

## Program Pembelajaran Al-Qur'an Bagi Lansia Dengan Menerapkan Metode UMMI Di Masjid Baiturrahman Wonorejo Rungkut Surabaya

Imam Subeki Firmanto<sup>1</sup> , Nelud Daraajatul Aliyah<sup>2</sup> ,  
Eli Masnawati<sup>3</sup> 

<sup>1</sup>Universitas Sunan Giri Surabaya, Indonesia

<sup>2</sup> Universitas Sunan Giri Surabaya, Indonesia

<sup>3</sup> Universitas Sunan Giri Surabaya, Indonesia

### ABSTRAK

**Background.** Kurangnya pendekatan pembelajaran Al-Qur'an yang ramah dan sesuai dengan kebutuhan lansia sering menjadi kendala dalam meningkatkan kemampuan membaca Al-Qur'an pada kelompok usia lanjut. Banyak lansia merasa kesulitan mengenali huruf, melafalkan ayat dengan benar, dan memahami makna ayat Al-Qur'an karena metode pembelajaran yang digunakan kurang sederhana dan tidak menyesuaikan dengan daya serap mereka. Oleh karena itu, diperlukan metode yang lebih aplikatif, mudah dipahami, serta mampu memberikan motivasi belajar yang berkelanjutan bagi para lansia.

**Purpose.** Penelitian ini bertujuan untuk merancang dan mengevaluasi program pembelajaran Al-Qur'an dengan menerapkan metode UMMI di Masjid Baiturrahman Wonorejo Rungkut Surabaya. Secara khusus, penelitian ini ingin mengetahui sejauh mana metode UMMI dapat meningkatkan kemampuan membaca, melafalkan, dan memahami Al-Qur'an pada kelompok lansia.

**Method.** Dengan menggunakan pendekatan penelitian deskriptif kualitatif, program ini dilaksanakan melalui beberapa tahapan, yakni perencanaan, implementasi, dan evaluasi. Proses pembelajaran menggunakan metode UMMI yang menekankan pada talaqqi, tiktir (pengulangan), dan pemahaman bertahap sesuai kemampuan peserta. Data penelitian diperoleh melalui observasi kegiatan, wawancara dengan peserta dan pengajar, serta dokumentasi proses pembelajaran. Analisis dilakukan dengan teknik reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan.

**Results.** Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan metode UMMI mampu membantu lansia dalam mengenali huruf hijaiyah, melafalkan ayat-ayat Al-Qur'an dengan benar, serta meningkatkan motivasi belajar. Lansia merasa lebih percaya diri dalam membaca Al-Qur'an karena metode yang digunakan sederhana, interaktif, dan berulang. Selain itu, terdapat peningkatan pemahaman makna ayat melalui pendekatan yang mudah dipahami dan disertai penjelasan kontekstual.

**Conclusion.** Penelitian ini menegaskan bahwa metode UMMI efektif diterapkan dalam pembelajaran Al-Qur'an bagi lansia. Program ini tidak hanya meningkatkan kemampuan teknis membaca, tetapi juga menumbuhkan kecintaan dan kedekatan emosional dengan Al-Qur'an. Dengan demikian, metode UMMI dapat menjadi salah satu solusi inovatif untuk pengembangan program pembelajaran Al-Qur'an berbasis masjid, khususnya dalam meningkatkan literasi Al-Qur'an di kalangan lansia.

**Kata Kunci:** Metode UMMI, Masjid Baiturrahman, Lansia, Surabaya,

**Citation:** Imam Subeki, F., Nelud Daraajatul, A., & Eli, M. (2025). Program Pembelajaran Al-Qur'an Bagi Lansia Dengan Menerapkan Metode UMMI Di Masjid Baiturrahman Wonorejo Rungkut Surabaya *Journal Ligundi of Community Service*, 2(1), 20–26.

<https://doi.org/10.17323/ligundi.v1i1.951>

### Correspondence:

Imam Subeki Firmanto,  
[Imamfirmanto1983@gmail.com](mailto:Imamfirmanto1983@gmail.com)

**Received:** February 12, 2025

**Accepted:** February 15, 2025

**Published:** February 31, 2025



### INTRODUCTION

Pendidikan merupakan usaha sadar terencana untuk memelihara dan mengembangkan fitrah serta potensi diri menuju terbentuknya manusia seutuhnya. Hasil optimal dari

proses pendidikan didapatkan. Dengan melewati berbagai jalur pendidikan, mulai dari pendidikan formal, pendidikan informal maupun pendidikan nonform. Namun paradigma pendidikan yang berkembang di masyarakat bahwa pendidikan itu adalah sekolah, dan pendidikan ditempuh untuk mendapatkan pekerjaan semata (Luo, 2025; Ma, 2025; Sawyer, 2025). Pendidikan yang sebenarnya dapat berlangsung di mana saja, di rumah oleh orang tua, maupun di dalam masyarakat. Hakikat dari pendidikan dapat dilakukan dimana dan oleh siapa saja untuk memberikan kesempatan mengembangkan pendidikan informal yang dapat membantu masyarakat untuk mengembangkan fitrah dan potensi yang dibutuhkan masyarakat. Pendidikan Agama adalah pendidikan yang penting bagi setiap individu. Pendidikan agama dibutuhkan oleh setiap individu dalam berbagai usia, mulai dari anak-anak, remaja, orang tua hingga lansia. Hal ini dikarenakan ilmu agama adalah ilmu yang harus dipraktekkan dalam keseharian, mulai dari aspek aqidah, akhlak, dan juga ibadah. Ibadah praktis yang pokok dilakukan oleh seorang muslim adalah mengerjakan sholat dan membaca Al-Qur'an. Sholat adalah upaya seorang muslim mendekatkan diri kepada Allah, sedangkan membaca Al-Qur'an adalah upaya dasar untuk memahami hukum-hukum Allah yang terdapat dalam Al-Qur'an.

Menurut (Baharuddin, 2010) Belajar adalah suatu kegiatan yang dikerjakan seseorang agar mampu merubah kebiasaan yang ada pada dirinya melalui pelatihan atau pengalaman. Belajar akan membawa seseorang menuju manusia yang lebih baik (Courish, 2025; Erdemir, 2024; Molokhia, 2025), perubahan dari belajar bisa dinilai dari pengetahuan, sikap maupun keterampilan. Dengan adanya perubahan tersebut, seseorang dapat lebih mudah mengatasi masalah dalam kehidupannya, serta dapat berbaur dengan sekitarnya. Sedangkan Al-Qur'an merupakan karunia Allah yang diturunkan melalui malaikat jibril dan ditujukan kepada Nabi Muhammad SAW dalam bentuk mushaf, serta diriwayatkan secara mutawattir. Sebagai umat Muslim kita dianjurkan untuk mempelajarinya tanpa batasan usia (baik anak-anak maupun orang dewasa) dan menjadikannya sebagai pedoman semasa hidup di dunia. Pembelajaran orang dewasa dengan pembelajaran anak-anak relatif berbeda (Cawley, 2024; Munif, 2024; Yang, 2024). Pembelajaran anak-anak dilaksanakan dengan tahap identifikasi dan peniruan, sedangkan pembelajaran orang dewasa berlangsung dengan tahap pengarahan diri sendiri untuk mengatasi suatu masalah.

Menurut Belajar adalah suatu kegiatan yang dikerjakan seseorang agar mampu merubah kebiasaan yang ada pada dirinya melalui pelatihan atau pengalaman. Belajar akan membawa seseorang menuju manusia yang lebih baik, perubahan dari belajar bisa dinilai dari pengetahuan, sikap maupun keterampilan (Cavour-Więclawek, 2024; Kor, 2024; Potsch, 2024). Dengan adanya perubahan tersebut, seseorang dapat lebih mudah mengatasi masalah dalam kehidupannya, serta dapat berbaur dengan sekitarnya. Sedangkan Al-Qur'an merupakan karunia Allah yang diturunkan melalui malaikat jibril dan ditujukan kepada Nabi Muhammad SAW dalam bentuk mushaf, serta diriwayatkan secara mutawattir. Sebagai umat Muslim kita dianjurkan untuk mempelajarinya tanpa batasan usia (baik anak-anak maupun orang dewasa) dan menjadikannya sebagai pedoman semasa hidup di dunia. Pembelajaran orang dewasa dengan pembelajaran anak-anak relatif berbeda. Pembelajaran anak-anak dilaksanakan dengan tahap identifikasi dan peniruan, sedangkan pembelajaran orang dewasa berlangsung dengan tahap pengarahan diri sendiri untuk mengatasi suatu masalah.

Pembelajaran untuk orang dewasa juga disebut dengan Andragogi, yang berasal dari kata Andr yang berarti dewasa, dan Agogos yang berarti memimpin, mengemong, atau membimbi (Alkan, 2025; Chan, 2025; Marqués, 2024). Pembelajaran Al-Qur'an untuk orang dewasa sangat diperlukan untuk meningkatkan kualitas diri agar menjadi muslim yang sejati. Selain itu, sebagai seorang muslim dianjurkan minimal bisa membaca ayat Al-Qur'an dan perlahan mengamalkannya pada kehidupan sehari-hari. Program Pembelajaran Al-Qur'an bagi lanjut usia (lansia) merupakan salah satu inisiatif penting dalam mengembangkan kualitas hidup spiritual di kalangan masyarakat. Seiring bertambahnya usia, kebutuhan untuk terus menjaga dan meningkatkan aspek spiritual menjadi semakin penting, salah satunya melalui pembelajaran Al-Qur'an. Di Masjid Baiturrahman Wonorejo Rungkut Surabaya, program pembelajaran Al-Qur'an bagi lansia diterapkan dengan menggunakan

metode UMMI. Metode UMMI dirancang untuk memudahkan bagi lansia dalam mempelajari dan menghafal Al-Qur'an dengan pendekatan yang lebih ramah bagi kondisi fisik dan mental lansia.

Metode ini berfokus pada pemahaman secara bertahap dan menggunakan berbagai alat bantu untuk memudahkan pengajaran, seperti penggunaan media visual dan audio, serta pendekatan yang lebih sabar dan penuh perhatian terhadap kebutuhan individual lansia. Melalui metode ini, diharapkan para lansia dapat memperoleh pemahaman dan kecintaan terhadap Al-Qur'an (Beshai, 2024; Kor, 2025; Ouyang, 2024), serta dapat menghafal atau memperdalam hafalan Al-Qur'an mereka meskipun dengan keterbatasan usia. Penerapan program metode UMMI di Masjid Baiturrahman ini bertujuan untuk menciptakan lingkungan belajar yang inklusif dan memberdayakan bagi seluruh lapisan masyarakat, terutama bagi lansia yang seringkali terpinggirkan dalam kegiatan keagamaan yang lebih banyak difokuskan kepada generasi muda. Dengan adanya program ini, diharapkan dapat mempererat hubungan antar-generasi, meningkatkan ketahanan spiritual lansia, serta menciptakan rasa kebersamaan dalam komunitas.

Program ini tidak hanya memberikan manfaat spiritual, tetapi juga dapat memperkuat kohesi sosial diantara generasi yang lebih tua, dan lebih mudah untuk menjadikan masyarakat lebih peduli terhadap kesejahteraan spiritual setiap anggotanya. Tujuan utama dari program ini adalah meningkatkan pengetahuan dan pemahaman lansia terhadap Al-Qur'an, menumbuhkan kecintaan terhadap Al-Qur'an, serta memberikan kesempatan bagi lansia untuk menghafal atau memperdalam hafalan Al-Qur'an, dengan menggunakan metode yang sesuai dengan kondisi fisik dan mental lansia.

## RESEARCH METHODOLOGY

Pentingnya partisipasi masyarakat dalam menyebarkan ajaran agama Islam terutama belajar mengaji menjadi perhatian utama untuk mengajarkan program pembelajaran Al-Qur'an bagi lansia (Jensen, 2025; Prado-e-Silva, 2025; Wang, 2024). Di Masjid Baiturrahman Wonorejo Rungkut Surabaya mengadopsi Metode UMMI, yang dirancang untuk memfasilitasi proses pembelajaran bagi lansia dengan pendekatan yang lebih ramah terhadap kondisi fisik dan mental mereka. Metode ini merupakan inovasi dalam pembelajaran Al-Qur'an yang menyesuaikan diri dengan kebutuhan khusus para lansia, sehingga mereka dapat tetap memperoleh manfaat dari pembelajaran Al-Qur'an meskipun dengan keterbatasan fisik dan kognitif akibat usia.

Kegiatan pembelajaran Al-Qur'an dengan menggunakan metode UMMI ini menggunakan metode *Participatory Action Research* (PAR) sebagai bentuk riset dasar aktivitasnya. PAR adalah penyelidikan kolektif dan reflektif diri yang dilakukan oleh para pelaksana dan peserta, sehingga mereka dapat memahami dan memperbaiki praktik yang mereka ikuti, dan situasi yang mereka hadapi.

Kegiatan pembelajaran Al-Qur'an ini sudah terlaksana selama dua tahun terhitung mulai tanggal 1 Januari 2023 sampai dengan sekarang, dengan melibatkan 45 orang lansia yang usianya antara 40-60 tahun. Kegiatan pembelajaran ini dilaksanakan satu kali dalam satu minggu. Adapun waktu pelaksanaannya adalah pada setiap hari Sabtu. Kegiatan ini dilakukan di pagi hari pada pukul 06.30 - 08.00 Wib di Masjid Baiturrahman. Dalam kegiatan pembelajaran membaca Al-Qur'an ini melibatkan tiga orang guru. Adapun kegiatan pembelajaran Al-Qur'an ini dimulai dengan kegiatan persiapan, pelaksanaan dan evaluasi.

Program kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan oleh tim dari Guru UMMI di Wonorejo Rungkut Surabaya ini dimulai dengan pembelajaran Al-Qur'an kepada lansia. Tujuan dari dilaksanakannya program pengabdian ini adalah untuk membantu masyarakat agar dapat membaca Al-Qur'an dengan baik (tartil). Dengan melibatkan masyarakat secara langsung dalam proses pembelajaran ini, diharapkan akan tercipta kesadaran kolektif untuk senantiasa belajar Al-Qur'an dan menerapkan nilai-nilai spiritual dalam kehidupan sehari-hari. Inisiatif ini menjadi langkah awal yang positif untuk meningkatkan kualitas baca Qur'an bagi masyarakat dengan baik.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat merupakan salah satu cara untuk memberikan kontribusi positif bagi masyarakat sekitar. Dalam hal ini, tim Guru UMMI berkomitmen untuk meningkatkan kualitas baca Al-Qur'an bagi lansia melalui kegiatan yang terstruktur dan terencana. Tindakan awal yang dilakukan oleh tim Guru UMMI adalah dengan melakukan observasi kondisi

subjek terkait lokasi pada daerah tersebut. Kondisi subjek yang telah didapat oleh tim pengabdian, diformulasikan sebagai item untuk melaksanakan pengabdian. Tahap kedua dilaksanakan dengan evaluasi hasil tes (tashih). Dengan melaksanakan kegiatan ini, diharapkan tidak hanya sekedar bisa baca Qur'an, akan tetapi juga dapat meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya belajar membaca Al-Qur'an dengan baik (tartil) sehingga menjadi contoh nyata kolaborasi antara tim Guru UMMI dan masyarakat dalam menciptakan perubahan yang positif.

## RESULT AND DISCUSSION

Hasil dari program pembelajaran Al-Qur'an dengan penerapan metode UMMI bagi lansia di Masjid Baiturrahman ini para lansia dapat meningkatkan kemampuan membaca Al-Qur'an setelah mengikuti beberapa sesi pembelajaran dengan metode UMMI. Metode ini membantu mereka mengenali huruf-huruf hijaiyah dan melafalkan ayat-ayat dengan benar. Program ini juga membantu lansia untuk lebih memahami makna dari ayat-ayat Al-Qur'an melalui pendekatan yang mudah dimengerti, serta cerita atau tafsir yang disampaikan dengan bahasa yang sederhana. Para lansia yang mengikuti program ini merasakan manfaat sosial, seperti bertemu dengan teman sebayanya dan merasa lebih terhubung dengan komunitas, dan beberapa tantangan yang dihadapi adalah keterbatasan fisik peserta seperti penglihatan atau daya ingat yang sudah berkurang, namun hal ini diatasi dengan metode yang lebih fleksibel dan dapat diulang-ulang.

Program pembelajaran Al-Qur'an bagi lansia ini bertujuan untuk memberikan kesempatan kepada para lansia agar dapat meningkatkan pemahaman mereka terhadap Al-Qur'an dengan menggunakan metode UMMI. Metode UMMI dirancang khusus untuk memenuhi kebutuhan pembelajaran pada usia lanjut, dengan pendekatan yang lebih adaptif dan ramah terhadap kondisi fisik dan kognitif lansia. Keuntungan utama dari program ini adalah membantu lansia tetap produktif dalam belajar, menjaga konsentrasi, meningkatkan kualitas hidup, dan memperdalam agama melalui Al-Qur'an.

Metode UMMI adalah pendekatan yang lebih mengutamakan keterlibatan aktif peserta dalam pembelajaran, dengan menggunakan teknik yang lebih sederhana dan mendekatkan materi kepada kondisi fisik lansia. Pembelajaran dilakukan dengan cara yang menyenangkan, seperti menggunakan lagu-lagu sederhana untuk menghafal surat pendek, serta memberi kesempatan bagi lansia untuk bertanya dan berdiskusi secara terbuka mengenai isi Al-Qur'an.



Gambar 1 Do'a Pembelajaran Al-Qur'an Metode UMMI





### Gambar 2 Pengelompokkan Kelas Tahsin

Pembahasan dari pelaksanaan program ini menunjukkan bahwa peserta lansia merasa lebih termotivasi dan tertarik dalam mempelajari Al-Qur'an. Sebagian besar peserta berhasil menghafal beberapa surat pendek, dan terdapat peningkatan pemahaman terhadap arti serta kandungan ayat-ayat dalam Al-Qur'an. Meskipun ada beberapa tantangan dalam hal daya ingat dan konsentrasi, metode UMMI menekankan pada pendekatan yang lembut dan sistematis berhasil mengurangi kesulitan ini.

Keberhasilan metode UMMI terbukti efektif dalam mengakomodasi kebutuhan belajar lansia. Kelebihan metode ini terletak pada pendekatan yang tidak terburu-buru, pemberian waktu yang cukup untuk setiap peserta, serta adanya alat bantu yang memudahkan lansia dalam mengingat dan menghafal ayat-ayat Al-Qur'an. Beberapa peserta mengalami kesulitan karena faktor usia yang mempengaruhi daya ingat dan konsentrasi. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan yang lebih individual dan sabar dari pengajar untuk membantu mereka. Program ini membawa dampak positif bagi peserta, baik dari segi spiritualitas, sosial, maupun psikologis. Lansia merasa lebih dihargai dan lebih produktif dengan memanfaatkan waktu mereka untuk belajar.



**Gambar 3 Pembelajaran Al-Qur'an Metode UMMI**

Selain manfaat kognitif, program ini juga memberikan dampak positif pada aspek sosial dan spiritual lansia. Lansia yang mengikuti program merasa lebih terhubung dengan komunitas dan memiliki rasa percaya diri yang lebih tinggi. Mereka merasa diterima dalam lingkungan yang mendukung proses belajar, hal ini memperkuat ikatan sosial antar sesama lansia. Dari sisi spiritual, mereka merasa lebih dekat dengan agama, meningkatkan kedekatan dengan Al-Qur'an, dan memperoleh ketenangan batin.

Meskipun program ini memberikan banyak manfaat, ada beberapa tantangan yang dihadapi dalam pelaksanaannya. Tantangan terbesar adalah faktor keterbatasan fisik dan kondisi kesehatan lansia yang dapat mempengaruhi konsentrasi dan daya ingat mereka. Oleh karena itu, metode yang digunakan harus terus disesuaikan dengan kebutuhan individual, serta memberi ruang bagi istirahat dan pemulihan fisik agar mereka tetap dapat mengikuti pembelajaran dengan nyaman.

## CONCLUSION

Penerapan metode UMMI dalam pembelajaran Al-Qur'an bagi lanjut usia di Masjid Baiturrahman terbukti efektif dalam meningkatkan kemampuan membaca dan memahami Al-Qur'an. Selain itu, program ini juga memberikan manfaat sosial yang signifikan bagi peserta. Metode UMMI menjadi langkah strategis dalam mengoptimalkan potensi spiritual bagi lanjut usia, memberikan mereka kesempatan untuk terus belajar, menghafal, dan memperdalam ajaran agama meskipun dalam kondisi yang lebih menua.

Secara keseluruhan, program pembelajaran Al-Qur'an bagi lansia dengan metode UMMI di Masjid Baiturrahman sangat berhasil dalam meningkatkan pengetahuan agama lansia, sekaligus menjaga kesehatan fisik dan mental mereka. Oleh karena itu, disarankan untuk melanjutkan program ini dengan evaluasi rutin untuk menyesuaikan metode dan pendekatan yang digunakan dengan perkembangan peserta. Juga perlu adanya penguatan motivasi dan keberlanjutan program, agar manfaatnya dapat dirasakan dalam jangka panjang.

#### AUTHORS' CONTRIBUTION

Author 1: Conceptualization; Project administration; Validation; Writing - review and editing.

Author 2: Conceptualization; Data curation; In-vestigation.

Author 3: Data curation; Investigation.

#### REFERENCES

- Alkan, E. (2025). Effectiveness of mindfulness based interventions in reducing depressive symptoms across mental disorders: A meta-analysis of randomized controlled trials. *Psychiatry Research*, 348(Query date: 2025-08-28 18:51:41). <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2025.116473>
- Beshai, S. (2024). Effects of a Self-Guided Online Mindfulness and Self-Compassion Program (Mind-OP) in Reducing Negative Automatic Thoughts About Self: Randomized Active Controlled Trial. *Mindfulness*, 15(2), 259–271. <https://doi.org/10.1007/s12671-023-02261-x>
- Cavour-Więclawek, N. (2024). Does Self-Reported Trait Mindfulness Contribute to Reducing Perceived Stress in Women Who Practice Yoga and Are Physically Active? *Behavioral Sciences*, 14(9). <https://doi.org/10.3390/bs14090772>
- Cawley, A. (2024). Brief Virtual Reality Mindfulness is More Effective than Audio Mindfulness and Colouring in Reducing Stress in University Students. *Mindfulness*, 15(2), 272–281. <https://doi.org/10.1007/s12671-024-02306-9>
- Chan, K. K. S. (2025). Effectiveness of mindfulness-based intervention in reducing stigma stress among parents of autistic children: A randomized controlled trial. *Research in Developmental Disabilities*, 164(Query date: 2025-08-28 18:51:41). <https://doi.org/10.1016/j.ridd.2025.105072>
- Courish, M. K. (2025). Becoming mindful of mindfulness: A promising approach to reducing sympathetic nervous system overactivity in chronic kidney disease. *Journal of Physiology*, 603(8), 2189–2191. <https://doi.org/10.1113/JP288479>
- Erdemir, N. (2024). Being positive in the present moment: Mindfulness meditation for reducing anxiety in foreign language classes. *Psychology Based Activities for Supporting Anxious Language Learners Creating Calm and Confident Foreign Language Speakers*, Query date: 2025-08-28 18:51:41, 197–205.
- Jensen, M. P. (2025). Hypnosis and mindfulness audio recordings for reducing fatigue in individuals with multiple sclerosis: A randomized controlled study. *Multiple Sclerosis Journal*, 31(7), 833–845. <https://doi.org/10.1177/13524585251329820>
- Kor, P. P. K. (2024). Effect of a single-session mindfulness-based intervention for reducing stress in family caregivers of people with dementia: Study protocol for a randomized controlled trial. *BMC Psychology*, 12(1). <https://doi.org/10.1186/s40359-024-02027-7>
- Kor, P. P. K. (2025). Effects of a closed-loop mindfulness-based program for reducing stress in family caregivers of people with dementia: A study protocol of a randomized controlled trial. *BMC Psychology*, 13(1). <https://doi.org/10.1186/s40359-025-02919-2>
- Luo, X. (2025). Application of the end-of-life demands card game and mindfulness-based cancer recovery program for reducing negative emotion in patients with advanced lung cancer: A

- randomized controlled trial. *Frontiers in Psychology*, 16(Query date: 2025-08-28 18:51:41). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1476207>
- Ma, J. (2025). A brief virtual reality-based mindfulness intervention can improve olfactory perception while reducing depression and anxiety symptoms in university students. *Humanities and Social Sciences Communications*, 12(1). <https://doi.org/10.1057/s41599-025-04584-7>
- Marqués, M. P. (2024). Effectiveness of Mindfulness in Reducing Stress and Anxiety during Technological Change: A Randomized Controlled Trial. *Romanian Journal of Applied Psychology*, 26(1). <https://doi.org/10.2478/rjap-2024-0005>
- Molokhia, E. (2025). Are mindfulness-based interventions effective in reducing blood pressure compared with no treatment? *Evidence Based Practice*, Query date: 2025-08-28 18:51:41. <https://doi.org/10.1097/EBP.0000000000002447>
- Munif, B. (2024). Differences Between Spiritual Mindfulness and Mindfulness Caring in Reducing Academic Pathological Stress in Nursing Students. *Malaysian Journal of Nursing*, 15(3), 126–137. <https://doi.org/10.31674/mjn.2024.v15i03.015>
- Ouyang, X. (2024). Effects of kangaroo mother care combined with nurse-assisted mindfulness training for reducing stress among mothers of preterm infants hospitalized in the NICU: a randomized controlled trial. *BMC Pediatrics*, 24(1). <https://doi.org/10.1186/s12887-024-05075-5>
- Potsch, L. (2024). Effectiveness of behavioral activation and mindfulness in increasing reward sensitivity and reducing depressive symptoms—A randomized controlled trial. *Behaviour Research and Therapy*, 173(Query date: 2025-08-28 18:51:41). <https://doi.org/10.1016/j.brat.2023.104455>
- Prado-e-Silva, L. (2025). Higher Levels of Dispositional Mindfulness Are Associated With More Effective Ecological Momentary Intervention Outcomes in Reducing the Frequency of Awake Bruxism Behaviours. *Journal of Oral Rehabilitation*, 52(6), 859–870. <https://doi.org/10.1111/joor.13943>
- Sawyer, M. (2025). A Systematic Review Evaluating the Efficacy of Mindfulness-Based Interventions on Reducing Stress in Hispanic/Latino/a/x College Students. *Mindfulness*, 16(5), 1130–1158. <https://doi.org/10.1007/s12671-025-02562-3>
- Wang, Q. (2024). Guided self-help mindfulness-based intervention for increasing psychological resilience and reducing job burnout in psychiatric nurses: A randomized controlled trial. *International Journal of Nursing Practice*, 30(4). <https://doi.org/10.1111/ijn.13204>
- Yang, T. (2024). Beneficial role of mindfulness interventions in reducing weight stigma. *Industrial and Organizational Psychology*, 17(1), 138–141. <https://doi.org/10.1017/iop.2023.74>

---

**Copyright Holder :**

© Imam Subeki Firmanto et.al (2025).

**First Publication Right :**

© Journal Ligundi of Community Service

**This article is under:**

