

**PENDAMPINGAN MANAJEMEN WAKTU DAN MANAJEMEN STRESS
BAGI ORANGTUA TUNGGAL DI DESA TAWUN KECAMATAN SEKOTONG
KABUPATEN LOMBOK BARAT**

Lenny Herlina, Arfi Syamsun, Ida Lestari Harahap, Pujiarohman

*Fakultas Kedokteran Universitas Mataram
Jalan Pendidikan Nomor 37 Kota Mataram*

**Alamat korespondensi: herlinalenny@gmail.com*

ABSTRAK

Perempuan dan stress serta problem mengatur waktu adalah seumpama dua sisi mata uang yang tidak dapat dipisahkan, hal tersebut mengingat multy tugas yang harus disandang kaum perempuan pada umumnya, semisal urusan domestic rumah tangga, mendidik anak-anak, kewajiban social di lingkungan tempat tinggal hingga membantu suami mencari nafkah. Bahkan tak dapat dinafikan betapa banyak perempuan dalam hal ini ibu tunggal (janda) yang berperan sebagai pencari nafkah utama. Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini membidik bagaimana kondisi para janda di desa Tawun kecamatan Sekotong kabupaten Lombok Barat Nusa Tenggara Barat berdasarkan pada fakta lapangan banyaknya janda di lokasi tersebut dengan tujuan memberikan pemahaman yang baik terkait stress dan manajemen waktu yang tentunya menjadi dua hal yang kerap menimbulkan probematika yang lebih tinggi dialami para janda dibandingkan ibu-ibu yang bukan janda. Pengabdian ini bertujuan pula untuk mengarahkan masyarakat agar memiliki kesadaran bagaimana mengelola stress dan mengelola waktu dengan baik, sebagaimana pandangan ilmu psikologi dan ilmu agama. Hasil kegiatan, (1) peserta mendapat pengetahuan dan pengarahan tentang pengelolaan stress dan manajemen waktu, (2) peserta mendapatkan pengukuran dan pendampingan pengelolaan stress dan manajemen waktu. 3) Terbentuknya kelompok Janda yang diayomi PKK Kabupaten Lombok Barat.

Kata Kunci: Janda; manajemen waktu; manajemen stress

PENDAHULUAN

Provinsi Nusa Tenggara Barat menjadi penyumbang status janda dan duda keempat terbesar di Indonesia. Hal ini ditunjukkan dengan semakin tingginya angka perceraian. Badan Koordinasi Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) NTB menunjukkan, dari 1.430.359 kepala keluarga (KK) di NTB, 21,60 persen atau sebanyak 308.957 berstatus sebagai janda dan duda. "Umumnya mereka bercerai, hanya sedikit yang ditinggal mati, perceraian sangat tinggi," demikian Kepala BKKBN NTB Lalu Makrifuddin di Mataram, Senin (17/10).

Angka ini menempatkan NTB berada di urutan keempat secara nasional dalam jumlah kepala keluarga yang berstatus janda atau duda. Di urutan pertama ada Provinsi Sumatera Utara dengan 25,11% kemudian Provinsi Aceh dengan 23,07%. Disusul Provinsi Sulawesi Selatan dengan KK janda 21,81%. Data statistik ini menunjukkan tingkat perceraian di NTB terkategori tinggi secara nasional. Salah satu penyebabnya adalah maraknya pernikahan usia dini. Banyak remaja menikah di usia di bawah 19 atau 21 tahun. Pada usia ini mental mereka

belum siap menghadapi kompleksnya permasalahan keluarga.

Selain permasalahan pernikahan dini, salah satu penyebab tingginya angka perceraian adalah tradisi dan budaya yang berkembang di tengah masyarakat, dimana apabila terjadi Peristiwa perkelahan antara suami istri, maka laki-laki dalam hal ini suami dengan mudahnya memutuskan untuk bercerai, hal sangat bisa terjadi disebabkan karena kurangnya kedewasaan dan lemahnya pemahaman agama serta Pendidikan.

Untuk itu kedepan, pemerintah Nusa Tenggara Barat berharap tradisi *merariq* atau kawin lari yang ada di tengah masyarakat dapat dikurangi, dan secara perlahan menghidupkan budaya melamar agar ada kontrol keluarga dan orang tua. Sebab mereka yang menikah di usia dini sangat rentan mengalami perceraian. disebabkan kurang siap baik secara finansial maupun pengetahuan dan sifat dewasa. Solusi lainnya, pemerintah dalam hal ini BKKBN menawarkan adanya pendidikan pra nikah, yang diselenggarakan oleh Kantor Urusan Agama, bagi tiap-tiap pasangan yang mendaftarkan pernikahannya. Pembekalan diberikan dengan harapan mereka bisa mengarungi rumah tangga dengan lebih matang. Hanya saja, salah satu kendala untuk melaksanakan pendidikan pengantin ini adalah ketika kawin lari yang tidak diketahui orang tua. Sehingga tidak ada kesempatan untuk memberikan pendidikan pengantin tersebut. Sementara pendidikan harusnya diberikan sebelum pasangan dinikahkan.

ketika dipersempit kembali, maka ditemukan data bahwa Jumlah janda di Lombok Barat (Lobar) mencapai 33 ribu orang lebih. Para janda ini, terdiri dari janda ditinggal cerai, suami meninggal, janda muda. Ada juga di antara mereka ditinggal oleh suami menjadi TKI ke luar negeri. Banyaknya janda ini berdampak terhadap perubahan Administrasi Kependudukan (adminduk). Data janda ini berasal dari kantor KB dengan temuan angka mencapai 33 ribu orang. hal tersebut sebagaimana disampaikan Kepala Dinas Kependudukan dan Catatan Sipil (Dukcapil) Lombok Barat, H. Muridun, pada Jumat, 14 Februari 2020.

Pihak pemerintah melaksanakan program pusat gerakan sadar Adminduk melalui “*Gerasak*” yang diterapkan pada tiga titik jadi tempat pelayanan yakni daerah selatan, tengah dan utara. Sejauh ini, sudah ada beberapa desa yang paling cepat menyelesaikan dokumen kependudukan dijadikan desa “*gerasak*”. Kiat lain yang dilakukan pihaknya bekerjasama dengan ponpes seluruh Lobar. guna verifikasi KTP berasal asli Lobar.

terlepas dari program pencegahan perceraian dan program perbaikan administrasi atau data kependudukan para janda oleh pemerintah ini, maka selaku anggota masyarakat terdidik kita tidak boleh berpangku tangan, Kenyataan atas banyaknya para janda [dalam hal ini selanjutnya akan kami sebut dengan orangtua tunggal atau single mom) tersebut melahirkan pemikiran akan pentingnya mendampingi mereka atas adanya kemungkinan rendahnya pemahaman akan masalah pemanfaatan waktu dan pengelolaan stress.

Adapun pilihan pengabdian ini kami fokuskan di desa Tawun kecamatan Sekotong kabupaten Lombok Barat Nusa Tenggara Barat, mengingat dikawasan ini banyak terdapat para orangtua tunggal dengan penghidupan yang masih jauh dari kata mapan, sebagaimana data statistik, bahwa Sekotong Tengah dimana desa Tawun berada masuk dalam kategori kesejahteraan terendah (Jumlah Individu dengan kondisi kesejahteraan sampai dengan 10% terendah di Provinsi Nusa Tenggara Barat, 2015 (Badan Pusat Statistik NTB)). Hal tersebut membawa kami untuk melakukan pengabdian berupa pendampingan dan pemberdayaan para

orangtua tunggal di Desa Tawun Sekotong. Ibu tunggal atau janda disini didefinisikan sebagai perempuan yang bersuami, baik karena perceraian hidup maupun mati (KBBI:2008).

Cerai hidup dan cerai mati menjadi penyebab paling umum seorang perempuan menjadi orang tua tunggal (*single parent/single mom*), meski bisa juga karena hamil di luar nikah atau karena suaminya memilih bekerja menjadi TKI dan kemudian tidak ada kabar beritanya, hingga sang ibu harus membesarkan dan membiayai kehidupannya dan anak-anaknya sendiri. Tidak adanya sosok suami yang mencari nafkah tentu merupakan hal yang berat. Selain harus membagi diri untuk mengurus keluarga di dalam rumah, juga harus bekerja diluar rumah mencari nafkah (Umumnya *single mom* merawat anak sekaligus bekerja *full-time* atau *part-time* untuk menunjang kebutuhan keluarganya). Hal ini tentu saja tidak mudah, dapat memicu terbelengkalainya salahsatu diantara keduanya, atau bahkan tidak ada yang dapat dikerjakan secara maksimal. sehingga urusan menjadi tidak beres. bahkan kondisi seperti ini akan menyebabkan sang ibu tidak punya waktu untuk diri sendiri atau biasa disebut *me time*, sehingga tanpa disadari beban kerja tersebut akan menguras kondisi fisik dan mengganggu kesehatan psikis berupa stress ringan maupun berat.

Janda di desa Tawun memiliki sejarah yang sedikit berbeda dengan ibu-ibu tunggal diatas jika dilihat dari penyebab umum mereka berpisah dari suami. Letak geografis desa Tawun adalah di pinggir laut Sekotong menyebabkan banyak diantara mereka bersuamikan nelayan, dan letak geografis yang berada tidak terlalu jauh dari Bukit Montor dan Bukit Malaikat, Dua bukit di Desa Buwun Mas, Kecamatan Sekotong, Kabupaten Lombok Barat yang menjadi lokasi penambangan emas, menyebabkan pula banyak diantara suami mereka berprofesi sebagai penambang emas. Kedua profesi dengan tingkat bahaya tinggi ini membawa banyak perempuan di desa Tawun bercerai mati sebagaimana apa yang mereka sampaikan saat diskusi.

METODE KEGIATAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini dilakukan melalui serangkaian tahapan kegiatan yang meliputi ramah-tamah, Mengukur tingkat stress peserta melalui quisioner *perceived stress scale – 10*, pendampingan interaktif tentang manajemen waktu dan manajemen stress dari sudut psikologi, pendampingan interaktif tentang manajemen waktu dan manajemen stress dari sudut pandang agama Islam serta memberikan materi *interpreneur motivation* di era pandemic covid-19.

Pendampingan, dilakukan melalui fasilitator dan pembinaan dalam mempersiapkan pembentukan persatuan janda desa Tawun kecamatan Sekotong kabupaten Lombok Barat. Evaluasi keberhasilan kegiatan dilakukan dengan melihat tanggapan peserta dan kemampuan penguasaan materi yang telah diberikan, dan terbantuknya kelompok persatuan janda desa Tawun kecamatan Sekotong kabupaten Lombok Barat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pendalaman Materi

Sebagai langkah awal dalam kegiatan pengabdian, pengabdian melakukan tahapan awal berupa koordinasi dan konsolidasi dengan pihak desa, namun terkendala adanya sengketa kepemimpinan akibat ketidakpuasan salah satu pihak yang mengklaim ketidakabsahan pada hasil pemilihan kepala desa, maka oleh beberapa tokoh desa pengabdian diarahkan untuk berkoordinasi langsung dengan koordinator janda di desa Tawun yakni bu Antik untuk menyepakati tujuan serta pelaksanaan pengabdian.

Kegiatan selanjutnya pada Minggu, tanggal 20 September 2020 berupa pendampingan, diawali dengan pembukaan sekaligus ramah tamah disampaikan dan dipandu oleh dr. Ida Lestari Harahap, M.Si., dilanjutkan penyampaian tujuan pengabdian kepada seluruh peserta oleh dr. Arfi Syamsun, Sp. KF., M.Si.Ked.

Kegiatan dilanjutkan dengan Mengukur tingkat stress peserta yang berjumlah 21 orang melalui kuisioner *perceived stress scale – 10*. Dan Pukul 12.00 kegiatan dihentikan untuk istirahat. Berdasarkan kegiatan ini, ditemukan hasil bahwa 17 orang berada pada tingkat stress sedang, 3 orang pada tingkat stress rendah dan 1 orang abstain (tidak mengisi kuisioner).

Tepat pada pukul 13.30 kegiatan dilanjutkan Kembali dengan pemaparan materi dan sekaligus pendampingan interaktif tentang manajemen waktu dan manajemen stress dari sudut psikologi oleh Pujiarohman S.Psi. Dimana kepada seluruh peserta disampaikan bahwa stress itu berbeda dengan gila sebagaimana asumsi sebagian besar peserta, disampaikan pula bagaimana ciri-ciri stress ringan, sedang dan berat serta bagaimana cara meminimalisir munculnya stress dan bagaimana pengelolaan serta penyembuhannya.

Stress disini adalah segala sesuatu yang memberi dampak secara total terhadap individu, meliputi fisik, emosi, social, dan spiritual (Kozier dkk: 2004). Menurut pendapat lain, stress adalah suatu bentuk ketegangan yang mempengaruhi fungsi alat-alat tubuh (Dadang Hawari: 1997).

Stress memiliki beberapa jenis, yakni stress positif (eustress) dan stress negative (distress), dengan penyebab yang beragam, bisa disebabkan oleh permasalahan bioekologis, psikososial, maupun keperibadian.

Gejala stress dapat berupa; a) Gejala fisiologik (semisal jantung berdebar dan keringat dingin) dan dapat mengakibatkan sejumlah gangguan fisik seperti pusing dan kejang otot. b) gejala psikologik (resah, bingung, sulit konsentrasi, kewalahan, dll), gejala ini dapat berdampak pada kelelahan emosi, jenuh hingga depersonalisasi. c) gejala tingkah laku dapat berupa berbicara sangat cepat, menggigit kuku, menggoyang-goyangkan kaki, gemeteran dan perubahan nafsu makan (Smet:1994).

Penanganan stressor atau penyebab stress ini membutuhkan beberapa bentuk penanganan, dari yang ringan sampai yang intens. Seperti mengubah kebiasaan, menemukan kebiasaan baru, memperbaiki pola hubungan dengan orang lain, percakapan kalbu, hingga Latihan memaafkan diri sendiri.

Strategi menangani stress dengan stress, yakni berupa; a) meningkatkan pengetahuan tentang skill belajar, b) time managemen, c) rehat atau istirahat, d) eating and exercises atau makan dan olahraga, e) self talk atau percakapan kalbu, f) social support yakni adanya

dukungan dari orang-orang dan lingkungan sekitar.

Selanjutnya pendampingan interaktif tentang manajemen waktu dan manajemen stress dari sudut pandang agama Islam disampaikan oleh Lenny Herlina S.Ag., M.Pd.I.

Pengelolaan atau manajemen waktu yang dimaksud dalam pengabdian ini adalah kegiatan mengalokasikan pekerjaan sesuai dengan kepentingan atau prioritas sehingga tujuan tercapai dalam jangka waktu tertentu, atau sebagaimana pengertian yang umum digunakan yakni berasal dari kata “kelola” yang berarti “proses, cara, perbuatan mengelola” (Departemen Pendidikan Nasional, 2002: 534). Dalam bahasan yang lain, manajemen berasal dari bahasa Inggris *management* yang berarti ketatalaksanaan, tata pimpinan, dan pengelolaan (Echols, 1995: 372). Sementara istilah waktu berarti “kesempatan, tempo dan peluang” (Departemen Pendidikan Nasional, 2002: 1267).

Menurut pengertian yang populer di kalangan para mufassirin, apabila Allah bersumpah dengan sesuatu dari ciptaan-Nya, maka hal itu mengandung maksud agar kaum muslimin memperhatikan hal tersebut dan mengingatkan mereka akan besarnya manfaat dan keutamaannya.

Dalam Al-Qur’anul Karim Surat Al-Ashr (103): 1-3, Allah berfirman yang artinya: 1) *Demi masa.* 2) *Sesungguhnya manusia itu benar-benar dalam kerugian,* 3) *kecuali orang-orang yang beriman dan mengerjakan amal shalih dan nasihat menasihati supaya mentaati kebenaran dan nasehat menasehati.* Maka, barang siapa terluput atau terlena dari suatu amal perbuatan pada salah satunya, maka hendaklah ia berusaha menggantikannya pada saat yang lain.

Muslim harus pandai mengatur segala aktivitasnya agar dapat mengerjakan amal shalih setiap saat, baik secara vertikal maupun horizontal. Secara vertikal, ketaatan dalam ketepatan waktu ibadah, baik wajib maupun sunnah. seperti aktivitas *qiyamullail, shaum sunnah, bertaqarrub illallah, belajar agama* (Lihat Gazali:2016.trj.).

Adapun hal-hal yang menjadi penyebab kelalaian dalam pengelolaan waktu antara lain: 1)menunda, 2) perkiraan waktu yang tidak realistis, 3) tujuan yang tidak jelas, 4) kurangnya skala prioritas, 5) pengorganisasian kerja yang rendah, 6) manajemen krisis, 7) pertemuan atau rapat yang tidak efektif, 8) kegagalan pendelegasian kepada orang lain, 9) gangguan telepon, SMS dan email, 10) tamu tak diundang, 11) pengetahuan dan keterampilan yang tidak memadai, 12) stress dan kelelahan dan 13) ketidakmampuan berkata ‘tidak’((Reza, 2010: 15-16).

Kiat yang benar untuk menyikapi waktu menurut Islam, ialah mencakup :1) Masa lalu untuk dikenang sebagai pelajaran 2) Masa sekarang unuk diisi. 3) Masa depan secara keseluruhan untuk dipersiapkan. Adapun tahapan optimalisasi waktu adalah: 1) Mengatur waktu untuk diri sendiri. 2) Mengatur waktu untuk keluarga, dan 3) Mengatur waktu untuk masyarakat Caranya adalah, antara lain: 1) Harus berpikir (*indenq juluq*) sebelum bertindak. 2) Membuat program (*rencanean*). 3) Mempersiapkan (*persiepan*) . 4) Mengatur (*atur*) . 5) Melaksanakannya (*gaweq/laksanean*), dan 6) memilih pekerjaan berdasarkan tingkat kebutuhan dan kemungkinan ketercapaian (*saq julu tepejuluq saq mudi tepemudiq*) sebagaimana ajaran yang terkandung dalam kearifan lokal masyarakat suku Sasak Lombok NTB (wawancara dengan tokoh masyarakat: Sayyid Ali. 28 Oktober 2020).

Cara meminimalisir stress menurut Islam: 1)Istigfar, 2) Ambil Air Wudhuk, 3) Pilah-Pilih, 4) Urai Satu-Satu. 5) Jangan Pindah Sebelum Tuntas. 6) Percaya Diri. 7) Lebih Baik

Lambat Tapi Selamat, dan 8) Bersyukur. “*Sesungguhnya orang-orang yang beriman adalah mereka yang hatinya bergetar apabila disebut nama Allah, dan apabila dibacakan ayat-ayatnya kepada mereka, bertambah kuat lah imannya. Dan hanya kepada Tuhan lah mereka bertawakkal*”. (Q.S Al-Anfal: 2)

Setelah rehat sejenak dan sholat Ashar kegiatan dilanjutkan dengan penyampaian materi interpreneur motivation di era pandemic covid-19 oleh tamu kehormatan yakni dr. Ima Arum Lestarini. M.Si.Med., Sp.PK.

Tepat pukul 17.30 kegiatan ditutup dengan penyelesaian urusan administrasi dan lain-lain. Kesan semangat dan harapan agar kami selaku pengabdian dapat Kembali mengunjungi mereka menjadi feed back yang positif bagi kegiatan yang kami adakan.



Gambar. Pelaksanaan kegiatan

Penguatan dan Pendampingan

Penguatan terhadap materi dilakukan melalui diskusi dan tanya jawab secara langsung atau tatap muka, baik dari peserta kepada fasilitator maupun sebaliknya dari fasilitator kepada peserta. Adapun Pendampingan dilakukan melalui memberikan bimbingan, menjawab pertanyaan-pertanyaan ataupun persoalan baru yang muncul terkait pengelolaan stress dan pengelolaan waktu yang dihadapi peserta serta bagaimana mengaplikasikan materi yang telah diberikan, berlanjut secara intens selama dua pekan melalui daring (mengingat masa pandemi Covid-19) meskipun Sebagian besar persoalan diwakilkan melalui koordinator para janda yakni bu Antik. Hal tersebut mengingat Sebagian besar dari peserta tidak memiliki telepon seluler.

Peserta menunjukkan semangat yang cukup tinggi selama proses berlangsung, baik secara langsung (tatap muka) maupun tidak langsung. Bahkan Seluruh peserta mengharapkan kesinambungan atau keberlanjutan dari kegiatan ini kedepan. Dengan demikian keberlanjutan dari kegiatan ini dengan terbentuknya kelompok janda Tawun yang diayomi PKK Kabupaten dan Provinsi dapat menjadi solusi dalam meningkatkan semangat hingga meminimalisir kemungkinan adanya stress dan membantu pengelolaan waktu menjadi lebih baik. Serta pemanfaatan hasil awal data janda untuk penelitian lebih lanjut oleh pihak mitra yakni Eco School Nusantara yang diketuai mitra ahli pengabdian ini yakni pak Pujiarrohman, S.Psi.

Pada sesi pendampingan tersebut, peserta dibagi kedalam kelompok-kelompok, yakni kelompok dengan tingkat stress sedang dan kelompok dengan tingkat stress rendah. Ketiadaan tingkat stress tinggi ini disebabkan karena para janda ini rata-rata memiliki aktifitas sosial yang baik, seperti aktifitas ekonomi mutualisme dimana masing-masing dapat saling mengisi

barang (seperti makanan) untuk dijual Bersama, berkumpul bersama, bercanda tawa dan hingga bergosip. Bahkan pemahaman agama yang cukup sederhana namun mengena terkait berprasangka baik kepada Kuasa Allah SWT. Menjadi faktor yang sangat membantu kondisi mental para janda terhindar berada pada kondisi stress berat.

Evaluasi

Evaluasi dilaksanakan pada seluruh tahapan kegiatan guna mengukur ketercapaian kegiatan pengabdian. Dalam Pelatihan dilakukan dengan merekam semangat peserta, dan keterlibatan mereka dalam membuka diri dalam diskusi. Adapun pada kegiatan pendampingan, evaluasi dilakukan dengan menilai kemampuan peserta dalam menyerap berbagai materi pelatihan, semangat dan kerelaan dari peserta dalam memahami dan mengimplementasikannya.

Berdasarkan pelaksanaan proses kegiatan yang dilaksanakan maka didapati bahwa secara umum peserta sangat bersemangat dalam menerima materi-materi yang disampaikan. Peserta secara sukarela dan terbuka berperan aktif dalam pendampingan, serta menunjukkan sikap kerjasama tim yang baik serta kemauan yang cukup tinggi untuk berperan aktif dalam kegiatan. Tim pengabdian tidak menemukan kendala yang cukup berarti dalam pelaksanaan kegiatan kecuali adanya ketakersambungan komunikasi dan koordinasi dengan pemerintah desa disebabkan sengketa hasil pemdes yang tengah berlangsung.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini merupakan kegiatan yang sangat bermanfaat, terutama bagi para janda, baik dari sudut pandang transfer pemahaman dan pengetahuan maupun skill mengelola waktu dan stress dalam rangka meningkatkan karakter building dan kesiapan dalam menghadapi berbagai persoalan yang umumnya dihadapi para ibu tunggal. Respon positif dari peserta menunjukkan adanya keinginan dalam upaya mengelola diri dan keluarga menjadi lebih baik. Diharapkan dengan adanya pemahaman dan pengetahuan peserta dapat mengaplikasikannya dalam kehidupan sehari-hari, baik Ketika menghadapi persoalan waktu maupun persoalan-persoalan yang disebabkan masalah personal, ekonomi, sosial, dan lainnya.

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terimakasih kami sampaikan kepada dr. Ima Arum Lestarini M.Si.Med., Sp.PK. beserta keluarga yang dengan sukarela menghadiri dan membersamai dalam pengabdian pada asyarakat ini dan turut memberikan materi motivasi di era pandemi Covid-19 kepada para peserta. Ucapan terimakasih pula kami sampaikan kepada ibu Antik koordinator janda desa Tawun atas kesediaannya membantu terlaksananya kegiatan pengabdian pada masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

Badan Pusat Statistik NTB. 2015.

Departemen Agama RI, 1995. *al-Quran dan Terjemahnya*, Semarang, Toha Putra.

- Departemen Pendidikan Nasional, 2002. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Jakarta, Balai Pustaka
- Echols, John M. dan Hassan Sadily, 1995. *Kamus Inggris Indonesia*, Jakarta, PT. Gramedia
- Gazali, Imam, 2016. *Intisari Ihya' Ulumiddin*, terj. Junaidi Ismaiel. Jakarta, PT. Serambi Semesta Distribusi.
- Hawari, Dadang.1997. *AL-qur'an ilmu kedokteran jiwa dan kesehatan jiwa*, (Jakarta:PT Dana Bhakti Prima Yasa), hlm. 44
- KBBI. 2008, Semarang: CV.Widya Karya. hlm.199.
- Kozier, B., Erb G., Berman, A., & Snyder S. J. 2004. *Fundamentals of Nursing Concepts Process and Practice*. (7th ed). New Jersey: Pearson Education Line.
- Reza, J.J., 2010. *Manage Your Time For Success; Cerdas Mengelola Waktu untuk Mencapai Sukses*, Yogyakarta, ANDI Offset
- Sayyid Ali, *Kearifan Lokal Suku Sasak*. Wawancara 28 Oktober 2020.
- Smet, 1994. *Psikologi Kesehatan*. Jakarta,Grasindo. hlm. 112