

Mengenal diri sendiri: Mengapa Self-Awareness penting dalam kesehatan mental?

Salsabila Alya Nurlaili

Program Studi Psikologi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
250401110059@student.uin-malang.ac.id-e-mail

Kata Kunci:

Self-awareness, kesehatan mental, regulasi emosi, refleksi diri, kesejahteraan psikologis

Keywords:

Self-awareness, mental health, emotion regulation, self-reflection, psychological well-being

ABSTRAK

Artikel ini membahas peran self-awareness dalam kesehatan mental dengan pendekatan analisis konseptual berbasis telaah pustaka. Kesehatan mental dipahami sebagai kemampuan individu menghadapi tekanan hidup, menjaga hubungan yang wajar, dan tetap merasakan hidupnya bermakna. Di dalam kerangka ini, self-awareness diposisikan sebagai kapasitas untuk menyadari dan merefleksikan pikiran, emosi, nilai, dan perilaku. Pembahasan mengurai perbedaan konsep antara kesehatan mental dan self-awareness, lalu memetakan empat dimensi utama self-awareness, yaitu sisi pikiran, emosi, nilai dan tujuan hidup, serta perilaku dan hubungan sosial. Analisis menunjukkan bahwa self-awareness yang berkembang dengan sikap menerima diri dapat mendukung regulasi emosi, pengambilan keputusan terkait batas diri dan kebutuhan bantuan, serta pemaknaan pengalaman sulit secara lebih sehat. Di saat yang sama, fokus berlebihan pada diri tanpa welas asih berisiko memicu ruminasi dan penilaian diri yang keras. Artikel ini menawarkan kerangka konseptual yang dapat digunakan sebagai dasar pengembangan psikoedukasi dan penelitian lanjutan di konteks Indonesia

ABSTRACT

This article examines the role of self-awareness in mental health through a conceptual analysis based on literature review. Mental health is understood as the capacity to face life stressors, maintain adequate relationships, and still experience life as meaningful. Within this framework, self-awareness is positioned as the capacity to notice and reflect on thoughts, emotions, values, and behaviour. The discussion clarifies the conceptual distinction between mental health and self-awareness, then outlines four main dimensions of self-awareness, namely the cognitive, emotional, value and life purpose, and behavioural and social dimensions. The analysis indicates that self-awareness, when accompanied by self acceptance, supports emotion regulation, decision making about personal limits and help seeking, and a healthier meaning making process of difficult experiences. At the same time, excessive self focus without compassion can trigger rumination and harsh self judgment. The article offers a conceptual framework that may inform psychoeducation and future research in the Indonesian context.

Pendahuluan

Kesehatan mental merupakan bagian integral dari kesejahteraan sosial yang tidak hanya dimaknai sebagai ketiadaan gangguan jiwa, tetapi juga mencakup kemampuan individu dalam mengembangkan potensi diri, mengelola tekanan hidup, serta membangun relasi yang positif dengan orang lain (Fuaturosida et al., 2025). Meskipun



This is an open access article under the [CC BY-NC-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/) license.

Copyright © 2023 by Author. Published by Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

konsep ini semakin banyak dibahas, pemahaman yang komprehensif mengenai faktor-faktor yang mendukung ketahanan emosional, seperti self-awareness, masih belum sepenuhnya berkembang. Istilah self-awareness sering kali dipahami secara sederhana sebagai upaya mengenal diri, padahal di dalamnya terdapat proses psikologis yang kompleks yang berperan penting dalam membantu individu menghadapi dinamika emosional sehari-hari.

Self-awareness dipahami sebagai kemampuan individu untuk menyadari dan merefleksikan isi pengalaman batin, mulai dari emosi, pikiran, keinginan, sampai nilai yang dijadikan pegangan. Self-awareness merupakan tahap awal bagi individu untuk mengembangkan diri melalui proses refleksi yang jujur terhadap pengalaman dan cara memaknainya. Kesadaran diri jika dilihat dari perspektif pendidikan dan keagamaan digambarkan sebagai kemampuan mengenali kekuatan dan kelemahan, memahami tujuan hidup, serta menyelaraskan tindakan dengan nilai yang diyakini, sehingga individu tidak berjalan secara otomatis tetapi lebih mawas terhadap arah hidupnya. Di ranah bimbingan dan konseling, self-awareness bahkan ditempatkan sebagai prasyarat bagi pengembangan kecerdasan emosional karena konselor perlu terlebih dahulu peka terhadap emosi dan motif dirinya sebelum mampu memahami orang lain.

Hubungan antara self-awareness dan kesehatan mental dapat dipahami sebagai proses yang saling berkaitan dalam membentuk keseimbangan psikologis individu. Kesadaran diri memungkinkan seseorang mengenali dan memahami kondisi batinnya, termasuk emosi dan sumber tekanan, sehingga proses regulasi emosi dapat dilakukan secara lebih adaptif dan tidak sekadar menekan perasaan. Dalam perspektif psikologi Islam, sebagaimana dijelaskan oleh (Rahmawati & Soleh, 2024), pemahaman terhadap jiwa menjadi kunci dalam menjaga kesehatan mental, karena individu yang mampu mengenali dirinya akan lebih mudah mencapai ketenangan batin dan keseimbangan hidup. Selain itu, self-awareness juga membantu individu menilai kehidupannya secara lebih realistis, meskipun perlu diimbangi dengan sikap penerimaan diri agar tidak berkembang menjadi ruminasi yang justru berdampak negatif terhadap kondisi psikologis.

Artikel berjudul “Mengenal Diri Sendiri: Mengapa Self-Awareness Penting dalam Kesehatan Mental” disusun sebagai kajian konseptual di bidang psikologi. Metode yang digunakan adalah analisis konseptual melalui telaah pustaka terhadap buku dan artikel ilmiah yang membahas kesehatan mental, self-awareness, regulasi emosi, dan kesejahteraan psikologis. Sumber pustaka tidak hanya dikumpulkan, namun dibandingkan dan dipetakan guna merumuskan definisi, dimensi, serta hubungan teoretis antara self-awareness dan kesehatan mental. Dengan cara ini, artikel berupaya menyumbang penjelasan yang lebih runtut mengenai peran self-awareness dalam menjaga kesehatan mental, khususnya dalam konteks masyarakat Indonesia yang masih berhadapan dengan rendahnya literasi kesehatan jiwa dan kuatnya stigma, sehingga wacana “mengenal diri sendiri” dapat diletakkan di atas landasan konseptual yang lebih kokoh bagi penelitian dan praktik psikologi.

Pembahasan

Self-awareness dan Kesehatan Mental

Kesehatan mental dipahami sebagai kondisi ketika individu mampu menghadapi tekanan hidup, menjalin hubungan sosial yang baik, serta mengambil keputusan secara rasional dalam kehidupan sehari-hari. Dalam keadaan ini, seseorang tidak hanya terbebas dari gangguan psikologis, tetapi juga memiliki makna hidup serta kemampuan untuk berfungsi secara optimal di berbagai lingkungan. (Sholihah, 2019) menegaskan bahwa kesehatan mental berkaitan erat dengan upaya menjaga keseimbangan emosi melalui bimbingan, konseling, maupun pendekatan terapeutik lainnya. Oleh karena itu, kesehatan mental tidak dapat dilepaskan dari kemampuan individu dalam mengenali dan merespons dinamika psikologis dirinya, termasuk dalam mengelola stres dan membangun cara pandang yang realistis terhadap diri sendiri dan lingkungan.

Di sisi lain, self-awareness dipahami sebagai kemampuan untuk mengenali dan memahami diri sendiri secara utuh, baik dari sisi sifat, karakter, perasaan, pikiran, maupun cara menyesuaikan diri dengan lingkungan. Self-awareness adalah kemampuan menyadari isi pikiran, emosi, dan penilaian terhadap diri sendiri sehingga seseorang mengetahui kekuatan, kelemahan, dorongan, dan nilai yang hidup dalam dirinya. Self-awareness membantu seseorang menyadari proses psikologis yang sedang terjadi, sekaligus menyadari pola hubungan yang ia bangun dengan orang lain. Jika definisi definisi ini disejajarkan, tampak bahwa inti self-awareness selalu kembali pada kemampuan melihat ke dalam diri dan memeriksa apa yang sedang berlangsung di dalam batin sebelum bertindak (Edmawati et al., 2024).

Secara konseptual, kesehatan mental dan self-awareness beririsan namun bukan hal yang sama. Kesehatan mental menggambarkan kualitas keseluruhan fungsi psikologis, sedangkan self-awareness lebih menekankan kemampuan menyadari dan merefleksikan pengalaman batin. Seseorang bisa saja memiliki tingkat self-awareness yang cukup baik tetapi sedang mengalami tekanan berat sehingga fungsi hariannya terganggu, dan sebaliknya ada orang yang tampak berfungsi cukup baik meski jarang memeriksa apa yang ia rasakan dan pikirkan secara mendalam. Perbedaan ini penting agar self-awareness tidak disalahartikan sebagai obat tunggal untuk segala persoalan mental. Self-awareness lebih tepat dipandang sebagai salah satu kapasitas psikologis yang dapat memperkuat atau melemahkan kualitas kesehatan mental tergantung bagaimana kapasitas itu digunakan dan didukung oleh lingkungan.

Di satu sisi, self-awareness membantu seseorang mengenali tanda bahwa dirinya sedang kewalahan, seperti mudah marah, sulit tidur, atau terus menerus merasa khawatir (Akhnaf et al., 2022). Dengan mengenali tanda tersebut, individu memiliki peluang lebih besar untuk mengambil langkah menjaga diri, misalnya mengatur ulang jadwal, mencari bantuan, atau mengubah cara berpikir yang menyulitkan.

Di sisi lain, jika self-awareness sangat rendah, orang cenderung berjalan seperti otomatis, mengulangi pola pikiran dan perilaku yang merugikan tanpa menyadari apa yang sedang terjadi di dalam dirinya. Dalam jangka panjang, pola seperti ini dapat membuat masalah emosi menumpuk dan baru disadari ketika sudah cukup berat.

Namun hubungan ini tidak selalu sederhana. Perhatian yang terlalu tajam pada diri sendiri, tanpa sikap menerima, bisa berubah menjadi kebiasaan mengulang ulang pikiran negatif.

Di sini terlihat sisi ganda self-awareness. Di satu sisi, kemampuan melihat ke dalam diri memberi kesempatan untuk memperbaiki cara hidup dan merawat kesehatan mental. Di sisi lain, jika refleksi diri tidak diimbangi dengan sikap lebih hangat kepada diri sendiri, orang justru bisa terjebak dalam rasa bersalah dan penilaian diri yang keras. Kerangka ini kemudian menjadi dasar untuk mengurai lebih rinci dimensi dimensi self-awareness yang paling relevan bagi kesehatan mental.

Dimensi Self-awareness yang Berkaitan dengan Kesehatan Mental

Dalam pembahasan ini, self-awareness akan dilihat terutama dari empat sisi yang saling terkait, yaitu sisi pikiran, sisi emosi, sisi nilai dan tujuan hidup, serta sisi perilaku dan hubungan sosial. Dimensi pertama adalah kesadaran terhadap pikiran. Di sini, self-awareness berarti kemampuan mengenali isi kepala sendiri. Orang mampu menyadari apa yang sedang ia pikirkan, keyakinan apa yang ia pegang, dan pola berpikir apa yang sering muncul ketika menghadapi situasi tertentu. Misalnya, ketika gagal, seseorang bisa menyadari kecenderungan pikirannya yang langsung menyimpulkan bahwa ia tidak berharga. Dengan kesadaran seperti ini, peluang untuk mengoreksi cara berpikir yang tidak adil terhadap diri menjadi lebih besar. Dari sudut kesehatan mental, kemampuan menangkap pola pikir seperti ini penting karena banyak gejala psikologis dipengaruhi oleh cara seseorang menafsirkan peristiwa, bukan hanya oleh peristiwanya sendiri (Saifuddin, 2022).

Dimensi kedua adalah kesadaran terhadap emosi. Ini tampak sederhana, namun dalam praktiknya tidak selalu mudah. Mereka yang memiliki self-awareness emosional mampu mengenali dengan lebih tepat apa yang sedang dirasakan, apakah marah, kecewa, cemas, sedih, atau campuran beberapa perasaan sekaligus. Kemampuan mengenali perasaan adalah langkah pertama sebelum seseorang dapat mengelola cara ia mengekspresikan emosi itu. Jika seseorang hanya merasa “tidak enak” tanpa tahu lebih spesifik perasaan apa yang muncul, strategi mengatasinya cenderung samar dan kurang terarah. Kesehatan mental yang lebih stabil membutuhkan kejelasan terhadap emosi, sehingga respon yang dipilih tidak sekadar menekan atau mengabaikan perasaan (Saifuddin, 2022).

Dimensi ketiga berkaitan dengan nilai dan tujuan hidup. Self-awareness di sini berarti kemampuan menyadari apa yang dianggap penting dalam hidup, keyakinan apa yang dipegang, serta arah hidup seperti apa yang ingin dicapai (Edmawati et al., 2024). Orang yang makin sadar akan nilai dan tujuan hidupnya cenderung lebih terarah dalam mengambil keputusan. Ia tidak mudah terseret arus, karena memiliki kompas batin yang lebih jelas. Kaitan dengan kesehatan mental tampak ketika seseorang harus menghadapi tekanan atau konflik nilai. Tanpa kejelasan nilai, konflik ini mudah menimbulkan rasa bingung yang berkepanjangan, sedangkan dengan self-awareness yang baik, orang dapat menilai apakah langkah yang diambil masih sejalan dengan keyakinan terdalamnya.

Dimensi keempat menyangkut perilaku dan hubungan sosial. Self-awareness pada tingkat ini berarti menyadari pola kebiasaan diri sendiri dan dampaknya bagi orang lain. Orang yang menyadari bahwa ia sering menghindari ketika ada masalah misalnya, dapat melihat bagaimana kebiasaan itu mempengaruhi kualitas hubungan dan tugas yang harus dijalankan. Kesadaran terhadap cara belajar, kebiasaan menunda, serta cara merespon umpan balik guru disebut sebagai bagian dari self-awareness yang mendukung prestasi dan perkembangan diri. Dari sisi kesehatan mental, dimensi ini penting karena banyak konflik batin muncul bukan hanya dari apa yang dirasakan, tetapi juga dari penyesalan atas tindakan yang dilakukan tanpa pertimbangan.

Jika empat dimensi ini disatukan, tampak bahwa self-awareness bekerja seperti lensa yang membantu seseorang melihat hubungan antara pikiran, perasaan, nilai, dan perilaku. Daripada memandang diri sebagai kumpulan reaksi terpisah, orang mulai melihat pola yang berulang. Dalam titik ini muncul kebutuhan akan sikap yang seimbang. Di satu sisi, kejelasan melihat diri membantu memperbaiki cara hidup dan menjaga kesehatan mental. Di sisi lain, jika kesadaran ini digunakan hanya untuk menghakimi diri, risiko munculnya perasaan bersalah dan malu yang berlebihan juga meningkat. Karena itu, self-awareness harus diiringi sikap lebih ramah pada diri sendiri, sehingga proses melihat ke dalam justru membuka peluang bertumbuh, bukan menambah beban psikologis.

Dampak Self-awareness bagi Pemeliharaan Kesehatan Mental

Dampak utama self-awareness bagi kesehatan mental tampak pada proses regulasi emosi. Regulasi emosi mencakup cara seseorang menyadari, menilai, dan mengarahkan respon emosinya agar tetap dapat berfungsi dengan baik. Orang yang lebih menyadari keadaan batinnya cenderung memiliki ruang jeda untuk memilih bagaimana ia ingin merespon suatu peristiwa. Ia lebih mungkin menyadari bahwa dirinya sedang sangat tegang dan memilih strategi yang lebih sehat, seperti beristirahat, bercerita kepada orang yang dipercaya, atau mencari bantuan profesional. Tanpa self-awareness, respon emosi cenderung berjalan otomatis dan sering kali memperburuk keadaan, misalnya dengan melampiaskan kemarahan pada orang sekitar (Mustika et al., 2024).

Menurut (Fitriyana & Nanda, 2023), regulasi emosi, self-awareness juga berpengaruh pada cara orang mengambil keputusan yang berkaitan dengan batas diri dan kebutuhan bantuan. Promosi kesehatan mental pada remaja, misalnya, menekankan pentingnya pengenalan gejala awal ketidakstabilan mental agar remaja terdorong mencari bantuan ketika merasa tidak sanggup mengatasi masalah sendirian. Dari sudut pandang konseptual, kesediaan mengakui bahwa diri sedang tidak baik baik saja membutuhkan self-awareness. Orang perlu jujur melihat kondisi batinnya, bukan sekadar memaksa diri "kuat". Ketika self-awareness lemah, orang mudah menunda permintaan bantuan, atau baru menyadari kesulitannya setelah gejala sudah mengganggu banyak aspek hidup. Dalam konteks ini, self-awareness dapat dipahami sebagai pintu awal bagi perilaku mencari bantuan yang lebih sehat.

Dampak lain muncul pada cara seseorang memaknai pengalaman yang sulit. Dengan kemampuan merefleksikan peristiwa, orang dapat melihat kembali kejadian

yang menyakitkan, mengurai perasaan yang muncul, dan menanyakan apa yang bisa dipelajari dari situ. Proses ini tidak dimaksudkan untuk menganggap enteng rasa sakit, melainkan untuk menghubungkan pengalaman sulit dengan gambaran diri yang lebih luas. Ketika proses ini berjalan, pengalaman pahit tidak hanya dipandang sebagai beban, tetapi juga dapat menjadi titik balik untuk mengubah pola hidup yang selama ini merugikan. Tetap saja, perlu diingat bahwa tidak semua orang siap melakukan refleksi mendalam pada setiap saat. Pada kondisi tertentu, refleksi justru perlu dilakukan secara bertahap, agar tidak berubah menjadi kebiasaan mengulang ulang kejadian yang menyakitkan tanpa arah yang jelas.

Dalam ranah pendidikan dan pengembangan diri, self-awareness sering ditempatkan sebagai salah satu dasar bagi penguatan motivasi belajar, disiplin, dan kecerdasan emosional. Peningkatan self-awareness bertujuan membantu remaja mengenali perasaan dan cara berpikirnya, sehingga mereka lebih mampu mengelola emosi dan tekanan akademik. Konsep ini mudah dipahami, namun juga perlu dilihat secara kritis. Jika fokus hanya diletakkan pada self-awareness individu, ada risiko masalah struktural seperti tekanan sistem pendidikan atau lingkungan keluarga yang tidak mendukung menjadi kurang diperhatikan. Di sinilah pentingnya melihat self-awareness sebagai salah satu bagian dari upaya menjaga kesehatan mental, bukan satu satunya factor (Fatmasari & Ahmadi, 2024).

Terakhir, dalam konteks Indonesia yang masih bergulat dengan stigma dan keterbatasan akses layanan, self-awareness memiliki implikasi yang lebih luas. Di tingkat individu, self-awareness membantu orang mengenali apa yang ia rasakan dan butuhkan. Di tingkat keluarga dan sekolah, pemahaman tentang self-awareness dapat digunakan untuk membangun cara berkomunikasi yang lebih terbuka, misalnya dengan memberi ruang bagi anak dan remaja untuk menceritakan isi hati tanpa langsung dihakimi. Di tingkat komunitas, konsep ini dapat masuk dalam program psikoedukasi dan promosi kesehatan mental, sehingga ajakan “mengenal diri sendiri” tidak berhenti pada slogan, tetapi diikuti latihan konkret untuk memperhatikan pikiran, emosi, nilai, dan perilaku secara lebih sadar.

Kesimpulan dan Saran

Kesehatan mental berkaitan erat dengan kemampuan seseorang menghadapi tekanan hidup, menjaga hubungan yang wajar, dan menjalankan peran sehari-hari dengan tetap merasa hidupnya punya makna. Di balik kemampuan itu terdapat proses batin yang terus berlangsung, seperti cara menafsirkan peristiwa, mengelola emosi, dan menilai diri sendiri. Self-awareness muncul sebagai salah satu kapasitas penting yang membantu orang menyadari apa yang sedang terjadi di dalam dirinya sebelum ia bereaksi. Melalui self-awareness, individu lebih mampu mengenali tanda ketika ia mulai kelelahan, menyadari perubahan suasana hati, serta melihat pola pikir yang cenderung merugikan diri sendiri.

Analisis konseptual terhadap empat dimensi self-awareness menunjukkan bahwa kesadaran terhadap pikiran, emosi, nilai dan tujuan hidup, serta perilaku dan hubungan sosial saling terhubung dan berkontribusi pada kesehatan mental. Self-awareness

memberi ruang jeda untuk memilih respon emosi yang lebih sehat, menata ulang keputusan sesuai nilai yang diyakini, dan belajar dari pengalaman sulit sehingga tidak terjebak pada pola yang sama berulang ulang. Di sisi lain, self-awareness juga menyimpan risiko ketika digunakan hanya untuk menghakimi diri, tanpa sikap menerima dan ramah pada diri sendiri. Hasil analisis ini mengarah pada pemahaman bahwa self-awareness dapat menjadi sumber kekuatan untuk merawat kesehatan mental ketika didukung oleh sikap penerimaan diri yang wajar serta lingkungan keluarga dan sosial yang lebih terbuka terhadap pembicaraan mengenai kondisi batin

Secara praktis, pengembangan self-awareness perlu mulai diperkenalkan secara lebih terarah di keluarga, sekolah, dan lingkungan kerja melalui latihan sederhana yang menolong orang mengamati pikiran, emosi, nilai, dan perilaku diri sendiri secara lebih jujur namun tetap hangat terhadap diri. Lembaga pendidikan dan lembaga layanan psikologi dapat menjadikan self-awareness sebagai salah satu isi utama psikoedukasi mengenai kesehatan mental, bukan hanya sebagai slogan mengenal diri, tetapi sebagai rangkaian keterampilan yang dapat dilatih. Dari sisi keilmuan, kajian konseptual seperti dalam artikel ini masih perlu dilanjutkan dengan penelitian empiris yang menguji lebih rinci hubungan setiap dimensi self-awareness dengan berbagai indikator kesehatan mental pada kelompok usia dan konteks budaya yang berbeda, sehingga konsep yang dibahas menjadi dasar yang lebih kuat bagi penyusunan program pencegahan dan promosi kesehatan mental di Indonesia

Daftar Pustaka

- Akhnaf, A. F., Putri, R. P., Vaca, A., Hidayat, N. P., Az-Zahra, R. I., & Rusdi, A. (2022). Self Awareness dan kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni*, 6(1), 107–118.
- Edmawati, M. D., Ramadhan, M. A., Barlaman, M. R. B., Helmiah, A. S., Afifah, N., Miastari, Y., Zhohiru, M., & Fatimah, M. N. (2024). *Mengenal Diri Sendiri: Psikologi Untuk Kehidupan Lebih Baik*. Nas Media Pustaka.
- Fatmasari, F., & Ahmadi, A. (2024). Korelasi antara Self-Awareness dengan Prestasi Belajar Remaja Usia 14-15 Tahun. *Kopula: Jurnal Bahasa, Sastra, Dan Pendidikan*, 6(2), 203–215.
- Fitriyana, R., & Nanda, D. (2023). Regulasi Emosi dan Kesadaran Diri pada Masyarakat dalam Menanggapi Bantuan Sosial di Kelurahan Bekasi Jaya: Devi Nanda, Rika Fitriyana. *Social Philanthropic*, 1(2), 1–8.
- Fuaturosida, R., Agung, Y. R., & Fu'ady, M. A. (2025). *Memahami kesehatan mental sebagai dimensi kesejahteraan sosial: Identifikasi tantangan dan solusi*. <https://repository.uin-malang.ac.id/25566/>
- Mustika, A., Apriani, I., Jaria, A., & Badriyah, L. (2024). Pengaruh Self Awareness dan Regulasi Emosi Terhadap Kesehatan Mental Remaja di Kecamatan Pondok Kelapa, Bengkulu Tengah. *DAWUH: Islamic Communication Journal*, 5(1), 1–8.
- Rahmawati, R. A., & Soleh, A. K. (2024). Konsep jiwa, kesehatan mental dan psikoterapi Ibn Zakaria Al-Razi. *L-Hikmah: Jurnal Agama Dan Ilmu Pengetahuan*, 21(1), 123–133. <https://repository.uin-malang.ac.id/19109/>
- Saifuddin, A. (2022). *Psikologi Umum Dasar*. Prenada Media.

Sholihah, T. (2019). *Program Kesehatan Mental Mewujudkan Hidup Bahagia Melalui Bimbingan, Konseling, Psikotes, dan Ruqyah*. UIN Maliki Press.
<https://repository.uin-malang.ac.id/8076/>