



ISLAMICA : Jurnal Ilmu-Ilmu Agama Islam

Vol. 10 No. 2, Juli - Desember 2026

p-ISSN: 2085-5982, e-ISSN: 2986-4836

Journal Home Page: <https://journal.stai-siliwangi.ac.id/index.php/islamica/index>

Doi: 10.59908/islamica.v10i2.209

Hlm. 129 - 142



This is an open access article distributed under the Creative Commons Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. ©2026 by the author

Submitted: 05-05-2026 Revised: 30-06-2026 Accepted: 26-09-2026 Published: 04-10-2026

Self-Love Transformatif dan Tazkiyat al-Nafs dalam Spiritualitas Islam Kontemporer

**Putri Reginata Prasutia^{1*}, Muhammad Fery Mustika², Muhammad Parhan Mubarak³,
Mochamad Edwin Iskandar⁴, Uus Putra⁵, Devia Nurbaeti⁶**

^{1, 2, 3, 4, 5}STAI Siliwangi Bandung, Indonesia

⁶Institut Agama Islam (IAI) Persatuan Islam Bandung, Indonesia

*Correspondence: putrireginatap@gmail.com

Abstrak: Perkembangan wacana *self-love* menunjukkan meningkatnya perhatian terhadap penerimaan diri, kesehatan mental, dan kesejahteraan psikologis. Meskipun memberikan kontribusi positif, pemaknaan *self-love* yang terlalu berorientasi pada kenyamanan emosional dan validasi diri berisiko melepaskannya dari tanggung jawab moral dan spiritual. Penelitian ini bertujuan menganalisis *self-love* dalam diskursus spiritualitas Islam kontemporer dan merumuskan pemahamannya melalui perspektif *tazkiyat al-nafs*. Penelitian ini menggunakan pendekatan normatif dengan metode studi kepustakaan (*library research*) dan data kualitatif. Sumber data meliputi Al-Qur'an, hadis, khazanah intelektual tasawuf, dan artikel ilmiah mengenai *self-love*, *self-compassion*, spiritualitas Islam, muhasabah, dan tazkiyat al-nafs. Data dianalisis secara deskriptif dan interpretatif, kemudian disintesis secara konseptual. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *self-love* dalam perspektif Islam tidak identik dengan pemanjaan diri, melainkan berakar pada pengakuan terhadap martabat manusia, tanggung jawab untuk memelihara diri sebagai amanah dari Allah, dan komitmen untuk melakukan perbaikan diri. *Tazkiyat al-nafs* memberikan kerangka transformatif melalui muhasabah, mujahadah, riyadhah, dan pembentukan akhlak. Penelitian ini menawarkan konsep *self-love* transformatif yang mencakup lima dimensi, yaitu pengakuan terhadap martabat manusia, penerimaan diri yang bertanggung jawab, evaluasi diri, pengendalian diri, dan transendensi diri. Kebaruan penelitian ini adalah pergeseran pemaknaan *self-love* dari paradigma afirmatif-psikologis menuju paradigma etis-spiritual yang menempatkan cinta terhadap diri sebagai bagian dari proses penyucian jiwa dan mendekatkan diri kepada Allah.

Kata kunci: *muhasabah; self-compassion; self-love; tazkiyat al-nafs; spiritualitas Islam.*

Abstract: The development of the *self-love* discourse reflects growing contemporary attention to self-acceptance, mental health, and psychological well-being. Although it has contributed positively, an understanding of *self-love* overly oriented toward emotional comfort and self-validation may detach it from moral and spiritual responsibility. This study aims to analyse *self-love* within contemporary Islamic spirituality and formulate its meaning through the perspective of *tazkiyat al-nafs*. The study employs a

normative approach and uses qualitative data from library research. Sources include the Qur'an, Hadith, the intellectual tradition of Sufism, and scholarly literature on self-love, self-compassion, Islamic spirituality, muhasabah, and tazkiyat al-nafs. The data were analysed descriptively and interpretively, then synthesised conceptually. The findings indicate that, from an Islamic perspective, self-love is not synonymous with self-indulgence. Rather, it is rooted in recognition of human dignity, responsibility for preserving the self as a trust from Allah, and commitment to self-improvement. Tazkiyat al-nafs provides a transformative framework through muhasabah, mujahadah, riyadhah, and the cultivation of virtuous character. This study proposes the concept of transformative self-love, consisting of five dimensions: recognition of human dignity, responsible self-acceptance, self-evaluation, self-regulation, and self-transcendence. This study's novelty lies in repositioning self-love from an affirmative-psychological paradigm to an ethical-spiritual paradigm that situates self-love as part of the process of purifying the soul and drawing closer to Allah.

Keywords: *muhasabah; self-compassion; self-love; tazkiyat al-nafs; Islamic spirituality.*

Pendahuluan

Self-love menjadi salah satu istilah yang semakin populer dalam pembicaraan tentang kesehatan mental, pengembangan diri, dan kesejahteraan psikologis. Dalam diskursus psikologi, gagasan tersebut berkaitan dengan penerimaan diri, penghargaan diri, kemampuan memperlakukan diri dengan penuh kasih saat menghadapi kegagalan, serta upaya menjaga kesejahteraan psikologis. Kajian mengenai *self-compassion*, misalnya, menunjukkan bahwa sikap penuh kasih terhadap diri dapat berkaitan dengan berbagai aspek kesejahteraan psikologis. Karena itu, perhatian terhadap *self-love* tidak dapat dipandang semata-mata sebagai tren budaya populer, tetapi juga memiliki dimensi psikologis yang relevan. Dalam perkembangan masyarakat kontemporer, *self-love* kemudian berkelindan dengan istilah "healing". Keduanya sering digunakan untuk menggambarkan upaya seseorang untuk memulihkan diri dari tekanan emosional, kelelahan, pengalaman negatif, atau situasi dalam kehidupan yang menimbulkan stres.¹ Pada tingkat tertentu, kecenderungan tersebut bermanfaat karena mendorong individu untuk mengenali kondisinya, memberikan ruang untuk pemulihan, dan memperhatikan kebutuhan psikologisnya. *Self-love* dalam perspektif Islam juga menunjukkan bahwa penghargaan terhadap diri, pengampunan terhadap diri, pengembangan potensi, dan hubungan dengan Allah merupakan bagian penting dalam memahami cinta diri.

Persoalan muncul ketika *self-love* dipahami terlalu sempit sebagai hak untuk selalu merasa nyaman, menerima diri tanpa evaluasi, atau memenuhi keinginan pribadi atas nama kesehatan mental. Pemahaman semacam ini tidak selalu merepresentasikan keseluruhan diskursus psikologi tentang *self-compassion*, tetapi dapat muncul dalam popularisasi *self-love* di ruang publik. Karena itu, kritik terhadap *self-love* modern perlu ditempatkan secara proporsional. Masalahnya bukan pada penerimaan diri atau perhatian terhadap kesehatan mental, melainkan pada kemungkinan terjadinya reduksi makna ketika penerimaan diri dipisahkan dari tanggung jawab moral, relasi sosial, dan orientasi transendental.

Perspektif Islam memiliki dasar konseptual yang berbeda dalam memahami manusia dan dirinya sendiri. Manusia bukan hanya makhluk psikologis, melainkan juga makhluk spiritual dan moral yang memiliki hubungan dengan Allah.² Al-Qur'an menyebut manusia

¹ Jane Cha et al., "What Do (and Don't) We Know About Self-Compassion? Trends and Issues in Theory, Mechanisms, and Outcomes," *Mindfulness* 14 (2023): 2657–2669, <https://doi.org/10.1007/s12671-023-02222-4>.

² Oyo Sunaryo Mukhlas and Nasrudin Nasrudin, "Membangun Karakter Masyarakat Taat Hukum Perspektif Sosiologi Hukum," *Islamica Jurnal Ilmu-Ilmu Agama Islam* 3, no. 2 (2016): 38–46, <https://journal.stai-siliwangi.ac.id/index.php/islamica/article/view/49>.

sebagai makhluk yang dimuliakan, sebagaimana dalam QS. al-Isrā' [17]: 70. Kemuliaan tersebut tidak berarti manusia bebas mengikuti seluruh dorongan dirinya, tetapi menjadi dasar bagi tanggung jawab untuk menjaga martabat, mengembangkan potensi, dan mengarahkan kehidupan pada kebaikan.³ Dalam konteks tersebut, konsep *tazkiyat al-nafs* memiliki relevansi yang penting. *Tazkiyat al-nafs* mengacu pada proses penyucian dan pembinaan jiwa melalui penghilangan sifat tercela serta pengembangan sifat terpuji. QS. al-Syams [91]: 9–10 menegaskan bahwa keberuntungan manusia berkaitan dengan upaya menyucikan jiwa, sedangkan kerugian berkaitan dengan tindakan mengotorinya.⁴ Sehingga, hubungan manusia dengan dirinya dalam Islam tidak berhenti pada penerimaan terhadap kondisi diri, tetapi juga mencakup proses evaluasi dan transformasi diri.

Kajian terdahulu telah membahas self-love dari perspektif psikologi maupun Islam. Husna dan Sa'adah menunjukkan bahwa self-love dalam perspektif psikologi Islam berkaitan dengan penghargaan terhadap diri, pengembangan potensi, kesehatan mental, dan hubungan dengan Allah.⁵ Penelitian M. Nur et al. menunjukkan bahwa self-love dalam perspektif pendidikan Islam perlu dibedakan dari selfishness, terutama karena kasih sayang terhadap diri tetap harus berjalan seiring dengan penghormatan terhadap orang lain dan tanggung jawab sosial.⁶ Kajian Humaira dan Nashori bahkan menunjukkan bahwa self-love dapat dipahami sebagai konsep multidimensional yang mencakup dimensi personal, sosial, dan spiritual.⁷ Kajian tentang *tazkiyat al-nafs* juga telah berkembang. Anbiya menjelaskan tazkiyat al-nafs melalui tahapan takhalli, tahalli, dan tajalli sebagai proses penyucian diri dan pembentukan kualitas spiritual manusia.⁸ Penelitian Musfichin menempatkan muhasabah sebagai mekanisme kesadaran, perhitungan, dan koreksi diri dalam pengembangan psikologi Islam.⁹ Sementara itu, tinjauan sistematis Cetinkaya dan Billings menunjukkan adanya hubungan antara praktik spiritual Sufi dan kesejahteraan mental, meskipun mereka juga menegaskan keterbatasan kualitas metodologis pada sebagian penelitian yang tersedia.¹⁰

Perkembangan penelitian tersebut menunjukkan bahwa hubungan antara self-love, psikologi Islam, dan spiritualitas mulai dikaji. Penelitian tentang self-love dalam perspektif Tafsir al-Azhar, menemukan bahwa cinta terhadap diri dalam perspektif Al-Qur'an berkaitan dengan pengenalan, penghargaan, dan perbaikan diri yang disertai ketakwaan kepada Allah.¹¹ Penelitian tersebut memperkuat pentingnya dimensi spiritual dan tanggung jawab moral dalam

³ Mudzakir Mudzakir, "Kemuliaan Manusia Dalam Al- Qur'an," *Jurnal Pendidikan Tambusai* 7, no. 2 (2023): 8653–62, <https://doi.org/10.31004/jptam.v7i2.7603>.

⁴ Abdurrahman Ahady, Syafruddin Syafruddin, and Zulbadri Zulbadri, "Perbandingan Penafsiran Al-Baidāwī Dan Ibnu 'Āsyūr Terhadap QS. Asy-Syams Ayat 9-10," *Halaqah: Journal of Multidisciplinary Islamic Studies* 2, no. 1 (June 25, 2025): 1–22, <https://doi.org/10.62509/hjis.v2i1.187>.

⁵ Raras Rahmatul Husna and Nur Sa'adah, "Self-Love Dalam Perspektif Islami: Menjaga Kesehatan Mental Dan Mengoptimalkan Potensi," *Nuansa* 16, no. 1 (2023): 43–49, <https://doi.org/10.29300/nuansa.v16i1.4047>.

⁶ Tya Shofarina M. Nur et al., "Self-Love Atau Selfish: Relevansi Konsep Tarbiyah Dalam QS. Al-Isra' [17]: 24 Dengan Hubungan Anak Dan Orang Tua," *Jurnal Semiotika-Q: Kajian Ilmu Al-Quran Dan Tafsir* 4, no. 2 (December 2024): 848–62, <https://doi.org/10.19109/jsq.v4i2.25097>.

⁷ Hani Fadilah Humaira and Fuad Nashori, "Aku Cinta Diriku Secara Rasional Dan Spiritual: Tinjauan Pustaka Sistematis Tentang Self-Love Dalam Perspektif Islam Dan Barat," *Al-Qalb* 17, no. 1 (2026): 38–53, <https://doi.org/10.15548/alqalb.v17i1.12415>.

⁸ Ahmad Zainal Anbiya, "Tazkiyatun Nafs Dalam Mengembalikan Fitrah Manusia Modern," *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan Konseling Islam* 7, no. 1 (May 22, 2023): 133–48, <https://doi.org/10.29240/jbk.v7i1.5130>.

⁹ Musfichin Musfichin, "Muhasabah Sebagai Pengembangan Psikologi Islam," *Jurnal Studia Insania* 11, no. 2 (2023): 93–105, <https://doi.org/10.18592/jsi.v11i2.12353>.

¹⁰ Merve Cetinkaya and Jo Billings, "Systematic Review of the Relationship between Islamic-Sufi Spirituality and Practice and Mental Well-Being," *Mental Health, Religion & Culture* 26, no. 10 (November 26, 2023): 1065–80, <https://doi.org/10.1080/13674676.2023.2256265>.

¹¹ Cucu Samsiyah, Arsyad Sobby Kesuma, and Kiki Muhamad Hakiki, "Konsep Self-Love Dalam Perspektif Tafsir Al-Azhar," *Al-Tadabbur* 11, no. 1 (2026): 137–82, <https://doi.org/10.30868/at.v11i01.9995>.

memahami *self-love*. Meskipun, masih terdapat ruang konseptual yang perlu diperjelas. Pertama, sebagian penelitian membahas *self-love* terutama sebagai konsep psikologis, kesehatan mental, atau penerimaan diri. Kedua, penelitian tentang *tazkiyat al-nafs* lebih banyak menempatkannya dalam kerangka tasawuf, pembentukan akhlak, kesehatan mental, atau pendidikan spiritual. Ketiga, belum banyak kajian yang secara khusus menjelaskan bagaimana *tazkiyat al-nafs* dapat digunakan untuk memaknai *self-love* sebagai proses transformasi diri, bukan hanya sebagai penerimaan diri atau kesejahteraan psikologis. Penelitian ini menempati ruang tersebut.

Gap penelitian juga semakin relevan karena penelitian terbaru Humaira dan Nashori telah melakukan tinjauan pustaka sistematis mengenai persamaan dan perbedaan *self-love* dalam perspektif Islam dan Barat. Posisi penelitian ini bukan untuk mengulang tinjauan tersebut, melainkan untuk memperdalam persoalan mekanisme transformasi diri melalui muhasabah, mujahadah, dan tazkiyah. Dengan kata lain, penelitian ini tidak hanya bertanya apa yang dimaksud dengan *self-love* dalam Islam, tetapi juga bagaimana konsep tersebut dapat dipahami sebagai proses pembentukan diri yang etis dan spiritual. Berdasarkan gap tersebut, penelitian ini menawarkan konsep *self-love transformatif*, yaitu cinta terhadap diri yang berangkat dari pengakuan terhadap martabat manusia, dilanjutkan dengan penerimaan diri yang bertanggung jawab, evaluasi terhadap kondisi diri, pengendalian dorongan negatif, dan orientasi transendental kepada Allah. Konsep tersebut menempatkan healing sebagai salah satu bentuk pemulihan emosional, tetapi tidak menjadikannya tujuan akhir. Pemulihan perlu dilanjutkan dengan *muhasabah*, *mujahadah*, dan *tazkiyat al-nafs* agar cinta terhadap diri menghasilkan perubahan moral dan spiritual.

Penelitian ini menjawab tiga pertanyaan. Pertama, bagaimana *self-love* dipahami dalam diskursus psikologi dan budaya kontemporer? Kedua, bagaimana *tazkiyat al-nafs*, muhasabah, dan mujahadah memberikan kerangka Islam untuk memahami diri? Ketiga, bagaimana konsep *self-love transformatif* dapat dirumuskan melalui perspektif *tazkiyat al-nafs*? Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis ketiga persoalan tersebut sekaligus memberikan kontribusi konseptual bagi pengembangan kajian spiritualitas Islam.

Metodologi

Penelitian ini menggunakan pendekatan normatif dengan metode studi kepustakaan (*library research*) dan pendekatan kualitatif. Sumber data terdiri atas Al-Qur'an dan hadis, khazanah intelektual tasawuf, serta artikel ilmiah yang membahas *self-love*, *self-compassion*, spiritualitas Islam, kesehatan mental, *muhasabah*, dan *tazkiyat al-nafs*. Literatur dipilih berdasarkan relevansinya dengan fokus penelitian dan digunakan untuk memetakan perkembangan konsep, mengidentifikasi perbedaan perspektif, serta menemukan hubungan konseptual antargagasan. Data dianalisis secara deskriptif dan interpretatif. Analisis deskriptif digunakan untuk memetakan konsep utama dalam literatur, sedangkan analisis interpretatif digunakan untuk memahami hubungan antara *self-love* dan *tazkiyat al-nafs* dalam perspektif Islam. Hasil analisis selanjutnya disintesis secara konseptual untuk merumuskan *self-love* yang tidak berhenti pada penerimaan diri, tetapi diarahkan pada *muhasabah*, *mujahadah*, penyucian jiwa, pembentukan akhlak, dan kedekatan dengan Allah. Penelitian ini bersifat konseptual sehingga tidak dimaksudkan untuk menguji efektivitas model secara empiris.

Hasil Penelitian dan Pembahasan

Self-Love Perspektif Islam dan Diskursus Psikologi Kontemporer

Self-love merupakan istilah yang semakin banyak digunakan dalam diskursus kesehatan mental dan pengembangan diri. Dalam psikologi kontemporer, konsep tersebut beririsan dengan penerimaan diri, penghargaan diri, *self-compassion*, dan upaya menjaga kesejahteraan psikologis. Husna dan Sa'adah menunjukkan bahwa *self-love* dalam perspektif Islami tidak hanya berkaitan dengan kemampuan menerima dan menghargai diri, tetapi juga dengan upaya menjaga kesehatan mental dan mengoptimalkan potensi diri.¹² Posisi tersebut menunjukkan bahwa mencintai diri tidak identik dengan memusatkan perhatian pada kepentingan pribadi, melainkan dapat menjadi dasar untuk pengembangan kualitas diri.

Pemahaman tersebut perlu dibedakan dari *self-compassion* sebagai konstruk psikologis yang lebih terstruktur. Cha et al. menjelaskan bahwa *self-compassion* merupakan konsep yang memiliki dimensi kompleks dan tidak dapat direduksi menjadi sekadar perasaan positif terhadap diri sendiri.¹³ Sikap welas asih terhadap diri berkaitan dengan cara seseorang merespons kegagalan, penderitaan, dan keterbatasan dirinya secara lebih adaptif. Perspektif ini memberikan dasar penting untuk memahami bahwa perhatian terhadap diri memiliki fungsi psikologis yang positif ketika tidak berubah menjadi pembenaran atas seluruh perilaku diri. Dalam perspektif Islam, batas antara mencintai diri dan memanjakan diri merupakan persoalan yang penting. M. Nur et al. melalui kajian terhadap QS. al-Isra' [17]: 24 menunjukkan bahwa *self-love* perlu ditempatkan dalam kerangka relasi, tanggung jawab, dan nilai *tarbiyah*, sehingga berbeda dari sikap *selfish* yang berorientasi pada kepentingan diri secara berlebihan.¹⁴ Artinya, cinta terhadap diri dalam Islam tidak berdiri sendiri, tetapi selalu berada dalam hubungan dengan Allah, orang lain, dan kewajiban moral.

Temuan tersebut semakin diperkuat oleh kajian sistematis Humaira dan Nashori yang menunjukkan bahwa *self-love* dalam perspektif Islam dan Barat memiliki titik temu pada penerimaan dan penghargaan terhadap diri, tetapi perspektif Islam memberikan dimensi rasional dan spiritual yang lebih kuat.¹⁵ Hal ini menunjukkan bahwa *self-love* dalam Islam tidak cukup dijelaskan hanya melalui indikator kenyamanan psikologis. Cinta terhadap diri memperoleh makna ketika diarahkan pada kehidupan yang bermakna, bertanggung jawab, dan selaras dengan orientasi spiritual. Kajian Samsiyah, Kesuma, dan Hakiki terhadap *Tafsir Al-Azhar* juga menunjukkan bahwa pembahasan mengenai *self-love* dapat ditelusuri melalui penafsiran Al-Qur'an tentang manusia, dirinya, dan tanggung jawab moralnya.¹⁶ Perspektif tersebut memperkuat argumentasi bahwa penghargaan terhadap diri dalam Islam berkaitan dengan kesadaran akan kedudukan manusia sebagai makhluk yang memiliki kemuliaan sekaligus tanggung jawab kepada Allah.

Konsep kemuliaan manusia menjadi semakin relevan ketika *self-love* ditempatkan dalam kerangka *karāmah al-insān*. Mudzakir menunjukkan bahwa Al-Qur'an memberikan dasar normatif tentang kemuliaan manusia.¹⁷ Kemuliaan tersebut tidak berarti manusia bebas

¹² Husna and Sa'adah, "Self-Love Dalam Perspektif Islami: Menjaga Kesehatan Mental Dan Mengoptimalkan Potensi."

¹³ Cha et al., "What Do (and Don't) We Know About Self-Compassion? Trends and Issues in Theory, Mechanisms, and Outcomes."

¹⁴ M. Nur et al., "Self-Love Atau Selfish: Relevansi Konsep Tarbiyah Dalam QS. Al-Isra' [17]: 24 Dengan Hubungan Anak Dan Orang Tua."

¹⁵ Humaira and Nashori, "Aku Cinta Diriku Secara Rasional Dan Spiritual': Tinjauan Pustaka Sistematis Tentang Self-Love Dalam Perspektif Islam Dan Barat."

¹⁶ Samsiyah, Kesuma, and Hakiki, "Konsep Self-Love Dalam Perspektif Tafsir Al-Azhar."

¹⁷ Mudzakir, "Kemuliaan Manusia Dalam Al-Qur'an."

mengikuti seluruh keinginannya, tetapi menjadi dasar agar manusia menghargai dirinya sekaligus menjaga kualitas kemanusiaannya. Dalam kerangka ini, *self-love* dapat dipahami sebagai penghargaan terhadap diri yang sekaligus mengandung kewajiban untuk menjaga dan mengembangkan diri. Dengan demikian, penelitian terdahulu menunjukkan adanya perkembangan pemaknaan *self-love*: dari konsep penerimaan dan penghargaan terhadap diri, menuju *self-compassion*, kemudian menuju pemahaman yang lebih rasional dan spiritual. Celah yang masih dapat dikembangkan adalah bagaimana penerimaan terhadap diri tersebut diarahkan menjadi proses pembinaan dan transformasi diri dalam kerangka Islam. Pada titik inilah konsep *tazkiyat al-nafs* menjadi penting sebagai perspektif untuk menjelaskan arah transformasi tersebut.

Tazkiyat al-Nafs sebagai Kerangka Pembinaan dan Transformasi Diri

Tazkiyat al-nafs memberikan perspektif yang berbeda terhadap persoalan mencintai dan merawat diri. Jika *self-love* dalam psikologi kontemporer banyak membicarakan hubungan individu dengan dirinya sendiri, *tazkiyat al-nafs* menempatkan diri sebagai sesuatu yang harus dipelihara sekaligus dibina. Anbiya menjelaskan *tazkiyat al-nafs* sebagai proses mengembalikan manusia kepada fitrahnya melalui upaya membersihkan dan memperbaiki kondisi jiwanya.¹⁸ Perspektif tersebut menunjukkan bahwa merawat diri dalam Islam tidak berhenti pada penerimaan terhadap kondisi diri, tetapi juga mencakup upaya untuk mengatasi kecenderungan negatif dalam diri.

Amin, melalui kajiannya terhadap pemikiran Hamka dalam *Tafsir Al-Azhar*, memperlihatkan bahwa *tazkiyat al-nafs* memiliki landasan Al-Qur'an dan berkaitan dengan proses pembinaan manusia agar mampu mengendalikan kecenderungan dirinya serta mengembangkan kualitas moral-spiritual.¹⁹ Perspektif Hamka penting karena menjembatani konsep jiwa dalam Al-Qur'an dengan kebutuhan manusia untuk melakukan perbaikan diri. Dalam konteks *self-love*, temuan tersebut menggeser perhatian dari sekadar "menerima diri sebagaimana adanya" menuju pertanyaan yang lebih mendasar: diri seperti apa yang perlu dipelihara, dan ke arah mana diri tersebut harus diarahkan. Deswita, Hajazi, dan Selamat juga menempatkan *tazkiyat al-nafs* sebagai pendekatan untuk mencapai ketenangan hati pada manusia modern.²⁰ Kajian tersebut menunjukkan relevansi pembinaan jiwa dalam menghadapi persoalan kehidupan modern. Posisi ini penting untuk memperluas pemahaman tentang *self-love*, karena perhatian terhadap diri tidak semata-mata diarahkan pada kenyamanan psikologis, tetapi juga pada ketenangan yang dibangun melalui proses spiritual.

Pembinaan jiwa dalam Islam juga memiliki akar yang kuat dalam tradisi tasawuf akhlaki. Al-Hakim et al., melalui kajian mengenai tasawuf akhlaki Al-Ghazālī, menunjukkan bahwa spiritualitas tidak hanya berbicara tentang pengalaman batin, tetapi juga tentang pembentukan akhlak dan perubahan orientasi perilaku.²¹ Perspektif tersebut memberikan dasar bahwa transformasi diri dalam Islam harus menghasilkan perubahan kualitas moral, bukan sekadar perubahan perasaan. Dalam kerangka tersebut, *tazkiyat al-nafs* dapat dipahami sebagai

¹⁸ Anbiya, "Tazkiyatun Nafs Dalam Mengembalikan Fitrah Manusia Modern."

¹⁹ Muhammad Amin, "Konsep Tazkiyat Al-Nafs Perspektif Al-Qur'an (Studi Pemikiran HAMKA Dalam Tafsir Al-Azhar)," *Fathir: Jurnal Studi Islam* 2, no. 2 (June 8, 2025): 167–90, <https://doi.org/10.71153/fathir.v2i2.238>.

²⁰ Deswita Deswita, Zaidi Hajazi, and Kasmuri Selamat, "Tazkiyat Al-Nafs as a Solution for Reaching Humans Peace of Heart in the Modern Age," *Alfuad: Jurnal Sosial Keagamaan* 6, no. 2 (December 13, 2022): 11, <https://doi.org/10.31958/jsk.v6i2.7260>.

²¹ Dzaky Nabil Al-Hakim et al., "Integrasi Tasawuf Akhlaki Al-Ghazālī Dalam Keberlanjutan Lingkungan: Paradigma Spiritual Menghadapi Krisis Ekologi," *Hikamia: Jurnal Pemikiran Tasawuf Dan Peradaban Islam* 6, no. 1 (March 24, 2026): 27–52, <https://doi.org/10.58572/hkm.v6i1.191>.

proses yang mencakup pembersihan kecenderungan negatif, pengembangan kebajikan, pengendalian diri, dan orientasi spiritual. Proses tersebut memiliki kedekatan dengan gagasan *mujāhadah* dan *riyāḍah*, yakni usaha sungguh-sungguh untuk mengendalikan kecenderungan diri dan melatih jiwa agar bergerak menuju kualitas yang lebih baik.

Penelitian Damanik et al. mengenai konsep *nafs* dalam Al-Qur'an dari perspektif psikologi Islam semakin menunjukkan bahwa jiwa dalam Islam tidak tepat dipahami hanya sebagai objek kenyamanan psikologis.²² *Nafs* merupakan bagian penting dari konstruksi manusia yang perlu dipahami, diarahkan, dan dibina. Oleh sebab itu, konsep *self-love* yang diletakkan dalam perspektif *tazkiyat al-nafs* memiliki karakter yang lebih dinamis: manusia mencintai dirinya dengan cara menjaga, memahami, mengevaluasi, dan memperbaiki dirinya. Dengan demikian, *tazkiyat al-nafs* memberikan kerangka normatif dan spiritual yang dapat melengkapi keterbatasan pemaknaan *self-love* yang hanya berorientasi pada penerimaan diri. Cinta terhadap diri bukan sekadar mempertahankan perasaan positif tentang diri, tetapi juga menjadi bentuk tanggung jawab terhadap jiwa yang dipercayakan Allah kepada manusia.

Muhasabah dan Self-Acceptance menuju Self-Improvement

Penerimaan diri merupakan bagian penting dalam hubungan yang sehat antara seseorang dan dirinya sendiri. Akan tetapi, dalam perspektif Islam, penerimaan diri tidak dapat ditempatkan sebagai tujuan akhir. Penerimaan terhadap diri perlu disertai kesadaran akan kelebihan, kekurangan, kesalahan, dan potensi yang dimiliki. Di sinilah *muhasabah* memiliki posisi strategis. Musfichin menjelaskan *muhasabah* sebagai bagian dari pengembangan psikologi Islam yang mengarahkan individu pada kesadaran dan evaluasi diri.²³ *Muhasabah* mengandung keberanian untuk melihat diri secara jujur, termasuk mengenali kekurangan yang perlu diperbaiki. Karena itu, *muhasabah* berbeda dari kritik diri yang destruktif. Kritik diri dapat memperkuat rasa bersalah tanpa menghasilkan perubahan, sedangkan *muhasabah* diarahkan pada kesadaran dan perbaikan.

Hubungan tersebut dapat dirumuskan sebagai suatu proses: **self-acceptance** → **self-awareness** → **muhasabah** → **self-correction** → **self-improvement**. *Self-acceptance* menjadi titik awal karena individu perlu mengakui kondisinya sebelum melakukan evaluasi. Akan tetapi, penerimaan diri yang tidak disertai evaluasi dapat berubah menjadi pembenaran diri. Sebaliknya, evaluasi diri tanpa penerimaan dapat berkembang menjadi penolakan terhadap diri sendiri. *Muhasabah* menjadi mekanisme yang menjaga keseimbangan di antara keduanya.

Temuan Damanik et al. mengenai *nafs* dalam perspektif psikologi Islam mendukung pemahaman bahwa manusia perlu mengenali struktur dan kecenderungan dirinya agar proses pembinaan dapat berlangsung secara sadar.²⁴ Dengan mengenali diri, seseorang tidak hanya mengetahui apa yang dimilikinya, tetapi juga memahami kecenderungan yang dapat membawa dirinya pada kebaikan atau sebaliknya. Perspektif ini dapat dikaitkan dengan penelitian tentang *self-compassion*. Dwimahesi dan Musthofa menunjukkan adanya peran *self-compassion* dalam perilaku altruistik pada mahasiswa Muslim.²⁵ Temuan tersebut penting

²² Juan Andrian Damanik et al., "Konsep Jiwa (Nafs) Dalam Al-Qur'an: Tinjauan Psikologi Islam," *Jurnal Pendidikan Kurikulum Dan Pembelajaran* 1, no. 2 (October 21, 2025): 171–75, <https://doi.org/10.57235/jpkp.v1i2.7299>.

²³ Musfichin, "Muhasabah Sebagai Pengembangan Psikologi Islam."

²⁴ Damanik et al., "Konsep Jiwa (Nafs) Dalam Al-Qur'an: Tinjauan Psikologi Islam."

²⁵ Narulita Natasya Dwimahesi and Wakhid Musthofa, "The Role of Self-Compassion on Muslim Students' Altruistic Behavior during COVID-19 Pandemic," *Jurnal Psikologi Integratif* 11, no. 2 (October 30, 2023): 219, <https://doi.org/10.14421/jpsi.v11i2.2803>.

karena menunjukkan bahwa sikap welas asih terhadap diri tidak harus berakhir pada perhatian yang berpusat pada diri sendiri. Relasi positif dengan diri dapat berhubungan dengan perilaku sosial yang lebih konstruktif. Dengan demikian, *self-love* yang sehat berpotensi bergerak dari perhatian terhadap diri sendiri menuju kualitas hubungan dengan orang lain.

Kajian M. Nur et al. juga memperkuat batas tersebut melalui perbedaan antara *self-love* dan *selfish*.²⁶ Cinta terhadap diri tidak berarti menempatkan diri sebagai pusat dari seluruh kepentingan, tetapi dapat menjadi dasar untuk membangun tanggung jawab terhadap diri sendiri dan relasi sosial. Dalam konteks ini, *muhasabah* berfungsi sebagai mekanisme korektif agar penerimaan dan kasih sayang terhadap diri tidak berubah menjadi egoisme. Proses tersebut juga memperlihatkan perbedaan mendasar antara *self-love* yang bersifat afirmatif dan *self-love* yang bersifat transformatif. Yang pertama terutama berusaha membuat individu merasa lebih baik tentang dirinya, sedangkan yang kedua menjadikan perasaan diterima sebagai titik awal untuk memahami, mengevaluasi, mengendalikan, dan memperbaiki diri. Dengan demikian, *muhasabah* menjadi titik penghubung antara penerimaan diri dan transformasi diri.

Self-Love Transformatif sebagai Model Etis-Spiritual

Berdasarkan penelitian mengenai *self-love*, *self-compassion*, *nafs*, *muhasabah*, dan *tazkiyat al-nafs*, penelitian ini merumuskan konsep **Self-Love Transformatif**. Konsep tersebut tidak dimaksudkan sebagai pengganti konsep *self-love* atau *self-compassion* dalam psikologi, melainkan sebagai sintesis konseptual untuk menjelaskan bagaimana perhatian dan kasih sayang terhadap diri dapat diarahkan pada pembentukan diri yang lebih baik dalam perspektif Islam. Maktar et al. menunjukkan bahwa *self-compassion* dapat dipahami dalam perspektif Islam sebagai bagian dari upaya untuk meningkatkan kesejahteraan mental.²⁷ Temuan tersebut memberikan dasar bahwa nilai welas asih terhadap diri tidak bertentangan dengan kerangka Islam. Akan tetapi, perspektif Islam memberikan arah tambahan karena kesejahteraan diri tidak terlepas dari dimensi spiritual dan moral. Hal tersebut juga terlihat dalam penelitian Dehghanizadeh et al. mengenai *Islamic Spiritual Dignity Therapy*. Penelitian tersebut menunjukkan relevansi pendekatan spiritual Islam terhadap *self-compassion* dan *self-esteem*.²⁸ Temuan tersebut memperkuat hubungan antara penghargaan terhadap martabat diri dan dimensi spiritual. Akan tetapi, penelitian ini bergerak lebih jauh dengan menempatkan penghargaan terhadap diri bukan hanya sebagai kondisi psikologis, melainkan sebagai awal dari proses evaluasi dan pembinaan diri.

Berdasarkan sintesis tersebut, *Self-Love Transformatif* terdiri dari lima dimensi yang saling berurutan. Pertama, pengakuan terhadap martabat manusia (*karāmah al-insān*), yaitu kesadaran bahwa diri memiliki nilai dan kemuliaan sebagai manusia. Kedua, penerimaan diri yang bertanggung jawab (*responsible self-acceptance*), yaitu menerima kondisi diri tanpa menjadikan penerimaan tersebut sebagai alasan untuk mempertahankan kekurangan. Ketiga, evaluasi diri melalui *muhasabah*, yaitu kemampuan untuk melihat kondisi diri secara jujur. Keempat, pengendalian dan pembinaan diri melalui *mujāhadah* dan *riyāḍah*, yaitu usaha aktif

²⁶ M. Nur et al., "Self-Love Atau Selfish: Relevansi Konsep Tarbiyah Dalam QS. Al-Isra' [17]: 24 Dengan Hubungan Anak Dan Orang Tua."

²⁷ Amnah Maktar et al., "Self-Compassion from an Islamic Lens: Fostering Mental Well-Being," *Journal of Spirituality in Mental Health* 28, no. 1 (January 2, 2026): 53–78, <https://doi.org/10.1080/19349637.2025.2473048>.

²⁸ Adele Dehghanizadeh et al., "The Effectiveness of Islamic Spiritual Dignity Therapy on Self-Compassion and Self-Esteem of Single-Parent Iranian Adolescents," *Journal of Spirituality in Mental Health* 26, no. 2 (April 2, 2024): 165–79, <https://doi.org/10.1080/19349637.2023.2193353>.

untuk mengubah kecenderungan dan perilaku yang tidak baik. Kelima, transendensi diri (*self-transcendence*), yaitu mengarahkan perubahan diri pada tujuan yang lebih tinggi, yaitu kedekatan dengan Allah.

Model tersebut dapat dirumuskan sebagai berikut: **Karāmah al-Insān → Responsible Self-Acceptance → Muhasabah → Mujāhadah/Riyāḍah → Tazkiyah → Qurb ilā Allāh**. Model ini menunjukkan bahwa *self-love* dalam perspektif Islam bukanlah gerakan yang berhenti pada diri sendiri. Arah akhirnya justru melampaui kepentingan diri menuju pembentukan kualitas moral dan kedekatan dengan Allah. Dengan kata lain, seseorang mencintai dirinya dengan cara menjaga dirinya dari kerusakan, memperbaiki kekurangannya, mengembangkan potensinya, dan mengarahkannya pada kehidupan yang bermakna.

Kajian Subandi, Chizanah, dan Subhan mengenai pusat rehabilitasi berbasis Islam-Sufi juga memberikan konteks penting bagi argumen ini. Penelitian tersebut menunjukkan adanya dimensi psikoterapeutik dalam praktik spiritual Sufi.²⁹ Temuan ini tidak berarti bahwa *tazkiyat al-nafs* identik dengan psikoterapi, tetapi menunjukkan bahwa praktik spiritual dan pembinaan diri dapat memiliki konsekuensi psikologis yang relevan. Dengan demikian, kontribusi konseptual penelitian ini terletak pada **penataan hubungan antarkonsep**, bukan pada klaim bahwa *self-love*, *self-compassion*, *muhasabah*, atau *tazkiyat al-nafs* merupakan konsep baru. Kebaruan terletak pada proposisi bahwa *self-love* dalam perspektif Islam dapat dipahami sebagai proses transformasi: **menghargai diri → menerima diri → mengevaluasi diri → mengendalikan diri → menyucikan diri → mendekat kepada Allah**.

Healing, Spiritualitas, dan Relevansi Self-Love Transformatif

Istilah *healing* dalam budaya kontemporer sering digunakan untuk menggambarkan proses pemulihan dari pengalaman emosional yang tidak menyenangkan. Dalam konteks ini, *self-love* dapat menjadi salah satu cara seseorang memberikan perhatian dan dukungan kepada dirinya sendiri. Penelitian tentang *self-compassion* menunjukkan bahwa relasi yang lebih penuh kasih terhadap diri dapat berhubungan dengan kesejahteraan psikologis dan respons yang lebih adaptif terhadap kesulitan. Akan tetapi, kerangka psikologis tersebut tidak secara otomatis menjelaskan dimensi moral dan spiritual dari perubahan diri. Perspektif Islam memberikan arah yang lebih luas. Jika *healing* dipahami sebagai pemulihan emosional, maka *muhasabah* memberikan dimensi evaluatif terhadap diri, sedangkan *tazkiyat al-nafs* memberikan orientasi transformasional. Oleh karena itu, hubungan ketiganya tidak harus ditempatkan sebagai konsep yang saling menggantikan, melainkan sebagai tahapan yang berbeda: **Healing → Muhasabah → Mujāhadah → Tazkiyah → Transformasi Diri**.

Penelitian Cetinkaya dan Billings, melalui tinjauan sistematis mengenai spiritualitas dan praktik Islam-Sufi, menunjukkan adanya hubungan antara spiritualitas Sufi dan kesehatan mental.³⁰ Temuan tersebut menunjukkan bahwa dimensi spiritual dapat berperan dalam kesejahteraan mental, meskipun temuan empiris tetap perlu ditafsirkan secara proporsional dan tidak serta-merta membuktikan hubungan sebab-akibat dalam setiap konteks. Temuan Hamka et al. mengenai *spiritual well-being*, depresi, kecemasan, dan stres pada komunitas Muslim di Indonesia juga menunjukkan pentingnya dimensi kesejahteraan spiritual dalam

²⁹ M. A. Subandi, Lu'luatul Chizanah, and S. Subhan, "Psychotherapeutic Dimensions of an Islamic-Sufi-Based Rehabilitation Center: A Case Study," *Culture, Medicine, and Psychiatry* 46, no. 2 (June 4, 2022): 582–601, <https://doi.org/10.1007/s11013-021-09738-1>.

³⁰ Cetinkaya and Billings, "Systematic Review of the Relationship between Islamic-Sufi Spirituality and Practice and Mental Well-Being."

memahami kondisi psikologis masyarakat Muslim.³¹ Hal ini memberikan konteks bahwa pembahasan kesehatan mental dalam masyarakat Muslim tidak dapat dilepaskan dari dimensi spiritual.

Relevansi *tazkiyat al-nafs* juga terlihat dalam penelitian Rohmah et al. yang menunjukkan hubungan antara pelatihan tazkiyyat al-nafs dan *Islamic religious coping* pada mahasantri.³² Temuan tersebut menunjukkan bahwa pembinaan jiwa dalam Islam dapat berkaitan dengan cara individu menghadapi persoalan kehidupan melalui sumber daya keagamaan. Posisi ini memperkuat argumen bahwa *tazkiyat al-nafs* bukan sekadar konsep teoritis dalam khazanah tasawuf, tetapi juga relevan dalam kehidupan Muslim kontemporer. Meskipun demikian, *tazkiyat al-nafs* tidak tepat direduksi menjadi sekadar teknik *healing*. *Healing* berorientasi pada pemulihan, sedangkan *tazkiyah* memiliki cakupan yang lebih luas, yaitu pembinaan dan penyucian jiwa secara berkelanjutan. Karena itu, ketika *self-love* ditempatkan dalam perspektif *tazkiyat al-nafs*, tujuan akhirnya bukan sekadar merasa nyaman dengan diri, melainkan menjadi pribadi yang lebih sadar, terkendali, berakhlak, dan berorientasi pada ketuhanan.

Posisi tersebut sekaligus memperjelas kontribusi penelitian ini terhadap kajian Ilmu-Ilmu Agama Islam. Penelitian terdahulu telah membahas *self-love* dalam perspektif Islam, *self-compassion* dan kesejahteraan mental, *tazkiyat al-nafs*, *muhasabah*, serta spiritualitas Sufi. Akan tetapi, penelitian ini menyusun hubungan konseptual di antara unsur-unsur tersebut dalam model transformasi diri. *Self-love* ditempatkan sebagai titik awal hubungan positif dengan diri, *muhasabah* sebagai mekanisme evaluasi, *mujāhadah* sebagai proses pengendalian dan pembinaan, *tazkiyah* sebagai proses penyucian, dan *qurb ilā Allāh* sebagai orientasi transendental. Dengan kerangka tersebut, *Self-Love Transformatif* dapat dipahami sebagai bentuk cinta pada diri yang bersifat afirmatif sekaligus korektif, psikologis sekaligus moral, serta **personal sekaligus transendental**. Konsep ini tidak menolak kebutuhan manusia akan penerimaan diri dan pemulihan emosional, tetapi menempatkannya dalam rangkaian pembinaan yang lebih luas. Manusia menerima dirinya bukan untuk berhenti pada kondisi sekarang, melainkan untuk mengenali dirinya, memperbaiki kekurangannya, mengembangkan potensinya, menyucikan jiwanya, dan mendekatkan diri kepada Allah.

Kerangka tersebut sekaligus menunjukkan bahwa kontribusi penelitian ini bersifat konseptual. Model *Self-Love Transformatif* masih merupakan hasil sintesis dari literatur dan belum dapat diposisikan sebagai model psikologis yang teruji secara empiris. Pengujian lebih lanjut melalui penelitian lapangan diperlukan untuk mengetahui bagaimana kelima dimensi tersebut dapat dioperasionalisasikan dan bagaimana hubungan antardimensinya dapat diukur dalam konteks Muslim kontemporer.

Simpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa *self-love* merupakan konsep yang memiliki dimensi psikologis sekaligus dimensi spiritual. Dalam diskursus kontemporer, *self-love* dapat memberikan kontribusi positif melalui penerimaan diri, penghargaan terhadap diri sendiri, dan perhatian terhadap kesehatan mental. Persoalan muncul ketika konsep tersebut direduksi

³¹ Hamka et al., "Spiritual Well-Being, Depression, Anxiety, and Stress in Indonesian Muslim Communities During COVID-19," *Psychology Research and Behavior Management* Volume 15 (October 2022): 3013–25, <https://doi.org/10.2147/PRBM.S381926>.

³² Nur Rohmah et al., "Pelaksanaan Pelatihan Tazkiyyatunnafts Terhadap Islamic Religious Coping Mahasantri Pesma Unisa Bandung," *Jurnal Keperawatan Silampari* 6, no. 2 (February 23, 2023): 1197–1204, <https://doi.org/10.31539/jks.v6i2.5078>.

menjadi pencarian kenyamanan, validasi diri, atau pemenuhan keinginan tanpa disertai evaluasi dan tanggung jawab moral. Perspektif *tazkiyat al-nafs* memberikan kerangka yang lebih mendalam untuk memahami cinta terhadap diri. Manusia dipandang memiliki martabat yang harus dijaga, tetapi juga memiliki tanggung jawab untuk mendidik dan memperbaiki dirinya. *Muhasabah* menyediakan mekanisme evaluasi, *mujahadah* dan *riyāḍah* menyediakan proses latihan dan pengendalian diri, sedangkan *tazkiyah* mengarahkan keseluruhan proses pada penyucian jiwa dan pembentukan akhlak. Kontribusi utama penelitian ini adalah formulasi konsep *self-love transformatif* yang terdiri atas lima dimensi, yaitu pengakuan terhadap martabat manusia, penerimaan diri yang bertanggung jawab, evaluasi diri, pengendalian diri, dan transendensi diri. Model konseptualnya dapat dirumuskan melalui alur *karāmah al-insān* → *responsible self-acceptance* → *muhasabah* → *mujahadah/riyāḍah* → *tazkiyah* → *qurb ilā Allāh*. Kebaruan penelitian terletak pada penempatan *self-love* bukan semata-mata sebagai mekanisme afirmasi psikologis, melainkan sebagai proses etis-spiritual yang mengarahkan individu dari penerimaan diri menuju perbaikan diri dan kedekatan dengan Allah. Dalam kerangka tersebut, *healing* tetap berfungsi sebagai pemulihan emosional, tetapi tidak ditempatkan sebagai tujuan akhir. Proses tersebut perlu dilanjutkan melalui *muhasabah*, *mujahadah*, dan *tazkiyat al-nafs*. Penelitian ini memiliki keterbatasan karena bersifat konseptual dan berbasis studi literatur. Konsep *self-love transformatif* yang dirumuskan belum diuji melalui penelitian lapangan. Penelitian berikutnya dapat menguji model tersebut dalam konteks pendidikan Islam, konseling Islam, komunitas keagamaan, maupun kehidupan mahasiswa Muslim untuk mengetahui relevansi dan efektivitas setiap dimensinya.

Referensi

- Ahady, Abdurrahman, Syafruddin Syafruddin, and Zulbadri Zulbadri. "Perbandingan Penafsiran Al-Baidāwī Dan Ibnu 'Āsyūr Terhadap QS. Asy-Syams Ayat 9-10." *Halaqah: Journal of Multidisciplinary Islamic Studies* 2, no. 1 (June 25, 2025): 1–22. <https://doi.org/10.62509/hjis.v2i1.187>.
- Al-Hakim, Dzaky Nabil, Hafizhah Nuri Rahma Mufidah, Hema Ismawati, and Fauzi Annur. "Integrasi Tasawuf Akhlaki Al-Ghazālī Dalam Keberlanjutan Lingkungan: Paradigma Spiritual Menghadapi Krisis Ekologi." *Hikamia: Jurnal Pemikiran Tasawuf Dan Peradaban Islam* 6, no. 1 (March 24, 2026): 27–52. <https://doi.org/10.58572/hkm.v6i1.191>.
- Amin, Muhammad. "Konsep Tazkiyat Al-Nafs Perspektif Al-Qur'an (Studi Pemikiran HAMKA Dalam Tafsir Al-Azhar)." *Fathir: Jurnal Studi Islam* 2, no. 2 (June 8, 2025): 167–90. <https://doi.org/10.71153/fathir.v2i2.238>.
- Anbiya, Ahmad Zainal. "Tazkiyatun Nafs Dalam Mengembalikan Fitrah Manusia Modern." *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan Konseling Islam* 7, no. 1 (May 22, 2023): 133–48. <https://doi.org/10.29240/jbk.v7i1.5130>.
- Cetinkaya, Merve, and Jo Billings. "Systematic Review of the Relationship between Islamic-Sufi Spirituality and Practice and Mental Well-Being." *Mental Health, Religion & Culture* 26, no. 10 (November 26, 2023): 1065–80. <https://doi.org/10.1080/13674676.2023.2256265>.
- Cha, Jane, Anna Serlachius, James N. Kirby, and Nathan S Consedine. "What Do (and Don't) We Know About Self-Compassion? Trends and Issues in Theory, Mechanisms, and Outcomes." *Mindfulness* 14 (2023): 2657–2669. <https://doi.org/10.1007/s12671-023-02222-4>.
- Damanik, Juan Andrian, Rofly Armadhany, Turoh Binti Hajar Pasaribu, Dwi Anggraini, and

- Kheni Nazwa. "Konsep Jiwa (Nafs) Dalam Al-Qur'an: Tinjauan Psikologi Islam." *Jurnal Pendidikan Kurikulum Dan Pembelajaran* 1, no. 2 (October 21, 2025): 171–75. <https://doi.org/10.57235/jpkp.v1i2.7299>.
- Dehghanizadeh, Adele, Mahmoud Azadi, Jaafar Talebian Sharif, and Nafiseh Khoshniat. "The Effectiveness of Islamic Spiritual Dignity Therapy on Self-Compassion and Self-Esteem of Single-Parent Iranian Adolescents." *Journal of Spirituality in Mental Health* 26, no. 2 (April 2, 2024): 165–79. <https://doi.org/10.1080/19349637.2023.2193353>.
- Deswita, Deswita, Zaidi Hajazi, and Kasmuri Selamat. "Tazkiyat Al-Nafs as a Solution for Reaching Humans Peace of Heart in the Modern Age." *Alfuad: Jurnal Sosial Keagamaan* 6, no. 2 (December 13, 2022): 11. <https://doi.org/10.31958/jsk.v6i2.7260>.
- Dwimahesi, Narulita Natasya, and Wakhid Musthofa. "The Role of Self-Compassion on Muslim Students' Altruistic Behavior during COVID-19 Pandemic." *Jurnal Psikologi Integratif* 11, no. 2 (October 30, 2023): 219. <https://doi.org/10.14421/jpsi.v11i2.2803>.
- Hamka, Mein-Woei Suen, Yoga Achmad Ramadhan, Muhammad Yusuf, and Jui-Hsing Wang. "Spiritual Well-Being, Depression, Anxiety, and Stress in Indonesian Muslim Communities During COVID-19." *Psychology Research and Behavior Management* Volume 15 (October 2022): 3013–25. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S381926>.
- Humaira, Hani Fadilah, and Fuad Nashori. "Aku Cinta Diriku Secara Rasional Dan Spiritual': Tinjauan Pustaka Sistematis Tentang Self-Love Dalam Perspektif Islam Dan Barat." *Al-Qalb* 17, no. 1 (2026): 38–53. <https://doi.org/10.15548/alqalb.v17i1.12415>.
- Husna, Raras Rahmatul, and Nurus Sa'adah. "Self-Love Dalam Perspektif Islami: Menjaga Kesehatan Mental Dan Mengoptimalkan Potensi." *Nuansa* 16, no. 1 (2023): 43–49. <https://doi.org/10.29300/nuansa.v16i1.4047>.
- M. Nur, Tya Shofarina, Cucu Surahman, Shinta Novia, Khairunnisa Khairunnisa, and Ratna Wulandari. "Self-Love Atau Selfish: Relevansi Konsep Tarbiyah Dalam QS. Al-Isra' [17]: 24 Dengan Hubungan Anak Dan Orang Tua." *Jurnal Semiotika-Q: Kajian Ilmu Al-Quran Dan Tafsir* 4, no. 2 (December 2024): 848–62. <https://doi.org/10.19109/jsq.v4i2.25097>.
- Maktar, Amnah, Mohd Suhadi Mohamed Sidik, Fatahyah Yahya, and Amir Awang. "Self-Compassion from an Islamic Lens: Fostering Mental Well-Being." *Journal of Spirituality in Mental Health* 28, no. 1 (January 2, 2026): 53–78. <https://doi.org/10.1080/19349637.2025.2473048>.
- Mudzakir, Mudzakir. "Kemuliaan Manusia Dalam Al- Qur'an." *Jurnal Pendidikan Tambusai* 7, no. 2 (2023): 8653–62. <https://doi.org/10.31004/jptam.v7i2.7603>.
- Mukhlis, Oyo Sunaryo, and Nasrudin Nasrudin. "Membangun Karakter Masyarakat Taat Hukum Perspektif Sosiologi Hukum." *Islamica Jurnal Ilmu-Ilmu Agama Islam* 3, no. 2 (2016): 38–46. <https://journal.stai-siliwangi.ac.id/index.php/islamica/article/view/49>.
- Musfichin, Musfichin. "Muhasabah Sebagai Pengembangan Psikologi Islam." *Jurnal Studia Insania* 11, no. 2 (2023): 93–105. <https://doi.org/10.18592/jsi.v11i2.12353>.
- Rohmah, Nur, Anugerah Anugerah, Endang Pujiastuti, and Aef Herosandiana. "Pelaksanaan Pelatihan Tazkiyyatunnafs Terhadap Islamic Religious Coping Mahasantri Pesma Unisa Bandung." *Jurnal Keperawatan Silampari* 6, no. 2 (February 23, 2023): 1197–1204. <https://doi.org/10.31539/jks.v6i2.5078>.
- Samsiyah, Cucu, Arsyad Sobby Kesuma, and Kiki Muhamad Hakiki. "Konsep Self-Love Dalam Perspektif Tafsir Al-Azhar." *Al-Tadabbur* 11, no. 1 (2026): 137–82. <https://doi.org/10.30868/at.v11i01.9995>.
- Subandi, M. A., Lu'luatul Chizanah, and S. Subhan. "Psychotherapeutic Dimensions of an

Islamic-Sufi-Based Rehabilitation Center: A Case Study.” *Culture, Medicine, and Psychiatry* 46, no. 2 (June 4, 2022): 582–601. <https://doi.org/10.1007/s11013-021-09738-1>.

{ Dikosongkan }