E-ISSN: 3031-8629
P-ISSN: 3032-3258

Halaman 6411-6437
Volume 3 Nomor 4 Tahun 2026

Dinamika Psiko-emosional Nafs al-Ammarah, al-Lawwamah, dan al-Mutmainnah: Tinjauan Literatur Sistematis

Novrely Shaqinah Hidayat[1], Uchi Ramadhani Safitri[2], Khairunnas Rajab[3]
[1 2] Program Studi Magister Psikologi, Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim, Riau
[3]Guru Besar universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau
Email: novrelyshaqinahhidayat@gmail.com, uchiramadhani21@gmail.com
khairunnasrajab@gmail.com

Abstrak

Gangguan emosional seperti kecemasan dan depresi menunjukkan pentingnya pemahaman kesehatan mental yang mengintegrasikan dimensi biopsikososial dan spiritual. Dalam psikologi Islam, konsep nafs al-ammarah, nafs al-lawwamah, dan nafs al-mutmainnah dapat digunakan untuk memahami dinamika dorongan, evaluasi moral, dan ketenteraman jiwa. Penelitian ini bertujuan menelaah karakteristik psiko-emosional ketiga tingkatan nafs serta mekanisme transformasinya. Penelitian menggunakan metode Systematic Literature Review (SLR) dengan pelaporan mengacu pada PRISMA 2020. Penelusuran dilakukan melalui Google Scholar, Garuda, dan Directory of Open Access Journals (DOAJ) terhadap publikasi berbahasa Indonesia dan Inggris pada periode 2021–2026. Artikel yang diikutsertakan merupakan artikel jurnal ilmiah yang relevan dengan tingkatan nafs, tazkiyatun nafs, atau emosi dalam perspektif psikologi Islam, serta memenuhi penilaian kualitas yang ditetapkan. Dari 100 dokumen awal, 20 artikel memenuhi kriteria dan dianalisis secara tematik. Hasil sintesis menunjukkan bahwa nafs al-ammarah berkaitan dengan kecenderungan emosi impulsif dan reaktif; nafs al-lawwamah menggambarkan kesadaran moral-reflektif yang melibatkan rasa bersalah dan penyesalan; sedangkan nafs al-mutmainnah berkaitan dengan ketenteraman, resiliensi, dan kesejahteraan psikologis. Transformasi antartingkatan dipahami melalui proses tazkiyatun nafs, termasuk takhalli, tahalli, dan tajalli, yang didukung praktik dzikir, sabar, muraqabah, dan pembinaan akhlak. Model yang dihasilkan merupakan kerangka konseptual yang dapat menjadi landasan bagi penelitian empiris dan pengembangan layanan konseling Islam.

Kata kunci: Psiko-emosional; Nafs Al-Ammarah; Nafs Al-Lawwamah; Nafs Al-Mutmainnah; Regulasi emosi; Tazkiyatun Nafs; Tinjauan Literatur Sistematis

E-ISSN: 3031-8629
P-ISSN: 3032-3258
Halaman 6411-6437
Volume 3 Nomor 4 Tahun 2026

Abstract

Emotional difficulties, including anxiety and depression, highlight the importance of understanding mental health through an integrated biopsychosocial and spiritual perspective. In Islamic psychology, nafs al-ammarah, nafs al-lawwamah, and nafs al-mutmainnah offer a framework for understanding inner impulses, moral self-evaluation, and spiritual tranquility. This study examines the psycho-emotional characteristics of these three levels of nafs and the mechanisms underlying their transformation. A Systematic Literature Review (SLR) was conducted and reported with reference to the PRISMA 2020 guidelines. Searches were performed in Google Scholar, Garuda, and the Directory of Open Access Journals (DOAJ), covering Indonesian- and English-language publications from 2021 to 2026. Eligible studies were peer-reviewed journal articles addressing levels of nafs, tazkiyatun nafs, or emotions within Islamic psychology and meeting the specified quality threshold. Of 100 initial records, 20 articles met the inclusion criteria and were thematically synthesized. The findings indicate that nafs al-ammarah is associated with impulsive and reactive emotional tendencies; nafs al-lawwamah reflects moral self-awareness involving guilt and remorse; and nafs al-mutmainnah is associated with tranquility, resilience, and psychological well-being. Transformation across these levels is conceptually understood through tazkiyatun nafs, including takhalli, tahalli, and tajalli, supported by practices such as dhikr, patience, muraqabah, and moral cultivation. The resulting model is a conceptual framework that may inform future empirical research and the development of Islamic counseling services.

Keywords: Psycho-emotional; Nafs al-Ammarah; Nafs al-Lawwamah; Nafs al-Mutmainnah; Emotion regulation; Tazkiyatun nafs; Systematic literature review

PENDAHULUAN

Tekanan psikologis dalam kehidupan modern semakin beragam dan kompleks. Beban akademik, kompetisi pekerjaan, paparan media digital, serta krisis seperti pandemi COVID-19 turut meningkatkan keluhan kecemasan, depresi, dan hambatan regulasi emosi (Cucchi, 2022). Di Indonesia, mahasiswa yang menjalani karantina selama pandemi dilaporkan mengalami gejala depresi yang diperburuk oleh kesulitan mengenali dan mengekspresikan perasaan *(aleksitimia)* (Nugraha et al., 2024). Hal ini memperlihatkan bahwa masalah emosi tidak hanya berkaitan dengan aspek biologis dan sosial, tetapi juga berhubungan dengan pemaknaan hidup dan spiritualitas manusia (Afifah, 2022).

Psikologi kontemporer telah mengembangkan beragam pendekatan untuk memahami

hubungan antara proses biologis, kognitif, sosial, dan budaya dalam kehidupan manusia. Namun, bagi sebagian individu Muslim, dimensi spiritual juga merupakan bagian penting dari pengalaman dan pemaknaan hidup sehingga perlu dipertimbangkan dalam layanan psikologis (Fitriyani et al., 2025; Rassool & Keskin, 2025). Hal ini tidak berarti bahwa pendekatan psikologi kontemporer, termasuk terapi kognitif-perilaku (cognitive behavioral therapy/CBT), tidak sesuai bagi klien Muslim. Sejumlah kajian justru menunjukkan bahwa prinsip-prinsip CBT dapat diintegrasikan dengan konsep Islam, seperti 'aql, qalb, nafs, dan ruh, dengan tetap memperhatikan keyakinan serta kebutuhan klien (Cucchi, 2022). Oleh karena itu, kajian psikologi Islam dapat memperluas pemahaman mengenai dinamika emosi dengan menempatkan dimensi spiritual sebagai bagian dari kerangka analisis.

Salah satu gagasan utama dalam psikologi Islam ialah nafs. Istilah nafs beserta bentuk jamaknya muncul sekitar 295 kali dalam ayat suci Al-Qur'an dengan makna yang beragam sesuai konteks, seperti diri, jiwa, dan dorongan batin yang memengaruhi perilaku (Sejati et al., 2023). Dalam kajian tafsir dan tasawuf, terutama pemikiran Al-Ghazali, nafs dibagi menjadi tiga tingkatan, yaitu nafs al-ammarah bi al-su' (jiwa yang mengarahkan pada keburukan), nafs al-lawwamah (jiwa yang menegur diri), dan nafs al-mutmainnah (jiwa yang tenteram) (Ripaan, 2023; Nurlina & Bashori, 2025). Ketiga tingkatan tersebut mencerminkan proses perkembangan spiritual dan psikologis manusia dalam mencapai penyempurnaan diri (Nurlina & Bashori, 2025).

Penelitian mengenai tingkatan nafs telah dilakukan dalam berbagai konteks, antara lain kepribadian, pendidikan karakter, dan kajian tafsir tematik (Khasanah et al., 2021; Hamidi & Nurhakim, 2025). Namun, pembahasan ketiga tingkatan nafs dalam perspektif psiko-emosional meliputi pola emosi, regulasi emosi, dan kesehatan mental, masih tersebar dan belum banyak disintesiskan dalam satu kerangka. Sejumlah kajian menghubungkan nafs dengan pemrosesan emosi, kesejahteraan psikologis, dan kesehatan mental religius (Ripaan, 2023; Rizayanti & Suyadi, 2023; Afifah, 2022). Temuan-temuan tersebut menyediakan landasan awal, tetapi masih diperlukan sintesis untuk memperjelas karakteristik psiko-emosional setiap tingkatan nafs serta mekanisme transformasinya.

Bertolak dari kesenjangan tersebut, penelitian ini menerapkan Systematic Literature Review (SLR) terhadap artikel jurnal nasional dan internasional yang diterbitkan pada 2021–

2026. SLR digunakan untuk menyintesis bukti secara sistematis dan transparan dengan prosedur yang dapat ditelusuri (Snyder, 2019; Page et al., 2021). Kajian ini berfokus pada tiga pertanyaan penelitian: (RQ1) Bagaimana karakteristik psiko-emosional nafs al-ammarah, nafs al-lawwamah, dan nafs al-mutmainnah berdasarkan literatur? (RQ2) Mekanisme apa yang mendukung transformasi psiko-emosional antartingkatan nafs? (RQ3) Apa implikasi hasil sintesis bagi praktik konseling, pendidikan, dan psikoterapi Islam?

Secara teoretis, penelitian ini diharapkan memperkaya kajian psikologi Islam melalui sintesis karakteristik psiko-emosional tiga tingkatan nafs dan perumusan model konseptual integratif. Secara praktis, hasil kajian dapat menjadi bahan pertimbangan bagi konselor, pendidik, dan praktisi kesehatan mental dalam mengembangkan layanan yang peka terhadap nilai-nilai Islam. Model yang diusulkan tidak dimaksudkan sebagai alat diagnosis atau pengganti pendekatan klinis berbasis bukti, melainkan sebagai kerangka konseptual yang masih memerlukan pengujian lebih lanjut.

METODE

Desain Penelitian

Penelitian ini menerapkan pendekatan kualitatif dengan desain *Systematic Literature Review (SLR).* SLR adalah metode yang digunakan untuk mengidentifikasi, menilai, dan menyintesis bukti penelitian yang relevan dengan pertanyaan penelitian tertentu secara sistematis, eksplisit, dan dapat direplikasi (Snyder, 2019). Proses seleksi literatur ini dilaporkan berdasarkan *pedoman Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses* (PRISMA) 2020, yang mencakup tahap identifikasi, penyaringan, penilaian kelayakan, dan inklusi (Page et al., 2021). Metode tinjauan literatur ini juga telah diterapkan dalam berbagai penelitian psikologi Islam, seperti kajian mengenai manfaat dzikir dalam regulasi emosi (Engel & Salma, 2024) serta pengembangan materi pendidikan akhlak yang berlandaskan tazkiyatun nafs (Hamidi & Nurhakim, 2025).

Strategi Pencarian Literatur

Penelusuran literatur dilakukan melalui tiga sumber, yaitu Google Scholar, Garuda (Garba Rujukan Digital), dan Directory of Open Access Journals (DOAJ). Publikasi dibatasi

pada periode 2021–2026 agar kajian berfokus pada literatur yang relatif mutakhir. Kata kunci pencarian dirumuskan dalam bahasa Indonesia dan bahasa Inggris dengan menggunakan operator Boolean sebagai berikut:

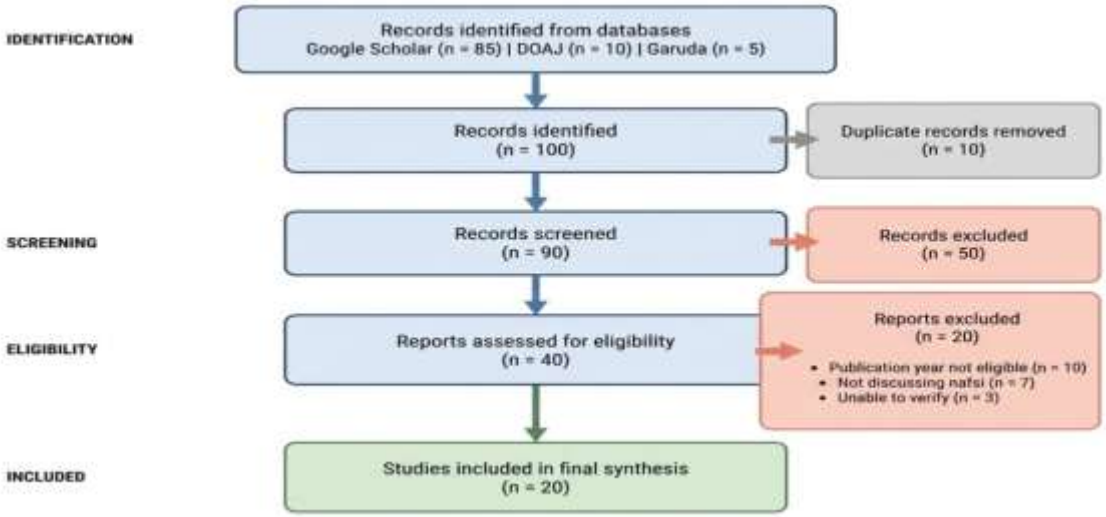
("nafs al-ammarah" OR "nafsu amarah" OR "ammarah") AND ("nafs al-lawwamah" OR "lawwamah") AND ("nafs al-mutmainnah" OR "mutmainnah")

("nafs" OR "tazkiyatun nafs" OR "tazkiyah al-nafs") AND ("emosi" OR "emotion" OR "regulasi emosi" OR "emotion regulation" OR "kesehatan mental" OR "mental health")

("psikologi Islam" OR "Islamic psychology") AND ("anger" OR "ghadab" OR "amarah" OR "well-being" OR "kesejahteraan")

Bagian 1

Diagram Alur/PRISMA telaah literature sistematik



Kriteria Inklusi dan Eksklusi

Kriteria inklusi dan eksklusi ditentukan sebelum tahap seleksi literatur dilaksanakan guna menjaga konsistensi proses penelitian serta mengurangi potensi bias dalam pemilihan

sumber (Snyder, 2019). Adapun rincian kriteria tersebut disajikan dalam Tabel 1.

Tabel 1. Kriteria Inklusi dan Eksklusi

Aspek	Kriteria Inklusi	Kriteria Eksklusi
Jenis publikasi	Artikel jurnal ilmiah yang telah melalui peer-review	Skripsi, tesis, prosiding, bab buku, artikel opini
Tahun terbit	2021–2026	Terbit sebelum 2021
Bahasa	Bahasa Indonesia atau bahasa Inggris	Bahasa lain tanpa abstrak Indonesia/Inggris
Topik	Membahas tingkatan nafs, tazkiyatun nafs, atau emosi dalam perspektif psikologi Islam	Hanya menyebut nafs secara sepintas tanpa analisis
Aksesibilitas	Memiliki DOI dan teks lengkap dapat diakses	Teks lengkap tidak dapat diakses
Kualitas	Skor penilaian kualitas ≥ 3,5 dari 5	Skor penilaian kualitas < 3,5

Sumber: Disusun peneliti berdasarkan Snyder (2019) dan Page et al. (2021)

Proses Seleksi Studi

Berdasarkan penelusuran melalui Google Scholar, Garuda, dan Directory of Open Access Journals (DOAJ), diperoleh 100 dokumen. Sebanyak 10 dokumen duplikat dihapus sehingga tersisa 90 dokumen untuk diseleksi berdasarkan judul dan abstrak. Pada tahap penyaringan, 50 dokumen dikeluarkan karena tidak relevan dengan fokus penelitian. Selanjutnya, 40 artikel diperiksa melalui teks lengkap untuk menilai kelayakannya. Dari tahap ini, 20 artikel dikeluarkan: 10 artikel tidak memenuhi rentang tahun publikasi, 7 artikel tidak membahas konsep nafs sesuai fokus kajian, dan 3 artikel tidak dapat diverifikasi karena informasi bibliografis atau naskah lengkapnya tidak dapat dipastikan. Dengan demikian, 20 artikel memenuhi kriteria inklusi dan digunakan dalam sintesis akhir. Proses penyaringan dan pengodean dilakukan oleh dua peneliti secara bersama-sama. Apabila terdapat perbedaan pendapat dalam menentukan kelayakan artikel atau pengelompokan temuan, kedua peneliti melakukan diskusi untuk mencapai kesepakatan berdasarkan

kriteria penelitian yang telah ditetapkan.

Penilaian Kualitas Studi

Setiap artikel yang lolos tahap kelayakan dievaluasi menggunakan lima pertanyaan penilaian kualitas (quality assessment/QA), yaitu: (QA1) apakah tujuan penelitian dirumuskan secara jelas; (QA2) apakah metode penelitian diuraikan secara memadai; (QA3) apakah artikel secara eksplisit membahas setidaknya satu tingkatan nafs atau dimensi emosi dalam perspektif Islam; (QA4) apakah temuan didukung oleh sumber Al-Qur'an, hadis, literatur klasik, atau data empiris; dan (QA5) apakah artikel memiliki DOI atau tersedia secara terbuka. Setiap indikator diberi skor 1 untuk jawaban ya, 0,5 untuk pemenuhan sebagian, dan 0 untuk jawaban tidak. Artikel dengan skor kumulatif minimal 3,5 dari total 5 dimasukkan dalam sintesis. Penilaian ini digunakan sebagai penyaringan kualitas secara praktis dan tidak dimaksudkan sebagai pengganti instrumen formal penilaian risiko bias.

Ekstraksi dan Sintesis Data

Informasi dari setiap artikel dihimpun dalam matriks ekstraksi data yang mencakup penulis dan tahun terbit, nama jurnal, metode penelitian, fokus kajian, serta temuan utama. Dua peneliti terlibat dalam proses seleksi dan pengodean artikel. Hasil ekstraksi kemudian disintesis secara tematik melalui tiga tahap, yaitu pengodean temuan, pengelompokan kode menjadi tema deskriptif, dan penyusunan tema analitis untuk menjawab pertanyaan penelitian (Masduki, 2024; Hamidi & Nurhakim, 2025). Sintesis menghasilkan empat tema analitis: (1) karakteristik psiko-emosional nafs al-ammarah; (2) karakteristik psiko-emosional nafs al-lawwamah; (3) karakteristik psiko-emosional nafs al-mutmainnah; dan (4) mekanisme transformasi emosional antartingkatan nafs.

HASIL PENELITIAN

Karakteristik Studi yang Dianalisis

Penelitian ini menganalisis 20 artikel jurnal yang diterbitkan selama periode 2021-2026. Ikhtisar karakteristik serta temuan utama dari masing-masing artikel disajikan dalam Tabel 2. Seluruh artikel dilengkapi dengan Digital Object Identifier (DOI), sehingga

sumbernya dapat ditelusuri dan diakses secara daring.

Tabel 2. Matriks Ekstraksi Data 20 Artikel Utama

No	Penulis (Tahun)	Jurnal	Metode	Fokus dan Temuan Utama
1	Khasanah, Hamzani, & Aravik (2021)	SALAM: Jurnal Sosial dan Budaya Syar-i	Studi pustaka, analisis isi	Kepribadian manusia mencakup tiga tingkatan nafs, yaitu ammarah, lawwamah, dan mutmainnah. Nafs ammarah perlu dikendalikan, sedangkan lawwamah diarahkan menuju mutmainnah. Proses tersebut berkaitan dengan penguatan iman, Islam, dan ihsan.
2	Rassool & Keskin (2025)	Journal of Spirituality in Mental Health	Kajian konseptual	Nafs memiliki peran penting dalam psiko spiritualitas Islam. Refleksi diri, pengendalian diri, dan upaya memperbaiki diri menjadi proses yang mendukung perkembangan nafs menuju tingkatan yang lebih tinggi.
3	Nurlina & Bashori (2025)	Semantik	Analisis semantik,	Nafs dalam Al-Qur'an mencakup tingkatan

No	Penulis (Tahun)	Jurnal	Metode	Fokus dan Temuan Utama
			studi pustaka	ammarah, lawwamah, dan mutmainnah yang menggambarkan proses perkembangan psikologis dan spiritual individu menuju kesempurnaan diri.
4	Fitriyani et al. (2025)	Indonesian Journal of Educational Counseling	Kajian konseptual	Dinamika kepribadian dalam Bimbingan dan Konseling Islam (BKI) mencakup tiga tingkatan nafs, sedangkan psikologi modern cenderung kurang memperhatikan dimensi spiritual jiwa dalam memahami kepribadian manusia.
5	Hidayat (2026)	Abrahamic Religions: Jurnal Studi Agama-Agama	Studi pustaka	Pembinaan akhlak melalui riyadhah, mujahadah, takhalli, dan tahalli berperan dalam mengendalikan nafs al-lawwamah serta mengarahkannya menuju nafs al-mutmainnah.
6	Hamidi &	International	Tinjauan	Konsep takhalli, tahalli,

No	Penulis (Tahun)	Jurnal	Metode	Fokus dan Temuan Utama
	Nurhakim (2025)	Journal of Research and Innovation in Social Science	literatur kritis, sintesis naratif	tajalli, dan tingkatan nafs menjadi landasan pengembangan materi pendidikan akhlak yang mencakup aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik-spiritual.
7	Ripaan (2023)	Islamadina: Jurnal Pemikiran Islam	Studi pustaka deskriptif	Sistem limbik berkaitan dengan konsep nafs dalam pemikiran Al-Ghazali, yang berperan dalam ekspresi emosi dan dapat dikembangkan melalui proses tazkiyah dengan bimbingan seorang mursyid.
8	Rizayanti & Suyadi (2023)	Kontemplasi: Jurnal Ilmu-Ilmu Ushuluddin	Studi pustaka	Neurosains memandang nafs sebagai ekspresi emosional, sedangkan qalb berperan dalam mengatur respons tubuh serta mengintegrasikan aspek emosional dan spiritual.
9	Afifah (2022)	Kontemplasi: Jurnal Ilmu-Ilmu Ushuluddin	Studi pustaka, integrasi-	Konsep kesehatan mental berkaitan erat dengan nafsul

No	Penulis (Tahun)	Jurnal	Metode	Fokus dan Temuan Utama
			interkoneksi	muthmainnah, sehingga membentuk pendekatan religious mental health yang mengintegrasikan aspek psikologis dan spiritual.
10	Nugraha, Nashori, & Musa (2024)	Inspira: Indonesian Journal of Psychological Research	Kuantitatif (SEM, n = 276)	Kepribadian muthmainnah berkaitan dengan tingkat depresi yang lebih rendah serta berperan sebagai mediator antara paparan COVID-19 dan depresi, sedangkan aleksitimia dapat meningkatkan tingkat keparahan depresi.
11	Sejati et al. (2023)	Al-Quds: Jurnal Studi Alquran dan Hadis	Analisis tematik ayat	Nafs disebut sebanyak kurang lebih 295 kali dalam Al-Qur'an, sehingga pemahaman terhadap dorongan nafs menjadi aspek penting bagi psikolog dalam menangani berbagai permasalahan kejiwaan.
12	Masduki (2024)	Journal of Research in	Studi pustaka	Resiliensi emosional dan rasa syukur selaras

No	Penulis (Tahun)	Jurnal	Metode	Fokus dan Temuan Utama
		Islamic Education	sistematis	dengan nilai sabar dan syukur dalam konsep tazkiyatun nafs, sedangkan praktik mindfulness muraqabah berkontribusi terhadap peningkatan kesejahteraan emosional.
13	Agustono, Ihsan, & Musthofa (2024)	Dinika: Academic Journal of Islamic Studies	Studi pustaka kualitatif	Konsep tazkiyah al-nafs menurut Abu Bakar Atjeh melalui praktik khalwah dan dzikir relevan sebagai pendekatan spiritual dalam membantu mengatasi permasalahan kesehatan mental.
14	Ma'muroh, Abqorina, & Amrin (2024)	Educendikia: Jurnal Ilmiah Kependidikan	Kualitatif lapangan (wawancara, observasi)	Penerapan tazkiyatun nafs di lingkungan pesantren berkontribusi terhadap peningkatan kemampuan regulasi emosi, kestabilan mental, kualitas hubungan sosial, serta kesejahteraan spiritual

No	Penulis (Tahun)	Jurnal	Metode	Fokus dan Temuan Utama
				santri.
15	Muhajarah (2022)	Jurnal Ilmiah Syi'ar	Studi pustaka deskriptif-analitis	Amarah: ifrath, tafrith, i'tidal; amarah berlebihan memicu hormon stres dan mengganggu kesehatan mental serta fisik.
16	Munardi, Kholil, & Zain (2023)	Al-Balagh: Jurnal Dakwah dan Komunikasi	Kualitatif, tafsir tematik	Empat aktualisasi emosi marah membentuk hierarki: melampiaskan, menahan, memaafkan dan berbuat baik.
17	Cucchi (2022)	Journal of Religion and Health	Tinjauan naratif	Prinsip CBT dapat diintegrasikan dengan konsep Islam ('aql, qalb, nafs, ruh) agar relevan bagi klien Muslim.
18	Farhan & Ramazana (2024)	Journal of Islamic Education and Ethics	Kualitatif deskriptif	Tawajjuh (dzikir Tarekat Naqsyabandiyah) meningkatkan kesejahteraan subjektif dan mereduksi kecemasan.
19	Risky et al. (2026)	Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar	Studi pustaka	Manajemen emosi gadab melalui kontrol diri, sabar, dzikir, wudu, dan etika komunikasi; relevan untuk

No	Penulis (Tahun)	Jurnal	Metode	Fokus dan Temuan Utama
				komunikasi digital.
20	Raudah, Arief, & Rahman (2023)	Psikis: Jurnal Psikologi Islami	Studi pustaka (analisis naskah)	Al-Balkhi mengklasifikasi depresi dan kecemasan serta menekankan keseimbangan kesehatan fisik dan mental.

Sumber: Hasil analisis peneliti (2026).

Distribusi Studi

Ditinjau dari tahun publikasi, artikel yang dikaji terdiri atas 1 artikel pada tahun 2021, 3 artikel pada tahun 2022, 5 artikel pada 2023, 5 artikel pada tahun 2024, 4 artikel pada tahun 2025, dan 2 artikel pada tahun 2026. Sebaran tersebut memperlihatkan peningkatan perhatian akademik terhadap kajian nafs dan emosi sejak 2023, sejalan dengan meningkatnya fokus pada kesehatan mental pascapandemi (Nugraha et al., 2024; Agustono et al., 2024). Berdasarkan asal penerbitan, sebanyak 17 artikel berasal dari jurnal nasional, sedangkan 3 artikel lainnya diterbitkan dalam jurnal internasional (Cucchi, 2022; Rassool & Keskin, 2025; Hamidi & Nurhakim, 2025).

Ditinjau dari metode penelitian, 16 artikel menggunakan studi kepustakaan atau analisis konseptual tematik, 1 artikel menerapkan tinjauan naratif (Cucchi, 2022), 2 artikel menggunakan pendekatan kualitatif lapangan (Ma'muroh et al., 2024; Farhan & Ramazana, 2024), dan 1 artikel menerapkan pendekatan kuantitatif dengan metode *structural equation modeling* (Nugraha et al., 2024). Dominasi penelitian berbasis kepustakaan menunjukkan bahwa kajian psiko-emosional nafs masih berorientasi pada perumusan konsep, sementara penelitian empiris yang mendukungnya masih terbatas. Sementara itu, distribusi fokus tematik dari artikel yang dianalisis disajikan pada Tabel 3.

Tabel 3. Distribusi Fokus Tematik Artikel

Tema	Kode Studi	Jumlah
Konsep tiga tingkatan nafs dan kepribadian	1, 2, 3, 4, 11	5
Nafs, emosi, dan neurosains	7, 8	2
Nafs al-ammarah dan pengelolaan amarah (ghadab)	15, 16, 19	3
Nafs al-lawwamah dan pembinaan akhlak	5	1
Nafs al-mutmainnah dan kesehatan mental	9, 10, 20	3
Tazkiyatun nafs, dzikir, dan intervensi spiritual	6, 12, 13, 14, 18	5
Integrasi psikoterapi kontemporer dan Islam	17	1

Sumber: Hasil analisis peneliti (2026).

PEMBAHASAN

Nafs al-Ammarah: Dinamika Emosi Impulsif dan Reaktif

Nafs al-ammarah bi al-su' merupakan tingkat jiwa yang paling rendah, yakni kondisi ketika jiwa cenderung mendorong individu untuk melakukan perbuatan buruk (Nurlina & Bashori, 2025). Konsep ini merujuk pada pengakuan Nabi Yusuf AS yang termaktub dalam Al-Qur'an:

وَمَا أُبَرِّئُ نَفْسِي ۚ إِنَّ النَّفْسَ لَأَمَّارَةٌ بِالسُّوءِ إِلَّا مَا رَحِمَ رَبِّي ۚ إِنَّ رَبِّي غَفُورٌ رَحِيم

> "Aku tidak (menyatakan) diriku bebas (dari kesalahan) karena sesungguhnya nafsu itu selalu mendorong kepada kejahatan, kecuali (nafsu) yang dirahmati oleh Tuhanku. Sesungguhnya Tuhanku Maha Pengampun lagi Maha Penyayang." (QS. Yusuf [12]: 53)

Secara psiko-emosional, nafs al-ammarah berkorespondensi dengan dominasi emosi primer yang belum terkendali, seperti amarah, syahwat, iri, dan keserakahan (Fitriyani et al., 2025). Rothman dan Coyle (2018) menjelaskan bahwa tahap ammarah tidak selalu identik dengan kejahatan, melainkan keadaan ketika individu tidak berupaya mengendalikan nafs dan membiarkan diri rendahnya berjalan tanpa kendali, berpusat pada ego, serta berada

dalam kelalaian (ghaflah) dari Allah. Pada tingkatan ini, emosi berfungsi secara reaktif: individu merespons stimulus berdasarkan dorongan sesaat tanpa pertimbangan moral (Khasanah et al., 2021).

Emosi yang paling sering dibahas dalam kaitannya dengan nafs al-ammarah adalah amarah (ghadab). Muhajarah (2022) menguraikan bahwa amarah memiliki tiga tingkatan, yaitu berlebihan (ifrath), terlalu lemah (tafrith), dan seimbang (i'tidal). Amarah yang berlebihan dapat memicu reaksi tubuh untuk melawan atau bertahan, meningkatkan pelepasan hormon stres seperti adrenalin dan kortisol, serta memperbesar risiko gangguan kardiovaskular (Muhajarah, 2022). Hal ini selaras dengan pandangan neurosains bahwa kecenderungan nafs yang negatif berkaitan dengan aktivitas sistem limbik sebagai pusat pemrosesan emosi (Ripaan, 2023).

Amarah yang tidak terkendali dalam kehidupan sosial modern dapat memicu perilaku agresif, konflik verbal, serta keretakan hubungan interpersonal, termasuk dalam interaksi digital (Risky et al., 2026). Ketidakmampuan mengelola emosi juga berkaitan dengan masalah psikologis, seperti depresi dan kecemasan, yang telah dikaji oleh ilmuwan Muslim klasik Abu Zayd al-Balkhi melalui penekanannya pada keterkaitan kesehatan fisik dan mental (Raudah et al., 2023). Berdasarkan perspektif psikologi kontemporer, nafs al-ammarah dapat dipahami sebagai kondisi disregulasi emosi *(emotional dysregulation)* (Gross, 2015).

Al-Qur'an tidak memerintahkan manusia untuk menghilangkan emosi amarah, tetapi mengendalikannya. Hal ini tampak dalam firman Allah tentang ciri orang yang bertakwa:

الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكَاظِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ ۗ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ

"(Yaitu) orang-orang yang selalu berinfak, baik di waktu lapang maupun sempit, orang-orang yang mengendalikan kemurkaannya, dan orang-orang yang memaafkan (kesalahan) orang lain. Allah mencintai orang-orang yang berbuat kebaikan." (QS. Ali 'Imran : 134)

Munardi et al. (2023) mengkaji ayat-ayat Al-Qur'an mengenai amarah melalui perspektif psikologi komunikasi Islam dan mengidentifikasi empat bentuk ekspresi emosi marah secara bertingkat, yaitu melampiaskan amarah, menahan amarah (al-kazhimin al-

ghaizh), memberikan maaf, serta berbuat baik kepada orang yang berbuat buruk. Tingkatan tersebut menggambarkan bahwa pengendalian amarah berlangsung secara bertahap, sejalan dengan transformasi nafs dari ammarah menuju mutmainnah (Munardi et al., 2023). Upaya pengelolaan amarah dapat dilakukan melalui pengendalian diri, kesabaran, dzikir, berwudu, serta penerapan etika dalam komunikasi interpersonal (Risky et al., 2026).

Pengendalian nafs al-ammarah juga ditegaskan dalam Al-Qur'an sebagai jalan keselamatan:

وَأَمَّا مَنْ خَافَ مَقَامَ رَبِّهِ وَنَهَى النَّفْسَ عَنِ الْهَوَىٰ ۝ فَإِنَّ الْجَنَّةَ هِيَ الْمَأْوَىٰ

"Adapun orang-orang yang takut pada kebesaran Tuhannya dan menahan diri dari (keinginan) hawa nafsunya, maka sesungguhnya surgalah tempat tinggal(-nya)." (QS. An-Nazi'at [79]: 40–41)

Ayat tersebut menegaskan bahwa pengendalian hawa nafsu (nahy al-nafs 'an al-hawa) merupakan mekanisme regulasi emosi yang didasarkan pada kesadaran terhadap kehadiran Allah (khauf maqam rabbih). Dalam perspektif psikologi, mekanisme ini sejalan dengan regulasi emosi berbasis nilai, ketika individu mampu menahan dorongan impulsif demi mencapai tujuan yang lebih tinggi (Cucchi, 2022; Rassool & Keskin, 2025).

Nafs al-Lawwamah: Emosi Moral, Penyesalan, dan Refleksi Diri

Nafs al-lawwamah adalah jiwa yang mencela diri sendiri atas kesalahan yang dilakukan (Nurlina & Bashori, 2025). Allah SWT bersumpah dengan nafs ini dalam Al-Qur'an:

لَا أُقْسِمُ بِيَوْمِ الْقِيَامَةِ ۝ وَلَا أُقْسِمُ بِالنَّفْسِ اللَّوَّامَةِ.

"Aku bersumpah dengan hari Kiamat. Aku bersumpah dengan jiwa yang sangat menyesali (dirinya sendiri)." (QS. Al-Qiyamah [75]: 1–2)

Sumpah Allah atas nafs al-lawwamah mencerminkan kemuliaan kedudukannya. Secara konseptual, nafs al-lawwamah tidak dipandang sebagai kondisi patologis, melainkan tahap penting dalam perkembangan moral, ketika individu mulai menyadari pertentangan antara dorongan impulsif dan nilai-nilai yang diyakininya (Hidayat, 2026). Rothman dan Coyle (2018) menggambarkan tahap ini sebagai medan pergulatan *(battleground),* tempat

berlangsungnya sebagian besar proses penyucian jiwa. Sejalan dengan pandangan tersebut, Hidayat (2026) menegaskan bahwa nafs al-lawwamah tidak hanya mendorong individu untuk mengevaluasi kesalahannya, tetapi juga memotivasi perubahan diri ke arah yang lebih baik.

Secara psiko-emosional, nafs al-lawwamah dicirikan oleh munculnya emosi moral *(moral emotions),* seperti rasa bersalah, penyesalan, malu, dan kegelisahan batin. Emosi tersebut dapat mendukung proses perbaikan diri apabila dikelola secara tepat, tetapi berpotensi menjadi maladaptif ketika berkembang menjadi perenungan negatif berulang (rumination) dan kritik diri yang berlebihan (Khasanah et al., 2021). Al-Qur'an mengarahkan penyesalan agar menjadi dorongan untuk memperbaiki diri melalui pertobatan:

وَالَّذِينَ إِذَا فَعَلُوا فَاحِشَةً أَوْ ظَلَمُوا أَنْفُسَهُمْ ذَكَرُوا اللَّهَ فَاسْتَغْفَرُوا لِذُنُوبِهِمْ وَمَنْ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ إِلَّا اللَّهُ وَلَمْ يُصِرُّوا عَلَىٰ مَا فَعَلُوا وَهُمْ يَعْلَمُونَ

> "Demikian (pula) orang-orang yang apabila melakukan perbuatan keji atau menzalimi diri sendiri, mereka (segera) mengingat Allah lalu memohon ampunan atas dosa-dosanya. Siapa (lagi) yang dapat mengampuni dosa-dosa selain Allah? Mereka pun tidak meneruskan apa yang mereka kerjakan (perbuatan dosa itu) sedangkan mereka mengetahui(-nya)." (QS. Ali 'Imran [3]: 135)

Ayat tersebut merepresentasikan rangkaian psiko-emosional nafs al-lawwamah, yang meliputi pengakuan atas kesalahan (fa'alu fahisyah), aktivasi kesadaran spiritual (dzakarullah), respons emosional adaptif melalui istigfar, serta perbaikan perilaku dengan tidak mengulangi kesalahan (wa lam yushirru). Dalam perspektif psikologi kontemporer, proses ini sejalan dengan strategi regulasi emosi berupa penilaian ulang kognitif (cognitive reappraisal), yaitu menafsirkan kembali pengalaman negatif untuk menghasilkan respons yang lebih konstruktif (Gross, 2015; Cucchi, 2022).

Rasa bersalah dan kritik terhadap diri sendiri merupakan respons manusiawi yang normal. Kesehatan emosional individu ditentukan oleh cara menyikapi emosi tersebut, apakah diarahkan pada perbaikan diri atau justru menjerumuskan pada keputusasaan (Khasanah et al., 2021; Rassool & Keskin, 2025). Oleh sebab itu, konselor dan pendidik berperan membantu individu mengoptimalkan nafs al-lawwamah sebagai mekanisme pengendalian diri, bukan sebagai pemicu rasa bersalah yang melumpuhkan (Hidayat, 2026; Fitriyani et al., 2025).

Hidayat (2026) menjelaskan bahwa pembentukan akhlak melalui riyadhah (latihan) dan mujahadah (kesungguhan) menjadi pendekatan efektif dalam meregulasi nafs al-lawwamah. Penerapannya dilakukan melalui takhalli (membersihkan diri dari sifat tercela) dan tahalli (menanamkan sifat terpuji), yang berkontribusi pada terbentuknya perilaku jujur, santun, rendah hati, qana'ah, dan tawakal. Selain itu, sinergi pendidikan formal dan nonformal, keteladanan pendidik, serta dukungan lingkungan sebaya turut berperan penting dalam proses tersebut (Hidayat, 2026; Masduki, 2024).

Nafs al-Mutmainnah: Ketenangan, Stabilitas Emosi, dan Kesejahteraan

Nafs al-mutmainnah adalah puncak perkembangan jiwa, yaitu jiwa yang tenang, ridha, dan diridhai Allah (Nurlina & Bashori, 2025). Al-Qur'an menyeru jiwa ini dengan panggilan yang penuh kemuliaan:

يَا أَيَّتُهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ ۝ ارْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَرْضِيَّةً ۝ فَادْخُلِي فِي عِبَادِي ۝ وَادْخُلِي جَنَّتِي.

> "Wahai jiwa yang tenang, kembalilah kepada Tuhanmu dengan rida dan diridai. Lalu, masuklah ke dalam golongan hamba-hamba-Ku dan masuklah ke dalam surga-Ku." (QS. Al-Fajr [89]: 27–30)

Secara psiko-emosional, nafs al-mutmainnah mencerminkan kestabilan emosi, ketenteraman batin, resiliensi, dan kepuasan hidup (Afifah, 2022). Melalui pendekatan integrasi-interkoneksi, Afifah (2022) menjelaskan adanya keterkaitan antara konsep kesehatan mental (mental health) dalam psikologi dan nafsul mutmainnah dalam agama, yang kemudian membentuk konsep religious mental health. Kondisi tersebut juga berkaitan dengan kesejahteraan spiritual, yakni kemampuan individu menjalin hubungan yang harmonis dengan diri sendiri, orang lain, lingkungan, dan Tuhan (Ma'muroh et al., 2024).

Temuan empiris terkuat dalam kumpulan penelitian ini berasal dari Nugraha et al. (2024). Penelitian terhadap 276 mahasiswa Indonesia yang menjalani karantina mandiri selama pandemi COVID-19 menunjukkan bahwa individu dengan kepribadian mutmainnah cenderung memiliki tingkat depresi lebih rendah. Kepribadian tersebut juga terbukti memediasi hubungan antara paparan COVID-19 dan depresi. Sebaliknya, mahasiswa yang berpotensi mengalami depresi menunjukkan tingkat aleksitimia yang lebih tinggi, yaitu

kesulitan mengenali dan mengungkapkan perasaan (Nugraha et al., 2024). Hasil ini menunjukkan bahwa nafs al-mutmainnah berpotensi berperan sebagai faktor pelindung terhadap gangguan emosional.

Sumber utama ketenangan jiwa menurut Al-Qur'an adalah dzikir kepada Allah, sebagaimana firman-Nya:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ ۗ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

> "(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah bahwa hanya dengan mengingat Allah hati akan selalu tenteram." (QS. Ar-Ra'd : 28)

Ayat tersebut menggunakan akar kata yang sama, yaitu tha, mim, alif, nun, dengan kata mutmainnah, yang mengisyaratkan bahwa ketenteraman hati (thuma'ninah) merupakan hasil dari kedekatan spiritual. Kajian literatur mengenai dzikir menunjukkan bahwa praktik ini berkontribusi terhadap regulasi emosi melalui pencapaian ketenangan batin, penguatan pikiran positif, pengurangan kecemasan dan kegelisahan, serta peningkatan kemampuan menghadapi stres (Engel & Salma, 2024). Selain itu, praktik tawajjuh berbasis dzikir dalam Tarekat Naqsyabandiyah terbukti meningkatkan kesejahteraan subjektif dan mengarahkan perasaan negatif menjadi pemusatan perhatian kepada Allah (Farhan & Ramazana, 2024).

Konsep nafs al-mutmainnah memiliki keselarasan dengan konstruk psikologi positif. Masduki (2024) mengidentifikasi kesesuaian antara resiliensi emosional dan rasa syukur dalam psikologi positif dengan nilai sabar dan syukur dalam tazkiyatun nafs. Penelitian tersebut juga menunjukkan bahwa model pendidikan yang mengintegrasikan teknik mindfulness dan praktik muraqabah mampu meningkatkan kesejahteraan emosional peserta didik. Oleh karena itu, nafs al-mutmainnah dapat dimaknai sebagai kondisi regulasi emosi yang matang, seimbang, dan terintegrasi dengan nilai-nilai spiritual (Rassool & Keskin, 2025).

Mekanisme Transformasi: Tazkiyatun Nafs sebagai Regulasi Emosi Spiritual

Hasil sintesis ini menunjukkan bahwa ketiga tingkatan nafs bukanlah kategori

kepribadian yang bersifat permanen, melainkan tahapan dinamis yang dapat dikembangkan menuju tingkat yang lebih baik (Ripaan, 2023; Rothman & Coyle, 2018). Khasanah et al. (2021) menegaskan bahwa nafs al-ammarah perlu dikendalikan, nafs al-lawwamah perlu dikembangkan, dan keduanya diarahkan menuju pencapaian derajat mutmainnah. Proses pengembangan tersebut dikenal dalam tradisi Islam sebagai tazkiyatun nafs, yaitu upaya penyucian jiwa.

Tazkiyatun nafs merupakan proses penyucian jiwa dari sifat-sifat negatif sekaligus penanaman sifat-sifat terpuji (Agustono et al., 2024). Hamidi dan Nurhakim (2025) menguraikan tahapan takhalli, tahalli, tajalli serta tingkatan nafs (ammarah, lawwamah, dan mutmainnah) sebagai landasan pembelajaran moral secara bertahap, yang meliputi tiga dimensi kepribadian, yaitu kognitif (moral knowing), afektif (moral feeling), dan psikomotorik-spiritual (moral action). Tahapan tersebut dapat dipahami sebagai proses regulasi emosi berjenjang, dengan takhalli berperan mengurangi emosi destruktif, tahalli mengembangkan emosi positif, dan tajalli menghadirkan pengalaman ketenangan transendental (Hamidi & Nurhakim, 2025).

Penyucian jiwa sebagai jalan keberuntungan dan kesehatan jiwa juga didukung oleh praktik ibadah yang memperkuat kesabaran. Allah SWT berfirman:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ ۚ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ

> “Wahai orang-orang yang beriman, mohonlah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan salat. Sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar.” (QS. Al-Baqarah [2]: 153)

Berdasarkan sintesis literatur, terdapat lima mekanisme utama tazkiyatun nafs sebagai bentuk regulasi emosi spiritual. Pertama, dzikir dan doa yang meredakan kecemasan serta menciptakan ketenangan (Engel & Salma, 2024; Farhan & Ramazana, 2024). Kedua, khalwah atau kontemplasi sebagai sarana refleksi diri, yang ditawarkan Abu Bakar Atjeh sebagai solusi gangguan kesehatan mental (Agustono et al., 2024). Ketiga, sabar dan syukur sebagai landasan resiliensi emosional (Masduki, 2024). Keempat, pembentukan akhlak melalui riyadhah dan mujahadah (Hidayat, 2026). Kelima, bimbingan guru atau mursyid untuk mengarahkan proses penyucian jiwa (Ripaan, 2023).

Penerapan mekanisme tersebut telah dikaji dalam lingkungan pendidikan. Studi di Pesantren Darut Tasbih Tangerang menunjukkan bahwa tazkiyatun nafs Al-Ghazali melalui tahapan pengendalian, pengembangan, dan pemberdayaan diri meningkatkan kesejahteraan spiritual santri, mencakup regulasi emosi, kestabilan mental, hubungan sosial, serta kedekatan kepada Allah (Ma'muroh et al., 2024). Namun, penelitian yang sama menemukan bahwa sebagian santri memerlukan waktu pemulihan lebih lama akibat kompleksitas masalah pribadi. Oleh karena itu, penerapan tazkiyatun nafs perlu disesuaikan dengan kebutuhan individu (Ma'muroh et al., 2024).

Model Integratif Psiko-emosional Nafs

Hasil sintesis tematik terhadap 20 artikel menghasilkan model integratif psiko-emosional nafs yang disajikan pada Tabel 4. Model ini menghubungkan setiap tingkatan nafs dengan karakteristik emosi dominan, konsep yang sepadan dalam psikologi kontemporer, rujukan Al-Qur'an, serta strategi intervensi yang direkomendasikan dalam literatur.

Tabel 4. Model Integratif Psiko-emosional Tingkatan Nafs

Dimensi	Nafs al-Ammarah	Nafs al-Lawwamah	Nafs al-Mutmainnah
Dasar Al-Quran	QS. Yusuf : 53	QS. Al-Qiyamah	QS. Al-Fajr : 27-30
Karakter emosi dominan	Impulsif, reaktif: amarah, syahwat, iri, cemas tak terkendali	Reflektif-moral: rasa bersalah, penyesalan, malu, konflik batin	Tenang, stabil, ridha, syukur, resilien
Padanan psikologi kontemporer	Disregulasi emosi, agresi	Emosi moral, reappraisal kognitif	Kesejahteraan psikologis, regulasi emosi matang
Risiko psikologis	Agresi, konflik sosial, stres fisiologis	Ruminasi dan kecaman diri berlebihan	Rendah; berfungsi sebagai faktor protektif
Strategi intervensi	Kontrol diri, menahan amarah, wudu, dzikir,	Taubat, istighfar, riyadhah,	Dzikir, muraqabah, syukur, khalwah, tajalli

Dimensi	Nafs al-Ammarah	Nafs al-Lawwamah	Nafs al-Mutmainnah
	etika komunikasi	mujahadah, takhalli–tahalli	
Rujukan studi	15, 16, 19, 7	5, 1, 4	9, 10, 12, 13, 18

Sumber: Hasil analisis peneliti (2026).

Model tersebut menegaskan tiga proposisi utama. Pertama, tingkatan nafs bersifat dinamis dan berkesinambungan; individu dapat mengalami peningkatan maupun penurunan sesuai kualitas mujahadah yang dijalankan (Rothman & Coyle, 2018; Hidayat, 2026). Kedua, nafs al-lawwamah menjadi fase penting transformasi karena kesadaran emosional dan moral mulai berkembang pada tahap ini (Hidayat, 2026). Ketiga, nafs al-mutmainnah tidak berarti ketiadaan emosi, melainkan kematangan emosional yang didukung kedekatan spiritual sehingga berperan sebagai faktor pelindung kesehatan mental (Nugraha et al., 2024; Afifah, 2022).

KESIMPULAN

Berdasarkan sintesis terhadap 20 artikel, kajian ini menunjukkan bahwa nafs al-ammarah, nafs al-lawwamah, dan nafs al-mutmainnah dapat dipahami sebagai tiga konsep yang menggambarkan dinamika psiko-emosional, mulai dari kecenderungan impulsif, kesadaran moral-reflektif, hingga ketenteraman jiwa. Literatur yang dianalisis juga mengaitkan proses pengembangan diri dengan tazkiyatun nafs melalui tahapan takhalli, tahalli, dan tajalli serta praktik dzikir, sabar, muraqabah, dan pembinaan akhlak. Dengan demikian, hasil kajian menjawab pertanyaan penelitian mengenai karakteristik ketiga tingkatan nafs dan mekanisme transformasi yang dibahas dalam literatur.

Kontribusi utama penelitian ini adalah model integratif konseptual yang menghubungkan tingkatan nafs, karakteristik emosi, konstruk psikologi kontemporer, dan strategi pengembangan diri. Model tersebut dapat menjadi pijakan awal bagi pengembangan kajian dan layanan konseling Islam, tetapi belum dapat diperlakukan sebagai instrumen asesmen atau model intervensi yang telah terbukti efektif. Kesimpulan ini perlu dibaca dengan mempertimbangkan keterbatasan jumlah studi empiris dan dominasi kajian konseptual. Penelitian lanjutan diperlukan untuk menguji validitas konstruk

serta efektivitas penerapannya pada populasi yang berbeda.

Penelitian ini memiliki keterbatasan, yaitu sebagian besar artikel yang dikaji bersifat konseptual sehingga bukti empiris masih terbatas. Penelusuran hanya mencakup literatur berbahasa Indonesia dan Inggris, serta proses seleksi dan pengodean oleh dua peneliti masih berpotensi mengandung subjektivitas. Selain itu, variasi desain penelitian membatasi perbandingan hasil dan penarikan kesimpulan kausal. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya perlu mengembangkan dan memvalidasi instrumen pengukuran tingkatan nafs, menguji hubungannya dengan aspek emosional dan kesehatan mental, serta melakukan penelitian empiris dan lintas budaya untuk memperluas pemahaman mengenai dinamika nafs.

DAFTAR PUSTAKA

Abu-Raiya, H. (2012). Towards a systematic Qura'nic theory of personality. *Mental Health,* Religion & Culture, 15(3), 217-233. https://doi.org/10.1080/13674676.2011.640622

Afifah, T. A. (2022). Religious mental health: A shift to an Islamic psychology. *Kontemplasi: Jurnal Ilmu-Ilmu Ushuluddin,* 10(2), 369-382. https://doi.org/10.21274/kontem.2022.10.2.369-382

Agustono, I., Ihsan, N. H., & Musthofa, F. H. (2024). The relevance of Abu Bakar Atjeh's concept of tazkiyah al-nafs in addressing mental health issues. *Dinika: Academic Journal of Islamic Studies*, 9(2). https://doi.org/10.22515/dinika.v9i2.9421

Bariroh, I., & Yakin, A. (2025). Human emotional levels: Hawkins scale theory and its correlation with the concept of nafs in the Qur'an. *Proceedings of the International Conference on Education, Society and Humanity (ICESH).* Universitas Nurul Jadid.

Cucchi, A. (2022). Integrating cognitive behavioural and Islamic principles in psychology and psychotherapy: A narrative review. *Journal of Religion and Health,* 61, 4849-4870. https://doi.org/10.1007/s10943-022-01576-8

Engel, D., & Salma, N. Z. (2024). Tinjauan literatur: Manfaat dzikir dalam regulasi emosi. An Najah: *Jurnal Pendidikan Islam dan Sosial Keagamaan.* https://journal.nabest.id/index.php/annajah/article/view/289-301

Farhan, M., & Ramazana. (2024). Tawajjuh and Islamic therapy: Improving subjective well-

being. *Journal of Islamic Education and Ethics*, 2(1), 44-54. https://doi.org/10.18196/jiee.v2i1.26

Fitriyani, N., Rosida, H., Sukirno, A., Marina, S., & Handayani, R. (2025). Psikologi kepribadian dalam perspektif bimbingan konseling Islam. Indonesian *Journal of Educational Counseling*, 9(1). https://doi.org/10.30653/001.202591.457

Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry,* 26(1), 1-26. https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781

Hamidi, A., & Nurhakim, M. (2025). Character building based on tazkiyatun nafs: A conceptual study on the development of moral education materials. *International Journal of Research and Innovation in Social Science*, 9(3s). https://doi.org/10.47772/ijriss.2025.903sedu0604

Hidayat, M. (2026). Moral development as a regulatory strategy for nafs al-lawwamah: An Islamic psychological perspective. *Abrahamic Religions: Jurnal Studi Agama-Agama,* 6(1). https://doi.org/10.22373/arj.v6i1.33872

Kementerian Agama Republik Indonesia. (2019). *Al-Qur'an dan terjemahannya* (Edisi penyempurnaan 2019). Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an.

Khasanah, N., Hamzani, A. I., & Aravik, H. (2021). Dinamika kepribadian dalam perspektif psikologi Islam; Telaah konsep amarah, lawwamah, dan mutmainnah serta korelasinya dengan iman, Islam, dan ihsan. SALAM: Jurnal Sosial dan Budaya Syar-i, 8(2). https://doi.org/10.15408/sjsbs.v8i2.20031

Ma'muroh, M., Abqorina, A., & Amrin, A. (2024). The concept of tazkiyatun nafs by Al-Ghazali and its implementation at Pesantren Darut Tasbih Tangerang. Educendikia: *Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 4(02). https://doi.org/10.47709/educendikia.v4i02.4989

Masduki, Y. (2024). Integration of positive psychology and the concept of tazkiyatun nafs in character education. *Journal of Research in Islamic Education,* 6(2). https://doi.org/10.25217/jrie.v6i2.6834

Muhajarah, K. (2022). Anger in Islam and its relevance to mental health. *Jurnal Ilmiah Syi'ar*, 22(2). https://doi.org/10.29300/syr.v22i2.7417

Munardi, B., Kholil, S., & Zain, A. (2023). Anger emotions in the Qur'an from an Islamic communication psychology perspective. *Al-Balagh: Jurnal Dakwah dan Komunikasi,*

8(1). https://doi.org/10.22515/albalagh.v8i1.5559

Nugraha, D. Y., Nashori, F., & Musa, M. (2024). Roles of mutmainnah personality and alexithymia in dealing with mental health problems among university students. Inspira: Indonesian Journal of Psychological Research, 5(1). https://doi.org/10.32505/inspira.v5i1.8496

Nurlina, N., & Bashori, B. (2025). Konsep 'nafs' dalam Al-Qur'an: Analisis semantik terhadap dimensi psikologis dan spiritualitas dalam proses pembentukan karakter. *Semantik,* 3(3). https://doi.org/10.61132/semantik.v3i3.1819

Page, M. J., McKenzie, J. E., Bossuyt, P. M., Boutron, I., Hoffmann, T. C., Mulrow, C. D., et al. (2021). The PRISMA 2020 statement: An updated guideline for reporting systematic reviews. BMJ, 372, n71. https://doi.org/10.1136/bmj.n71

Rassool, G. H., & Keskin, Z. (2025). Positioning the self (nafs) in Islāmic psycho-spirituality. *Journal of Spirituality in Mental Health*, 27(1). https://doi.org/10.1080/19349637.2023.2264848

Raudah, S. F., Arief, Y., & Rahman, A. A. (2023). Abu Zayd al-Balkhi's perspective on depression and anxiety in 'Masalih al-Abdan wa al-Anfus'. *Psikis: Jurnal Psikologi Islami*, 9(2). https://doi.org/10.19109/psikis.v9i2.19621

Ripaan, U. (2023). Tinjauan neurosains terhadap konsep nafs (amarah, lawwamah, dan mutmainnah) menurut Al-Ghazali dan relevansinya terhadap pendidikan Islam. Islamadina: Jurnal Pemikiran Islam, 24(2). https://doi.org/10.30595/islamadina.v24i2.13027

Risky, M. J., Nashah, S. D., Karimahtunnisa, N., Maulida, S. N. R., Syaifuddin, M., & Ta'rifin, A. (2026). Manajemen emosi dalam perspektif psikologi Islam: Studi pustaka terhadap metode pencegahan sifat gadab (pemarah) dalam interaksi interpersonal. Pendas: *Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 11(02). https://doi.org/10.23969/jp.v11i02.49795

Rizayanti, H., & Suyadi, S. (2023). Concept of nafs and qalb from the perspective of neuroscience: A study of Al-Ghazali's thoughts. Kontemplasi: *Jurnal Ilmu-Ilmu Ushuluddin,* 11(1), 49-66. https://doi.org/10.21274/kontem.2023.11.1.49-66

Rothman, A., & Coyle, A. (2018). Toward a framework for Islamic psychology and

psychotherapy: An Islamic model of the soul. *Journal of Religion and Health*, 57(5), 1731-1744. https://doi.org/10.1007/s10943-018-0651-x

Sejati, S., Azizi, A., Hermanto, D., Nyilih, L. R. D., Yunita, N., & Warsah, I. (2023). Kontekstualitas ayat tentang an-nafs dalam al-Qur'an (Analisis kajian psikologi pendidikan Islam). *Al-Quds: Jurnal Studi Alquran dan Hadis,* 7(3). https://doi.org/10.29240/alquds.v7i3.8772

Snyder, H. (2019). Literature review as a research methodology: An overview and guidelines. *Journal of Business Research*, 104, 333-339. https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2019.07.039