

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian

Banyak individu yang mengalami kesulitan dalam mengendalikan emosi yang dirasakan oleh dirinya sendiri dan juga tidak semua individu tahu bagaimana cara mengendalikan emosi. Karena itulah sering ada kejadian dimana ada individu meluapkan emosinya dengan cara yang kurang tepat seperti, berkata-kata yang tidak baik, menyinggung perasaan individu lainnya, meraung-raung di keramaian, ada juga satu kasus dimana seorang ABG melakukan kekerasan dengan menganiaya ayahnya karena malas dinasihati bangun siang¹, bahkan sampai melakukan aksi pembunuhan seperti yang terdapat dalam salah satu penelitian oleh Widyastuti Irma & Sitti Murdiana² dimana ada seorang pemuda yang nekat membunuh seorang nenek berusia 60 tahun dengan alasan marah terhadap perilaku korban. Ada juga individu yang ketika dia merasakan sedih, individu itu merasakan emosi sedih yang berlarut-larut sampai mengganggu aktivitas kehidupan sehari-harinya³ dan ada juga kasus dimana individu terluka karena terlalu gembira yang disebabkan oleh club sepak bola dukungannya menang dalam suatu pertandingan⁴, dan sebagainya. Itulah contoh dari banyaknya kasus mengenai luapan emosi individu, dimana luapan emosi tersebut dapat merugikan dirinya sendiri atau bahkan orang lain.

Emosi sendiri merupakan bagian yang tidak dapat dipisahkan dari diri manusia. Dimana kita sebagai manusia sering kali merasakan berbagai macam

¹ Saud Rosadi. *Marah Dinasihati karena Bangun Siang, ABG ANiaya Ayah hingga Babak Belur*. <https://www.merdeka.com/peristiwa/marah-dinasihati-karena-bangun-siang-abg-aniaya-ayah-hingga-babak-belur.html>. Diakses: 28 Mei 2023.

² Widyastuti Irma & Sitti Murdiana. *Regulasi Emosi Pelaku Pembunuhan*. Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa volume 1, No. 4. Makassar. h. 2.

³ Nur Dayana Afendi, Dalila Al Helmi, Nurul Fazzuan Khalid, & Siti Mastura Baharudin. *Kesan Teknik Tazkiyatun An-Nafs untuk Menangani Kemurungan Pelajar Universiti*. Journal of Social Sciences and Humanities vol. 18, No. 10. h. 95

⁴ Ade P Marboen. *Terlalu Gembira, Sejumlah Pendukung Tim Nasional Oman Terluka*. <https://m.antaranews.com/berita/675752/terlalu-gembira-sejumlah-pendukung-tim-nasional-oman-terluka>. Diakses: 29 Mei 2023.

emosi, baik itu berupa emosi sedih, gembira, marah, maupun takut, setiap orang pasti pernah mengalaminya.

Tazkiyatun nafs sendiri merupakan salah satu metode yang dapat digunakan untuk mengendalikan emosi yang dimiliki individu⁵. Dimana *tazkiyatun nafs* memiliki arti penyucian jiwa⁶ yang dalam prosesnya terdapat beberapa tahap, dimulai dari *Takhalliyat An-Nafs* yang berarti mengosongkan jiwa dari segala keburukan, kemudian dilanjutkan dengan *Tahalliyat An-Nafs* dimana mengisi jiwa yang telah kosong dari segala keburukan dengan segala sesuatu kebaikan yang disukai oleh Allah swt. lalu tahap yang terakhir adalah *Tajalliyat* yang berarti jiwa telah sampai pada titik dimana berusaha merelakan memutuskan segala hubungan yang dikiranya dapat merugikan kesucian jiwa dan sampai pada tahap dimana mempersiapkan diri untuk menerima pancaran *ilahi* berupa hidayah dan ma'unah dari Allah swt⁷.

Hal ini beriringan dengan bagaimana jiwa yang baik maka akan menimbulkan akhlak yang baik pula. Begitupun sebaliknya, jiwa yang kotor maka akan menimbulkan akhlak yang kotor pula⁸. Seperti yang diungkapkan oleh Ibnu Taimiyah dalam bukunya *Tazkiyatun nafs* bahwa hati yang bersih dapat tumbuh dengan baik dan sempurna⁹, yang merujuk pada Q.S. An-Nuur ayat 21:

﴿وَلَوْلَا فَضْلُ اللَّهِ عَلَيْكُمْ وَرَحْمَتُهُ مَا زَكَا مِنْكُمْ مِنْ أَحَدٍ أَبَدًا وَلَكِنَّ اللَّهَ يُزَكِّي مَنْ يَشَاءُ﴾

Terjemah: “*Sekiranya tidaklah karena kurnia Allah dan rahmat-Nya kepada kamu sekalian, niscaya tidak seorangpun dari kamu bersih (dari perbuatan-perbuatan keji dan mungkar itu) selama-lamanya, tetapi Allah membersihkan siapa yang dikehendaki-Nya*”.

⁵ Dita Anggraini & Wenda Asmita. *Konsep dan Contoh Aplikasi Konseling Religius dengan Pendekatan Tazkiyah Al-Nafs*. Batusangkar: Jurnal Consulenza: Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi, volume 5, Nomor 2. h. 191.

⁶ Bisyr Abdul Karim. *Revolusi Mental melalui Pendidikan Islam Berbasis Metode Tazkiyatun nafs*. Education and Learning Journal Vol. 2, No. 1. h. 11

⁷ Hijrah. *Tazkiyatun nafs dalam Taawuf (Studi terhadap Komunitas Rehab Hati Gowa)*. SKRIPSI. Makassar: Fakultas Ushuluddin Filsafat dan Politik UIN Alauddin Makassar. h. 21.

⁸ Rosihon Anwar. *Akhlak Tasawuf*. CV Pustaka Setia. Bandung. h. 25.

⁹ Ibnu Taimiyah. (2023). *Tazkiyatun nafs Mensucikan Jiwa dan Menjernihkan Hati dengan Akhlak yang Mulia*. Darussunnah Press. Jakarta Timur. h. 115.

Tazkiyatun nafs perspektif Ibnu Taimiyah pun dapat digunakan sebagai cara mengendalikan emosi karena individu yang melaksanakan *tazkiyatun nafs* atau penyucian jiwa, maka jiwanya akan tenang dan damai sehingga akan terhindar dari luapan emosi yang dapat menghadirkan kerugian bagi diri sendiri dan orang lain. Kembali lagi pada jiwa yang tenang dan damai.

Di dalam Islam sebenarnya sudah diajarkan bagaimana cara yang harus kita lakukan saat sedang merasakan emosi marah sehingga emosi marah yang sedang dirasakan dapat dikelola. Dalam sebuah hadis yang diriwayatkan oleh Abu Dzar R.A. dijelaskan jika kita sedang dalam keadaan marah dalam posisi berdiri maka hendaklah kita duduk. Jika dengan duduk emosi marah dalam diri kita belum reda maka berbaringlah. Jika dengan berbaring emosi marah dalam diri kita belum reda maka ambillah wudhu. Dan jika dengan wudhu emosi marah dalam diri kita belum juga reda maka laksanakanlah sholat. (H.R. Ahmad 21348, dan Abu Daud 4783)¹⁰. Begitulah cara yang dapat kita lakukan untuk mengelola emosi marah kita. Selain itu, emosi marah pun dinyatakan dapat menjadi sebagai penyebab utama penyakit depresi pada seseorang¹¹.

Mengendalikan emosi memiliki peran penting karena dengan emosi kita dapat mengkomunikasikan diri kita kepada orang lain. Karena itulah agar pergaulan kita sehari-hari dapat berjalan lancar dan dapat menikmati kehidupan yang tentram, kita tidak hanya harus bisa mengendalikan emosi tetapi juga harus memiliki emosi yang tepat dengan mempertimbangkan keadaan, tempat, dan waktu¹².

Berdasarkan anjuran mengendalikan marah dari Rasulullah tersebut mengenai bagaimana kita bersikap saat sedang dilanda emosi marah yang membara dapat diketahui jika di antaranya terdapat dengan melaksanakan wudhu dan sholat. Dimana wudhu dan sholat ini merupakan bagian dari sarana

¹⁰ Rusman Siregar. *Cara Mengendalikan Marah yang Diajarkan Rasulullah SAW*. <https://kalam.sindonews.com/berita/1544638/70/cara-mengendalikan-marah-yang-diajarkan-rasulullah-saw>. Diakses: 28 Mei 2023.

¹¹ Triantoro Safaria. *Manajemen Emosi sebuah Panduan Cerdas mengelola Emosi Positif dalam Hidup Anda*. PT Bumi Aksara. Jakarta. h. 6.

¹² Alex Sobur. *Psikologi Umum*. Cet. Ke-6. Bandung: CV Pustaka Setia. Bandung. h. 382.

dalam melaksanakan *tazkiyatun nafs*. Sehingga diharapkan dapat kita ketahui mengenai bagaimana jika metode *tazkiyatun nafs* Ibnu Taimiyah digunakan sebagai cara dalam mengendalikan emosi. Peneliti menggunakan fokus utama peneliatian *tazkiyatun nafs* Ibnu Taimiyah karena banyak orang mengetahui jika Ibnu Taimiyah adalah pakar ilmu fikih dan akidah, padahal beliau juga memiliki karya yang hebat tentang pemikiran *tazkiyatun nafs*.

Berdasarkan fenomena yang telah dijelaskan di atas. Maka peneliti ingin mengangkat judul penelitian yang berupa:

“Kontribusi *Tazkiyatun nafs* Ibnu Taimiyah dalam Mengendalikan Emosi”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan di atas, penulis merasa perlu melakukan pembatasan masalah, pembatasan masalah penelitian ini dibutuhkan agar arah selama penelitian tetap pada tujuan. Adapun batasan penelitian ini adalah mengenai *tazkiyatun nafs* Ibnu Taimiyah, dan cara mengendalikan emosi. Untuk kepentingan tersebut penulis mengajukan beberapa pertanyaan penelitian sebagai berikut:

1. Bagaimana konsep *tazkiyatun nafs* Ibnu Taimiyah?
2. Bagaimana kontribusi *tazkiyatun nafs* Ibnu Taimiyah dalam mengendalikan emosi?

C. Tujuan Penelitian

Dan tentunya penelitian ini dilakukan dengan tujuan tertentu, yaitu:

1. Untuk memperoleh gambaran yang jelas mengenai konsep *tazkiyatun nafs* Ibnu Taimiyah,
2. Untuk memperoleh gambaran yang jelas mengenai kontribusi *tazkiyatun nafs* Ibnu Taimiyah dalam mengendalikan emosi.

D. Manfaat Hasil Penelitian

Dalam ranah teoritis, yang diharapkan dari penelitian ini ialah:

1. Penelitian ini, secara umum memberikan sumbangan dalam bidang tasawuf psikoterapi
2. Penelitian ini dapat digunakan sebagai tambahan referensi atau kajian pustaka mengenai tema tasawuf dan psikoterapi
3. Memperoleh nilai-nilai pemikiran *Tazkiyatun nafs* Ibnu Taimiyah dan cara mengendalikan emosi
4. Memperoleh nilai-nilai pemikiran kontribusi *tazkiyatun nafs* Ibnu Taimiyah dalam mengendalikan emosi

Secara praktis, penelitian ini diharapkan dapat:

1. Untuk perguruan tinggi hasil penelitian ini diharapkan dapat, memberikan sumbangan pengetahuan dan dijadikan referensi terutama dalam rangka pengembangan ilmu tasawuf dan psikoterapi
2. Untuk masyarakat, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber pengetahuan bagi masyarakat mengenai cara mengendalikan emosi melalui metode *Tazkiyatun nafs*
3. Untuk pembaca, hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah ilmu pengetahuan pembaca untuk mengembangkan menjadi penelitian yang lebih efektif lagi, dan diharapkan dapat menjadi bahan pembelajaran dalam memahami cara mengendalikan emosi dengan Cara *tazkiyatun nafs* Ibnu Taimiyah, sehingga dapat diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari.

E. Kerangka Berpikir

Dalam lingkup tasawuf banyak dijelaskan mengenai cara mengendalikan emosi, diantaranya adalah dengan metode *tazkiyatun nafs*, dimana saat individu mengosongkan hati dari segala macam perbuatan yang buruk lalu mengisinya dengan segala macam perbuatan yang baik yang diperintahkan oleh Allah swt.

Dalam hal ini *tazkiyatun nafs* dapat dilakukan dengan cara meninggalkan maksiat dan melaksanakan segala sesuatu yang diperintahkan

oleh Allah, diantaranya adalah dengan beribadah. Saat beribadah maka akan menimbulkan hati menjadi lebih tenang sehingga mempermudah untuk mengelola emosi.

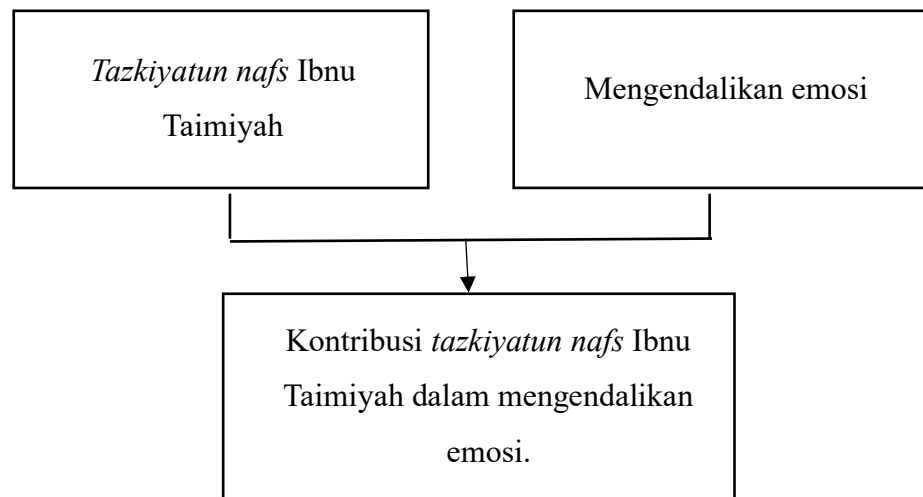
Tazkiyatun nafs Ibnu Taimiyah ini memiliki peran penting dalam mengendalikan emosi individu, sebagaimana seperti sarana-sarana *tazkiyatun nafs* yang memiliki peran penting dalam mengendalikan emosi, di antaranya ialah terdapat dalam penelitian yang telah dilakukan sebelumnya oleh; Ratna Fitriana dengan judul Pengaruh Puasa Senin Kamis terhadap Pengendalian Emosi Remaja Akhir (Studi Kasus terhadap Remaja Karang Taruna Perumahan Rancaekek Permai RT 03 RW 16)¹³ dan Ramdhani dengan judul Peran Ibadah Shalat dalam Mengontrol Emosi Mahasiswa (Studi Kasus kepada Mahasiswa UIN Sunan Gunung Djati Bandung Angkatan 2016 di Ponpes Al-Ihsan)¹⁴. Dimana sarana *tazkiyatun nafs* yang digunakan dalam penelitian tersebut berupa puasa, shalat, dan dzikir.

Hal ini seiring pula dengan banyaknya individu yang merasa kesulitan untuk mengendalikan emosi yang diasakan oleh dirinya sendiri. Sehingga terkadang akibat dari luapan emosinya tersebut dapat merugikan diri sendiri dan bahkan orang lain.

¹³ Fitriana Ratna. *Pengaruh Puasa Senin Kamis terhadap Pengendalian Emosi Remaja Akhir (Studi Kasus terhadap Remaja Karang Taruna Perumahan Rancaekek Permai RT 03 RW 16)*. SKRIPSI: Fakultas Ushuluddin UIN Sunan Gunung Djati Bandung.

¹⁴ Ramdhani. *Peran Ibadah Shalat dalam Mengontrol Emosi Mahasiswa (Studi Kasus kepada Mahasiswa UIN Sunan Gunung Djati Bandung Angkatan 2016 di Ponpes AL-Ihsan)*. SKRIPSI: Fakultas Ushuluddin UIN Sunan Gunung Djati Bandung.

Gambar1. Sistematika pemikiran



F. Penelitian Terdahulu

Penelitian dan kajian tentang *tazkiyatun nafs* Ibnu Taimiyah dan pengendalian emosi memang sudah banyak dilaksanakan. Tetapi, penelitian yang akan dilaksanakan oleh peneliti hari ini memiliki fokus kajian yang berbeda dengan penelitian-penelitian terdahulu. Adapun beberapa karya ilmiah yang masih relevan dan berhubungan dengan penelitian yang dilaksanakan adalah sebagai berikut:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Lukma Nulhakim. (2019). Dengan judul *Konsep Bimbingan Tazkiyatun Nfas dalam Membentuk Sikap Jujur Mahasiswa BKI melalui Pembiasaan (Conditioning)*. Yogyakarta: al-Tazkiyah. Volume 8 No. 2¹⁵.

Fokus pada penelitian terdahulu ini ialah memberikan bimbingan *tazkiyatun nafs* melalui metode pembiasaan oleh konselor untuk membiasakan sikap jujur, memposisikan pembimbing membantu menjadi pengingat tatanan batin yang mempunyai aturan-aturan tersendiri baik untuk keadaan fisiologis dan psikologis yang merupakan basis hakiki kepribadian manusia. Persamaan dengan penelitian ini

¹⁵ Lukma Nulhakim. *Konsep Bimbingan Tazkiyatun Nfas dalam Membentuk Sikap Jujur Mahasiswa BKI melalui Pembiasaan (Conditioning)*. Yogyakarta: al-Tazkiyah. Volume 8 No. 2.

adalah memiliki variable x yang sama yaitu dengan variable x mengenai *tazkiyatun nafs*. Sedangkan perbedaan penelitian terdahulu dengan penelitian ini ialah terdapat pada variable y, dimana pada penelitian terdahulu memiliki variable y berupa membentuk sikap jujur sedangkan pada penelitian ini memiliki variable y berupa mengendalikan emosi.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Erna Puspita Sari. (2019). Dengan judul *Metode Tazkiyatun nafs melalui Ibadah Salat dalam Kitab Ihya Ulumuddin (Telaah Imam Al-Ghazali)*. SKRIPSI. Ponorogo: Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Institut Agama Islam Negeri Ponorogo.¹⁶

Penelitian terdahulu ini berfokus pada mendeskripsikan metode *tazkiyatun nafs* Imam Al-Ghazali melalui ibadah salat menurut Imam Al-Ghazali dan menjelaskan implikasi metode *tazkiyatun nafs* Imam Al-Ghazali melalui ibadah salat terhadap Pendidikan akhlak menurut Imam Al-Ghazali. Persamaan penelitian terdahulu dengan penelitian ini ialah memiliki variable yang sama yaitu *tazkiyatun nafs*. Sedangkan perbedaannya ialah terdapat pada pemikiran *tazkiyatun nafs*nya, dimana pada penelitian terdahulu *tazkiyatun nafs* yang dipakai ialah asas pemikiran Imam Al-Ghazali, sedangkan pada penelitian ini pemikiran yang dipakai ialah *tazkiyatun nafs* Ibnu Taimiyah, perbedaan lainnya ialah terdapat pada variable Y, dimana pada penelitian terdahulu variable yang dimiliki ialah ibadah salat, sedangkan pada penelitian ini ialah mengendalikan emosi.

3. Penelitian yang dilakukan oleh Alfaiz, dkk. (2019). Dengan judul *Pendekatan Tazkiyatun nafs untuk membantu mengurangi emosi Negatif Klien*. Madiun: Counsellia: Jurnal Bimbingan dan Konseling, 9 (1).¹⁷

Penelitian disusun oleh Alfaiz, Hengki Yandri, Asroful Kadafi, Rila Rahma Mulyani, Nofrita, dan Dosi Juliawati. dan diterbitkan pada

¹⁶ Erna Puspita Sari. *Metode Tazkiyatun nafs melalui Ibadah Salat dalam Kitab Ihya Ulumuddin (Telaah Imam Al-Ghazali)*. SKRIPSI. Ponorogo: Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Institut Agama Islam Negeri Ponorogo.

¹⁷ Alfaiz, dkk. *Pendekatan Tazkiyatun nafs untuk membantu mengurangi emosi Negatif Klien*. Madiun: Counsellia: Jurnal Bimbingan dan Konseling, 9 (1).

tahun 2019 ini membahas tentang bagaimana *tazkiyatun nafs* bisa digunakan sebagai cara mengurangi emosi negative individu. Dan penelitian ini menghasilkan kesimpulan *Tazkiyatun nafs* bisa dijadikan salah satu teknik atau pendekatan konseling karena mencakup tidak hanya ranah psikoanalisa dalam hal defence mechanism melainkan juga dalam kognitif, behavioral hingga spiritual konseling yang menjadikan pendekatan ini bisa diaplikasikan dalam proses konseling. Meskipun ini berupa sintesis dan analisis dari kajian tasawuf yang berimplikasi pada konseling Islam, yang masih butuh proses eksperimen untuk dikatakan layak guna, akan tetapi sintesis ini bisa dijadikan acuan untuk mengujinya dilapangan secara spesifik. Persamaan dengan penelitian ini adalah memiliki variable x yang sama yaitu dengan variable x mengenai *tazkiyatun nafs*. Sedangkan perbedaan penelitian terdahulu dengan penelitian ini ialah terdapat pada variable y, dimana pada penelitian terdahulu memiliki variable y berupa mengurangi emosi negative, sedangkan pada penelitian ini memiliki variable y berupa mengendalikan emosi. Perbedaan lainnya ialah jika pada penelitian terdahulu berfokus pada mengurangi emosi negatif klien dengan melakukan bimbingan konseling.

4. Penelitian yang dilakukan oleh Dita Anggraini & Wenda Asmita. (2022). Dengan Judul *Konsep dan Contoh Aplikasi Konseling Religius dengan Pendekatan Tazkiyah Al-Nafs*. Batusangkar: Jurnal Consulenza: Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi, volume 5, Nomor 2¹⁸.

Menurut penelitian terdahulu ini pendekatan *tazkiyatun nafs* tidak hanya mencakup bidang psikoanalisis yang berkaitan dengan mekanisme pertahanan, tetapi juga konseling kognitif, perilaku, dan spiritual, sehingga dapat digunakan sebagai teknik atau pendekatan konseling, dan pendekatan tersebut dapat diterapkan pada proses konseling. Penelitian terdahulu ini juga mengemukakan jika konseling religious dengan

¹⁸ Anggraini, *op. cit.*

pendekatan *tazkiyatun nafs* memiliki pengaruh yang positif dalam membantu menghadapi masalah dalam kehidupan sehari-hari klien. Persamaan penelitian terdahulu dengan penelitian ini adalah memiliki variabel yang sama yaitu *tazkiyatun nafs*. Sedangkan perbedaannya adalah terdapat pada variabel lainnya, dimana pada penelitian terdahulu variabel yang dimiliki adalah konsep dan contoh aplikasi konseling religius, sedangkan pada penelitian ini adalah mengendalikan emosi.

5. Penelitian yang dilakukan oleh Indra Ramdhani. (2020). Dengan judul *Peran Ibadah Shalat dalam Mengontrol Emosi Mahasiswa (Studi Kasus kepada Mahasiswa UIN Sunan Gunung Djati Bandung Angkatan 2016 di Ponpes AL-Ihsan)*. SKRIPSI. Bandung: Fakultas Ushuluddin Universitas Islam Negeri Bandung¹⁹.

Penelitian tersebut meneliti peran ibadah shalat dalam mengontrol emosi. Dimana pengambilan data dalam penelitian ini dilaksanakan dengan metode wawancara dan memberikan hasil bahwa semua narasumber merasakan bahwa ibadah shalat mampu mengendalikan dan mengontrol emosi yang muncul. Dimana setelah melaksanakan ibadah shalat muncul efek ketenangan sehingga memberikan dampak yang signifikan dalam mengontrol emosi yang muncul pada narasumber. Persamaan penelitian yang dilakukan adalah memiliki variabel yang sama mengenai cara mengendalikan atau mengontrol emosi. Sedangkan perbedaannya dengan penelitian ini adalah dimana pada penelitian terdahulu variabel x nya adalah ibadah shalat sedangkan penelitian ini memiliki variabel x *tazkiyatun nafs* Ibnu Taimiyah.

6. Penelitian yang dilakukan oleh Ratna Fitriana. (2018). Dengan judul *Pengaruh Puasa Senin Kamis terhadap Pengendalian Emosi Remaja Akhir (Studi Kasus terhadap Remaja Karang Taruna Perumahan*

¹⁹ Indra Ramdhani. *Peran Ibadah Shalat dalam Mengontrol Emosi Mahasiswa (Studi Kasus kepada Mahasiswa UIN Sunan Gunung Djati Bandung Angkatan 2016 di Ponpes AL-Ihsan)*. SKRIPSI. Bandung: Fakultas Ushuluddin Universitas Islam Negeri Bandung.

Rancaekek Permai RT 03 RW 16). SKRIPSI. Bandung: Fakultas Ushuluddin Universitas Islam Negeri Bandung²⁰.

Penelitian tersebut meneliti mengenai pengaruh puasa senin kamis terhadap pengendalian emosi. Dimana dalam penelitian ini terdapat hasil pengaruh puasa senin kamis terhadap anggota karang taruna perumahan Rancaekek Permai RT 03 RW 16 memiliki hasil analisis data yang diperoleh sebesar 0,698 atau 69,8%. Yang berarti terdapat hubungan positif cukup tinggi antara variable puasa Senin Kamis dengan variable pengendalian emosi. Persamaan penelitian tersebut dengan penelitian ini ialah memiliki variable y yang sama, yaitu mengendalikan emosi. Sedangkan perbedaannya terdapat pada variable x yakni dimana pada penelitian terdahulu memiliki variable x berupa puasa senin kamis, sedangkan pada penelitian ini memiliki variable x berupa *tazkiyatun nafs* Ibnu Taimiyah.

7. Penelitian yang dilakukan oleh Aliyah. (2019). Dengan judul *Konsep Tazkiyatun nafs Ibnu Taimiyah dalam Perspektif Pendidikan Islam*. SKRIPSI. Lampung: fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung²¹.

Penelitian terdahulu ini berfokus pada bagaimana *tazkiyatun nafs* dalam pendidikan Islam. Dimana *tazkiyatun nafs* itu sendiri merupakan konsep pendidikan Islam yang sesungguhnya sehingga menganut prinsip “Pendidikan manusia seutuhnya” dan pada akhirnya terciptalah kesempurnaan insani yang merupakan tujuan dari Pendidikan Islam. Persamaan penelitian terdahulu dengan penelitian ini adalah sama-sama membahas tentang *tazkiyatun nafs* Ibnu Taimiyah. Sedangkan perbedaannya ialah jika pada penelitian terdahulu variable yang lainnya

²⁰ Ratna Fitriana. *Pengaruh Puasa Senin Kamis terhadap Pengendalian Emosi Remaja Akhir (Studi Kasus terhadap Remaja Karang Taruna Perumahan Rancaekek Permai RT 03 RW 16)*. SKRIPSI. Bandung: Fakultas Ushuluddin Universitas Islam Negeri Bandung.

²¹ Aliyah. *Konsep Tazkiyatun nafs Ibnu Taimiyah dalam Perspektif Pendidikan Islam*. SKRIPSI. Lampung: fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung

itu pendidikan Islam sedangkan pada penelitian ini variable yang lainnya ialah pengendalian emosi.

8. Penelitian yang dilakukan oleh Natassa R Tejena & Made Karisma Sukmayanti. (2018). Dengan judul *Meditasi Meningkatkan Regulasi Emosi Pada Remaja*. Kuta Selatan: Jurnal Psikologi Udayana Vol. 5, No.2²².

Pada penelitian terdahulu ini meditasi meningkatkan regulasi emosi pada remaja dilihat dari hasil yang menunjukkan bahwa kelompok eksperimen menunjukkan perubahan regulasi emosi yang signifikan setelah diberi pelatihan meditasi selama sebulan sedangkan kelompok kontrol yang tidak diberikan pelatihan meditasi tidak menunjukkan perubahan kemampuan regulasi emosi yang signifikan. Selain itu, konsentrasi merupakan salah satu faktor yang menunjang agar meditasi memberikan hasil yang positif. Subjek eksperimen menunjukkan peningkatan konsentrasi karena tubuh subjek mulai menyesuaikan diri untuk duduk bermeditasi. Oleh karena itu, dibutuhkan latihan meditasi yang rutin untuk mendapat hasil meditasi yang positif. Adapun persamaan penelitian terdahulu dengan penelitian ini ialah memiliki variable yang sama berupa regulasi emosi atau bisa disebut juga pengendalian emosi. Adapun perbedaannya ialah dalam penelitian terdahulu fokus utama untuk dapat melaksanakan regulasi emosi atau pengendalian emosi berupa dengan meditasi, sedangkan dalam penelitian ini berfokus pada konsep *tazkiyatun nafs* Ibnu Taimiyah.

²² Natassa R Tejena. & Made Karisma Sukmayanti. *Meditasi Meningkatkan Regulasi Emosi Pada Remaja*. Kuta Selatan: Jurnal Psikologi Udayana Vol. 5, No.2.