual, yang dapat mengganggu partisipasi dalam mengikuti program MBCT; 6) pernah mengikuti pelatihan MBCT sebelumnya.

HASIL PENELITIAN

Berdasarkan hasil penyeleksian artikel, peneliti menemukan 9 artikel untuk dianalisa lebih mendalam melalui tinjauan sistematis. Hasil review disajikan pada tabel berikut:

Tabel. 2
Artikel yang Diikutsertakan dalam Penelitian Setelah Dilakukan *Screening*

Identitas Jurnal	Metode Penelitian	Hasil
Jiang et al., (2022) Effects of Group Mindfulness-Based Cognitive Therapy and Group Cognitive Behavioural Therapy on Symptomatic Generalized Anxiety Disorder: A Randomized Controlled Noninferiority Trial	A Randomized Controlled Noninferiority Trial	Terapi kognitif berbasis mindfulness efektif terhadap penurunan gejala kecemasan pada pasien dengan gangguan kecemasan umum.
Paterniti et al., (2022) Individual Mindfulness-Based Cognitive Therapy in Major Depression: A Feasibility Study	A Parallel, Two-Arm Randomized Pilot Trial	Pasien yang menyelesaikan terapi individual kognitif berbasis mindfulness menunjukkan penurunan gejala depresi
Belliveau et al., (2021) Effects of Mindfulness- Based Cognitive Therapy on Peripheral	A Parallel Analysis of A Randomized Controlled Trial.	Terapi kognitif berbasis mindfulness tidak secara signifikan dapat menurunkan cemas dan depresi pada pasien dewasa

Markers of Stress and Inflammation in Older-Adults With Depression and Anxiety: A Parallel Analysis of a Randomized Controlled Trial.			
Huberty et al., (2021) A Mindfulness Meditation Mobile App Improves Depression And Anxiety in Adults With Sleep Disturbance: Analysis From A Randomized Controlled Trial	A	Randomized Controlled Trial	Aplikasi meditasi dapat menurunkan depresi dan kecemasan pada orang dewasa dengan gangguan tidur.
Ninomiya et al., (2020) Effectiveness of Mindfulness-Based Cognitive Therapy in Patients with Anxiety Disorders in Secondary-Care Settings: A Randomized Controlled Trial	A	Randomized Controlled Trial	Terapi kognitif berbasis mindfulness efektif terhadap penurunan gejala kecemasan dan depresi dalam perawatan sekunder.
Z. V. Segal et al., (2020) Outcomes of Online Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Patients with Residual Depressive Symptoms: A Randomized Clinical Trial	A	Randomized Clinical Trial	Terapi kognitif berbasis mindfulness yang diberikan secara online oleh terapis secara signifikan terbukti dapat menurunkan depresi dan meningkatkan hasil status fungsional pada pasien.
Schanche et al., (2020) The Effects of Mindfulness-Based Cognitive Therapy on Risk and Protective Factors of Depressive Relapse - A Randomized Wait-List Controlled Trial	A	Randomized Wait-List Controlled Trial	Terapi Individual kognitif berbasis mindfulness dapat menyebabkan pengurangan faktor risiko kekambuhan depresi, dan penguatan faktor yang diketahui melindungi kekambuhan depresi.
Sundquist et al., (2019) Long-Term Improvements after Mindfulness-Based Group Therapy of Depression, Anxiety and Stress and Adjustment Disorders: A Randomized Controlled Trial	A	Randomized Controlled Trial	Terapi kelompok berbasis kesadaran memiliki potensi dalam membantu pasien dengan mengurangi gejala depresi, kecemasan, dan gangguan penyesuaian dalam perawatan kesehatan primer.

Cladder-Micus et al., (2018) Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Patients with Chronic, Treatment-Resistant Depression:	A Randomized Controlled Trial	Pragmatic	Pasien yang menyelesaikan terapi kognitif berbasis mindfulness menunjukkan penurunan gejala depresi yang signifikan.
--	-------------------------------------	-----------	--

Berdasarkan analisis pada tabel 2 menunjukkan bahwa dari 9 artikel yang disertakan 8 artikel membahas mengenai intervensi *Mindfulness-based cognitive therapy* (MBCT) terbukti efektif dalam mengurangi gejala cemas dan depresi pada pasien dewasa dan 1 artikel menyebutkan bahwa terapi kognitif berbasis mindfulness tidak secara signifikan dapat menurunkan cemas dan depresi pada pasien dewasa.

Mindfulness-based cognitive therapy (MBCT) diberikan kepada pasien dibawah bimbingan terapis, Intervensi ini menekankan meditasi untuk mengurangi gejala kecemasan dan depresi yang dialami oleh pasien dewasa. Metode dalam pemberian MBCT ini dapat dilakukan secara tatap muka dengan terapis serta melalui daring dengan melakukan *video call* secara langsung dengan terapis.

Dalam pelaksanaan intervensi MBCT setiap pasien akan mendapatkan terapi selama 2 jam/sesi, dilakukan 1 kali/minggu hingga 8 minggu, hal itu dilakukan sesuai dengan prosedur pelaksanaan MBCT guna mencapai tujuan yang diinginkan yaitu pengurangan gejala stress dan depresi pada pasien dewasa. Intervensi MBCT ini terbukti efektif dalam mengurangi gejala kecemasan serta depresi yang dialami oleh pasien dewasa serta dapat mencegah kekambuhan pasien serta mengurangi gangguan tidur.

PEMBAHASAN

Depresi adalah salah satu gangguan psikologis yang ditandai dengan gangguan pada suasana hati yang tertekan (merasa sedih, mudah marah, kosong) sehingga menyebabkan kehilangan minat terhadap aktivitas yang disukai dan terjadi selama 2 minggu (World Health Organization, 2021). Depresi berat dikaitkan dapat menurunkan kualitas hidup penderita dan membutuhkan waktu lebih dari 6 bulan perawatan untuk meningkatkan kualitas hidupnya (Noto et al., 2022). Depresi dapat terjadi akibat koping terhadap cemas dan stress yang tidak adekuat.

Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) adalah program meditasi berdasarkan integrasi terapi perilaku Kognitif dan pengurangan stres berbasis *Mindfulness*. Terapi ini dapat diaplikasikan untuk pengurangan gejala depresi antar-episodik dan tingkat kecemasan pada pasien yang mengalami masalah psikologis (Musa et al., 2020). Terapi MBCT sangat membantu penderita yang mengalami gejala kecemasan dan juga depresi, karena menggabungkan terapi kognitif dengan pelatihan meditasi yang ketat (Naibili & Permana, 2020). MBCT membantu penderita dalam menghilangkan pola perenungan dan pikiran-pikiran negatif yang menyebabkan kekambuhan dengan cara memberikan pendidikan serta membawa kesadaran pasien untuk memperhatikan arahan tanpa menanggapi atau menghakimi dan menghindari penderitaan (Tseng et al., 2023).

Sehubungan dengan praktik MBCT dengan gejala kecemasan dan depresi, banyak penelitian mengungkapkan hubungan yang positif. Menurut penelitian dari Huberty et al., (2021), terapi MBCT berbasis aplikasi online secara signifikan dapat membantu

pasien dalam mengurangi gejala depresi, kecemasan, dan gangguan tidur. Berdasarkan penelitian yang dilakukan Segal (2020) menunjukkan terapi kognitif berbasis mindfulness yang diberikan secara online oleh terapis secara signifikan terbukti dapat menurunkan depresi dan meningkatkan hasil status fungsional pada pasien.

Dalam tinjauan sistematis ini terdapat 6 artikel yang membahas mengenai durasi dan frekuensi dalam pelaksanaan intervensi MBCT yaitu dilakukan selama 2 jam/sesi, dilakukan 1 kali/minggu hingga 8 minggu. Intervensi MBCT klasik terdiri dari orientasi pra kursus individu, 8 kelas kelompok mingguan dan satu hari "mundur dalam keheningan". Selain itu, peserta diminta mengerjakan pekerjaan rumah harian yang dipandu oleh rekaman audio setelah sesi mingguan.

Luaran dalam tinjauan sistematis ini adalah Terapi Kognitif Berbasis *Mindfulness* dapat mengurangi gejala kecemasan dan depresi. Hasil meta analisis dari Haller et al., (2021) dari 23 penelitian dengan jumlah sample sebanyak 1815 orang dewasa dengan gangguan kecemasan DSM-5 menunjukkan bahwa terapi kognitif berbasis *mindfulness* efektif dalam mengurangi gangguan kecemasan pada pasien. Diperkuat dengan penelitian dari Geurts et al., (2020) dengan jumlah 765 pasien yang menderita gangguan depresi mayor menunjukkan bahwa MBCT efektif diterapkan dalam praktek klinis rutin untuk pasien yang menderita gangguan depresi mayor, terlepas dari kekambuhan dan status remisi.

Dalam tinjauan sistematis ini juga ditemukan bahwa jenis kelamin wanita lebih banyak menderita gangguan kecemasan dan depresi daripada laki laki. Hal ini sejalan dengan temuan dari World Health Organization (2021) yang menyatakan bahwa perempuan lebih cenderung mengalami depresi daripada laki laki. Ditunjang penelitian dari Polak et al., (2022) menunjukkan bahwa prevalensi gejala depresi pada wanita lebih tinggi dibandingkan dengan pria dari 605 subjek penelitian hal itu dikarenakan faktor hidup sendiri, pendidikan dan memiliki penyakit penyerta. Perempuan sekitar dua kali lebih mungkin mengalami depresi selama hidup mereka dibandingkan dengan pria, hal itu disebabkan oleh beberapa faktor risiko seperti faktor genetik, efek pengaktifan hormon seks selama masa transisi pubertas, pengalaman pelecehan seksual masa kanak-kanak, respons kortisol yang tumpul terhadap stres, fluktuasi hormon normal selama fase pra menstruasi, peripartal, dan perimenopause serta diskriminasi gender, kesulitan keuangan/status sosial ekonomi yang rendah, peristiwa kehidupan yang penuh tekanan, kurangnya dukungan sosial, serta penyakit serius atau kronis (Razzak et al., 2019).

SIMPULAN

Tinjauan sistematis ini menemukan bahwa MBCT dapat dianggap sebagai alternatif yang menjanjikan untuk pengobatan gejala kecemasan dan depresi, oleh karena itu dalam penatalaksanaan pada penderita gangguan kecemasan dan depresi disamping diberikan penatalaksanaan farmakologi hendaknya juga diberikan penatalaksanaan non farmakologis seperti MBCT untuk mendapatkan hasil yang optimal.

SARAN

Hasil tinjauan sistematis ini dapat dijadikan sebagai salah satu rujukan dalam memberikan intervensi non farmakologis kepada pasien dengan masalah gangguan kecemasan dan depresi.

DAFTAR PUSTAKA

- Anindyajati, G., Wiguna, T., Murtani, B. J., Christian, H., Wigantara, N. A., Putra, A. A., Hanafi, E., Minayati, K., Ismail, R. I., Kaligis, F., Savitri, A. I., Uiterwaal, C. S. P. M., & Diatri, H. (2021). Anxiety and its Associated Factors During the Initial Phase of the COVID-19 Pandemic in Indonesia. *Frontiers in Psychiatry, 12*, 1–10. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2021.634585>
- Geurts, D. E. M., Compen, F. R., Van-Beek, M. H. C. T., & Speckens, A. E. M. (2020). The Effectiveness of Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Major Depressive Disorder: Evidence from Routine Outcome Monitoring Data. *BJPsych Open, 6*(6), 1–7. <https://doi.org/10.1192/bjo.2020.118>
- Haller, H., Breilmann, P., Schröter, M., Dobos, G., & Cramer, H. (2021). A Systematic Review and Meta-Analysis of Acceptance and Mindfulness-Based Interventions for DSM-5 Anxiety Disorders. *Scientific Reports, 11*, 1–13. <https://doi.org/10.1038/s41598-021-99882-w>
- Hohls, J. K., König, H. H., Quirke, E., & Hajek, A. (2021). Anxiety, Depression and Quality of Life—A Systematic Review of Evidence from Longitudinal Observational Studies. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 18*(22), 1-26. <https://doi.org/10.3390/ijerph182212022>
- Huberty, J., Puzia, M. E., Green, J., Vlisides-Henry, R. D., Larkey, L., Irwin, M. R., & Vranceanu, A. (2021). A Mindfulness Meditation Mobile App Improves Depression and Anxiety in Adults with Sleep Disturbance: Analysis from A Randomized Controlled Trial. *General Hospital Psychiatry, 73*, 30–37. <https://doi.org/10.1016/j.genhosppsy.2021.09.004>
- Jiang, S., Liu, X., Han, N., Zhang, H., Xie, W., Xie, Z., Lu, X., Zhou, X., Zhao, Y., Duan, A., Zhao, S., Zhang, Z., & Huang, X. (2022). Effects of Group Mindfulness-Based Cognitive Therapy and Group Cognitive Behavioural Therapy on Symptomatic Generalized Anxiety Disorder: A Randomized Controlled Noninferiority Trial. *BMC Psychiatry, 22*(1), 1–11. <https://doi.org/10.1186/s12888-022-04127-3>
- Khazami, M., & Bozorgi, Z. D. (2021). Effectiveness of the Mindfulness-Based Cognitive Therapy on Depression, Stress, and Anxiety Among COVID-19 Patients. *Jundishapur Journal of Health Sciences, 13*(3), 1–6. <https://doi.org/10.5812/jjhs.117000>
- Lamoureux-Lamarche, C., Berbiche, D., & Vasiliadis, H. M. (2022). Health Care System and Patient Costs Associated with Receipt of Minimally Adequate Treatment for Depression and Anxiety Disorders in Older Adults. *BMC Psychiatry, 22*(175), 1–14. <https://doi.org/10.1186/s12888-022-03759-9>
- Musa, Z. A., Lam, S. K., Mukhtar, F. B. M., Yan, S. K., Olalekan, O. T., & Geok, S. K. (2020). Effectiveness of Mindfulness-Based Cognitive Therapy on the Management of Depressive Disorder: Systematic Review. *International Journal of Africa Nursing Sciences, 12*, 100200. <https://doi.org/10.1016/j.ijans.2020.100200>
- Naibili, M. J. E., & Permana, I. (2020). Effectiveness of Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) Towards Depression. *Jurnal Ilmu Keperawatan, 8*(1), 35–42. <https://doi.org/10.21776/ub.jik.2020.008.01.1>
- Ninomiya, A., Sado, M., Park, S., Fujisawa, D., Kosugi, T., Nakagawa, A., Shirahase, J., & Mimura, M. (2020). Effectiveness of Mindfulness-Based Cognitive Therapy in Patients with Anxiety Disorders in Secondary-Care Settings: A Randomized Controlled Trial. *Psychiatry and Clinical Neurosciences, 74*(2), 132–139.

- <https://doi.org/10.1111/pcn.12960>
- Noto, S., Wake, M., Mishiro, I., Hammer-Helmich, L., Ren, H., Moriguchi, Y., Fujikama, K., & Fernandez, J. (2022). Health-Related Quality of Life Over 6 Months in Patients with Major Depressive Disorder WHO Started Antidepressant Monotherapy. *International Society for Health Economics and Outcomes Research*, *30*, 127–133. <https://doi.org/10.1016/j.vhri.2021.12.001>
- Polak, M., Nowicki, G. J., Naylor, K., Piekarski, R., & Ślusarska, B. (2022). The Prevalence of Depression Symptoms and Their Socioeconomic and Health Predictors in a Local Community with a High Deprivation: A Cross-Sectional Studies. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *19*(18), 1–16. <https://doi.org/10.3390/ijerph191811797>
- Rae, M., Fatahi, N., Homayoun, M. S., Ezatabadipor, H., & Shams, M. (2022). The Effect of Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) on Self-esteem, Self-Concept, and Social Anxiety of People with Social Anxiety Disorder. *ASEAN Journal of Psychiatry*, *23*(5), 1–7. <https://www.aseanjournalofpsychiatry.org/articles/the-effect-of-mindfulnessbased-cognitive-therapy-mbct-on-selfesteem-selfconcept-and-social-anxiety-of-people-with-social.pdf>
- Razzak, H. A., Harbi, A., & Ahli, S. (2019). Depression: Prevalence and Associated Risk Factors in the United Arab Emirates. *Oman Medical Journal*, *34*(4), 274–283. <https://doi.org/10.5001/omj.2019.56>
- Segal, Z. V., Dimidjian, S., Beck, A., Boggs, J. M., Vanderkruik, R., Metcalf, C. A., Gallop, R., Felder, J. N., & Levy, J. (2020). Outcomes of Online Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Patients with Residual Depressive Symptoms: A Randomized Clinical Trial. *JAMA Psychiatry*, *77*(6), 563–573. <https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2019.4693>
- Tseng, H., Chou, F., Chen, C., & Chang, Y. (2023). Effects of Mindfulness-Based Cognitive Therapy on Major Depressive Disorder with Multiple Episodes: A Systematic Review and Meta-Analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *20*(2). <https://doi.org/10.3390/ijerph20021555>
- World Health Organization. (2021). *Depression*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression>