

Mindfulness Mobile Application Menurunkan Tingkat Stres Mahasiswa : A Literature Review

Hasanah Eka Wahyu Ningsih¹, Meidiana Dwidiyanti², Elis Hartati³

¹ *Master Program in Nursing, Faculty of Medicine, Diponegoro University, Indonesia*

^{2,3} *Departement of Nursing, Faculty of Medicine, Diponegoro University, Indonesia*

Corresponding Author: mdwidiyanti@gmail.com

Coresponding Author: hasanahekawn@student.undip.ac.id

ABSTRACT

Background: Stress among college students have been widely researched. The interventions such as mindfulness, meditation, relaxation and yoga using mobile application become most appealing choices to reduce stress. Technology is used as media to help implementing the interventions include mindfulness mobile application. It provides mindfulness steps and other features.

Purpose: The aim of this paper is to evaluate previous research studies of mindfulness mobile application on decreasing stress level among college students.

Method: Literature searches were conducted in October 2018. The search involved the utilization of the following online database: Google Scholar dan Medline. Keywords were “*stress, mindfulness, and mobile application*”. Searches were limited from 2008 to 2018 with paper in full-text and English language.

Results: Four literatur were found which met inclusion and exclusion criteria. Three themes were identified: aplikasi mindfulness, *framework* penggunaan aplikasi, dan mengukur tingkat stres.

Conclusion: This review expands the knowledge in the area of stress reduction using mindfulness mobile application and calls for further research. The researchers should develop an application using mindfulness as the therapy to decrease stress level of college students. The institution or universities should utilize the findings of this review to promote training of mindfulness in managing the stressors or reducing stress through mobile application.

Keywords: *Mindfulness; mobile application; stress; students.*

PENDAHULUAN

Stres telah menjadi bagian dari proses kehidupan mahasiswa yang menjalani masa kuliah. Stres didefinisikan sebagai sebuah respon terhadap suatu stimulus atau suatu interaksi (Furnham, 2005). *The American College Health Association's National College Health Assessment (NCHA)*, sebuah survey di lebih dari 157 institusi dan 98.050 mahasiswa, menemukan bahwa 53% mahasiswa melaporkan mengalami tingkat stres sedang atau berat dalam waktu 12 bulan terakhir (ACHANCHA, 2012). Data NCHA sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Hudd dkk. (2000) yang menemukan bahwa 52% mahasiswa mengalami stres berat di masa kuliahnya. Sumber stres yang dialami oleh mahasiswa dapat berupa standar akademik ujian, ketakutan akan gagal, beban tugas atau kerja, jauh dari rumah, dan juga masalah keuangan (Elias, dkk., 2011; Seyedfatemi, dkk., 2007; Pillay & Ngcobo, 2010; Pryjmachuk & Richards, 2007).

Arnold & Boggs (2006) menyebutkan bahwa dampak negatif stres diklasifikasikan menjadi tiga kelompok yaitu gejala fisik seperti sakit kepala dan infeksi; gejala psikologis seperti marah, respek yang rendah terhadap diri sendiri dan ansietas; dan gejala yang dapat terlihat pada perilaku seperti merokok, dan diet berlebihan. Dampak negatif yang terjadi akibat stres yang tidak tertangani menyebabkan perlunya suatu upaya untuk menurunkan tingkat stres mahasiswa. Berapa tahun terakhir, banyak penelitian yang telah dilakukan mengenai pengaruh suatu intervensi keperawatan terhadap stres yang dialami oleh mahasiswa (Singh dkk., 2013; Abasimi, dkk., 2015). Adapun intervensi yang diberikan kepada mahasiswa diantaranya yaitu *mindfulness*, *cognitive behavioral*, *relaxation*, *yoga*, *biofeedback*, *social cognitive*, *exercise*, dan *aromatherapy*. Intervensi tersebut terbukti dapat menurunkan tingkat stres mahasiswa. (Regehr, dkk., 2012; Allen, 2016; Park, dkk., 2017; Ratnasiripong, dkk., 2012; Biro, dkk., 2017; Vries, dkk., 2016; Sangwin, 2016). Sebuah penelitian menunjukkan bahwa *mindfulness* efektif untuk menurunkan tingkat stres pada mahasiswa dengan tingkat signifikasnsi $p < 0,001$ (De Vibe, dkk., 2013).

Mindfulness merujuk pada sebuah kemampuan seseorang untuk secara sadar menikmati momen saat ini, menerimanya tanpa memberikan sebuah penilaian (*non-judgement*) (Kabat-Zinn, 1982). *Mindfulness* membawa mahasiswa untuk fokus menyadari kondisi yang dihadapi saat ini, menerimanya dengan penuh keikhlasan, tanpa bereaksi dan memberikan penilaian pada momen ini (Dwidiyanti, dkk. 2017). Intervensi *mindfulness* telah banyak dikembangkan di institusi atau universitas sebagai suatu tindakan keperawatan holistik non farmakologi untuk membantu mahasiswa dalam menurunkan stres maupun mengatasi masalah psikologis (Williams, dkk., 2015).

Sebuah penelitian melaporkan bahwa setidaknya hanya 25% mahasiswa dengan masalah psikologis yang mencari layanan kesehatan mental atau psikologis di kampus (Blanco, dkk., 2008). ACHANCHA (2008) juga melakukan survey pada 100.000 mahasiswa, dan hanya 24% mahasiswa yang terdiagnosa mengalami gangguan kesehatan mental yang menerima *treatment*. Meskipun mahasiswa mengharapkan untuk menerima layanan kesehatan, mereka seringkali tidak mampu melakukan tindakan penanganan stres (Greer, 2015). Eisenberg dkk. (2007) mengidentifikasi beberapa penjelasan bahwa bagi sebagian mahasiswa, mereka merasa tidak terlalu memahami keefektifan suatu tindakan penurunan stres yang diberikan, dan mahasiswa tidak mengetahui adanya layanan kesehatan mental yang ada di universitas atau kampus.

Mahasiswa menginginkan suatu layanan tindakan penurunan stres yang mudah untuk dilakukan kapan saja dan dimana saja tanpa harus menambahkan beban pikiran bagi mereka. Perkembangan teknologi telah membuat suatu intervensi berbasis internet yang menjadi pilihan cara untuk membantu mereka yang membutuhkan (Greer, 2015). Penelitian menunjukkan bahwa intervensi berbasis internet menjanjikan penggunaan yang efektif secara signifikan didukung dengan beberapa penelitian yang memaparkan bahwa 90-97% mahasiswa menggunakan internet atau alat elektronik dalam kesehariannya (Hunt & Eisenberg, 2010; Fortson, Scotti, Chen, Malone, & Del Ben, 2007). Sebuah penelitian menunjukkan bahwa intervensi penurunan stres yang berbasis internet atau elektronik dapat menurunkan stres secara signifikan ($p=0.008$) (Davies, Morries & Glazebrook, 2014).

Salah satu pilihan yang telah banyak digunakan mahasiswa untuk menurunkan stres adalah *mindfulness mobile application* yang dapat diunduh dan digunakan oleh mahasiswa kapan saja dan dimana saja. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi penelitian yang telah ada sebelumnya mengenai penggunaan *mindfulness mobile application* untuk menurunkan tingkat stres yang dialami oleh mahasiswa.

METODE

Strategi Pencarian

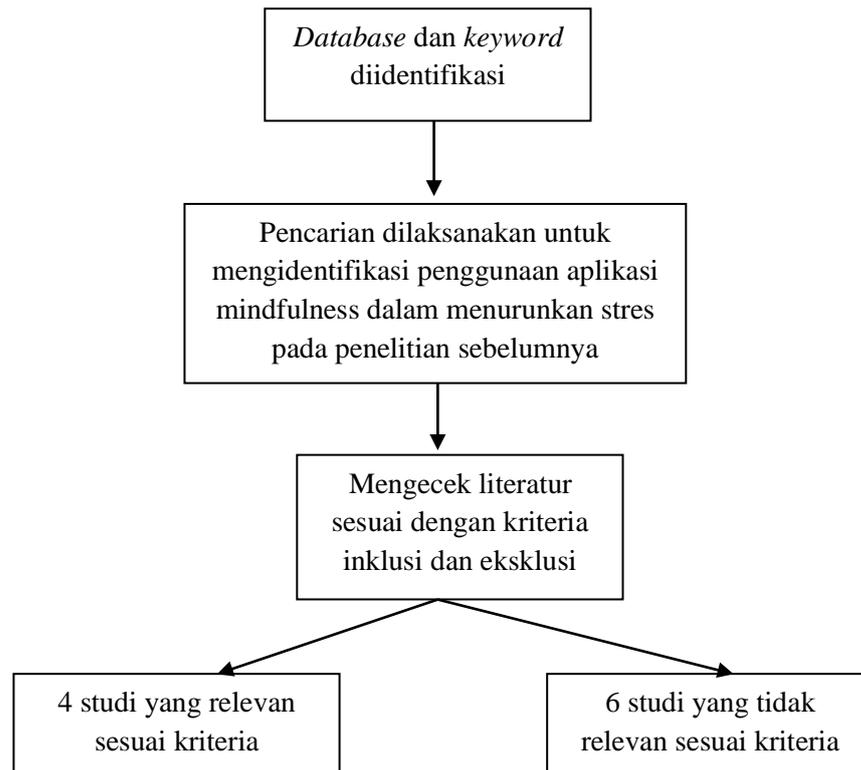
Pencarian literatur dilaksanakan pada bulan Oktober 2018. Proses pencarian memanfaatkan mesin pencarian online seperti: Google Scholar dan Medline. Kata kunci yang digunakan adalah stres mahasiswa, *mindfulness*, dan *mobile application*.

Kriteria Inklusi dan Eksklusi

Pencarian dibatasi dari tahun 2008 sampai tahun 2018 dengan ketentuan artikel dalam bentuk *full-text* dan berbahasa Inggris. Penelitian dengan menggunakan aplikasi yang telah digunakan sebelumnya masuk dalam kriteria eksklusi studi literatur ini.

HASIL

Hasil detail temuan pencarian literatur dilaporkan dalam beberapa tema sebagai berikut: aplikasi *mindfulness*, *framework* penggunaan aplikasi, mengukur tingkat stres stres.



Gambar 1. Pencarian Literatur

Aplikasi *mindfulness*

Hasil pencarian literatur menunjukkan aplikasi pertama yang diidentifikasi yaitu *Headspace* (Yang, dkk. 2018). Aplikasi *headspace* merupakan aplikasi yang memuat latihan *mindfulness meditation* yang didukung oleh audio petunjuk latihan. Pada setiap sesi, peserta di minta untuk mendengarkan audio yang memberikan instruksi pada peserta untuk mengikuti petunjuk dengan posisi duduk dengan nyaman. Instruksi yang diberikan berupa: memperhatikan kondisi tubuh saat relaks; fokus terhadap proses bernapas; bernapas dengan normal hingga mampu mendengarkan suara sekitar dengan penuh kesadaran; merasakan emosi dan memahami pikiran tanpa memberikan penilaian.

Penelitian yang dilakukan Morris (2012) menunjukkan cukup berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Yang dkk. Penelitian ini menggunakan intervensi latihan *mindfulness* dengan media *self-service technologies* yang artinya mahasiswa dapat memilih 4 aplikasi *mindfulness* yang telah disarankan oleh peneliti seperti *Naturespace*, *Universal breathing Pranayama*, *Breathe2Relax* dan *Stress relief self-hypnosis for iPad*. Peneliti menyediakan link untuk mengunduh aplikasi tersebut. Didalam aplikasi tersebut memuat psiko-edukasi tentang stres ansietas dan depresi dan juga teknik relaksasi.

Mindfulness app digunakan dalam penelitian yang dilakukan oleh Siembor (2017) untuk menurunkan tingkat stres pada mahasiswa. Aplikasi ini memuat tentang latihan *mindfulness* dengan fitur bantuan *guided* dan *non-guided*. Latihan *mindfulness* bertujuan untuk meningkatkan kesadaran dan untuk meningkatkan kemampuan mahasiswa dalam beresporan dengan kemampuan yang dimiliki.

Aplikasi lain yang memuat latihan *mindfulness* yaitu DeStressify untuk menurunkan tingkat stres yang dialami oleh mahasiswa (Lee, R. A. & Jung, M.E. 2018). Aplikasi ini berisikan beberapa fitur seperti rencana latihan *mindfulness* melalui audio, video, teks yang memuat durasi sekitar 3-23 menit. Sebagai contoh yaitu latihan *mindfulness* dengan visualisasi bayangan masa depan yang diinginkan dan menemukan arti hidup.

Framework penggunaan aplikasi

Pada aplikasi penelitian yang dilakukan oleh Yang dkk (2018) pelaksanaan penggunaan aplikasi dimulai dengan mendownload aplikasi, kemudian mendengarkan dan mengikuti petunjuk (*audio-guided*). Jangka waktu penggunaan aplikasi *headspaces* yaitu 30 hari, dengan detail tiap latihan yaitu: 10 menit 10 hari pertama; 15 menit untuk 15 hari selanjutnya; dan 20 menit untuk sisa waktu selanjutnya. Morris (2012) dalam penelitiannya meminta mahasiswa mengaplikasikan latihan *mindfulness* menggunakan *self-service technologies* selama tiga minggu yang dilakukan minimal 3 kali seminggu dan minimal 3 menit tiap latihan. *Practice log form* di gunakan untuk mencatat kegiatan latihan yang dilakukan dengan tujuan untuk memonitor level partisipasi dan kepatuhan dalam melakukan latihan.

Siembor (2017) dalam penelitiannya pasien diberikan penjelasan dan overview tentang aplikasi, kemudian peneliti memberikan link via email unuk mengunduh aplikasi *mindfulness app* tanpa ada pemungutan biaya bagi peserta. Peserta secara mandiri menjalani intervensi selama 4 minggu (15 menit per hari, atau 90 menit perminggu). Penggunaan aplikasi di minggu pertama menggunakan *guided exercise* dan untuk minggu kedua, ketiga, hingga keempat melakukan latihan tanpa menggunakan petunjuk. Kepatuhan peserta dilihat dari fungsi statistik latihan yang ada pada aplikasi dan peserta juga diminta untuk menghubungi peneliti jika mengalami kesulitan selama melakukan proses latihan tersebut.

Penelitian yang menggunakan aplikasi DeStressify menyediakan aplikasi dalam bentuk aplikasi versi Pro dan meminta partisipan untuk melakukan mindfulness menggunakan aplikasi ini selama satu bulan (3 kali dalam seminggu). Partisipan dapat mengatur pengingat latihan di dalam fitur aplikasi dan akan mendapatkan notifikasi email setelah menjalani latihan selama empat minggu. Setelah 4 minggu pasca latihan selesai, peneliti akan melakukan *follow up* kondisi peserta (Lee, R. A. & Jung, M.E. 2018).

Mengukur tingkat stres dan *mindfulness*

Yang dkk (2018) dalam penelitiannya menggunakan aplikasi *headspace* untuk menurunkan stres mahasiswa menggunakan kuesioner FFMQ untuk mengukur kemampuan *mindfulness* dan kuesioner GWBS (*The general Wellbeing Schedule – marginal, stres problem, distress*) serta pengukuran tingkat stres setelah 30 hari penggunaan aplikasi. Peserta diminta untuk menyimpan riwayat latihan *mindfulness* kemudian di *screenshot* dan dikirim ke peneliti untuk menghitung perkembangan pengguna.

DASS 21 digunakan oleh Morris (2012) untuk mengukur tingkat stres mahasiswa di sesi pertama dan diakhir sesi. Siembor (2017) dan Lee & Jung (2018) dalam penelitiannya menggunakan kuesioner *perceived stress scale* untuk mengukur tingkat stres yang dialami oleh responden, dan menggunakan CAMS-R untuk mengukur kemampuannya dalam melakukan *mindfulness*.

PEMBAHASAN

Stres yang dialami oleh mahasiswa berkaitan dengan masalah yang dialami selama menjalani perkuliahan (Hunt & Eisenberg, 2010), masalah tersebut yang dapat berupa akademik maupun non akademik. Kondisi yang dialami oleh mahasiswa membutuhkan suatu program penurunan tingkat stres yang berdampak pada kondisi kesehatan dan kesejahteraan mahasiswa.

Hasil studi ini juga mengidentifikasi beberapa aplikasi *mindfulness* yang diantaranya yaitu *headspace*, *mindfulness app*, *Nature space*, *Universal breathing Pranayama*, *Breathe2Relax*, *Stress relief self-hypnosis for iPad* dan DeStressify. Program aplikasi yang ditawarkan yaitu latihan *mindfulness* yang dilakukan dalam jangka waktu 1 bulan. Aplikasi tersebut didukung oleh fitur audio maupun video sebagai petunjuk latihan *mindfulness*. Adanya audio dan video dapat memperjelas atau mengarahkan peserta pada suatu kondisi kesadaran, fokus terhadap apa yang terjadi disekitarnya. Program stres manajemen menurunkan stres dan secara positif berpengaruh terhadap kondisi kesehatan mental dan fisik (Park dkk. 2017).

Pelaksanaan penggunaan aplikasi android *mindfulness* dimulai dengan penjelasan terkait aplikasi, dilanjutkan dengan pembagian atau pengunduhan aplikasi yang telah disiapkan oleh panitia. Aplikasi *mindfulness* dilakukan dalam waktu 1 bulan. Lamanya penggunaan aplikasi dapat membuat partisipan menjadi lebih fokus dan menyadari masalah yang sedang dialami atau dihadapi dan kemudian bersepon untuk menemukan sebuah solusi serta tidak memberikan penilaian yang negative terhadap kondisi yang sedang dihadapi. Penjelasan penggunaan aplikasi ini dimaksudkan supaya mempermudah proses pengaplikasian aplikasi saat digunakan. Durasi penggunaan aplikasi beragam sesuai dengan durasi audio maupun video petunjuk dari aplikasi tersebut. Pengecekan kepatuhan dibutuhkan untuk mengetahui apakah partisipan penelitian melakukan latihan *mindfulness* sesuai dengan apa yang ditargetkan, melalui Form atau data perkembangan partisipan. Kepatuhan partisipan dalam melakukan latihan *mindfulness* menggunakan aplikasi mempengaruhi kemampuan mahasiswa dalam melakukan *mindfulness*. Mahasiswa dengan kemampuan *mindfulness* yang baik dapat menurunkan tingkat stres.

Studi ini mengeksplor dan mengevaluasi penelitian yang telah dilaksanakan sebelumnya mengenai penurunan tingkat stres mahasiswa menggunakan *mobile application of mindfulness*. Keempat literatur membuktikan bahwa *mindfulness mobile application* dapat menurunkan tingkat stres (Park dkk. 2017). Pengecekan tingkat stres yang dialami oleh mahasiswa menggunakan kuesioner DASS, maupun *Perceived stress scale*.

Adanya *mindfulness mobile application* memberikan kemudahan pada mahasiswa untuk melakukan terapi keperawatan yang dapat dilakukan kapan saja dan dimana saja. Adanya kemudahan yang ditawarkan aplikasi ini memberikan kesempatan bagi mahasiswa untuk menjadi lebih tenang, relaks dan dapat menyadari kondisi yang sedang dialami saat ini.

KESIMPULAN

Beberapa aplikasi *mindfulness* seperti *headspace*, *mindfulness app*, *Naturespace*, *Universal breathing Pranayama*, *Breathe2Relax*, *Stress relief self-hypnosis for iPad* dan *DeStressify* digunakan untuk menurunkan tingkat stres yang dialami oleh mahasiswa, hasil penelitian yang dilakukan menunjukkan nilai yang signifikan. Aplikasi tersebut memuat cara melakukan latihan *mindfulness* yang didukung dengan audio atau video sebagai petunjuk di beberapa aplikasi. Penggunaan aplikasi rata-rata dilakukan selama satu bulan (30 hari) dengan waktu yang berbeda sesuai dengan aplikasi. Pengukuran tingkat stres yang dilakukan setelah penggunaan aplikasi dapat menggunakan kuesioner DASS, *Perceive stress scale* dan *GWBS* serta pengukuran kemampuan *mindfulness*.

Studi ini menggunakan literatur yang jumlahnya masih sedikit dan aplikasi yang digunakan. Hasil studi ini merekomendasikan penelitian selanjutnya untuk mengembangkan aplikasi *mindfulness* berbasis teknologi seperti *mobile application* yang mempermudah dan mendukung para mahasiswa untuk melakukan *mindfulness* dan mengukur tingkat stres dimana saja dan kapan saja tanpa perlu mengeluarkan biaya yang besar untuk menurunkan tingkat stres yang dialami selama menjalani masa perkuliahan sebagai. Institusi dan universitas dapat mempromosikan program latihan *mindfulness* untuk menurunkan stres mahasiswa melalui *mobile application*.

ACKNOWLEDGEMENT

Ucapan terimakasih kepada berbagai pihak yang telah membantu untuk terbentuknya studi literatur ini diantaranya; *mindfulness spiritual Islam team* dan mahasiswa magister keperawatan Departemen Ilmu Keperawatan Universitas Diponegoro Angkatan 2017.

REFERENSI

- Abasimi, E., Atindanbila, S., Mahamah, M.M., & Gai, X. (2015). The experience of stress among students in nursing training colleges in Tamale, Ghana. *International Journal of Psychology and Behavioral Sciences* 5(2):89-97.
- Allen, S.N., (2016) Stress intervention for first-year undergraduate students. *Undergraduate Honnours Theses*. Pages 16
- American College Health Association. American College Health Association–National College Health Assessment: Reference Group Data Report, Spring 2012. Baltimore, MD: American College Health Association, 2012.
- Arnold, E. & Boggs, K. (2006) *Interpersonal Relationships: Professional Communication Skills for Nurses*, 5th edn. Elsevier Health Sciences, Maryland Heights, MO.
- Biro, E., Veres-Balatiji, I., Adany, R., & Kosa, K. (2017) Social cognitive intervention reduces stress in Hungarian University students. *Health Promotion International* 32:73-78
- Blanco, C., Okuda, M., Wright, C., Hasin, D. S., Grant, B. F., Liu, S. M., & Olfson, M. (2008). Mental Health of College Students and Their Non-College-Attending Peers: Results From the National Epidemiologic Study on Alcohol and Related Conditions. *Archives of General Psychiatry*, 65(12), 1429–1437
- Davies, E. B., Morriss, R., & Glazebrook, C. (2014). Computer-delivered and web-based interventions to improve depression, anxiety, and psychological well-being of university students: a systematic review and meta-analysis. *Journal of medical Internet research*, 16(5).

- De Vibe, M., Solhaug, I., Tyssen, R., Friberg, O., Rosenvinge, J.H., & Sørli T. (2013) Mindfulness training for stress management: A randomised controlled study of medical and psychology students. *BMC Med Educ*;13(1).
- Dwidiyanti, M., Pamungkas, A.Y.F. & Ningsih, H.E.W. (2018) Mindfulness caring pada stres. Semarang: UNDIP Press. Pg. 4
- Eisenberg, D., Downs, M.F., Golberstein, E., & Zivin, K. (2009). Stigma and help seeking for mental health among college students. *Medical Care Research and Review*, 66(5), 522-541
- Elias, H., Ping, W.S. & Abdullah, M.C. (2011) Stress and academic achievement among undergraduate students in Universiti Putra Malaysia. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*, 29, 646–655.
- Fortson, B.L., Scotti, J.R., Chen, Y.C., Malone, J. & Del Ben, K.S. (2007) Internet use, abuse, and dependence among students at a southern regional university. *J Am Coll Health*; 56(2):137-44
- Furnham, A. (2005) *The Psychology of Behaviour at Work: The Individual in the Organization*. Psychology Press, Hove.
- Greer, C. (2015) An online mindfulness intervention to reduce stress and anxiety among college students. *Faculty of The University of Minnesota*. Dissertation Paper
- Hudd, S., Dumlao, J., Erdmann-Sager, D., Murray, D., Phan, E., Soukas, N. & Yokozuka, N. (2000). Stress at college: Effects on health habits, health status and self-esteem. *College Student Journal* 34(2), 217-227.
- Hunt, J. & Eisenberg, D. (2010) Mental health problems and help-seeking behavior among college students. *Journal of Adolescent Health* 46 (1): 3-10
- Lee, R. A. & Jung, M.E. (2018) Evaluation of an mHealth app DeStressify on university students mental health: Pilot trial. *JMIR Mental Health* 5(1):e2
- Morris, C. (2012) The use of self-service technologies in stress management: A pilot project. *Master of Social Work Clinical Research Paper*. Paper 61
- Park, C.L., Riley, K.E., Braun, T.D., Jung, J.Y., Suh, H.G., Pescatello, L.S., & Antoni, M.H. (2017) *Journal of Applied Biobehavioral Research* 0,0,pp.1-25
- Pillay, A.L. & Ngcobo, H.S.B. (2010) Sources of stress and support among rural-based first-year university students: an exploratory study. *South African Journal of Psychology*, 40 (3), 234–240.
- Prymachuk, S. & Richards, D.A. (2007) Predicting stress in pre-registration nursing students. *British Journal of Health Psychology*, 12 (1), 125–144.
- Ratnasiripong, P., Ratnasiripong, N., & Kathalae, D. (2012) Biofeedback intervention for stress and anxiety among nursing students: A randomized controlled trial. *International Scholarly Research Network* Volume 2012 ID 827972, 5pages

- Regehr, C., Glancy, D., Pitts, A. (2012) Interventions to reduce stress in university students: A review and meta analysis. *Journal of Affective Disorders* 148(2013) 1-11
- Sangwin, M. (2016) A study on stress and aromatherapy intervention efficacy. *Undergraduate Theses and Professional Papers Papers* 73
- Seyedfatemi, N., Tafreshi, M. & Hagani, H. (2007) Experienced stressors and coping strategies among Iranian nursing students. *BMC Nursing*, 6 (1), 11.
- Siembor, B. (2017) Exploring the effectiveness of a mindfulness training app for managing stress in a university student population: A pilot study; A Dissertation.
- Singh, A., Chopra, M., Adiba, S., Mithra, P., Bhardwaj, A., Arya, R., Chikkara, P., Rathinam, R.D., Panesar, S. (2013)
- Vries, J.D., van-Hoff, M.L.M., Geurts, S.A.E., & Kompier, M.A.J. (2016) Exercise as an intervention to reduce study related fatigue among university students: A two-arm parallel randomized controlled trial. *PloSONE* 11(3): e0152137
- Williams, H., Simmons, L.A., & Tanabe, P. (2015) Mindfulness-based stress reduction in advanced nursing practice: A nonpharmacologic approach to health promotion, chronic disease management, and symptom control. *J Holist Nurs* [Internet]. XX:1–13.
- Yang, E., Chamber, E., Meyer, R.M.L., & Gold, J.I. (2018) Happier Healers: Randomized controlled trial of mobile mindfulness for stress management. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine* 00(00), pp.1-9