

Meditasi Mindfulness Untuk Mereduksi Perilaku Impulsif

Meri¹ Partono Nyanasuryanadi² Suherman³ Ary Sugata⁴ Satya Adhinugroho⁵

Program Studi Pendidikan Keagamaan Buddha, Sekolah Tinggi Ilmu Agama Buddha
Smaratungga, Kabupaten Boyolali, Provinsi Jawa Tengah, Indonesia^{1,2,3,4,5}

Email: thelianmei@gmail.com¹

Abstract

This review article examines the effectiveness of mindfulness meditation in reducing impulsive behaviors. Impulsivity is a significant psychological trait associated with various mental health disorders, including ADHD, and emotional dysregulation. Over recent years, mindfulness meditation has gained popularity as a therapeutic intervention for addressing impulsivity due to its potential to enhance self-awareness, and emotional regulation. This article synthesizes findings from empirical studies that explore the impact of mindfulness practices on impulsive behaviors. The review also considers the underlying mechanisms through which mindfulness meditation may exert its influence, such as attentional control, executive functioning, and emotional resilience. Additionally, the article evaluates the methodological quality of the studies included, results, and potential areas for future research. The findings suggest that mindfulness meditation can be an effective strategy for reducing impulsive behavior, offering valuable insights for clinicians, researchers, and individuals seeking non-pharmacological interventions.

Keywords: Mindfulness Meditation, Impulsivity, Emotional Regulation, Mental Health Disorders, Non-Pharmacological Interventions



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

PENDAHULUAN

Perilaku impulsif, yang ditandai dengan tindakan atau keputusan yang diambil tanpa pertimbangan matang atau tanpa memikirkan konsekuensi jangka panjang, merupakan ciri khas dari berbagai kondisi psikologis, seperti *Attention Deficit Hyperactivity Disorder* (ADHD), gangguan mood, dan gangguan kepribadian (Fenesi et al., 2021). Dampak negatif dari perilaku impulsif terhadap fungsi sehari-hari dan kesejahteraan individu telah mendorong meningkatnya minat untuk mencari intervensi terapeutik yang efektif. Salah satu pendekatan yang menjanjikan adalah meditasi mindfulness, sebuah praktik yang berakar pada tradisi Buddha dan kini banyak diterapkan dalam konteks psikologis modern. Meditasi mindfulness melibatkan perhatian yang fokus pada momen saat ini, penerimaan terhadap pikiran dan emosi tanpa penilaian, serta pengembangan kesadaran diri dan pengaturan emosi (Weder, 2022). Elemen-elemen inti dari mindfulness diyakini dapat mengurangi kecenderungan impulsif dengan meningkatkan kontrol kognitif, ketahanan emosional, dan proses perhatian.

Dalam satu dekade terakhir, berbagai penelitian telah mengkaji potensi meditasi mindfulness untuk mengurangi perilaku impulsif (Dixon et al., 2019). Beberapa bukti menunjukkan bahwa praktik mindfulness dapat meningkatkan pengaturan diri, memperbaiki pengambilan keputusan, dan membantu individu mengelola emosi mereka dengan lebih baik, yang pada gilirannya dapat mengurangi perilaku impulsif. Namun, meskipun beberapa studi melaporkan hasil yang positif, penelitian lainnya menunjukkan adanya variasi dalam temuan, yang mengindikasikan bahwa efektivitas meditasi mindfulness mungkin dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti durasi latihan, teknik yang digunakan, dan perbedaan individu di antara peserta (Geurts et al., 2021). Artikel ini bertujuan untuk memberikan tinjauan komprehensif terhadap literatur yang ada mengenai efektivitas meditasi mindfulness dalam mengurangi perilaku impulsif. Dengan mengevaluasi metode yang digunakan dalam penelitian,

merangkum hasil-hasil utama, dan mengidentifikasi celah dalam penelitian yang ada, tinjauan ini bertujuan untuk memberikan pemahaman yang lebih jelas tentang manfaat potensial meditasi mindfulness bagi pengurangan impulsivitas. Selain itu, artikel ini juga akan menyoroti area-area yang perlu penelitian lebih lanjut yang dapat memperdalam pemahaman tentang bagaimana meditasi mindfulness dapat disesuaikan untuk memenuhi kebutuhan individu yang mengalami perilaku impulsif. Artikel ini akan membahas tiga elemen utama, yang berfungsi sebagai pertanyaan panduan untuk tinjauan yang disebutkan di atas. Metodologi apa yang telah digunakan dalam penelitian yang ada? Temuan apa yang muncul dari penelitian yang dilakukan? Rekomendasi apa yang dapat diberikan untuk penyelidikan di masa depan? Melalui eksplorasi ilmiah ini, artikel ini bertujuan untuk meningkatkan kumpulan bukti yang mendukung intervensi non-farmakologis dalam regulasi perilaku impulsif.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode *Systematic Literature Review* (SLR) untuk mengevaluasi efektivitas meditasi mindfulness dalam mereduksi perilaku impulsif. Proses ini memungkinkan peneliti untuk mengidentifikasi, menganalisis, dan mensintesis temuan dari berbagai studi yang relevan, sehingga memberikan gambaran komprehensif tentang dampak meditasi mindfulness terhadap perilaku impulsif. SLR biasanya mengikuti metodologi terstruktur, yang mencakup mendefinisikan pertanyaan penelitian, memilih database, dan menerapkan kriteria inklusi (Datta, 2014). Dengan pendekatan ini, peneliti dapat memastikan bahwa hasil yang diperoleh adalah valid dan dapat diandalkan, serta memberikan landasan yang kuat untuk rekomendasi praktis dalam pengembangan program meditasi mindfulness. Metode SLR dipilih karena memungkinkan pendekatan yang komprehensif dan terstruktur dalam mensintesis temuan-temuan dari berbagai studi, sehingga dapat memberikan gambaran menyeluruh mengenai pengetahuan yang ada dan mengidentifikasi celah-celah untuk penelitian di masa depan. Melalui proses pencarian dan penyaringan dari 50 artikel disempurnakan untuk menghasilkan 10 artikel yang memenuhi kriteria inklusi, dengan fokus terkonsentrasi pada meditasi mindfulness.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil dari pencarian kemudian dipilih berdasarkan kriteria inklusi dan pengecualian yang telah ditentukan sebelumnya. Metodologi ini pada akhirnya mempersempit pemilihan menjadi hanya 10 jurnal dari kumpulan awal 50 jurnal yang telah menjalani pemindaian data.

Tabel 1. Literatur Review

No.	Judul	Author	Metode	Hasil	Saran Untuk Penelitian Selanjutnya
1.	Effect of mindfulness in reducing aggression and impulsivity in adolescents	Zare Hossein, Khaleghi Delavar Faezeh, Zare Maryam, Shayeghian Zeinab	Studi kuasi-eksperimental dengan pendekatan pretest-posttest. Pemilihan acak peserta dan kelompok kontrol.	Mindfulness mengurangi impulsif dari 88 menjadi 68. Mindfulness mengurangi agresi dari 61 menjadi 45	Selidiki efek mindfulness pada agresi dan impulsif remaja pria. Melajahi berbagai kelompok umur dan populasi yang lebih luas
2.	Mindfulness-Based Approaches to Impulsive Behaviors	Kelcey J. Stratton	Keterampilan mindfulness terintegrasi ke dalam terapi kognitif. Evaluasi perilaku impulsif pada berbagai gangguan.	Keterampilan mindfulness dapat mengurangi perilaku impulsif dan disregulasi emosional. DBT menunjukkan efektivitas dalam mengobati BPD dan penyalahgunaan zat.	Isolasikan efek spesifik dari keterampilan mindfulness dalam pengobatan. Melakukan uji klinis yang lebih beragam dan lebih besar.

3.	Mindfulness and Behavior Change.	Zev Schuman-Olivier, Marcelo Trombka, David Lovas, Judson A. Brewer, David R. Vago, Richa Gawande, Julie Dunne, Sara W. Lazar, Eric B. Loucks, Carl E. Fulwiler	Makalah ini memberikan tinjauan naratif tentang intervensi berbasis kesadaran. Ini menggambarkan model "pengaturan diri penuh perhatian" yang diperbarui yang mengintegrasikan motivasi dan mekanisme pembelajaran	Mindfulness memupuk perubahan perilaku kesehatan transformatif. Sistem saraf yang terlibat dalam motivasi dan pembelajaran berperan.	Selidiki efek buruk dari program berbasis kesadaran. Jelajahi pelatihan informasi trauma dan aksesibilitas budaya dalam intervensi.
4.	The Effectiveness of Mindfulness Training on Behavioral Problems and Attentional Functioning in Adolescents with ADHD	Eva van de Weijer-Bergsma, A. Formsma, Esther I. de Bruin, Susan M. Bögels	Kuesioner dan tes perhatian terkomputerisasi diberikan kepada peserta. Pelatihan mindfulness format kelompok untuk remaja dan orang tua.	Mindfulness memprediksi fitur garis batas dan strategi regulasi emosi. Kesulitan dengan perhatian penuh mungkin menjadi inti dari BPD	Selidiki durasi dan stabilitas efek pengobatan dalam sampel yang lebih besar. Jelajahi kebutuhan akan sesi booster untuk mempertahankan efek.
5.	The Effects of Mindfulness Meditation on Mental Health	Peterson, L., Husebo, S., & Heegaard, K.	Sebuah survei kuantitatif dilakukan dengan 29 orang dewasa. Peserta melakukan latihan meditasi mindfulness. Survei laporan diri menilai perhatian, regulasi emosi, dan kepuasan hidup. Survei diselesaikan secara anonim untuk memastikan privasi.	Perhatian mengurangi tekanan emosional dan meningkatkan kesejahteraan. Latihan mindfulness mempengaruhi otak dan tubuh secara positif. Kesadaran yang lebih besar berkorelasi dengan regulasi emosional yang lebih baik. Pelatihan mindfulness meningkatkan hasil kesehatan mental. Praktik mindfulness menurunkan kecemasan, depresi, dan stres. Peningkatan waktu meditasi meningkatkan perhatian dan kesejahteraan. Perhatian mengurangi pemikiran ruminatif dan meningkatkan kesehatan emosional. Mindfulness meningkatkan kesehatan dengan mengurangi reaktivitas stres. Pelatihan mindfulness terkait dengan peradangan yang lebih rendah dan emosi negatif.	Selidiki mekanisme spesifik efektivitas latihan mindfulness. Jelajahi intervensi berbasis kesadaran dalam populasi klinis. Periksa efek jangka panjang dari meditasi mindfulness pada kesejahteraan. Menilai dampak demografis yang beragam pada hasil mindfulness. Pelajari hubungan antara sifat perhatian penuh dan regulasi emosi lebih lanjut.
6.	Baseline and Strategic Effects behind	Alessandro Grecucci* Nicola De	Dua percobaan dilakukan	Perhatian mengurangi reaktivitas emosional dalam situasi sosial.	Selidiki mekanisme di balik pengaruh

	Mindful Emotion Regulation: Behavioral and Physiological Investigation	Pisapia, Derangala Kusalagnana Thero, Maria Paola Paladino, Paola Venuti, Remo Job	membandingkan meditator dan kontrol. Peserta termasuk meditator berpengalaman dan kontrol naif. Game Diktator yang Dimodifikasi dan Game Ultimatum yang Dimodifikasi digunakan. Strategi regulasi emosi: mentalisasi dan pelepasan penuh perhatian diterapkan. Respons konduktansi kulit dicatat untuk ukuran fisiologis. Peserta memberikan peringkat emosional yang dilaporkan sendiri pasca-percobaan.	Meditator menunjukkan emosi yang tidak menyenangkan lebih sedikit daripada kontrol. Kedua kelompok menerapkan strategi kognitif dan pengalaman secara efektif. Meditator menganggap tawaran lebih menyenangkan daripada kontrol. Perhatian meningkatkan strategi pengalaman daripada strategi kognitif. Tidak ada perbedaan signifikan dalam strategi kognitif antar kelompok. Pelatihan mindfulness berkorelasi dengan kemampuan pelepasan penuh perhatian.	mindfulness pada regulasi emosional. Jelajahi efek mindfulness pada reaktivitas fisiologis dalam konteks yang beragam. Periksa dampak jangka panjang dari pelatihan mindfulness pada respons emosional. Menilai aplikasi mindfulness dalam mengatur emosi dan perilaku sosial.
7.	Effect of mindfulness in reducing aggression and impulsivity in adolescents	Hossein Zare1, Faezeh Khaleghi Delavar1, Maryam Zare1, Zeinab Shayeghian2	Desain studi kuasi-eksperimental dengan pendekatan pretest-posttest. Menggunakan kelompok kontrol negatif untuk perbandingan. Peserta dipilih dari siswa sekolah menengah perempuan di Teheran. Data dikumpulkan menggunakan Skala Impulsivitas Barratt dan Kuesioner Agresi. Program mindfulness terdiri dari 8 sesi mingguan. Analisis kovarians yang digunakan untuk analisis data.	Terapi mindfulness mengurangi impulsif dan agresi pada remaja. Skor pretest tidak menunjukkan perbedaan yang signifikan antar kelompok. Skor impulsif pasca tes menurun dari 88 menjadi 68. Skor agresi pasca-tes menurun dari 61 menjadi 45. Perbedaan signifikan dalam skor posttest diamati ($p < 0.001$). Kekuatan statistik mendekati 1, menunjukkan kecukupan sampel. Perhatian penuh efektif untuk mengurangi agresi dan impulsif.	Selidiki efek mindfulness pada impulsif dan agresi remaja laki-laki. Jelajahi kelompok usia yang berbeda untuk intervensi mindfulness. Pelajari perhatian penuh pada populasi yang lebih luas di luar siswa sekolah menengah.
8.	Meditation or Medication? Mindfulness training versus medication in the treatment of	Meppelink, R.; de Bruin, E.I.; Bögels, S.M.	Peserta diacak ke dalam kelompok mindfulness dan methylphenidate. Kuesioner online yang diisi oleh anak-anak, orang tua, dan guru. Tugas perhatian neuropsikologis yang	Pelatihan mindfulness dibandingkan dengan pengobatan untuk efektivitas pengobatan ADHD pada masa kanak-kanak. Pelatihan mindfulness menunjukkan potensi	Efek jangka panjang dari perhatian pada kesehatan mental. Kelayakan program mindfulness dalam pengaturan pendidikan yang beragam.

	childhood ADHD a randomized controlled trial		diberikan di pusat perawatan. Kepatuhan terhadap pengobatan dipantau melalui formulir pendaftaran harian. Sesi psiko-pendidikan individu yang diberikan sebelum penugasan perawatan.	sebagai alternatif pengobatan untuk ADHD.	
9.	Mindfulness and Behavior Change	Zev Schuman-OlivierHarvard Medical School Et al.	Makalah ini melakukan tinjauan integratif penelitian mindfulness. Ini mensintesis ilmu saraf dan mekanisme motivasi dalam perhatian penuh. Ini mengevaluasi penelitian klinis tentang intervensi berbasis kesadaran.	• Perhatian penuh mempromosikan perubahan perilaku kesehatan transformatif. • Sistem saraf mempengaruhi motivasi dan pembelajaran dalam perubahan perilaku. • Penelitian saat ini menunjukkan keterbatasan dalam representasi populasi yang beragam. • Inovasi yang diperlukan untuk aksesibilitas budaya dalam program mindfulness. • Penelitian masa depan harus fokus pada interoepsi dan intervensi perwujudan.	Diperlukan lebih banyak penelitian berkualitas tinggi tentang intervensi berbasis kesadaran. Selidiki mengintegrasikan praktik welas asih dalam program mindfulness. Fokus pada adaptasi sensitif trauma untuk populasi yang beragam. Pelajari dampak mindfulness pada kesadaran interoseptif. Jelajahi efek buruk dari program berbasis kesadaran. Teliti peran welas asih diri dalam perubahan perilaku. Menilai efek dosis pada komponen pengaturan diri. Selidiki intervensi mindfulness yang dapat diakses secara budaya untuk kelompok yang terpinggirkan. Periksa efek mindfulness pada penyakit kronis dan keterhubungan sosial.
10.	Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) Approach in Counseling Practice	Julia Surya, Mungin Eddy Wibowo, Mulawarman	Eksplorasi mindfulness dalam berbagai kondisi medis. Investigasi intervensi mindfulness pada anak-anak. Memahami perubahan neuroendokrin dari praktik mindfulness. Memeriksa efek mindfulness pada empati profesional kesehatan.	Perhatian meningkatkan kesadaran dan penerimaan dalam praktik konseling. MBCT menggabungkan terapi kognitif dengan praktik meditasi mindfulness. Perhatian meningkatkan keselarasan interpersonal dan integrasi saraf. MBCT membantu mengelola pikiran dan emosi untuk mencegah kekambuhan depresi. Intervensi mindfulness menunjukkan harapan pada berbagai populasi klinis. Tinjauan sistematis menunjukkan manfaat	Penelitian ini didasarkan pada penelitian perpustakaan. Ini memberikan sinopsis literatur mindfulness. Aspek teoritis dan praktis dari perhatian penuh dieksplorasi. Langkah-langkah termasuk menyatakan pertanyaan penelitian dan mengidentifikasi kata kunci. Informasi latar belakang dikumpulkan dari berbagai referensi. Katalog digunakan untuk menemukan buku yang relevan. Sumber daya internet, terutama jurnal elektronik, dimanfaatkan. Temuan dievaluasi dan ditinjau untuk kemajuan. Format standar digunakan untuk kutipan.

				MBSR dalam mengurangi kelelahan.	
--	--	--	--	----------------------------------	--

Pembahasan

Meditasi mindfulness telah dikenal luas sebagai salah satu teknik yang efektif untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis (Ortiz & Sibinga, 2016). Penelitian yang menyoroti dampak meditasi mindfulness terhadap pengurangan perilaku impulsif menunjukkan bahwa praktik ini dapat memberikan efek signifikan dalam mengatur kontrol diri, mengurangi stres, dan meningkatkan perhatian (Stratton, 2006). Perilaku impulsif, yang sering kali ditandai dengan tindakan cepat dan tanpa pertimbangan matang, sering kali dikaitkan dengan gangguan mental seperti gangguan kecemasan, depresi, dan gangguan pengendalian diri (Amutio et al., 2016). Oleh karena itu, penting untuk mengeksplorasi apakah meditasi mindfulness dapat menjadi pendekatan yang efektif untuk mereduksi perilaku impulsif. Dengan menerapkan teknik meditasi mindfulness secara rutin, individu dapat belajar untuk lebih sadar akan pikiran dan emosi mereka, yang pada gilirannya membantu dalam mengembangkan respon yang lebih terukur terhadap situasi yang memicu perilaku impulsif (Surya & Wibowo, 2022). Praktik ini juga dapat membantu individu untuk membangun ketahanan emosional, sehingga mereka lebih mampu menghadapi tantangan dan tekanan tanpa terjebak dalam reaksi impulsif.

Integrasi praktik mindfulness ke dalam pengaturan terapeutik telah menunjukkan hasil yang menjanjikan dalam mengatasi tidak hanya impulsif tetapi juga tantangan kesehatan mental yang lebih luas (Amutio et al., 2016). Penelitian menunjukkan bahwa individu yang menderita kondisi seperti depresi menunjukkan tingkat perhatian yang lebih rendah, yang dapat memperburuk gejala mereka dan menghambat pemulihan (Peterson et al., 2012). Dengan mendorong pendekatan yang penuh perhatian, pasien dapat menumbuhkan ketahanan emosional yang lebih besar dan mekanisme penanggulangan yang lebih baik, sehingga meningkatkan kualitas hidup mereka secara keseluruhan (Weder, 2022). Dalam artikel ini, terdapat bukti yang menunjukkan bahwa meditasi mindfulness berfungsi dengan meningkatkan kesadaran individu terhadap pemikiran dan perasaan mereka dalam momen sekarang (Zare et al., 2016). Sebagai hasilnya, individu yang rutin melakukan meditasi mindfulness cenderung menjadi lebih sadar akan dorongan impulsif mereka dan dapat memilih untuk tidak mengikuti dorongan tersebut. Berdasarkan studi-studi yang relevan, beberapa mekanisme yang dapat menjelaskan hubungan ini termasuk peningkatan regulasi emosi, peningkatan kapasitas perhatian, dan pengurangan reaktivitas terhadap stres.

Penurunan perilaku impulsif melalui meditasi mindfulness terjadi karena praktik ini memungkinkan individu untuk memperoleh perspektif yang lebih luas terhadap situasi yang dihadapi, memberikan mereka kesempatan untuk berpikir lebih panjang sebelum bertindak (Schuman-Olivier, 2020). Meditasi mindfulness meningkatkan kapasitas individu untuk menerima perasaan tanpa penilaian, yang mengurangi kecenderungan untuk bertindak berdasarkan emosi atau dorongan sesaat (Meppelink et al., 2016). Hal ini sangat relevan dalam mengurangi perilaku impulsif yang sering kali dipicu oleh ketegangan emosional atau stres. Penerapan teknik ini dalam konteks terapi juga menunjukkan hasil yang menjanjikan, dengan banyak studi yang mendokumentasikan peningkatan kemampuan individu untuk mengelola emosi dan membuat keputusan yang lebih baik. Praktik meditasi mindfulness tidak hanya bermanfaat untuk mengurangi perilaku impulsif, tetapi juga berkontribusi pada peningkatan kesejahteraan mental secara keseluruhan, menciptakan ruang bagi individu untuk lebih terhubung dengan diri mereka dan lingkungan sekitar (Grecucci et al., 2015). Namun, meskipun banyak penelitian yang menunjukkan potensi positif dari meditasi mindfulness dalam mengurangi perilaku impulsif, penting untuk dicatat bahwa tidak semua individu merasakan manfaat yang sama. Variabilitas individu dalam mengadopsi teknik meditasi dan keefektifan

meditasi dalam konteks tertentu menjadi faktor yang mempengaruhi hasil yang dapat diperoleh (Dixon et al., 2019). Oleh karena itu, penting untuk mengintegrasikan meditasi mindfulness dalam pendekatan terapi yang lebih komprehensif, yang juga melibatkan pendekatan psikoterapi lainnya.

KESIMPULAN

Berdasarkan pembahasan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa meditasi mindfulness memiliki potensi yang signifikan untuk mereduksi perilaku impulsif. Melalui peningkatan kesadaran diri dan kemampuan regulasi emosi, individu yang rutin berlatih meditasi mindfulness dapat lebih baik mengelola dorongan impulsif dan membuat keputusan yang lebih rasional (Grecucci et al., 2015). Mekanisme yang mendasari hal ini melibatkan peningkatan perhatian, pengurangan stres, dan kemampuan untuk menerima perasaan tanpa penilaian. Penelitian yang dibahas dalam artikel ini mendukung klaim bahwa meditasi mindfulness dapat memperbaiki regulasi emosi, dan pada akhirnya mengurangi kecenderungan untuk bertindak secara impulsif. Oleh karena itu, meditasi mindfulness dapat diintegrasikan sebagai salah satu pendekatan psikologis dan non farmakologogis yang bermanfaat dalam mengatasi masalah perilaku impulsif. Namun, meskipun bukti yang ada cukup mendukung efektivitas meditasi mindfulness, keberhasilannya sangat bergantung pada faktor individu dan konteks. Oleh karena itu, penerapan meditasi mindfulness harus disesuaikan dengan kebutuhan dan kondisi masing-masing individu.

Untuk penelitian lebih lanjut, disarankan agar eksperimen yang menguji efek meditasi mindfulness terhadap perilaku impulsif dilakukan dalam berbagai konteks yang lebih beragam, termasuk pada individu dengan gangguan pengendalian diri atau kecanduan. Penelitian juga perlu mengeksplorasi durasi dan frekuensi latihan meditasi yang optimal untuk memaksimalkan manfaatnya. Penting untuk menggali lebih dalam mengenai faktor-faktor yang memengaruhi keberhasilan meditasi mindfulness, seperti tingkat pengalaman meditasi sebelumnya, dukungan sosial, dan keterbukaan individu terhadap teknik mindfulness. Pendekatan terapeutik yang menggabungkan meditasi mindfulness dengan terapi perilaku kognitif atau teknik psikoterapi lain juga dapat menjadi area penelitian yang menjanjikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Amutio, A., Franco, C., López-González, L., Oriol, X., & Martínez-Taboada, C. (2016). *Effect of a Mindfulness Training Program on the Impulsivity and Aggression Levels of Adolescents with Behavioral Problems in the Classroom*.
- Datta, P. (2014). *Methodology and Research Methods*. https://doi.org/10.1007/978-981-287-017-9_4
- Dixon, M. R., Paliliunas, D., Belisle, J., Speelman, R. C., Gunnarsson, K. F., & Shaffer, J. L. (2019). The effect of brief mindfulness training on momentary impulsivity. *Journal of Contextual Behavioral Science*. <https://doi.org/10.1016/J.JCBS.2018.11.003>
- Fenesi, B., Bigelow, H., Gottlieb, M., Ogronik, M., & Graham, J. (2021). *The Differential Impact of Acute Exercise and Mindfulness Meditation on Executive Functioning and Psycho-Emotional Well-Being in Children and Youth With ADHD*.
- Geurts, D., Haegens, N., Van Beek, M., Schroevens, M., Compen, F., & Speckens, A. (n.d.). *Putting mindfulness-based cognitive therapy to the test in routine clinical practice A transdiagnostic panacea or a disorder specific intervention*.
- Grecucci, A., Pisapia, N. D., Derangala, K., Thero, M., Paladino, P., & Venuti, R. (2015). *Baseline and Strategic Effects behind Mindful Emotion Regulation Behavioral and Physiological Investigation*.

- Meppelink, R., Bruin, E. D., & Bögels, S. (2016). *Meditation or Medication Mindfulness training versus medication in the treatment of childhood ADHD a randomized controlled trial.*
- Ortiz, R., & Sibinga, E. (2016). *The Role of Mindfulness in Reducing the Adverse Effects of Childhood Stress and Trauma.*
- Peterson, L., Husebo, S., & Heegaard, K. (2012). *the-effects-of-mindfulness-meditation-on-mental-health.pdf.*
- Santonastaso, O., Zaccari, V., Crescentini, C., Fabbro, F., Capurso, V., Vicari, S., & Menghini, D. (2020). Clinical Application of Mindfulness-Oriented Meditation: A Preliminary Study in Children with ADHD. *International Journal of Environmental Research and Public Health.*
- Schuman-Olivier, Z., Trombka, M., Lovas, D., Brewer, J., Vago, D., Gawande, R., Dunne, J., Lazar, S., Loucks, E., & Fulwiler, C. (2020). *Mindfulness and Behavior Change.*
- Stratton, K. (2006). *Mindfulness-Based Approaches to Impulsive Behaviors.*
- Surya, J., & Wibowo, M. (2022). *Mindfulness-Based Cognitive Therapy MBCT Approach in Counseling Practice.*
- Weder, B. (2022). Mindfulness in the focus of the neurosciences - The contribution of neuroimaging to the understanding of mindfulness. *Frontiers in Behavioral Neuroscience.* <https://doi.org/10.3389/fnbeh.2022.928522>
- Zare, H., Delavar, F. K., Zare, M., Shayeghian, Z., & Delavar, F. (2016). *Effect of mindfulness in reducing aggression and impulsivity in adolescents.*