

## ABSTRAK

Kontribusi *Tazkiyatun Nafs* Ibnu Taimiyah dalam Mengendalikan Emosi

Oleh:

Salsabila Aulia

Banyak individu yang mengalami kesulitan dalam mengendalikan emosi yang dimilikinya dan juga tidak semua individu mengetahui cara untuk mengendalikan emosinya. Karena itulah banyak kejadian individu yang meluapkan emosinya dengan cara yang kurang tepat, seperti berkata-kata kasar, menyinggung perasaan individu lainnya, berperilaku kasar, dan sebagainya. Alasan dilakukannya penelitian ini adalah sebagai upaya dalam mencari cara agar setiap individu mampu mengendalikan emosinya, yakni dengan *tazkiyatun nafs* Ibnu Taimiyah. Tujuan dari dilakukannya penelitian ini ialah untuk memperoleh gambaran yang jelas mengenai konsep *tazkiyatun nafs* Ibnu Taimiyah dan kontribusi *tazkiyatun nafs* Ibnu Taimiyah dalam mengendalikan emosi. Untuk pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini ialah pendekatan kualitatif dengan menggunakan metode studi pustaka. Sedangkan untuk teknik pengumpulan data yang digunakan ialah dengan teknik dokumentasi. Dan untuk teknik analisis data yang digunakan ialah dengan metode Miles dan Huderman. Serta untuk uji validitas dilakukan dengan uji transferabilitas. Kesimpulan yang dapat diambil dari penelitian ini ialah Ibnu Taimiyah menggunakan pendekatan teologi dalam merumuskan konsep *tazkiyatun nafs*. Beliau meyakini jiwa seseorang dapat menjadi suci jika mampu meninggalkan segala yang dilarang oleh Allah. dan melaksanakan segala yang diperintahkan oleh Allah. Metode yang digunakan Ibnu Taimiyah dalam pelaksanaan *tazkiyatun nafs* ialah melawan hawa *nafsu*, taubat, *at-tadzakkur* dan *al-khasyyah*, *amar ma'ruf* dan *nahi munkar*, serta takwa. *Tazkiyatun nafs* Ibnu Taimiyah memiliki kontribusi dalam pengendalian emosi manusia, hal ini karena metode yang digunakan mampu membawa manusia menjadi lebih dekat dengan Allah. sebagaimana puasa, dzikir, shalat, melawan hawa *nafsu*, mandi taubat, dan sebagainya yang memiliki pengaruh atau dampak positif untuk mengendalikan emosi manusia.

**Kata kunci:** emosi, Ibnu Taimiyah, pengendalian emosi, *tazkiyatun nafs*.