E-ISSN: 3025-0994
Halaman 874-881
Volume 4 Nomor 2 Tahun 2026

Pendekatan Konseling Berbasis Al-Qur'an: Analisis Tafsir Tematik Terhadap Konsep Kejiwaan Dan Implikasinya Dalam Bimbingan Dan Konseling

Widya Sagita[1], Hasan Zaini[2], Irman[3]

[1, 2, 3]Program Studi Bimbingan Konseling Pendidikan Islam, Universitas Mahmud Yunus Batusangkar Sumatera Barat
e-mail: widyasagita32@gmail.com

Abstrak

Keterbatasan pendekatan psikologi modern dalam menjelaskan dimensi spiritual mendorong kebutuhan akan kajian kejiwaan yang lebih komprehensif berbasis sumber wahyu. Pendekatan psikologi yang dominan cenderung menekankan aspek kognitif dan perilaku, namun belum sepenuhnya mampu menjelaskan dinamika kejiwaan yang melibatkan dimensi moral dan spiritual manusia. Artikel ini mengkaji konsep nafs dalam Al-Qur'an melalui pendekatan tafsir tematik serta menganalisis implikasinya dalam pengembangan bimbingan dan konseling Islam yang integratif. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kepustakaan (library research), melalui analisis tematik terhadap ayat-ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan konsep nafs, serta integrasi dengan literatur psikologi kontemporer, khususnya teori self-regulation. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nafs merupakan struktur kejiwaan yang bersifat holistik, dinamis, dan berlapis, yang terdiri atas nafs ammarah, nafs lawwamah, dan nafs mutma'innah. Ketiga tingkatan ini beroperasi melalui mekanisme self-awareness, self-regulation, dan kontrol spiritual yang saling berinteraksi dalam membentuk perilaku individu. Selain itu, dinamika antar tingkatan nafs menunjukkan adanya proses perkembangan spiritual yang berkelanjutan dan membutuhkan intervensi yang tepat dalam konteks konseling. Kebaruan penelitian ini terletak pada formulasi kerangka konseptual yang mengintegrasikan konsep nafs dengan teori self-regulation secara operasional dalam praktik konseling. Implikasi penelitian menunjukkan bahwa pendekatan konseling berbasis Al-Qur'an dapat diimplementasikan melalui teknik muhasabah, tazkiyatun nafs, serta integrasi pendekatan kognitif-behavioral dengan praktik spiritual seperti dzikir dan tawakkal. Dengan demikian, model ini berpotensi meningkatkan efektivitas layanan bimbingan dan konseling yang tidak hanya bersifat kuratif, tetapi juga transformatif, preventif, dan holistik dalam mengembangkan kesejahteraan psikologis serta spiritual individu secara berkelanjutan.

Kata Kunci: Nafs, Self-Regulation, Konseling Islam, Tazkiyatun Nafs, Model Integratif

Abstract

The limitations of modern psychological approaches in explaining the spiritual dimension have encouraged the need for a more comprehensive study of the human psyche based on revealed sources. Dominant psychological approaches tend to emphasize cognitive and behavioral aspects, yet they have not fully explained the psychological dynamics involving the moral and spiritual dimensions of human beings. This article examines the concept of nafs in the Qur'an through a thematic exegesis approach and analyzes its implications for the development of an

integrative Islamic guidance and counseling framework. This study employs a qualitative approach with a library research design, using thematic analysis of Qur'anic verses related to the concept of nafs, as well as integrating contemporary psychological literature, particularly the theory of self-regulation. The findings indicate that nafs is a holistic, dynamic, and multi-layered psychological structure, consisting of nafs ammarah, nafs lawwamah, and nafs mutma'innah. These three levels operate through mechanisms of self-awareness, self-regulation, and spiritual control that interact in shaping individual behavior. In addition, the dynamics among these levels reflect an ongoing process of spiritual development that requires appropriate interventions within the counseling context. The novelty of this study lies in the formulation of a conceptual framework that integrates the concept of nafs with self-regulation theory in an operational manner for counseling practice. The implications of this study suggest that a Qur'an-based counseling approach can be implemented through techniques such as muhasabah, tazkiyatun nafs, and the integration of cognitive-behavioral approaches with spiritual practices such as dhikr and tawakkul. Thus, this model has the potential to enhance the effectiveness of guidance and counseling services that are not only curative but also transformative, preventive, and holistic in promoting individuals' psychological and spiritual well-being in a sustainable manner.

Keywords: Nafs, Self-Regulation, Islamic Counseling, Tazkiyatun Nafs, Integrative Model

PENDAHULUAN

Peningkatan gangguan kesehatan mental secara global menunjukkan adanya keterbatasan pendekatan psikologi modern yang cenderung reduksionistik dan kurang mengakomodasi dimensi spiritual sebagai bagian integral dari kepribadian manusia (WHO, 2022; Baumeister & Vohs, 2007). Pendekatan dominan seperti *cognitive-behavioral therapy* (CBT) dan psikoanalisis berfokus pada aspek kognitif dan intrapsikis, namun belum sepenuhnya mampu menjelaskan konflik eksistensial yang berkaitan dengan makna hidup, nilai moral, dan hubungan manusia dengan Tuhan (Yalom, 1980; Kahneman, 2011).Dalam konteks tersebut, Al-Qur'an menawarkan konsep *nafs* sebagai struktur kejiwaan yang bersifat holistik, mencakup dimensi psikologis, moral, dan spiritual (Shihab, 2007; Al-Attas, 1990). *Nafs* tidak hanya merepresentasikan dorongan internal, tetapi juga berfungsi sebagai sistem regulasi diri yang terintegrasi dengan kesadaran ketuhanan (*God-consciousness*) (Al-Ghazali, 2010).

Konsep ini menegaskan bahwa manusia memiliki potensi dualistik—*fujur* dan *taqwa*—serta kapasitas reflektif yang menjadi dasar pengendalian diri dan transformasi perilaku (Bandura, 1991). Sejumlah penelitian telah mengkaji konsep *nafs* dalam perspektif psikologi Islam dan konseling, namun mayoritas masih bersifat deskriptif dan normatif, serta belum mengarah pada formulasi konseptual yang operasional dalam praktik konseling (Apriyanti et al., 2023; Erwahyudin et al., 2024; Amaliya, 2024). Di sisi lain, perkembangan psikologi modern telah menghasilkan konsep *self-regulation* yang kuat secara empiris (Deci & Ryan, 2000; Baumeister & Vohs, 2007), tetapi cenderung mengabaikan dimensi spiritual sebagai determinan utama dalam pengendalian perilaku manusia.

Kondisi tersebut menunjukkan adanya kesenjangan konseptual antara kajian kejiwaan berbasis wahyu dan pendekatan psikologi modern. Hingga saat ini, belum banyak penelitian yang secara sistematis mengintegrasikan analisis tafsir tematik terhadap konsep *nafs* dengan kerangka teoritis psikologi kontemporer dalam konteks bimbingan dan konseling. Berdasarkan kesenjangan tersebut, penelitian ini berupaya mengkaji konsep *nafs* dalam Al-Qur'an melalui

pendekatan tafsir tematik serta merumuskan implikasinya dalam bimbingan dan konseling. Kebaruan penelitian ini terletak pada upaya mengonstruksi sintesis konseptual antara dimensi kejiwaan dalam Al-Qur'an dan mekanisme psikologis modern, sehingga menghasilkan kerangka pemahaman yang tidak hanya bersifat teoritis, tetapi juga aplikatif dalam praktik konseling.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kepustakaan (*library research*), yang bertujuan untuk mengkaji secara mendalam konsep kejiwaan (*nafs*) dalam Al- Qur'an melalui pendekatan tafsir tematik (*maudhu'i*). Pendekatan ini dipilih karena memungkinkan peneliti untuk mengidentifikasi, mengelompokkan, dan menganalisis ayat-ayat Al-Qur'an yang memiliki keterkaitan tematik dengan konsep kejiwaan secara sistematis dan komprehensif.. Data penelitian terdiri dari sumber primer dan sekunder. Sumber primer meliputi Al-Qur'an dan kitab tafsir klasik maupun kontemporer, seperti tafsir Ibn Kathir dan tafsir tematik modern. Sumber sekunder meliputi buku psikologi, psikologi Islam, serta artikel jurnal ilmiah bereputasi yang membahas konsep kejiwaan dan konseling. Data dikumpulkan melalui teknik dokumentasi dengan menelusuri ayat-ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan konsep *nafs*, seperti yang terdapat dalam QS. Yusuf: 53, QS. Al-Qiyamah: 2, QS. Al-Fajr: 27-30, serta ayat lain yang relevan. Selain itu, dilakukan penelusuran literatur psikologi modern yang berkaitan dengan konsep self-regulation dan dinamika kejiwaan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Struktur Kejiwaan Nafs

Konsep *nafs* dalam Al-Qur'an menunjukkan struktur kejiwaan yang bersifat berlapis dan dinamis, yang dapat diklasifikasikan ke dalam tiga tingkatan utama, yaitu *nafs ammarah*, *nafs lawwamah*, dan *nafs mutma'innah*. Ketiga tingkatan ini merepresentasikan perkembangan kondisi psikologis dan spiritual manusia secara bertahap. *Nafs ammarah* menggambarkan kondisi jiwa yang didominasi oleh dorongan impulsif dan kecenderungan instingtif (*drive and desire*), di mana individu cenderung mengikuti hawa nafsu tanpa kontrol yang memadai. Dalam perspektif psikologi modern, kondisi ini memiliki kemiripan dengan sistem impulsif yang bekerja secara otomatis dan emosional (Kahneman, 2011). Oleh karena itu, pada tahap ini, individu memiliki tingkat *self-control* yang rendah dan rentan terhadap perilaku maladaptif.

Sebaliknya, *nafs lawwamah* merepresentasikan tahap perkembangan yang lebih reflektif, di mana individu mulai memiliki kesadaran diri (*self-awareness*) dan kemampuan untuk mengevaluasi perilakunya (*self-evaluation*). Pada tahap ini, muncul konflik internal antara dorongan negatif dan kesadaran moral, yang mendorong individu untuk melakukan introspeksi dan perbaikan diri. Hal ini sejalan dengan konsep *self-regulation* dalam teori kognitif sosial yang menekankan pentingnya proses refleksi dan evaluasi dalam perubahan perilaku (Bandura, 1991).

Adapun *nafs mutma'innah* merupakan kondisi ideal kejiwaan yang ditandai dengan stabilitas emosi, ketenangan batin, dan kemampuan regulasi diri yang matang (*emotional*

regulation). Individu pada tahap ini tidak lagi didominasi oleh dorongan impulsif, tetapi mampu mengelola emosi dan perilaku secara adaptif berdasarkan nilai moral dan spiritual. Dalam psikologi modern, kondisi ini dapat dianalogikan dengan *psychological well-being*, namun dalam perspektif Islam, ketenangan tersebut berakar pada kedekatan dengan Allah dan integrasi spiritual yang mendalam (Ryff, 1989).

Temuan ini menunjukkan bahwa struktur *nafs* memiliki kesesuaian dengan sistem regulasi dalam psikologi modern, khususnya dalam aspek pengendalian diri dan evaluasi perilaku. Namun demikian, konsep *nafs* menawarkan perspektif yang lebih komprehensif karena tidak hanya mencakup dimensi kognitif dan emosional, tetapi juga menempatkan spiritualitas sebagai pusat regulasi kejiwaan. Dengan demikian, *nafs* dapat dipahami sebagai model integratif yang menjembatani antara aspek psikologis dan spiritual dalam memahami perilaku manusia.

Analisis Dinamika Kejiwaan dalam Perspektif Al-Qur'an

Dinamika kejiwaan dalam Al-Qur'an menunjukkan bahwa perilaku manusia tidak bersifat statis, melainkan merupakan hasil dari proses internal yang melibatkan interaksi antara dorongan impulsif, kesadaran reflektif, dan regulasi diri yang berlandaskan nilai spiritual. Berdasarkan analisis tafsir tematik, dinamika tersebut dapat dipahami sebagai suatu proses bertahap yang dimulai dari stimulus eksternal maupun internal, yang kemudian direspons oleh struktur *nafs* secara berlapis.

Pada tahap *nafs ammarah*, individu cenderung merespons stimulus secara impulsif tanpa pertimbangan nilai moral, sehingga perilaku yang muncul bersifat reaktif dan sering kali maladaptif. Namun, keberadaan *nafs lawwamah* memungkinkan terjadinya proses evaluasi diri (*self-evaluation*) melalui mekanisme muhasabah, di mana individu mulai menyadari kesalahan dan mempertimbangkan konsekuensi tindakannya. Tahap ini menjadi titik kritis dalam perubahan perilaku karena membuka ruang bagi kesadaran moral dan refleksi diri. Selanjutnya, pada tahap *nafs mutma'innah*, individu mencapai kondisi regulasi diri yang lebih stabil, di mana keputusan yang diambil tidak lagi didasarkan pada dorongan impulsif, tetapi pada integrasi antara pertimbangan rasional, nilai moral, dan kesadaran spiritual.

Dalam perspektif ini, regulasi diri tidak hanya bersifat kognitif, tetapi juga diperkuat oleh dimensi spiritual yang berfungsi sebagai kontrol internal yang lebih mendalam. Temuan ini menunjukkan bahwa proses perubahan perilaku dalam perspektif Al-Qur'an tidak hanya melibatkan mekanisme psikologis seperti dalam teori *self-regulation* (Bandura, 1991), tetapi juga melibatkan dimensi spiritual sebagai faktor penguat utama. Dengan demikian, dinamika *nafs* dapat dipahami sebagai sistem regulasi diri yang holistik, yang mengintegrasikan aspek kognitif, emosional, moral, dan spiritual secara simultan.

Integrasi dengan Teori Psikologi Modern

Analisis terhadap konsep *nafs* dalam Al-Qur'an menunjukkan adanya korespondensi konseptual dengan sejumlah teori dalam psikologi modern, khususnya

dalam kerangka regulasi diri (*self-regulation*). Namun, kesesuaian ini bersifat parsial, karena konsep *nafs* tidak hanya menjelaskan mekanisme psikologis, tetapi juga mengintegrasikan dimensi spiritual sebagai pusat pengendalian perilaku manusia. *Nafs ammarah* dapat dianalogikan dengan sistem impulsif (*impulsive system*) dalam teori dual-process, yang bekerja secara cepat, otomatis, dan emosional tanpa melalui pertimbangan rasional yang mendalam (Kahneman, 2011). Pada tahap ini, individu cenderung merespons stimulus secara reaktif, sehingga perilaku yang dihasilkan sering kali bersifat maladaptif dan kurang terkontrol.

Selanjutnya, *nafs lawwamah* menunjukkan kesesuaian dengan mekanisme reflektif dalam teori *self-regulation* yang dikemukakan oleh Bandura (1991). Dalam teori ini, regulasi diri dipahami sebagai kemampuan individu untuk mengontrol pikiran, emosi, dan perilaku melalui proses evaluasi diri, pemantauan, dan refleksi terhadap tindakan yang dilakukan . Tahap ini menjadi krusial dalam perubahan perilaku karena memungkinkan individu melakukan koreksi diri berdasarkan kesadaran moral dan pengalaman sebelumnya. Adapun *nafs mutma'innah* mencerminkan kondisi regulasi diri yang matang dan terintegrasi, yang dalam psikologi modern dapat dikaitkan dengan konsep *psychological well-being* (Ryff, 1989) serta teori *self-determination* yang menekankan pentingnya otonomi, kompetensi, dan keterhubungan sebagai dasar kesejahteraan psikologis (Deci & Ryan, 2000) . Penelitian empiris juga menunjukkan bahwa kemampuan regulasi diri memiliki hubungan signifikan dengan kesejahteraan psikologis individu . Namun demikian, terdapat perbedaan mendasar antara konsep *nafs* dan teori psikologi modern. Psikologi Barat umumnya menempatkan regulasi diri pada kapasitas kognitif dan mekanisme internal individu, sedangkan dalam perspektif Islam, regulasi diri berakar pada kesadaran ketuhanan (*God-consciousness*) yang berfungsi sebagai pusat kontrol utama.

Dengan demikian, konsep *nafs* tidak hanya menjelaskan bagaimana manusia mengontrol dirinya, tetapi juga mengapa kontrol tersebut harus diarahkan pada nilai-nilai transendental. Temuan ini menegaskan bahwa konsep *nafs* dapat dipahami sebagai kerangka integratif yang melampaui batasan psikologi modern, karena mampu menghubungkan dimensi kognitif, emosional, moral, dan spiritual secara simultan. Oleh karena itu, integrasi antara konsep *nafs* dan teori psikologi modern membuka peluang pengembangan pendekatan bimbingan dan konseling yang lebih holistik, tidak hanya berorientasi pada perubahan perilaku, tetapi juga pada transformasi kepribadian dan kedewasaan spiritual individu.

Implikasi dalam Bimbingan dan Konseling

Implikasi konsep *nafs* dalam bimbingan dan konseling menunjukkan bahwa intervensi tidak cukup hanya berfokus pada aspek kognitif atau perilaku, tetapi harus mencakup dimensi psikologis dan spiritual secara integratif. Berdasarkan analisis tematik, terdapat beberapa komponen utama yang dapat dioperasionalisasikan dalam praktik konseling Islam.

1. Self-awareness melalui Muhasabah

Pengembangan kesadaran diri (*self-awareness*) dilakukan melalui teknik *muhasabah*, yaitu refleksi diri terhadap pikiran, emosi, dan perilaku. Dalam praktik konseling, konselor dapat memfasilitasi klien dengan pertanyaan reflektif seperti:

"Apa yang Anda rasakan saat menghadapi masalah ini?"
"Apakah tindakan tersebut sesuai dengan nilai yang Anda yakini?"

Teknik ini membantu klien mengenali konflik internal serta meningkatkan kesadaran terhadap kondisi *nafs*-nya. Penelitian menunjukkan bahwa refleksi diri berbasis nilai religius efektif dalam meningkatkan *emotional awareness* dan regulasi diri (Hidayat & Amin, 2021; Yusuf et al., 2022).

2. Self-control melalui Latihan Pengendalian Diri

Penguatan pengendalian diri (*self-control*) dilakukan melalui latihan menahan impuls dan pembiasaan perilaku adaptif. Dalam sesi konseling, konselor dapat memberikan latihan seperti:

- *delay of response* (menunda reaksi saat emosi muncul) *behavioral monitoring* (mencatat perilaku harian)

Pendekatan ini relevan dengan konsep *nafs ammarah* yang perlu dikendalikan melalui latihan berkelanjutan. Studi terbaru menunjukkan bahwa religiusitas dan latihan kontrol diri berbasis nilai meningkatkan kemampuan regulasi perilaku secara signifikan (Rahman et al., 2020; Abdullah & Ismail, 2023)

3. Spiritual Regulation melalui Dzikir dan Tawakkal

Regulasi emosi berbasis spiritual dilakukan melalui praktik dzikir, doa, dan tawakkal. Dalam praktik konseling, konselor dapat:

- membimbing klien melakukan dzikir pernapasan (*breathing dhikr*)
- mengajak klien mengaitkan masalah dengan konsep tawakkal

Teknik ini terbukti efektif dalam menurunkan kecemasan dan meningkatkan ketenangan psikologis. Penelitian menunjukkan bahwa intervensi berbasis spiritual Islam memiliki pengaruh signifikan terhadap penurunan stres dan peningkatan resiliensi (Aziz et al., 2022; Hasanah et al., 2023).

4. Cognitive Restructuring melalui Reframing Qur'ani

Restrukturisasi kognitif dilakukan melalui teknik *reframing* berbasis nilai Al-Qur'an, yaitu membantu klien mengubah cara pandang terhadap masalah. Misalnya:

- dari "saya gagal" → "ini ujian dan proses pembelajaran"
- dari "hidup tidak adil" → "ada hikmah di balik peristiwa"

Pendekatan ini sejalan dengan konsep *cognitive reappraisal* dalam psikologi modern. Studi menunjukkan bahwa integrasi nilai religius dalam restrukturisasi kognitif meningkatkan efektivitas terapi dalam mengurangi distress psikologis (Fitriani et al., 2021; Saputra & Kurniawan, 2024).

Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, pendekatan yang digunakan bersifat konseptual berbasis studi kepustakaan, sehingga belum diuji secara empiris dalam praktik konseling nyata. Kedua, integrasi teori masih terbatas pada beberapa pendekatan psikologi modern, khususnya *self-regulation*, dan belum mencakup keragaman paradigmapsikologi secara lebih luas. Ketiga, model konseptual yang dihasilkan belum melalui uji validitas dan efektivitas melalui penelitian lapangan. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk menguji model ini secara empiris serta mengembangkan desain intervensi yang lebih operasional dan aplikatif.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa konsep *nafs* dalam Al-Qur'an merupakan struktur kejiwaan yang holistik dan dinamis, yang mencakup dimensi psikologis, moral, dan spiritual. Melalui pendekatan tafsir tematik, *nafs* dipahami sebagai sistem berlapis—*ammarah, lawwamah,* dan *mutma'innah*—yang merepresentasikan dinamika regulasi diri manusia. Temuan ini menegaskan bahwa regulasi diri dalam perspektif Al-Qur'an tidak hanya bersifat kognitif, tetapi juga berakar pada kesadaran spiritual. Oleh karena itu, pendekatan konseling berbasis Al-Qur'an memiliki kontribusi dalam mengembangkan model bimbingan dan konseling yang lebih integratif, tidak hanya berorientasi pada penyelesaian masalah, tetapi juga pada transformasi kepribadian dan kematangan spiritual individu. Secara lebih luas, temuan ini memperkuat posisi bimbingan dan konseling Islam sebagai pendekatan alternatif yang relevan dalam merespons kompleksitas masalah psikologis modern, sekaligus membuka peluang pengembangan praktik konseling yang lebih kontekstual, holistik, dan berbasis nilai-nilai spiritual.

Daftar Pustaka

Abu Zayd Al-Balkhi. (2013). *Sustenance Of The Soul (Masalih Al-Abdan Wa Al-Anfus)*. International Institute Of Islamic Thought.

Al-Attas, S. M. N. (1990). *The Nature Of Man And The Psychology Of The Human Soul*. International Institute Of Islamic Thought And Civilization (ISTAC).

Syed Muhammad Naquib Al-Attas. (1995). *Prolegomena To The Metaphysics Of Islam*. International Institute Of Islamic Thought And Civilization (ISTAC).

Al-Ghazali. (2010). *Ihya' 'Ulum Al-Din*. Dar Al-Kutub Al-'Ilmiyyah.

Amaliya, R. N. (2024). Konsep Nafs Dalam Perspektif Psikologi Islam. *Jurnal Kajian Psikologi Islam, 5*(1), 45-58.

Apriyanti, A., Rahman, M., & Hidayat, T. (2023). Exploring The Concept Of Nafs In Islamic Counseling. *Heutagogia: Journal Of Islamic Education, 3*(1), 1-10.

Aziz, M. A., Rahman, F., & Hidayati, N. (2022). Spiritual-Based Counseling Interventions In Reducing Anxiety: An Islamic Perspective. *Journal Of Islamic Psychology, 4*(2), 85-97.

Malik Badri. (1979). *The Dilemma Of Muslim Psychologists*. MWH London Publishers.

Albert Bandura. (1991). Social Cognitive Theory Of Self-Regulation. *Organizational Behavior And Human Decision Processes, 50*(2), 248-287.

Roy F. Baumeister., & Kathleen D. Vohs. (2007). Self-Regulation, Ego Depletion, And Motivation. *Social And Personality Psychology Compass, 1*(1), 115-128.

Edward L. Deci., & Richard M. Ryan. (2000). The "What" And "Why" Of Goal Pursuits: Human Needs And The Self-Determination Of Behavior. *Psychological Inquiry, 11*(4), 227-268.

Erwahyudin, D. D., Sari, L., & Putra, A. (2024). The Concept Of Nafs In Islamic Psychology And Its Relevance To Modern Counseling. *Al-Misykat: Journal Of Islamic Psychology, 6*(1), 23-35.

Fitriani, N., Suryani, L., & Hadi, A. (2021). Religious Cognitive Restructuring And Emotional Regulation In Counseling. *Journal Of Counseling And Psychology, 8*(2), 120-132.

Hasanah, U., Mulyani, S., & Rahmawati, D. (2023). The Effectiveness Of Dhikr-Based Therapy In Reducing Stress Levels. *Indonesian Journal Of Islamic Psychology, 5*(1), 33-47.

Hidayat, A., & Amin, M. (2021). Self-Reflection And Emotional Awareness In Islamic Counseling. *Journal Of Islamic Guidance And Counseling, 4*(2), 67-79.

Ibn Qayyim Al-Jawziyyah. (2004). *Madarij Al-Salikin*. Dar Al-Kutub Al-'Ilmiyyah.

Daniel Kahneman. (2011). *Thinking, Fast And Slow*. Farrar, Straus And Giroux.

Rahman, A., Yusuf, M., & Karim, L. (2020). Religiosity And Self-Control: An Islamic Psychological Approach. *Journal Of Muslim Mental Health, 14*(1), 45-60.

Carol D. Ryff. (1989). Happiness Is Everything, Or Is It? Explorations On The Meaning Of Psychological Well-Being. *Journal Of Personality And Social Psychology, 57*(6), 1069-1081.

Saputra, H., & Kurniawan, D. (2024). Cognitive Reframing In Islamic Counseling: A Qur'anic Approach. *Journal Of Counseling Studies, 9*(1), 15-28.

M. Quraish Shihab. (2007). *Wawasan Al-Qur'an*. Lentera Hati.

Trinurmi, S. (2020). Bimbingan Dan Konseling Islam Dalam Perspektif Psikologi. *Al-Irsyad: Jurnal Bimbingan Konseling Islam, 8*(1), 15-28.

Irvin D. Yalom. (1980). *Existential Psychotherapy*. Basic Books.