Journal : Jurnal Pengabdian Kolaborasi dan Inovasi IPTEKS (JPKI2)
Punerbit : Yayasan Nuraini Ibrahim Mandiri
e-ISSN : 2986-3104
Volume / Issue / Tahun/ Hal. : 4/ 5/ 2026: Oktober/1228-1237

PENGARUH MEDITASI QUANTUM SUFI TERHADAP PENGELOLAAN STRESS PADA IBU RUMAH TANGGA RW 11 DI DESA GOMBANG

Azti Fatima Tuzahra[1*], Eva Fauziah[2], Fajar Riyanto[3], Febri Kusumawati[4], Fany Liyani[5], Hanif Muhammad Al Faiz[6], Latif Kurniawan[7], Muhammad Fahmy Ash Shidiqy[8], Nurul Salsabila[9], Paramitha Alisya Putri[10], Sapna Cia Ariyanti[11], Ulfah Mufidah[12], Mokhamad Azis Aji Abdilah[13]

[1-13]Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta
aztifatimaa2005@gmail.com[1], evauziah28@gmail.com[2], fajry2004@gmail.com[3], febrykusumawati02@gmail.com[4], liyafa537@gmail.com[5] nerohanif@gmail.com[6], latifkurniawan2005@gmail.com[7], muhammadfahmyashshidiqy@gmail.com[8], nurulsalsabila3431@gmail.com[9], paramithaputri25@gmail.com[10], sapnacia989@gmail.com[11] ulfaamufi@gmail.com[12], azisaji.abdilah@staff.uinsaid.ac.id[13]
*Corresponding Author

Informasi Artikel

Pengajuan	:	10-09-2026
Peninjauan	:	15-09-2026
Revisi	:	21-10-2026
Diterima	:	27-10-2026
Diterbitkan	:	31-10-2026

Kata Kunci:
Ketenangan, Kesejahteraan Psikologis, Meditasi, Mindfulness, Stres

Abstrak

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk membantu ibu rumah tangga dalam mengelola stres dan meningkatkan ketenangan serta kesejahteraan psikologis melalui kegiatan Meditasi Quantum Sufi. Kegiatan dilaksanakan di Masjid Al-Istiqomah, Desa Gombang, Kecamatan Cawas, Kabupaten Klaten, dengan sasaran ibu-ibu rumah tangga RW 11 yang berusia 40-60 tahun. Metode kegiatan menggunakan pendekatan partisipatif yang meliputi edukasi, praktik meditasi terpandu dengan audio relaksasi dan sugesti mindfulness, refleksi, sharing, serta evaluasi melalui observasi, tanya jawab, dan kuesioner. Evaluasi dilakukan terhadap 8 responden menggunakan Lembar Evaluasi Efektivitas Meditasi terhadap Kesehatan Mental Ibu Rumah Tangga. Hasil menunjukkan bahwa rata-rata skor ketenangan dan kesejahteraan psikologis masing-masing sebesar 4,3 dalam kategori sangat tinggi, regulasi emosi sebesar 3,4 dalam kategori tinggi, sedangkan stres sebesar 2,3 dalam kategori rendah. Secara kualitatif, 7 dari 8 responden menyatakan merasa lebih rileks dan tenang setelah mengikuti meditasi. Sebanyak 5 responden menyatakan bahwa musik merupakan bagian yang paling membantu dalam mencapai kondisi tenang. Meskipun demikian, hasil kegiatan belum dapat digeneralisasikan secara luas karena jumlah responden terbatas dan pengukuran kuantitatif hanya dilakukan setelah kegiatan. Secara keseluruhan, kegiatan meditasi memberikan manfaat yang dirasakan langsung oleh peserta dalam meningkatkan ketenangan dan kesejahteraan psikologis serta membantu mengurangi stres.

How To Cite: Tuzahra, A. F., Fauziah, E., Riyanto, F., Kusumawati, F., Liyani, F., Al Faiz, H. M., Kurniawan, L., Ash Shidiqy, M. F., Salsabila, N., Putri, P. A., Ariyanti, S. C., Mufidah, U., & Abdilah, M. A. A. (2026). Pengaruh meditasi Quantum Sufi terhadap pengelolaan stres pada ibu rumah tangga RW 11 di Desa Gombang. *Jurnal Pengabdian Kolaborasi dan Inovasi IPTEKS (JPKI2),1228-1237. 4*(5). https://doi.org/10.59407/jpki2.v4i5.4835

DOI: https://doi.org/10.59407/jpki2.v4i5.4835
This is an open access article under https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/
Copyright© 2026 by Author. Published by Yayasan Nuraini Ibrahim Mandiri

PENDAHULUAN

Kuliah Kerja Nyata (KKN) merupakan implementasi Tri Dharma Perguruan Tinggi yang mengintegrasikan pendidikan, penelitian, dan pengabdian kepada

masyarakat melalui pemberdayaan berbasis potensi lokal. Kegiatan KKN tidak hanya menjadi sarana pembelajaran bagi mahasiswa, tetapi juga menjadi media kolaborasi antara perguruan tinggi, pemerintah desa, dan masyarakat dalam menyelesaikan berbagai permasalahan sosial secara berkelanjutan, salah satunya melalui pelibatan masyarakat secara aktif dalam setiap tahapan kegiatan (Heryanto & Hernawan, 2024). Pelaksanaan pengabdian masyarakat yang berorientasi pada pemberdayaan sejalan dengan pencapaian Sustainable Development Goals (SDGs), khususnya tujuan ke-3 (kehidupan sehat dan sejahtera) dan tujuan ke-5 (kesetaraan gender), mengingat kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis perempuan, termasuk ibu rumah tangga, masih menjadi salah satu indikator yang perlu terus didorong pencapaiannya (Kementerian PPN/Bappenas, 2023).

Desa Gombang, Kecamatan Cawas, Kabupaten Klaten memiliki potensi yang cukup besar pada bidang sosial dan ekonomi kerakyatan. Salah satu kekhasan desa ini adalah keberadaan industri rumahan tenun lurik menggunakan Alat Tenun Bukan Mesin (ATBM) yang secara turun-temurun dikerjakan oleh ibu-ibu di teras rumah masing-masing, umumnya dilakukan setelah menyelesaikan pekerjaan rumah tangga pada siang hari (Haq, 2024). Kondisi ini menunjukkan bahwa sebagian besar ibu rumah tangga di Desa Gombang menjalankan peran ganda, yaitu mengurus rumah tangga sekaligus turut menopang perekonomian keluarga melalui aktivitas menenun maupun pekerjaan rumahan lainnya. Ibu rumah tangga yang menjalankan peran ganda sering kali menghadapi beban kerja domestik berlebih yang berdampak langsung pada kerentanan psikologis dan peningkatan risiko stres kronis (Wurangian et al., 2025)

Hasil observasi dan koordinasi dengan Pemerintah Desa Gombang serta kader Pemberdayaan Kesejahteraan Keluarga (PKK) setempat ditemukan bahwa peran ganda tersebut, ditambah dengan tekanan ekonomi, kejenuhan rutinitas domestik, dan minimnya waktu istirahat, membuat sebagian ibu rumah tangga rentan mengalami stres. Sebagian besar dari mereka juga belum memiliki pengetahuan maupun keterampilan yang memadai mengenai cara mengelola stres secara sehat, baik melalui pendekatan psikologis maupun pendekatan spiritual berbasis nilai keagamaan yang sebenarnya dekat dengan keseharian masyarakat setempat. Pendekatan berbasis nilai keagamaan dan ibadah terbukti berperan signifikan dalam mengurangi stres melalui mekanisme *coping* religius serta memberikan ketenangan jiwa. Kondisi tersebut menjadi dasar pelaksanaan program pendampingan Meditasi Quantum Sufi sebagai upaya alternatif pengelolaan stres yang aplikatif dan sesuai dengan nilai-nilai keislaman yang dianut masyarakat.

Meditasi sufi merupakan praktik spiritual yang berakar dari tradisi tasawuf, melibatkan teknik dzikir, muraqabah, muhasabah, tafakkur, uzlah, dan riyadhah yang bertujuan mencapai ketenangan batin sekaligus kedekatan spiritual dengan Tuhan (Ahmad et al., 2024). Penelitian pada mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi menemukan bahwa mayoritas responden merasakan manfaat meditasi sufi berupa penurunan tingkat stres, kemampuan mengelola kecemasan yang lebih baik, serta peningkatan fokus dan rasa syukur (Ahmad et al., 2024). Temuan ini memperkuat kajian yang menyimpulkan bahwa perilaku spiritual sufi berdampak positif terhadap kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis (well-being) seseorang (Saliyo, 2018), serta kajian fenomenologis yang mengaitkan praktik tasawuf dengan peningkatan kesejahteraan emosional individu (Huda & Priyatna, 2024). Pendekatan meditasi Quantum dan meditasi sufi juga terbukti efektif menurunkan kecemasan neurotik pada kelompok perempuan (Gul & Jehangir, 2019), sementara kajian neurosains

menunjukkan adanya perbedaan pola gelombang otak secara kuantitatif (EEG) selama praktik pernapasan dan meditasi sufi berlangsung, yang menjadi salah satu dasar pemaknaan dimensi "kuantum" dalam praktik meditasi ini (Can Aren & Tarlacı, 2022). Dengan demikian, Meditasi Quantum Sufi dimaknai sebagai integrasi antara prinsip kesadaran dan energi (dimensi kuantum) dengan teknik spiritual sufi klasik, yang bekerja sekaligus pada dimensi psikologis, spiritual, dan fisiologis individu. Kajian (Rajan et al., 2026) juga menunjukkan bahwa program meditasi dapat memberikan manfaat dalam mengurangi stres psikologis dan memperbaiki kesejahteraan. Temuan tersebut dapat menjadi landasan pendukung untuk membahas meditasi sebagai salah satu pendekatan pengelolaan stres, meskipun tidak secara khusus menguji Meditasi Quantum Sufi pada ibu rumah tangga.

Persoalan stres pada ibu rumah tangga bukanlah hal baru. Beberapa studi pemberdayaan di berbagai wilayah menunjukkan bahwa ibu rumah tangga termasuk kelompok dengan kerentanan psikologis tinggi akibat tekanan ekonomi, minimnya dukungan sosial, dan beban rumah tangga yang dapat memicu stres berkepanjangan (Nazhiifah et al., 2026), sehingga memerlukan intervensi berupa psikoedukasi maupun pelatihan pengelolaan stres yang aplikatif (Ilmiah et al., 2025). Pelatihan *mindfulness* dan relaksasi berbasis komunitas di pedesaan terbukti dapat menurunkan stres serta meningkatkan kesejahteraan emosional ibu rumah tangga secara efektif. (Sumarni et al., 2024). Penelitian (Sousa et al., 2021) juga menemukan bahwa pelatihan singkat berbasis mindfulness dapat membantu mengurangi stres psikologis. Hasil tersebut mendukung penggunaan latihan mindfulness sebagai salah satu pendekatan dalam program pengelolaan stres. Berdasarkan kondisi tersebut, Kelompok KKN 017 UIN Raden Mas Said Surakarta melaksanakan program pendampingan Meditasi Quantum Sufi sebagai salah satu bentuk pemberdayaan psikologis dan spiritual bagi ibu rumah tangga di Desa Gombang, Kabupaten Klaten. Program ini dilaksanakan secara partisipatif dengan melibatkan masyarakat sebagai subjek utama kegiatan, sehingga diharapkan mampu meningkatkan kapasitas ibu rumah tangga dalam mengelola stres secara mandiri dan berkelanjutan, sekaligus memperkuat sinergi antara perguruan tinggi, pemerintah desa, dan masyarakat dalam mendukung pembangunan desa yang sehat secara psikologis dan spiritual.

METODE KEGIATAN

Kegiatan *Ruang Tenang Meditasi* merupakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat (PkM) yang dilaksanakan dengan pendekatan partisipatif melalui edukasi, praktik meditasi terpandu, refleksi, dan sharing pengalaman. Kegiatan bertujuan membantu menurunkan tingkat stres dan meningkatkan kesejahteraan ibu rumah tangga melalui meditasi quantum sufi dengan menggunakan audio relaksasi dan sugesti mindfulness (Sumarni et al., 2024). Kegiatan dilaksanakan sebanyak dua kali pertemuan pada hari Jumat dengan durasi kurang lebih 1,5 jam setiap pertemuan di Masjid Al-Istiqomah, Desa Gombang, Kecamatan Cawas, Kabupaten Klaten. Sasaran kegiatan adalah ibu-ibu rumah tangga Desa Gombang dengan jumlah peserta berkisar 10-20 orang dan rentang usia 40-60 tahun. Pemilihan sasaran didasarkan pada lokasi posko mahasiswa KKN yang berada di wilayah RW 11. Kegiatan melibatkan hampir seluruh anggota kelompok KKN dengan fasilitator utama yaitu Fany dari Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi dan Ulfah dari Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam.Pelaksanaan kegiatan terdiri atas enam tahapan, yaitu (1) pembukaan, (2) penyampaian materi, (3) praktik meditasi terpandu, (4) refleksi, (5) sharing dan tanya

jawab, serta (6) penutup. Materi yang diberikan mengangkat tema *"Pentingnya Kesehatan Mental Ibu dalam Rumah Tangga: Kunci Hidup Seimbang dan Bahagia"*, yang membahas pentingnya menjaga kesehatan mental, mengenali kondisi emosional, mengelola stres, serta memberikan ruang bagi diri sendiri. Praktik meditasi dilakukan dengan audio relaksasi dan sugesti mindfulness yang dipandu oleh fasilitator dari awal hingga akhir kegiatan. (Sousa et al., 2021)

Evaluasi kegiatan dilakukan melalui observasi, sharing dan tanya jawab, serta kuesioner. Observasi dilakukan secara sederhana untuk melihat keterlibatan dan respons peserta selama kegiatan, sedangkan sharing dan tanya jawab digunakan untuk mengetahui pengalaman peserta setelah mengikuti meditasi. Pada pertemuan terakhir, peserta mengisi Lembar Evaluasi Efektivitas Meditasi terhadap Kesehatan Mental Ibu Rumah Tangga (LEM-KMIRT) yang menggunakan skala 1-5 dan mencakup aspek ketenangan, stres, regulasi emosi, dan kesejahteraan psikologis. Kuesioner juga memuat pertanyaan terbuka mengenai kondisi peserta sebelum meditasi, perubahan yang dirasakan setelah meditasi, bagian meditasi yang dianggap membantu, serta harapan peserta setelah mengikuti kegiatan. (Creswell & Inoue, 2025)

Hasil kuesioner diolah dengan menghitung rata-rata skor pada setiap dimensi, yaitu ketenangan, stres, regulasi emosi, dan kesejahteraan psikologis. Penggunaan skala penilaian dalam evaluasi perlu disertai interpretasi yang hati-hati. (Sullivan & Artino, 2014) menjelaskan bahwa respons pada skala Likert pada dasarnya bersifat ordinal, sehingga skor rata-rata perlu dipahami sesuai tujuan analisis dan tidak selalu cukup untuk menggambarkan keseluruhan pola jawaban. Oleh karena itu, rata-rata skor dalam kegiatan ini digunakan sebagai ringkasan deskriptif respons delapan peserta, bukan sebagai dasar untuk menyimpulkan signifikansi statistik atau membuktikan efektivitas intervensi. Sementara itu, jawaban dari pertanyaan terbuka dikelompokkan berdasarkan pengalaman dan perubahan yang dirasakan peserta setelah mengikuti meditasi. Hasil tersebut kemudian digunakan untuk melengkapi gambaran mengenai respons peserta terhadap kegiatan yang telah dilaksanakan (Nahak et al., 2021). Data dari kuesioner, observasi, dan sharing digunakan secara bersama untuk melihat respons peserta selama dan setelah kegiatan. Hasil evaluasi disajikan dalam bentuk uraian deskriptif dan rata-rata skor pada setiap dimensi. Karena kuesioner hanya diberikan pada pertemuan terakhir, hasilnya digunakan untuk menggambarkan kondisi dan pengalaman yang dilaporkan peserta, bukan untuk memastikan bahwa perubahan kondisi psikologis terjadi akibat meditasi. (Darmaja et al., 2026)

HASIL KEGIATAN DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Evaluasi efektivitas kegiatan meditasi terhadap kesehatan mental ibu rumah tangga dilakukan terhadap 8 orang responden yang seluruhnya merupakan Ibu Rumah Tangga Rw 11 di dukuh sasaran kegiatan. Usia responden berkisar antara 40-57 tahun, dengan rata-rata usia 49,4 tahun. Data dikumpulkan menggunakan Lembar Evaluasi Efektivitas Meditasi terhadap Kesehatan Mental Ibu Rumah Tangga (LEM-KMIRT) yang diisi langsung oleh responden setelah mengikuti sesi meditasi. Instrumen ini terdiri atas dua bagian, yaitu: (1) skala kondisi emosi dengan empat dimensi ketenangan, stres, regulasi emosi, dan kesejahteraan psikologis yang masing-masing diukur melalui tiga item berskala 1-5 (1 = sangat tidak sesuai, 5 = sangat sesuai); dan (2) pertanyaan terbuka mengenai kondisi psikologis responden sebelum dan sesudah mengikuti sesi meditasi. Demi menjaga kerahasiaan identitas responden, dalam uraian berikut

Journal : Jurnal Pengabdian Kolaborasi dan Inovasi IPTEKS (JPKI2)
Punerbit : Yayasan Nuraini Ibrahim Mandiri
e-ISSN : 2986-3104
Volume / Issue / Tahun/ Hal. : 4/ 5/ 2026: Oktober/1228-1237

responden disebut sebagai R1 hingga R8.

Hasil Pengukuran Skala Kondisi Emosi

Tabel 1.
Rata-rata Skor Skala Kondisi Emosi Responden (N = 8)

Dimensi	Rata-rata Skor	Kategori*
Ketenangan	4,3	Sangat tinggi
Stres	2,3	Rendah
Regulasi Emosi	3,4	Tinggi
Kesejahteraan Psikologis	4,3	Sangat tinggi

**Kategorisasi menggunakan skala interval: 1,00–1,80 sangat rendah; 1,81–2,60 rendah; 2,61–3,40 sedang; 3,41–4,20 tinggi; 4,21–5,00 sangat tinggi. Khusus dimensi stres, skor yang rendah menunjukkan kondisi yang lebih baik.*

Secara umum, skor ketenangan dan kesejahteraan psikologis berada pada kategori sangat tinggi, skor regulasi emosi berada pada kategori tinggi, sedangkan skor stres berada pada kategori rendah. Meski demikian, dimensi regulasi emosi menunjukkan variasi antarresponden yang paling besar, dengan skor individu berkisar dari 2,3 hingga 4,3, mengindikasikan bahwa manfaat meditasi terhadap kemampuan regulasi emosi belum merata dirasakan seluruh responden.

Kondisi sebelum sesi meditasi

Sebagian besar responden (7 dari 8) melaporkan bahwa pikiran mereka sebelum sesi dipenuhi oleh beban pekerjaan rumah tangga maupun ekonomi keluarga mulai dari kekhawatiran terhadap anak, tuntutan pekerjaan, hingga urusan rumah tangga yang menumpuk. Emosi yang paling sering dilaporkan mendominasi kondisi responden adalah rasa lelah/capek, marah, serta cemas atau kecewa terkait pekerjaan.

Kondisi setelah sesi meditasi

Tujuh dari delapan responden secara eksplisit melaporkan perasaan lebih rileks dan tenang setelah mengikuti sesi meditasi; beberapa di antaranya juga menyebutkan rasa ringan pada tubuh dan kantuk sebagai efek relaksasi. Sebanyak 5 dari 8 responden (62,5%) menyebut sesi mendengarkan musik sebagai bagian meditasi yang paling membantu mereka mencapai kondisi tenang tersebut. Terkait rencana kegiatan setelah sesi, responden terbagi antara yang memilih beristirahat/tidur, menonton televisi, dan yang langsung kembali menjalankan pekerjaan rumah tangga. Adapun harapan yang paling banyak disampaikan responden adalah keinginan untuk dapat mempraktikkan meditasi secara mandiri dan rutin di rumah, di samping harapan umum untuk tetap merasa lebih tenang dan bersemangat menjalani aktivitas sehari-hari.

Hasil pengukuran kuantitatif menunjukkan Temuan kegiatan ini juga dapat dibandingkan dengan kajian (Galante et al., 2023), yang menganalisis data individual dari 13 uji klinis dengan total 2.371 peserta. Kajian tersebut menemukan bahwa program berbasis mindfulness secara rata-rata berkaitan dengan penurunan distres psikologis pada orang dewasa di lingkungan nonklinis dibandingkan kelompok kontrol pasif, dengan besaran efek kecil hingga sedang. Hasil tersebut mendukung relevansi latihan mindfulness dalam upaya pemeliharaan kesehatan mental. Namun, temuan tersebut tidak dapat dijadikan bukti langsung bahwa kegiatan meditasi terpandu di Desa Gombang menyebabkan penurunan stres, karena desain evaluasi kegiatan ini hanya mengukur respons peserta setelah kegiatan tanpa pengukuran awal dan kelompok

pembanding. bahwa sesi meditasi yang dilaksanakan berhasil membawa responden pada kondisi emosi yang relatif positif, ditandai tingginya skor ketenangan dan kesejahteraan psikologis serta rendahnya skor stres. Temuan ini sejalan dengan hasil psikoedukasi manajemen stres pada ibu rumah tangga oleh Ramadhanty, Oktariani, dan Ariani (2025), yang menemukan pengaruh signifikan intervensi psikoedukasi terhadap peningkatan pemahaman ibu rumah tangga dalam mengelola stres. (Ramadanty et al., 2025) Maupun studi pengabdian masyarakat oleh Sumarni, Andini, dan Septiani (2024) yang melaporkan pergeseran kategori tingkat stres ibu rumah tangga dari mayoritas sedang menjadi ringan, disertai peningkatan tingkat mindfulness dari kategori sedang menjadi tinggi setelah pemberian pelatihan mindfulness (Sumarni et al., 2024).

Dimensi regulasi emosi menunjukkan skor rata-rata tergolong tinggi namun paling bervariasi dibandingkan tiga dimensi lainnya. Variasi ini kemungkinan berkaitan dengan perbedaan sumber tekanan psikologis yang dihadapi tiap responden sebagian besar terkait relasi dengan anak, sebagian lain terkait beban ekonomi/pekerjaan yang membutuhkan strategi regulasi emosi berbeda dan tidak selalu dapat diatasi tuntas dalam satu sesi meditasi singkat. Pola ini konsisten dengan temuan pelatihan meditasi mindfulness yang menunjukkan bahwa peningkatan kemampuan regulasi emosi cenderung berkembang melalui proses latihan berulang, bukan hanya melalui satu kali sesi (Krisdiyanto, 2022). Keterkaitan antara regulasi emosi dan kesejahteraan psikologis pada ibu yang menjalankan peran domestik juga ditemukan dalam penelitian Arjanggi dan Fauziah (2021) pada ibu yang mendampingi anak belajar dari rumah, yang memperkuat relevansi kedua dimensi tersebut sebagai indikator kesehatan mental ibu rumah tangga (Arjanggi & Fauziah, 2021).

Data kualitatif memperkuat gambaran kuantitatif di atas. Tema dominan pada kondisi sebelum sesi beban pekerjaan rumah tangga, kekhawatiran terhadap anak, dan rasa lelah menggambarkan sumber stres harian yang umum dialami ibu rumah tangga sebagai konsekuensi dari peran domestik yang menuntut penyelesaian berbagai pekerjaan secara terus-menerus tanpa batas waktu yang jelas. Sementara itu, perubahan ke arah rileks dan tenang yang dilaporkan mayoritas responden setelah sesi mengindikasikan bahwa intervensi meditasi singkat pun mampu memberikan efek relaksasi yang dirasakan secara subjektif oleh peserta.

Peran musik, yang disebut oleh lebih dari separuh responden sebagai bagian paling membantu, Peran musik sebagai unsur pendukung relaksasi juga relevan dengan kajian (de Witte et al., 2022), yang merangkum 47 penelitian dengan 2.747 peserta dan menemukan adanya efek keseluruhan sedang hingga besar dari intervensi terapi musik terhadap luaran terkait stres. Temuan tersebut memberikan landasan untuk membahas potensi penggunaan musik dalam kegiatan pengelolaan stres. Meskipun demikian, penulis membedakan terapi musik yang dilakukan oleh terapis terlatih dari intervensi mendengarkan musik. Oleh sebab itu, hasil kajian tersebut menjadi referensi pendukung mengenai musik dan stres, bukan bukti langsung bahwa audio relaksasi dalam kegiatan ini efektif menurunkan stres peserta. Penelitian pada mahasiswa keperawatan oleh Ayunia, Murdhiono, dan Damayanti (2019) menemukan bahwa meditasi yang dipadukan dengan musik suara alam efektif menurunkan skor stres dibandingkan kelompok kontrol yang tidak menerima intervensi tersebut. Musik yang menenangkan diketahui dapat membantu menurunkan aktivasi hormon stres serta menstabilkan suasana hati, sebagaimana dirangkum dalam kajian literatur mengenai terapi musik untuk mengurangi stres. Temuan ini menegaskan pentingnya elemen musik sebagai komponen pendukung utama dalam desain sesi meditasi bagi kelompok sasaran serupa

pada kegiatan pengabdian masyarakat selanjutnya (Ayuani et al., 2019). Meskipun hasil evaluasi menunjukkan kecenderungan positif, beberapa keterbatasan perlu dicermati. Pertama, jumlah responden yang terbatas (n = 8) tidak memungkinkan generalisasi hasil secara luas. Kedua, pengukuran skala kondisi emosi hanya dilakukan satu kali setelah sesi meditasi (post-only), tanpa data awal (pre-test) yang terukur secara kuantitatif, sehingga besar perubahan yang sesungguhnya terjadi tidak dapat dihitung secara statistik dan hanya dapat digambarkan melalui data kualitatif retrospektif. Ketiga, sifat data yang berupa laporan diri (self-report) berpotensi dipengaruhi oleh bias sosial, misalnya kecenderungan responden memberikan jawaban yang dianggap sesuai harapan setelah mengikuti kegiatan.

Hasil evaluasi ini mengindikasikan bahwa kegiatan meditasi yang dilaksanakan memberikan manfaat yang dirasakan langsung oleh Ibu Rumah Tangga, Temuan ini sejalan dengan penelitian(Goldstein et al., 2021), yang melaporkan bahwa program meditasi mindfulness digital pada 1.458 peserta menunjukkan penurunan stres yang bertahan hingga evaluasi empat bulan. Meskipun demikian, hasil tersebut menjadi pembanding dari penelitian ini karena karakteristik peserta dan bentuk intervensinya berbeda. baik berupa peningkatan ketenangan dan kesejahteraan psikologis maupun penurunan stres, dengan musik sebagai elemen kunci penunjang efektivitas sesi. Temuan ini sekaligus menjadi dasar rekomendasi bagi keberlanjutan program, khususnya dorongan agar Ibu Rumah Tangga dapat mempraktikkan teknik meditasi serupa secara mandiri di rumah sebagai bentuk perawatan diri *(self-care)* yang rutin.

KESIMPULAN

Pelaksanaan kegiatan Ruang Tenang Meditasi quantum sufi di Masjid Al-Istiqomah, Desa Gombang, Kecamatan Cawas, Kabupaten Klaten berhasil memberikan kontribusi positif dalam membantu ibu rumah tangga mengelola stres serta meningkatkan ketenangan dan kesejahteraan psikologis. Pendekatan partisipatif melalui edukasi, praktik meditasi terpandu, refleksi, sharing, dan evaluasi mampu memberikan pengalaman relaksasi yang dirasakan langsung oleh peserta. Hasil evaluasi menunjukkan rata-rata skor ketenangan dan kesejahteraan psikologis berada pada kategori sangat tinggi, regulasi emosi pada kategori tinggi, sedangkan stres berada pada kategori rendah. Secara kualitatif, sebagian besar peserta juga merasakan kondisi yang lebih rileks dan tenang setelah mengikuti kegiatan, dengan musik menjadi salah satu bagian yang paling membantu selama proses meditasi. Kegiatan ini sekaligus memberikan pemahaman kepada ibu rumah tangga mengenai pentingnya menyediakan ruang bagi diri sendiri sebagai bentuk perawatan kesehatan mental. Meskipun hasil kegiatan belum dapat digeneralisasikan secara luas karena jumlah peserta terbatas dan pengukuran kuantitatif hanya dilakukan setelah kegiatan, program ini menunjukkan bahwa meditasi quantum sufi dapat menjadi salah satu kegiatan sederhana yang dapat dikembangkan secara berkelanjutan sebagai upaya mendukung kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis ibu rumah tangga.

Pernyataan Mengenai Penggunaan Kecerdasan Buatan (Ai)

Naskah ini disusun dengan bantuan teknologi kecerdasan buatan (AI) yang digunakan secara terbatas untuk menyempurnakan bahasa, memeriksa tata bahasa, serta melakukan penyuntingan guna meningkatkan kejelasan dan keterbacaan. Penulis tetap memegang tanggung jawab penuh atas ketepatan, orisinalitas, integritas, dan isi akademis naskah. Setiap bagian yang melibatkan bantuan AI telah diperiksa dan

diverifikasi kembali oleh penulis sebelum naskah diserahkan.

Konflik Kepentingan

Penulis menyatakan tidak ada konflik kepentingan yang berkaitan dengan pelaksanaan kegiatan, penyusunan, maupun publikasi artikel ini.

Kontribusi Penulis

Konseptualisasi dilakukan oleh Fany Liyani dan Ulfah Mufidah. Pengumpulan data dilakukan oleh Azti Fatima Tuzahra. Validasi data dilakukan oleh Fajar Riyanto dan Paramitha Alisya Putri. Analisis formal dilakukan oleh Febri Kusumawati dan Mokhamad Azis Aji Abdilah. Penyusunan draf awal dilakukan oleh Hanif Muhammad Al Faiz dan Latif Kurniawan. Peninjauan dan penyuntingan naskah dilakukan oleh Eva Fauziah dan Sapna Cia Ariyanti. Visualisasi dilakukan oleh Muhammad Fahmy Ash Shidiqy dan Nurul Salsabila. Seluruh penulis telah membaca dan menyetujui versi akhir naskah ini.

Ucapan Terimakasih

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta atas dukungan dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Penulis juga menyampaikan terima kasih kepada Pemerintah Desa Gombang, pengurus Masjid Al-Istiqomah, serta ibu-ibu rumah tangga RW 11 Desa Gombang, Kecamatan Cawas, Kabupaten Klaten, yang telah memberikan dukungan, fasilitas, dan partisipasi selama kegiatan berlangsung. Dukungan dan kerja sama dari berbagai pihak tersebut sangat membantu kelancaran kegiatan serta penyusunan artikel ini.

DAFTAR PUSTAKA

Ahmad, Z. N., Hidayat, R., Nurwulan, T., & Susilowati, A. Y. (2024). Pengaruh Meditasi Sufi Terhadap Tingkat Stres Pada Mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi. *Indonesian Journal Of Islamic Education*, *2*(3), 52–66.

Arjanggi, R., & Fauziah, M. A. (2021). Kesejahteraan Psikologis Ditinjau dari Regulasi Emosi pada Ibu yang Mendampingi Anak Sekolah dari Rumah. *Journal Psikologi Integratif*, *9*(1), 62–75.

Ayuani, N. L. K. S., Muhdhiono, W. R., & Damayani, S. (2019). Mediasi Dengan Suara Alam Dapat Menurunkan Stres Pada Mahasiswa Keperawatan. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, *7*(2), 145–152.

Can Aren, E., & Tarlacı, S. (2022). The Effect of Sufi Breath and Meditation on Quantitative EEG: Is There a Difference? *Journal of NeuroPhilosophy*, *1*(2), 212–221. https://doi.org/10.5281/zenodo.7254040

Creswell, J. W., & Inoue, M. (2025). A process for conducting mixed methods data analysis. *Journal of General and Family Medicine*, *26*(1), 4–11. https://doi.org/10.1002/jgf2.736

Darmaja, S., Opier, N. M., Anggun, R., Ambarwati, P., & Riska, A. (2026). *Pulih Bersama Tumbuh Bersama : FGD Literasi Kesehatan Mental pada Ibu Rumah Tangga di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Tapos*. *8*(2), 464–473. https://doi.org/10.36565/jak.v8i2.1116

de Witte, M., Pinho, A. da S., Stams, G. J., Moonen, X., Bos, A. E. R., & van Hooren, S. (2022). Music therapy for stress reduction: a systematic review and meta-analysis. *Health Psychology Review*, *16*(1), 134–159.

https://doi.org/10.1080/17437199.2020.1846580

Galante, J., Friedrich, C., Tomfohr-Madsen, L., Tang, F. C., Speckens, A. E. M., Singh, N. N., Siebelink, N. M., Schellekens, M. P. J., Rosenkranz, M. A., Medvedev, O. N., Jones, P. B., Hwang, Y. S., Hunsinger, M., Huang, S. L., Hirshberg, M. J., Greven, C. U., Goldberg, S. B., Errazuriz, A., Davidson, R. J., … White, I. R. (2023). Systematic review and individual participant data meta-analysis of randomized controlled trials assessing mindfulness-based programs for mental health promotion. *Nature Mental Health*, *1*(7), 462–476. https://doi.org/10.1038/s44220-023-00081-5

Goldstein, E., Topitzes, J., Brown, R. L., Barrett, B., & Unit, S. (2021). *HHS Public Access*. *25*(12), 1816–1830. https://doi.org/10.1177/1359105318772608.Mediational

Gul, L., & Jehangir, S. F. (2019). Effects of mindfulness and sufi meditation on anxiety and mental health of females. *Pakistan Journal of Psychological Research*, *34*(3), 583–599. https://doi.org/10.33824/PJPR.2019.34.3.32

Haq, A. Z. U. (2024, September). Setia Gunakan ATBM Warga Gombang Klaten Menenun di Teras Rumah. *Detikjateng*.

Heryanto, D., & Hernawan. (2024). Kuliah Kerja Nyata Membangun Desa Untuk Jawa Barat Juara Melalui Pemberdayaan Usaha Mikro Kecil dan Menengah (UMKM). *HUMANIS: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, *23*(1), 37–45.

Huda, I. R., & Priyatna, S. A. (2024). Studi Fenomenologi Kesejahteraan Emosional Praktisi Tasawuf. *Jurnal Budi Pekerti Agama Islam*, *2*(5), 105–118. https://doi.org/10.61132/jbpai.v2i5.531

Ilmiah, M. D., Ramadhani, H., & Fakhruddin, N. Z. (2025). *Gambaran Tingkat Stres dan Pemberian Psikoedukasi Coping Stres Sederhana pada Ibu Rumah Tangga di Dusun Jurit Melalui Posyandu Mental Pendahuluan Kesehatan mental merupakan salah satu aspek penting dalam kehidupan individu yang berperan dalam menentukan k*. *6*(2), 83–95.

Kementerian PPN/Bappenas. (2023). Laporan Pelaksanaan Pencapaian Tujuan Pembangunan Berkelanjutan/Sustainable Development Goals (TPB/SDGs) Tahun 2023. *2023*, *01*, 221.

Krisdiyanto, J. (2022). Meningkatkan Regulasi Emosi Mahasiswa Dalam Mnegndalikan Perilaku Agresif Melalui Pelatihan Mediasi Mindfullness. *Jurnal Psikologi Malahaya*, *4*(2), 104–113.

Nahak, M. P. M., Naibili, M. J. E., Isu, Y. K., & Loe, M. G. (2021). Abdimas galuh. *Abdimas Galuh*, *3*(1), 32–38.

Nazhiifah, P. L., -Ramadhani, R. S., Aini, D. Q., & Muhid, A. (2026). Psikoedukasi Manajemen Stres sebagai Upaya Peningkatan Kesejahteraan Mental Ibu Rumah Tangga. *Jurnal Pendidikan Dan Pengabdian Masyarakat*, *9*(3), 672–682.

Rajan, A., Kumar, M., & Raj P, P. (2026). Effects of mindfulness-based interventions on perceived stress among non-clinical adults: a systematic review and meta-analysis. *Npj Mental Health Research*, *5*(1), 1–9. https://doi.org/10.1038/s44184-026-00188-4

Ramadanty, N. N., Oktariani, Ariani, A., Eri, U. N., & Situmorang, N. Z. (2025). Psikoedukasi Management Stres Pada Ibu Rumah Tangga Di Desa Klampok Gunung Kidul Yogyakarta. *Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat*, *1*(3), 41–50.

Saliyo, S. (2018). Manfaat Perilaku Spiritual Sufi Pada Kesehatan Mental dan Well Being Seseorang. *Jurnal Studia Insania*, *6*(1), 001.

https://doi.org/10.18592/jsi.v6i1.2008

Sousa, G. M. de, Lima-Araújo, G. L. de, Araújo, D. B. de, & Sousa, M. B. C. de. (2021). Brief mindfulness-based training and mindfulness trait attenuate psychological stress in university students: a randomized controlled trial. *BMC Psychology*, *9*(1), 1–14. https://doi.org/10.1186/s40359-021-00520-x

Sullivan, G. M., & Artino, A. R. (2014). Analyzing and Interpreting Data From Likert-Type Scales. *Journal of Graduate Medical Education*, *5*(4), 541–542. https://doi.org/10.4300/jgme-5-4-18

Sumarni, T., Andini, A., & Septiani, F. (2024). Mindfulness untuk Menurunkan Stres pada Ibu Rumah Tangga di Desa Ledug. *Jurnal Pengabdian Masyarakat - PIMAS*, *3*(4), 241–249. https://doi.org/10.35960/pimas.v3i4.1658

Wurangian, B., Tellma M. Tiwa, & Dina M. Siregar. (2025). Analisis Burnout Pada Ibu Yang Memiliki Peran Ganda. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Dan Riset Pendidikan*, *4*(2), 9246–9251. https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i2.3138