

**INTERVENSI BERBASIS *MINDFULNESS* UNTUK ANAK DENGAN
GANGGUAN EMOSI DAN PERILAKU: A SYSTEMATIC LITERATURE REVIEW**

Rindia Nengsih^{1*}; Marlina, Marlina^{2*}; Elsa Efrina³; Safaruddin, Safaruddin⁴;
Endang Sri Handayani⁵

1, 2, 3, 4, 5 Universitas Negeri Padang, Indonesia

Alamat e-mail : ^{1*}rindianengsih04@gmail.com, ^{2*}lina_muluk@fip.unp.ac.id,
³elsaefrina82@gmail.com, ⁴safaruddin0366@fip.unp.ac.id, ⁵endangsh@unp.ac.id
Corresponding author*

ABSTRACT

Background: Emotional and Behavioral Disorders (EBD) in children are characterized by difficulties in emotion regulation, maladaptive behavior, and persistent social problems. Between 2015 and 2025, mindfulness-based interventions (MBIs) have been widely used to improve children's emotional and behavioral functioning. However, systematic evidence specifically examining the application of MBIs in children with EBD is still limited. Objective: This review aims to systematically review MBIs in children with EBD, focusing on the types of interventions, outcomes achieved, and current research trends. Methods: A systematic literature review was conducted following the PRISMA guidelines. A literature search was conducted in the Scopus database for articles published between 2015 and 2025. Inclusion criteria included published (peer-reviewed) empirical studies involving children with EBD as the main subjects and using structured MBIs. Data were extracted regarding study design, intervention type, duration, implementation location, and main findings. Results: A total of 16 articles met the inclusion criteria. Most interventions used Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) and Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) protocols implemented in schools and clinical settings. The review results showed improved emotion regulation, decreased aggressive or disruptive behavior, and improved social relationships. Interventions with longer durations and involving teachers or parents tended to produce more consistent positive effects. Conclusion: MBIs have the potential to be effective strategies for supporting the emotional and behavioral development of children with EBD. However, high-quality longitudinal research is needed to confirm long-term effectiveness and identify optimal implementation strategies.

Keywords: *Mindfulness, mindfulness-based interventions, emotional and behavioral disorders, emotion regulation, systematic literature review*

ABSTRAK

Latar Belakang: Gangguan Emosi dan Perilaku, GEP (*Emotional and Behavioral Disorders*, EBD) pada anak ditandai oleh kesulitan regulasi emosi, perilaku maladaptif, dan masalah sosial yang persisten. Selama periode 2015 hingga 2025, intervensi berbasis *mindfulness* (*Mindfulness-Based Interventions*, MBIs) telah banyak digunakan untuk meningkatkan fungsi emosional dan perilaku anak.

Namun, bukti sistematis yang secara khusus menelaah penerapan MBIs pada anak dengan GEP masih terbatas. Tujuan: Kajian ini bertujuan meninjau secara sistematis MBIs pada anak dengan GEP, dengan fokus pada jenis intervensi, hasil yang dicapai, dan tren penelitian terkini. Metode: Tinjauan pustaka sistematis dilakukan mengikuti pedoman PRISMA. Pencarian literatur dilakukan pada basis data Scopus untuk artikel terbit antara 2015–2025. Kriteria inklusi meliputi studi empiris terpublikasi (*peer-reviewed*) yang melibatkan anak dengan GEP sebagai subjek utama dan menggunakan MBIs terstruktur. Data diekstraksi terkait desain penelitian, bentuk intervensi, durasi, lokasi pelaksanaan, dan temuan utama. Hasil: Sebanyak 16 artikel memenuhi kriteria inklusi. Sebagian besar intervensi menggunakan protokol MBSR (*Mindfulness-Based Stress Reduction*) dan MBCT (*Mindfulness-Based Cognitive Therapy*) yang diterapkan di sekolah dan layanan klinis. Hasil review menunjukkan adanya peningkatan regulasi emosi, penurunan perilaku agresif atau mengganggu, serta peningkatan hubungan sosial. Intervensi dengan durasi lebih panjang dan melibatkan guru atau orang tua cenderung menghasilkan efek positif yang lebih konsisten. Kesimpulan: MBIs berpotensi menjadi strategi efektif untuk mendukung perkembangan emosional dan perilaku anak dengan GEP. Namun, dibutuhkan penelitian longitudinal berkualitas tinggi untuk mengonfirmasi efektivitas jangka panjang dan mengidentifikasi strategi implementasi yang optimal.

Kata Kunci: Mindfulness, intervensi berbasis mindfulness, gangguan emosi dan perilaku, regulasi emosi, tinjauan pustaka sistematis

A. Pendahuluan

Gangguan Emosi dan Perilaku, GEP (*Emotional and Behavioral Disorders*, EBD) merupakan kondisi yang ditandai oleh kesulitan berkelanjutan dalam regulasi emosi, perilaku maladaptif, serta hambatan interaksi sosial (Marlina, 2015) (Sutherland et al., 2013). Anak dengan GEP sering mengalami tantangan di lingkungan sekolah dan rumah, termasuk kesulitan akademik, hubungan sosial yang terganggu, serta risiko tinggi terhadap masalah kesehatan mental jangka panjang (Mundy et al., 2017) (Mekonnen et al., 2020). Studi epidemiologi global memperkirakan prevalensi anak dengan GEP berkisar antara 5–10% dari populasi usia sekolah, dengan implikasi signifikan terhadap kualitas hidup mereka (Polanczyk et al., 2015) (Williams et al., 2018). Asesmen akademik juga memiliki perang

penting dalam mengidentifikasi hambatan belajar anak dengan GEP (M. Marlina, 2015). Guru dan orang tua perlu memahami bahwa kesulitan akademik yang dialami bukan hanya terkait kemampuan intelektual saja, tetapi juga erat kaitannya dengan gangguan emosi dan perilaku (M. Marlina, 2019) (M. Marlina, 2014). Dengan demikian, asesmen yang kom-prehensif dapat membantu merancang intervensi pembelajaran yang sesuai sekaligus memberikan dukungan emosional dan sosial yang dibutuhkan anak (Marlina & Mukhsim, 2020).

Selama periode 2015 hingga 2025, intervensi berbasis *mindfulness* (*Mindfulness-Based Interventions*, MBIs) telah menarik perhatian luas sebagai strategi yang menjanjikan untuk meningkatkan kesejahteraan emosional dan perilaku anak. *Mindfulness*, yang didefinisikan sebagai

kesadaran penuh terhadap pengalaman saat ini tanpa penilaian (Kabat-Zinn, 2012), terbukti dapat meningkatkan regulasi emosi, mengurangi stres, dan menurunkan perilaku agresif pada populasi anak dan remaja (Dunning et al., 2019) (Sibinga et al., 2013). Protokol MBIs seperti *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR) dan *Mindfulness-Based Cognitive Therapy* (MBCT) telah diadaptasi untuk anak, baik di sekolah maupun di lingkungan klinis, dengan menunjukkan variasi hasil yang positif (Zenner et al., 2014) (Pickerell et al., 2023). Sejalan dengan itu, penelitian lain menunjukkan bahwa strategi perilaku seperti *positif reinforcement* juga efektif dalam mengurangi perilaku mengganggu pada anak lamban belajar dengan cara memberikan penguatan terhadap perilaku yang diharapkan. Hal ini menunjukkan bahwa baik intervensi berbasis *mindfulness* maupun strategi penguatan perilaku memiliki kesamaan tujuan, yaitu untuk membantu anak membangun regulasi diri yang lebih baik serta meningkatkan keterampilan sosial dan akademik mereka (Husna & Marlina, 2024).

Meskipun literatur tentang *mindfulness* semakin berkembang, sebagian besar penelitian masih berfokus pada populasi umum tanpa mempertimbangkan anak dengan GEP secara spesifik (Axelrod, 2024). Sebagian ulasan yang ada bersifat naratif dan tidak mengikuti metodologi tinjauan pustaka sistematis, sehingga kurang memberikan gambaran menyeluruh dan terstandar (Carsley & Heath, 2019). Selain itu, perbedaan antara praktik *mindfulness* umum dan MBIs terstruktur sering kali tidak dijelaskan secara tegas, padahal MBIs memiliki

prosedur dan target intervensi yang jelas (Felver et al., 2016) (Zhang et al., 2021). Kekosongan ini menegaskan perlunya kajian sistematis yang fokus pada MBIs khusus untuk anak dengan GEP, agar hasilnya dapat menjadi rujukan berbasis bukti (*evidence-based*) bagi praktisi pendidikan khusus dan klinis (Pickerell et al., 2023).

Penelitian ini memiliki kebaruan pada tiga aspek utama: (1) fokus pada populasi anak dengan GEP yang memiliki kebutuhan unik dalam regulasi emosi dan perilaku; (2) penelaahan terhadap MBIs terstruktur yang dapat direplikasi di berbagai konteks; serta (3) penerapan metodologi *Systematic Literature Review* sesuai panduan PRISMA untuk merangkum bukti empiris terkini secara komprehensif.

Berdasarkan latar belakang dan gap penelitian tersebut, tujuan kajian ini adalah untuk:

1. Mengidentifikasi jenis MBIs yang digunakan pada anak dengan GEP.
2. Menganalisis hasil yang dicapai dari penerapan MBIs pada populasi tersebut.
3. Menggambarkan tren penelitian dan peluang pengembangan di masa depan terkait MBIs untuk anak dengan GEP.
4. Menentukan celah penelitian dan rekomendasi MBIs untuk anak dengan GEP.

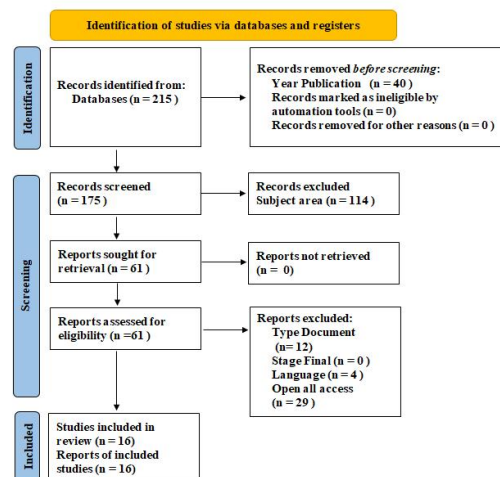
B. Metode Penelitian

1. Desain Penelitian dan Sumber Data

Studi ini menggunakan pendekatan *systematic literature review* untuk menelaah intervensi berbasis *mindfulness* untuk anak dengan GEP. Metode ini bertujuan untuk mengidentifikasi, mengevaluasi, dan

mensistesis literatur yang relevan secara sistematis guna memperoleh gambaran menyeluruh tentang praktik, tantangan, dan intervensi pendekatan *mindfulness* untuk anak dengan gangguan emosi dan perilaku. Proses tinjauan ini mengacu pada pedoman PRISMA (*Preferred Reporting Items for Systematic Review and Meta-Analyses*), yang dikembangkan oleh (Page et al., 2021), sehingga mendorong konsistensi dan meminimalkan bias untuk menjamin transparansi, objektivitas, dan ketelitian dalam proses seleksi pustaka. Pendekatan PRISMA dalam studi ini mencakup tiga tahap utama, yaitu identifikasi, penyaringan (termasuk penilaian kelayakan), dan inklusi literatur. Setiap tahap dilakukan secara hati-hati guna memastikan bahwa sumber-sumber yang dianalisis memiliki validitas, relevansi, dan kontribusi terhadap penerapan intervensi pendekatan *mindfulness* untuk anak dengan GEP.

Alur kerja terperinci diilustrasikan dalam diagram alur PRISMA.



Gambar 1. Diagram Alir Prisma

2. Database

Pencarian literatur dilakukan menggunakan basis data akademik scopus.com, yang menggabungkan

artikel dari berbagai jurnal ilmiah, menawarkan cakupan yang luas dan beragam. Pemilihan basis data ini memastikan akses ke penelitian multidisiplin, memungkinkan tinjauan komprehensif atas topik yang dieksplorasi dalam studi ini. Jangka waktu ini memastikan dimasukkannya studi-studi terbaru dan relevan.

Pencarian literatur terstruktur dilakukan menggunakan basis data scopus.com, menggunakan istilah pencarian terstruktur digunakan untuk menangkap berbagai studi komprehensif terkait intervensi berbasis *mindfulness* pada anak dengan GEP.

The search queries included:

- ["mindfulness"] OR ["minfulness-based intervention"] OR ["Mindfulness-Based Stress Reduction"] OR ["Mindfulness-Based Cognitive Therapy"].
- ["emotional and behavioral disorder"] OR ["emotional disturbance"] OR ["behavior disorder"].

3. Inklusi dan eksklusi kriteria data

Studi ini menetapkan kriteria inklusi dan eksklusi untuk memastikan bahwa studi yang dilakukan adalah relevan dan kredibel secara akademis:

a. Kriteria eksklusi

- 1) Jenis Dokumen: *book, book chapter, conference paper, conference review*
- 2) Bahasa: Selain Bahasa Inggris
- 3) Tahun publikasi selain terbitan tahun 2015-Agustus 2025 pukul 21:00 WIB

b. Kriteria inklusi

- 1) Jenis Dokumen: *Article*
- 2) Bahasa: Ditulis dalam Bahasa Inggris
- 3) Jenis sumber: Hanya artikel

4) Artikel yang terbit dari rentang tahun 2015-Agustus 2025 pukul 21:00 WIB

4. Data Extraction

- a. Nama penulis dan tahun
- b. Negara asal studi
- c. Tujuan penelitian
- d. Karakteristik peserta (usia, jenjang, diagnosis)
- e. Metodologi
- f. Strategi pendekatan *mindfulness* yang digunakan
- g. Temuan utama

5. Dokumen yang Termasuk dalam Analisis

Setelah proses penyaringan dan kelayakan, 16 dokumen yang memenuhi kriteria inklusi dipilih untuk analisis lebih lanjut. Gambar 1 menunjukkan proses seleksi. Kumpulan data digabungkan menjadi berkas CSV untuk analisis bibliometrik menggunakan Rstudio dan Bibliometrik. Pendekatan ini memadukan literatur empiris dan sistematis, sehingga memberikan informasi mengenai intervensi berbasis *mindfulness* untuk anak dengan GEP.

6. Kualitas dan Kredibilitas

Proses pengumpulan data dalam studi ini dilakukan secara ketat untuk memastikan bahwa hanya artikel yang memenuhi kriteria kualitas yang disertakan dalam analisis. Setiap entri metadata bibliografi ditinjau dengan seksama untuk memastikan keakuratan dan kelengkapan informasi yang dikumpulkan dari setiap artikel. Proses verifikasi ini mencakup pemeriksaan detail utama seperti judul, penulis, tahun publikasi, kata kunci, dan kutipan, yang penting untuk menjaga kualitas data yang digunakan dalam analisis bibliometrik.

Hal ini memastikan bahwa hasil studi tersebut dapat diandalkan dan valid.

Hasil dari Tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar elemen metadata, seperti abstrak (AB), penulis (AU), DOI (DI), jenis dokumen (DT), jurnal (SO), bahasa (LA), tahun terbit (PY), judul (TI), total kutipan (TC), referensi yang dikutip (CR), afiliasi (C1), kata kunci (DE), penulis koresponden (RP), kata kunci ditambah (ID), kategori ilmu (WC), lengkap. Pendekatan ini merupakan landasan yang kuat untuk penelitian bibliometrik untuk memastikan bahwa komponen inti dari setiap artikel yang dianalisis tersedia. Dengan kelengkapan elemen-elemen ini, seperti analisis kutipan dan analisis dampak penulis dapat dilakukan dengan akurasi tinggi, karena data yang lengkap memungkinkan pemetaan pola kutipan dan dampak penulis atau jurnal secara komprehensif. Meskipun tingkat penyelesaian sebagian besar elemen metadata tinggi, beberapa celah penting dapat mempengaruhi kelengkapan analisis secara keseluruhan. Bidang data kunci (DE) 0 % dan tahun publikasi (PY) menunjukkan tingkat penyelesaian 0 %, yang menunjukkan data yang hilang minimal. Namun, celah dalam data kunci dapat mempengaruhi keakuratan analisis tematik dan *co-occurrence*, yang penting untuk mengidentifikasi tren penelitian utama.

Sebaliknya, metadata seperti Corresponding Author (RP) kehilangan data sebanyak 100 % dan kategori ilmu (WC) menunjukkan kehilangan data 100 % yang sangat penting, karena secara signifikan membatasi konstruksi jaringan kutipan dan eksplorasi tematik, sehingga menghambat identifikasi hubungan ilmiah yang lebih luas dan tema penelitian inti. Namun,

beberapa elemen metadata lainnya, seperti RP dan WC menunjukkan kekurangan yang signifikan, dengan masing-masing 100 % dan 100 % data hilang. Kelalaian ini dikategorikan sebagai kritis karena berdampak besar pada analisis jaringan kutipan dan analisis tematik. Ketiadaan data RP dan WC membatasi kemampuan mengeksplorasi hubungan kutipan yang lebih luas, menghambat identifikasi tema utama serta konsep yang saling terkait dalam literatur.

Tabel 1. Kelengkapan Metadata Bibliografik

Metadata	Description	Missing Counts	Missing %	Status
AB	Abstract	0	0.00	Excellent
C1	Affiliation	0	0.00	Excellent
AU	Author	0	0.00	Excellent
CR	Cited References	0	0.00	Excellent
DI	DOI	0	0.00	Excellent
DT	Document Type	0	0.00	Excellent
SO	Journal	0	0.00	Excellent
DE	Keywords	0	0.00	Excellent
LA	Language	0	0.00	Excellent
PY	Publication Year	0	0.00	Excellent
TI	Title	0	0.00	Excellent
TC	Total Citation	0	0.00	Excellent
ID	Keywords Plus	3	18.75	Acceptable
RP	Corresponding Author	16	100.00	Completely Missing
WC	Science Categories	16	100.00	Completely Missing

Meskipun beberapa elemen metadata, seperti RP dan WC mengalami kehilangan data. Kekurangan ini dapat diatasi dengan memanfaatkan data yang tersedia, khususnya DE yang disediakan oleh penulis dalam metadata (DE). Analisis *co-occurrence* kata kunci masih dapat dilakukan, meskipun dengan cakupan yang terbatas. Penggunaan kata kunci yang disediakan penulis masih memungkinkan pemetaan tema-tema utama dalam penelitian intervensi berbasis *mindfulness* untuk anak dengan GEP.

Dalam penelitian intervensi berbasis *mindfulness* untuk anak dengan GEP khusus dimana tren pemetaan, pola kutipan, dan kolaborasi peneliti sangat penting. Data bibliometrik yang komprehensif memberikan wawasan mendalam

tentang perkembangan topik. Sementara tidak adanya beberapa elemen metadata seperti WC dan RP, membatasi aspek-aspek tertentu dari analisis. Ketersediaan metadata lainnya memungkinkan penelitian ini untuk dilanjutkan tanpa mengorbankan integritas analisis.

7. Analisis Data

Jenis analisis data yang digunakan adalah analisis tematik (*thematic analysis*) dengan pendekatan sintesis naratif (*narratif synthesis*). Pendekatan ini dipilih karena data yang diperoleh dari studi-studi yang diinklusi bersifat kualitatif dan kuantitatif dekskriptif, serta menunjukkan keberagaman dalam metodologi, konteks, dan bentuk intervensi berbasis *mindfulness* untuk anak dengan GEP.

C.Hasil Penelitian dan

Pembahasan

1. Hasil Distribusi Demografi

Studi ini menganalisis 16 artikel penelitian intervensi berbasis *mindfulness* untuk anak dengan GEP yang diterbitkan antara tahun 2015-2025. Gambar 2 menunjukkan tingkat pertumbuhan tahunan mencapai - 7.41 %. Sebanyak 81 penulis berkontribusi pada publikasi ini, dengan 1 artikel yang ditulis secara individual. Tingkat kolaborasi internasional dengan 31.25 % artikel yang menampilkan rekan penulis dari berbagai negara, tentang intervensi *mindfulness* untuk anak dengan GEP. Rata-rata, setiap artikel melibatkan 5 penulis, yang mencerminkan sifat kolaboratif di bidang ini.

Literatur yang dianalisis mencakup 330 kata kunci unik, yang mencerminkan keberagaman tematik dan konseptual yang luas. Usia

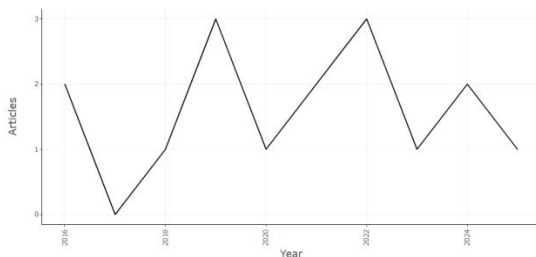
dokumen rata-rata adalah 4.31 tahun, yang menyoroti kebaruan dan ketepatan waktu dari kajian bidang tersebut. Lebih jauh lagi, dengan jumlah kutipan rata-rata 31.62 per dokumen, intervensi berbasis *mindfulness* untuk anak dengan GEP menunjukkan pengaruh akademis yang signifikan. Gambar 2 menunjukkan informasi demografis terkait kumpulan data akhir.



Gambar 2. Hasil Distribusi Demografik

2. Tren Publikasi Tahunan

Gambar 3 menunjukkan pertumbuhan yang lambat dalam publikasi terkait intervensi *mindfulness* untuk anak dengan GEP dari tahun 2015-2025, dengan masing-masing penerbitan artikel.



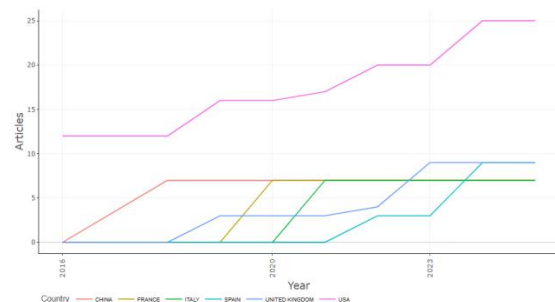
Gambar 3. Trend Publikasi Tahunan

Pada tahun 2015 tidak terdapat artikel yang diterbitkan. Tahun berikutnya, yaitu 2016 terjadi peningkatan dengan jumlah publikasi sebanyak 2 artikel. Pada tahun 2017 kembali tidak ditemukan artikel yang terbit. Pada tahun 2018, jumlah publikasi mulai meningkat dengan 1 artikel yang diterbitkan. Tren ini berlanjut ke tahun 2019 dengan

peningkatan signifikan menjadi 3 artikel. Akan tetapi, pada tahun 2020 jumlah publikasi menurun drastis menjadi 1 artikel. Pada tahun 2021 publikasi kembali mengalami kenaikan dengan 2 artikel, dan pada tahun 2022 jumlahnya meningkat lebih tinggi lagi menjadi 3 artikel. Selanjutnya, pada tahun 2023 kembali menurun menjadi 1 artikel, sebelum naik lagi pada 2024 dengan 2 artikel. Terakhir, pada tahun 2025 jumlah publikasi menurun kembali dengan hanya 1 artikel yang terbit.

3. Analisis Tingkat Negara

Analisis tingkat negara menunjukkan bahwa USA memimpin dalam hal publikasi penelitian tentang intervensi berbasis *mindfulness* untuk anak dengan GEP dengan 163 dokumen yang diterbitkan antara tahun 2015-2025.



Gambar 4. Analisis Tingkat Negara

Gambar 4 memberikan informasi mengenai jumlah kutipan artikel rata-rata berdasarkan negara. USA menerbitkan sebanyak 163 artikel. Negara lainnya seperti United Kingdom 40 artikel, Spain menerbitkan artikel sebanyak 6 artikel. Italy menerbitkan artikel sebanyak 35 artikel, France menerbitkan artikel sebanyak 7 artikel dan China menerbitkan artikel sebanyak 14 artikel.

4. Kontributor Utama dan Lembaga yang Berpengaruh

a. Most Relevant Authors

Dengan menganalisis penulis yang paling banyak berkontribusi, kami mengidentifikasi beberapa akademisi yang secara konsisten menerbitkan artikel tentang intervensi berbasis *mindfulness* untuk anak dengan GEP antara tahun 2015 sampai 2025. Tabel 3 menyajikan 10 daftar penulis yang relevan dan jumlah artikel yang diterbitkan. Penulis yang paling relevan dengan intervensi berbasis *mindfulness* untuk anak dengan GEP adalah Bogels Susan Maria.

Tabel 2. Penulis yang Paling Relevan

Authors	Article	Articles Fractionalized
BOGELS SUSAN MARIA	2	0.27
LEWCUK KAROL	2	0.53
ALTER PETER J.	1	0.25
ANTONOVA ELENA	1	0.14
APOLZAN JOHN W.	1	0.13
ASHERSON PHILIP J.E.	1	0.14
BARKER JAMIE B.	1	0.20
BRADY HEATHER	1	0.13
BROOKS GAYLE E.	1	0.20
BUITELAAR JAN K.	1	0.14

b. Produktivitas Penulis

Produktivitas penulis menunjukkan bahwa sebagian besar hanya menulis satu artikel, sementara sebagian kecil telah menyumbangkan dua artikel. Dalam studi ini, kami menemukan bahwa 95.7 % penulis hanya menyumbangkan satu dokumen, dengan hanya 0,25 % yang menerbitkan lebih dari satu artikel dalam intervensi berbasis *mindfulness* untuk anak dengan GEP.

Tabel 3. Produktivitas Penulis

N. of Authors	Documents written	Proportion of Authors	Theoretical
79	1	0.975	0.800
2	2	0.025	0.200

c. Dampak Penulis: h-indeks, g-indeks, dan m-indeks

Selain menilai jumlah publikasi, peneliti juga mengevaluasi dampak h-indeks, g-indeks, dan m-indeks setiap penulis. Indeks ini membantu mengukur kualitas dan dampak

keseluruhan dari kontribusi penulis. Terlihat di tabel bahwa h-indeks penulis memiliki rata-rata h-indeks 1.

Tabel 4. Dampak Indeksasi Penulis

Author	h index	g index	m index	TC	NP	PY start
BOGELS SUSAN MARIA	2	2	0.286	30	2	2019
LEWCUK KAROL	2	2	0.400	36	2	2021
ALTER PETER J.	1	1	0.143	9	1	2019
ANTONOVA ELENA	1	1	0.143	8	1	2019
APOLZAN JOHN W.	1	1	0.100	26	1	2016
ASHERSON PHILIP J.E.	1	1	0.143	8	1	2019
BARKER JAMIE B.	1	1	0.333	8	1	2023
BRADY HEATHER	1	1	0.100	26	1	2016
BROOKS GAYLE E.	1	1	0.500	6	1	2024
BUITELAAR JAN K.	1	1	0.143	8	1	2019

d. Institusi yang Paling Berpengaruh

Tabel 6 menyoroti beberapa afiliasi yang muncul sebagai pelaku utama dalam penelitian intervensi berbasis *mindfulness* untuk anak dengan GEP dari tahun 2015 hingga 2025. Data tersebut mengungkapkan bahwa Pennington Biomedical Research Center dengan 8 artikel, seperti yang digambarkan dalam Tabel 6.

Tabel 5. Afiliasi Paling Relevan

Affiliation	Articles
PENNINGTON BIOMEDICAL RESEARCH CENTER	8
FUDAN UNIVERSITY	7
IRCCS FONDAZIONE STELLA MARIS	4
LOUGHBOROUGH UNIVERSITY	4
UNIVERSIDAD CATOLICA DE VALENCIA SAN VICENTE MARTIR	4
CARDINAL STEFAN WYSZYNSKI UNIVERSITY IN WARSAW	3
GHU PARIS PSYCHIATRIE ET NEUROSCIENCES	3
RADBOUD UNIVERSITEIT	3
THE RENFREW CENTER	3
THE UNIVERSITY OF VERMONT	3

5. Pembahasan

a. Jenis Mindfulness-Based Interventions pada Anak dengan GEP (RQ1)

Hasil analisis dari 16 studi menunjukkan bahwa MBIs secara konsisten memberikan dampak positif terhadap fungsi emosional dan perilaku anak dengan GEP. Anak dengan GEP umumnya ditandai oleh kesulitan dalam regulasi emosi, perilaku impulsif, dan interaksi sosial maladaptif yang berdampak pada prestasi akademik dan kesehatan mental jangka panjang (Femaria & Marlina, 2025) (Liana et al., 2021).

Studi-studi menunjukkan bahwa MBIs membantu anak mengenali emosi secara lebih sadar, menunda respon impulsif, serta meningkatkan keterampilan *self-regulation*. Misalnya, intervensi MBSR mampu menurunkan perilaku agresif dan meningkatkan konsentrasi belajar, sementara MBCT lebih banyak dilaporkan efektif dalam mengurangi gejala kecemasan dan depresi pada anak dengan GEP (Klingbeil et al., 2017). Hal ini selaras dengan temuan meta-analisis (Dunning et al., 2019) yang menyimpulkan bahwa MBIs memberikan efek sedang terhadap kesejahteraan psikologis anak dan remaja.

Mekanisme utama yang menjelaskan efektivitas ini adalah peningkatan kesadaran terhadap pikiran dan perasaan, pengurangan reaktivitas terhadap stresor, serta penguatan keterampilan pengaturan diri emosional (Hwang et al., 2019) (Vickery & Dorjee, 2016). Studi yang melibatkan dukungan guru atau orang tua juga cenderung menghasilkan dampak lebih stabil, karena anak memperoleh konsistensi latihan baik di rumah maupun sekolah (Felver et al., 2016) (Zhang et al., 2021). Dengan demikian, MBIs tidak hanya berfungsi sebagai intervensi klinis, tetapi juga sebagai pendekatan pendidikan yang dapat memperkuat kompetensi sosial-emosional anak dengan GEP.

Tabel 6. Jenis MBIs pada Anak dengan GEP

Outcome yang Diukur	Dampak Positif dari MBIs	Studi Referensi
Regulasi emosi	Peningkatan signifikan kemampuan mengelola emosi	(Dunning et al., 2019)
Perilaku agresif/disruptif	Penurunan insiden perilaku mengganggu di sekolah	(Hwang et al., 2019)
Hubungan sosial	Peningkatan interaksi positif dengan teman sebaya	(Felver et al., 2016)
Konsentrasi akademik	Fokus belajar lebih baik dan berkurangnya distraksi	(Zhang et al., 2021)

b. Bentuk dan Konteks

Penerapan MBIs (RQ2)

Intervensi yang ditemukan dalam studi bervariasi dalam hal format, durasi, dan konteks. Sebagian besar penelitian menggunakan MBSR dan MBCT dalam bentuk sesi mingguan selama 6–12 minggu, yang dianggap sebagai durasi optimal untuk menumbuhkan kebiasaan *mindfulness*. Adaptasi berbasis sekolah juga semakin populer, di mana program *mindfulness* diintegrasikan dalam kurikulum dan dilakukan oleh guru yang sudah dilatih (Hwang et al., 2019) (Kuyken et al., 2013).

Selain program tatap muka, beberapa studi mengeksplorasi format digital melalui aplikasi daring dan modul berbasis rumah. Pendekatan ini dinilai lebih fleksibel, namun hasilnya bervariasi, tergantung pada konsistensi praktik mandiri (Carsley & Heath, 2019). Analisis tren menunjukkan bahwa intervensi dengan durasi lebih panjang (>8 minggu) dan latihan rutin harian memberikan hasil yang lebih konsisten dibandingkan intervensi singkat (Lomas et al., 2019). Hal ini menegaskan pentingnya *dosage effect*, yaitu semakin sering dan lama anak berlatih, semakin kuat dampaknya terhadap regulasi emosi dan perilaku.

Tabel 7. Bentuk Intervensi MBIs pada Anak dengan GEP

Bentuk Intervensi	Durasi	Setting	Studi Referensi
MBSR	8-12 minggu	Sekolah/Klinik	(Hwang et al., 2019)
MBCT	6-8 minggu	Klinik	(Dunning et al., 2019)
School-based program	6-10 minggu	Sekolah	(Zenner et al., 2014)
Online/app-based	Fleksibel	Rumah/Sekolah	(Carsley & Heath, 2019)

c. Tren Publikasi dan Kontributor Penelitian (RQ3)

Analisis tren publikasi menunjukkan peningkatan signifikan jumlah studi MBIs sejak 2015. Amerika Serikat, Inggris, Australia,

dan Belanda menjadi negara dengan kontribusi terbesar, dengan universitas seperti Yale, Oxford, dan Melbourne berperan penting dalam penelitian (Klingbeil et al., 2017). Peningkatan tren ini sejalan dengan kebijakan global yang mendorong penerapan *social-emotional learning* dan program kesehatan mental berbasis sekolah (Kuyken et al., 2013). Namun, kontribusi dari negara berkembang masih terbatas, yang menunjukkan perlunya diversifikasi konteks penelitian agar hasilnya lebih inklusif secara budaya.

Tabel 8. Tren Publikasi MBIs pada Anak dengan GEP (2015–2025)

Tahun Publikasi	Jumlah Studi	Negara Dominan	Catatan Khusus
2015-2017	2	AS, Inggris	Fokus awal pada regulasi emosi
2018-2020	5	AS, Australia	Mulai integrasi ke sekolah
2021-2023	7	Inggris, Belanda	Peningkatan uji coba RCT
2024-2025	2	Australia, Belanda	Studi lintas negara multi-site

d. Celah Penelitian dan Rekomendasi (RQ4)

Meskipun hasil penelitian menunjukkan manfaat MBIs, terdapat beberapa keterbatasan sebagai berikut:

- 1) Populasi terbatas: banyak studi melibatkan populasi campuran, bukan anak dengan GEP terdiagnosis secara klinis (Hwang et al., 2019).
- 2) Variasi protokol: durasi, format, dan instruktur berbeda membuat hasil sulit digeneralisasi (Felver et al., 2016).
- 3) Kurangnya studi longitudinal: dampak jangka panjang terhadap regulasi emosi dan perilaku belum banyak dieksplorasi (Dunning et al., 2019).
- 4) Instrumen pengukuran: masih ada yang menggunakan alat ukur non-standar, sehingga hasil kurang dapat dibandingkan lintas studi.

Tabel 9. Tren Publikasi MBIs pada Anak dengan GEP (2015–2025)

Celah Penelitian	Rekomendasi Penelitian Masa Depan
Populasi campuran	Fokus pada anak dengan diagnosis EBD yang jelas
Variasi protokol	Standarisasi durasi, instruktur, dan modul MBIs
Studi jangka pendek	Lakukan studi longitudinal multi-site
Instrumen tidak baku	Gunakan alat ukur psikometrik yang terstandarisasi internasional

Rekomendasi untuk penelitian masa depan meliputi peningkatan jumlah studi RCT (Randomized Controlled Trials), penggunaan populasi dengan diagnosis GEP yang jelas, standarisasi protokol MBIs, serta evaluasi efek jangka panjang melalui studi longitudinal multi-site.

D. Kesimpulan

Tinjauan pustaka sistematis ini menegaskan bahwa *Mindfulness-Based Interventions* (MBIs) memiliki efektivitas yang menjanjikan dalam mendukung anak dengan *Emotional and Behavioral Disorders* (GEP). Dari 16 studi yang dianalisis, MBIs terbukti mampu meningkatkan regulasi emosi, menurunkan perilaku agresif dan mengganggu, serta memperkuat hubungan sosial. Intervensi berbasis protokol terstruktur seperti *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR) dan *Mindfulness-Based Cognitive Therapy* (MBCT) menjadi pendekatan yang paling banyak digunakan, baik di konteks sekolah maupun klinis. Keberhasilan intervensi dipengaruhi oleh durasi yang lebih panjang (>8 minggu), latihan rutin, serta dukungan guru dan orang tua dalam praktik mindfulness. Namun, sejumlah keterbatasan masih ditemukan, antara lain: variasi protokol dan instruktur, keterbatasan studi longitudinal, serta kurangnya penelitian dengan populasi anak GEP yang terverifikasi secara klinis.

Secara keseluruhan, MBIs dapat dipertimbangkan sebagai intervensi berbasis bukti untuk mendukung perkembangan

emosional dan perilaku anak dengan GEP. Selain memberikan kontribusi teoritis pada pemahaman regulasi emosi anak, temuan ini juga memiliki implikasi praktis: guru dapat mengintegrasikan mindfulness ke dalam program pembelajaran sosial-emosional, orang tua dapat berperan aktif dalam mendampingi latihan, praktisi klinis dapat menjadikannya pendekatan komplementer dalam terapi, dan pembuat kebijakan dapat mendorong penerapan program berbasis mindfulness di sekolah maupun layanan kesehatan mental. Sebagai kebaruan, kajian ini secara khusus menyoroti efektivitas MBIs pada anak dengan GEP yang sebelumnya kurang mendapat perhatian dalam literatur, sehingga memberikan kontribusi penting bagi pengembangan intervensi berbasis bukti yang lebih inklusif dan kontekstual.

DAFTAR PUSTAKA

- Axelrod, R. (2024). *Teacher Usage and Perceptions of Evidence-Based Resources for Working With Students With Emotional and Behavioral Disorders*. University of West Georgia.
- Carsley, D., & Heath, N. L. (2019). Evaluating the effectiveness of a mindfulness coloring activity for test anxiety in children. *The Journal of Educational Research*, 112(2), 143–151.
- 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.
- Felver, J. C., Celis-de Hoyos, C. E., Tezanos, K., & Singh, N. N. (2016). A systematic review of mindfulness-based interventions for youth in school settings. *Mindfulness*, 7(1), 34–45.
- Femaria, S. A., & Marlina, M. (2025). Efektivitas Metode Role Playing untuk Meningkatkan Keterampilan Sosial Anak dengan Gangguan Emosi dan Perilaku. *Education and Learning Journal*, 6(1), 44–54.
- Husna, I., & Marlina, M. (2024). Efektivitas Positive Reinforcement untuk Mengurangi Perilaku Mengganggu bagi Anak Lamban Belajar. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 6(1), 761–770.
- Hwang, Y.-S., Goldstein, H., Medvedev, O. N., Singh, N. N., Noh, J.-E., & Hand, K. (2019). Mindfulness-based intervention for educators: Effects of a school-based cluster randomized controlled study. *Mindfulness*, 10(7), 1417–1436.
- Kabat-Zinn, J. (2012). Mindfulness for beginners: Reclaiming the present moment-and your life. (No Title).
- Klingbeil, D. A., Renshaw, T. L., Willenbrink, J. B., Copek, R. A., Chan, K. T., Haddock, A., Yassine, J., & Clifton, J. (2017). Mindfulness-based interventions with youth: A comprehensive meta-analysis of group-design studies. *Journal of School Psychology*, 63, 77–103.
- Kuyken, W., Weare, K., Ukoumunne, O. C., Vicary, R., Motton, N., Burnett, R., Cullen, C., Hennelly, S., & Huppert, F. (2013). Effectiveness of the Mindfulness in Schools Programme: non-randomised controlled feasibility study. *The British Journal of*

- Psychiatry*, 203(2), 126–131.
- Liana, R. S., Marlina, M., Iswari, M., & Damri, D. (2021). Efektifitas Metode Role-Playing Untuk Mengurangi Perilaku Bullying pada Anak Berkebutuhan Khusus Di Sekolah Inklusif. *Jurnal Penelitian Pendidikan Khusus*, 10(1).
- Lomas, T., Medina, J. C., Ivztan, I., Rupprecht, S., & Eiroa-Orosa, F. J. (2019). Mindfulness-based interventions in the workplace: An inclusive systematic review and meta-analysis of their impact upon wellbeing. *The Journal of Positive Psychology*, 14(5), 625–640.
- Marlina, D., & Mukhsim, M. (2020). Asesmen Akademik Panduan Praktis bagi Guru dan Orang Tua. *Padang: Afifa Utama*.
- Marlina, M. (2014). Peer mediated intervention for improving social skills of children with learning disabilities in inclusive elementary school. *Jurnal Pendidikan*, 2(4).
- Marlina, M. (2015a). *Asesmen Anak Berkebutuhan Khusus: Pendekatan Psikoedukasional*.
- Marlina, M. (2015b). Peningkatan Keterampilan Guru dalam Melakukan Asesmen terhadap Anak Berkesulitan Belajar di SD Kenagarian Kuranji Hulu. *Padang Pariaman*.
- Marlina, M. (2019). Asesmen Kesulitan Belajar. *Pandang: Pranamedia Group*.
- Mekonnen, H., Medhin, G., Tomlinson, M., Alem, A., Prince, M., & Hanlon, C. (2020). Impact of child emotional and behavioural difficulties on educational outcomes of primary school children in Ethiopia: a population-based cohort study. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 14(1), 22.
- Mundy, L. K., Canterford, L., Tucker, D., Bayer, J., Romaniuk, H., Sawyer, S., Lietz, P., Redmond, G., Proimos, J., & Allen, N. (2017). Academic performance in primary school children with common emotional and behavioral problems. *Journal of School Health*, 87(8), 593–601.
- Page, M. J., McKenzie, J. E., Bossuyt, P. M., Boutron, I., Hoffmann, T. C., Mulrow, C. D., Shamseer, L., Tetzlaff, J. M., Akl, E. A., & Brennan, S. E. (2021). The PRISMA 2020 statement: an updated guideline for reporting systematic reviews. *Bmj*, 372.
- Pickerell, L. E., Pennington, K., Cartledge, C., Miller, K. A., & Curtis, F. (2023). The effectiveness of school-based mindfulness and cognitive behavioural programmes to improve emotional regulation in 7–12-year-olds: A systematic review and meta-analysis. *Mindfulness*, 14(5), 1068–1087.
- Polanczyk, G. V., Salum, G. A., Sugaya, L. S., Caye, A., & Rohde, L. A. (2015). Annual research review: A meta-analysis of the worldwide prevalence of mental disorders in children and adolescents. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 56(3), 345–365.
- Sibinga, E. M. S., Perry-Parrish, C., Chung, S., Johnson, S. B., Smith, M., & Ellen, J. M. (2013). School-based mindfulness instruction for urban male youth: A small randomized controlled trial. *Preventive Medicine*, 57(6), 799–801.
- Sutherland, K. S., McLeod, B. D., Conroy, M. A., & Cox, J. R. (2013). Measuring implementation of evidence-

- based programs targeting young children at risk for emotional/behavioral disorders: Conceptual issues and recommendations. *Journal of Early Intervention*, 35(2), 129–149.
- Vickery, C. E., & Dorjee, D. (2016). Mindfulness training in primary schools decreases negative affect and increases meta-cognition in children. *Frontiers in Psychology*, 6, 2025.
- Williams, N. J., Scott, L., & Aarons, G. A. (2018). Prevalence of serious emotional disturbance among US children: A meta-analysis. *Psychiatric Services*, 69(1), 32–40.
- Zenner, C., Herrnleben-Kurz, S., & Walach, H. (2014). Mindfulness-based interventions in schools—a systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 5, 603.
- Zhang, D., Lee, E. K. P., Mak, E. C. W., Ho, C. Y., & Wong, S. Y. S. (2021). Mindfulness-based interventions: an overall review. *British Medical Bulletin*, 138(1), 41–57.