



Peran Tazkiyatun Nafs terhadap Regulasi Emosi Wanita *Long-Distance Marriage*

Tri Surani

Mahasiswa Pascasarjana, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta, Indonesia

*Penulis Korespondensi: trisurani966@gmail.com

Abstract. *Long-Distance Marriage (LDM) refers to a marital arrangement in which spouses experience extended physical separation due to occupational, educational, or other social obligations. Such circumstances frequently generate psychological pressures, especially for women who often carry primary responsibilities in managing household duties and caring for children independently. These challenges may trigger feelings of loneliness, stress, emotional instability, and decreased well-being. One spiritual approach considered effective in supporting emotional balance is the practice of tazkiyatun nafs, a process of inner purification and spiritual refinement. This study aims to explore the role of tazkiyatun nafs in strengthening emotion regulation among women engaged in LDM relationships. Employing a qualitative phenomenological design, data were obtained through in-depth interviews and analyzed using thematic analysis techniques. The findings demonstrate that the stages of takhalli, tahalli, and tajalli significantly enhance self-awareness, reduce negative emotional reactions, and cultivate lasting inner peace, thereby reinforcing psychological resilience in long-distance marital contexts.*

Keywords: *Emotion Regulation; Long-Distance Marriage; Psychological Resilience; Tazkiyatun Nafs; Women.*

Abstrak. Pernikahan Jarak Jauh (LDM) merujuk pada pengaturan perkawinan di mana pasangan mengalami perpisahan fisik yang berkepanjangan karena kewajiban pekerjaan, pendidikan, atau kewajiban sosial lainnya. Keadaan seperti itu seringkali menimbulkan tekanan psikologis, terutama bagi perempuan yang seringkali memikul tanggung jawab utama dalam mengelola tugas rumah tangga dan merawat anak secara mandiri. Tantangan ini dapat memicu perasaan kesepian, stres, ketidakstabilan emosional, dan penurunan kesejahteraan. Salah satu pendekatan spiritual yang dianggap efektif dalam mendukung keseimbangan emosional adalah praktik tazkiyatun nafs, sebuah proses pemurnian batin dan penyempurnaan spiritual. Studi ini bertujuan untuk mengeksplorasi peran tazkiyatun nafs dalam memperkuat regulasi emosi di kalangan perempuan yang terlibat dalam hubungan LDM. Dengan menggunakan desain fenomenologi kualitatif, data diperoleh melalui wawancara mendalam dan dianalisis menggunakan teknik analisis tematik. Temuan menunjukkan bahwa tahapan takhalli, tahalli, dan tajalli secara signifikan meningkatkan kesadaran diri, mengurangi reaksi emosional negatif, dan menumbuhkan kedamaian batin yang langgeng, sehingga memperkuat ketahanan psikologis dalam konteks perkawinan jarak jauh.

Kata Kunci: Ketahanan Psikologis; Pengaturan Emosi; Perempuan; Pernikahan Jarak Jauh; Tazkiyatun Nafs.

1. LATAR BELAKANG

Pernikahan jarak jauh atau *Long-Distance Marriage* (LDM) merupakan fenomena sosial yang semakin meningkat di Indonesia. Terjadinya *Long Distance Marriage* (LDM) tidak terlepas dari dinamika sosial modern, seperti meningkatnya tuntutan pemenuhan kebutuhan hidup, ketatnya persaingan profesional, serta peluang dan kewajiban pendidikan, yang memaksa pasangan suami istri menjalani relasi perkawinan dalam kondisi terpisah secara geografis (Motea Naji Dabwan Hezam dkk., 2025).

Pasangan yang menjalani pernikahan jarak jauh umumnya menghadapi beban psikologis yang lebih besar dibandingkan dengan pasangan yang hidup bersama dalam satu rumah. Tekanan tersebut muncul dari berbagai tuntutan, seperti meningkatnya tanggung jawab domestik, peran pengasuhan anak yang harus dijalani secara mandiri, pengaturan jadwal

kepulungan pasangan, serta persoalan finansial dan hambatan komunikasi(Ramadhani & Nur'aeni, 2021). Hal tersebut dapat menimbulkan ketimpangan pembagian peran dalam hubungan suami istri. Wanita pada umumnya cenderung menanggung tekanan psikologis yang lebih besar karena harus memikul tanggung jawab emosional sekaligus mengelola urusan domestik secara mandiri(Rizkina dkk., 2025).

Kondisi tersebut menunjukkan adanya beban dan tekanan psikologis yang berlapis yang harus dihadapi oleh wanita yang tetap tinggal di rumah ketika menjalani kehidupan pernikahan dengan jarak terpisah. Perempuan yang menjalani *Long Distance Marriage* (LDM) kerap menghadapi tekanan emosional berupa rasa cemas, kesepian, ketidakpastian, serta tingkat stres yang meningkat akibat keterpisahan fisik dan tuntutan menjalankan peran domestik secara bersamaan.(Andi Fatima et al., 2025). Hal tersebut menjadikan kemampuan regulasi emosi penting dalam hubungan karena berperan dalam menentukan bagaimana seseorang memahami, mengelola, dan mengekspresikan emosinya secara sehat di tengah keterbatasan interaksi langsung dengan pasangan (Bloch dkk., 2014)

Regulasi emosi menurut Gross merupakan proses psikologis yang digunakan individu untuk mengelola dan mengendalikan pengalaman emosionalnya(Siti Julia Sari dkk., 2024). Proses ini mencakup kemampuan menentukan jenis emosi yang dirasakan, waktu munculnya emosi (emosi negatif) serta cara mengekspresikannya secara tepat. Regulasi emosi berperan penting dalam membantu individu mengurangi intensitas emosi yang berlebihan, sehingga respons yang ditampilkan menjadi lebih terarah dan adaptif. Dengan kemampuan regulasi emosi yang baik, individu lebih mampu menunjukkan perilaku yang positif serta mengurangi potensi munculnya masalah emosional dan perilaku (Rehing dkk., 2024).

Selaras dengan penelitian (Siti Julia Sari dkk., 2024) regulasi emosi yang baik membantu seseorang mengendalikan perasaannya sehingga dapat mengatur dan mengarahkan perilaku dengan lebih tepat, serta mendorong individu untuk bertindak ke arah yang lebih positif. Selain itu, regulasi emosi memungkinkan individu untuk menghadapi dan mengendalikan situasi yang penuh tekanan sehingga dapat meminimalkan munculnya stres yang bersumber dari permasalahan yang dihadapi seseorang. (Ilham Ramadhani Huda & Satrio Artha Priyatna, 2024).

Pengelolaan emosi dalam psikologi islam dipahami melalui pendekatan yang mengintegrasikan dimensi spiritual dan psikologis. Salah satu konsep yang menonjol dalam pendekatan ini adalah *tazkiyatun Nafs*, yang dimaknai sebagai proses pembinaan jiwa secara berkelanjutan(Sholihuddin, 2025). Konsep *tazkiyatun nafs* menjadi landasan yang kokoh dalam pemikiran Imam Al-Ghazali. Dalam karya monumentalnya *Ihya' 'Ulumuddin*, Al-

Ghazali menguraikan proses penyucian jiwa ini ke dalam tiga tahap utama, yaitu *takhalli*, *tahalli*, dan *tajalli* (Rizal Nurzaman dkk., 2024).

Ketiga tahapan tersebut menggambarkan dinamika perkembangan batin manusia, mulai dari pengendalian dorongan emosi negatif, pembentukan karakter dan akhlak positif, hingga tercapainya kesadaran spiritual yang mendalam Ia memandang *tazkiyah nafs* sebagai suatu proses pembinaan dan pembersihan jiwa yang berlangsung secara bertahap. (Ma'muroh et al., 2024) menguraikan bahwa takhalli, yakni upaya melepaskan diri dari berbagai sifat tercela dan kecenderungan negatif; tahalli, yaitu pengisian diri dengan nilai-nilai moral dan akhlak terpuji; serta tajalli, yang merupakan tahap tercapainya kejernihan batin dan kedekatan spiritual yang lebih mendalam dengan Allah.

Pratik spritual pada *tazkiyatun nafs* meliputi dzikir dan peningkatan religiusitas menunjukkan kontribusi terhadap kemampuan individu untuk mengelola emosi negatif, meningkatkan ketenangan batin, serta membangun mental dan spiritual yang lebih tangguh (Hadiyatullah, 2025). Pada uraian penelitian sebelumnya dapat disimpulkan bahwa *tazkiyatun nafs* berperan signifikan dalam meningkatkan regulasi emosi dan kesejahteraan psikologis individu (Zakia dkk., 2024). Meskipun demikian, kajian empiris mengenai peran *tazkiyatun nafs* dalam membentuk regulasi emosi wanita *Long Distance Marriage* masih terbatas. Penelitian yang ada masih didominasi oleh kajian pada konteks umum atau kelompok populasi tertentu, seperti remaja dan mahasiswa.

Sementara itu, penelitian yang secara spesifik mengkaji peran *tazkiyatun nafs* dalam kehidupan emosional wanita yang menjalani *Long Distance Marriage (LDM)* masih relatif terbatas. Kondisi ini menjadi perhatian peneliti mengingat pengalaman emosional wanita dalam *Long Distance Marriage (LDM)* memiliki karakteristik yang unik dan kaya akan makna subjektif. Sehingga peneliti tertarik untuk menelaah secara mendalam bagaimana peran *tazkiyatun nafs* terhadap regulasi emosi wanita pernikahan jarak jauh terutama dalam perannya membantu pengelolaan dan pengendalian. Peneliti berharap penelitian ini tidak hanya memperkaya pengembangan keilmuan psikologi Islam secara konseptual, tetapi juga memberikan implikasi praktis dalam memperkuat ketahanan emosional wanita yang menjalani pernikahan jarak jauh.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif fenomenologi. Menurut (Ilham Ramadhani Huda & Satrio Artha Priyatna, 2024) Penelitian kualitatif merupakan pendekatan riset yang menghasilkan temuan yang tidak dapat diperoleh melalui pengukuran numerik

maupun teknik statistik. Penelitian fenomenologi merupakan pendekatan ilmiah yang bertujuan untuk menelaah dan memahami suatu peristiwa sebagaimana dialami secara langsung oleh individu, kelompok individu, atau makhluk hidup tertentu (Nasir dkk., t.t.).

Peristiwa yang diteliti biasanya merupakan kejadian yang bermakna dan menjadi bagian penting dari pengalaman hidup subjek penelitian. Pendekatan ini digunakan karena memberikan ruang bagi peneliti untuk menggali secara lebih mendalam pengalaman dan makna subjektif, khususnya dalam untuk memahami pengalaman subjektif wanita yang menjalani *Long-Distance Marriage* dalam mengelola emosi melalui praktik *Tazkiyatun Nafs*.

Pemilihan partisipan pada penelitian ini dilakukan menggunakan teknik purposive sampling. (Ilham Ramadhani Huda & Satrio Artha Priyatna, 2024) menjelaskan bahwa purposive sampling merupakan strategi pengambilan sampel dalam penelitian kualitatif yang menekankan pada pemilihan subjek secara sengaja berdasarkan pertimbangan tertentu, yaitu individu atau kasus yang dinilai mampu memberikan informasi paling relevan dan mendalam terkait fenomena yang diteliti. Subjek penelitian ditentukan berdasarkan kriteria tersebut, dengan teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam.

Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara dengan Variabel bersifat konseptual dan deskriptif, yang menggambarkan pengalaman subjektif partisipan tazkiyatun nafs dan regulasi emosi. Sampel dipilih menggunakan purposive sampling. Data dikumpulkan melalui wawancara semi-terstruktur dan dianalisis secara tematik.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pengolahan transkrip wawancara dengan partisipan perempuan LDM, ditemukan beberapa adanya peran *tazkiyatun nafs* dalam membantu wanita yang menjalani *Long-Distance Marriage* (LDM) meregulasi emosi mereka secara adaptif. Analisis dilakukan dengan menelaah pengalaman subjektif partisipan melalui tiga tahapan utama *tazkiyatun nafs*, yaitu *takhalli*, *tahalli*, dan *tajalli*, serta mengaitkannya dengan konsep regulasi emosi dalam psikologi.

Takhalli

Pada konsep pertama *tazkiyatun nafs* yaitu *takhalli*, usaha untuk membersihkan diri dari sikap dan kebiasaan buruk, termasuk pikiran-pikiran yang dapat mengalihkan perhatian dari mengingat Allah (Anbiya, 2023). Selain itu, *takhalli* juga berarti menjauhkan diri dari ketergantungan berlebihan pada kesenangan dunia, karena hal tersebut dapat membuat seseorang lalai dari kehidupan spiritualnya. narasumber menyampaikan bahwa kondisi berjauhan dengan pasangan kerap memicu pikiran berlebihan serta rasa kesepian. Melalui

penerapan *tazkiyatun nafs*, mereka mulai mampu mengenali perasaan yang muncul dan mengelola emosi negatif dengan lebih baik. Seperti halnya yang diungkapkan partisipan,

Hasil analisis memperlihatkan bahwa praktik *takhalli* berperan sebagai mekanisme pengendalian respons emosional, di mana partisipan belajar untuk menahan, menyadari, dan mengatur reaksi emosinya sejak awal dengan selalu melatih kesabarannya sehingga emosi negatif tidak berkembang lebih jauh menjadi tekanan psikologis maupun memicu terjadinya konflik.

Tahalli

Pada tahap konsep kedua *tazkiyatun nafs* yaitu *tahalli*, tahap ini merupakan proses mengisi dan membangun kembali kondisi batin dengan nilai-nilai moral yang baik, seperti kesabaran, kejujuran, keikhlasan, dan sikap positif lainnya. Proses ini dilakukan setelah individu berhasil membersihkan dirinya dari kebiasaan dan sifat-sifat negatif pada tahap *takhalli*. Dengan menghiiasi jiwa melalui pembiasaan akhlak terpuji, seseorang secara perlahan membentuk sikap dan perilaku yang lebih sehat, seimbang, dan selaras dengan nilai-nilai kebaikan dalam kehidupan sehari-hari (Apriliani et al. 2025). Pada tahap ini, partisipan mengungkapkan bahwa penerapan sikap ikhlas membantu mereka untuk meningkatkan kemampuan beradaptasi dalam menghadapi tekanan yang muncul akibat kondisi *Long Distance Marriage* seperti saat merasakan rasa rindu pada pasangan.

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa *tahalli* memiliki keterkaitan erat dengan proses *Cognitive reappraisal* merupakan cara mengubah cara berpikir seseorang terhadap suatu situasi yang dapat memicu emosi, sehingga perasaan yang muncul menjadi lebih terkendali dan tidak terlalu berdampak negatif (Intan Ayu Lasmana Firdauza & Farah Farida Tantiani, 2021). Perubahan cara pandang tersebut membantu partisipan melihat kondisi secara lebih positif dan realistis, sehingga memberikan dampak yang signifikan terhadap terjaganya stabilitas emosi dan kemampuan mereka dalam menghadapi berbagai tekanan.

Tajalli

Pada tahap ketiga *tazkiyatun nafs* yakni *tajalli*, dipahami sebagai tahap akhir dalam proses *tazkiyatun nafs* yang ditandai dengan meningkatnya kesadaran spiritual dan ketenangan batin. Pada tahap ini, kondisi hati individu telah melalui proses penyucian yang mendalam sehingga mampu memunculkan sikap pasrah, tenang, dan penuh kepercayaan kepada Allah. Wanita yang menjalani *Long-Distance Marriage (LDM)*, *tajalli* berkontribusi pada terbentuknya stabilitas emosi yang lebih berkelanjutan. Kedekatan spiritual yang terbangun melalui dzikir, doa, dan ibadah rutin membantu individu mengelola emosi negatif secara lebih adaptif,

menurunkan reaksi emosional yang berlebihan, serta meningkatkan penerimaan terhadap realitas kehidupan pernikahan jarak jauh.

Dengan demikian, *tajalli* tidak hanya menjadi pencapaian spiritual, tetapi juga berperan penting dalam memperkuat regulasi emosi dan keseimbangan psikologis wanita LDM. Partisipan juga mengungkapkan bahwa mereka merasakan ketenangan batin setelah secara melakukan ibadah sholat sebagai bagian dari praktik spiritual sehari-hari:

Hasil analisis menunjukkan bahwa *tajalli* mendorong terbentuknya kesadaran diri yang lebih kuat serta ketenangan emosional yang lebih mendalam, yang pada akhirnya membuat proses pengelolaan dan pengendalian emosi menjadi lebih efektif.

Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *tazkiyatun nafs* memiliki peran dalam membantu wanita yang menjalani hubungan jarak jauh (*long distance marriage/LDM*) mengelola dan mengendalikan emosi mereka. Proses penyucian jiwa ini tidak berlangsung secara instan, tetapi berlangsung melalui beberapa tahap spiritual yang saling terkait, yaitu *takhalli*, *tahalli*, dan *tajalli*. Setiap tahap memiliki peran tersendiri, namun saling melengkapi dalam membantu seseorang mengelola emosi secara lebih baik, sehingga tercipta kestabilan emosi yang lebih sehat dan berkelanjutan.

Pada tahap *takhalli*, individu mulai berupaya membersihkan diri dari berbagai emosi dan sikap negatif yang sering muncul akibat keterpisahan fisik dengan pasangan, seperti kecemasan berlebihan, kemarahan, prasangka buruk, serta perasaan tidak aman. Proses ini diawali dengan kesadaran diri untuk mengenali apa yang dirasakan dan memahami sumber munculnya emosi tersebut. Setelah itu, individu belajar mengendalikan dorongan untuk bereaksi secara impulsif terhadap situasi yang memicu emosi. Melalui pengendalian diri ini, tekanan emosional secara perlahan dapat dikurangi, sehingga konflik batin yang dialami wanita yang menjalani *Long Distance Marriage* menjadi lebih terkendali. Dengan demikian, *takhalli* berperan sebagai dasar awal dalam membangun regulasi emosi yang lebih sehat dan stabil.

Tahap berikutnya, yaitu *tahalli*, berfokus pada proses menumbuhkan dan membiasakan nilai-nilai positif dalam diri, seperti kesabaran, keikhlasan, rasa syukur, serta kepercayaan kepada Allah. Penanaman nilai-nilai ini mendorong terjadinya perubahan cara berpikir dalam memaknai kondisi pernikahan jarak jauh. Wanita yang menjalani *Long Distance Marriage* (LDM) menjadi lebih mampu melihat situasi yang dihadapi secara lebih konstruktif dan realistis, sehingga emosi negatif yang muncul dapat dikelola dan diubah menjadi sikap yang lebih tenang dan penuh harapan. Melalui proses ini, kestabilan emosi mulai terbentuk karena

individu memiliki cara pandang yang lebih positif dalam menghadapi berbagai tantangan dalam hubungan pernikahan

Tahap *tajalli* merupakan fase pendalaman spiritual yang merepresentasikan tingkat tertinggi dalam proses *tazkiyatun nafs*. Pada tahap ini, individu mengalami peningkatan kesadaran diri (*self-awareness*) yang lebih mendalam serta merasakan kedekatan spiritual yang intens dengan Allah. Melalui pelaksanaan ibadah yang konsisten, seperti sholat, dzikir, dan doa, partisipan merasakan hadirnya ketenangan batin yang stabil serta kejernihan dalam mengelola pengalaman emosional. Kondisi spiritual tersebut memungkinkan individu untuk memahami dan mengevaluasi emosi yang muncul secara reflektif, sehingga respons yang diberikan tidak bersifat impulsif atau reaktif. Sebaliknya, individu mampu merespons situasi emosional dengan penuh pertimbangan, kesabaran, dan penerimaan terhadap realitas yang dihadapi. Dengan demikian, *tajalli* berperan signifikan dalam memantapkan regulasi emosi yang tidak hanya bersifat situasional, tetapi juga berkelanjutan, karena didukung oleh keseimbangan antara kesadaran spiritual dan kematangan psikologis.

Penelitian ini menunjukkan bahwa *tazkiyatun Nafs* memiliki peran signifikan dalam membentuk regulasi emosi wanita (*long distance marriage/LDM*). Setiap tahapan, *takhalli*, *tahalli*, dan *tajalli* menunjukkan kontribusi spesifik. *Takhalli*, membantu mengurangi reaksi negatif secara sadar (*response modulation*). *Tahalli*, mengubah persepsi situasi dan menumbuhkan sifat positif (*cognitive change*). *Tajalli*, menciptakan ketenangan batin dan kesadaran diri (*self-awareness*), yang mendukung stabilitas emosi jangka panjang.

Proses membersihkan jiwa yang dilakukan melalui tahapan *takhalli*, *tahalli*, dan *tajalli* terbukti membantu perubahan emosional dan spiritual pada konseli. Perubahan ini terlihat dari kemampuan dalam mengelola emosi dengan lebih baik, melakukan refleksi diri secara sadar, serta merasakan kedekatan yang lebih kuat dengan Tuhan (Chandra dkk., 2025a).

Pada permasalahan psikologi yang berdampak pada regulasi emosi hubungan jarak jauh (*long distance marriage/LDM*) penerapan *tazkiyatun nafs* menjadi semakin relevan dan dibutuhkan. Aktivitas keseharian wanita yang menjalin jarak jauh (*long distance marriage/LDM*) diwarnai tingkat stres, tuntutan pekerjaan yang kompleks, peran ganda serta dinamika hubungan sosial yang tidak sederhana, yang secara kumulatif dapat memengaruhi emosional wanita. Dalam situasi tersebut, *tazkiyatun nafs* menawarkan pendekatan yang komprehensif untuk mencapai keseimbangan emosional dan ketenangan batin, yang sangat penting (Raditiya dkk., 2025).

Dalam perspektif psikologi, *tazkiyatun nafs* dapat membantu individu mengembangkan kecerdasan emosional, memperbaiki kualitas hubungan dengan orang lain, serta mengelola

stres dan tekanan hidup secara lebih efektif. Ketika seseorang memiliki kondisi batin yang bersih dan tenang, ia cenderung memandang kehidupan secara lebih positif, mampu mengontrol emosi dengan lebih baik, dan merasakan tingkat kebahagiaan yang lebih tinggi dalam aktivitas sehari-hari (Chandra dkk., 2025b). Hal tersebut menjadikan *tazkiyatun nafs* memiliki peran strategis dalam membantu individu mengenali, memahami, dan mengelola emosi yang dimiliki.

Pada era yang serba cepat dan penuh tekanan ini, banyak individu mengalami kesulitan dalam mengendalikan emosi negatif (Masykuroh et al., 2022). Melalui *tazkiyatun nafs*, individu diarahkan untuk melakukan refleksi diri dan introspeksi secara mendalam, sehingga mampu mengidentifikasi sumber munculnya emosi-emosi tersebut. Proses ini mendorong terjadinya transformasi emosi negatif menjadi sikap dan perasaan yang lebih positif serta konstruktif.

Peran Tazkiyatun Nafs Terhadap Regulasi Emosi Wanita Long Distance Marriage (LDM)

Tazkiyatun nafs dapat dipahami memiliki peran sebagai strategi regulasi emosi berbasis spiritual yang holistik. Ketiga tahapannya, *takhalli*, *tahalli*, dan *tajalli* membentuk alur berkesinambungan yang mencakup pengendalian emosi negatif, penguatan emosi positif, hingga tercapainya ketenangan batin yang stabil. Bagi wanita LDM, proses ini menjadi sumber daya internal yang penting dalam menjaga keseimbangan emosional, kesehatan mental, dan keberlangsungan hubungan pernikahan.

Peneliti menegaskan bahwa regulasi emosi tidak hanya dapat dijelaskan melalui pendekatan psikologis sekuler, tetapi juga melalui kerangka spiritual Islam yang menekankan penyucian jiwa. Dengan demikian, *tazkiyatun nafs* memiliki relevansi yang kuat sebagai pendekatan alternatif dalam memahami dan memperkuat regulasi emosi wanita dalam konteks pernikahan jarak jauh. Dengan demikian, *tazkiyatun nafs* tidak hanya berdampak pada spiritualitas, tetapi juga pada kesejahteraan psikologis dan kemampuan mengelola emosi secara praktis.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian diatas dapat disimpulkan bahwa *tazkiyatun nafs* berperan penting dalam regulasi emosi wanita *long distance marriage (LDM)*. *Takhalli* membantu mengendalikan emosi negatif dan mengurangi reaksi stres. *Tahalli* memfasilitas perubahan kognitif dan pengembangan sifat terpuji seperti sabar, syukur, dan ikhlas. *Tajalli* menghasilkan ketenangan batin dan kesadaran diri (*self-awareness*), memperkuat kestabilan emosional.

Melalui rangkaian tahapan *takhalli*, *tahalli*, dan *tajalli*, wanita *long distance marriage* (LDM) mampu mengendalikan emosi negatif yang muncul, mengembangkan sikap dan nilai-nilai positif, serta membangun ketenangan batin yang lebih stabil. Pendekatan berbasis spiritual ini berfungsi sebagai sumber daya psikologis internal yang membantu individu menghadapi tekanan emosional dan tantangan relasional dalam konteks pernikahan jarak jauh atau *long-distance marriage* secara lebih adaptif.

Berdasarkan temuan ini, disarankan bagi konselor atau praktisi bimbingan untuk mengintegrasikan praktik *tazkiyatun nafs* dalam program pendampingan bagi wanita LDM agar kesejahteraan emosional mereka lebih terjaga. Penelitian selanjutnya dapat memperluas sampel atau menggunakan metode kuantitatif untuk menilai efektivitasnya secara lebih objektif. Selain itu, bagi pasangan LDM sendiri, penerapan rutin praktik spiritual seperti dzikir, refleksi diri, dan muhasabah dapat membantu menjaga kestabilan emosi dan mempererat hubungan meski terpisah secara fisik.

REFERENSI

- Anbiya, A. Z. (2023). Tazkiyatun nafs dalam mengembalikan fitrah manusia modern. *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 7(1), 133–148. <https://doi.org/10.29240/jbk.v7i1.5130>
- Apriliani, B. D., Arifin, S., & Naskah, H. (n.d.). Membentuk insan kamil melalui tazkiyatun nafs (Tinjauan psikoterapi Islam). *Syiar: Jurnal Ilmu Komunikasi, Penyuluhan dan Bimbingan Masyarakat Islam*, 8(2). <https://doi.org/10.37567/syiar.v8i2>
- Bloch, L., Haase, C. M., & Levenson, R. W. (2014). Emotion regulation predicts marital satisfaction: More than a wives' tale. *Emotion*, 14(1), 130–144. <https://doi.org/10.1037/a0034272>
- Chandra, E., Uin, O., & Djati, S. G. (2025). Tazkiyatun nafs-based art therapy in Generation Z's emotion regulation: A case study at MTsN 6 Sumedang. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 14. <https://doi.org/10.20414/altazkiah.v14i01.13064>
- Fatima, O. A. (n.d.). Distorsi kognitif istri dalam hubungan jarak jauh: Studi fenomenologi perspektif bimbingan konseling Islam di Desa Barugae Kec. Mattirobulu Kab. Pinrang.
- Firdauza, I. A. L., & Tantiani, F. F. (2021). Regulasi emosi remaja dari ibu pekerja migran dan non migran. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 12(1), 1–8. <https://doi.org/10.29080/jpp.v12i1.506>
- Hadiyatullah, Z. R. (2025). Optimizing individual resilience through the tazkiyatun nafs method: Implications for Islamic education at the Al-Mu'min Rehabilitation Foundation in Malang. *Jurnal Penelitian*, 19(1), 1. <https://doi.org/10.21043/jp.v19i1.27058>
- Hezam, M. N. D., Mardani, D., Jahari, J., & Supiana, S. (2025). Educational policy in post-crisis Yemen: Between regulatory ideals and implementation constraints. *International Journal of Education and Literature*, 4(2), 78–85. <https://doi.org/10.55606/ijel.v4i2.232>

- Huda, I. R., & Priyatna, S. A. (2024). Studi fenomenologi kesejahteraan emosional praktisi tasawuf. *Jurnal Budi Pekerti Agama Islam*, 2(5), 105–118. <https://doi.org/10.61132/jbpai.v2i5.531>
- Ma'muroh, M., Abqorina, A., & Amrin, A. (2024). The concept of tazkiyatun nafs by Al-Ghazali and its implementation at Pesantren Darut Tasbih Tangerang. *Edu Cendikia: Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 4(02), 833–844. <https://doi.org/10.47709/educendikia.v4i02.4989>
- Nasir, A., Shah, K., Sirodj, R. A., Afgani, M. W., & Universitas Raden Fatah Palembang. (n.d.). Pendekatan fenomenologi dalam penelitian kualitatif.
- Raditiya, R., Akhmad, A., & Cirebon, N. (2025). Pengaruh tazkiyatun nafs dalam pengendalian emosi menurut perspektif Islam. *Religion Education Social Laa Roiba Journal*, 7(9). <https://doi.org/10.47476/reslaj.v7i9.8299>
- Ramadhani, Z., & Nur'aeni, N. (2021). Phenomenological study: Marriage satisfaction on wife who has long-distance marriage. *Proceedings Series on Social Sciences & Humanities*, 2, 53–56. <https://doi.org/10.30595/pssh.v2i.102>
- Rehing, M. A., Musawwir, M., & Zubair, A. G. H. (2024). Gambaran regulasi emosi pada mahasiswa di Universitas X. *Jurnal Psikologi Karakter*, 4(2), 626–631. <https://doi.org/10.56326/jpk.v4i2.3727>
- Rizal Nurzaman, M., Solahudin, D., & Ahmad Fajar, D. (2024). The concept of tazkiyatunnafs in the book of *Ihya' 'Ulumuddin* and its implications in sufistic counseling. *Saq*. <https://doi.org/10.15575/saq>
- Rizkina, A. U., Sutatminingsih, R., & Siregar, R. H. (2025). Loneliness among wives in long-distance marriage: A descriptive study. *International Journal of Educational and Psychological Sciences*, 3(4), 287–296. <https://doi.org/10.59890/ijeps.v3i4.61>
- Sari, S. J., Saputri, A. D., Anggraini, M., Retina, S., & Sari, A. P. (2024). Pengaruh intensitas penggunaan smartphone terhadap regulasi emosi pada mahasiswa. *Educate: Journal of Education and Learning*, 2(1), 35–41. <https://doi.org/10.61994/educate.v2i1.347>
- Universitas Sunan Drajat Lamongan. (n.d.). The concept of tazkiyatun nafs within Islamic guidance and counseling: A spiritual framework for understanding mental health. *BUSYRO (Jurnal Dakwah dan Komunikasi Islam)*. <https://doi.org/10.55352/5ppwgg38>
- Zakia, A. Z., Kibtiyah, M., Faylasufa, H. N., Nur, A., & Ilman, A. Z. (2024). Aplikasi tazkiyatun nafs dalam psikoterapi Islam. *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling dan Dakwah Islam*, 21(2), 109–131. <https://doi.org/10.14421/hisbah.2024.212-07>