

PENGARUH MEDITASI MELALUI APLIKASI X TERHADAP TINGKAT KECEMASAN MAHASISWA

THE EFFECT OF MEDITATION THROUGH X APPLICATIONS ON STUDENTS' ANXIETY LEVELS

Bagas Rahmatullah¹, Adellia Nurul Aulia Basar², Channia Hasgat³, Ginta Sellia Putri⁴, Ingrid Nathania Tambunan⁵, Siti Hawa Annisa Mantika⁶, Andi Tenri Faradiba⁷

^{1,2,3,4,5,6,7}Fakultas Psikologi, Universitas Pancasila

email: Bagasrahmatullah456@gmail.com, adelia.nurul333@gmail.com, channiahasgat29@gmail.com, gintasellia23@gmail.com, inggridnathania27@gmail.com, hawamantika@gmail.com, atenri.frd@gmail.com

ABSTRACT

Anxiety disorder is one of many mental disorders suffered most by the global population. The symptoms of anxiety disorder can be acknowledged with the appearance of nervousness or anxiety which persists within the daily life of an individual, trouble sleeping, nervousness, or experiencing prolonged sensations of anxiety (DSM-5). The purpose of this research is to discover the effectiveness of the usage of mediation applications towards anxiety suffered by university students. This research employs the experimental research scheme and the research design of a Controlled Laboratory Experiment. The research sample involves five participants in the Experimental Group, with the criteria of each participant as university students in the age range of 18-22 years old. The anxiety level measurements are interpreted with the measuring instrument of Generalized Anxiety Disorder (GAD-7). The results showed that the significance value was $P > 0.05$ so that the pre- and post-test results did not change significantly. While the results of the descriptive analysis of the data on the initial test and the final test found mean value is reduced to 5.20. Paired sample t-test found that there is no significant change in the level of anxiety of students who received an intervention in the form of meditation.

Keywords: *Meditation, Anxiety, College Student*

ABSTRAK

Gangguan kecemasan merupakan salah satu dari gangguan kesehatan mental yang paling banyak di idap oleh populasi dunia. Gangguan kecemasan merupakan gangguan yang ditandai dengan adanya gejala gelisah atau khawatir yang secara persisten hadir memengaruhi kehidupan individu, kesulitan tidur, gugup, atau merasakan kegelisahan yang berlebihan (DSM 5). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui terkait efektivitas penggunaan aplikasi meditasi terhadap kecemasan yang di idap oleh mahasiswa. Penelitian ini menggunakan skema penelitian eksperimen dan menggunakan desain penelitian *Controlled Laboratory Experiment*. Sampel penelitian melibatkan 5 partisipan yang merupakan Kelompok Eksperimen (KE), dengan kriteria partisipan adalah mahasiswa perguruan tinggi atau perguruan tinggi swasta dengan rentang usia 18-22 tahun. Pengukuran tingkat kecemasan dengan menggunakan alat ukur Generalized Anxiety Disorder (GAD-7). Hasil penelitian menunjukkan nilai signifikansi adalah $P > 0.05$ sehingga hasil pre dan post-test tidak mengalami perubahan yang signifikan. Hasil analisis deskriptif terdapat nilai mean berkurang menjadi 5.20. Uji statistika *paired*

sample t-test menunjukkan tidak ada perubahan yang signifikan terhadap tingkat kecemasan mahasiswa yang mendapatkan intervensi berupa meditasi.

Kata Kunci: Meditasi, Kecemasan, Mahasiswa

PENDAHULUAN

Anxiety disorder atau yang lebih dikenal sebagai gangguan kecemasan merupakan salah satu dari gangguan kesehatan mental yang paling banyak di idap oleh populasi dunia. Penelitian global yang dilakukan tahun 2021 menemukan di estimasi terdapat 76.2 juta populasi dunia mengidap gangguan kececemasan yang mana angka ini naik 25.6% dengan prevalensi 4 kasus dalam 100.000 populasi, angka ini naik seiring dengan adanya kejadian Covid 19 yang menyearang hampir seluruh negara (Santomauro et al., 2021). *World Health Organization* juga memberikan data faktual bahwa semenjak adanya covid 19 terdapat peningkatan angka kecemasan dan depresi sebanyak 25% semenjak pandemi covid 19. Berdasarkan swaperiksa yang dilakukan kepada 14.988 partisipan oleh Perhimpunan Dokter Spesialis Kejiwaan Indonesia (PDSKJI) antara Maret 2020-Maret 2022 terdapat 71.7% partisipan mengalami kecemasan dengan prevalensi tahun 2022 sebesar 75.8%. Pada kasus gangguan kecemasan, ditemukan bahwa perempuan memiliki faktor resiko yang lebih tinggi daripada laki-laki, maka dari itu perlu adanya pemeriksaan penunjang bagi perempuan dengan usia 13 tahun ke atas mengenai gejala kecemasan yang ia alami (Gregory et al., 2020).

Gangguan kecemasan merupakan gangguan yang ditandai dengan adanya gejala gelisah atau khawatir yang secara persisten hadir memengaruhi kehidupan individu, kesulitan tidur, kelelahan, gugup, atau merasakan kegelisahan yang berlebihan (DSM 5). Ciri lain juga menunjukkan bahwa individu mengalami kecemasan dapat di lihat dari kekhawatiran yang terus menerus tidak kunjung hilang dengan gejala yang cukup konstan atau menetap serta berdampak pada kualitas hidup individu (Owen Kelly, 2022). Pada beberapa individu ditemukan juga gejala berupa mual, gemetar, dan otot yang menegang (Sarah Bence, 2022).

Terdapat berbagai macam intervensi psikologis yang digunakan untuk meringankan gejala kecemasan yang dialami individu, salah satunya adalah teknik meditasi. Penelitian terdahulu membuktikan bahwa meditasi merupakan salah satu teknik yang sangat efektif digunakan untuk mengelola perasaan cemas (Chen et al.,

2012). Penelitian eksperimen terhadap mahasiswa keperawatan disebuah universitas membuktikan bahwa mempraktikkan teknik meditasi sangat berdampak signifikan pada penurunan gejala kecemasan pada mahasiswa tersebut (Ratanasiripong et al., 2015). Selain itu, penelitian lainnya menemukan bahwa teknik intervensi berupa meditasi sangat berdampak signifikan pada gejala kecemasan yang di alami oleh mahasiswa (Bamber & Morpeth, 2019). Penelitian terbaru menghasilkan bahwa dengan teknik meditasi pada remaja yang mengalami gangguan kecemasan sangat membantu mereka dalam mengurangi gejala yang ada (Blum et al., 2021). Penelitian lainnya mengenai meditasi melalui aplikasi di *handphone*, terbukti terjadi peningkatan perbaikan pada partisipan yang mengalami kecemasan menggunakan teknik meditasi dibandingkan yang tidak mendapatkan meditasi (Huberty et al., 2021).

Dari penelitian-penelitian terdahulu terdapat bukti bahwa dengan adanya intervensi berupa meditasi dapat kita simpulkan bahwa meditasi memiliki dampak yang signifikan terhadap kecemasan. Namun, penelitian terkait efektivitas penggunaan aplikasi meditasi terhadap gangguan kecemasan masih sangat minim ditemui. Maka dari itu, peneliti ingin melakukan penelitian lebih lanjut terkait efektivitas penggunaan aplikasi meditasi terhadap kecemasan yang di idap oleh mahasiswa.

METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini menggunakan skema penelitian eksperimen. Penelitian eksperimen adalah metode penelitian dengan tujuan mengetahui sebab-akibat dari suatu variabel, dengan cara minimal 1 variabel di manipulasi (Solso, R.L., MacKlin, 2002). Berdasarkan definisi tersebut, peneliti melakukan penelitian eksperimental terkait dengan pengaruh meditasi menggunakan aplikasi X terhadap tingkat kecemasan mahasiswa.

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan aplikasi X sebagai media bermeditasi. Aplikasi X merupakan sebuah aplikasi kesehatan mental berbasis android, yang mana pengguna dapat mengunduh aplikasi tersebut secara bebas di *playstore*. Aplikasi X menyediakan berbagai macam jenis pilihan meditasi seperti meditasi dasar, meditasi tidur, meditasi stres dan cemas, dan meditasi spesial bersama sony adam. Dalam penelitian ini kami menggunakan pilihan meditasi stres dan cemas karena sesuai dengan tujuan penelitian ini yaitu untuk mengukur perbedaan tingkat kecemasan sebelum dan

sesudah meditasi. Aplikasi ini dinilai lebih efisien digunakan karena seluruh bahasa yang digunakan dalam aplikasi ini menggunakan bahasa Indonesia sehingga lebih mudah dipahami oleh partisipan.

Berdasarkan penelitian sebelumnya penggunaan aplikasi dinilai dapat berdampak pada penurunan tingkat stres, meningkatkan *mindfulness*, dan *self compassion* di kalangan mahasiswa (Huberty et al., 2019). Penelitian serupa juga menunjukkan adanya perubahan tingkat kecemasan yang dirasakan oleh partisipan setelah mengikuti sesi meditasi melalui aplikasi (O'Donnell et al., 2020). Maka dari itu peneliti ingin melakukan penelitian lanjutan mengenai dampak meditasi terhadap tingkat kecemasan yang dirasakan oleh partisipan menggunakan aplikasi yang berbeda.

Adapun kriteria partisipan dalam penelitian ini adalah mahasiswa perguruan tinggi atau perguruan tinggi swasta dengan rentang usia 18-22 tahun. Partisipan dipilih berdasarkan *informed consent* yang sudah partisipan isi dalam *google form* yang berisikan pertanyaan mengenai persetujuan yang bersangkutan untuk terlibat dalam penelitian ini. Partisipan yang setuju untuk bergabung dalam penelitian ini akan diminta mengisi kuesioner GAD-7 yang berisikan 7 item yang menggambarkan kondisi kecemasan yang ia alami dalam 2 minggu terakhir. Alat ukur ini menggunakan skala 0-3 dalam menilai tingkat kecemasan yang partisipan rasakan. Untuk mengetahui tingkat kecemasan partisipan, dilakukan skoring jumlah jawaban yang partisipan berikan dalam kuesioner dengan keterangan 0-4 adalah gejala kecemasan minimal, 5-9 gejala kecemasan ringan, 10-14 gejala kecemasan berat. S

Setelah partisipan mengisi kuesioner GAD-7, partisipan akan mendapatkan intervensi berupa meditasi melalui aplikasi X. Dalam penelitian ini melibatkan 5 partisipan dengan tingkat kecemasan yang berbeda-beda. Partisipan akan mengisi kuesioner GAD-7 kembali untuk mengukur sejauh mana gejala yang mereka rasakan apakah membaik atau tidak setelah mendapatkan intervensi.

Peneliti akan menyebarkan informasi mengenai penelitian ini melalui media sosial untuk menjangkau secara luas. Partisipan yang setuju untuk bergabung dalam penelitian ini akan mengisi formulir pendaftaran yang berisikan informasi mengenai prosedur penelitian, teknik intervensi, dan keuntungan dari mengikuti penelitian ini. Partisipan yang di nilai cocok oleh peneliti berdasarkan data yang partisipan berikan melalui formulir tersebut akan dihubungi oleh tim peneliti untuk kemudian dilakukan pertemuan

awal guna menjelaskan lebih lanjut mengenai prosedur penelitian ini. Setelah partisipan memahami maksud, tujuan, serta intervensi yang akan diberikan, partisipan diminta untuk mengisi kuesioner GAD-7 sebagai penilaian *pre-test* dan diminta untuk mengunduh aplikasi X.

Kelompok eksperimen akan diberikan intervensi berupa meditasi melalui aplikasi X selama 5 sesi dalam waktu 7-10 menit. Adapun skema meditasi ini dilakukan secara bersama dengan seluruh partisipan melalui *zoom meeting*. Setelah 5 sesi terselesaikan, peneliti akan kembali meminta partisipan untuk mengisi kuesioner GAD-7 guna mengukur tingkat kecemasan setelah partisipan mendapatkan intervensi.

HASIL PENELITIAN

Peneliti menggunakan alat ukur GAD-7 sebagai sarana pengukuran skala kecemasan yang dirasakan partisipan. Hasil data yang didapatkan di analisis menggunakan *paired sample T test* untuk menguji perbandingan antara sebelum dan sesudah diberikan intervensi. Pengumpulan partisipan dilakukan pada 6 Juni 2022 hingga 8 Juni 2022. Adapun data partisipan yang didapatkan dan setuju mengikuti penelitian ini berjumlah 8 orang dengan sebaran data yang dapat dilihat pada tabel 1.

Partisipan tersebar dalam data demografi diatas dengan laki-laki berjumlah 33.30%, perempuan 66.70%. Adapun usia partisipan terbagi atas 3 tingkatan usia yaitu 19 tahun 37.50%, 20 tahun 12.50%, dan 21 tahun 37.50%. Selanjutnya, partisipan tersebar dalam tahun masuk kuliah yaitu tahun 2018 (12.30%), tahun 2019 (14.30%), tahun 2020 (42.90%), dan 2021 (28.60%). Adapun untuk asal universitas terbagi atas 6 universitas yaitu Universitas Pancasila 37.50%, UPN Veteran Jakarta 25%, Universitas Indonesia, Universitas Esa Unggul, Institut Teknologi Bandung, dan Universitas Bakrie masing-masing berjumlah 12.50%. Sebaran fakultas partisipan terdiri dari Fakultas Ekonomi 37.50%, Fakultas Teknik 25%, Fakultas Psikologi, Sistem Informasi, dan Fakultas MIPA masing-masing 12.50%.

Tabel 1. Data demografi pendaftar

Jenis Kelamin	
Laki	33,30%
Perempuan	66,70%
Tingkat Usia	
Usia 19	37,50%
Usia 20	12,50%
Usia 21	37,50%
Tingkat Pendidikan	
Tahun masuk	
2018	12,30%
2019	14,30%
2020	42,90%
2021	28,60%
Universitas	
Universitas Pancasila	37,50%
UPN Veteran Jakarta	25%
Universitas Indonesia	12,50%
Esa Unggul	12,50%
Institut Teknologi Bandung	12,50%
Universitas Bakrie	12,50%
Fakultas	
Ekonomi	37,50%
Teknik	25%
Psikologi	12,50%
Sistem Informasi	12,50%
MIPA	12,50%

Dalam penelitian ini, peneliti memastikan kembali partisipan yang telah mendaftar untuk ikut serta dalam penelitian ini, adapun data partisipan setelah peneliti melakukan pengecekan kembali terdapat 5 partisipan yang setuju untuk melanjutkan penelitian dengan sebaran data demografi yang dapat dilihat pada tabel 2.

Partisipan yang setuju melanjutkan penelitian terbagi atas 40% laki-laki dan 60% perempuan, dengan sebaran usia 19 tahun sebanyak 60% dan usia 21 tahun sebanyak 40%. Adapun tahun masuk kuliah tersebar menjadi 3 bagian yaitu tahun 2018 (40%), tahun 2020 (40%), dan tahun 2021 (20% dengan sebaran universitas menjadi 5 universitas yaitu Universitas Pancasila, UPN Veteran Jakarta, Universitas Indonesia, Institut Teknologi Bandung, dan Universitas Bakrie. Selanjutnya, asal fakultas partisipan

berubah menjadi 3 fakultas yang terdiri dari Fakultas Ekonomi 60%, FMIPA 20%, dan Fakultas Teknik 20%.

Tabel 2. Data demografi partisipan penelitian

Jenis Kelamin	
Laki	40%
Perempuan	60%
Tingkat Usia	
Usia 19	60%
Usia 21	40%
Tingkat Pendidikan	
Tahun Masuk	
2018	40%
2020	40%
2021	20%
Universitas	
Universitas Bakrie	20%
Universitas Pancasila	20%
UPN Veteran Jakarta	20%
Universitas Indonesia	20%
Institut Teknologi Bandung	20%
Fakultas	
Ekonomi	60%
MIPA	20%
Teknik	20%

Berdasarkan data partisipan yang setuju untuk bergabung dalam penelitian ini, peneliti melakukan post-test menggunakan alat ukur GAD-7 guna mengukur tingkat kecemasan partisipan. Kemudian, setelah dilakukan kegiatan meditasi selama 2 pekan, peneliti kembali mengukur tingkat kecemasan partisipan menggunakan alat ukur yang sama yaitu GAD-7. Adapun hasil dari test tersebut dijabarkan dalam tabel berikut:

Tabel 3. Paired Sample T test

		Statistic	df	p	Mean difference	SE difference	Effect Size		
Pre	Post	Student's t	1.00	4.00	0.37	3.20	3.18	Cohens d	0.449

Berdasarkan analisis statistik terhadap data tes awal dan tes akhir partisipan diketahui nilai signifikansi adalah $P > 0.05$ sehingga hasil pre dan post tes tidak mengalami perubahan yang signifikan. Selanjutnya dilakukan uji analisis deskriptif guna mengetahui perbedaan nilai skor tes awal dan tes akhir sebagai berikut :

Tabel 4. Descriptive Test

	N	Mean	Median	SD	SE
Pre	5	8.40	8	5.94	2.66
Post	5	5.20	4	2.77	1.24

Berdasarkan hasil analisis deskriptif terhadap data tes awal dan tes akhir diketahui terdapat nilai mean yang berbeda. Pada tes awal, mean sebesar 8.40 lalu di tes terakhir nilai mean berkurang menjadi 5.20. Begitu pula pada nilai standar deviasi hasil uji tes awal dan tes akhir mengalami penurunan.

Maka dari itu, peneliti menyimpulkan berdasarkan data uji statistika *paired sample t test* bahwa tidak ada perubahan yang signifikan terhadap tingkat kecemasan mahasiswa yang mendapatkan intervensi berupa meditasi.

DISKUSI

Pada hipotesis penelitian ini, peneliti mencoba membuktikan apakah terdapat penurunan tingkat kecemasan mahasiswa yang mendapatkan intervensi berupa meditasi. Mengacu pada hasil analisis data statistik ditemukan tidak perubahan signifikan antara tingkat kecemasan mahasiswa yang mendapatkan intervensi berupa meditasi. Namun, peneliti menemukan untuk beberapa partisipan terdapat dampak yang cukup signifikan, hal ini peneliti temukan berdasarkan hasil skoring GAD-7.

Jika mengacu pada penelitian lainnya, praktik meditasi kerap ditemukan hal-hal yang tidak di inginkan dengan tingkat keparahan yang berbeda-beda sehingga menghentikan praktik meditasi nya (Cebolla et al., 2017). Hingga saat ini, penelitian terkait efektifitas meditasi terhadap tingkat masih terus di teliti, namun penelitian mengenai efek negatif meditasi masih sangat minim dilakukan (Barlow, 2010) (Bystedt et al., 2014). Penelitian terbaru mengenai efek samping dari praktik meditasi ditemukan

tidak jarang beberapa partisipan tidak merasakan dampak apa pun dari praktik meditasi dan terdapat hasil berbeda individu bisa negatif maupun positif (Farias et al., 2020).

Berdasarkan bukti ilmiah lainnya terkait efektivitas meditasi terhadap tingkat kecemasan terdapat beberapa hal yang memengaruhi efektifitas intervensi tersebut, yaitu klinisi yang kurang dalam memberikan instruksi atau pengarahan, ketidakcocokan partisipan terhadap jenis intervensi yang diberikan, ataupun situasi dalam melakukan meditasi. Hal ini menjadi catatan penelitian berikutnya bahwa perlu adanya analisis mendalam dalam memberikan jenis intervensi tertentu kepada partisipan karena bisa saja partisipan merasa kurang cocok dengan intervensi yang diberikan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Dalam penelitian ini, hipotesis alternatif penelitian ditemukan bahwa tidak adanya pengaruh signifikan antara meditasi dengan tingkat kecemasan. Namun, pada beberapa partisipan ditemukan meditasi cukup efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan yang dirasakan. Maka dari itu, diperlukan penelitian lanjutan mengenai efektivitas meditasi terhadap mahasiswa. Untuk penelitian berikutnya, perlu diadakan penelitian eksperimen dengan durasi lebih lama agar partisipan dapat lebih merasakan dampak meditasi yang diberikan.

Selanjutnya, dalam penelitian masih terbatas pada penggunaan aplikasi, mengingat aplikasi membutuhkan jaringan internet dan kondisi sinyal yang stabil maka jika terdapat gangguan pada jaringan internet atau sinyal akan berdampak pada performa aplikasi. Selain itu, penelitian ini dilakukan via zoom meeting yang menjadi keterbatasan bagi peneliti untuk melakukan observasi selama sesi meditasi berlangsung. Penggunaan zoom meeting juga dinilai memiliki keterbatasan yang serupa dengan aplikasi yaitu terbatas pada jaringan internet dan sinyal. Melihat keterbatasan yang ada, peneliti memberikan saran untuk penelitian berikutnya untuk dapat melakukan penelitian secara tatap muka agar peneliti dapat melakukan observasi langsung dan memberikan penilaian mengenai reaksi yang dirasakan atau yang timbul pada saat sesi meditasi berlangsung. Berikutnya, peneliti juga menyarankan untuk penelitian ini dapat dilakukan dengan jumlah partisipan yang lebih banyak lagi sehingga data yang didapatkan menjadi lebih valid dan dapat di generalisasi pada populasi yang lebih luas.

DAFTAR PUSTAKA

- Bamber, M. D., & Morpeth, E. (2019). Effects of Mindfulness Meditation on College Student Anxiety: a Meta-Analysis. *Mindfulness*, 10(2), 203–214. <https://doi.org/10.1007/s12671-018-0965-5>
- Barlow, D. H. (2010). Negative Effects From Psychological Treatments: A Perspective. *American Psychologist*, 65(1), 13–20. <https://doi.org/10.1037/a0015643>
- Blum, H., Rutt, C., Nash, C., Joyce, V., & Buonopane, R. (2021). Mindfulness Meditation and Anxiety in Adolescents on an Inpatient Psychiatric Unit. *Journal of Health Care Chaplaincy*, 27(2), 65–83. <https://doi.org/10.1080/08854726.2019.1603918>
- Bystedt, S., Rozental, A., Andersson, G., Boettcher, J., & Carlbring, P. (2014). Clinicians' Perspectives on Negative Effects of Psychological Treatments. *Cognitive Behaviour Therapy*, 43(4), 319–331. <https://doi.org/10.1080/16506073.2014.939593>
- Cebolla, A., Demarzo, M., Martins, P., Soler, J., & Garcia-Campayo, J. (2017). Unwanted effects: Is there a negative side of meditation? A multicentre survey. *PLoS ONE*, 12(9), 1–11. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0183137>
- Chen, K. W., Berger, C. C., Manheimer, E., Forde, D., Magidson, J., Dachman, L., & Lejuez, C. W. (2012). Meditative therapies for reducing anxiety: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Depression and Anxiety*, 29(7), 545–562. <https://doi.org/10.1002/da.21964>
- Farias, M., Maraldi, E., Wallenkampf, K. C., & Lucchetti, G. (2020). Adverse events in meditation practices and meditation-based therapies: a systematic review. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 142(5), 374–393. <https://doi.org/10.1111/acps.13225>
- Gregory, K. D., Chelmow, D., Nelson, H. D., Van Niel, M. S., Conry, J. A., Garcia, F., Kendig, S. M., O'Reilly, N., Qaseem, A., Ramos, D., Salganicoff, A., Son, S., Wood, J. K., & Zahn, C. (2020). Screening for anxiety in adolescent and adult women: A recommendation from the women's preventive services initiative. *Annals of Internal Medicine*, 173(1), 48–56. <https://doi.org/10.7326/M20-0580>
- Huberty, J., Green, J., Glissmann, C., Larkey, L., Puzia, M., & Lee, C. (2019). Efficacy of the Mindfulness Meditation Mobile App "Calm" to Reduce Stress Among College Students: Randomized Controlled Trial. *JMIR MHealth and UHealth*, 7(6), e14273. <https://doi.org/10.2196/14273>
- Huberty, J., Puzia, M. E., Green, J., Vlisides-Henry, R. D., Larkey, L., Irwin, M. R., & Vranceanu, A. M. (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.genhosppsych.2021.09.004>
- O'Donnell, K. T., Dunbar, M., & Speelman, D. L. (2020). Effectiveness of using a meditation app in reducing anxiety and improving well-being during the COVID-19 pandemic: A structured summary of a study protocol for a randomized controlled trial. *Trials*, 21(1), 20–21. <https://doi.org/10.1186/s13063-020-04935-6>
- Owen Kelly, P. (2022). *What Are Anxiety Disorder?* <https://www.verywellmind.com/anxiety-disorder-2510539>
- Ratanasiripong, P., Park, J. F., Ratanasiripong, N., & Kathalae, D. (2015). Stress and Anxiety Management in Nursing Students: Biofeedback and Mindfulness Meditation. *Journal of Nursing Education*, 54(9), 520–524. <https://doi.org/10.3928/01484834-20150814-07>
- Santomauro, D. F., Mantilla Herrera, A. M., Shadid, J., Zheng, P., Ashbaugh, C., Pigott, D. M.,

- Abbafati, C., Adolph, C., Amlag, J. O., Aravkin, A. Y., Bang-Jensen, B. L., Bertolacci, G. J., Bloom, S. S., Castellano, R., Castro, E., Chakrabarti, S., Chattopadhyay, J., Cogen, R. M., Collins, J. K., ... Ferrari, A. J. (2021). Global prevalence and burden of depressive and anxiety disorders in 204 countries and territories in 2020 due to the COVID-19 pandemic. *The Lancet*, 398(10312), 1700–1712. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(21\)02143-7](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(21)02143-7)
- Sarah Bence. (2022). *Anxiety Symptoms*. <https://www.verywellhealth.com/anxiety-symptoms-5086955>
- Solso, R.L., MacKlin, M. K. (2002). *Experimental Psychology; A Case Approach*. Boston; Allyn & Bacon.