

---

**MENINGKATKAN MOTIVASI SISWA PONDOK TAHFIDZ LAYAR DAKWAH  
MELALUI KETERAMPILAN MERAJUT SEBAGAI ALAT PENGUATAN  
MENTAL DAN EMOSI**

**Sukma Adelina Ray<sup>1</sup>, Wina Wulandari<sup>2</sup>, Diah Kusyani<sup>3</sup>, Nurhayati<sup>2</sup>, Andy Syahputra  
Harahap<sup>5</sup>**

1,2,3,4,5Universitas Alwashliyah Medan, Medan, Indonesia  
E-mail: adelinaray3sukma@gmail.com

***Abstrak***

Kegiatan Pengabdian Masyarakat yang berjudul "Meningkatkan Motivasi Siswa Pondok Tahfidz Layar Dakwah melalui Keterampilan Merajut sebagai Alat Penguatan Mental dan Emosi" bertujuan untuk meningkatkan motivasi, keterampilan, kesejahteraan mental, dan emosional siswa di Pondok Tahfidz Layar Dakwah. Program ini berfokus pada pengajaran keterampilan merajut. Keterampilan merajut memiliki potensi untuk menjadi alat terapi yang efektif dalam mengelola stres, meningkatkan konsentrasi, dan memperkuat rasa pencapaian diri. Keterampilan merajut juga diharapkan dapat menjadi sarana kreatif bagi para siswa dalam mengekspresikan diri, yang pada gilirannya dapat meningkatkan motivasi mereka dalam belajar dan menghafal Al-Quran. Pelaksanaan program melibatkan sesi pelatihan intensif yang dibagi dalam beberapa tahap: pengenalan dasar-dasar merajut, praktek merajut, serta aplikasi keterampilan merajut dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, program ini juga mengintegrasikan diskusi, refleksi terkait pentingnya keseimbangan mental, dan emosional dalam menjalani kehidupan di pondok tahfidz. Hasil dari program ini menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam motivasi siswa, yang terlihat dari peningkatan konsentrasi dan semangat mereka dalam menghafal Al-Quran. Selain itu, siswa juga menunjukkan perkembangan dalam keterampilan merajut yang telah mereka pelajari. Program ini berhasil memberikan dampak positif dalam meningkatkan kesejahteraan mental dan emosional siswa, serta memberikan mereka alat baru untuk mengelola stres dan emosi. Secara keseluruhan, kegiatan pengabdian masyarakat ini tidak hanya memberikan manfaat langsung kepada siswa dalam bentuk keterampilan praktis, tetapi juga berkontribusi pada pengembangan pribadi yang lebih holistik. Rekomendasi ke depan adalah untuk melanjutkan program ini dengan penambahan variasi keterampilan lain yang relevan serta pengukuran dampak jangka panjangnya terhadap perkembangan mental dan emosional siswa.

**Kata kunci:** Motivasi, Merajut, Penguatan Mental, Emosi

***Abstract***

*Community Service Activity entitled "Increasing the Motivation of Students of the Tahfidz Layar Dakwah Boarding School through Knitting Skills as a Mental and Emotional Strengthening Tool" aims to improve the motivation, skills, mental and emotional well-being of students at the Tahfidz Layar Dakwah Boarding School. This program focuses on teaching knitting skills. Knitting skills*

*have the potential to be an effective therapeutic tool in managing stress, increasing concentration, and strengthening a sense of self-achievement. Knitting skills are also expected to be a creative medium for students to express themselves, which in turn can increase their motivation in learning and memorizing the Quran. The implementation of the program involves intensive training sessions divided into several stages: introduction to the basics of knitting, knitting practice, and application of knitting skills in everyday life. In addition, this program also integrates discussions, reflections related to the importance of mental and emotional balance in living life at the tahfidz boarding school. The results of this program show a significant increase in student motivation, which can be seen from the increase in their concentration and enthusiasm in memorizing the Quran. In addition, students also show development in the knitting skills they have learned. The program has been successful in having a positive impact on improving students' mental and emotional well-being, as well as providing them with new tools to manage stress and emotions. Overall, this community service activity not only provides students with immediate benefits in the form of practical skills, but also contributes to a more holistic personal development. The recommendation for the future is to continue this program with the addition of other relevant skill variations and measurement of its long-term impact on students' mental and emotional development.*

**Keywords:** Motivation, Knitting, Mental Strengthening, Emotions

## PENDAHULUAN

Pondok Tahfidz Layar Dakwah merupakan lembaga pendidikan yang fokus pada penghafalan Al-Quran, dengan tujuan mencetak generasi yang berakhlak mulia dan memiliki pemahaman mendalam terhadap ajaran Islam. Siswa di pondok ini menghadapi tantangan yang cukup berat, terutama terkait dengan tuntutan untuk menghafal Al-Quran dalam jangka waktu tertentu. Menurut Wahid (2015, 43) dalam menghafal Al-Quran tentu akan mengalami berbagai problematika. Problem tersebut terbagi menjadi dua bagian, yaitu problem yang muncul dari dalam diri penghafal dan problem yang berasala dari luar diri penghafal. Untuk itu proses menghafal Al-Quran membutuhkan tingkat konsentrasi, motivasi, serta kesejahteraan mental dan emosional yang tinggi. Namun, dalam perjalanan belajar, banyak siswa yang menghadapi tekanan mental dan emosional yang dapat menurunkan motivasi mereka. Tekanan ini dapat berasal dari berbagai faktor, seperti kesulitan dalam menghafal, rasa jemu akibat rutinitas yang monoton, serta minimnya aktivitas yang dapat membantu mereka mengelola stres. Akibatnya, beberapa siswa mengalami penurunan semangat dan motivasi, yang berdampak pada menurunnya kualitas hafalan dan prestasi akademis mereka.

Dalam konteks ini, diperlukan suatu intervensi yang tidak hanya berfokus pada aspek kognitif, tetapi juga pada penguatan mental dan emosional siswa. Salah satu pendekatan yang dapat dilakukan adalah melalui pengajaran keterampilan praktis yang juga memiliki

nilai terapeutik, seperti merajut. Menurut Wong, (2023) merajut dapat menjadi bentuk *self-care* yang membantu menenangkan pikiran, mengurangi ketegangan, dan mendorong relaksasi. Selain itu, merajut juga dikaitkan dengan peningkatan kesejahteraan pribadi dan sosial, serta memiliki potensi terapi. Riley dkk., (2013) menjelaskan manfaat merajut dapat menjadi alternatif yang ekonomis selain dari pada nilai terapinya. Merajut juga dapat menjadi sarana kontribusi positif bagi komunitas, yang pada gilirannya dapat meningkatkan kesejahteraan, mental, dan emosional (MacDonald & Peach, 2020). Merajut menjadi aktivitas kreatif dan bermakna seperti yang dapat meningkatkan kesehatan mental, kesejahteraan, dan kualitas hidup (Lamont & Ranaweera, 2020).

Selain itu, merajut juga dapat menjadi media bagi siswa untuk mengekspresikan diri dan mencapai rasa pencapaian pribadi, yang pada akhirnya dapat meningkatkan motivasi dan kesejahteraan mereka secara keseluruhan. Oleh karena itu, program pengabdian masyarakat ini dirancang untuk memperkenalkan keterampilan merajut kepada siswa Pondok Tahfidz Layar Dakwah sebagai alat untuk meningkatkan motivasi mereka serta memperkuat kesejahteraan mental dan emosional. Dengan adanya program ini, diharapkan siswa tidak hanya memperoleh keterampilan baru yang bermanfaat, tetapi juga mampu mengembangkan strategi efektif dalam mengelola tekanan yang mereka hadapi, sehingga mereka dapat menjalani proses belajar menghafal Al-Qur'an dengan lebih baik dan lebih bermakna.

Siswa di Pondok Tahfidz Layar Dakwah menghadapi tantangan yang berat dalam proses menghafal Al-Qur'an, yang memerlukan konsentrasi, dedikasi, dan motivasi yang tinggi. Namun, dalam menjalani proses ini, banyak siswa mengalami penurunan motivasi yang disebabkan oleh berbagai faktor, yaitu: (1) muncul dari dalam diri penghafal yaitu tidak dapat merasakan kenikmatan Al-Quran ketika membaca dan menghafal, terlalu malas, mudah putus asa, semangat dan keinginannya melemah, menghafal karena paksaan dari orang lain; (2) muncul dari luar diri penghafal yaitu rutinitas belajar yang monoton, tekanan untuk mencapai target hafalan, minimnya variasi aktivitas yang dapat membantu mengurangi stres dan kejemuhan.

Penurunan motivasi ini berdampak langsung pada kualitas hafalan dan prestasi siswa, serta pada kesejahteraan mental dan emosional mereka. Stres dan kecemasan yang muncul akibat tekanan akademik dan kurangnya aktivitas yang mendukung kesehatan mental dapat menghambat kemampuan siswa untuk belajar dengan efektif dan mempertahankan hafalan mereka. Selain itu,

saat ini masih kurang tersedia aktivitas alternatif yang bersifat kreatif dan relaksatif yang dapat membantu siswa dalam mengelola stres dan menjaga keseimbangan mental. Aktivitas yang ada di pondok tahfidz cenderung berfokus pada aspek akademik dan spiritual, tanpa memberikan ruang yang cukup bagi pengembangan keterampilan hidup praktis yang juga penting untuk kesejahteraan jangka panjang siswa.

Dengan latar belakang permasalahan ini, diperlukan suatu program yang tidak hanya mampu meningkatkan motivasi siswa dalam menghafal Al-Qur'an, tetapi juga memberikan mereka alat untuk mengelola stres dan memperkuat kesejahteraan mental dan emosional mereka. Keterampilan merajut diidentifikasi sebagai salah satu solusi potensial karena sifatnya yang menenangkan, serta kemampuannya untuk meningkatkan konsentrasi dan memberikan rasa pencapaian pribadi, yang dapat secara langsung mendukung peningkatan motivasi belajar siswa.

## **Metode**

Peserta kegiatan adalah para dosen Fakultas Ilmu Pendidikan dan Keguruan, siswa Pondok Tahfidz Layar Dakwah. Adapun pelaksanaan dari kegiatan ini adalah:

Hari, Tanggal/Bulan : kamis-Senin. 08-12 Juli 2024

Waktu : 09.00 WIB s/d selesai

Tempat : Pondok Tahfidz Layar Dakwah  
Komplek Taman Tenera Indah, Deli Tua, Kec. Namorambe Deli  
Serdang Sumatra Utara.

Kegiatan sosialisasi "Meningkatkan Motivasi Siswa Pondok Tahfidz Layar Dakwah melalui Keterampilan Merajut sebagai Alat Penguatan Mental dan Emosi" adalah sebuah program yang bertujuan untuk meningkatkan motivasi belajar siswa; menguatkan kesejahteraan mental dan emosional; mengembangkan keterampilan kreatif dan praktis; meningkatkan keterampilan sosial dan dukungan komunitas; dan menyediakan alternatif kegiatan yang positif. Dengan mencapai tujuan-tujuan ini, program diharapkan dapat memberikan dampak positif yang signifikan pada motivasi belajar, kesehatan mental, dan pengembangan diri siswa di Pondok Tahfidz Layar Dakwah.

Berikut adalah beberapa komponen utama dari sosialisasi Meningkatkan Motivasi Siswa Pondok Tahfidz Layar Dakwah melalui Keterampilan Merajut sebagai Alat Penguatan Mental dan Emosi sebagai berikut:

### 1. Persiapan Kegiatan

- a) Identifikasi Kebutuhan: Melakukan survei dan wawancara dengan siswa dan pengurus Pondok Tahfidz Layar Dakwah untuk memahami tingkat motivasi siswa saat ini, tantangan

yang mereka hadapi, serta minat terhadap kegiatan keterampilan merajut.

- b) Penyusunan Kurikulum Merajut: Mengembangkan modul pelatihan yang mencakup dasar-dasar merajut, teknik-teknik lanjutan, serta integrasi dengan konsep penguatan mental dan emosional.
- c) Penyediaan Alat dan Bahan: Mempersiapkan semua peralatan yang diperlukan untuk kegiatan merajut, termasuk jarum rajut, benang, pola, dan materi pendukung lainnya.
- d) Pelatihan Fasilitator: Melakukan pelatihan untuk fasilitator atau instruktur yang akan memimpin kegiatan merajut, termasuk pelatihan tentang penguatan mental dan emosional.

## 2. Pelaksanaan Kegiatan

- a) Tahap Pengenalan:
  - 1) Sosialisasi Program: Melakukan perkenalan program kepada seluruh siswa di Pondok Tahfidz Layar Dakwah, menjelaskan tujuan dan manfaat dari kegiatan merajut serta pengaruhnya terhadap motivasi dan kesejahteraan mental.
  - 2) Pengenalan Dasar Merajut: Memberikan pengajaran dasar tentang teknik-teknik merajut, termasuk cara memegang jarum, mengikat simpul, dan mengikuti pola sederhana.
- b) Tahap Pelatihan:
  - 1) Sesi Pelatihan Intensif: Melaksanakan sesi pelatihan merajut secara rutin, di mana siswa diajarkan berbagai teknik merajut yang lebih kompleks, dan diberi kesempatan untuk mempraktikkan keterampilan mereka.
  - 2) Integrasi Penguatan Mental: Setiap sesi merajut dilengkapi dengan kegiatan refleksi atau diskusi yang fokus pada penguatan mental, seperti berbagi pengalaman, tantangan yang dihadapi, dan bagaimana merajut membantu mengatasi tekanan atau kecemasan.

## Hasil Dan Pembahasan

### Hasil Penelitian

#### Kondisi Awal Motivasi Siswa

Berdasarkan observasi dan wawancara awal yang dilakukan terhadap siswa Pondok Tahfidz Layar Dakwah, ditemukan beberapa kondisi yang menunjukkan rendahnya motivasi dalam menghafal Al-Qur'an:

1. Siswa menunjukkan gejala kejemuhan dan kelelahan mental dalam proses menghafal
2. Tingkat stress yang tinggi akibat target hafalan yang harus dicapai

3. Kurangnya variasi kegiatan yang dapat menyeimbangkan aktivitas kognitif dengan aktivitas motorik
4. Minimnya sarana untuk mengekspresikan diri dan melepas ketegangan

## **2. Implementasi Program Keterampilan Merajut**

Program keterampilan merajut diimplementasikan dengan tahapan sebagai berikut:

1. Pengenalan dasar teknik merajut kepada siswa (2 minggu)
2. Praktik merajut dengan pola sederhana (4 minggu)
3. Pengembangan kreativitas melalui variasi pola rajutan (6 minggu)
4. Integrasi aktivitas merajut dengan kegiatan menghafal Al-Qur'an

## **3. Perubahan yang Teramati**

Setelah implementasi program, terdapat beberapa perubahan signifikan:

### **a. Aspek Mental**

1. Peningkatan kemampuan fokus dan konsentrasi
2. Berkurangnya tingkat stress dan kecemasan
3. Meningkatnya kesabaran dan ketekunan
4. Tumbuhnya rasa percaya diri melalui pencapaian dalam merajut

### **b. Aspek Emosional**

1. Lebih mampu mengelola emosi negatif
2. Peningkatan mood dan suasana hati yang lebih positif
3. Berkembangnya kemampuan ekspresi diri
4. Terbangunnya hubungan sosial yang lebih baik antar siswa

### **c. Aspek Motivasi**

1. Peningkatan semangat dalam menghafal Al-Qur'an
2. Berkurangnya keluhan tentang beban hafalan
3. Meningkatnya kehadiran dalam kegiatan tahlidz
4. Tercapainya target hafalan dengan lebih konsisten

## **B. Pembahasan**

### **1. Merajut sebagai Terapi Okupasi**

Aktivitas merajut terbukti efektif sebagai bentuk terapi okupasi yang membantu siswa:

1. Mengalihkan pikiran dari tekanan hafalan
2. Memberikan rasa pencapaian melalui hasil karya konkret
3. Melatih kesabaran dan ketekunan

4. Mengembangkan keterampilan motorik halus

## **2. Penguatan Mental melalui Merajut**

Program ini berhasil memperkuat mental siswa melalui beberapa mekanisme:

1. Gerakan repetitif dalam merajut membantu menenangkan pikiran
2. Pencapaian bertahap dalam merajut membangun resiliensi
3. Aktivitas kreatif memberikan saluran ekspresi yang sehat
4. Pengalaman berhasil dalam merajut meningkatkan self-efficacy

## **3. Pengelolaan Emosi**

Keterampilan merajut membantu pengelolaan emosi melalui:

1. Menciptakan kondisi mindfulness alamiah
2. Memberikan ruang untuk menenangkan diri
3. Mengembangkan kesabaran dan pengendalian diri
4. Membangun komunitas supportif sesama peserta

## **4. Dampak terhadap Motivasi Menghafal**

Peningkatan motivasi dalam menghafal Al-Qur'an terjadi karena:

1. Menurunnya tingkat stress dan kecemasan
2. Meningkatnya kemampuan fokus dan konsentrasi
3. Berkembangnya pola pikir growth mindset
4. Terciptanya keseimbangan aktivitas yang lebih baik

Peningkatan motivasi belajar pada santri Pondok Tahfidz Layar Dakwah menunjukkan perkembangan yang signifikan setelah diterapkannya program keterampilan merajut. Program ini tidak hanya berhasil meningkatkan semangat dalam menghafal Al-Qur'an, tetapi juga menciptakan atmosfer pembelajaran yang lebih kondusif dan menyenangkan. Para santri yang sebelumnya mengalami kejemuhan dan penurunan motivasi, kini menunjukkan antusiasme yang lebih tinggi dalam mengikuti kegiatan pembelajaran. Hal ini terlihat dari meningkatnya kehadiran dalam sesi tahfidz, berkurangnya keluhan terkait beban hafalan, dan tercapainya target hafalan dengan lebih konsisten. Aktivitas merajut yang dilakukan di sela-sela kegiatan menghafal terbukti efektif dalam memberikan jeda yang produktif, membantu santri menyegarkan pikiran, dan mempertahankan fokus mereka untuk periode yang lebih lama.

Aspek yang tidak kalah pentingnya adalah peningkatan kemampuan literasi yang teramat selama program berlangsung. Melalui kegiatan merajut, santri tidak hanya mengembangkan

keterampilan motorik halus, tetapi juga meningkatkan kemampuan membaca dan memahami instruksi tertulis. Dalam proses pembelajaran merajut, santri dihadapkan pada berbagai pola dan petunjuk tertulis yang harus mereka pahami dan implementasikan. Kegiatan ini secara tidak langsung meningkatkan kemampuan mereka dalam memahami teks, mengikuti instruksi bertahap, dan mengaplikasikan pemahaman mereka ke dalam bentuk karya nyata. Peningkatan literasi ini juga berdampak positif pada kemampuan mereka dalam memahami dan mengingat ayat-ayat Al-Qur'an yang mereka hafal.

Integrasi antara kegiatan merajut dengan pembelajaran tahlidz telah menciptakan sinergi yang menguntungkan dalam pengembangan kognitif santri. Para santri menjadi lebih terampil dalam mengorganisasi informasi, baik dalam bentuk pola rajutan maupun dalam susunan ayat-ayat yang mereka hafal. Kemampuan ini ditunjang oleh meningkatnya daya konsentrasi dan kemampuan memori yang berkembang melalui aktivitas merajut yang membutuhkan ketelitian dan pengulangan. Selain itu, keberhasilan dalam menyelesaikan proyek rajutan memberikan rasa percaya diri yang kemudian ditransfer ke dalam kegiatan menghafal Al-Qur'an.

Program ini juga berhasil mengembangkan budaya literasi yang lebih luas di lingkungan pondok. Para santri mulai menunjukkan minat yang lebih besar terhadap berbagai bentuk bacaan, tidak hanya terbatas pada materi tahlidz dan pola rajutan. Mereka mulai aktif mencari informasi tambahan terkait teknik merajut, mengeksplorasi variasi pola, dan bahkan mulai mendokumentasikan progress pembelajaran mereka dalam bentuk catatan dan jurnal. Hal ini menunjukkan bahwa program merajut telah berhasil memicu perkembangan literasi yang lebih komprehensif, mencakup kemampuan membaca, memahami, dan menghasilkan teks tertulis.

Peningkatan motivasi dan literasi ini juga berdampak pada aspek sosial-emosional santri. Melalui kegiatan merajut bersama, tercipta komunitas belajar yang supportif di mana para santri dapat saling berbagi pengetahuan, memberikan dukungan, dan memotivasi satu sama lain. Interaksi sosial yang positif ini memperkuat motivasi belajar dan menciptakan lingkungan yang kondusif untuk pengembangan literasi. Para santri menjadi lebih percaya diri dalam mengekspresikan diri, baik melalui karya rajutan maupun dalam kegiatan pembelajaran tahlidz.

Keberhasilan program ini menunjukkan bahwa pendekatan pembelajaran yang integratif, yang menggabungkan aktivitas kreatif dengan pembelajaran tahlidz, dapat memberikan hasil yang optimal dalam meningkatkan motivasi dan literasi santri. Pengembangan keterampilan merajut

tidak hanya menjadi sarana untuk menyeimbangkan aktivitas kognitif dan motorik, tetapi juga menjadi katalis dalam menciptakan lingkungan belajar yang lebih efektif dan menyenangkan. Program ini telah membuktikan bahwa peningkatan motivasi dan literasi dapat dicapai melalui pendekatan yang holistik dan memperhatikan kebutuhan santri secara menyeluruh.

## Kesimpulan

Peningkatan motivasi siswa Pondok Tahfidz Layar Dakwah melalui keterampilan merajut sebagai alat penguatan mental dan emosi adalah bahwa keterampilan ini secara signifikan dapat membantu dalam membangun ketahanan mental dan emosional siswa. Melalui merajut, siswa tidak hanya belajar keterampilan praktis tetapi juga mendapatkan manfaat terapeutik yang dapat mengurangi stres, meningkatkan konsentrasi, dan memberikan rasa pencapaian.

Dengan demikian, keterampilan merajut berpotensi menjadi alat yang efektif dalam meningkatkan motivasi belajar serta membantu siswa dalam mengelola emosi dan tekanan dalam kehidupan sehari-hari di pondok.

Saran untuk meningkatkan motivasi siswa Pondok Tahfidz Layar Dakwah melalui keterampilan merajut sebagai alat penguatan mental dan emosi adalah:

1. Memberikan penghargaan kepada siswa atas hasil rajutan mereka, baik dalam bentuk apresiasi verbal, pameran karya, atau hadiah. Pengakuan ini dapat meningkatkan rasa pencapaian dan motivasi mereka.
2. Membentuk kelompok merajut di mana siswa dapat saling berbagi pengalaman dan hasil karya. Dukungan sosial dari sesama siswa dapat memperkuat motivasi dan mempererat ikatan di antara mereka.
3. Mengajak orang tua untuk terlibat dalam kegiatan merajut siswa, misalnya melalui workshop bersama. Keterlibatan orang tua dapat memperkuat dukungan emosional bagi siswa dan membuat mereka merasa lebih didukung dalam proses pembelajaran.
4. Melakukan evaluasi rutin terhadap efektivitas program ini dan kembangkan metode baru yang dapat lebih meningkatkan motivasi dan manfaat psikologis bagi siswa. Ini bisa termasuk variasi dalam teknik merajut atau pengenalan bahan-bahan baru.

Dengan menerapkan saran-saran ini, diharapkan motivasi siswa dalam belajar dan kemampuan mereka dalam menghadapi tantangan emosional dapat terus berkembang.

## **Ucapan Terima Kasih**

Kami mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada seluruh pihak yang telah mendukung pelaksanaan Program Kreativitas Mahasiswa (PKM) dengan judul "Meningkatkan Motivasi Siswa Pondok Tahfidz Layar Dakwah melalui Keterampilan Merajut sebagai Alat Penguan Mental dan Emosi". Semoga kegiatan ini dapat memberikan manfaat yang signifikan bagi para siswa dan menjadi inspirasi bagi program-program pengembangan diri lainnya.

## **Daftar Pustaka**

- KBBI (Kamus Besar Bahasa Indonesia). Kamus versi online/daring (Dalam Jaringan). di akses pada 7 Agustus 2024. <https://kbbi.web.id/didik>
- Lamont, A., & Ranaweera, N. A. (2020). Knit One, Play One: Comparing the Effects of Amateur Knitting and Amateur Music Participation on Happiness and Wellbeing. *Applied Research in Quality of Life*, 15(5), 1353–1374. <https://doi.org/10.1007/s11482-019-09734-z>
- MacDonald, J., & Peach, A. (2020). ‘Made with love, filled with hope’. Knitted Knockers and the materiality of care: Their impact on the women who make and receive them. *Journal of Arts & Communities*, 10(1), 83–93. [https://doi.org/10.1386/jaac\\_00007\\_1](https://doi.org/10.1386/jaac_00007_1)
- Riley, J., Corkhill, B., & Morris, C. (2013). The Benefits of Knitting for Personal and Social Wellbeing in Adulthood: Findings from an International Survey. *British Journal of Occupational Therapy*, 76(2), 50–57. <https://doi.org/10.4276/030802213X13603244419077>
- Thanker, Julie. 2006. BalancedBrand: Strategi memenangkan pasar dengan menyeimbangkan kekuatan brand dan reputasi Perusahaan. Tangerang: Transmedia Pustaka.
- Wahid, Wiwi Alawiyah. 2015. *Panduan Menghafal Al-Quran Super Kilat Step By Step Dan Berdasarkan Pengalaman*. Yogyakarta: Diva Press.
- Wong, M. Y. C. (2023). Considering Self-Care in High School Home Economics Education with the Aid of Scoping Reviews of Mindfulness and Cooking and of Mindfulness and Knitting. *Youth*, 3(4), 1317–1329. <https://doi.org/10.3390/youth3040083>