

Keseimbangan emosional Miskawaih: Strategi psikologis pengendalian nafsu (*bahimiyyah*) dan emosi (*sabuiyyah*) dengan perspektif rasional

Ravita Nisa Rahmawati¹, Ja'far Ashshoodiq², Nadya Nurul Azkia³

^{1,2,3} Program Studi Psikologi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
e-mail: 250401110047@student.uin-malang.ac.id

Kata Kunci:

Ibnu miskawaih, nafsu bahimiyyah, emosi sabu'iyah, pengendalian diri, rasionalitas.

Keywords:

Ibn miskawaih, bahimiyyah desire, sabu'iyah emotion, self-control, rational perspective.

ABSTRAK

Artikel ini membahas strategi pengendalian nafsu (*al-nafs al-bahimiyyah*) dan emosi (*al-nafs al-sabū'iyah*) menurut Ibnu Miskawaih melalui perspektif rasional. Dengan menggunakan metode kualitatif berbasis studi pustaka, penelitian ini menelaah konsep struktur jiwa Miskawaih yang terdiri dari tiga daya: akal (*al-nafs al-nāṭiqah*), emosi, dan nafsu. Fokus kajian diarahkan pada dua daya instingtif yang memiliki pengaruh kuat terhadap perilaku manusia yaitu nafsu dan emosi. Hasil analisis menunjukkan bahwa keseimbangan moral dan emosional hanya

dapat tercapai ketika akal berperan sebagai pengendali utama yang menata dorongan syahwat dan amarah agar tidak bergerak secara berlebihan. Pengendalian tersebut dilakukan melalui latihan, pembiasaan, evaluasi diri, modifikasi perilaku, penguatan lingkungan yang baik, dan upaya menata kecenderungan jiwa melalui prinsip jalan tengah (*al-wasath*). Penelitian ini menegaskan bahwa konsep pengendalian diri menurut Miskawaih sejalan dengan prinsip psikologi modern mengenai regulasi emosi, sehingga relevan untuk memperkaya pemahaman etika Islam dan strategi pengembangan kepribadian.

ABSTRACT

This article examines Ibn Miskawaih's concepts of controlling desire (*al-nafs al-bahimiyyah*) and emotion (*al-nafs al-sabū'iyah*) from a rational perspective. Using a qualitative method through library research, this study analyzes Miskawaih's theory of the human soul, which consists of three faculties: reason (*al-nafs al-nāṭiqah*), emotion, and desire. The discussion focuses on two instinctive faculties that strongly influence human behavior. Findings indicate that moral and emotional balance can only be achieved when reason functions as the primary regulator, guiding both desire and anger to remain within proper limits. Self-control is developed through habituation, continuous training, self-evaluation, behavioral modification, and creating a supportive environment, all of which align with the principle of the "middle path" (*al-wasath*). This study concludes that Miskawaih's approach to self-regulation aligns with modern psychological theories of emotional regulation, making it relevant for enriching Islamic ethical studies and the development of human character.

Pendahuluan

Ibnu Miskawaih merupakan salah satu tokoh filsafat Islam yang berperan dalam menelaah pendidikan moral atau karakter. Salah satu karya populer yang dimiliki Ibnu Miskawaih yaitu tentang jiwa dan perilaku manusia yang berdasar pada tiga hal yaitu



This is an open access article under the [CC BY-NC-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/) license.

Copyright © 2023 by Author. Published by Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

daya emosi (*al-nafs al-sabuiyyah*), daya nafsu (*al-nafs al-bahimiyyah*), dan daya pikir (*al-nafs-natiqab*) (Hanifah et al., 2025). Dua daya diantaranya yang berpengaruh pada sisi psikologi yaitu daya nafsu (*bahimiyyah*) dan daya emosi (*sabuiyyah*). Dalam psikologi, proses memodifikasi perilaku bertujuan sebagai pembentukan pola tindakan moral atau perilaku menjadi lebih baik. Sedangkan dalam agama, memberikan petunjuk mengenai bagaimana seharusnya manusia bertindak sekaligus sebagai pembatas moral supaya tetap pada kebaikan dan tidak melampaui nilai-nilai yang diajarkan. Strategi pengendalian emosi dan nafsu dapat dilakukan melalui pembiasaan perilaku yang baik, pengontrolan diri, refleksi diri, dan menghindari hal-hal yang dapat memicu amarah atau syahwat.

Menurut Ibnu Miskawaih, daya emosi (*al-nafs al-sabuiyyah*) merupakan daya jiwa yang berhubungan dengan dorongan ingin memiliki secara berlebihan, keinginan untuk selalu dihormati oleh orang lain, marah yang tidak terkendali, serta keberanian. Sementara daya nafsu (*al-nafs al-bahimiyyah*) adalah daya yang berhubungan dengan dorongan syahwat seperti keinginan biologis, makan berlebihan, serta keinginan-keinginan lain yang bersifat kenikmatan yang dirasakan oleh panca indra (Robbani & Soleh, 2025). Korelasi antara emosi dan nafsu terlihat dari sifat keduanya yang saling mempengaruhi dan memperkuat satu sama lain. Nafsu yang berlebihan, seperti mencari kenikmatan, dapat menimbulkan emosi yang tidak terkendali seperti malu dan frustrasi. Dan emosi yang tidak terkendali dapat menyebabkan melakukan tindakan yang bertujuan untuk memuaskan nafsu. Hal ini menunjukkan bahwa keduanya saling mempengaruhi satu sama lain sehingga harus dikendalikan supaya tidak melakukan perbuatan yang bertentangan dengan norma (Almunawaroh, 2022).

Pemikiran Ibnu Miskawaih menunjukkan bahwa pengendalian nafsu dan emosi merupakan proses psikologis yang bertumpu pada kemampuan akal dalam menata dinamika jiwa manusia. Dalam buku Filsafat Akhlak Ibnu Miskawaih Karya Supriyanto (2022) Supriyanto menjelaskan teori Ibnu Miskawaih bahwa jiwa manusia tersusun atas tiga daya: akal (*al-nāṭiqah*), emosi (*al-ghaḍabiyyah*), dan nafsu syahwat (*al-bahimiyyah*), yang masing-masing memiliki fungsi dan kecenderungan berbeda. Daya akal berada pada tingkat tertinggi karena berperan mengarahkan dua daya lainnya agar tidak bergerak secara berlebihan. Ketika akal memimpin, emosi dapat berubah menjadi keberanian yang terarah, dan syahwat menghasilkan kesederhanaan (*al-'iffah*); namun ketika akal melemah, kedua daya bawah ini mudah mendorong manusia pada perilaku impulsif dan tidak seimbang.

Penelitian (Robbani & Soleh, 2025) yang berjudul: "Psychological Thoughts Of Ibnu Miskawaih". Dalam artikelnya ia menjelaskan, Miskawaih menegaskan bahwa kualitas moral seseorang sangat ditentukan oleh sejauh mana akal mampu mengambil peran sebagai pemimpin dua kekuatan bawah tersebut. Ketika akal melemah, perilaku manusia mudah dipengaruhi dorongan spontan yang tidak terarah, sehingga tindakan menyimpang, ketidakseimbangan emosi, dan keputusan impulsif lebih mudah muncul. Dalam penelitian (Hanifah et al., 2025) "Analisis Komparasi Etika Islam Ibnu Miskawaih dan Modifikasi Perilaku dalam Psikologi Barat: A Comparative Analysis of Ibn Miskawaih" ia menjelaskan Miskawaih optimistis bahwa kecenderungan negatif tidak bersifat tetap; ia berpandangan bahwa karakter dapat dibentuk melalui latihan,

pembiasaan, dan penguatan kesadaran diri sehingga kualitas akal kian kokoh dalam mengarahkan nafsu dan emosi menuju tindakan yang lebih proporsional. Melalui prinsip jalan tengah (*al-wasath*), ia menggambarkan bahwa kebajikan muncul ketika ketiga daya jiwa bergerak secara harmonis, bukan ketika satu kekuatan menekan yang lain, tetapi ketika semuanya bekerja dalam keseimbangan yang dibentuk oleh kebijaksanaan akal. Konsep ini diwujudkan melalui *al-'iffah*, yaitu kemampuan menahan diri dan mengelola dorongan syahwat serta emosi agar tidak berlebihan, yang bagi Miskawaih menjadi fondasi penting bagi kematangan akhlak dan ketenangan batin.

Penelitian (Assidiqi & Soleh, 2023) tentang “Implementasi konsep pemikiran etika Ibnu Miskawaih” ia menjelaskan implementasi dari konsep pemikiran Ibnu Miskawaih, manusia selalu mendambakan kebahagiaan jiwa, sehingga perubahan perilaku menuju akhlak yang baik menjadi jalan utama untuk mencapainya. Kebahagiaan tersebut diperoleh melalui upaya membersihkan hati, menahan hawa nafsu dan amarah, serta menjaga setiap tindakan dari hal yang haram. Ia juga menekankan pentingnya menjauhi lingkungan yang dipenuhi ketamakan, membiasakan diri dengan perbuatan baik, dan melatih jiwa melalui ibadah, kesederhanaan, serta introspeksi diri. Implementasi moral dalam pandangan Miskawaih meliputi tindakan-tindakan yang bermanfaat bagi diri dan orang lain, termasuk menolong sesama, mengejar kebahagiaan spiritual, dan mempraktikkan keutamaan seperti gotong royong dan musyawarah. Selain itu, ia menegaskan bahwa kebutuhan tubuh, jiwa, dan sosial harus dipenuhi secara seimbang agar seseorang dapat mencapai puncak etika, yakni melakukan kebaikan secara spontan tanpa paksaan.

Pada bagian ini diberikan gambaran beberapa penelitian terdahulu yang membahas pemikiran Ibnu Miskawaih dari berbagai perspektif, yang sekaligus menjadi dasar bagi penelitian ini. Robbani dan Khudori Soleh (2025) hanya menyoroti struktur jiwa Ibnu Miskawaih yang terdiri atas aspek rasional, emosional, dan nafsu, tanpa membahas bagaimana ketiga unsur tersebut dikendalikan secara psikologis. Kajian tersebut belum menguraikan peran akal dalam menundukkan kekuatan *bahimiyyah* dan *sabu'iyah*, serta belum menyinggung konsep keseimbangan emosional sebagai tujuan etika Miskawaih.

Sementara itu, (Robbani & Soleh, n.d.), Fauzani (2025) berfokus pada konsep jiwa menurut Ibnu Miskawaih dengan menekankan pembagian jiwa dan pentingnya pendidikan moral melalui *tazkiyah al-nafs*. Namun, penelitian tersebut belum membahas bagaimana unsur *bahimiyyah* dan *sabu'iyah* dikendalikan secara psikologis, serta tidak menyinggung peran akal dalam mencapai keseimbangan emosional. Kajian lain dari Melani (2025) lebih banyak menyoroti aspek etika rasional, konsep kebaikan, keutamaan, serta pengaruh Plato dan Aristoteles dalam pembentukan pemikiran moral Miskawaih. Namun, penelitian tersebut belum secara spesifik membahas bagaimana konsep-konsep akhlak Miskawaih khususnya nafsu *bahimiyyah* dan *sabu'iyah* dapat dipahami sebagai strategi psikologis dalam pengendalian emosi secara rasional. Begitu pula penelitian Fitriani Nurhayati (2025) yang hanya membahas etika dan relevansinya terhadap pendidikan moral modern, tanpa menguraikan mekanisme psikologis pengendalian nafsu (*bahimiyyah*) dan emosi (*sabu'iyah*). Penelitian tersebut juga tidak

menyoroti strategi rasional dalam mencapai keseimbangan emosional sebagaimana difokuskan dalam penelitian ini.

Selanjutnya, Nurul Khair dan Kirana Fatmawati (2022) mengangkat konsep *quwwah al-ghadabiyyah* dalam konteks rehabilitasi kesehatan mental, tetapi fokusnya masih terbatas pada aspek emosional dan belum membahas relasinya dengan nafsu *bahimiyyah*. Berdasarkan tinjauan ini, meskipun kajian tentang struktur jiwa dan etika Miskawaih telah banyak dilakukan, masih terdapat kekosongan penelitian terkait strategi rasional untuk pengendalian nafsu dan emosi. Maka dari itu, penelitian ini berfokus pada strategi rasional mengendalikan nafsu dan emosi.

Artikel ini memiliki perbedaan dengan penelitian sebelumnya, karena dari teori Ibnu Miskawaih tentang struktur jiwa yang berisi tiga daya, artikel ini hanya fokus kepada dua daya yaitu daya nafsu (*al-nafs al-bahimiyyah*) dan emosi (*al-nafs al-bahimiyyah*) dan dianalisis hubungannya dengan strategi psikologi melalui perspektif rasional. Tujuan dari artikel ini yaitu ingin mengetahui bagaimana cara mengendalikan emosi dan nafsu menggunakan kekuatan akal yang bersifat rasional menurut Ibnu Miskawaih, dan apa strategi psikologis yang disarankan oleh Ibnu Miskawaih untuk mengendalikan nafsu dan emosi agar tidak melampaui batas dan pengendaliannya melalui pendekatan rasional. Manfaat dari artikel ini diharapkan mampu menjelaskan yang lebih fokus pada daya nafsu (*al-nafs al-bahimiyyah*) dan emosi (*al-nafs al-bahimiyyah*) konsep jiwa menurut Ibnu Miskawaih dan menghubungkannya dengan strategi psikologi melalui perspektif rasional serta bagaimana cara mengendalikannya kepada pembaca. Artikel ini diharapkan dapat memperkaya wawasan dan menjadi rujukan bagi penulis lain untuk mengembangkan kajian lanjutan mengenai teori jiwa dan pengendalian diri dalam pemikiran Islam.

Penelitian yang dilakukan menggunakan metode kualitatif melalui pendekatan deskriptif, serta berfokus pada penelusuran berbagai aliran filsafat pendidikan Islam melalui beragam literatur. Seluruh sumber rujukan yang digunakan merupakan literatur terbaru dan dianalisis melalui metode studi pustaka (*library research*) untuk memahami konsep keseimbangan emosional menurut Miskawaih, khususnya mengenai strategi psikologis dalam mengendalikan nafsu (*bahimiyyah*) dan emosi (*sabū'iyah*) melalui sudut pandang rasional. Bahan pustaka yang dijadikan referensi mencakup buku-buku serta artikel jurnal ilmiah yang dipilih guna memperoleh dasar teori yang kuat dan menghasilkan pembahasan yang akurat dan relevan, sehingga membantu penulis menyusun teks berdasarkan sumber yang tepat.

Pembahasan

Daya nafsu (*al-Nafs al-Bahimiyyah*)

Daya *bahimiyyah* merupakan dorongan syahwat dalam diri manusia yang berkaitan dengan kenikmatan fisik, keinginan inderawi, dan hasrat untuk memperoleh kesenangan. Dalam pandangan Ibnu Miskawaih, daya ini harus diarahkan oleh akal agar tidak mendorong manusia pada perilaku yang berlebihan (Robbani & Soleh, 2025). Ketika tidak dikendalikan, *bahimiyyah* menjadikan seseorang cenderung impulsif dan mengikuti hawa nafsu. Namun, jika manusia dapat mengendalikan daya ini menggunakan

akalnya, syahwat ini dapat melahirkan kesederhanaan (*al-'iffah*), yaitu kemampuan menahan diri, menjaga kehormatan, serta mengelola dorongan nafsu agar tetap pada batas yang wajar (Prihandini, 2021). Agar daya nafsu (*bahimiyyah*) tidak menguasai dalam konteks yang buruk manusia harus melatih diri, pembiasaan berbuat baik, dan menjaga diri sendiri dari perbuatan yang dilarang menjadi fondasi penting bagi ketenangan jiwa.

Daya emosi (*al-Nafs al-Sabu'iyah*)

Daya sabu'iyah adalah kekuatan emosi dan amarah yang memungkinkan manusia memiliki keberanian dan kemampuan mempertahankan diri. Tanpa pengendalian, daya ini dapat berubah menjadi kemarahan yang meledak-ledak, agresivitas, atau tindakan yang tidak proporsional (Robbani & Soleh, 2025). Jika insan manusia dapat mengelola emosinya (*sabu'iyah*) maka akan tercapai sifat-sifat ketegasan, membentuk keberanian yang terarah, ketegasan, keadilan, serta kemampuan *emotional intelegence* yang baik. Daya emosi dapat di latih melalui pengendalian akal & budi, introspeksi, menghindari lingkungan yang buruk, dan pembiasaan diri terhadap akhlak mulia agar emosi tidak mendominasi dan mencederai keharmonisan jiwa (Luthfiyani & Hulawa, 2024).

Daya Akal atau Rasional (*al-Nafs al-Nathiqah*)

Daya nathiqah adalah daya akal, dan merupakan tingkatan jiwa tertinggi yang bertugas mengatur dua daya lainnya agar bergerak secara seimbang (Robbani & Soleh, 2025). Akal membimbing manusia untuk mencapai harmoni melalui prinsip jalan tengah (*al-wasath*), sehingga syahwat dan emosi tidak saling menekan atau bergerak secara berlebihan. Ketika nathiqah berfungsi dengan baik, manusia mampu menimbang tindakan, memutuskan dengan bijak, dan mencapai puncak kebajikan secara alami tanpa paksaan. Daya ini menghasilkan hikmah kebijaksanaan moral yang muncul dari kemampuan berpikir jernih, introspeksi diri, hidup sederhana, serta menjauhi keburukan. Akal merupakan pembeda manusia dengan makhluk lainnya (Luthfiyani & Hulawa, 2024). Melalui nathiqah, seluruh daya jiwa bekerja harmonis, menghasilkan perilaku etis yang muncul secara spontan dan konsisten.

Ibnu Miskawaih menekankan bahwa keseimbangan kepribadian manusia hanya tercapai ketika akal (*al-nathiqah*) mampu memimpin seluruh potensi jiwa. Ia membagi struktur jiwa menjadi tiga komponen, yaitu daya syahwat (*bahimiyyah*), daya amarah (*sab'iyah*), dan kemampuan berpikir atau rasional (*nathiqah*). Dua komponen pertama bersifat spontan dan mudah bereaksi secara berlebihan, sehingga tanpa pengarahan akal, manusia cenderung mengikuti dorongan impulsif mereka. Akal dianggap sebagai unsur tertinggi yang menyeimbangkan kedua potensi ini (Ramli & Zamzami, 2022).

Fungsi akal dalam etika Miskawaih sangat penting karena memungkinkan manusia menilai tindakan secara moral. Melalui akal, seseorang dapat mempertimbangkan dampak dari tindakannya, mengendalikan dorongan emosional, dan menyesuaikan perilaku dengan kebajikan. Pengendalian emosi dan nafsu bukan sekadar menahan diri, melainkan proses sadar agar keduanya tetap proporsional. Konsep ini sejalan dengan gagasan *i'tidal*, yaitu keadaan moderat di mana seluruh potensi jiwa berfungsi secara seimbang (Maghfiroh, 2016).

Pengendalian emosi dan nafsu juga terkait dengan pembiasaan. Akal melatih manusia untuk mengulang tindakan baik, menahan impuls yang muncul tiba-tiba, dan mengevaluasi perilaku diri. Proses ini dapat dipahami sebagai bentuk self-regulation, yaitu kemampuan mengatur dorongan internal melalui pertimbangan rasional dan kesadaran moral (Ramli & Zamzami, 2022). Melalui latihan yang konsisten, akal menjadi lebih kuat sehingga mampu memimpin komponen jiwa lainnya dengan stabil.

Secara keseluruhan, pengendalian emosi dan nafsu menggunakan akal merupakan proses menyeluruh yang mencakup penataan struktur jiwa, pembentukan kebiasaan, pendidikan moral, dan pengawasan terhadap dorongan impulsif. Keseimbangan emosional tercapai ketika akal berperan sebagai penguasa, sementara emosi dan syahwat menjadi kekuatan pendukung yang diarahkan secara tepat. Dalam kondisi ini, manusia dapat mencapai keutamaan moral dan membangun kepribadian yang selaras dengan tujuan etika filosofis (Maghfiroh, 2016).

Menurut pandangan Ibnu Miskawaih, manusia merupakan makhluk yang mempunyai kelebihan berupa daya pikir dan mempunyai banyak daya yang berbeda (Ujud Supriaji, 2021). Akal merupakan pengendali utama agar perilaku baik muncul sehingga manusia tidak akan didominasi oleh nafsu dan emosi (Robbani & Soleh, 2025). Keseimbangan emosi menurut kamus Psikologi adalah seseorang yang mempunyai kendali emosi diri sendiri yang baik atau emotional stability. Proses pengendalian nafsu dan emosi adalah faktor yang penting agar nalar mampu bekerja dengan baik (Fitriah, 2018). Beberapa strategi mengendalikan nafsu dan emosi menurut Ibnu Miskawaih yaitu pertama, dengan mencintai diri sendiri dan orang lain disekitar kita sehingga mendapatkan kenyamanan dan ketenangan di kehidupan. Dengan mencintai diri sendiri dan orang lain yang ada disekitar kita diharapkan mampu terjaga dari sifat sombong dan angkuh. Kedua, yaitu memiliki perasaan rindu akan kebahagiaan jiwa, sehingga manusia harus mengendalikan nafsu dan emosinya agar menjadi pribadi yang lebih baik (Assidiqi & Soleh, 2023). Ketiga, melakukan evaluasi diri agar nilai-nilai akhlak selaras dengan kemuliaan akhlak. Keempat dengan cara memberikan pujian terhadap tindakan baik dan memberikan hukuman kepada tindakan buruk, dengan adanya pujian dan hukuman perilaku baik seseorang dapat semakin meningkat dan perilaku buruk menjadi berkurang. Kelima yaitu modifikasi perilaku, dengan membentuk lingkungan yang membantu terjadinya perubahan individu untuk beradaptasi supaya mengikuti norma sosial di lingkungan masyarakat (Hanifah et al., 2025).

Ibnu Miskawaih menekankan bahwa setiap daya wajib dikelola dengan baik supaya individu mampu mencapai kesederhanaan (*al-iffah*), hikmah, dan keberanian (*syaja'ah*) (Luthfiyani & Hulawa, 2024). Menempatkan *al-iffah* sebagai penengah antara *al-sharah* dan *khumud al-shahwat* dan menempatkan akal sebagai penentu bagaimana menempatkan *al-iffah* sebagai penengah. **Al-iffah** dan kebutuhan fisik manusia berkaitan dengan sangat erat seperti kebutuhan makanan, minuman, berpakaian, bahkan seksual. Ibnu Miskawaih menghubungkan akhlak dengan latihan perilaku baik sejak masih kecil, serta peran guru dan orang tua juga berpengaruh yaitu dengan memberikan pendidikan, latihan, dan keteladanan yang sesuai dengan kebaikan. Implementasi pengendalian nafsu dan emosi yaitu melalui latihan untuk menahan keinginan yang berlebihan, seperti menghindari hal-hal yang dapat menimbulkan

syahwat, tidak boros dan konsumtif, serta tidak berlebihan dalam melakukan sesuatu (Assidiqi & Soleh, 2023). Memilih lingkungan yang mendukung perbuatan baik kita sehingga kepribadian kita semakin kuat dan tidak gampang tergoyahkan. Emosi dapat dikendalikan dengan memiliki sikap sabar dan sadar, memaafkan, serta melatih mengendalikan emosi saat marah sehingga tidak mengarah kepada hal-hal buruk. Selain itu evaluasi diri sebagai upaya menilai apakah setiap perbuatan yang kita lakukan berdasar pada pertimbangan akal atau hanya mengikuti nafsu. Daya yang tidak dikendalikan dengan baik dapat terjadinya keadaan melampaui batas, maka dari itu harus mengendalikan sesuai dengan daya pikir sehingga mencapai kebahagiaan (Hamim, 2017). Melalui latihan yang berulang kali, manusia diharapkan akan mencapai kondisi yang baik, yaitu akal sebagai pengarah utama serta nafsu dan emosi menjadi kekuatan untuk melakukan perbuatan baik di kehidupan kita.

Kesimpulan dan Saran

Berdasarkan uraian yang telah dipaparkan dapat ditarik kesimpulan, Ibnu Miskawaih merupakan salah satu tokoh filsafat Islam yang mempunyai peran dalam menelaah pendidikan moral atau karakter yang memiliki karya populer tentang jiwa dan perilaku manusia yang berdasar pada tiga hal yaitu daya emosi (*al-nafs al-sabuiyyah*), daya nafsu (*al-nafs al-bahimiyyah*), dan daya pikir (*al-nafs-natiqab*). Kesejahteraan moral dan psikologis dapat dicapai ketika akal (*al-nathiqah*) mampu memimpin seluruh potensi jiwa. Fungsi akal dalam etika Miskawaih sangat penting karena memungkinkan manusia menilai tindakan secara moral. Melalui akal, seseorang dapat mempertimbangkan dampak dari tindakannya, mengendalikan dorongan emosional, dan menyesuaikan perilaku dengan kebajikan.

Proses pengendalian nafsu dan emosi adalah faktor yang penting agar nalar mampu bekerja dengan baik. Beberapa strategi mengendalikan nafsu dan emosi menurut Ibnu Miskawaih yaitu pertama dengan mencintai diri sendiri dan orang lain, kedua yaitu memiliki perasaan rindu akan kebahagiaan jiwa, ketiga yaitu melakukan evaluasi diri, keempat yaitu memberikan pujian terhadap tindakan baik dan memberikan hukuman kepada tindakan buruk, dan kelima yaitu modifikasi perilaku. Keseimbangan jiwa menurut Ibnu Miskawaih bukan hanya sekedar menahan hawa nafsu, namun juga dikelola dengan baik supaya individu dapat mencapai kesederhanaan, hikmah, dan keberanian. Ketika nafsu, emosi, dan akal berada pada dalam harmoni yang selaras maka akan terciptanya kesehatan psikologis yang optimal. Karena daya yang tidak dikendalikan dengan baik dapat terjadinya keadaan melampaui batas, maka dari itu harus mengendalikan sesuai dengan daya pikir sehingga mencapai kebahagiaan.

Daftar Pustaka

- Almunawaroh, A. T. (2022). Konsep Manusia Sempurna Perspektif Ibnu Miskawaih (Telaah Buku Tahdzib Al-Akhlak). *Jurnal Riset Agama*, 2(3), 108–121. <https://doi.org/10.15575/jra.v2i3.17988>
- Assidiqi, A. H., & Soleh, A. K. (2023). *Implementasi Konsep Pemikiran Etika Ibnu Miskawaih*. 13. <https://repository.uin-malang.ac.id/15867/1/15867.pdf>

- Fitriah, R. D. (2018). Keseimbangan Emosi dan Kesehatan Mental Manusia Dalam Perspektif Psikologi Agama. *Jurnal Ilmiah Syi'ar*, 18(1), 91. <https://doi.org/10.29300/syr.v18i1.1285>
- Hamim, N. (2017). Pendidikan Akhlak: Komparasi Konsep Pendidikan Ibnu Miskawaih dan al-Ghazali. *Ulumuna*, 18(1), 21–40. <https://doi.org/10.20414/ujs.v18i1.151>
- Hanifah, N., Soleh, A. K., & Bastomi, R. (2025). Analisis Komparasi Etika Islam Ibnu Miskawaih dan Modifikasi Perilaku dalam Psikologi Barat. 9(1). <https://repository.uin-malang.ac.id/23407/7/23407.pdf>
- Luthfiyani, P. W., & Hulawa, D. E. (2024). Perbandingan Konsep Pendidikan Akhlaq Menurut Ibnu Miskawaih dan Ibnu Sahnun.
- Maghfiroh, M. (2016). Pendidikan Akhlak Menurut Kitab Tahzib Al-Akhlaq Karya Ibnu Miskawaih. 11.
- Prihandini, O. (2021). Konstruksi Teoritik Skala 'Iffah Berdasarkan Kitab Tahdhīb Al-Akhilāq Karya Ibn Miskawaih. <https://dspace.uin.ac.id/handle/123456789/37429>
- Ramli, M., & Zamzami, D. N. (2022). Konsep Pendidikan Akhlak Ibnu Miskawaih. *Sustainable Jurnal Kajian Mutu Pendidikan*, 5(2), 208–220. <https://doi.org/10.32923/kjmp.v5i2.2669>
- Robbani, M. B., & Soleh, A. K. (2025). Psychological Thoughts Of Ibnu Miskawaih Pemikiran Psikologi Ibnu Miskawaih. <https://repository.uin-malang.ac.id/24459/7/24459.pdf>
- Ujud Supriaji. (2021). Pemikiran Ibnu Miskawaih Tentang Konsep Pendidikan Karakter Akhlak. *Jurnal Kridatama Sains Dan Teknologi*, 3(02), 108–116. <https://doi.org/10.53863/kst.v3i02.219>