

Konseling Islam dengan Teknik Tazkiyatun Nafs untuk Mengurangi Problematika dalam Hubungan *Long Distance Marriage* (LDM): Penelitian di KUA Limbangan Kabupaten Garut

Nunik Nurhozanah^{1*}, Zamzam Siti Nurjamilah², Tita Tristiyani Eka Wardhani³, Fatimah Haiatul Maknun Al Jamilah⁴, Via Amalia⁵, Isep Zaenal Arifin⁶

¹⁻⁶Program Studi Pascasarjana Bimbingan Konseling Islam, UIN Sunan Gunung Djati Bandung, Jl. A.H. Nasution No. 105, Cipadung, Kecamatan Cibiru, Kota Bandung, Jawa Barat
E-mail: nuniknurkhojanah976@gmail.com

* Corresponding Author

 <https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i4.6876>

ARTICLE INFO

Article history

Received: 09 May 2026

Revised: 24 May 2026

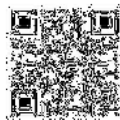
Accepted: 10 June 2026

Kata Kunci:

Long Distance Marriage (LDM), Konseling Islam, Tazkiyatun Nafs, Komunikasi Pasangan, Ketahanan Keluarga Muslim

Keywords:

Long Distance Marriage (LDM), Islamic Counseling, Tazkiyatun Nafs, Couple Communication, Muslim Family Resilience



ABSTRACT

Long Distance Marriage (LDM) merupakan fenomena keluarga modern yang semakin banyak ditemukan seiring meningkatnya mobilitas sosial, tuntutan pekerjaan, pendidikan, dan faktor ekonomi. Kondisi ini mengharuskan pasangan suami istri menjalani kehidupan rumah tangga secara terpisah dalam jangka waktu tertentu, sehingga menghadirkan tantangan dalam menjaga komunikasi, kepercayaan, keintiman emosional, serta pelaksanaan peran keluarga. Maka diperlukan sebuah penelitian yang bertujuan untuk mendeskripsikan problematika pasangan LDM, menganalisis penerapan teknik tazkiyatun nafs dalam konseling Islam, serta proses konseling keluarga di KUA Limbangan Kabupaten Garut. Penelitian menggunakan teori konseling Islam dan tazkiyatun nafs yang meliputi muhasabah, dzikir, muraqabah, dan taubat. Metode yang digunakan adalah penelitian lapangan dengan pendekatan kualitatif deskriptif melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi terhadap dua penyuluh agama, satu konselor KUA/BP4, dan delapan pasangan LDM. Sehingga hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan teknik tazkiyatun nafs mampu meningkatkan pengendalian emosi, mengurangi prasangka, memperkuat kepercayaan, dan memperbaiki komunikasi pasangan.

Long Distance Marriage (LDM) is a modern family phenomenon that is increasingly found along with the rise of social mobility, job demands, education, and economic factors. This condition requires married couples to live separately for a certain period, thereby presenting challenges in maintaining communication, trust, emotional intimacy, and the implementation of family roles. Therefore, research is needed that aims to describe the problems faced by LDM couples, analyze the application of tazkiyatun nafs techniques in Islamic counseling, as well as the family counseling process at the KUA Limbangan, Garut Regency. The study uses Islamic counseling theory and tazkiyatun nafs, which includes muhasabah, dzikir, muraqabah, and taubat. The method used is field research with a descriptive qualitative approach through interviews, observations, and documentation involving two religious instructors, one KUA/BP4 counselor, and eight LDM couples. Thus, the research results show that the application of the tazkiyatun nafs technique is able to improve emotional control, reduce prejudice, strengthen trust, and improve couple communication



This is an open access article under the CC-BY-SA license.

How to Cite: Nunik Nurhozanah, et al (2026). Konseling Islam dengan Teknik Tazkiyatun Nafs untuk Mengurangi Problematika dalam Hubungan *Long Distance Marriage* (LDM): Penelitian di KUA Limbangan Kabupaten Garut, 4(4) 26980-26991. <https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i4.6876>

PENDAHULUAN

Pernikahan dalam Islam dipahami sebagai ikatan lahir dan batin yang menuntut tanggung jawab spiritual, emosional, sosial, dan ekonomi. Keluarga ideal tidak hanya ditandai oleh keberlangsungan status hukum pernikahan, tetapi juga oleh hadirnya sakinah, mawaddah, dan rahmah dalam relasi sehari-hari. Akan tetapi, perubahan sosial, mobilitas tenaga kerja, kebutuhan ekonomi, pendidikan, serta pola pekerjaan lintas wilayah menyebabkan sebagian pasangan harus menjalani pernikahan jarak jauh atau long distance marriage (LDM). Dalam situasi ini, pasangan tetap terikat sebagai suami istri, tetapi tidak selalu dapat berbagi ruang fisik, rutinitas domestik, dan dukungan emosional secara langsung.

LDM pada satu sisi dapat menjadi strategi keluarga untuk mempertahankan ekonomi, karier atau pendidikan tetapi pada sisi lain menimbulkan tekanan relasional yang khas. Pasangan harus memelihara kepercayaan, keintiman, keterbukaan, komitmen, dan kerja sama pengasuhan melalui komunikasi yang sering kali dimediasi teknologi. Jeda respons, perbedaan waktu, keterbatasan ekspresi nonverbal, kelelahan kerja, dan tafsir keliru terhadap pesan digital dapat memicu prasangka, kecemburuan, serta konflik yang berulang. Riset tentang pemeliharaan relasi jarak jauh menegaskan bahwa perilaku relationship maintenance penting bagi keberlangsungan hubungan (Belus et al., 2019). Keterbukaan diri dan gaya kelekatan juga memengaruhi kualitas relasi dalam hubungan jarak jauh (Hammonds et al., 2020). Pada LDM, pesan teks dapat berhubungan dengan kepuasan relasi apabila digunakan sebagai sarana pemeliharaan kedekatan yang konsisten dan responsif (Holtzman et al., 2021). Dalam komunikasi bermediasi, keterbatasan isyarat nonverbal dapat memperkuat tafsir subjektif terhadap pesan pasangan (Walther & Whitty, 2021).

Dalam konteks keluarga Muslim, problematika LDM tidak cukup dipahami sebagai persoalan komunikasi interpersonal. Relasi suami istri juga berhubungan dengan amanah, kesabaran, tabayun, pengendalian hawa nafsu, tanggung jawab nafkah dan kesadaran bahwa pernikahan merupakan ibadah. Ketika pasangan tidak mampu mengelola marah, cemas, kesepian, atau kecurigaan, konflik dapat berubah menjadi pola komunikasi defensif, silent treatment, saling menyalahkan, bahkan ancaman perceraian. Karena itu, intervensi konseling yang hanya menekankan teknik komunikasi tanpa menyentuh dimensi batin dan nilai keagamaan sering kali belum memadai bagi pasangan Muslim.

Konseling Islam hadir sebagai pendekatan bantuan yang memadukan prinsip psikologis, nilai wahyu dan pembinaan akhlak. Tujuan konseling Islam bukan sekadar meredakan gejala konflik, melainkan membantu konseli memahami makna masalah, memperbaiki orientasi hidup, menata hubungan dengan Allah, serta mengembangkan perilaku yang selaras dengan nilai kebaikan. Kerangka ini sejalan dengan psikologi Islam yang menempatkan manusia sebagai makhluk spiritual, moral, dan sosial sehingga perubahan perilaku perlu dihubungkan dengan penyucian hati, pembentukan niat, dan disiplin amal (Rothman & Coyle, 2018). Dalam konteks keluarga Muslim, asesmen dan konseling pernikahan perlu mempertimbangkan nilai religius, struktur keluarga, dan indikator kesehatan keluarga (Soliman et al., 2022). Tren publikasi konseling Islam menunjukkan meningkatnya perhatian terhadap integrasi dimensi spiritual dalam praktik bantuan psikologis (Ifdil et al., 2023). Adaptasi intervensi psikologis berbasis nilai Islam juga penting agar proses konseling lebih sesuai dengan keyakinan konseli Muslim (Husain & Hodge, 2016).

Salah satu teknik penting dalam konseling Islam adalah tazkiyatun nafs, yakni proses penyucian jiwa dari dorongan destruktif dan pembentukan kualitas diri yang lebih dekat kepada Allah. Tazkiyatun nafs dapat dijelaskan melalui tiga tahap utama. Pertama, takhalli, yaitu mengosongkan diri dari sifat yang merusak relasi seperti suuzan, hasad, egoisme, marah impulsif dan keinginan mengontrol pasangan secara berlebihan. Kedua, tahalli, yaitu menghiiasi diri dengan sabar, syukur, amanah, jujur, empati, husnuzan dan tanggung jawab. Ketiga, tajalli, yaitu hadirnya nilai spiritual dalam perilaku nyata berupa komunikasi yang lebih santun, komitmen yang lebih kuat dan kemampuan menyelesaikan konflik secara adil. Kajian mutakhir menegaskan bahwa tazkiyatun nafs relevan untuk pemulihan fitrah dan pembentukan akhlak manusia modern (Anbiya, 2023). Dalam praktik konseling religius, tazkiyah al-nafs dipahami sebagai proses penyucian diri yang dapat diterapkan melalui latihan reflektif dan pembinaan akhlak (Angraini & Asmita, 2022). Pemaknaan tazkiyatun nafs dalam pemikiran Islam Indonesia menekankan pembersihan batin sekaligus penguatan sifat terpuji (Rizka et al., 2023). Dalam bimbingan konseling Islam, tazkiyatun nafs diposisikan sebagai pendekatan spiritual yang relevan dengan kesehatan mental (Sholihuddin, 2025).

Kantor Urusan Agama (KUA) memiliki posisi strategis dalam penguatan ketahanan keluarga Muslim. Selain berfungsi dalam layanan pencatatan nikah, KUA juga menjadi ruang konsultasi keagamaan, bimbingan perkawinan, mediasi awal dan edukasi keluarga sakinah. Dalam masyarakat kecamatan, KUA sering menjadi lembaga yang paling dekat dengan pasangan ketika muncul masalah rumah tangga. KUA Limbangan, Kabupaten Garut, berada dalam konteks masyarakat yang mengalami mobilitas sosial dan ekonomi, sehingga kasus pasangan yang terpisah karena pekerjaan atau kebutuhan keluarga menjadi fenomena yang relevan untuk dikaji. Kerangka kelembagaan KUA sebagai unit layanan keagamaan tingkat kecamatan diperkuat melalui ketentuan organisasi dan tata kerja KUA dalam regulasi Kementerian Agama (Kementerian Agama Republik Indonesia, 2024). Namun, model konseling Islam untuk pasangan LDM di tingkat layanan KUA masih memerlukan formulasi yang lebih operasional.

Berbagai penelitian terdahulu mengenai LDM lebih banyak menyoroti komunikasi digital, kepuasan hubungan, kelekatan, dan pemeliharaan relasi pada pasangan yang terpisah jarak (Bazani et al., 2022). Pola komunikasi pasangan long distance marriage selama pandemi juga memperlihatkan pentingnya intensitas komunikasi, adaptasi media digital, dan kesepakatan komunikasi keluarga (Wijayanti, 2021). Tekanan keluarga, beban pengasuhan, dan kondisi krisis dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis serta kepuasan pernikahan (Mousavi et al., 2020). Studi lintas negara pada masa pandemi memperlihatkan bahwa kepuasan hubungan dipengaruhi oleh faktor situasional, disposisional dan kualitas relasi yang sudah terbentuk sebelumnya (Vigl et al., 2022). Kajian phubbing menegaskan bahwa perhatian berlebihan pada smartphone berkaitan dengan kepuasan relasi, kesepian dan empati (Zhan et al., 2022). Meta-analisis terbaru juga menunjukkan bahwa partner phubbing memiliki anteseden dan konsekuensi yang berhubungan dengan kualitas relasi pasangan (Ni et al., 2025). Di sisi lain, kajian tentang tazkiyatun nafs umumnya berkembang dalam ranah pembinaan spiritual, pembentukan karakter, kesehatan mental, dan penguatan kualitas kepribadian Muslim. Pemanfaatan konsep tersebut sebagai pendekatan konseling bagi pasangan yang menjalani pernikahan jarak jauh masih relatif terbatas dan belum banyak dikaji secara mendalam (Anbiya, 2023; Sholihuddin, 2025).

Nilai kebaruan penelitian ini terletak pada upaya merumuskan suatu model konseling Islam berbasis tazkiyatun nafs yang dirancang secara khusus untuk membantu pasangan LDM dalam menghadapi berbagai persoalan relasional di lingkungan layanan keluarga Kantor Urusan Agama (KUA). Model tersebut memadukan proses identifikasi masalah hubungan dengan sejumlah tahapan pembinaan spiritual, meliputi muhasabah sebagai sarana refleksi diri, dzikir untuk membantu pengelolaan emosi, muraqabah guna menumbuhkan kesadaran diri dan tanggung jawab kepada Allah SWT, serta taubat sebagai langkah memperbaiki kesalahan dan membangun kembali kualitas hubungan suami istri. Pengintegrasian unsur-unsur tersebut menghasilkan suatu kerangka pendampingan yang lebih aplikatif dan sesuai dengan kebutuhan pasangan Muslim yang menghadapi tantangan kehidupan pernikahan jarak jauh.

Apabila penelitian sebelumnya cenderung menempatkan tazkiyatun nafs sebagai instrumen pengembangan spiritual pada level individu, penelitian ini memandangnya sebagai pendekatan konseling yang dapat digunakan untuk memperkuat kualitas relasi pasangan dalam konteks keluarga. Oleh karena itu, penelitian ini tidak hanya menawarkan kontribusi konseptual melalui pengembangan model konseling Islam yang menghubungkan aspek spiritual, psikologis, dan relasional secara terpadu, tetapi juga memberikan manfaat praktis bagi penyuluh agama, penghulu, maupun konselor keluarga dalam mendampingi pasangan yang menghadapi berbagai tantangan selama menjalani long distance marriage.

Berdasarkan uraian tersebut, rumusan masalah penelitian ini adalah bagaimana bentuk problematika pasangan LDM yang memperoleh layanan konsultasi di KUA Limbangan, bagaimana penerapan teknik tazkiyatun nafs dalam konseling Islam untuk mengurangi problematika tersebut dan bagaimana perubahan relasional yang muncul setelah proses konseling. Penelitian ini bertujuan mendeskripsikan problematika LDM, menganalisis tahapan konseling Islam berbasis tazkiyatun nafs, serta merumuskan model intervensi yang kontekstual bagi layanan keluarga sakinah di KUA.

METODE

Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian lapangan (field research) dengan pendekatan kualitatif deskriptif. Pendekatan ini dipilih karena fokus penelitian bukan untuk menguji hubungan antarvariabel secara statistik, melainkan memahami pengalaman subjektif pasangan, makna religius, dinamika komunikasi, serta proses perubahan perilaku setelah mengikuti konseling Islam. Pendekatan kualitatif memungkinkan peneliti menggali fenomena sosial secara mendalam melalui pengalaman, narasi, dan konteks alamiah partisipan (Creswell & Poth, 2018).

Waktu Dan Tempat Penelitian

Lokasi penelitian adalah Kantor Urusan Agama (KUA) Limbangan, Kabupaten Garut, pada tahun 2026. Objek penelitian meliputi praktik konseling Islam, dinamika problematika pasangan long distance marriage (LDM), dan penggunaan teknik tazkiyatun nafs dalam proses pendampingan. Informan penelitian ditentukan secara purposive berdasarkan keterlibatan langsung dalam layanan konsultasi keluarga dan pengalaman menjalani LDM.

Tabel 1. Informan Penelitian

No	Informan	Jumlah
1.	Penyuluh Agama	2
2.	Konselor KUA / BP4	1
3.	Pasangan LDM	8 pasangan

Sebagian besar pasangan informan menjalani LDM karena faktor pekerjaan di luar kota dan luar negeri. Kondisi tersebut membuat pasangan harus mempertahankan komunikasi, kepercayaan, dukungan emosional dan pembagian peran keluarga tanpa kehadiran fisik yang rutin. Dalam penelitian ini, identitas informan disamarkan untuk menjaga kerahasiaan dan etika penelitian.

Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam, observasi layanan konseling, dan telaah dokumentasi. Wawancara digunakan untuk menggali pengalaman pasangan mengenai komunikasi, kecemburuan, kesepian, konflik emosional, kepercayaan, dan perubahan setelah konseling. Observasi digunakan untuk melihat cara penyuluh atau konselor membangun dialog, memberi arahan keagamaan, dan mengoperasionalkan teknik tazkiyatun nafs. Dokumentasi digunakan untuk melengkapi gambaran layanan dan memperkuat konteks data lapangan.

Analisis data dilakukan secara tematik melalui tahap kondensasi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Data wawancara dikodekan ke dalam tema utama, yaitu problematika komunikasi, kecemburuan, kesepian, konflik emosional, ketidakpercayaan, implementasi tazkiyatun nafs dan perubahan relasional. Kerangka analisis tematik tersebut mengikuti prinsip kondensasi data, display data, dan penarikan kesimpulan dalam penelitian kualitatif (Miles et al., 2014). Penelitian lapangan berbasis kasus juga menuntut peneliti membaca konteks institusional KUA, karakter informan dan bukti dokumenter secara terpadu (Yin, 2018).

Untuk meningkatkan tingkat kepercayaan terhadap hasil penelitian, peneliti melakukan pemeriksaan keabsahan data melalui beberapa langkah. Salah satu langkah yang digunakan adalah triangulasi sumber, yaitu membandingkan informasi yang diperoleh dari berbagai pihak yang terlibat dalam penelitian, seperti pasangan yang menjalani long distance marriage (LDM), penyuluh agama, dan konselor KUA/BP4. Perbandingan tersebut dilakukan untuk melihat kesesuaian maupun perbedaan informasi sehingga diperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai permasalahan yang diteliti.

Selain itu, peneliti juga menerapkan triangulasi teknik dengan memanfaatkan beberapa metode pengumpulan data, yaitu wawancara mendalam, observasi, dan studi dokumentasi. Penggunaan berbagai teknik tersebut memungkinkan peneliti untuk memeriksa kembali temuan yang diperoleh dari satu sumber melalui sumber data lainnya sehingga interpretasi yang dihasilkan menjadi lebih kuat.

Untuk memastikan bahwa hasil analisis sesuai dengan pengalaman yang sebenarnya dialami informan, peneliti melakukan member checking dengan mengonfirmasi kembali hasil wawancara dan pemaknaan data kepada sejumlah partisipan penelitian. Proses ini membantu peneliti mengurangi kemungkinan terjadinya kesalahan penafsiran terhadap informasi yang diberikan oleh informan. Di samping itu, peneliti melakukan penelaahan data secara berulang selama proses penelitian berlangsung agar setiap temuan dapat dipahami sesuai dengan konteks yang melatarbelakanginya. Melalui

serangkaian langkah tersebut, data yang diperoleh diharapkan memiliki tingkat kredibilitas yang memadai dan mampu menggambarkan kondisi lapangan secara lebih akurat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Gambaran Umum Temuan Lapangan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pasangan yang menjalani hubungan Long Distance Marriage (LDM) menghadapi berbagai tantangan yang bersifat psikologis, komunikatif, relasional dan spiritual. Problematika tidak muncul hanya karena jarak geografis, tetapi juga karena keterbatasan komunikasi, lemahnya regulasi emosi, kecenderungan berprasangka, serta kebutuhan afeksi yang tidak selalu terpenuhi secara langsung. Data lapangan memperlihatkan bahwa pasangan LDM membutuhkan intervensi yang tidak hanya bersifat teknis-komunikatif, tetapi juga menyentuh dimensi batin dan spiritual.

Secara umum, problematika yang paling dominan adalah rendahnya intensitas komunikasi. Kondisi ini berdampak pada munculnya kesalahpahaman, rasa khawatir, ketidakpastian relasional, dan konflik interpersonal. Ketika pasangan tidak memperoleh informasi yang cukup mengenai keadaan pasangannya, ruang kosong tersebut sering diisi oleh prasangka, kecemasan, atau interpretasi negatif. Dalam perspektif hubungan interpersonal, kurangnya informasi mengenai pasangan dapat meningkatkan kecemasan dan menurunkan rasa aman dalam hubungan. Dalam perspektif Islam, situasi ini menuntut tabayun, husnuzan, sabar, dan pengendalian diri agar pasangan tidak mudah mengikuti prasangka yang belum terbukti.

Tabel 2. Problematika Utama Pasangan LDM Berdasarkan Wawancara

No	Problematika	Frekuensi Temuan
1	Kurang komunikasi	Tinggi
2	Kecemburuan	Tinggi
3	Kesepian	Tinggi
4	Konflik emosional	Tinggi
5	Ketidakpercayaan	Sedang
6	Kesulitan menjalankan peran keluarga	Tinggi

Problematika Pasangan LDM

Problematika pertama adalah kurangnya komunikasi. Beberapa pasangan menyatakan bahwa komunikasi tidak selalu dapat dilakukan secara lancar karena perbedaan waktu kerja, kondisi sinyal, kelelahan, atau tuntutan pekerjaan pasangan yang berada di luar daerah. Salah satu informan menggambarkan kondisi tersebut sebagai berikut:

"Ketika suami bekerja di Kalimantan, terkadang dua sampai tiga hari sulit dihubungi karena kondisi pekerjaan dan sinyal. Saya sering merasa khawatir dan berpikir macam-macam karena tidak mengetahui keadaannya secara langsung."

Kutipan tersebut menunjukkan bahwa keterbatasan komunikasi dalam hubungan jarak jauh dapat memunculkan ketidakpastian relasional. Ketika pasangan tidak mengetahui keadaan satu sama lain secara langsung, kecemasan mudah berkembang menjadi pikiran negatif. Dalam konseling Islam, keadaan ini perlu direspons melalui tabayun, kesabaran, dan pengaturan komunikasi yang disepakati bersama agar pasangan tidak terus-menerus menafsirkan keterlambatan komunikasi sebagai bentuk pengabaian.

Problematika kedua adalah kecemburuan dan prasangka negatif. Jarak fisik membuat pasangan sulit memverifikasi aktivitas satu sama lain secara langsung. Media sosial menjadi salah satu ruang yang sering menimbulkan tafsir berlebihan, terutama ketika pasangan melihat aktivitas, komentar, atau interaksi digital yang tidak dipahami secara utuh. Seorang informan menyampaikan:

"Saya sering merasa cemburu ketika melihat aktivitas istri di media sosial. Kadang saya langsung berasumsi tanpa bertanya terlebih dahulu sehingga sering terjadi pertengkaran."

Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa jarak fisik dapat memperbesar peluang munculnya prasangka negatif akibat keterbatasan informasi. Dalam perspektif tazkiyatun nafs, kecemburuan yang tidak dikendalikan berkaitan dengan lemahnya pengendalian diri dan kecenderungan mengikuti suizan.

Konseling Islam dengan Teknik Tazkiyatun Nafs untuk Mengurangi Problematika dalam Hubungan Long Distance Marriage (LDM): Penelitian di KUA Limbangan Kabupaten Garut, Nunik Nurhozanah, Zamzam Siti Nurjamilah, Tita Tristiyani Eka Wardhani, Fatimah Haiatul Maknun Al Jamilah, Via Amalia, Isep Zaenal Arifin 26985

Karena itu, konseling diarahkan untuk membantu konseli membedakan fakta, tafsir, dan emosi sebelum mengambil kesimpulan atau melontarkan tuduhan.

Problematika ketiga adalah kesepian dan keterbatasan dukungan emosional. Sebagian informan menyatakan bahwa beban LDM tidak hanya terletak pada jarak, tetapi pada ketiadaan pasangan ketika dukungan emosional dibutuhkan. Salah satu peserta penelitian menyatakan:

"Yang paling berat bukan hanya jaraknya, tetapi ketika ada masalah atau kebutuhan emosional, pasangan tidak bisa hadir secara langsung untuk memberikan dukungan."

Temuan tersebut memperlihatkan bahwa hubungan LDM memengaruhi kebutuhan afeksi, rasa ditemani, dan dukungan emosional yang menjadi bagian penting dalam kehidupan rumah tangga. Kesepian yang berulang dapat memperlemah ketahanan hubungan, terutama jika tidak diimbangi dengan komunikasi empatik dan kesepakatan praktis mengenai waktu berkomunikasi. Dalam konteks keluarga Muslim, kesepian juga dapat memengaruhi kualitas sabar, syukur, dan kemampuan menjaga amanah pernikahan.

Problematika keempat adalah konflik emosional. Konflik sering kali muncul ketika pasangan merespons pesan dalam keadaan lelah, marah, atau cemas. Dalam kondisi LDM, percakapan melalui pesan teks dapat kehilangan intonasi dan ekspresi nonverbal sehingga mudah disalahpahami. Kalimat yang sebenarnya bersifat informatif dapat ditafsirkan sebagai sikap dingin, marah, atau tidak peduli. Kondisi ini memperkuat temuan bahwa pasangan LDM memerlukan latihan regulasi emosi dan jeda respons sebelum membalas pesan yang bernada konflik.

Problematika kelima adalah ketidakpercayaan pada tingkat sedang. Tidak semua pasangan mengalami krisis kepercayaan berat, tetapi sebagian menunjukkan pola memantau aktivitas digital, menuntut bukti keberadaan, atau menafsirkan keterlambatan respons sebagai tanda ketidakjujuran. Ketidakpercayaan ini berkelindan dengan kecemburuan, kesepian, dan komunikasi yang tidak disiplin. Problematika keenam adalah kesulitan menjalankan peran keluarga, terutama ketika salah satu pihak harus menanggung beban domestik, pengasuhan, atau pengelolaan kebutuhan rumah tangga tanpa dukungan fisik pasangan.

Tabel 3. Ringkasan Temuan Wawancara dan Interpretasi Tematik

Tema Temuan	Data Wawancara Utama	Interpretasi
Kurang komunikasi	Suami yang bekerja di Kalimantan sulit dihubungi dua sampai tiga hari karena pekerjaan dan sinyal.	Komunikasi yang tidak stabil memunculkan kecemasan, ketidakpastian, dan pikiran negatif.
Kecemburuan	Informan merasa cemburu saat melihat aktivitas pasangan di media sosial dan langsung berasumsi.	Media sosial memperluas ruang prasangka jika tidak disertai tabayun dan kontrol diri.
Kesepian	Pasangan tidak dapat hadir langsung ketika ada masalah atau kebutuhan emosional.	LDM mengurangi dukungan afektif langsung dan meningkatkan kebutuhan komunikasi empatik.
Muhasabah	Informan menyadari bahwa dirinya juga kurang sabar dan terlalu cepat menyimpulkan.	Refleksi diri membantu konseli melihat konflik secara lebih objektif.
Dzikir	Informan merasa lebih tenang setelah memperbanyak dzikir setelah shalat.	Dzikir berfungsi sebagai mekanisme spiritual untuk mengelola kecemasan dan kecurigaan.
Muraqabah	Informan merasa lebih berhati-hati karena menyadari Allah mengawasi setiap tindakan.	Kesadaran transendental memperkuat kontrol diri dan tanggung jawab moral.
Taubat	Informan meminta maaf dan memperbaiki cara berkomunikasi setelah menyadari kesalahan.	Taubat mendorong pengakuan kesalahan dan perbaikan relasi.
Efektivitas konseling	Pasangan menjadi lebih terbuka, membuat jadwal komunikasi, dan konflik tidak sebesar sebelumnya.	Konseling Islam berdampak pada regulasi emosi, kepercayaan, dan pola komunikasi.

Implementasi Teknik Tazkiyatun Nafs dalam Konseling Islam

Berdasarkan hasil penelitian, konseling Islam di KUA Limbangan menerapkan beberapa teknik tazkiyatun nafs yang meliputi muhasabah, dzikir, muraqabah, dan taubat. Tahapan tersebut dilakukan secara bertahap sesuai kondisi dan kebutuhan pasangan. Konselor tidak hanya memberi nasihat normatif, tetapi mengarahkan konseli untuk membaca kembali sumber konflik, menilai peran diri sendiri, menenangkan hati, dan membangun perilaku baru yang lebih sesuai dengan nilai keluarga sakinah.

Tahap pertama adalah muhasabah. Pada tahap ini, pasangan diarahkan untuk melakukan evaluasi terhadap diri sendiri sebelum menilai kesalahan pasangan. Muhasabah menjadi pintu awal karena konflik LDM sering membuat konseli hanya fokus pada kekurangan pasangan, sementara kontribusi diri terhadap konflik tidak disadari. Salah seorang informan menjelaskan:

"Sebelumnya saya selalu merasa suami yang salah. Setelah mengikuti konseling, saya mulai menyadari bahwa saya juga sering kurang sabar dan terlalu cepat menyimpulkan sesuatu."

Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa muhasabah mampu meningkatkan kesadaran diri (self-awareness). Konseli mulai melihat konflik secara lebih objektif dan tidak lagi menempatkan pasangan sebagai satu-satunya sumber masalah. Dalam konteks LDM, muhasabah membantu pasangan menunda tuduhan, menguji asumsi, dan mengakui bahwa kecemasan pribadi dapat memengaruhi cara menafsirkan perilaku pasangan.

Tahap kedua adalah dzikir dan doa. Konselor memberikan pembinaan spiritual agar konseli memperbanyak dzikir, terutama setelah shalat, ketika pikiran mulai dipenuhi kecemasan dan kecurigaan. Salah satu informan mengungkapkan:

"Ketika mengikuti arahan konselor untuk memperbanyak dzikir setelah shalat, saya merasa lebih tenang. Pikiran yang sebelumnya selalu curiga perlahan menjadi lebih terkendali."

Temuan ini menunjukkan bahwa dzikir memiliki fungsi terapeutik dalam membantu individu mengelola kecemasan, mengurangi stres, dan meningkatkan ketenangan batin. Dalam konseling Islam, dzikir tidak diposisikan sebagai pelarian dari masalah, melainkan sebagai sarana menata hati agar individu mampu merespons masalah dengan lebih jernih. Ketenangan batin yang diperoleh melalui dzikir menjadi modal penting untuk memperbaiki komunikasi dengan pasangan.

Tahap ketiga adalah muraqabah. Pada tahap ini, pasangan diberi pemahaman mengenai pentingnya merasa diawasi oleh Allah SWT dalam setiap aktivitas kehidupan, termasuk ketika berkomunikasi, menggunakan media sosial, dan menjaga amanah pernikahan saat berjauhan. Salah seorang informan menyampaikan:

"Ketika saya memahami bahwa Allah selalu mengawasi setiap tindakan saya, saya menjadi lebih berhati-hati dalam berbicara kepada pasangan dan berusaha menghindari prasangka buruk."

Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa muraqabah berperan dalam membangun kontrol diri serta meningkatkan tanggung jawab moral individu terhadap hubungan yang dijalani. Kesadaran diawasi Allah membantu pasangan menghindari perilaku impulsif seperti mengucapkan kata kasar, menuduh tanpa bukti, atau menyembunyikan perilaku yang dapat merusak kepercayaan.

Tahap keempat adalah taubat. Pada tahap ini, pasangan didorong untuk mengakui kesalahan yang pernah dilakukan, memperbaiki hubungan dengan pasangan, dan memperbaiki hubungan dengan Allah SWT. Taubat dalam konseling tidak hanya dipahami sebagai ungkapan penyesalan, tetapi juga sebagai komitmen memperbaiki perilaku. Salah seorang peserta menyatakan:

"Saya menyadari bahwa selama ini saya terlalu sering meluapkan emosi kepada istri. Setelah mengikuti konseling, saya mencoba meminta maaf dan memperbaiki cara berkomunikasi."

Kutipan tersebut memperlihatkan bahwa taubat mendorong keberanian untuk mengakui kesalahan dan membuka ruang rekonsiliasi. Dalam hubungan LDM, permintaan maaf dan perubahan cara berkomunikasi memiliki makna penting karena pasangan tidak selalu dapat menyelesaikan konflik secara langsung. Taubat menjadi dasar etis untuk tidak mengulang pola komunikasi yang menyakitkan pasangan.

Tabel 4. Tahapan Tazkiyatun Nafs dalam Konseling Pasangan LDM

Tahap	Fokus Konseling	Praktik Lapangan	Indikator Perubahan
Muhasabah	Evaluasi diri sebelum menyalahkan pasangan.	Konseli diajak mengidentifikasi peran diri dalam konflik, membedakan fakta dan prasangka, serta menilai pola emosi pribadi.	Meningkatnya kesadaran diri, berkurangnya kebiasaan menyimpulkan secara cepat, dan munculnya kesediaan mendengar pasangan.
Dzikir dan doa	Menata kecemasan dan memperoleh ketenangan batin.	Konselor menganjurkan dzikir setelah shalat dan doa agar hati lebih tenang ketika menghadapi keterlambatan komunikasi.	Pikiran lebih terkendali, kecurigaan berkurang, dan respons terhadap pasangan menjadi lebih tenang.
Muraqabah	Membangun kesadaran diawasi Allah dan tanggung jawab moral.	Konseli diajak menyadari bahwa perkataan, prasangka, dan perilaku digital tetap berada dalam pengawasan Allah.	Pasangan lebih berhati-hati dalam berbicara, menghindari prasangka buruk, dan menjaga amanah pernikahan.
Taubat	Mengakui kesalahan dan memperbaiki relasi.	Konseli didorong meminta maaf, memperbaiki pola komunikasi, dan berkomitmen tidak mengulang perilaku yang melukai pasangan.	Muncul rekonsiliasi, komunikasi lebih lembut, dan konflik tidak lagi membesar seperti sebelumnya.

Efektivitas Teknik Tazkiyatun Nafs dalam Mengurangi Problematika LDM

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan teknik tazkiyatun nafs memberikan dampak positif terhadap kualitas hubungan pasangan LDM. Dampak tersebut terlihat pada peningkatan kepercayaan, kemampuan mengendalikan emosi, dan kualitas komunikasi yang lebih baik. Salah seorang informan menyatakan:

"Sebelum mengikuti konseling, saya sering marah ketika pasangan terlambat membalas pesan. Sekarang saya lebih berusaha memahami kondisinya dan tidak langsung berprasangka buruk."

Pernyataan tersebut menunjukkan adanya perubahan pola pikir dan perilaku yang lebih adaptif setelah mengikuti proses konseling. Perubahan ini terjadi karena konseli tidak lagi menempatkan keterlambatan respons sebagai bukti pengabaian, tetapi mulai mempertimbangkan kondisi pasangan. Dengan kata lain, tazkiyatun nafs membantu konseli menggeser respons dari reaktif menuju reflektif. Informan lainnya juga mengungkapkan adanya perbaikan dalam keterbukaan dan kedisiplinan komunikasi:

"Konseling membuat kami lebih terbuka satu sama lain. Kami mulai membuat jadwal komunikasi yang lebih teratur dan berusaha saling memahami kesibukan masing-masing."

Perubahan tersebut menunjukkan bahwa konseling Islam dengan teknik tazkiyatun nafs tidak hanya meningkatkan kondisi spiritual individu, tetapi juga berdampak pada aspek komunikasi dan kualitas hubungan interpersonal. Jadwal komunikasi yang lebih teratur menjadi bentuk konkret dari nilai amanah, tanggung jawab, dan ikhtiar menjaga keluarga sakinah meskipun pasangan terpisah secara geografis.

Lebih lanjut, salah seorang penyuluh agama menjelaskan perubahan yang tampak pada pasangan yang mengikuti konseling secara rutin:

"Pasangan yang mengikuti konseling secara rutin menunjukkan perubahan yang cukup signifikan. Mereka menjadi lebih tenang, lebih mudah diajak berdiskusi, dan konflik yang muncul tidak lagi sebesar sebelumnya."

Pernyataan penyuluh agama tersebut mengindikasikan bahwa teknik tazkiyatun nafs memiliki potensi sebagai pendekatan preventif maupun kuratif dalam menangani problematika hubungan jarak jauh. Secara preventif, teknik ini membangun kesadaran diri, kontrol emosi, dan tanggung jawab spiritual sebelum konflik berkembang menjadi krisis. Secara kuratif, teknik ini membantu pasangan yang sudah mengalami konflik untuk memperbaiki komunikasi, meminta maaf, dan menyusun kesepakatan baru.

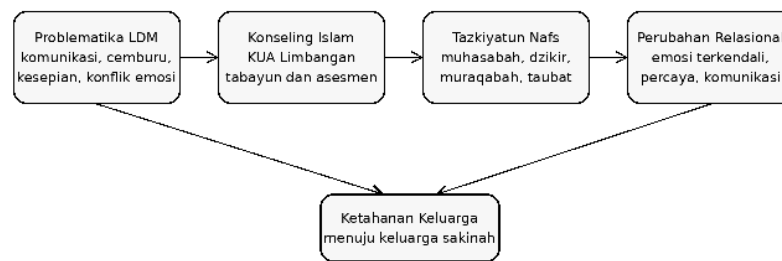
Sintesis Temuan

Berdasarkan keseluruhan hasil wawancara, dapat disimpulkan bahwa problematika utama pasangan LDM meliputi kurangnya komunikasi, kecemburuan, kesepian, konflik emosional, ketidakpercayaan, dan kesulitan menjalankan peran keluarga. Problematika tersebut berakar tidak hanya pada faktor eksternal berupa jarak geografis, tetapi juga pada faktor internal berupa lemahnya regulasi emosi dan spiritualitas individu.

Melalui penerapan teknik tazkiyatun nafs yang meliputi muhasabah, dzikir, muraqabah, dan taubat, pasangan memperoleh kesempatan untuk melakukan refleksi diri, meningkatkan kedekatan dengan Allah SWT, serta membangun pola komunikasi yang lebih sehat. Dengan demikian, tazkiyatun nafs tidak hanya berfungsi sebagai teknik konseling spiritual, tetapi juga sebagai sarana transformasi psikologis yang mampu memperkuat ketahanan hubungan pasangan dalam menghadapi tantangan LDM.

Model konseptual temuan lapangan dapat dirumuskan sebagai berikut: problematika long distance marriage memunculkan konflik komunikasi, kecemburuan, kesepian, dan ketidakpercayaan. Melalui konseling Islam, teknik tazkiyatun nafs yang mencakup muhasabah, dzikir, muraqabah, dan taubat diarahkan untuk membangun pengendalian emosi, peningkatan kepercayaan, ketahanan keluarga, dan orientasi keluarga sakinah.

Model Temuan Konseling Tazkiyatun Nafs pada Pasangan LDM



Umpan balik: evaluasi perubahan, penguatan komitmen, dan pencegahan konflik berulang

Gambar 1. Model Konseptual Temuan Konseling Tazkiyatun Nafs pada Pasangan LDM

Model Konseling Islam Berbasis Tazkiyatun Nafs Bagi Pasangan LDM

Berdasarkan hasil penelitian, menghasilkan suatu model konseling Islam berbasis tazkiyatun nafs yang dikembangkan melalui empat tahapan utama. Tahap pertama diawali dengan identifikasi berbagai permasalahan yang dialami pasangan long distance marriage (LDM), seperti hambatan komunikasi, kecemburuan, kesepian, rendahnya kepercayaan, serta kendala dalam menjalankan fungsi dan peran keluarga. Tahap kedua berupa penerapan nilai-nilai tazkiyatun nafs melalui kegiatan muhasabah, dzikir, muraqabah, dan taubat sebagai sarana pembinaan spiritual dan pengendalian diri. Tahap ketiga diarahkan pada penguatan kualitas hubungan pasangan melalui penyusunan kesepakatan komunikasi, penyelesaian konflik secara konstruktif, serta penguatan komitmen dalam mewujudkan keluarga sakinah. Adapun tahap terakhir difokuskan pada evaluasi perubahan yang mencakup kemampuan mengelola emosi, tumbuhnya rasa saling percaya, meningkatnya keterbukaan dalam berkomunikasi, serta menguatnya ketahanan keluarga.

Model tersebut menunjukkan bahwa upaya mengatasi berbagai persoalan dalam pernikahan jarak jauh tidak cukup hanya mengandalkan keterampilan komunikasi antarpasangan. Penguatan aspek spiritual juga memiliki peran yang penting karena dapat membantu individu mengembangkan kontrol diri, membangun sikap yang lebih positif terhadap pasangan, serta membentuk pola interaksi yang lebih sehat dan harmonis dalam kehidupan rumah tangga. Sehingga pasangan bukan hanya dapat berinteraksi dengan baik dan mampu mengontrol diri tetapi juga meningkatkan ketahanan rumah tangga menuju Sakinah, mawaddah dan rahmah.

Pembahasan

Temuan penelitian ini memperkuat pandangan bahwa problematika LDM tidak cukup dipahami sebagai akibat jarak fisik semata. Jarak geografis menjadi pemicu awal, tetapi konflik berkembang

ketika pasangan gagal mengelola komunikasi, prasangka, dan emosi. Dalam hubungan LDM, pesan digital sering menjadi satu-satunya saluran komunikasi harian. Karena itu, keterlambatan respons, singkatnya balasan, atau perubahan nada pesan dapat ditafsirkan secara negatif. Kualitas komunikasi terbukti berhubungan erat dengan kepuasan relasi karena pasangan perlu saling mengakomodasi, merespons kabar positif, dan memahami konstruksi diri masing-masing (De Netto et al., 2021). Penggunaan smartphone yang tidak terkendali juga dapat mengganggu kedekatan pasangan karena perhatian terpecah dari interaksi relasional yang bermakna (Sbarra et al., 2019). Temuan lapangan di KUA Limbangan menunjukkan bahwa pasangan LDM membutuhkan keterampilan komunikasi digital sekaligus penguatan nilai spiritual agar tidak mudah terjebak pada prasangka.

Selain itu, temuan penelitian menunjukkan bahwa kecemburuan menjadi salah satu problematika yang sering dialami pasangan LDM. Kondisi ini umumnya muncul ketika pasangan mengalami keterbatasan dalam memperoleh informasi secara langsung mengenai aktivitas pasangannya sehingga memunculkan berbagai asumsi dan prasangka. Temuan ini mendukung penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa minimnya akses informasi dan keterbatasan interaksi langsung dalam hubungan jarak jauh dapat meningkatkan kecenderungan munculnya kecemburuan dan ketidakpastian relasional (Bazani et al., 2022). Meskipun demikian, penelitian ini memperlihatkan bahwa pada pasangan Muslim, pengalaman kecemburuan tidak hanya berakar pada faktor psikologis semata. Kecemburuan juga dimaknai sebagai bagian dari proses ujian nilai-nilai kesabaran, kepercayaan, dan amanah yang menjadi fondasi dalam kehidupan rumah tangga menurut perspektif Islam.

Kontribusi khusus penelitian ini terletak pada penjelasan bahwa pada pasangan Muslim, komunikasi efektif harus dipadukan dengan kerja spiritual. Maka muhasabah membantu konseli melihat kembali peran diri dalam konflik; dzikir membantu menenangkan kecemasan; muraqabah memperkuat kesadaran moral; dan taubat membuka jalan perbaikan relasi. Integrasi tersebut membuat konseling Islam memiliki karakter yang berbeda dari konseling relasional biasa karena perubahan perilaku dihubungkan dengan tanggung jawab kepada pasangan dan kepada Allah.

Data wawancara menunjukkan bahwa perubahan paling nyata terjadi pada regulasi emosi dan pola komunikasi. Informan yang sebelumnya mudah marah ketika pasangan terlambat membalas pesan mulai belajar memahami kondisi pasangan. Pasangan yang sebelumnya sering berasumsi dari media sosial mulai belajar melakukan klarifikasi. Pasangan yang merasa kesepian mulai menyusun jadwal komunikasi yang lebih realistis. Perubahan ini menunjukkan bahwa tazkiyatun nafs bekerja melalui proses internal dan eksternal sekaligus: menata hati, lalu menerjemahkannya ke dalam perilaku komunikasi yang lebih sehat.

Dalam konteks layanan KUA, temuan ini memiliki implikasi praktis yang penting. KUA dapat mengembangkan panduan konseling LDM yang memuat asesmen masalah, lembar muhasabah pasangan, latihan dzikir dan doa, kontrak komunikasi, serta evaluasi berkala. Konseling dapat dilakukan melalui kombinasi tatap muka dan tindak lanjut daring, terutama ketika salah satu pasangan berada di luar kota atau luar negeri. Pengembangan tindak lanjut daring perlu tetap dikawal secara profesional karena kajian intervensi digital pada pasangan menunjukkan potensi dukungan teknologi untuk meningkatkan kepuasan hubungan apabila dirancang secara sistematis (Kernová et al., 2025). Dengan demikian, KUA tidak hanya menjadi lembaga administratif, tetapi juga pusat pendampingan keluarga yang responsif terhadap perubahan sosial dan mobilitas pasangan Muslim.

Secara teoritis, penelitian ini memperluas penggunaan tazkiyatun nafs dari ranah pembinaan akhlak individual menuju konseling pasangan dan ketahanan keluarga. Tazkiyatun nafs dapat dipahami sebagai kerangka regulasi diri Islami yang mencakup koreksi kognitif terhadap prasangka, pengendalian emosi, pembentukan nilai, dan perubahan perilaku. Secara praktis, temuan ini menegaskan bahwa konseling Islam di tingkat KUA dapat lebih efektif jika tidak hanya berisi nasihat umum, tetapi juga dilengkapi langkah operasional yang dapat dipraktikkan pasangan dalam kehidupan sehari-hari.

SIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa problematika pasangan LDM di KUA Limbangan, Kabupaten Garut, meliputi kurangnya komunikasi, kecemburuan, kesepian, konflik emosional, ketidakpercayaan, dan kesulitan menjalankan peran keluarga. Data wawancara menunjukkan bahwa sebagian besar pasangan menjalani LDM karena faktor pekerjaan di luar kota dan luar negeri. Kondisi

tersebut menciptakan tekanan relasional karena pasangan harus menjaga kepercayaan, dukungan emosional, dan tanggung jawab keluarga tanpa kehadiran fisik yang rutin.

Konseling Islam dengan teknik tazkiyatun nafs diterapkan melalui muhasabah, dzikir, muraqabah, dan taubat. Muhasabah membantu pasangan mengevaluasi diri sebelum menyalahkan pasangan. Dzikir membantu menenangkan pikiran dan mengendalikan kecemasan. Muraqabah memperkuat kesadaran bahwa setiap ucapan dan tindakan berada dalam pengawasan Allah SWT. Taubat mendorong konseli mengakui kesalahan, meminta maaf, dan memperbaiki cara berkomunikasi. Keempat teknik tersebut membentuk proses perubahan yang menyentuh aspek spiritual, emosional, dan relasional.

Efektivitas tazkiyatun nafs terlihat pada meningkatnya pengendalian emosi, berkurangnya prasangka, meningkatnya kepercayaan, keterbukaan komunikasi, dan kesediaan pasangan membuat jadwal komunikasi yang lebih teratur. Kontribusi penelitian ini terletak pada proses konseling Islam kontekstual bagi layanan keluarga berbasis KUA, khususnya untuk pasangan Muslim yang menjalani LDM. Penelitian selanjutnya disarankan mengembangkan teknik ini melalui penelitian tindakan, studi evaluatif, atau pendekatan mixed method dengan jumlah partisipan yang lebih luas agar efektivitasnya dapat diukur secara lebih komprehensif.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti menyampaikan ucapan terima kasih kepada pihak yang sudah berkontribusi dalam pelaksanaan penelitian dan penyusunan artikel ini.

REFERENSI

- Anbiya, A. Z. (2023). Tazkiyatun nafs dalam mengembalikan fitrah manusia modern. *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 7(1), 133–148. <https://doi.org/10.29240/jbk.v7i1.5130>
- Angraini, D., & Asmita, W. (2022). Konsep dan contoh aplikasi konseling religius dengan pendekatan tazkiyah al-nafs. *Jurnal Consulenza: Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi*, 5(2), 190–197. <https://doi.org/10.56013/jcbkp.v5i2.1635>
- Bazani, M., Bakhtiari, M., & Masjedi Arani, A. (2022). An investigation of long-distance relationship maintenance in married individuals in Tehran, 2020. *The American Journal of Family Therapy*, 50(5), 491–509. <https://doi.org/10.1080/01926187.2021.1941419>
- Belus, J. M., Pentel, K. Z., Cohen, M. J., Fischer, M. S., & Baucom, D. H. (2019). Staying connected: An examination of relationship maintenance behaviors in long-distance relationships. *Marriage & Family Review*, 55(1), 78–98. <https://doi.org/10.1080/01494929.2018.1458004>
- Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2018). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches* (4th ed.). SAGE Publications.
- De Netto, P. M., Quek, K. F., & Golden, K. J. (2021). Communication, the heart of a relationship: Examining capitalization, accommodation, and self-construal on relationship satisfaction. *Frontiers in Psychology*, 12, Article 767908. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.767908>
- Hammonds, J. R., Ribarsky, E., & Soares, G. R. (2020). Attached and apart: Attachment styles and self-disclosure in long-distance romantic relationships. *Journal of Relationships Research*, 11, Article e10. <https://doi.org/10.1017/jrr.2020.10>
- Holtzman, S., Kushlev, K., Wozny, A., & Godard, R. (2021). Long-distance texting: Text messaging is linked with higher relationship satisfaction in long-distance relationships. *Journal of Social and Personal Relationships*, 38(12), 3543–3565. <https://doi.org/10.1177/02654075211043296>
- Husain, A., & Hodge, D. R. (2016). Islamically modified cognitive behavioral therapy: Enhancing outcomes by increasing the cultural congruence of cognitive behavioral therapy self-statements. *International Social Work*, 59(3), 393–405. <https://doi.org/10.1177/0020872816629193>
- Ifdil, I., Zatrachadi, F., Hasibuan, M. F., Abdullah, N. Z. M., Bah, Y. M., Bakar, A. Y. A., & Nurkholidah, E. (2023). The evolution of Islamic counseling: A bibliometric analysis of trends in publications from 1981–2023. *Islamic Guidance and Counseling Journal*, 6(2), 1–15. <https://doi.org/10.25217/0020236410700>
- Kementerian Agama Republik Indonesia. (2024). Peraturan Menteri Agama Nomor 24 Tahun 2024 tentang organisasi dan tata kerja Kantor Urusan Agama. <https://peraturan.bpk.go.id/Details/313024/peraturan-menag-no-24-tahun-2024>

Konseling Islam dengan Teknik Tazkiyatun Nafs untuk Mengurangi Problematika dalam Hubungan Long Distance Marriage (LDM): Penelitian di KUA Limbangan Kabupaten Garut, Nunik Nurhozanah, Zamzam Siti Nurjamilah, Tita Tristiyani Eka Wardhani, Fatimah Haiatul Maknun Al Jamilah, Via Amalia, Isep Zaenal Arifin 26991

- Kernová, L., Halamová, J., & Deriglazov, D. (2025). Effectiveness of digital interventions on relationship satisfaction among couples: A systematic review and meta-analysis. *BMC Psychology*, 13, Article 1069. <https://doi.org/10.1186/s40359-025-03444-y>
- Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldaña, J. (2014). *Qualitative data analysis: A methods sourcebook* (3rd ed.). SAGE Publications.
- Mousavi, S. F., Ramezani, M., Salehi, I., Hossein Khanzadeh, A. A., & Sheikholeslami, F. (2020). Psychological well-being, marital satisfaction, and parental burnout in Iranian parents: The effect of home quarantine during COVID-19 outbreaks. *Frontiers in Psychology*, 11, Article 553880. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.553880>
- Ni, N., Ahrari, S., Zaremohzzabieh, Z., Zarean, M., & Roslan, S. (2025). A meta-analytic study of partner phubbing and its antecedents and consequences. *Frontiers in Psychology*, 16, Article 1561159. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1561159>
- Rizka, R. S., Putri, R. Y., Alfarezi, R. A., & Saputra, R. W. D. (2023). Tazkiyatun nafs terminology: Buya Hamka's view. *Journal of Research in Islamic Education*, 5(2), 118–127. <https://doi.org/10.25217/jrie.v5i2.4153>
- Rothman, A., & Coyle, A. (2018). Toward a framework for Islamic psychology and psychotherapy: An Islamic model of the soul. *Journal of Religion and Health*, 57, 1731–1744. <https://doi.org/10.1007/s10943-018-0651-x>
- Sbarra, D. A., Briskin, J. L., & Slatcher, R. B. (2019). Smartphones and close relationships: The case for an evolutionary mismatch. *Perspectives on Psychological Science*, 14(4), 596–618. <https://doi.org/10.1177/1745691619826535>
- Sholihuddin, S. (2025). Konsep tazkiyatun nafs dalam bimbingan konseling Islam: Pendekatan spiritual terhadap kesehatan mental. *Ahad: Multidisciplinary Journal of Islamic Studies*, 1(3), 120–133. <https://doi.org/10.64131/ahad.v1i3.25>
- Soliman, A., Abdel-Salam, A. S. G., & Ahmed, M. (2022). A diagnostic tool for family and marriage counseling with Muslim couples. *Humanities and Social Sciences Communications*, 9, Article 188. <https://doi.org/10.1057/s41599-022-01201-9>
- Vigl, J., Strauss, H., Talamini, F., & Zentner, M. (2022). Relationship satisfaction in the early stages of the COVID-19 pandemic: A cross-national examination of situational, dispositional, and relationship factors. *PLOS ONE*, 17(3), Article e0264511. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0264511>
- Walther, J. B., & Whitty, M. T. (2021). Language, psychology, and new new media: The hyperpersonal model of mediated communication at twenty-five years. *Journal of Language and Social Psychology*, 40(1), 120–135. <https://doi.org/10.1177/0261927X20967703>
- Wijayanti, Y. T. (2021). Long distance marriage couple communication pattern during the COVID-19 pandemic. *Jurnal ASPIKOM*, 6(1), 208–221. <https://doi.org/10.24329/aspikom.v6i1.718>
- Yin, R. K. (2018). *Case study research and applications: Design and methods* (6th ed.). SAGE Publications.
- Zhan, S., Shrestha, S., & Zhong, N. (2022). Romantic relationship satisfaction and phubbing: The role of loneliness and empathy. *Frontiers in Psychology*, 13, Article 967339. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.967339>