

## Mengenal Diri dalam Perspektif Filsafat Socrates

Andreans Virliony<sup>1</sup>, Razan Isad Muzaki<sup>2</sup>, Masduki Asbari<sup>3</sup>

<sup>1, 2, 3</sup> Universitas Insan Pembangunan Indonesia

\*Corresponding author: [andreansvirliony12@gmail.com](mailto:andreansvirliony12@gmail.com)

**Abstrak** - Tujuan dari penelitian ini adalah untuk dr. Fahrudin Faiz, M.Ag. Cari tahu dari saluran YouTube MJS yang disebut "Socrates – Mengenal Diri". Dalam penelitian ini peneliti menggunakan metode deskriptif kualitatif dengan cara mencatat sebagai sumber materi yang diidentifikasi dengan menyimak cerita lisan. Hasil penelitian ini menggarisbawahi pentingnya menggunakan kebenaran dengan bijak. Hal-hal yang harus dianggap signifikan misalnya: Kenali diri Anda, kehidupan yang bijaksana dan kemampuan untuk mengendalikan diri. Studi ini juga menyebutkan pentingnya identifikasi diri dalam kehidupan, karena jiwa adalah kunci kebahagiaan. Jiwa itu sehat ketika kita selalu berusaha untuk kebaikan, kebenaran, keadilan dan pengetahuan. Namun jiwa juga lemah jika kita selalu memperjuangkan harta, ketenaran dan kekuasaan. Pengetahuan diri sulit karena alam bawah sadar, tekanan eksternal, emosi dan ambisi, pengalaman terbatas, pengetahuan terbatas, dan kompleksitas situasi.

**Kata Kunci:** Kebenaran, dan Kebijaksanaan Pengenalan diri, Socrates

*Abstract - The purpose of this research is for Dr. Fahrudin Faiz, M.Ag. Find out from MJS's YouTube channel called "Socrates – Knowing Yourself". In this study, the researcher used a qualitative descriptive method by taking notes as a source of the material identified by listening to oral stories. The results of this study underscore the importance of using the truth wisely. Things that should be considered significant for example: Knowing yourself, wise life, and the ability to control yourself. This study also mentions the importance of self-identification in life, because the soul is the key to happiness. The soul is healthy when we always strive for goodness, truth, justice, and knowledge. But the soul is also weak if we always fight for wealth, fame, and power. Self-knowledge is difficult because of the subconscious, external pressures, emotions and ambitions, limited experience, limited knowledge, and the complexity of situations.*

**Keywords:** Socrates, Self, Truth, and Wisdom

### PENDAHULUAN

Pengetahuan diri mengikuti pemikiran Socrates, Socrates mengubah orientasi pemikiran berbasis nalar kuno dari kosmosentris menjadi antroposentris. Pemikiran tentang alam sering disebut sebagai pemikiran kosmosentris, sedangkan pemikiran tentang manusia disebut sebagai pemikiran antroposentris. Dalam identifikasi diri, pertanyaan "Siapakah saya?" memiliki dua sisi: identitas, yang mengacu pada sudut pandang kita sendiri, dan reputasi, yang mengacu pada pendapat orang lain yang menilai kita.

Mengembangkan pemahaman tentang pengenalan diri juga berkaitan dengan cinta, karena cinta tanpa pengenalan diri juga meningkat dengan salah memilih pasangan/teman, mengalami ketergantungan, tidak mengungkapkan/menjelaskan perasaan, ketidakpastian, dan perasaan kita, mengenali aturan masa lalu. Ekspresi diri di lingkungan kerja juga memengaruhi ambisi dan keinginan, kehilangan banyak kesempatan, menghabiskan waktu untuk hal-hal yang tidak pantas, menjadi sangat defensif, menolak mempercayai siapa pun, terlalu peduli untuk menyenangkan orang lain, dan terjebak

dalam rutinitas. akan seperti katak dalam cangkang. Terlibat dalam kehidupan sosial juga memengaruhi ekspresi diri yang tidak disadari, kesepian, dan kesulitan empatik.

## **METODE PENELITIAN**

Pendekatan yang digunakan peneliti dalam penelitian adalah pendekatan kualitatif deskriptif, yang menjelaskan bahwa penelitian kualitatif adalah penelitian yang menghasilkan data deskriptif yaitu. H. bahasa atau tulisan dan perilaku orang yang diamati. Pendekatan ini diharapkan dapat memberikan gambaran secara rinci tentang bahasa, tulisan, dan perilaku yang diamati dari individu, kelompok, masyarakat, dan organisasi tertentu dalam konteks tertentu, dilihat dari perspektif holistik, komprehensif, dan menyeluruh.

Metode yang digunakan adalah metode mencatat, karena sumber yang diperoleh dengan mendengarkan peneliti digunakan (Bahasa Mahsun, 2011:92). Sumber informasi yang ditangkap adalah video kajian filosofis Dr. Fahrudin Faiz dari channel MJS dengan topik "Socrates – Mengenal Diri".

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Hasil penelitian ini menyatakan bahwa mengenal diri sendiri adalah usaha manusia untuk melihat dan memahami dirinya sendiri. Melalui kesadaran diri, seseorang lebih mampu mengendalikan semua perilakunya di dalam dirinya, termasuk ketika berhadapan dengan orang lain. Dalam fenomena masyarakat saat ini, identitas diri mutlak diperlukan. Oleh karena itu, setiap orang terlahir dengan namanya masing-masing, menjadikannya sebagai identitas bagi orang tersebut. Namun pembahasannya bukan tentang identitas nama, melainkan tentang makna identitas, khususnya bagi masyarakat. Dalam kaitannya dengan KBBI, identitas disebut juga identitas, artinya tidak terbatas pada sesuatu seperti nama, tetapi mengacu pada sesuatu yang ada di dalam diri seseorang, yaitu segala sesuatu yang membentuk keberadaan seseorang, mulai dari jiwa, , tubuh, gagasan, perilaku, dan segala sesuatu yang menyertainya.

Menurut Socrates, bahan-bahan yang perlu diperhatikan dalam pembentukan diri adalah pertama-tama pengetahuan diri sampai pengendalian diri, tiga kunci diantaranya: Enkratia, Libertas dan Autarki. Enkrateia adalah pengendalian diri, terutama dalam kaitannya dengan kesenangan dan kesakitan, kelelahan dan keinginan, naluri dan emosi. Enkrateia adalah kendali atas kebinatangan seseorang. Libertas adalah kekuatan nalar atas hewan. Kemandirian adalah orang yang mengetahui batas dirinya, termasuk ciri-cirinya: Kemandirian dari dorongan-dorongan fisik melalui pengendalian akal (psyche) dan akal menjadi satu-satunya alat untuk mencapai kebahagiaan. Ketika pengetahuan diri dan penguasaan diri tercapai, ada kebutuhan untuk pengembangan diri. Pembentukan diri pertama dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu cita-cita yang kita impikan, peran yang kita mainkan, perbandingan dengan orang lain, pengalaman sukses dan kegagalan, penilaian dan budaya orang lain.

Kesadaran diri penting untuk menghindari emosi negatif dalam hidup dan menjadi lebih bahagia. Mengenal diri sendiri memang tidak mudah, tapi sangat mungkin. Belajar mengenal diri sendiri dengan lebih baik berarti kita tahu cara menghargai diri sendiri. Dengan demikian kita lebih baik dan lebih siap menghadapi hidup dengan emosi yang lebih positif. Ada beberapa cara untuk mengidentifikasi diri, antara lain: Kenali diri Anda melalui minat Anda, kenali kekuatan Anda, selesaikan tugas yang jelas dan terukur, luangkan waktu produktif, lakukan pengendalian emosi, dan pada akhirnya kunci nilai dalam semua yang Anda lakukan.

Kebijaksanaan untuk diri sendiri juga merupakan upaya untuk mengenal diri sendiri, karena pada intinya kebijaksanaan memiliki makna yang sangat luas yang mencakup sikap yang berlaku tidak hanya untuk orang lain, tetapi juga untuk diri sendiri. Kebijakan untuk diri sendiri menciptakan rasa bahagia, sehingga Anda bisa bijaksana untuk semua orang apa adanya. Dalam kearifan diri sendiri harus belajar menerima kelebihan diri sendiri tanpa merasa superior, menerima kekurangan tanpa merasa minder, memenuhi apa yang seharusnya ada pada diri sendiri dengan percaya pada kemampuan diri sendiri dan tidak terlalu membanding-bandingkan diri dengan orang lain.

Oleh karena itu, mengenal diri sendiri membuat kita merasa bahagia, dan bakat-bakat yang selama ini terpendam dapat kita kembangkan dengan baik untuk masa depan yang lebih baik. Kebahagiaan memiliki arti yang mutlak dan penting dalam sebuah hubungan. Namun, membangun hubungan yang bahagia tidak terjadi begitu saja tanpa usaha, artinya usaha dimulai dengan mengenal diri sendiri.

## KESIMPULAN

Mengenal diri sendiri adalah proses yang panjang dan tidak selalu mudah. Sebuah proses dimana kita berani melihat dan menganalisa diri kita sendiri dari segala sisi, bahkan dari sisi yang tidak nyaman sekalipun. Dengan menganalisis diri kita sendiri, kita belajar memahami emosi apa yang kita rasakan dan di mana letak akar emosi tersebut. Kemudian kesadaran ini membuat kita lebih siap untuk bereaksi dengan tenang dan bijak terhadap situasi sulit. Karena mereka yang tidak mengenal dirinya sendiri biasanya tidak berdaya di bawah belas kasihan opini publik. Dia membutuhkan pujian dan hati yang lembut. Mendengar pujian bisa membuka hati, tapi saat merasa terhina, bisa langsung marah atau takut. Orang yang tidak mengenal dirinya sendiri juga cenderung menjadi pengikut, mudah terbuai dengan trend saat ini dan mengambil alih suara publik dan paling dominan tanpa berpikir panjang atau kritis. Oleh karena itu, sulit baginya untuk menjadi orang yang kreatif dan tulus. Pengetahuan diri yang otentik mengarah pada benturan dengan tatanan kehidupan yang tidak biasa, tetapi pengetahuan diri yang mendalam mengarah pada keberanian untuk berkorban demi nilai-nilai yang lebih dalam.

Tokoh besar seperti Socrates pernah berkata: "Manusia memiliki jati diri dan harus menemukan dan mengetahuinya. Kebahagiaan sejati terletak pada mengetahui diri sejati. Mereka yang mengenal diri sendiri tahu bagaimana berbuat lebih baik. Kehidupan yang tidak berharga adalah kehidupan tanpa pamrih. Socrates bahkan berkata dengan lantang: "Pengetahuan dapat dipelajari melalui diskusi dan debat, tetapi pengetahuan sejati tentang hakikat kehidupan harus diperoleh melalui pengetahuan diri." Dari sudut pandang ini dapat disimpulkan bahwa fokus kesuksesan dalam hidup adalah mengenali dan menggunakan identitas diri sendiri. Jika ini bisa dipertahankan, kebahagiaan dan kepuasan hidup akan mati.

## DAFTAR PUSTAKA

Adam, B. (2020). *Seni Mengenal Diri Sendiri*. BRIGHT.

Anindia, E. B., Asbari, M., & Akmal, R. (2023). Solusi e-Book terhadap Pembentukan Moralitas Generasi Z?. *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(01), 152–156. <https://doi.org/10.1111/literaksi.v1i01.142>

Anita, M. (t.thn.). Mengenal Diri. Diambil kembali dari <https://greatmind.id/article/on-marissa-s-mind-mengenal-diri>

Anwar, M. H., & Asbari, M. (2023). Flow State: Menaklukan Hal Mustahil?. *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(01), 148–151. <https://doi.org/10.1111/literaksi.v1i01.51>

Asbari, M., Novitasari, D., & Purwanto, A. (2022). Pengaruh Trust in Leadership terhadap Perilaku Inovatif Guru. *Jurnal Pendidikan Transformatif*, 1(1), 1–6. <https://doi.org/10.9000/jupetra.v1i1.1>

Asbari, M., Novitasari, D., & Purwanto, A. (2022). Pengaruh Trust in Leadership terhadap Perilaku Inovatif Guru. *Jurnal Pendidikan Transformatif*, 1(1), 1–6. <https://doi.org/10.9000/jupetra.v1i1.1>

Asbari, M., Purwanto, A., & Novitasari, D. (2022). Diskursus Relasi Pengaruh Modal Psikologis terhadap Inovasi Guru. *Jurnal Pendidikan Transformatif*, 1(1), 13–20. <https://doi.org/10.9000/jupetra.v1i1.3>

- Asbari, M., Purwanto, A., & Novitasari, D. (2022). Diskursus Relasi Pengaruh Modal Psikologis terhadap Inovasi Guru. *Jurnal Pendidikan Transformatif*, 1(1), 13–20. <https://doi.org/10.9000/jupetra.v1i1.3>
- Asbari, M., Purwanto, A., & Novitasari, D. (2022). Kepuasan Kerja Guru: Di antara Kepemimpinan Transformasional dan Transaksional. *Jurnal Pendidikan Transformatif*, 1(1), 7–12. <https://doi.org/10.9000/jupetra.v1i1.2>
- Asbari, M., Purwanto, A., & Novitasari, D. (2022). Kepuasan Kerja Guru: Di antara Kepemimpinan Transformasional dan Transaksional. *Jurnal Pendidikan Transformatif*, 1(1), 7–12. <https://doi.org/10.9000/jupetra.v1i1.2>
- Asbari, M., Yani, A., Wardoyo, S., Sitanggang, T. W., Sukmawati, K. I., Santoso, G., Lafendry, F., Irhamni, & Rusadi, B. E. (2023). Urgensi Inovasi di Era Informasi: Analisis Kepemimpinan Dinamis, Iklim Etis, dan Inovasi Guru. *Jurnal Pendidikan Transformatif (Jupetra)*, 02(01), 128–140. <https://jupetra.org/index.php/jpt/article/view/135/41>
- Aulia, A. R., & Asbari, M. (2022). Hakikat Manusia Sebagai Homo Faber. *Jurnal Pendidikan Transformatif (Jupetra)*, 02(01), 68–73. <https://jupetra.org/index.php/jpt/article/view/22>
- Azhari, D. W., & Putri, W. F. (2023). Urgensi Moralitas Generasi Bangsa: Sebuah Esai. *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(02), 7–11.
- Azmi, A. F., & Asbari, M. (2022). Kenali Diri Agar Bahagia: Kajian Filosofis Fahrudin Faiz. *Jurnal Pendidikan Transformatif*, 2(1), 1–5. <https://doi.org/10.9000/jupetra.v2i1.9>
- Azmi, A. F., & Asbari, M. (2022). Kenali Diri Agar Bahagia: Kajian Filosofis Fahrudin Faiz. *Jurnal Pendidikan Transformatif*, 2(1), 1–5. <https://doi.org/10.9000/jupetra.v2i1.9>
- Baihaqi, M. F., & Asbari, M. (2022). Relakanlah untuk Sakit Sebentar: Sebuah Kajian Filsafat Singkat. *Jurnal Pendidikan Transformatif*, 2(1), 30–34. <https://doi.org/10.9000/jupetra.v2i1.41>
- Bella, I. (2022). Bisakah Hidup Tenang dalam Setiap Situasi? Kajian Filosofis Singkat. *Jurnal Pendidikan Transformatif*, 2(1), 35–39. <https://doi.org/10.9000/jupetra.v2i1.82>
- Chidir, G., Asbari, M., Purwanto, A., & Asbari, D. A. F. (2022). Pengaruh Learning dan Coaching Individu terhadap Kinerja Guru: Sebuah Telaah Singkat. *Jurnal Pendidikan Transformatif*, 1(1), 21–25. <https://doi.org/10.9000/jupetra.v1i1.4>
- Chidir, G., Asbari, M., Purwanto, A., & Asbari, D. A. F. (2022). Pengaruh Learning dan Coaching Individu terhadap Kinerja Guru: Sebuah Telaah Singkat. *Jurnal Pendidikan Transformatif*, 1(1), 21–25. <https://doi.org/10.9000/jupetra.v1i1.4>
- Claudiawan, S., & Asbari, M. (2023). Filosofi Apatis: Menyimak Kajian Filosofis Fahrudin Faiz. *Jurnal Pendidikan Transformatif (Jupetra)*, 02(01), 57–61.
- Daeli, S. I. (2022). Menjadi Pahlawan Bagi Diri Sendiri: Kajian Filsafat. *Jurnal Pendidikan Transformatif*, 2(1), 40–44. <https://doi.org/10.9000/jupetra.v2i1.71>
- Daeli, S. I., & Asbari, M. (2022). Bahaya Pancasila Menjadi Trisila dan Ekasila: Telaah Singkat Pemikiran Refly Harun. *Jurnal Pendidikan Transformatif (Jupetra)*, 01(01), 37–41. <https://jupetra.org/index.php/jpt/article/view/44>

- Fahik, M. C. B., & Asbari, M. (2022). Nikmati dan Rasakan Pengalamanmu di Setiap Detik: Menyimak Kajian Filosofis Fahrudin Faiz. *Jurnal Pendidikan Transformatif*, 2(1), 6–10. <https://doi.org/10.9000/jupetra.v2i1.10>
- Fahik, M. C. B., & Asbari, M. (2022). Nikmati dan Rasakan Pengalamanmu di Setiap Detik: Menyimak Kajian Filosofis Fahrudin Faiz. *Jurnal Pendidikan Transformatif*, 2(1), 6–10. <https://doi.org/10.9000/jupetra.v2i1.10>
- Febriani, R., Asbari, M., & Yani, A. (2023). Resensi Buku: Berani Berubah untuk Hidup Lebih Baik. *Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(01), 1–6.
- Fitriani, H. (2020, September 30). Mengenal Diri Sendiri Untuk Lebih Bahagia. Dipetik Mei 20, 2023, dari <https://elsamara.id/mengenal-diri-sendiri-untuk-lebih-bahagia/>
- Hatta, N. R., Asbari, M., Novitasari, D., & Purwanto, A. (2023). Hargailah Orang Lain, Setiap Orang Mempunyai Pandangan Hidup Yang Berbeda–Beda: Sebuah Kajian Filosofis. *Jurnal Pendidikan Transformatif*, 2(1), 74–78.
- Hermansyah, R., & Asbari, M. (2022). Hiduplah dengan Seimbang: Sebuah Kajian Filosofis Singkat. *Jurnal Pendidikan Transformatif*, 2(1), 19–24. <https://doi.org/10.9000/jupetra.v2i1.20>
- Kurniawan, A., Daeli, S. I., Asbari, M., & Santoso, G. (2023). Krisis Moral Remaja di Era Digital. *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 01(02), 21–25. <https://literaksi.org/index.php/jmp/article/view/9/11>
- Melani, J. A., Asbari, M., & Wahyudi, J. (2022). Mengapa Pacasila Perlu Ada? Telaah Singkat Pemikiran Yudi Latif. *Jurnal Pendidikan Transformatif*, 2(1), 25–29. <https://doi.org/10.9000/jupetra.v2i1.25>
- Muhamad Agung Ali, M. A. A., Pramono, T., Novitasari, D., Asbari, M., Purwanto, A., & Asbari, D. A. F. (2022). Telaah Singkat atas Praktik Kepemimpinan terhadap Budaya Berbagi Pengetahuan di Pesantren. *Jurnal Pendidikan Transformatif*, 1(1), 26–31. <https://doi.org/10.9000/jupetra.v1i1.5>
- Mul'aini, T. A., & Asbari, M. (2022). Sebuah Kajian Filosofis: “Biar Kamu Tidak Gampang Terpengaruh Omongan Orang”. *Jurnal Pendidikan Transformatif*, 2(1), 11–14. <https://doi.org/10.9000/jupetra.v2i1.7>
- Ngaji Filsafat 379 : Socrates - Mengenal Diri. (2023, Januari 04). Yogyakarta. Dipetik May 20, 2023, dari <https://www.youtube.com/watch?v=bcR9xmnYNbk>
- Nugraha, I. (2022). Rumus Kesenangan Ala Epikuros: Sebuah Kajian Filosofis. *Jurnal Pendidikan Transformatif*, 2(1), 50–56. <https://doi.org/10.9000/jupetra.v2i1.73>
- Nyawa, S. (2021, Agustsus 26). 'Gnothi Seauton': Kenali dirimu sendiri. Diambil kembali dari <https://m.brilio.net/creator/gnothi-seauton-kenali-dirimu-sendiri-b3b5ae.html>
- Putri, E. (2022). Lima Kunci Kecerdasan Emosional. *Jurnal Pendidikan Transformatif*, 2(1), 45–49. <https://doi.org/10.9000/jupetra.v2i1.77>
- Putri, F E, Asbari, M., Radita, F. R., Novitasari, D., & ... (2022). Diskursus Agama dan Pancasila: Meneguhkan Pancasila dalam Kebhinekaan Indonesia. *Jurnal Pendidikan Transformatif*, 1(1), 56–60. <https://jupetra.org/index.php/jpt/article/view/52>

- Putri, Fitria Eriyanti, Melani, J. A., Asbari, M., & Novitasari, D. (2023). Pendidikan Karakter Membentuk Moralitas Anak Bangsa: Sebuah Esai. *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 01(01), 20–24. <https://literaksi.org/index.php/jmp/article/view/5/4>
- Ramadhan, G. F., & Asbari, M. (2023). Pribadimu adalah Profesimu: Temukan Karier Impian Berdasarkan Kepribadian. *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 01(01), 25–29. <https://literaksi.org/index.php/jmp/article/view/2/2>
- Ramadhan, R. E., Asbari, M., Novitasari, D., & Purwanto, A. (2023). Cara Hidup Minimalis: Kajian Filosofis Perspektif Fahrudin Faiz. *Jurnal Pendidikan Transformatif*, 2(1), 79–83.
- Rosita, Rahmawati, W., Asbari, M., & Cahyono, Y. (2023). Nilai Moral dan Etika: Perspektif Emile Durkheim. *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 01(02), 13–16. <https://literaksi.org/index.php/jmp/article/view/10/9>
- Santoso, G., Hidayat, M. N. S., Murod, M., Susilahati, Solehudin, & Asbari, M. (2023). Transformasi Literasi Informasi Guru Menuju Kemandirian Belajar. *Jurnal Pendidikan Transformatif (Jupetra)*, 02(01), 100–106. <https://jupetra.org/index.php/jpt/article/view/130/37>
- Santoso, G., Rahmawati, P., Murod, M., & Setiyaningsih, D. (2023). Hubungan Lingkungan Sekolah dengan Karakter Sopan Santun Siswa. *Jurnal Pendidikan Transformatif (Jupetra)*, 02(01), 91–99. <https://jupetra.org/index.php/jpt/article/view/131/36>
- Santoso, G., Salsabilla, E., Murod, M., & Fanzur, L. S. (2023). Pengaruh Pergaulan Teman Sebaya terhadap Karakter Cinta Damai Anak. *Jurnal Pendidikan Transformatif (Jupetra)*, 02(01), 107–113.
- Susila, A. S. (2021, Agustus 26). Kenalilah Dirimu Sendiri. Diambil kembali dari <https://ytknews.id/2021/08/kenalilah-dirimu-sendiri>
- Tia, A., & Asbari, M. (2023). Sebuah Kajian Filosofis: “Biar Kamu Tidak Gampang Terpengaruh Omongan Orang.” *Literaksi: Jurnal Pendidikan Transformatif (Jupetra)*, 02(01), 11–14. <https://jupetra.org/index.php/jpt/article/view/7>
- Tsoraya, N. D., & Asbari, M. (2022). Pancasila dan Agama: Telaah Singkat Pemikiran Yudi Latif. *Jurnal Pendidikan Transformatif*, 2(1), 15–18. <https://doi.org/10.9000/jupetra.v2i1.23>
- Tsoraya, N. D., Khasanah, I. A., Asbari, M., & Purwanto, A. (2023). Pentingnya Pendidikan Karakter Terhadap Moralitas Pelajar di Lingkungan Masyarakat Era Digital. *Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(01), 7–12.
- Wicaksono, P. (2022, Februari 06). Manfaat dan Cara Mengenal Diri Sendiri. Dipetik May 20, 2023, dari <https://www.qubisa.com/article/manfaat-dan-cara-mengenal-diri-sendiri>
- Y, A. E. (2022, Juni 22). Home Life Inspiration 5 Kebijakan Memberi Perlakuan Ke Diri Sendiri, Seperti Apa?03 Jun 22 | 14:11. Diambil kembali dari <https://www.idntimes.com/life/inspiration/eva-yuniarti/kebijaksanaan-memberi-perlakuan-ke-diri-sendiri-c1c2?page=all>
- Yanuar, H.F., Nurhakim, A. L., Rahmawati, I. A., & Asbari, M. (2023). Social Cultivator: Tantangan untuk Konsisten pada Toleransi dan Empati. *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(01), 45–49. <https://doi.org/10.1111/literaksi.v1i01.18>
- YOTJEMBER. (2022, May 22). Kunci Hidup Bahagia dengan Mengenal Diri Sendiri. Dipetik May 20, 2023, dari <https://www.youngontop.com/kunci-hidup-bahagia-dengan-mengenal-diri-sendiri/>