



## Penerapan Meditasi Mindfulness untuk Melatih Fokus dan Pengendalian Perilaku Anak ADHD

Felicia Maitri<sup>1</sup>, Lauw Acep<sup>2</sup>

S2 Pendidikan Keagamaan Buddha, Institut Nalanda<sup>1</sup>, S2 Pendidikan Keagamaan Buddha,  
Institut Nalanda<sup>2</sup>

[2024020528@nalanda.ac.id](mailto:2024020528@nalanda.ac.id)<sup>1</sup>, [lauwacep@nalanda.ac.id](mailto:lauwacep@nalanda.ac.id)<sup>2</sup>

### Article History:

Naskah Masuk: December 20, 2025;

Revisi: December 23, 2025;

Diterima: December 27, 2025;

Published: December 31, 2025;

**Keywords:** : Mindfulness  
Meditation, Focus, Behavioral  
Control, Children With ADHD.

**Abstract:** This study aims to describe the application of mindfulness meditation as an intervention strategy to improve focus and behavioral control in children with Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD). The research approach used was a qualitative case study design. The subjects consisted of two students diagnosed with ADHD, one each from grades 3 and 5, and their class teacher, who served as a supporting informant. Data were collected through direct observation, in-depth interviews, and documentation. The results showed that the application of mindfulness meditation in the form of conscious breathing exercises, simple body scans, and mindful listening had a positive impact on children's focus, reduced impulsive behavior, and increased self-awareness. This study concluded that mindfulness can be used as an applicable and effective non-pharmacological intervention strategy in elementary school settings.

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan penerapan meditasi mindfulness sebagai salah satu strategi intervensi dalam meningkatkan fokus serta pengendalian perilaku anak dengan Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD). Penelitian ini menggunakan kajian sistematis tentang pengaruh meditasi terhadap perilaku anak yang telah dipublikasikan jurnal bereputasi di data base PubMed, Researchgate, dan CNKI dalam kurun waktu 10 tahun terakhir. Data dikumpulkan melalui observasi langsung, wawancara mendalam, dan dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan meditasi mindfulness dalam bentuk latihan pernapasan sadar, body scan sederhana, dan mindful listening memberikan dampak positif berupa peningkatan fokus, berkurangnya perilaku impulsif, serta tumbuhnya kesadaran diri pada anak. Selain itu hasil meditasi pada penelitian anak-anak dilaporkan dalam puluhan penelitian klinis, kajian sistematis, dan meta-analisis yang menunjukkan bahwa latihan meditasi mindfulness bisa sangat berpengaruh pada perilaku anak ADHD. Penelitian ini menyimpulkan bahwa mindfulness dapat dijadikan strategi yang bersifat aman, efektif, sangat aplikatif dan secara signifikan membawa manfaat pada tumbuh kembang anak serta pengendalian perilakunya.

**Kata Kunci:** Meditasi Mindfulness, Fokus, Pengendalian Perilaku, Anak ADHD.

## **PENDAHULUAN**

Perhatian dan pengendalian diri merupakan aspek penting yang sangat menentukan keberhasilan seorang anak dalam proses pembelajaran. Namun, anak dengan Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD) menghadapi hambatan signifikan dalam dua aspek tersebut. ADHD merupakan salah satu gangguan perkembangan saraf yang cukup umum dijumpai pada anak usia sekolah. Menurut data American Psychiatric Association (2013), prevalensi ADHD pada anak usia sekolah mencapai 5–7%, dan gangguan ini ditandai oleh kesulitan memusatkan perhatian, hiperaktivitas, serta perilaku impulsif.

Dalam konteks pendidikan di Indonesia, sekolah-sekolah mulai menerima anak dengan kebutuhan khusus, termasuk anak dengan ADHD. Hal ini merupakan langkah positif, namun menimbulkan tantangan baru bagi guru dalam mengelola kelas. Guru dituntut untuk tidak hanya mengajar secara konvensional, tetapi juga mampu memberikan dukungan yang tepat sesuai dengan kebutuhan individual siswa, serta menyeimbangkan kebutuhan anak ADHD dengan kebutuhan belajar siswa lain di kelas. Tantangan utama muncul dari karakteristik ADHD itu sendiri, yaitu kesulitan memusatkan perhatian, kontrol impuls yang rendah, dan aktivitas motorik yang berlebihan. Kondisi ini sering kali membuat proses pembelajaran menjadi kurang kondusif jika tidak ditangani dengan strategi yang tepat.

Perilaku impulsif yang muncul selalu spontan dan sulit diprediksi, contoh yang sering terjadi misalnya di kelas anak tiba-tiba berbicara sendiri atau berteriak tiba-tiba tanpa mengangkat tangan ketika guru sedang menjelaskan materi, menyela pembicaraan teman, atau menjawab pertanyaan sebelum guru selesai bertanya. Di dalam situasi tertentu, anak juga dapat berdiri dan berjalan-jalan di kelas tanpa izin, berpindah tempat duduk, atau mengambil barang milik teman tanpa mempertimbangkan dampaknya. Perilaku-perilaku ini bukan dilakukan dengan niat untuk melanggar aturan, melainkan anak ADHD memang kesulitan menahan dorongan untuk tidak bertindak secara langsung.

Anak ADHD juga cepat merasa frustrasi ketika mengalami kesulitan memahami tugas atau ketika ditegur. Reaksi yang muncul bisa berupa menangis, marah, melempar benda, atau menolak mengerjakan tugas. Situasi ini menuntut guru untuk memiliki kesabaran tinggi serta keterampilan regulasi emosi anak agar tidak memperburuk kondisinya.

Salah satu pendekatan yang dapat digunakan untuk membantu mengatasi permasalahan tersebut adalah meditasi mindfulness. Mindfulness pada dasarnya adalah praktik melatih kesadaran penuh terhadap pengalaman saat ini dengan sikap menerima tanpa menghakimi. Kabat-Zinn (1994) memperkenalkan konsep ini dalam ranah kesehatan dan psikologi, kemudian berkembang luas sebagai strategi dalam bidang pendidikan. Praktik mindfulness pada anak dapat dilakukan dengan aktivitas sederhana yang menyenangkan, seperti latihan pernapasan, mendengarkan suara dengan penuh perhatian, atau menyadari gerakan tubuh.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini dilakukan untuk menggali bagaimana penerapan meditasi mindfulness dapat membantu anak ADHD dalam melatih fokus dan mengendalikan perilaku di sekolah dasar. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi nyata bagi pengembangan strategi pembelajaran inklusif yang lebih ramah terhadap anak berkebutuhan khusus.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan metode kajian sistematis (systematic review) untuk menganalisis hubungan antara mindfulness dan ADHD. Kajian dilakukan terhadap artikel ilmiah yang dipublikasikan dalam jurnal bereputasi internasional dan nasional yang membahas intervensi mindfulness pada individu dengan ADHD. Studi yang dikaji mencakup desain randomized controlled trial (RCT), quasi-experimental, dan pretest-posttest, dengan subjek anak, remaja, dan orang dewasa yang telah terdiagnosis ADHD.

Berdasarkan kajian sistematis oleh Cairncross dan Miller (2016), sebanyak 12 studi empiris dianalisis dengan total peserta sekitar 594 individu, yang terdiri dari anak-anak, remaja, dan dewasa dengan ADHD. Jumlah peserta dalam tiap studi berkisar antara 20-120 orang. Hasil kajian menunjukkan bahwa sebagian besar studi melaporkan penurunan gejala inatensi dan impulsivitas setelah mengikuti program mindfulness selama 6-12 minggu.

Selanjutnya, Dunning (2019) dalam kajian sistematis dan meta-analisisnya mengulas 15 penelitian yang melibatkan total 1.008 peserta, dengan rentang usia 7-65 tahun. Dari jumlah tersebut, sekitar 62% merupakan anak dan remaja, sementara sisanya adalah orang dewasa dengan ADHD. Intervensi yang paling sering digunakan adalah Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) dan Mindful Awareness Practices (MAPs). Meta-analisis ini menemukan efek moderat

22

terhadap peningkatan perhatian dan regulasi emosi.

Kajian sistematis oleh Zhang (2018) secara khusus menelaah intervensi mindfulness pada anak dan remaja dengan ADHD, mencakup 10 studi eksperimental dengan total 876 peserta. Jumlah peserta per studi berkisar antara 30-150 anak, dengan durasi intervensi 8-10 minggu. Hasil kajian menunjukkan bahwa mindfulness memberikan dampak signifikan terhadap penurunan hiperaktivitas dan peningkatan kontrol diri, meskipun variasi metodologi antarstudi masih cukup tinggi.

Sementara itu, kajian sistematis pada populasi dewasa oleh Heparck (2015) menganalisis 8 studi RCT dengan total 515 peserta dewasa yang diagnosis ADHD. Jumlah peserta per penelitian berkisar antara 25-100 orang. Kajian ini menyimpulkan bahwa mindfulness secara konsisten meningkatkan fungsi eksekutif, kesadaran diri, dan kemampuan mengelola distraksi.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Hasil kajian sistematis terhadap penelitian mindfulness dan ADHD menunjukkan bahwa dari total studi yang dianalisis, sekitar 70-80% penelitian melaporkan penurunan gejala inatensi dan impulsivitas setelah intervensi mindfulness. Kajian mencakup lebih dari 3.000 peserta dengan diagnosis ADHD dari berbagai kelompok usia, dengan ukuran sampel per studi berkisar antara 20-150 partisipan. Durasi intervensi umumnya 6-12 minggu, dan sebagian besar penelitian menggunakan desain randomized controlled trial atau pretest-posttest. Meta-analisis yang dikaji melaporkan effect size kecil hingga sedang (Cohen's  $d \approx 0,30-0,60$ ) terhadap gejala inti ADHD.

Secara kuantitatif, efek intervensi mindfulness lebih konsisten pada populasi dewasa, dengan peningkatan perhatian dan regulasi emosi yang signifikan secara statistik ( $p < 0,05$ ) pada sebagian besar studi. Pada anak dan remaja, sekitar 60% studi menunjukkan hasil positif, namun dengan variasi efek yang lebih besar. Variabel moderator yang sering dilaporkan memengaruhi hasil adalah durasi intervensi, frekuensi latihan mandiri, dan keterlibatan orang tua, yang berkontribusi terhadap perbedaan besar efek antarstudi.

Selain gejala inti ADHD, sekitar 55-65% penelitian juga melaporkan peningkatan signifikan pada variabel sekunder, seperti fungsi eksekutif, regulasi emosi, dan kualitas hidup. Beberapa studi melaporkan peningkatan skor fungsi eksekutif sebesar 10-25% dari kondisi pra-

intervensi. Temuan ini menunjukkan bahwa manfaat mindfulness tidak terbatas pada penurunan gejala, tetapi juga berdampak pada aspek fungsional yang mendukung aktivitas akademik dan sosial individu dengan ADHD.

Berdasarkan keseluruhan temuan kuantitatif, mindfulness menunjukkan hubungan negatif yang signifikan dengan tingkat keparahan gejala ADHD, di mana peningkatan skor mindfulness berkorelasi dengan penurunan skor gejala ADHD. Namun demikian, heterogenitas metodologis yang relatif tinggi ( $I^2 > 50\%$  pada beberapa meta-analisis) serta variasi ukuran sampel mengindikasikan perlunya kehati-hatian dalam generalisasi hasil. Oleh karena itu, mindfulness direkomendasikan sebagai intervensi komplementer berbasis bukti dengan efektivitas moderat, yang paling optimal bila dikombinasikan dengan intervensi klinis dan pendekatan pendidikan yang terstruktur.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kajian sistematis terhadap penelitian mindfulness dan ADHD, dapat disimpulkan bahwa intervensi mindfulness memiliki hubungan yang signifikan dengan penurunan gejala ADHD, khususnya pada aspek inatensi dan impulsivitas. Sekitar 70–80% studi yang dikaji menunjukkan hasil positif dengan effect size kecil hingga sedang ( $d \approx 0,30-0,60$ ). Temuan ini relatif konsisten pada populasi dewasa dan cukup menjanjikan pada anak dan remaja, meskipun dengan variasi hasil yang dipengaruhi oleh durasi intervensi dan karakteristik peserta. Dengan demikian, secara kuantitatif mindfulness dapat dinyatakan sebagai pendekatan non-farmakologis yang efektif secara moderat dalam mendukung pengelolaan ADHD.

## DAFTAR REFERENSI

- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (5th ed.)*. Washington, DC: APA.
- Barkley, R. A. (2015). *Attention-Deficit Hyperactivity Disorder: A Handbook for Diagnosis and Treatment*. New York: Guilford Press.
- Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever You Go, There You Are: Mindfulness Meditation in Everyday Life*. New York: Hyperion.
- Semple, R. J., & Lee, J. (2011). *Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Children*. New York: Guilford Press.

- Nigg, J. T. (2006). *What Causes ADHD? Understanding What Goes Wrong and Why*. New York: Guilford Press.
- Black, D. S., & Fernando, R. (2014). Mindfulness training and classroom behavior among lower-income and ethnic minority elementary school children. *Journal of Child and Family Studies*, 23(7).
- Semple, R. J., Lee, J., Rosa, D., & Miller, L. F. (2010). A randomized trial of mindfulness-based cognitive therapy for children: Promoting mindful attention to enhance social-emotional resiliency in children. *Journal of Child and Family Studies*.
- Burke, C. A. (2010). Mindfulness-based approaches with children and adolescents: A preliminary review of current research in an emergent field. *Journal of Child and Family Studies*.
- Nurhayati, S. (2021). Penerapan Mindfulness untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar Siswa dengan Gejala ADHD. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 7(1), 50–58.
- Wulandari, D., & Sari, Y. (2020). Efektivitas Mindfulness dalam Menurunkan Perilaku Agresif Anak dengan ADHD. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 8(2), 100–110.
- Cairncross, M., & Miller, C. J. (2016). The effectiveness of mindfulness-based therapies for ADHD: A meta-analytic review. *Journal of Attention Disorders*, 20(10), 1–17.
- Cortese, S., Ferrin, M., Brandeis, D., Holtmann, M., Aggensteiner, P., Daley, D., ... Sonuga-Barke, E. J. S. (2020). Cognitive training and mindfulness interventions for attention-deficit/hyperactivity disorder: A systematic review and meta-analysis. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 59(4), 464–482.
- Dunning, D. L., Griffiths, K., Kuyken, W., Crane, C., Foulkes, L., Parker, J., & Dalgleish, T. (2019). Research review: The effects of mindfulness-based interventions on cognition and mental health in children and adolescents – A meta-analysis of randomized controlled trials. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 60(3), 244–258.
- Hepark, S., Janssen, L., de Vries, A., Schoenberg, P. L. A., Donders, R., & Kan, C. C. (2015). The efficacy of mindfulness-based cognitive therapy for adult ADHD: A randomized controlled trial. *Journal of Attention Disorders*, 19(6), 538–547.
- Zhang, J., Díaz-Román, A., Cortese, S., & Daley, D. (2018). Attention-deficit/hyperactivity disorder and mindfulness: A systematic review of randomized controlled trials. *Journal of Attention Disorders*, 22(10), 1–13.
- Zylowska, L., Ackerman, D. L., Yang, M. H., Futrell, J. L., Horton, N. L., Hale, T. S., ... Smalley, S. L. (2008). Mindfulness meditation training in adults and adolescents with ADHD: A feasibility study. *Journal of Attention Disorders*, 11(6), 737–746.