



Psikotes: Jurnal Ilmu Psikologi, Komunikasi, dan Kesehatan Masyarakat

Vol. 2 No.1 Maret 2025

KALIGRAFI DAN KESEHATAN MENTAL DALAM TINJAUAN PSIKOLOGI ISLAM

Ahmad Fithrah Harahap

Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Indonesia

Corresponding E-mail: ahmadfithraharahap@gmail.com

ABSTRACT

Calligraphy, as an art of writing closely related to culture and religion, is not only a form of artistic expression but also holds significant therapeutic potential. In psychology, calligraphy can be considered an effective form of non-clinical therapy to support mental and emotional well-being. Through the activity of drawing or writing calligraphy, individuals can express their feelings, manage stress, and enhance their psychological well-being. This study uses a literature review method to examine the impact of calligraphy on mental health by analyzing various relevant sources of literature. The analysis shows that calligraphy provides individuals with an opportunity to express feelings and emotions that may be difficult to articulate with words. The creative process in calligraphy helps relieve stress and anxiety, while also increasing self-control and a sense of achievement. Additionally, calligraphy involving hand movements and rhythm can have therapeutic effects similar to meditation, reducing emotional tension and improving mental well-being.

Keywords: *Calligraphy, Art Therapy, Mental Health*



This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license. E-ISSN: 3032-2421, DOI: 10.59548/ps.v2i1.342

Pendahuluan

Menurut (Megawati, Prabowo, & Wardani, 2022) Kaligrafi merupakan salah satu terapi non-klinis yang dapat digunakan untuk melengkapi perawatan bagi penderita penyakit mental. Seni kaligrafi dapat menjadi sarana yang efektif dalam proses rehabilitasi gangguan mental, karena melalui aktivitas ini, pasien dapat mengekspresikan perasaan dan emosinya. Dengan membuat kaligrafi, pasien tidak hanya terlibat dalam kegiatan kreatif, tetapi juga dapat mengingat Allah SWT, yang dapat membuka aspek spiritual mereka. Aktivitas ini memberi ruang bagi individu untuk mengungkapkan perasaan dengan cara yang positif, sambil mengarahkan hati mereka untuk selalu mengingat Allah SWT. Diharapkan, hal ini dapat memberikan dampak positif bagi kesejahteraan emosional dan spiritual pasien serta mendukung proses penyembuhan mereka (Jannah & Novitayani, 2024).

Kaligrafi, sebagai seni menulis yang memiliki akar kuat dalam tradisi budaya dan agama, tidak hanya sekadar bentuk ekspresi artistik, tetapi juga memiliki potensi terapeutik yang signifikan. Dalam konteks psikologi, kaligrafi dapat dianggap sebagai salah satu bentuk terapi non-klinis yang efektif dalam mendukung kesehatan mental dan emosional. Aktivitas menggambar atau menulis kaligrafi memberikan kesempatan bagi individu untuk mengekspresikan perasaan, mengelola stres, serta meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka.

Banyak penelitian telah menunjukkan bahwa seni, termasuk kaligrafi, dapat memainkan peran penting dalam proses rehabilitasi gangguan mental, seperti kecemasan, depresi, dan stres. Kaligrafi dapat menjadi media yang memungkinkan individu untuk berfokus pada aktivitas yang menenangkan, sambil memperkuat koneksi spiritual dan emosional. Proses menulis dengan hati-hati dan penuh perhatian ini membantu pasien untuk mengalihkan perhatian dari masalah yang ada, sekaligus memberikan ruang bagi mereka untuk menyalurkan perasaan dan emosi yang mungkin sulit diungkapkan dengan kata-kata.

Expressive and Creative Arts Therapies adalah bentuk terapi modern yang semakin berkembang saat ini. Terapi seni ekspresif dan kreatif mencakup berbagai pendekatan yang melibatkan beragam jenis seni, seperti Art Therapy, musik, tari, puisi, drama, dan psikodrama, yang masing-masing memiliki prinsip dan praktik tersendiri. Artikel ini secara khusus akan mengulas lebih lanjut tentang Terapi Islami dan penerapannya. Seni dianggap sebagai sarana yang dapat menyentuh dan mengungkapkan kompleksitas manusia, termasuk aspek mental, fisik, dan spiritual. Selain itu, seni diyakini dapat memberikan wawasan diagnostik tentang budaya dan individu, serta memiliki manfaat terapeutik untuk kesehatan mental dan fisik. Penelitian menunjukkan bahwa seni dapat membantu mengurangi keluhan terkait

stres, meningkatkan sistem kekebalan tubuh, memberikan manfaat fisik dan psikologis, serta berkontribusi pada peningkatan kualitas hidup. Seni juga membuka akses ke berbagai jenis kecerdasan, komunikasi, dan pemecahan masalah (Wajahtera & Nurjannah, 2022).

Masalah yang akan dibahas dalam penelitian ini adalah: "Bagaimana dampak kegiatan seni kaligrafi terhadap kesehatan psikologi manusia, terutama dalam hal pengurangan stres, peningkatan kesejahteraan emosional, dan pengelolaan kecemasan? Pemilihan judul ini didasarkan pada fakta bahwa kaligrafi dapat berpengaruh pada individu yang mengalami gangguan pada psikologi atau Kesehatan mental.

Penelitian ini menggunakan metode observasi studi pustaka, yang bertujuan untuk mengkaji pengaruh kegiatan kaligrafi terhadap kesehatan mental dengan menganalisis berbagai sumber literatur yang relevan. Dalam pendekatan ini, peneliti tidak melakukan eksperimen langsung atau pengumpulan data lapangan, melainkan mengumpulkan informasi dari berbagai artikel, jurnal ilmiah, buku, dan penelitian sebelumnya yang berkaitan dengan topik kaligrafi dan kesehatan mental.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode observasi studi pustaka, yang bertujuan untuk mengkaji pengaruh kegiatan kaligrafi terhadap kesehatan mental dengan menganalisis berbagai sumber literatur yang relevan. Dalam pendekatan ini, peneliti tidak melakukan eksperimen langsung atau pengumpulan data lapangan, melainkan mengumpulkan informasi dari berbagai artikel, jurnal ilmiah, buku, dan penelitian sebelumnya yang berkaitan dengan topik kaligrafi dan kesehatan mental.

Langkah pertama dalam metode ini adalah identifikasi dan pemilihan sumber-sumber pustaka yang terpercaya dan relevan, baik yang berasal dari jurnal akademik, buku, maupun laporan penelitian yang membahas tentang seni kaligrafi, terapi seni, dan kaitannya dengan kesehatan mental. Peneliti kemudian melakukan analisis terhadap data sekunder yang ditemukan, mengidentifikasi tema-tema utama, hasil penelitian terdahulu, serta kesimpulan yang dapat diambil mengenai dampak positif seni kaligrafi terhadap kesehatan mental.

Metode observasi studi pustaka ini memungkinkan peneliti untuk mengeksplorasi dan membandingkan berbagai perspektif serta temuan yang ada di literatur terkait, guna mendapatkan pemahaman yang lebih komprehensif tentang pengaruh kaligrafi terhadap kesejahteraan psikologis dan emosional individu. Dengan cara ini, penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran yang jelas mengenai manfaat kaligrafi sebagai media terapi psikologis.

Hasil dan Pembahasan

A. Definisi Kaligrafi Arab

Kaligrafi merupakan salah satu bentuk seni Islam yang paling penting. Kaligrafi Islam yang berkembang di dunia Arab adalah hasil dari seni menulis indah dengan huruf Arab yang dikenal sebagai khat. Definisi ini sesuai dengan pengertian etimologis dari kata "kaligrafi" yang berasal dari bahasa Yunani *kaligraphia* (menulis indah). Seiring waktu, huruf Arab yang digunakan dalam seni khat berkembang mengikuti perubahan tempat asal seni tersebut. Pada abad ke-10, misalnya, gaya kufi yang sebelumnya terkesan kaku mulai berkembang menjadi lebih fleksibel dan ornamen, meskipun tetap mempertahankan bentuk angular. Selanjutnya, muncul pula bentuk khat yang lebih miring atau kursif, yang diwujudkan dalam seni seperti sulus, naskhi, raiham, riqa, dan tauqi. Pada perkembangan selanjutnya, gaya riqa dan tauqi mulai jarang digunakan (Ummah, 2019).

Kaligrafi adalah seni menulis dengan tujuan menciptakan bentuk tulisan yang indah dan estetis, biasanya menggunakan alat tulis tradisional seperti pena dan tinta. Dalam konteks budaya dan agama, kaligrafi sering kali digunakan untuk mengekspresikan nilai-nilai spiritual dan estetika, dengan memperhatikan keindahan dan keteraturan setiap goresan huruf. Seni ini tidak hanya berfokus pada tulisan, tetapi juga pada komposisi visual dan ritme yang tercipta melalui pemilihan gaya dan teknik tertentu.

Definisi kaligrafi yang diperoleh antara lain menurut (Rispu, 2012), yang menjelaskan bahwa kata kaligrafi berasal dari bahasa Latin yang terdiri dari dua suku kata dalam bahasa Yunani, yaitu kalios (*calios*) yang berarti indah, dan graf (*grap*) yang berarti tulisan atau gambar (Tri Budi Arti et al., 2024). Selain itu kaligrafi dalam bahasa Inggris dikenal sebagai *calligraphy*, yang berarti seni menulis dengan indah. Istilah kaligrafi juga dikenal dengan kata *khatt*, yang berasal dari kosakata tertentu,

Dalam hal terminologi, Syaikh Syamsudin al-Afkani, seorang ahli kaligrafi, menjelaskan dalam bukunya *Irsyad al-Qasid* pada bab *Hasyr al 'Ulum* bahwa "Khat adalah ilmu yang mempelajari bentuk huruf tunggal, cara penempatannya, serta teknik merangkainya menjadi sebuah tulisan atau teks dalam baris-baris tertentu, termasuk cara menulisnya, serta menentukan elemen mana yang seharusnya tidak ditulis, bagaimana mengubah ejaan, dan cara melakukannya." Pengertian ini menunjukkan bahwa ilmu khat mencakup berbagai aturan dalam penulisan huruf, penyusunan, dan penggabungannya dalam suatu komposisi yang

harmonis dan seimbang, yang menjadi syarat dalam menciptakan karya seni kaligrafi (Ummah, 2019).

Berdasarkan penjelasan-penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa kaligrafi merupakan seni menulis yang tidak hanya memfokuskan pada aspek tulisan, tetapi juga pada keindahan, keseimbangan, dan harmoni visual yang tercipta melalui bentuk-bentuk huruf. Kaligrafi, terutama dalam konteks Islam, berkembang sebagai bentuk ekspresi artistik dan spiritual yang mencerminkan nilai-nilai estetika dan agama. Ilmu khat, seperti yang dijelaskan oleh Syaikh Syamsudin al-Afkani, mencakup teknik-teknik penulisan, penyusunan huruf, dan pengaturan komposisi yang bertujuan untuk menciptakan karya yang seimbang dan harmonis. Dengan demikian, kaligrafi tidak hanya berfungsi sebagai media seni, tetapi juga sebagai sarana untuk mengekspresikan kedalaman pemikiran, perasaan, dan spiritualitas.

B. Terapi Seni Islam

American Art Therapy Association menyatakan bahwa terapi seni adalah pemanfaatan seni dalam konteks terapeutik untuk membantu individu yang mengalami trauma, menghadapi tantangan hidup, dan mencari perkembangan pribadi. Melalui proses penciptaan seni, seseorang dapat meningkatkan kesadaran diri dan mengatasi stres. mengembangkan kemampuan kognitif, dan merasakan kehidupan yang lebih memuaskan. Elinor Ulman, dalam bukunya *Introduction to Art Therapy*, menjelaskan bahwa terapi seni adalah suatu proses yang menggunakan media seni untuk membantu perubahan dalam kepribadian atau kehidupan seseorang (Wajahtera & Nurjannah, 2022).

Dalam konteks ini, seni digunakan sebagai sarana untuk mengekspresikan perasaan, mengatasi stres, kecemasan, dan depresi, serta memperkuat hubungan dengan Allah SWT. Terapi ini bertujuan untuk mencapai keseimbangan antara aspek fisik, mental, dan spiritual, yang sesuai dengan nilai-nilai Islam. Seni, seperti kaligrafi, musik, atau seni visual lainnya, menjadi alat untuk meredakan ketegangan emosional, meningkatkan kesadaran diri, dan mendekatkan diri kepada Tuhan, dengan harapan dapat membantu individu mencapai kedamaian batin dan kesejahteraan psikologis yang lebih baik.

Nguyen (2015) menjelaskan bahwa art therapy adalah suatu proses dalam bidang seni yang fokus pada representasi realitas secara simbolik (Asyifa et al., 2022). Beberapa teknik yang digunakan dalam praktik art therapy antara lain menggambar, melukis, mewarnai, membuat kolase, membentuk clay dan shaving cream, mengukir, pembuatan masker, serta memanipulasi isi buku melalui altered book. Berbagai praktik art therapy ini sering diintegrasikan dengan teknik-teknik

dalam pendekatan yang berbasis pada Mindfulness, Art-Based Learning, CBT, dan REBT (Asyifa et al., 2022).

Dalam pandangan ajaran Islam, seni sering kali dianggap memiliki akar yang bersumber dari Alquran. Hal ini berkaitan dengan sifat Alquran yang mengandung unsur-unsur seni dan ekspresi estetis, karena Alquran memiliki unsur puisi dan sastra yang bisa diukur dari sudut pandang kesenian. Petunjuk estetis yang terdapat dalam Alquran serta dalam kehidupan Nabi Muhammad saw. menjadi sumber inspirasi bagi umat Islam untuk mengembangkan seni sepanjang sejarah dan di berbagai peradaban Islam. Beberapa contoh produk seni umat Islam antara lain arsitektur, seni musik, dan seni tilawah Alquran (Tambunan, 2018).

Dari beberapa penjelasan diatas maka dapat diketahui terapi seni dalam konteks Islam dapat diambil dari pemahaman bahwa seni memiliki nilai spiritual dan estetis yang mendalam dalam ajaran Islam. Seni, baik dalam bentuk visual, musik, atau tilawah Alquran, dapat menjadi sarana ekspresi yang mendekatkan individu kepada Allah, serta membantu dalam mengatasi perasaan dan emosi yang sulit diungkapkan dengan kata-kata. Terapi seni dalam Islam tidak hanya berfungsi sebagai media komunikasi nonverbal, tetapi juga sebagai cara untuk menenangkan jiwa dan memperkuat hubungan dengan Tuhan. Dengan mengintegrasikan prinsip-prinsip agama dan seni, terapi seni Islam dapat menjadi metode penyembuhan yang holistik, yang melibatkan aspek fisik, emosional, dan spiritual dalam mendukung kesejahteraan individu.

C. Hasil Analisis

Penelitian yang dilakukan oleh Hajra & Saleem (2021) mendukung temuan ini, yang menunjukkan bahwa setelah berlatih kaligrafi, sebagian besar peserta merasa lebih rileks, tenang, bebas dari stres, dan yang paling penting, banyak dari mereka melaporkan merasa senang bisa menciptakan atau menggambar sesuatu yang dianggap suci dengan tangan mereka, serta menganggapnya sebagai berkah dari Allah. Beberapa peserta juga menyatakan bahwa kaligrafi dapat membantu mengurangi stres, meredakan kecemasan, dan memberikan perasaan yang serupa dengan pengalaman meditasi (Jannah & Novitayani, 2024).

Fakta mengenai produksi seni dalam umat Islam sering kali mengejutkan bagi kalangan sarjana Barat yang sebelumnya beranggapan bahwa Islam adalah agama yang ikonoklastik dan konservatif, yang tidak mendukung atau bahkan menolak seni. Keberadaan kelompok fundamentalis dengan ideologi yang tertutup, final, dan normatif, yang terus-menerus menentang seni dalam Islam, membentuk dasar asumsi para sarjana Barat. Kelompok fundamentalis ini sering kali memberi label haram dan bidah pada berbagai bentuk seni dalam Islam. Menurut Amin Abdullah,

pandangan kaum fundamentalis terhadap seni Islam pada dasarnya datang terlambat, bukan dalam arti waktu, tetapi dari perspektif historis, ontologis, dan metafisik (Jannah & Novitayani, 2024).

Beragam penjelasan dan literatur profesional tersebut menunjukkan bahwa art therapy memiliki manfaat yang signifikan. Mengingat pentingnya kesehatan mental dan keuntungan besar yang bisa diperoleh dari art therapy, diperlukan upaya untuk memahami penerapan art therapy, salah satunya melalui studi kepustakaan. Menurut Hasibuan (2007: 42), studi kepustakaan (literature review) berisi penjelasan mengenai teori, temuan, dan sumber penelitian lainnya yang digunakan sebagai acuan dalam kegiatan penelitian (Tambunan, 2018).

Penulis dapat menganalisis bahwasanya Kaligrafi dapat memberikan saluran bagi individu untuk mengekspresikan perasaan dan emosi yang mungkin sulit diungkapkan dengan kata-kata. Proses kreatif dalam menulis atau membuat karya kaligrafi dapat membantu meredakan stres, kecemasan, atau perasaan tertekan. Aktivitas ini mengharuskan individu untuk fokus dan bekerja dengan detail, yang pada gilirannya dapat meningkatkan rasa kontrol terhadap perasaan dan menciptakan rasa pencapaian. Bagi banyak orang, seni kaligrafi yang melibatkan ritme dan gerakan tangan juga memiliki efek terapeutik yang mirip dengan meditasi, yang dapat mengurangi ketegangan emosional.

Seni kaligrafi berfungsi sebagai bentuk terapi ekspresif yang dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis individu. Proses pembuatan kaligrafi, dengan perhatian yang ditujukan pada bentuk, simetri, dan alur huruf, memberikan kesempatan untuk terhubung dengan diri sendiri dan meningkatkan kesadaran diri (self-awareness). Bagi individu yang mengalami gangguan psikologis seperti kecemasan atau depresi, terlibat dalam seni kaligrafi dapat menawarkan waktu untuk refleksi pribadi, memberikan rasa tenang dan membantu mengatur pola pikir yang lebih positif. Keterlibatan dalam aktivitas seni ini juga dapat meningkatkan rasa percaya diri, karena individu merasa dihargai dan termotivasi untuk mengembangkan keterampilan mereka.

Dalam tradisi Islam, kaligrafi memiliki makna spiritual yang mendalam, karena banyak karya kaligrafi yang memuat ayat-ayat Al-Quran atau kalimat yang mencerminkan kekuatan ilahi. Menulis atau menggambar ayat-ayat suci ini dapat memberikan rasa damai dan ketenangan dalam diri, serta mempererat hubungan individu dengan Tuhan. Aktivitas ini berfungsi sebagai bentuk meditasi spiritual yang menenangkan pikiran, memusatkan hati, dan memperkuat koneksi spiritual. Bagi banyak orang, seni kaligrafi menjadi suatu bentuk ibadah yang menghubungkan mereka dengan keyakinan mereka, menghasilkan kedamaian batin yang memberikan dampak positif pada kesehatan mental dan emosional.

Simpulan

Pengaruh seni kaligrafi terhadap kesehatan mental menunjukkan bahwa seni ini memiliki dampak positif yang signifikan dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis individu. Melalui aktivitas menggambar atau menulis kaligrafi, individu dapat mengekspresikan perasaan, meredakan stres, dan mencapai ketenangan batin. Kaligrafi, terutama yang mengandung ayat-ayat suci atau kalimat religius, memberikan rasa kedamaian dan membantu memperkuat hubungan spiritual dengan Tuhan. Proses kreatif ini juga berfungsi sebagai bentuk meditasi yang memfokuskan pikiran dan hati, mengurangi kecemasan, serta meningkatkan kesadaran diri. Secara keseluruhan, seni kaligrafi tidak hanya berfungsi sebagai bentuk ekspresi seni, tetapi juga sebagai terapi yang efektif untuk mendukung kesehatan mental dan emosional individu.

Seni kaligrafi memiliki dampak yang kuat terhadap kesehatan mental, memberikan manfaat positif yang dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis dan emosional. Kegiatan menulis atau menggambar kaligrafi, terutama yang memuat ayat-ayat suci atau kalimat religius, dapat menciptakan efek menenangkan bagi individu yang terlibat dalam proses kreatif tersebut. Salah satu keuntungan utama dari seni ini adalah kemampuannya untuk mengurangi stres dan kecemasan, karena pembuatan kaligrafi membutuhkan tingkat konsentrasi yang tinggi, yang membantu individu untuk melupakan kekhawatiran dan gangguan dalam hidup mereka. Dengan fokus pada keindahan bentuk huruf dan keharmonisan yang tercipta dalam setiap goresan, individu dapat merasakan kedamaian batin yang mendorong relaksasi mental.

Selain itu, kaligrafi juga berfungsi sebagai sarana untuk mengekspresikan perasaan dan emosi yang sering kali sulit untuk diungkapkan dengan kata-kata. Dengan seni ini, seseorang dapat menciptakan karya yang mencerminkan kondisi emosional mereka, memberi ruang untuk melepaskan ketegangan batin dan mengatasi perasaan yang terpendam. Lebih jauh lagi, bagi banyak orang, kaligrafi yang mengandung ayat-ayat suci atau kalimat-kalimat religius memberikan dimensi spiritual yang penting, yang dapat memperdalam hubungan dengan keyakinan mereka dan membantu memperkuat kedamaian dalam jiwa.

Secara keseluruhan, seni kaligrafi memberikan kontribusi yang signifikan terhadap kesehatan mental dengan menyediakan ruang bagi individu untuk mengekspresikan diri, meredakan stres, memperbaiki keseimbangan emosional, dan memperdalam koneksi spiritual. Proses kreatif yang melibatkan fokus, konsentrasi, dan refleksi diri ini memiliki potensi untuk menjadi alat terapeutik yang efektif dalam menjaga dan meningkatkan kesehatan mental.

Seiring dengan meningkatnya kesadaran akan pentingnya kesehatan mental, penting untuk menciptakan alternatif terapi yang mengintegrasikan unsur-unsur budaya dan spiritual dalam kehidupan sehari-hari. Salah satu pendekatan yang dapat dijalankan adalah dengan membentuk lembaga terapi seni Islam yang bertujuan untuk mendukung kesejahteraan mental individu melalui seni, dengan pendekatan yang sesuai dengan ajaran Islam.

Pembentukan lembaga terapi seni Islam untuk kesehatan mental dapat memberikan kontribusi besar dalam mendukung kesejahteraan psikologis individu dengan pendekatan yang menggabungkan seni, agama, dan psikologi. Dengan menerapkan prinsip-prinsip ini, lembaga ini diharapkan dapat membantu individu dalam mengatasi stres, kecemasan, dan masalah emosional lainnya, serta memperkuat koneksi spiritual mereka. Integrasi antara seni dan nilai-nilai Islam akan menciptakan lingkungan yang mendukung penyembuhan yang holistik dan menyeluruh.

Daftar Pustaka

- Asyifa, I. N., Surur, N., & Susilo, A. T. (2022). Studi Kepustakaan Penerapan Art Therapy dalam Bimbingan dan Konseling. *Jurnal Psikoedukasi Dan Konseling*, 5(2), 54. <https://doi.org/10.20961/jpk.v5i2.52091>
- Jannah, S. R., & Novitayani, S. (2024). *IJM: Indonesian Journal of Multidisciplinary Pendekatan Terapi Seni Kaligrafi Terhadap Pasien Halusinasi*. 2, 1256–1268.
- Tambunan, S. (2018). Seni Islam Terapi Murattal Alquran Sebagai Pendekatan Konseling Untuk Mengatasi Kecemasan. *Al-Mishbah: Jurnal Ilmu Dakwah Dan Komunikasi*, 14(1), 75. <https://doi.org/10.24239/al-mishbah.vol14.iss1.111>
- Tri Budi Arti, A., Alfi Syahrina, K., & Rahmatunnisak, R. (2024). Pengaruh Pembelajaran Ilmu Kaligrafi Terhadap Keterampilan Menulis (Maharah Kitabah). *Jurnal Sathar*, 2(1), 25–35. <https://doi.org/10.59548/js.v2i1.142>
- Ummah, M. S. (2019). seni kaligrafi peran kontribusinya terhadap peradaban islam. *Sustainability (Switzerland)*, 11(1), 1–14. http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsciur.beco.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484_SISTEM_PEMBETUNGAN_TERPUSAT_STRATEGI_MELESTARI
- Wajahtera, A., & Nurjannah, N. (2022). Teknik Terapi Seni Islami dan Presfektif Konseling Islam. *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 6(1), 33. <https://doi.org/10.29240/jbk.v6i1.3849>