

PERAN TAZKIYATUN NAFS DALAM MENINGKATKAN REGULASI EMOSI DENGAN PERSPEKTIF TASAWUF

Ade Fatma Azahra¹⁾, Nida Farhana²⁾

¹²⁾ Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka

e-mail : adefatmaazahra@gmail.com , nidafarhanaa3@gmail.com

Info Artikel	Abstract
<p>Keywords:</p> <p>Tazkiyatun Nafs, Emotion regulation, Sufism.</p> <p>Kata kunci: Tazkiyatun Nafs, Regulasi Emosi, Tasawuf.</p>	<p>This study aims to examine the role of tazkiyatun nafs in improving emotional regulation from the perspective of Sufism. Emotion regulation is an individual's ability to recognize, understand, and manage emotions in a healthy way in order to respond to various situations wisely. In the midst of the complexity of modern life that is full of psychological stress, emotions that are not properly managed can trigger behavioral disorders and mental imbalances. In the teachings of Sufism, tazkiyatun nafs or purification of the soul is the central concept to cleanse the heart of reprehensible qualities and fill it with noble spiritual values. This process is carried out through three stages: takhalli (emptying the soul of bad qualities), tahalli (filling with praiseworthy qualities), and tajalli (revelation of the highest spiritual consciousness). These three stages are closely related to the emotion regulation strategies developed by Gross, such as situation selection, attention deployment, and cognitive change. The integration between the values of Sufism and the concept of modern emotion regulation suggests that tazkiyatun nafs plays an important role in helping individuals achieve inner peace, increase emotional intelligence, and form a more psychologically and spiritually stable person.</p> <p>Abstrak.</p> <p>Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji peran tazkiyatun nafs dalam meningkatkan regulasi emosi dari perspektif tasawuf. Regulasi emosi merupakan kemampuan individu dalam mengenali, memahami, dan mengelola emosi secara sehat agar dapat merespons berbagai situasi dengan bijak. Di tengah kompleksitas kehidupan modern yang sarat tekanan psikologis, emosi yang tidak terkelola dengan baik dapat memicu gangguan perilaku dan ketidakseimbangan mental. Dalam ajaran tasawuf, tazkiyatun nafs atau penyucian jiwa menjadi konsep sentral untuk membersihkan hati dari sifat-sifat tercela dan mengisinya dengan nilai-nilai spiritual yang luhur. Proses ini dilakukan melalui tiga tahapan: takhalli (pengosongan jiwa dari sifat buruk), tahalli (pengisian dengan sifat-sifat terpuji), dan tajalli (penyingkapan kesadaran spiritual tertinggi). Ketiga tahapan ini memiliki keterkaitan yang erat dengan strategi regulasi emosi yang dikembangkan oleh Gross, seperti situation selection, attention deployment, dan cognitive change. Integrasi antara nilai-nilai tasawuf dan konsep regulasi emosi modern menunjukkan bahwa tazkiyatun nafs berperan penting dalam membantu individu mencapai ketenangan batin, meningkatkan kecerdasan emosional, dan membentuk pribadi yang lebih stabil secara psikologis dan spiritual.</p>

PENDAHULUAN

Emosi merupakan salah satu aspek utama dalam kehidupan manusia yang mempengaruhi cara berpikir, bersikap, dan berperilaku. Emosi dinamis senantiasa berubah seiring dengan pengalaman atau peristiwa yang dialami, baik dalam interaksi dengan diri sendiri (intrapersonal) maupun dengan orang lain (interpersonal). Dalam konteks hubungan intrapersonal, individu sering kali mengalami ketidaksesuaian antara harapan dan kenyataan yang kemudian memicu reaksi emosional, seperti rasa kecewa dan marah (Febriani & Kamaluddin, 2022).

Manusia juga merupakan makhluk yang terbentuk dari perpaduan antara faktor genetik dan lingkungan. Keduanya memainkan peran penting dalam membentuk aspek psikologis seseorang, termasuk kecenderungan terhadap perilaku baik maupun buruk. Dalam ajaran Islam, dijelaskan bahwa Allah SWT memberikan potensi kebaikan dan keburukan dalam diri manusia dan individu diberi kebebasan untuk memilih jalannya. Namun demikian, lingkungan sekitar, termasuk budaya dan interaksi sosial sangat berpengaruh dalam menentukan arah kecenderungan tersebut. Lingkungan yang positif dapat mendorong terbentuknya perilaku dan emosi yang sehat, sementara lingkungan yang negatif dapat memicu lahirnya perilaku menyimpang dan gangguan emosi (Faiz et al., 2019). Kesadaran akan pengaruh lingkungan ini menekankan pentingnya kemampuan individu dalam mengelola respons emosionalnya terhadap berbagai stimulus eksternal.

Menghadapi berbagai stimulus dan tantangan tersebut, regulasi emosi menjadi keterampilan krusial yang perlu dikembangkan. Regulasi emosi merupakan kemampuan yang dimiliki oleh individu untuk menilai, mengatasi, mengelola, dan mengekspresikan emosinya dengan jujur demi mencapai keseimbangan emosional (Harmalis, 2022). Sedangkan Engel & Salma (2024) menjelaskan regulasi emosi menurut pandangan Gottman dan Katz adalah cara manusia mengevaluasi masalah dan mengekspresikan emosinya dengan tepat. Kemampuan regulasi ini menjadi semakin vital di tengah dinamika masyarakat kontemporer yang penuh tantangan.

Pada era globalisasi dan revolusi industri saat ini, berbagai kompleksitas permasalahan sosial dan psikologis semakin mencuat ke permukaan. Maraknya penyebaran berita bohong (hoax), dominasi budaya asing yang mempengaruhi cara berpikir dalam bidang pendidikan maupun politik, serta fenomena post-truth yang dimana emosi dan opini pribadi lebih diutamakan daripada fakta objektif. Kondisi ini berdampak pada lemahnya kemampuan individu dalam menyaring informasi dan membentuk penilaian yang rasional.

Menyikapi kondisi tersebut, dibutuhkan pendekatan konseling yang tidak hanya bersifat psikologis tetapi juga spiritual, khususnya yang berakar pada nilai-nilai Islam. Salah satu pendekatan yang relevan adalah tazkiyatun an-nafs, yang menekankan penyucian jiwa dan kesadaran diri

PERAN TAZKIYATUN NAFS DALAM MENINGKATKAN REGULASI EMOSI DENGAN PERSPEKTIF TASAWUF

sebagai makhluk transenden yang memiliki potensi untuk melakukan perbaikan diri (self-correction) (Faiz et al., 2019).

Tazkiyatun Nafs menekankan pentingnya kesadaran diri terhadap kondisi batin dan hubungan dengan Tuhan, yang pada akhirnya mendorong individu untuk lebih mampu mengelola reaksi emosionalnya secara bijak. Dalam konteks ini, regulasi emosi tidak hanya menjadi kemampuan psikologis, tetapi juga menjadi bentuk pengabdian spiritual dan jalan menuju ketenangan batin. Oleh karena itu, tulisan ini bertujuan untuk mengkaji peran tazkiyatun nafs dalam meningkatkan kemampuan regulasi emosi dari perspektif tasawuf.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan teknik literatur review, yang bertujuan untuk mengkaji peran tazkiyatun nafs dalam meningkatkan kemampuan regulasi emosi dari perspektif tasawuf. Penulis melakukan pencarian data atau literatur dari berbagai sumber sekunder seperti jurnal ilmiah, artikel, dan referensi buku sebagai dasar yang kuat untuk mendukung isi dan pembahasan. Analisis data dilakukan menggunakan analisis isi (content analysis).

Metode ini bertujuan untuk menarik kesimpulan melalui identifikasi karakteristik khusus suatu pesan secara objektif dan sistematis. Melalui pendekatan ini, peneliti dapat mengkaji dan menginterpretasikan data secara mendalam untuk memahami konsep yang diteliti dalam konteks yang lebih luas.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1) Konsep Regulasi Emosi

Regulasi emosi merupakan kemampuan seseorang dalam mengenali, mengevaluasi, mengelola, dan mengekspresikan emosinya secara tepat demi mencapai kestabilan emosi (Harmalis, 2022). Menurut Gross, (2014), regulasi emosi adalah kemampuan individu untuk mempengaruhi dan mengekspresikan emosi yang dirasakan. Dengan kemampuan ini, seseorang dapat menjalani kehidupan dengan lebih tenang dan damai karena mampu memahami dan mengelola perasaannya secara bijak. Menurut pandangan Gottman dan Katz, regulasi emosi adalah cara seseorang dalam mengevaluasi masalah serta mengungkapkan emosinya secara tepat (Mariyati et al., 2023). Dari berbagai pendapat tersebut, dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi adalah proses di mana seseorang mampu mengatur serta mengendalikan emosinya, sehingga emosi tersebut dapat diekspresikan secara sehat dan tidak merugikan.

Melihat definisi regulasi emosi yang telah dijelaskan, dapat dipahami bahwa regulasi emosi memiliki peranan yang sangat penting dalam mempengaruhi perilaku manusia. Kondisi emosi yang tidak terkelola dengan baik bisa menjadi hambatan, namun sebaliknya, jika diatur dengan baik,

emosi dapat menjadi faktor pendukung untuk meningkatkan kualitas perilaku individu dalam situasi tertentu. Sebagai contoh, rasa marah yang tidak terkendali saat seseorang sedang belajar bisa mengganggu konsentrasi dan proses berpikir, sehingga menghambat proses belajar dan mengurangi kesempatan untuk sukses. Namun, yang perlu diperhatikan adalah bagaimana emosi itu dikelola, bukan bagaimana emosi mengatur keadaan (Gross, 2014). Dari pernyataan Gross tersebut, dapat dipahami bahwa setiap individu memiliki kekuatan untuk mengatur emosinya agar tetap stabil dan mendukung aktivitas yang sedang dijalani. Namun, ketika seseorang gagal mengelola emosi, maka emosi yang akan mengendalikan perilaku individu, sehingga perilaku mereka akan dipengaruhi oleh seberapa kuat gejolak emosi yang dirasakannya (Harmalis, 2022).

2) Tahapan Regulasi Emosi

Gross (2007 dalam Nugroho & Setyowati, 2022) menjelaskan bahwa regulasi emosi dapat dikembangkan melalui beberapa tahapan, yaitu *situation selection*, yaitu memilih situasi yang diperkirakan akan menimbulkan emosi yang diharapkan, seperti ketika seorang ayah mengajak anaknya potong rambut ke tempat yang menyenangkan agar anak merasa tertarik; *situation modification*, yaitu mengubah atau menyesuaikan situasi agar tidak memicu reaksi emosional yang tidak diinginkan, contohnya orang tua membuat permainan teka-teki di rumah untuk melatih kemampuan berpikir kritis anak; *attention deployment*, yakni mengalihkan perhatian dari sumber emosi ke hal lain, misalnya seseorang yang sedang cemas lalu memilih untuk berdzikir agar pikirannya terfokus pada aktivitas tersebut; *cognitive change*, yaitu mengubah cara pandang terhadap suatu situasi dengan memperkuat pemikiran positif, seperti ketika seseorang yang mengalami masalah berusaha meyakini bahwa setiap masalah pasti ada jalan keluarnya; dan *response modulation*, yaitu mengatur respons emosional yang timbul agar dampaknya tidak terlalu besar, yang dapat dilakukan melalui aktivitas fisik, relaksasi seperti dzikir, konsumsi makanan tertentu, atau penggunaan obat.

3) Tazkiyatun Nafs dalam Perspektif Tasawuf

1. Pengertian Tazkiyatun Nafs Menurut Al-Ghazali

Al-Ghazali menjelaskan bahwa tazkiyatun nafs dapat diibaratkan seperti kaca yang buram karena tertutup kotoran, yang dalam konteks manusia, disebabkan oleh dominasi syahwat dalam diri. Untuk membersihkannya, seseorang perlu mendekatkan diri kepada Allah subhanahu wa ta'ala melalui ketaatan dan menjauhi dorongan hawa nafsu. Proses ini menjadi cara untuk menyucikan dan menjernihkan hati dari segala penyakit batin (Hanafi

& Hambali, 2023). Selanjutnya dalam kitab bidayat al-hidayah yang dikutip oleh Jaelani, Al-Ghazali menjelaskan bahwa tazkiyatun nafs adalah upaya untuk membersihkan diri dari sifat-sifat yang mendorong untuk memuji diri sendiri. Pemikiran tentang tazkiyatun nafs ini berakar pada

PERAN TAZKIYATUN NAFS DALAM MENINGKATKAN REGULASI EMOSI DENGAN PERSPEKTIF TASAWUF

keyakinan para sufi yang percaya bahwa jiwa manusia pada dasarnya adalah suci. Namun, karena adanya pertentangan dengan tubuh, yang dapat dipahami sebagai dorongan nafsu, jiwa menjadi tidak suci dan tidak lagi sehat. Dalam konteks ini, tazkiyatun nafs menurut Al-Ghazali berarti pembersihan diri dari sifat-sifat kebinatangan, kebuasan, dan setan, kemudian mengisinya dengan sifat-sifat yang mencerminkan ketuhanan (Harapan et al, 2023).

Al-Ghazali menjelaskan bahwa tujuan utama dari tazkiyatun nafs adalah untuk membentuk manusia yang memiliki akidah yang bersih, jiwa yang suci, ilmu yang luas, dan menjalani seluruh aktivitas hidupnya sebagai bentuk ibadah. Selain itu, tazkiyatun nafs bertujuan membentuk individu yang memiliki akhlak mulia dalam berinteraksi dengan sesama, menyadari hak dan kewajiban, serta memiliki rasa tanggung jawab. Tujuan lainnya adalah menciptakan jiwa yang sehat dengan membebaskannya dari perilaku tercela yang dapat merusak diri sendiri. Pada akhirnya, tazkiyatun nafs diharapkan mampu menghasilkan pribadi yang berjiwa suci dan berakhlak mulia, baik dalam hubungannya dengan Allah, dirinya sendiri, maupun dengan orang lain di sekitarnya (Harapan et al, 2023).

2. Dimensi Tazkiyatun Nafs

Menurut Anbiya (2023) tazkiyatun nafs memiliki dua dimensi utama, yaitu muhasabah (introspeksi diri) dan mujahadah (perjuangan melawan hawa nafsu), yang keduanya penting dalam proses penyucian jiwa.

a. Muhasabah (Introspeksi Diri)

Muhasabah adalah proses evaluasi diri terhadap perilaku, ucapan, serta perbuatan yang dilakukan, baik yang disadari maupun tidak. Aktivitas ini mendorong seseorang menyadari kesalahan dan dosa yang mungkin dilakukan setiap harinya, sehingga tumbuh kesadaran untuk bertaubat dan memperbaiki diri. Firman Allah dalam QS. Al- Mujadilah ayat 6 dan QS. Al-A'raf ayat 201 menunjukkan pentingnya kesadaran akan pengawasan Allah dan kewaspadaan terhadap bisikan setan.

Menurut Al-Qusyairi dan Hasan al-Basri, orang yang bertakwa akan terus mengingat Allah dan melakukan introspeksi. Seorang mukmin sejati akan mempertanyakan niat di balik setiap tindakannya. Sebaliknya, orang durhaka hidup tanpa mengoreksi diri. Dengan muhasabah, jiwa menjadi lebih hidup dan peka terhadap dosa, serta terdorong untuk kembali kepada jalan Allah.

b. Mujahadah (Perjuangan Melawan Nafsu)

Mujahadah berarti bersungguh-sungguh dalam melawan hawa nafsu dan godaan setan untuk mensucikan jiwa, sehingga seseorang bisa mencapai ma'rifat atau pengenalan yang hakiki terhadap Allah. Hal ini ditegaskan dalam QS. Al-Ankabut ayat 69. Praktiknya meliputi upaya meninggalkan

sifat-sifat tercela seperti riya', ujub, dan takabbur, serta menanamkan sifat-sifat terpuji seperti sabar, syukur, dan taubat.

Dalam konteks modern, konsep sufi healing turut diperkenalkan sebagai bagian dari mujahadah. Sufi healing adalah proses penyembuhan spiritual dan psikologis melalui pendekatan tasawuf, bertujuan mencapai hubungan yang intim dengan Allah. Proses ini memerlukan perjuangan batin yang sungguh-sungguh dan kesadaran penuh dari dalam diri, agar potensi spiritual seseorang berkembang secara optimal.

3. Tahapan Tazkiyatun Nafs

Tasawuf mengajarkan bahwa tazkiyatun nafs dilakukan melalui tiga tahap utama yang saling berkaitan, yakni takhalli, tahalli, dan tajalli (Fauziyah et al., 2024).

a. Takhalliyat al-Nafs (Pengosongan Jiwa)

Tahap awal ini merupakan proses mengosongkan jiwa dari berbagai sifat buruk dan pikiran yang menjauhkan seseorang dari dzikir serta kesadaran kepada Allah. Dalam praktiknya, hal ini mencakup muhasabah (introspeksi diri) dan mujahadah (berjuang melawan hawa nafsu), sebagai bentuk awal dari tobat yang sungguh-sungguh (taubat nasuha). Tujuannya adalah agar individu mampu melepaskan diri dari kecanduan terhadap kesenangan duniawi dan tekanan hawa nafsu.

Pada kehidupan modern yang penuh tuntutan, terutama di lingkungan perkotaan, banyak orang mengalami kehampaan spiritual. Oleh karena itu, tahap takhalli menuntut seseorang untuk meluangkan waktu dalam perenungan dan menenangkan pikiran, agar hati siap menerima limpahan rahmat dari Allah.

b. Tahalliyat al-Nafs (Pengisian Jiwa)

Setelah proses pengosongan, tahap selanjutnya adalah mengisi jiwa dengan sifat-sifat terpuji. Individu diajak untuk memperkuat hubungan spiritual melalui dzikir dan kesadaran terhadap kehadiran Allah, sehingga hati menjadi tenang meskipun menghadapi berbagai persoalan hidup.

Jika seseorang hanya berhenti pada proses pengosongan tanpa pengisian, ia berisiko mengalami denial syndrome yakni bentuk penolakan terhadap kenyataan sebagai mekanisme pertahanan diri. Ini bisa menyebabkan tekanan batin yang berkepanjangan. Oleh karena itu, pengisian jiwa dengan aktivitas spiritual (seperti ibadah dan dzikir) menjadi penting agar tumbuh kesadaran akan ketergantungan total kepada Allah dalam setiap aspek kehidupan.

c. Tajalliyat al-Nafs (Penyingkapan Jiwa)

Tahap tertinggi dari tazkiyatun nafs adalah tajalli, yaitu kondisi spiritual ketika hijab antara manusia dan Allah tersingkap, dan seseorang mencapai kebahagiaan sejati melalui ma'rifatullah (pengenalan hakiki terhadap Allah). Pada tahap ini, seseorang memiliki semangat dan motivasi tinggi (raja') karena dilandasi harapan terhadap rahmat Allah. Jiwa yang telah melalui proses takhalli

PERAN TAZKIYATUN NAFS DALAM MENINGKATKAN REGULASI EMOSI DENGAN PERSPEKTIF TASAWUF

dan tahalli akan bebas dari dorongan nafsu jahat dan mencapai tingkatan nafsu mardhiyah, yakni jiwa yang diridhai.

Kesadaran spiritual yang tinggi ini membuat seseorang tidak lagi terikat pada hasil duniawi apakah berhasil atau gagal karena hatinya sudah lapang dan pasrah terhadap ketentuan Allah. Semua tindakan dilakukan semata-mata sebagai ekspresi cinta kepada-Nya dan ia mampu merasakan kehadiran Allah dalam setiap aspek kehidupannya.

4) Integrasi Tazkiyatun Nafs dan Regulasi Emosi

Konsep regulasi emosi yang dikembangkan oleh Gross (2007 dalam Nugroho & Setyowati, 2022) terdiri atas lima strategi utama: situation selection, situation modification, attention deployment, cognitive change, dan response modulation. Setiap strategi ini bertujuan membantu individu mengenali, mengelola, dan mengekspresikan emosi secara sehat. Menariknya, konsep ini dapat diintegrasikan dengan praktik tazkiyatun nafs dalam Islam, yang terdiri dari tiga tahap utama, yaitu takhalliyat al-nafs, tahalliyat al-nafs, dan tajalliyat al-nafs (Anbiya, 2023).

Tahap takhalliyat al-nafs atau pengosongan jiwa mencerminkan strategi situation selection dan situation modification. Pada tahap ini, individu diarahkan untuk melepaskan diri dari candu duniawi dan tekanan hawa nafsu, melalui muhasabah dan mujahadah. Hal ini menyerupai proses seseorang dalam memilih atau menghindari situasi yang berpotensi memunculkan emosi negatif, serta mengubah lingkungan agar lebih mendukung ketenangan batin.

Selanjutnya, tahalliyat al-nafs, yaitu pengisian jiwa dengan sifat-sifat terpuji, sangat sejalan dengan attention deployment dan cognitive change. Individu diajak mengalihkan fokus dari urusan duniawi kepada dzikir dan kesadaran akan Allah, serta menanamkan pemikiran positif tentang realitas hidup. Dengan demikian, cara pandang terhadap masalah pun berubah menjadi lebih bijaksana dan tenang.

Terakhir, tajalliyat al-nafs menggambarkan strategi response modulation. Dalam kondisi ini, individu yang telah mencapai kesadaran spiritual tertinggi (ma'rifatullah) mampu menghadapi masalah duniawi dengan lapang dada dan ketenangan batin. Ia tidak lagi dikendalikan oleh emosi negatif, melainkan menjalani hidup dengan sikap pasrah, penuh cinta, dan penghambaan sejati kepada Allah. Dengan demikian, tazkiyatun nafs sebagai proses penyucian jiwa dalam tasawuf Islam memiliki nilai praktis yang sangat penting dalam membantu individu mengelola emosi secara sehat, selaras dengan konsep regulasi emosi yang dikembangkan dalam psikologi modern.

Kesimpulan

Tazkiyatun nafs dalam perspektif tasawuf memiliki peran penting dalam meningkatkan kemampuan regulasi emosi individu, terutama di tengah dinamika kehidupan modern yang penuh tekanan dan tantangan emosional. Konsep penyucian jiwa ini tidak hanya berfokus pada aspek

spiritual, tetapi juga memberikan dampak psikologis yang positif dalam pengelolaan emosi. Melalui tiga tahapan utama, yaitu takhalliyat al-nafs, tahalliyat al-nafs, dan tajalliyat al-nafs sehingga individu diajak untuk membersihkan diri dari sifat tercela, mengisi jiwa dengan nilai-nilai positif serta mencapai kesadaran spiritual yang tinggi. Proses ini sejalan dengan strategi regulasi emosi yang dikemukakan oleh Gross, seperti situation selection, situation modification, attention deployment, cognitive change, dan response modulation. Dengan integrasi tersebut, tazkiyatun nafs tidak hanya berfungsi sebagai pendekatan spiritual, tetapi juga sebagai metode yang aplikatif dalam pengembangan keseimbangan emosional dan kesehatan mental. Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan tasawuf mampu memberikan kontribusi nyata dalam membentuk individu yang tidak hanya cerdas secara emosional, tetapi juga matang secara spiritual.

Daftar Pustaka

- Anbiya, Ahmad Zainal. (2023). Tazkiyatun Nafs dalam Mengembalikan Fitrah Manusia Modern. 7(1), 133–148.
- Bagus Adi Nugroho, Bagus Wicaksono, Rini Setyowati. (2022). Regulasi Emosi Pada Pengikut Tarekat Syattariyah Regulation of Emotions in Followers of the Syattariyah Order. 7(2), 93–108.
- Engel, Dwi, & Salma, Nazwa Zakiatus. (2024). Tinjauan literatur: manfaat dzikir dalam regulasi emosi. *Jurnal Pendidikan Islam Dan Sosial Agama*, 03(04), 289–301.
- Faiz, Alfaiz, Yandri, Hengki, Kadafi, Asroful, Mulyani, Rila Rahma, Nofrita, Nofrita, & Juliawati, Dosi. (2019). Pendekatan Tazkiyatun An-Nafs untuk membantu mengurangi emosi negatif klien. *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 9(1), 65. <https://doi.org/10.25273/counsellia.v9i1.4300>
- Febriani, Nur Arfiyah, & Kamaluddin, Ahmad. (2022). Regulasi Emosi Berbasis Al-Quran Dan Implementasinya Pada Komunitas Punk Tasawuf Underground. *MUMTAZ - Jurnal Studi Al- Qur'an Dan Keislaman*, 6(01), 73–102.
- Gross, James J. (2014). The Neural Basis of Emotion Dysregulation. In *Handbook of Emotion Regulation*.
- Hanafi F. L. and Hambali A.Y.R. (2023). Hakikat Penyucian Jiwa (Takiyat An-Nafs) dalam Perspektif Al-Ghazali. *Gunung Djati Conference Series*, 19, 533.
- Harmalis. (2022). Regulasi emosi dalam perspektif Islam. *Journal on Education*, 4(4), 1781–1788.
- Mariyati, Lely Ika, Partontari, Ramon Ananda, & Kusuma, Mahestining Kaluni Indah. (2023). Peranan Regulasi Emosi Terhadap Subjective Well Being pada Santri di Sidoarjo. *Journal of Islamic and Contemporary Psychology (JICOP)*, 3(1s), 100–110. <https://doi.org/10.25299/jicop.v3i1s.12349>

PERAN TAZKIYATUN NAFS DALAM MENINGKATKAN REGULASI EMOSI
DENGAN PERSPEKTIF TASAWUF

Nanda Khosidatul Fauziah, Dhia Lutfia Azaria, Khainuddin. (2024). Konsep pemikiran tazkiyatun nafs oleh ibnu taimiyah dan relevansinya dengan pendidikan karakter. 8(2), 159–169.

Yunan, Muhammad, Ependi, Rustam, & Amin, Nazrial. (2023). Model Pendidikan Tazkiyatun Nafs Dalam Membentuk Akhlakul Karimah Peserta Didik di Madrasah Aliyah Swasta Tarbiyah Islamiyah Kab. Deli Serdang. JIM: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Sejarah, 8(2), 560–569.
<https://doi.org/10.24815/jimps.v8i2.24720>