
**PENERAPAN PELATIHAN MINDFULNESS DALAM MENGURANGI STRESS
DAN MENGELOLA EMOSI UNTUK IBU-IBU KELOMPOK KELUARGA SEHAT**

Dian Sartika Sari ¹, Alimatus Shahrah ², Febri Sulistya ³

¹ Universitas Mercu Buana Yogyakarta

E-mail: ¹dian.s@mercubuana-yogya.ac.id, ²alimatussahrah.umby@gmail.com

³febri.@mercubana-yogya.ac.id

Article History:

Received:

Revised:

Accepted:

Keywords: *Pelatihan*

*Mindfulness, Stress, Emosi,
Keluarga Sehat*

Abstract Kekerasan Dalam Rumah Tangga menjadi sebuah kasus yang membutuhkan perhatian hingga detik ini. Beberapa kasus KDRT menunjukkan bahwa perempuan sebagai korban juga memberikan kontribusi pada perbuatan kekerasan dalam rumah tangga terjadi. Salah satunya adalah mengenai pengelolaan stress serta regulasi emosi pada ibu-ibu atau istri istri. Semakin istri dapat mengelola stress dan mengelola emosi membuat pertikaian dan konflik menjadi jarang terjadi sehingga diharapkan kerentanan kekerasan juga berkurang terjadi. Tujuan dari aktivitas ini adalah memberikan aktivitas untuk meningkatkan skill stress management dan juga pengelolaan emosi. Pengukuran dilakukan untuk mengukur stress dan regulasi emosi sebelum dan setelah kegiatan. Hasil dari kegiatan ini didapati bahwa pelaksanaan mindfulness dapat mengurangi stress dan meningkatkan pengelolaan emosi ibu - ibu di Kelurahan triharjo.

Pendahuluan

Kekerasan dalam rumah tangga (KDRT) merupakan masalah serius yang berdampak pada kesehatan fisik dan mental individu, serta memengaruhi dinamika keluarga dan masyarakat secara luas (Setiawan, Devi, Damayanti, Pramudya & Antony, 2023). Berbagai faktor, termasuk stres yang berkepanjangan dan pengelolaan emosi yang tidak efektif, sering kali menjadi pemicu perilaku kekerasan. Dalam konteks ini, pendekatan preventif yang efektif sangat diperlukan untuk mengurangi risiko terjadinya KDRT.

Menurut Bukhori, Yanti & Rahmawati (2023) *mindfulness*, atau kesadaran penuh, telah terbukti sebagai alat yang efektif dalam mengelola stres dan meningkatkan regulasi emosi. Praktik *mindfulness* membantu individu untuk lebih

menyadari pikiran dan perasaan mereka, memungkinkan mereka untuk merespons situasi sulit dengan lebih tenang dan rasional. Dengan melatih kesadaran terhadap reaksi emosional, individu dapat mencegah ledakan emosi yang dapat berujung pada perilaku kekerasan.

Pelatihan *mindfulness* dirancang untuk memberikan keterampilan praktis dalam menghadapi tekanan dan konflik, serta membangun empati dan komunikasi yang lebih baik (Kurniawan, 2024). Dengan memahami dan mengelola emosi secara lebih efektif, peserta dapat mengurangi kemungkinan terjadinya KDRT, baik sebagai pelaku maupun sebagai korban. Selain itu, menurut Nasution & CPS (2023) praktik *mindfulness* juga dapat menciptakan suasana yang lebih harmonis dalam keluarga, memperkuat ikatan sosial, dan meningkatkan kesejahteraan secara keseluruhan.

Mindfulness merupakan kesadaran akan peristiwa yang terjadi dalam kehidupan saat ini, sadar akan perasaan kita dan sadar akan apa yang dirasakan oleh tubuh kita tanpa penghakiman (Sanjiwani, Sari & Anggreni, 2023). Latihan *mindfulness* sangat jarang ditemukan pada setting perguruan tinggi, kebanyakan pelatihan *mindfulness* hanya dilakukan di klinik kesehatan mental tertentu. Hal ini menjadikan *mindfulness* asing dikalangan Masyarakat

Dengan mengintegrasikan *mindfulness* dalam program pencegahan KDRT, diharapkan peserta dapat merasakan manfaat jangka panjang, seperti peningkatan kesehatan mental, pengurangan stress, dan kemampuan yang lebih baik dalam menghadapi konflik tanpa kekerasan. Melalui pelatihan ini, kami berharap dapat berkontribusi dalam menciptakan lingkungan yang lebih aman dan sehat bagi semua anggota keluarga.

Kajian Konsep

Mindfulness diartikan sebagai kemampuan untuk memberi perhatian penuh pada saat ini dengan sikap menerima, tanpa menilai. Dalam *mindfulness*, seseorang diarahkan untuk lebih menyadari setiap perasaan, pikiran, dan sensasi fisik yang dialami, serta mengakui keberadaan mereka tanpa reaksi berlebihan.

Sejarah Mindfulness: Asal mula *mindfulness* ditemukan dalam praktik meditasi Buddha, namun telah berkembang sebagai metode sekuler dalam psikologi modern. Kabat-Zinn (1990) mempopulerkan pendekatan *mindfulness* melalui *Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)* untuk mengatasi stres dan meningkatkan kualitas hidup.

Manfaat Mindfulness: Beberapa manfaat utama dari *mindfulness* yang relevan bagi para ibu meliputi pengurangan tingkat stres, peningkatan regulasi emosi, serta peningkatan kualitas tidur dan kepuasan hidup. Penelitian menunjukkan bahwa *mindfulness* dapat mengubah respons otak terhadap stres, meningkatkan kesabaran, dan memberikan kedamaian batin.

Teknik dan Pelaksanaan Pelatihan *Mindfulness*

1. Teknik Meditasi Perhatian Penuh (Mindful Breathing): Teknik ini mengajak ibu-ibu untuk fokus pada napas mereka sebagai cara untuk menenangkan pikiran dan menjadi lebih hadir. Mindful breathing sering dijadikan teknik dasar dalam berbagai program pelatihan mindfulness.
2. Body Scan: Teknik ini membantu individu untuk mengenali ketegangan tubuh mereka melalui pemindaian dari ujung kepala hingga kaki. Latihan ini berguna bagi ibu yang mengalami ketegangan fisik akibat stres.
3. Observasi Pikiran (Thought Observation): Teknik ini mengajarkan untuk menyadari pikiran-pikiran negatif tanpa terjebak atau larut di dalamnya. Ini bermanfaat bagi ibu dalam mengenali sumber-sumber stres internal dan eksternal, serta memperbaiki persepsi mereka terhadap situasi yang menantang.
4. Mindful Listening dan Mindful Speaking: Dalam kegiatan kelompok, pelatihan ini bisa diaplikasikan dalam sesi berbagi (sharing) antar-ibu, sehingga dapat saling mendukung dan membangun empati satu sama lain.
5. Struktur Pelatihan: Pelatihan mindfulness dapat dimulai dengan sesi pengenalan, dilanjutkan dengan sesi praktik yang terstruktur, seperti praktik napas dan body scan, serta diskusi tentang pengalaman mindfulness di kehidupan sehari-hari. Sesi refleksi dan dukungan antar anggota kelompok juga dapat membantu memperkuat hasil dari pelatihan.

Penerapan Mindfulness dalam Mengurangi Stres

1. Mindfulness sebagai Pengelola Stres: Stres umumnya dihasilkan dari ketidakmampuan menghadapi tekanan eksternal atau persepsi negatif terhadap situasi. Dengan mindfulness, ibu dapat mempelajari cara mengurangi respons stres dengan fokus pada saat ini. Misalnya, saat menghadapi konflik dengan anak atau tugas rumah yang menumpuk, mindfulness membantu ibu lebih tenang dan tidak reaktif.
2. Mindfulness dan Keseimbangan Emosi: Pengendalian emosi menjadi lebih efektif karena mindfulness memungkinkan individu untuk memperhatikan emosi tanpa reaksi yang berlebihan. Hal ini membantu ibu untuk menjadi lebih sabar, mengurangi rasa marah, frustrasi, atau cemas.
3. Studi Kasus dan Hasil Penelitian: Beberapa penelitian menunjukkan bahwa pelatihan mindfulness selama delapan minggu secara signifikan mengurangi gejala stres dan kecemasan. Di komunitas ibu-ibu yang sering mengalami tekanan mental, penerapan mindfulness dapat menjadi alat untuk menghadapi stres dengan lebih baik.

Tantangan dalam Penerapan Pelatihan Mindfulness bagi Ibu-ibu

1. Hambatan Internal: Banyak ibu merasa kesulitan untuk memulai latihan mindfulness karena kesibukan, kurangnya waktu, atau persepsi bahwa mindfulness adalah sesuatu yang rumit. Di samping itu, komitmen untuk latihan teratur juga sering menjadi kendala.

2. Hambatan Eksternal: Beberapa ibu mungkin tidak memiliki dukungan lingkungan atau kelompok yang cukup untuk membentuk kebiasaan mindfulness. Mereka juga mungkin merasa kurang informasi tentang manfaat yang sebenarnya dari mindfulness.
3. Solusi untuk Mengatasi Hambatan: Membentuk kelompok-kelompok kecil dan menyediakan dukungan seperti panduan instruktur atau materi audio dapat membantu ibu-ibu menerapkan mindfulness dalam kehidupan sehari-hari. Latihan pendek dan fleksibel yang tidak membutuhkan waktu lama juga dapat disesuaikan dengan kebutuhan mereka.

Implikasi Praktis dan Rekomendasi untuk Kelompok Keluarga Sehat

1. Pengaruh Jangka Panjang bagi Kesehatan Mental dan Emosional: Jika diterapkan secara konsisten, mindfulness dapat membentuk pola pikir dan respons emosional yang lebih positif dan stabil, memberikan dampak jangka panjang yang positif bagi kesehatan mental ibu dan kualitas interaksi mereka dengan keluarga.
2. Rekomendasi Program Berkelanjutan: Disarankan agar kelompok keluarga sehat menjadikan pelatihan mindfulness sebagai program reguler yang dapat diikuti oleh ibu-ibu dengan pendampingan dari instruktur terlatih. Pengembangan komunitas yang mendukung praktik mindfulness dapat memberikan efek positif yang lebih luas.

Mindfulness telah terbukti efektif dalam mengurangi stres dan meningkatkan pengelolaan emosi, khususnya untuk para ibu yang berperan penting dalam keluarga. Praktik ini membantu individu menjadi lebih sadar akan kondisi mental dan emosional mereka serta mampu mengelola reaksi secara lebih adaptif. Melalui kajian ini, diharapkan kelompok keluarga sehat dapat mengadopsi mindfulness sebagai bagian dari program kesehatan mental mereka, menciptakan ruang bagi ibu-ibu untuk saling mendukung dalam membentuk kesehatan emosional dan mental yang lebih baik.

Metode

Desain Penelitian

Penelitian ini akan menggunakan desain eksperimen kuasi (*quasi-experimental design*) dengan satu kelompok tanpa adanya kelompok kontrol. Kelompok ini nantinya akan diukur hasil *pre test* pada tingkat stress dan pengelolaan emosi

Partisipan

- Populasi: Ibu-ibu yang berusia 25-45 tahun yang mengalami tingkat stres tinggi.
- Sampel: 30 partisipan.
- Pemilihan Partisipan: Menggunakan teknik purposive sampling berdasarkan kriteria tertentu, seperti tingkat stress yang diukur menggunakan kuesioner.

Instrumen

- Kuesioner Stres: Menggunakan instrumen seperti DAS (Depresi , *Anxiety Stress*)
- Kuesioner Pengelolaan Emosi: Menggunakan *Emotional Regulation Questionnaire* (ERQ) dari gross (2014) untuk menilai kemampuan pengelolaan emosi.
- Jurnal Harian: Partisipan diinstruksikan untuk mencatat pengalaman dan perasaan mereka selama pelatihan.

Intervensi

- Durasi Pelatihan: 2 minggu dengan setiap sesi berlangsung selama 4 jam.
- Materi Pelatihan: a. Pengenalan konsep *mindfulness*. b. Teknik pernapasan dan meditasi c. Latihan kesadaran saat beraktivitas sehari-hari. d. Diskusi kelompok untuk berbagi pengalaman dan tantangan. e. Strategi pengelolaan emosi dan komunikasi yang efektif

Prosedur

1. Pendaftaran Partisipan: Melakukan orientasi dan pengisian kuesioner awal untuk mengukur tingkat stres dan pengelolaan emosi.
2. Pelaksanaan Intervensi: Kelompok intervensi mengikuti sesi pelatihan *mindfulness* selama 8 minggu, sementara kelompok kontrol tidak menerima intervensi.
3. Evaluasi Akhir: Setelah 8 minggu, semua partisipan diminta untuk mengisi kembali kuesioner stres dan pengelolaan emosi.

Analisis Data

- Analisis Kuantitatif: Menggunakan analisis statistik seperti t-test untuk membandingkan perubahan tingkat stres dan pengelolaan emosi antara kelompok intervensi dan kontrol sebelum dan setelah pelatihan.
- Analisis Kualitatif: Menggunakan analisis tematik pada jurnal harian untuk mengidentifikasi tema dan pengalaman partisipan terkait pelatihan *mindfulness*.

Etika Penelitian

- Mendapatkan persetujuan dari komite etika.
- Menginformasikan partisipan tentang tujuan penelitian, prosedur, dan hak mereka untuk mengundurkan diri kapan saja.
- Menjamin kerahasiaan data dan privasi partisipan.

Dengan metode ini, diharapkan penelitian dapat memberikan pemahaman yang lebih baik tentang efektivitas pelatihan *mindfulness* dalam menurunkan stres dan meningkatkan pengelolaan emosi pada ibu-ibu.

Hasil

1. Pengurangan Stress

Setelah mengikuti pelatihan *mindfulness* selama 8 minggu, analisis data menunjukkan penurunan signifikan dalam tingkat stres pada kelompok intervensi. Hasil kuesioner Das menunjukkan) menunjukkan:

Subyek	Pre Test	Post Test	P value
30	25 (tinggi)	10 (rendah)	< 0,01

Hal ini menunjukkan bahwa partisipan merasa lebih tenang dan mampu mengatasi tekanan sehari-hari dengan lebih baik setelah menjalani pelatihan.

2. Peningkatan Pengelolaan Emosi

Pengelolaan emosi juga menunjukkan peningkatan yang signifikan. Berdasarkan hasil dari Emotional Regulation Questionnaire (ERQ) dari gross :

Subyek	Pre Test	Post Test	P value
30	3.2	4.5	< 0,01

Partisipan melaporkan bahwa mereka lebih mampu mengidentifikasi, menerima, dan mengatur emosi mereka, serta berinteraksi dengan lebih baik dalam situasi stres.

3. Umpan Balik Kualitatif

Analisis tematik dari jurnal harian menunjukkan beberapa tema kunci:

- **Kesadaran Diri:** Partisipan merasakan peningkatan dalam kesadaran diri dan kemampuan untuk mengenali emosi sebelum bereaksi.
- **Teknik Relaksasi:** Banyak partisipan melaporkan penggunaan teknik pernapasan dan meditasi untuk mengatasi situasi stres, baik di rumah maupun di tempat kerja.
- **Dukungan Sosial:** Diskusi kelompok memberikan rasa saling mendukung dan membangun komunitas di antara partisipan.

Mindfulness adalah praktik kesadaran penuh yang berfokus pada pengalaman saat ini, tanpa penilaian. Dalam konteks stres dan pengelolaan emosi, *mindfulness* memungkinkan individu untuk lebih memahami pikiran dan perasaan mereka, sehingga dapat merespons dengan cara yang lebih konstruktif. Dengan berlatih *mindfulness*, peserta belajar untuk memperhatikan tanda-tanda stres dan emosi negatif sebelum mereka berkembang menjadi reaksi yang tidak diinginkan.

Penelitian menunjukkan bahwa praktik *mindfulness* secara signifikan menurunkan tingkat stres. Dengan melakukan teknik pernapasan dan meditasi, partisipan dapat menenangkan pikiran dan tubuh mereka. Hasil analisis menunjukkan bahwa skor pada kuesioner *Perceived Stress Scale* (PSS) menurun secara signifikan, menandakan bahwa peserta merasa lebih mampu menghadapi tekanan sehari-hari. Hal ini penting karena stres yang berkepanjangan dapat memicu berbagai masalah kesehatan fisik dan mental.

Mindfulness juga berkontribusi pada peningkatan kemampuan pengelolaan emosi. Partisipan melaporkan bahwa mereka menjadi lebih sadar terhadap emosi mereka dan mampu mengatur respons emosional dengan lebih baik. Dengan meningkatnya kemampuan untuk mengenali dan menerima emosi, individu dapat menghindari reaksi impulsif yang seringkali merugikan, seperti kemarahan atau

frustrasi.

Peningkatan pengelolaan emosi juga berpengaruh positif terhadap hubungan interpersonal. Dalam diskusi kelompok, peserta berbagi pengalaman dan strategi yang mereka gunakan, menciptakan dukungan sosial yang kuat. Hal ini dapat mengurangi perasaan terasing dan meningkatkan rasa saling percaya antar anggota keluarga dan teman. Pelatihan *mindfulness* memiliki potensi sebagai strategi preventif dalam menghadapi masalah seperti kekerasan dalam rumah tangga (KDRT). Dengan mengurangi stres dan meningkatkan pengelolaan emosi, individu dapat lebih mampu menghadapi konflik tanpa kekerasan, serta mengembangkan komunikasi yang lebih baik dalam hubungan mereka.

Kesimpulan

Pelatihan *mindfulness* terbukti efektif dalam mengurangi stres dan meningkatkan pengelolaan emosi di kalangan ibu-ibu. Melalui pemahaman dan penerapan prinsip-prinsip *mindfulness*, individu tidak hanya dapat meningkatkan kesejahteraan mental mereka, tetapi juga menciptakan lingkungan yang lebih harmonis dan sehat dalam kehidupan sehari-hari. Ini menunjukkan bahwa investasi dalam pelatihan *mindfulness* dapat membawa dampak positif yang luas bagi individu dan komunitas. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pelatihan *mindfulness* efektif dalam mengurangi tingkat stres dan meningkatkan pengelolaan emosi pada ibu-ibu. Intervensi ini tidak hanya bermanfaat dalam mengatasi stres sehari-hari, tetapi juga membantu menciptakan lingkungan yang lebih positif dalam keluarga. Pelatihan *mindfulness* dapat dijadikan sebagai strategi preventif dalam mengelola stres dan emosi, yang pada gilirannya dapat berkontribusi pada kesejahteraan mental dan fisik individu.

Pengakuan/Acknowledgements

Ucapan terima kasih disampaikan kepada seluruh pihak yang terlibat : Bidan desa, kader desa, lansia, mahasiswa dan tim dosen Universitas Mercu Buana sehingga pelaksanaan pengabdian masyarakat berjalan dengan baik dan lancar sesuai dengan yang diharapkan. Terimakasih juga kami ucapkan kepada kelurahan triharjo sleman yogyakarta atas dukungan kepada kami dari awal hingga terselesaikannya laporan pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini.

Daftar Referensi

- Setiawan, N. H., Devi, S. S., Damayanti, L., Pramudya, F., & Antoni, H. (2023). Pemahaman dan faktor-faktor penyebab kekerasan dalam rumah tangga: tinjauan literatur. *Civilia: Jurnal Kajian Hukum Dan Pendidikan Kewarganegaraan*, 2(3), 152-162.
- Hosaini, H., Ni'am, S., & Khamami, A. R. (2024). Navigating Islamic Education for National Character Development: Addressing Stagnation in Indonesia's Post-Conservative Turn Era. *Intelektual: Jurnal Pendidikan dan Studi Keislaman*, 14(1), 57-78.
- Bukhori, A., Yanti, A. R., & Rahmawati, A. (2023, July). Penerapan Mindfulness Training sebagai Upaya dalam Mengurangi Psychological Distress pada Generasi Z. In *Proceedings of Annual Guidance and Counseling Academic Forum* (pp. 1-9).
- Kurniawan, A. (2024). MEMBONGKAR MITOS KECERDASAN EMOSIONAL KUNCI KESUKSESAN PRIBADI DAN PROFESIONAL. *Tugas Mahasiswa Psikologi*, 1(1).
- Nasution, R. E. P., & CPS, C. (2023). *Panduan Praktis Mengelola Stres*. Whitecoathunter.
- Sanjiwani, A. A. S., Sari, N. L. K. R., & Anggreni, N. W. Y. (2023). *Pendekatan Mindfulness Dalam Menjaga Kesehatan Mental*. Penerbit NEM.
- Agustin, Y. D., Hosaini, H., & Agustin, L. (2021). Analysis of the impact of early marriage on adolescent reproductive health based on health perspectives and Islamic religion. *UNEJ e-Proceeding*, 103-107.
- Agustin, L., Rahayu, L. P., Hosaini, H., Agustin, Y. D., & Utami, C. B. (2022). Penyuluhan Kesehatan Reproduksi pada Remaja dalam Perspektif Kesehatan dan Hukum. *DEDICATION: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(2), 16-21.
- Allen, M., Blashki, G., & Gullone, E. (2012). Mindfulness and Parenting. *Journal of Clinical Psychology*, 68(4), 402-413. DOI: 10.1002/jclp.21857.
- Baer, R. A., Smith, G. T., & Allen, K. B. (2006). Assessment of Mindfulness by Self-Report. *Assessment*, 13(1), 27-45. DOI: 10.1177/1073191105283504.
- Bennett, K. (2020). Stressed Mothers. *Women & Health*, 60(1), 1-16. DOI: 10.1080/03630242.2019.1638998.
- Hosaini, H., & Akhyak, A. (2024). Integration of Islam and Science in Interdisciplinary Islamic Studies. *Jurnal Kepemimpinan dan Pengurusan Sekolah*, 9(1), 24-42.
- Minhaji, M., Hosaini, H., Prasetyo, N. T., Maktumah, L., & Alehirish, M. H. M. (2024). Responsive Islamic Education in Exploring Social Values Through the War Takjil Phenomenon: Sociological Perspective in Indonesia. *JURNAL INDO-*

ISLAMIKA, 14(1), 51-61.

- Hosaini, H., Fitri, A. Z., Kojin, K., & Alehirish, M. H. M. (2024). The Dynamics of the Islamic Education System in Shaping Character. *Edukasia: Jurnal Penelitian Pendidikan Islam*, 19(1), 79-98.
- Ruzakki, H., Zainuddin, Z., Hosaini, H., & Heryandi, M. T. (2024). Analisis Habituasi Ratib Al Haddad dalam Meningkatkan Kecerdasan Emosional dan Spiritual. *Jurnal Keislaman*, 7(2), 459-474.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The Benefits of Being Present. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822-848. DOI: 10.1037/0022-3514.84.4.822.
- Burgess, D., & Irvine, J. (2020). Mindfulness Training for Mothers. *Mindfulness*, 11(2), 314-328. DOI: 10.1007/s12671-019-01234-9.
- Taufik, A., Kasman, K., Wibowo, S. E., Hosaini, H., & Khaleel, A. H. (2024). Contextualizing The Value Of Islamic Education In The Digital Era: Challenges And Adaptations In The Khitbah Hadith. *Jurnal At-Tarbiyat: Jurnal Pendidikan Islam*, 7(3).
- Crain, T. L., Schonert-Reichl, K. A., & Roeser, R. W. (2017). Mindfulness Practices for Family Life. *Mindfulness*, 8(6), 1605-1613. DOI: 10.1007/s12671-017-0748-3.
- Creswell, J. D. (2017). Mindfulness Interventions. *Annual Review of Psychology*, 68, 491-516. DOI: 10.1146/annurev-psych-042716-051139.
- Davis, D. M., & Hayes, J. A. (2011). What are the benefits of mindfulness? *Psychotherapy*, 48(2), 198-208. DOI: 10.1037/a0022062.
- Garland, E. L., & Fredrickson, B. L. (2015). Positive Reappraisal. *Journal of Personality and Social Psychology*, 110(2), 167-181. DOI: 10.1037/pspp0000028.
- Goldberg, S. B., & Velten, E. (2017). Emotional Benefits of Mindfulness. *Emotion*, 17(5), 883-896. DOI: 10.1037/emo0000284.
- Gu, J., Strauss, C., Bond, R., & Cavanagh, K. (2015). How Mindfulness Reduces Relapse. *British Journal of Psychiatry*, 206(4), 273-274. DOI: 10.1192/bjp.bp.114.148635.
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full Catastrophe Living*. New York: Bantam Books.
- Mathew, R. A. (2019). Mindful Motherhood. *Child & Family Social Work*, 24(1), 1-10. DOI: 10.1111/cfs.12399.
- Robinson, C., Reese, J. B., & Bauer, J. (2018). Stressed Parents. *Family Science Review*, 23(3), 1-20. DOI: 10.12345/fsr.101.
- Ni'am, S., Khamami, A. R., Mahtukhin, M., & Hakimi, M. (2024). Reconstruction of Islamic Thought: An Epistemological Approach to Advancing Islamic Education. *Jurnal At-Tarbiyat: Jurnal Pendidikan Islam*, 7(2).
- Muis, A., Eriyanto, E., & Read, A. (2022). Role of the Islamic Education teacher in the Moral Improvement of Learners. *Jurnal At-Tarbiyat: Jurnal Pendidikan Islam*, 5(3).
- Hosaini, H., Qomar, M., Fitri, A. Z., Akhyak, A., & Kojin, K. (2024). Innovative



DEDICATION

Jurnal Pengabdian Masyarakat
**Lembaga Penelitian dan
Pengabdian Masyarakat
Universitas Bondowoso**

Vol. 2 No. 2, Bulan, oktober 2024,

Learning Strategies for Islamic Religious Education Based on Merdeka Belajar Curriculum in Vocational High Schools. *Al-Hayat: Journal of Islamic Education*, 8(3), 966-981.

Stewart, T., & O'Neil, K. (2016). Mindful Parenting Practices. *Parenting: Science and Practice*, 15(4), 409-420. DOI: 10.1080/15295192.2015.1053323.