



Journal of Human And Education

Volume 4, No. 4, Tahun 2024, pp 371-379

E-ISSN 2776-5857, P-ISSN 2776-7876

Website: <https://jahe.or.id/index.php/jahe/index>

Stringing Beads Therapy: Alternatif Tindakan Dalam Menjaga Mental Health Santriwati Pondok Pesantren Salafiyah Putri Al Ishlahiyah Kota Malang

**Ajeng Setyo Rini^{1*}, Cindy Angga Setyawati², Devi Nikmatul Umah³,
Wildan Nurus Sholihah⁴, Sri Untari⁵**

Pendidikan Pancasila dan Kewarganegaraan, Universitas Negeri Malang¹²³⁵

Pendidikan Ekonomi, Universitas Negeri Malang⁴

Email: ajeng.setyo.2207116@students.um.ac.id^{1*}

Abstrak

Aturan ketat di pesantren seringkali menyebabkan santri merasa tertekan dan mengalami stress. Lingkungan dan metode pendidikan di pesantren dianggap sebagai stressor yang dapat mempengaruhi kondisi fisik dan psikis santri dalam jangka waktu tertentu. Akibatnya, santri mengalami berbagai masalah seperti kelelahan, sakit kepala, kebosanan, kecemasan, dan kesulitan dalam mengatur waktu. Stress yang dialami santri berdampak negatif pada kemampuan mereka dalam mengelola waktu karena kondisi emosional yang tidak stabil. Program "Stringing Beads Therapy: Alternatif Tindakan dalam Menjaga Kesehatan Mental Santriwati" ini dilaksanakan di Pondok Pesantren Salafiyah Putri Al-Islahiyah dengan tujuan untuk mengurangi efek stres pada santriwati. Melalui aktivitas kreatif meronce, program ini juga bertujuan untuk menumbuhkan semangat kewirausahaan di kalangan santriwati agar terciptanya daya usaha bagi masing-masing santriwati. Selain itu, program pengabdian ini juga bertujuan untuk memberikan wawasan mengenai pentingnya menjaga kesehatan mental melalui manajemen waktu yang baik. Metode yang digunakan bersifat partisipatif yang lebih menekankan pada keikutsertaan penuh peserta kegiatan. Hasil dari kegiatan menunjukkan dampak positif yang signifikan, termasuk peningkatan rasa rileks, pengurangan stress, dan pemahaman yang lebih baik tentang pentingnya menjaga Kesehatan mental. Kegiatan ini juga menciptakan peluang ekonomis melalui produk yang dihasilkan, serta menginspirasi para santriwati untuk lebih aktif dalam berwirausaha.

Kata Kunci: kesehatan mental, meronce, santri.

Abstract

The strict rules in pesantren often cause students to feel pressured and experience stress. The environment and educational methods in pesantren are considered as stressors that can affect the physical and psychological conditions of students in a certain period of time. As a result, students experience various problems such as fatigue, headaches, boredom, anxiety, and difficulty in managing time. The stress experienced by students has a negative impact on their ability to manage time due to unstable emotional conditions. The program "Stringing Beads Therapy: An Alternative Action in Maintaining the Mental Health of Female Students" was implemented at the Salafiyah Pesantren Al-Islahiyah with the aim of reducing the effects of stress on female students. Through creative stringing activities, this program also aims to foster an entrepreneurial spirit among female students in order to create business power for each female students. In addition, this service program also aims to provide insight into the importance of maintaining mental health through good time management. The method used is participatory which emphasizes the full participation of activity participants. The results of the activity showed significant positive impacts, including increased relaxation, stress reduction, and a better understanding of the importance of maintaining mental health. This activity

Copyright : Ajeng Setyo Rini, Cindy Angga Setyawati, Devi Nikmatul Umah,
Wildan Nurus Sholihah⁴, Sri Untari

also creates economic opportunities through the products produced, and inspires female students to be more active in entrepreneurship.

Keywords: *mental health, Meronce, santri.*

PENDAHULUAN

Pendidikan pesantren mengharuskan santri mematuhi setiap peraturan pesantren mengajarkan nilai tanggung jawab baik secara vertikal maupun horizontal (Muhakamurrohman, 2014). Pesantren dengan aturan yang serba ketat tak jarang membuat santri merasa tertekan sehingga berakibat stress. Lingkungan dan metode pendidikan pesantren seringkali dikaitkan sebagai suatu stressor yang dapat mempengaruhi kondisi fisik dan psikis dalam jangka waktu tertentu. Akibatnya, individu mengalami masalah seperti mudah lelah, sakit kepala, mudah merasa bosan, mudah cemas, hingga kesulitan mengatur waktu (Azkiyati, 2018). Stress pada seseorang cenderung berdampak pada kemampuan seseorang dalam mengelola waktu karena kondisi emosional yang tidak stabil.

Stress pada santri cukup sering terjadi, terlebih pada mahasiswa yang sekaligus menempuh pendidikan pesantren. Kegiatan yang padat, banyaknya tugas, hingga peraturan pesantren yang ketat dinilai membuat stress sehingga manajemen waktu santri terganggu. Efeknya tentu akan berdampak luas bagi keberlangsungan pembelajaran. Santri yang tidak dapat memamanajemen waktunya yang baik cenderung keteteran dalam mengikuti kegiatan, baik di kampus maupun di pesantren. Sehingga akan mengganggu prestasi belajar santri dan tertinggal dari temannya yang lain (Athiyah Dkk., 2023).

Untuk itu, diperlukan adanya kegiatan lain yang dapat dijadikan 'pengalih' stress pada santri mahasiswa agar kondisi psikis dan fisiknya tetap terkontrol sehingga prestasi dapat stabil meskipun padat kegiatan. Salah satu kegiatan 'pengalih' stress melalui *Stringing Beads*. *Stringing Beads* atau biasa disebut meronce merupakan kegiatan menyusun manik-manik dalam seutas benang atau lebih yang memiliki daya tarik dan nilai jual yang cukup tinggi. Beberapa kerajinan yang dapat dibuat dengan meronce adalah gelang, cincin, gantungan handphone, dan lain-lain. Perlunya ketelatenan pada proses meronce kerajinan ini membuat harga jualnya lumayan menguntungkan. Kegiatan meronce mampu mengasah fokus seseorang terhadap kegiatan yang dikerjakannya [3]. Warna-warni dari manik-manik yang digunakan juga mampu mengurangi beban stress. Dalam studi lain disebutkan bahwa warna bukan hanya sekedar dipandang, tetapi mampu mempengaruhi suasana hati, perilaku, kognisi, fokus, dan asosiasi umum (Mulyati, 2022).

Berdasarkan kemanfaatan meronce pada beberapa studi, meronce dapat dipilih sebagai kontrol stress dimana dapat berdampak pada fisik, psikis, dan pengambilan keputusan yang baik bagi santri. Kegiatan meronce juga dapat diaplikasikan dalam kegiatan yang bernilai wirausaha. Mengingat nilai jualnya yang lumayan menguntungkan di pasaran dan tingginya angka pengangguran di Indonesia menjadi urgensi yang melatarbelakangi pendidikan kewirausahaan pada kalangan siswa, mahasiswa, bahkan santri (Ahmad, 2019). Bentuk penanaman sifat kewirausahaan melalui pelatihan kepada santri-santri akan lebih berdampak untuk meningkatkan minat santri dalam berwirausaha daripada hanya sekedar pembelajaran di kelas (Yamani, 2022).

METODE

Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian ini bersifat partisipatif yang lebih menekankan pada keikutsertaan penuh peserta kegiatan. Santriwati tersebut didorong untuk dapat meningkatkan keterampilannya dan kreativitas pembuatan *stringing beads* melalui pengabdian ini. dengan demikian, maka tim pelaksana hanya melakukan penyampaian materi, pelatihan dan pendampingan. Selibuhnya kegiatan ini diharapkan dapat dikembangkan sendiri oleh santriwati Pondok Pesantren Salafiyah Putri Al-Islahiyah sehingga dapat menjadi

salah satu solusi dalam menjaga kesehatan mentalnya.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi tentang permasalahan yang berhubungan dengan kesehatan mental pada santri. Adapun langkah-langkah yang ditempuh guna melaksanakan solusi permasalahan yang dihadapi mitra adalah sebagai berikut :

No	Penyusunan	Kegiatan	Output
1.	Persiapan kegiatan	Koordinasi dengan dosen pembimbing, serta pengasuh dan pengurus Pondok Pesantren Salafiyah Putri Al-Ishlahiyah Kota Malang.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Perizinan kegiatan. ✓ Penyampaian tujuan pentingnya menjaga kesehatan mental bagi santriwati. ✓ Daftar nama peserta kegiatan pelatihan ✓ Penyusunan program dan jadwal pelaksanaan kegiatan
2.	Pelaksanaan kegiatan	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Sapa peserta ✓ Talkshow : Cara Jitu Mengatur Waktu Yang Baik ✓ Pelatihan dan pendampingan meronce bagi santriwati 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Pengetahuan dan pemahaman peserta mengenai teknik dan strategi manajemen waktu yang efektif ✓ Pengembangan kretivitas peserta ✓ Produk meronce hasil karya santriwati
3.	Evaluasi kegiatan	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Presentasi kelompok ✓ Penilaian produk hasil pelatihan dan pendampingan meronce ✓ Penyampaian kesan 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Data terkait pemahaman peserta terhadap kesehatan mental ✓ Data terkait

		dan pesan	kelompok terbaik ✓ Data terkait evaluasi dan refleksi peserta terhadap pelaksanaan kegiatan
--	--	-----------	--

Tabel 1 Langkah - Langkah Kegiatan

HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Pelaksanaan Kegiatan

Program Stringing Beads Therapy: Alternatif Tindakan dalam Menjaga Mental Health Santriwati dilaksanakan secara luring di Pondok Pesantren Salafiyah Putri Al-Islahiyah, Gading Kasri, Kecamatan Klojen, Kota Malang. Langkah pertama dalam program ini adalah melakukan survey lokasi sasaran dengan tujuan untuk mengetahui permasalahan dan potensi yang ada di pondok pesantren tersebut. Kemudian langkah selanjutnya adalah melakukan perijinan serta konsultasi dengan dosen pendamping, pengasuh Pondok Pesantren Salafiyah Putri Al- Islahiyah, serta beberapa pengurus Pondok Pesantren Salafiyah Putri Al- Islahiyah.

Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 1 Juni 2024 dengan melibatkan 25 peserta santriwati Pondok Pesantren Salafiyah Putri Al- Islahiyah. Kegiatan ini diawali dengan sambutan ketua pelaksana, sambutan pengasuh Pondok Pesantren Salafiyah Putri Al- Islahiyah, pemberian cinderamata dan modul, dilanjutkan dengan sosialisasi dan saling sharing time management, praktek pembuatan meronce, presentasi setiap kelompok, pembagian kelompok terbaik, serta diakhiri dengan refleksi penyampaian kesan dan pesan.



Gambar 1 Pelaksanaan Kegiatan

b. Sosialisasi dan Saling Sharing *Time Management*

Time Management atau manajemen waktu merupakan teknik penggunaan waktu seefisien dan seefektif mungkin melalui kegiatan perencanaan, penguasaan kontrol diri terhadap waktu, pembuatan prioritas di atas kepentingan kerja, dan keahlian untuk mengorganisir diri sendiri. Manajemen waktu menjadi bagian dari faktor internal yang berkaitan dengan pengelolaan diri untuk mendorong keahlian perencanaan, pendelegasian, pengaturan, dan pengontrolan (Yunita Dkk., 2022).

Manajemen waktu yang dimiliki oleh santriwati adalah topik yang rumit untuk dipelajari. Manajemen waktu menjadi salah satu permasalahan yang sering terjadi pada santri, terutama bagi para santri tahun pertama yang memasuki kehidupan pesantren ((Putra Dkk., 2023). Kewajiban mengikuti jadwal rutin yang telah dibuat oleh pengasuh dan pengurus pondok pesantren mulai dari bangun pagi hingga tidur kembali, hingga tuntutan belajar dan berbagai kegiatan ekstrakurikuler di kampus seringkali membuat 'mahasantri' kewalahan yang mengakibatkan kesulitan mengatur waktu, sehingga waktu untuk beristirahat menjadi sangat

terbatas. Tekanan yang terus menerus ini memicu berbagai masalah mental seperti kecemasan, depresi, sakit kepala, bahkan *burnout*. Oleh karena itu, penting bagi para santri untuk mencari hiburan dan kegiatan relaksasi untuk melepas penat dan menjaga keseimbangan mental mereka

Biasanya ketika para santri mengalami masalah ini, mereka memilih untuk tidur sebagai suatu hiburan yang mudah dilakukan. Padahal selain tidur, masih banyak cara lain yang dapat dilakukan santri untuk mengurangi stres dan menjaga kesehatan mental mereka. Dalam sebuah obrolan dengan salah satu santri, Mufaroha menyatakan *“Kalau lagi capek atau stres sama tugas dan kegiatan ya biasanya tidur. Mau apalagi kalau tidak tidur.”*

Santriwati lainnya juga memiliki opini berkenaan dengan pencarian hiburan untuk mengatasi situasi cemas selama berada di pesantren. Responden ini beropini jika dirinya tidak tahu apa itu hiburan dan seberapa besar pengaruhnya untuk kehidupannya. *“Daripada harus keluar jalan-jalan untuk mencari hiburan, menurutku tidur itu sudah cukup untuk menjadi hiburan disaat aku kelelahan belajar.”*, ungkap Sangadatur Rofiqoh dalam pembicaraan saat kegiatan berlangsung.

Dari cuplikan di atas, terbukti bahwasannya kemampuan membagi waktu yang dimiliki santri belumlah baik mengingat mereka hanya mementingkan untuk tidur beristirahat yang mana memiliki arti jika mereka cenderung mengabaikan kesehatan mentalnya tanpa mencari hiburan yang sesungguhnya yang mampu dijadikan sebagai sumber penyaluran energi emosional, pengembangan ikatan emosional, maupun memberikan fasilitas kegiatan yang produktif.

Oleh karena itu melalui pemberian materi, serta saling sharing oleh narasumber yang merupakan salah satu santri inspiratif yang berhasil meraih juara 1 PILMAPRES UM 2024 memungkinkan para santri untuk belajar dari pengalaman narasumber. Narasumber menceritakan perjuangannya dalam mengikuti kegiatan PILMAPRES tersebut. Tentu bukanlah hal yang mudah bagi ‘mahasantri’ untuk membagi waktunya untuk kegiatan di kampus dan mengikuti jadwal di pondok pesantren.

Melalui kegiatan ini, para santri didorong untuk mengembangkan kebiasaan belajar yang efektif dan memanfaatkan waktu sebaik mungkin. Narasumber membagikan tips dan strategi dalam mengatur waktu, serta memberikan pandangan tentang pentingnya disiplin dan manajemen waktu dalam mencapai keberhasilan akademis dan personal. Di akhir sesi, narasumber memberikan motivasi kepada para santri untuk terus berusaha dan tidak mudah menyerah dalam meraih impian mereka. Kegiatan ini tidak hanya menjadi ajang pembelajaran, tetapi juga inspirasi bagi para santri untuk terus berjuang dan berprestasi.



Gambar 2 Kegiatan Saling Sharing

c. Praktik Meronce

Pada kegiatan ini, santriwati dibagi menjadi 4 kelompok kecil yang setiap kelompoknya terdiri dari 4-5 orang. Dari pembagian kelompok-kelompok kecil tersebut, setiap kelompok mendapatkan satu set alat dan bahan untuk meronce seperti manik-manik, gunting, lem tembak, benang, dan alat lainnya. Kemudian setelah itu tim pelaksana memberikan penjelasan secara singkat mengenai teknik dasar dan tips meronce yang rapi dan indah.

Kemudian pada puncak acara yang ditunggu-tunggu, masing-masing kelompok memilih manik-manik yang akan mereka gunakan. Setiap kelompok diwajibkan untuk membuat 6 jenis roncean dan membagi tugas diantara anggota kelompok. Ada yang bertugas memotong benang, mengukur lingkaran tangan, merangkai dan mengkombinasikan manik-manik, serta ada yang memastikan pola yang dibentuk sesuai dengan rencana. Selama proses meronce, para santri terlihat sangat antusias. Tim pelaksana juga sesekali berkeliling untuk memberikan bimbingan tambahan dan memotivasi santriwati. Kemudian setelah satu jam lebih, setiap kelompok berhasil menyelesaikan ronceannya. Setiap kelompok diminta untuk mempresentasikan hasil karyanya.

Setelah sesi praktek ini berakhir, di dapatkan karya seni pembuatan manik-manik oleh santriwati. Mengingat ini adalah kali pertama mereka dalam membuat sebuah karya tangan, tentu kebanyakan produk yang dihasilkan masih kurang rapi. Meskipun demikian, terlihat kebahagiaan yang terpancar oleh ekspresi para santriwati. Sebagian besar dari mereka mempertimbangkan untuk menekuni kegiatan pembuatan karya tangan menggunakan manik-manik ronce. Kegiatan ini ditutup dengan sesi refleksi, serta penyampaian kesan dan pesan. Banyak santriwati yang mengaku merasa lebih rileks dan senang bisa berkreaitivitas bersama teman-teman.

Salah satu santri bertanya tentang nilai ekonomis hasil manik-manik roncean. Untuk menjawab rasa penasarannya, tentu dijawablah pertanyaan ini. Manik-manik hasil roncean memiliki nilai ekonomis yang layak dijual. Penjualannya bisa melalui aneka ragam metode penjualan. Mulai dari penjualan langsung hingga penjualan dengan perantara *e-commerce*.



Gambar 3 Praktik Meronce

d. Hasil Kegiatan

Rangkaian kegiatan pengabdian ini menciptakan suasana yang menghangatkan. Suasana yang menghangatkan ini bisa memberikan kenyamanan atas kondisi mental seseorang. Dengan keadaan yang nyaman dan menyenangkan ini, maka akan tumbuh kesehatan mental yang baik. Ciri-ciri utama kesehatan mental yang baik yaitu kemampuan menikmati kehidupan dan perasaan lebih sinergis dan positif akan setiap aktivitas yang dijalankan (Faridah, 2024).

Santriwati yang hidup dalam lingkungan yang homogen sebagian besar abai terhadap kesehatan mentalnya. Besarnya porsi waktu belajar yang diwajibkan dan dibebankan oleh santriwati menjadi salah satu penyebab minimnya perbekalan santriwati atas kesehatan mental. Terkadang, saat mereka lelah, mereka tidak tahu langkah apa yang sesuai dan selaras yang harus menciptakan suasana yang nyaman supaya kesehatan mental bisa terealisasikan (Khair Dkk., 2022). Kondisi tersebut bisa diciptakan melalui kegiatan peroncean yang sudah dilakukan.

Dengan adanya kegiatan ini, diharapkan santriwati mampu menjadikan kegiatan meronce sebagai ajang penghiburan dan penyembuhan mental jika dirasa di suatu waktu pada masa mendatang mengalami gangguan tidur, rasa bosan yang berlebih, kesulitan berkonsentrasi, maupun saat semangat menurun (Duana, Dkk. 2023). Selain itu juga diharapkan dapat menjadi ajang pembuktian keterampilan santriwati dalam menyeimbangan waktunya untuk kepentingan di lingkungan pesantren dan di lingkungan kampus. Kemahiran ini akan menjadi kunci kebahagiaan dan kesehatan santriwati untuk menjalankan aktivitas sehari-hari.

Berdasarkan hasil observasi pelaksanaan kegiatan, respons yang diperoleh sewaktu kegiatan sosialisasi ini sangatlah beragam. Mulai dari yang serius mendengarkan pembekalan materi sampai yang tersenyum santai selama kegiatan berlangsung. Kebanyakan mereka yang serius dengan kegiatan sosialisasi ini memiliki ketertarikan dengan usaha menjaga kesehatan mental. Mereka ingin menjaga kesehatan mentalnya selagi melakukan pembagian waktu yang tepat menempuh pendidikan di pesantren dan sekaligus menjadi mahasiswa.

Hasil wawancara yang dilakukan terhadap salah satu santriwati juga mendukung pernyataan di atas, *“Menurut saya ya perlu memperhatikan kembali kesehatan mental selama saya mengenyam pendidikan di kampus dan juga hidup di pesantren ini. Kadang saya merasa gelisah dan merasa ndak tenang. Saya pikir dulunya itu efek kekurangan tidur. Tapi, saya rasa saya tidur dengan cukup. Mungkin salah satu penyebab saya ndak tenang ya kesehatan mental menurun. Mungkin juga, kegiatan alternatif ini kelak dapat membantu saya dikala muncul perasaan yang tidak menyenangkan seperti tadi.”*

Salah satu santriwati merasa bahwasannya ini adalah pembekalan bagus yang bisa dimanfaatkan saat lulus dari pesantren. *“Selama ini, saya dan teman-teman saya mungkin belum terlalu tertarik untuk kegiatan mencari pundi-pundi rupiah karena kami masih bingung mengatur waktunya. Jadi dari mengikuti pembekalan kegiatan ini bisa jadi kesempatan langka, karena sebelum-sebelumnya belum ada pikiran seperti itu”,* ungkap Ananda Rosa dalam sesi penyampaian kesan dan pesan.

Respons serupa juga dialami oleh Labiba, salah satu ‘mahasantri’ Pondok Pesantren Salafiyah Putri Al-Islahiyah mengatakan *“Kegiatan pengabdianya seru banget, aku jadi ketagihan buat gelang dari manik-manik. Padahal dulunya aku ga suka kalo disuruh bikin keterampilan. Toh ditambah lagi penyampaian materi time management yang penting banget dari Mbak Fina, memang betul dari manajemen waktu yang baik bisa mengarah ke kesehatan mental yang baik”.*

Para santriwati mengaku menjadi lebih rileks dan santai, lebih dapat mengekspresikan kreativitas, memajemen waktu dengan baik, serta memahami pentingnya menjaga kesehatan mental. Selain berdampak pada diri internal santriwati, program meronce juga menghasilkan nilai ekonomis. Produk yang dihasilkan dapat dijual di pasaran sehingga menumbuhkan semangat berwirausaha santriwati.

“Oiya waktu meronce tadi kan aku juga lihat referensinya di TikTok, kok bagus-bagus kan. Terus aku ngide mau jual gelang, cincin, gantungan HP gitu dari manik-manik, kayaknya gak bakal ganggu waktu kuliah. Ya lumayan juga dari hobi jadi cuan hehe”, ungkap salah satu ‘mahasantri’ di Pondok Pesantren Salafiyah Putri Al-Islahiyah.

Dari ungkapan tersebut dapat disimpulkan bahwa melalui kegiatan terapi meronce ini tidak hanya memberikan dampak pribadi bagi santriwati, tetapi juga membuka peluang untuk kontribusi ekonomi bagi lingkungan sekitar, menginspirasi santri lainnya untuk berpartisipasi dalam kegiatan berwirausaha, serta membangun kepercayaan diri dan kemandirian yang lebih kuat di kalangan santriwati. Secara keseluruhan berdasarkan respons yang diberikan santriwati, maka diperoleh respons yang positif dari kegiatan pengabdian ini.



Gambar 4 Hasil Karya Kelompok Terbaik

SIMPULAN

Berdasarkan hasil pembahasan diatas, maka dapat disimpulkan bahwa program pengabdian ini berjalan dengan baik sesuai yang di rencanakan. Para santriwati terlihat serius mendengarkan materi tentang manajemen waktu yang baik serta pentingnya menjaga kesehatan mental. Santriwati juga antusias mengikuti kegiatan meronce ini. Karena melalui kegiatan meronce santriwati diajak untuk mengekspresikan kreativitasnya melalui permainan warna, pola, dan bentuk untuk meningkatkan kepercayaan diri mereka. Selain itu meronce dapat menjadi aktivitas relaksasi yang dapat mengalihkan perhatian dari kekhawatiran sehari-hari.

Kegiatan meronce berkelompok juga meningkatkan interaksi dan kerja sama dengan santriwati lainnya, sehingga menciptakan suasana yang menyenangkan. Hal ini tidak lepas dari peran pengasuh dan pengurus Pondok Pesantren Salafiyah Putri Al -Ishlahiyah yang dengan senang hati memberikan kesempatan dan kepercayaan kepada kami untuk mengisi kegiatan disana sebagai bentuk kontribusi dalam meningkatkan keterampilan santriwati melalui Tri Dharma Perguruan Tinggi serta menciptakan kolaborasi dalam mengembangkan program edukatif dan kreatif.

DAFTAR PUSTAKA

- A. Muhakamurrohman, "Pesantren: Santri, Kiai, dan Tradisi," *IBDA' J. Kebud. Islam*, pp. 109–118, 2014.
- A. Z. Yamani and M. N. Faiz, "Penguatan Santripreneur melalui Pemberdayaan Ekonomi di Lingkungan Pondok Pesantren," *Madani Indones. J. Civ. Soc.*, pp. 88–94, 2022.
- D. R. Yunita, D. Rakhmawati, and Mujiono, "Hubungan Antara Motivasi Belajar Dengan Manajemen Waktu Pada Siswa SMA N 1 Kembang," vol. 4, no. 20, pp. 2137–2142, 2022.
- H. A. Putra, N. Makkiyah, and R. Adwia, "Penyuluhan Manajemen Waktu Guna Meningkatkan Kedisiplinan Santri di Pondok Pesantren Amanah Bantul," *Bul. Pengabd. Multidisiplin*, vol. 1, no. 2, pp. 102–107, 2023, doi: 10.62385/budimul.v1i2.56.

Copyright : Ajeng Setyo Rini, Cindy Angga Setyawati, Devi Nikmatul Umah,
Wildan Nurus Sholihah⁴, Sri Untari

- I. M. Mulyati, "Studi Pemilihan Warna terhadap Interior Kamar Praktik Dokter dan Ruang Tunggunya Anak Berkaitan Terhadap Tingkat Stres Pasien," *J. Pendidik. dan Konseling*, 2022.
- M. Duana, D. Ariani, and M. Melinda, "Promosi Kesehatan Remaja Sehat Dengan Mental Yang Sehat," *COMSEP J. Pengabd. Kpd. Masy.*, vol. 4, no. 2, pp. 160–165, 2023, doi: 10.54951/comsep.v4i2.488.
- N. Azkiyati, "Hubungan Konflik Peran Ganda dan Manajemen Waktu dengan Stres Kerja Pada Wanita Menikah yang Berprofesi Sebagai Guru," *Psikoborneo*, pp. 9–16, 2018.
- O. I. Khair, C. Widiatmoko, R. P. Simarmata, and ..., "Eksistensi Nilai Pancasila Pada Generasi Milenial," ..., vol. 3, no. 1, pp. 65–76, 2022, [Online]. Available: <https://madaniya.pustaka.my.id/journals/contents/article/view/144>
- S. A. Fida Athiyah, Zaunubah Arifah Khofsah, "Kegiatan Mengajar Serta Implementasi Kegiatan Meronce untuk Melatih Fokus kepada Anak Usia Dini," 2023.
- S. Ahmad, "Pendidikan Kewirausahaan dalam Perspektif Idealisme Santripreneur," *Pendidik. Kewirausahaan dalam Perspekt. Idealisme Santripreneur*, 2019.
- S. E. Faridah, Ernawati, Sayekti Putri Siskha, Ridwan Ahmad, Zaeni Dahlan, Hajar El Munakhroh, "Penanaman Kesadaran Tentang Pentingnya Kesehatan Mental Kepada Remaja," vol. 1, no. 4, pp. 1–6, 2024, doi: 10.47467/elmujtama.v4i4.2896.