

ABSTRAK

Sintania Wulandari 1191040152 (2023)

Konsep Manajemen Emosi Perspektif Imam Al-Ghazali (Studi Terhadap Bab *Tazkiyatun Nafs* Dalam Kitab *Ihya Ulumuddin*)

Suatu perasaan atau keadaan jiwa yang di rasakan oleh manusia setiap harinya disebut dengan emosi. Ketika manusia tidak mempunyai kemampuan untuk mengelola emosinya, maka di dalam kehidupannya manusia tersebut akan mendapatkan suatu kendala dalam kehidupannya. Di dalam skripsi ini yang akan di fokuskan pembahasannya yaitu tentang emosi primer manusia serta bagaimana cara manusia untuk mengelola emosi yang dirasakannya. Untuk lebih memudahkan dalam pengerjaan penelitian ini, maka peneliti membuat rumusan permasalahan yakni, bagaimana biografi Imam Al-Ghazali?, Apa makna *Tazkiyatun Nafs* perspektif Imam Al-Ghazali, dan Bagaimana peran manajemen emosi dalam mengatasi nafsu amarah menurut Al-Ghazali?.

Penelitian yang dilakukan ini termasuk ke dalam penelitian kepustakaan (*library research*), yakni penelitian yang mempunyai tujuan untuk mengumpulkan data-data yang bersifat kepustakaan, dan juga penelitian yang dilakukan ini bersifat deskriptif. Metode yang digunakan dalam menganalisis data dalam penelitian ini menggunakan metode *content analysis*. Dalam menarik kesimpulan, metode yang akan digunakan untuk mengambil kaidah-kaidah yang bersifat umum, lalu dapat di tarik menjadi sebuah kesimpulan yang bersifat khusus.

Dari penelitian yang dilakukan, fokus dari masalah yang di kaji oleh peneliti mendapatkan kesimpulan bahwa manajemen emosi yang dilakukan oleh Imam Al-Ghazali dengan menggunakan metode Sabar, *Al-'Afw serta sabar*, yang harus dipegang dan dijadikan sebagai kunci kesuksesan dan keberhasilan ketika manusia menjalani kehidupannya sehari-hari.

Kata Kunci: Emosi, Manajemen Emosi, *Tazkiyatun Nafs*, *Imam Al-Ghazali*.