E-ISSN: 3031-8629
P-ISSN: 3032-3258
Halaman 7237-7252
Volume 3 Nomor 4 Tahun 2026

Tazkiyatun Nafs sebagai Pendekatan Pemulihan Rasa Aman Pasca Perselingkuhan

Annisa Setya[1], Cherly Audora[2], Eka Widya[3], Fitra Herlinda[4], Suci Habibah[5]
[1,2,3,4,5]Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau
Email: annisastya3@gmail.com[1], Cherlyaudora144@gmail.com[2], novianaekawidya443@gmail.com[3], fitra.herlinda@uin-suska.ac.id[4], suci.habibah@uin-suska.ac.id[5]

Abstrak

Pengkhianatan dalam pernikahan berupa perselingkuhan dapat mengguncang rasa aman, kepercayaan, harga diri, dan kestabilan psikologis pasangan yang dikhianati. Artikel ini menelaah tazkiyatun nafs sebagai pendekatan pemulihan rasa aman setelah perselingkuhan dari perspektif Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam. Data dikumpulkan melalui studi pustaka kualitatif terhadap literatur terbitan 2020–2026 dan diolah dengan analisis isi. Kajian memperlihatkan bahwa perselingkuhan layak dipahami sebagai attachment betrayal trauma, karena peristiwa ini melukai rasa aman, kedekatan emosional, dan kepercayaan. Tazkiyatun nafs berpeluang menjadi pendekatan pemulihan terpadu lewat empat jalur: pengelolaan emosi secara spiritual, penataan ulang makna, penguatan harga diri, dan pendekatan diri kepada Allah Swt. Bentuk penerapannya mencakup muhasabah, dzikir, doa, tilawah Al-Qur'an, dan pembinaan pola pikir positif berlandaskan tauhid. Pendekatan ini tidak menyalahkan penyintas dan tidak memaksanya memaafkan; yang dihadirkan ialah pendampingan psikologis-spiritual yang empatik.

Kata Kunci: Tazkiyatun Nafs; Rasa Aman; Perselingkuhan; Konseling Islam; Teori Keterikatan.

Abstract

Infidelity is a breach of marital fidelity that shakes the betrayed partner's sense of security, trust, self-worth, and psychological stability. This article examines tazkiyatun nafs as a way of rebuilding a sense of security after infidelity, viewed through the lens of Islamic Educational Guidance and Counseling. The study is a qualitative library research of works published between 2020 and 2026, examined through content analysis. The findings suggest that infidelity can be read as an

attachment betrayal trauma, because it injures security, emotional closeness, and trust. Tazkiyatun nafs can serve as an integrative approach to recovery through four routes: spiritual emotion regulation, reconstruction of meaning, strengthening of self-esteem, and drawing closer to Allah SWT. In counseling practice it takes the form of muhasabah, dhikr, prayer, recitation of Qur'anic verses, and cultivating a positive mindset grounded in tawhid. The approach neither blames survivors nor pushes them toward forgiveness; it offers empathic psycho-spiritual support instead.
***Keywords**: Tazkiyatun Nafs; Sense Of Security; Infidelity; Islamic Counseling; Attachment Theory.*

LATAR BELAKANG

Pernikahan dibangun di atas janji setia, dan perselingkuhan merobek janji itu dengan akibat psikologis yang sering kali berat bagi pasangan yang dikhianati. Persoalannya tidak sebatas pertengkaran; harga diri, kepercayaan, kesejahteraan batin, serta keutuhan rumah tangga turut goyah. Cahyarani, (2024) menggambarkan perselingkuhan sebagai luka relasional yang menimbulkan tekanan jiwa, memutus kedekatan, dan menyulitkan seseorang bangkit. Reaksi yang lazim muncul meliputi amarah, rasa kecewa, kegelisahan, merosotnya penghargaan terhadap diri, dan keengganan untuk percaya lagi. Temuan Mori *et al.,* (2024) melengkapi gambaran itu: dampak pengkhianatan menjalar ke tubuh, emosi, tingkah laku, dan kehidupan rohani, dengan kemarahan hebat sesudah perselingkuhan diketahui. Pemulihan karenanya tidak cukup bertumpu pada penyelesaian perkara di antara kedua pihak. Penyintas juga membutuhkan bantuan untuk menata kembali rasa aman, makna hidup, dan kedamaian dalam dirinya (Rizky *et al.,* 2025).

Dari kacamata teori keterikatan (*attachment theory*), pengkhianatan oleh pasangan menyerupai trauma terhadap figur terdekat yang disebut *attachment betrayal trauma*. Hijria *et al.,* (2026) menjelaskan bahwa kepercayaan, kedekatan emosional, dan rasa aman yang sudah terbangun dalam hubungan dapat terkikis oleh perselingkuhan. Sosok yang tadinya menjadi tempat bersandar hilang dari pandangan korban. Gejala yang menyusul bermacam-macam: khawatir berlebihan, menjauh dari orang lain, tidur terganggu, terlalu waspada terhadap tanda-tanda dikhianati lagi, serta ragu akan harga dirinya. Dengan begitu, luka ini bukan urusan moral semata. Ia melukai hubungan sekaligus kejiwaan, dan

karena itu pendampingan yang diberikan mesti menyeluruh (Sahrani, 2024).

Manusia dalam Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam dipandang utuh, mencakup badan, jiwa, akal, dan akhlak, sehingga pendekatan pemulihannya pun bersifat menyeluruh. Hasanah, Habibah, dan Herlinda (2022) menyebut bahwa peran bimbingan dan konseling Islam terletak pada pembinaan perilaku melalui penghayatan nilai-nilai Islam dalam kehidupan sehari-hari. Bagi penyintas perselingkuhan, cara pandang ini berguna karena sasaran pemulihannya melampaui pengaturan emosi, yakni menumbuhkan kesadaran spiritual, sikap sabar, harapan, dan kedekatan kepada Allah Swt.

Konselor juga dituntut memahami siapa yang dihadapinya: jenis kelamin, budaya, riwayat hidup, dan kebutuhan batin memengaruhi jalannya layanan. Habibah et al. (2021) memperlihatkan bahwa gender dan perkembangan media konseling ikut membentuk pelaksanaan konseling. Sementara itu, Diniaty, (2018) menegaskan bahwa konseling individual menuntut pemahaman atas nilai budaya konseli, supaya pengalaman konseli tidak disalahartikan dan bantuan yang diberikan tidak menyimpang dari kehidupannya. Hal ini berlaku pula bagi penyintas perselingkuhan, karena cara seseorang meluapkan luka, memproses pengkhianatan, dan memutuskan nasib hubungannya tidak pernah sama (Gumilang, 2015).

Konseli yang gelisah dan terluka dalam hubungannya perlu dibantu mengenal dirinya, mengatur emosinya, membangun kepercayaan dirinya, serta mengambil keputusan yang dapat dipertanggungjawabkan. Menurut Suhertina, (2024), layanan bimbingan dan konseling dimaksudkan agar individu mampu memahami dirinya, menentukan pilihan, dan mengembangkan kemampuannya secara maksimal. Dalam pemulihan, harga diri memegang peran penting. Pandangan yang positif tentang diri menjaga konseli agar tidak menyimpulkan bahwa pengkhianatan pasangan berarti dirinya gagal atau tidak bernilai. Menurut Subagja *et al.,* (2025) mengatakan bahwasanya mengulas kaitan harga diri dengan prestasi dalam perspektif konseling Islam, dan ulasan itu menunjukkan bahwa harga diri layak diperhatikan konselor. Konselor sebab itu perlu membantu konseli memulihkan penerimaan terhadap dirinya dengan berpijak pada nilai-nilai Islam.

Selain lewat konseling perorangan, pemulihan emosi dapat didukung oleh bimbingan kelompok dan latihan keterampilan tertentu. Riswani, (2022) menemukan bahwa teknik *assertiveness training* dalam bimbingan kelompok mampu menaikkan kecerdasan emosional siswa. Meskipun penelitiannya berlatar sekolah, latihan asertif masih bermanfaat bagi penyintas perselingkuhan: konseli belajar mengenali perasaannya, menyampaikan kebutuhannya secara sehat, dan menarik batas dalam hubungan agar dirinya tidak dirugikan. Media ekspresif yang digunakan dalam layanan konseling pun membuka peluang bagi konseli untuk menuturkan pengalaman pahitnya dengan rasa lebih aman.

Tazkiyatun nafs, atau penyucian jiwa, merupakan salah satu pendekatan yang layak dipertimbangkan untuk memulihkan rasa aman sesudah perselingkuhan. Anbiya, (2023) mengartikannya sebagai upaya mengembalikan fitrah manusia dengan membuang sifat-sifat tercela dari dalam jiwa sambil memperkokoh nilai spiritual. Pada ranah psikoterapi Islam, Zakia *et al.,* (2024) berpendapat bahwa tazkiyatun nafs menolong individu mencapai jiwa yang sehat karena menguatkan kesadaran spiritual, memperbaiki perilaku, dan mendekatkan hamba kepada Allazh Swt. Karena prinsip konseling Islam memandang manusia sebagai satu kesatuan, pendekatan ini cocok dipakai: pemulihan yang ditawarkannya menjangkau emosi dan perilaku, juga dimensi spiritual serta makna hidup (Lazuardi *et al.,* 2025).

Tazkiyatun nafs berhubungan dengan pemulihan rasa aman karena membantu konseli mengenali dan mengelola kemarahan, kesedihan, dan kekecewaan secara sehat. Mursalin, (2024) menegaskan bahwa ketika tasawuf dipadukan dengan psikoterapi Islam, spiritualitas diposisikan sebagai salah satu penopang kesehatan mental dan pemulihan psikologis. Konseli dapat meraih ketenangan batin sekaligus memperkuat harga dirinya melalui doa, dzikir, muhasabah, tilawah ayat Al-Qur'an, serta pola pikir positif yang bertumpu pada tauhid (Buchori *et al.,* 2026). Namun, tazkiyatun nafs bukan dalih untuk menyalahkan penyintas, memaksanya memaafkan, ataupun mengabaikan luka jiwanya. Yang dibutuhkan ialah pendampingan psikologis-spiritual yang penuh empati, takarannya pas, dan mengikuti kondisi konseli.

Tazkiyatun nafs sudah banyak dikaji dalam pendidikan Islam maupun psikoterapi Islam, tetapi hubungannya dengan pulihnya rasa aman setelah perselingkuhan belum cukup digali. Yandri *et al.,* (2022) mendapati bahwa konseling berpendekatan tazkiyatun an-nafs menurunkan trauma kekerasan dalam rumah tangga pada klien. Meski begitu, pemulihan rasa aman pasca perselingkuhan tidak menjadi sorotan khusus dalam penelitian tersebut. Atas dasar celah itu, artikel ini menelaah tazkiyatun nafs sebagai pendekatan pemulihan rasa aman pasca perselingkuhan dari literatur, dengan menggabungkan konsep tazkiyatun nafs, teori keterikatan, dan prinsip-prinsip Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam.

METODE

Pendekatan yang dipakai adalah kualitatif, dengan studi pustaka (*library research*) sebagai jenis penelitiannya. Peneliti mengumpulkan karya ilmiah yang terkait dengan perselingkuhan, rasa aman, teori keterikatan, tazkiyatun nafs, dan bimbingan konseling Islam, lalu menelaah, membandingkan, dan merangkainya menjadi satu sintesis. Alasan pemilihan pendekatan ini ialah objek kajiannya berupa konsep, yaitu kedudukan tazkiyatun nafs dalam memulihkan rasa aman setelah perselingkuhan, bukan hubungan antarvariabel yang diuji dan bukan data yang diambil langsung dari subjek (Nurrisa & Hermina, 2025).

Data penelitian berupa data sekunder dari artikel jurnal, prosiding, buku, serta dokumen ilmiah lain yang dipublikasikan pada 2020–2026. Artikel yang mengulas dampak perselingkuhan, *betrayal trauma*, teori keterikatan, tazkiyatun nafs, psikoterapi dan konseling Islam, serta peran bimbingan dan konseling Islam dalam pemulihan psikologis-spiritual dijadikan sumber utama. Adapun buku dan dokumen konferensi ilmiah yang berkaitan dengan topik berfungsi sebagai sumber pendukung.

Penelusuran dilakukan lewat Google Scholar, Garuda, DOAJ, Crossref, dan Semantic Scholar, serta laman resmi jurnal dan repositori kampus, termasuk repositori dan e-journal UIN Sultan Syarif Kasim Riau. Kata kunci yang dipakai ialah *infidelity*, *betrayal trauma*, *attachment theory*, *Islamic counseling*, *tazkiyatun nafs*, *tazkiyatun an-nafs*,

psikoterapi Islam, rasa aman, harga diri, dan pemulihan psikologis-spiritual.

Tahap penyaringan literatur berpegang pada beberapa pertimbangan. Artikel dipertahankan apabila judul, abstrak, dan isinya sesuai dengan fokus kajian serta menyinggung sekurang-kurangnya salah satu tema pokok: perselingkuhan, trauma pengkhianatan, rasa aman, teori keterikatan, tazkiyatun nafs, atau konseling Islam. Penulis, penerbit, atau penyelenggara jurnal harus kredibel, dan data bibliografisnya, yaitu penulis, tahun, judul, jurnal atau penerbit, volume, nomor, halaman, serta DOI atau tautan resmi, harus tersedia dengan lengkap. Naskah penuh harus dapat dibuka, sehingga artikel akses terbuka lebih diutamakan. Rentang terbitan dibatasi pada 2020–2026; hanya sumber klasik atau konseptual yang masih relevan sebagai fondasi teori yang dikecualikan dari batas tersebut.

Analisis data memakai teknik analisis isi (*content analysis*) yang berfungsi menemukan makna, kategori, tema, dan pola dalam teks atau dokumen. Langkah awalnya adalah menghimpun artikel dan dokumen ilmiah yang bersangkutan dengan fokus kajian. Hasil himpunan itu disaring berdasarkan judul, abstrak, isi, tahun terbit, kredibilitas sumber, dan akses terhadap naskah lengkap (Pratama *et al.,* 2021). Artikel yang tersisa dibaca tuntas, dan bagian yang memuat dampak perselingkuhan, konsep tazkiyatun nafs, atau pemulihan rasa aman ditandai.

Bagian-bagian yang ditandai kemudian digolongkan menjadi tiga tema: dampak perselingkuhan terhadap rasa aman, konsep dan prinsip tazkiyatun nafs, dan penerapannya dalam konseling Islam. Langkah berikutnya adalah membandingkan temuan dari satu sumber dengan sumber lain untuk melihat titik temu, perbedaan, dan benang merah konseptualnya. Semua itu akhirnya disusun menjadi sintesis naratif deskriptif yang menjadi hasil kajian.

Fokus analisis ada pada tiga hal. Pertama, bagaimana perselingkuhan memengaruhi rasa aman, kepercayaan, harga diri, dan kestabilan psikologis pasangan yang dikhianati. Kedua, bagaimana tazkiyatun nafs dipahami sebagai penyucian jiwa sekaligus penguatan spiritualitas dalam psikoterapi Islam. Ketiga, sejauh mana tazkiyatun nafs relevan untuk memulihkan rasa aman setelah perselingkuhan jika ditempatkan dalam

kerangka Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam.

Untuk menjaga kredibilitas temuan, peneliti melakukan triangulasi sumber dengan membandingkan hasil artikel dari sudut pandang psikologi, bimbingan dan konseling Islam, tasawuf, dan psikoterapi Islam. Setiap sumber juga dicek silang identitasnya, yakni penulis, tahun, judul, jurnal, volume, nomor, halaman, DOI, dan status open access. Penulisan rujukan mengikuti gaya APA edisi ketujuh secara konsisten, sehingga kutipan dalam teks sesuai dengan daftar pustaka.

Hasil dipaparkan secara naratif deskriptif mengikuti tema yang telah dianalisis: dimulai dari dampak perselingkuhan terhadap pasangan yang dikhianati, berlanjut ke konsep tazkiyatun nafs, dan berakhir pada analisis relevansi serta penerapannya untuk memulihkan rasa aman. Tiap pembahasan disokong oleh parafrase dan rujukan dari literatur yang dianalisis.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dampak Perselingkuhan terhadap Rasa Aman Pasangan

Selain memicu konflik, perselingkuhan merusak rasa aman psikologis pasangan yang dikhianati. Dalam pernikahan, rasa aman berarti adanya kepastian emosional, kepercayaan, kedekatan, dan keyakinan bahwa pasangan bisa diandalkan sebagai tempat bersandar. Keyakinan itu runtuh ketika perselingkuhan terjadi, dan pihak yang dikhianati dapat dilanda kecemasan, kemarahan, kekecewaan, rasa rendah diri, serta kesulitan untuk memercayai orang lain (Herlina, 2019).

Menurut Akmalia & Khodijah, (2025) perselingkuhan tergolong pengkhianatan relasional yang menekan kondisi psikologis individu, mengganggu hubungan, dan menghambat pemulihan; pengaruhnya pun menjangkau kondisi fisiologis, perilaku, dan spiritual, tidak hanya emosi. Istiawati & Amalia, (2024) menambahkan bahwa pasangan yang dikhianati dapat mengalami kemarahan intens, kecemasan, tidur yang terganggu, kesejahteraan yang menurun, serta hambatan untuk kembali percaya.

Teori keterikatan memandang perselingkuhan sebagai *attachment betrayal trauma*, yaitu trauma yang lahir ketika figur keterikatan berkhianat. Taturu & Nendissa,

(2026) menguraikan bahwa kepercayaan, kedekatan emosional, dan rasa aman yang sebelumnya terjalin menjadi rusak. Bagi pasangan yang dikhianati, sosok yang semula melindungi dan menjadi sandaran emosional itu terasa hilang. Reaksinya dapat berupa kekhawatiran yang berlebihan, penarikan diri, tidur yang terganggu, mudah tersinggung, hipervigilansi, dan keraguan terhadap nilai diri (Lestari & Maryam, 2026).

Maaf dan penyelesaian konflik yang bersifat formal saja tidak cukup untuk memulihkan rasa aman yang sudah retak. Konseling perlu menjalani proses untuk mengelola emosinya, mendapat pengakuan atas lukanya, membangun kembali harga dirinya, menentukan batas hubungan yang sehat, dan menemukan makna hidup. Pada Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam, proses itu harus menyentuh dimensi psikologis sekaligus spiritual supaya pemulihannya benar-benar utuh (Wati, 2026).

Konselor perlu pula membaca kondisi konseli dalam konteksnya, yaitu gender, latar budaya, pengalaman pribadi, dan kebutuhan emosional. Dinamika gender dan perkembangan media konseling, menurut Hasanah *et al.,* (2022), memengaruhi pelaksanaan konseling; Diniaty, (2018) menambahkan perlunya pemahaman nilai budaya dalam konseling individual agar pengalaman konseli tidak keliru dimaknai. Dua catatan ini penting bagi penyintas perselingkuhan karena setiap orang punya cara tersendiri dalam mengungkapkan luka dan mengolah pengkhianatan.

Tazkiyatun Nafs sebagai Pendekatan Pemulihan

Tazkiyatun nafs ialah proses membersihkan jiwa dari sifat tercela dan membawa manusia kembali kepada fitrahnya dengan menguatkan nilai spiritual. Anbiya (2023) menyebut tujuannya sebagai pemulihan fitrah melalui pembersihan diri dari sifat negatif dan penumbuhan nilai spiritual dalam kehidupan. Selain membersihkan diri dari sifat tercela, proses ini menumbuhkan sifat terpuji, misalnya sabar, ikhlas, syukur, dan tawakal. Tahapannya berjalan melalui *takhalli*, *tahalli*, dan *tajalli* (Suhantoro *et al.,* 2025)

Zakia *et al.,* (2024) menyatakan, dalam konteks psikoterapi Islam, bahwa kesehatan jiwa dapat dicapai melalui tazkiyatun nafs berkat kesadaran spiritual, perbaikan perilaku, dan eratnya hubungan hamba dengan Allah Swt. Mursalin, (2024) juga menekankan bahwa perpaduan tasawuf dengan psikoterapi Islam menjadikan spiritualitas sebagai faktor yang

menopang kesehatan mental dan pemulihan psikologis. Karena itu tazkiyatun nafs tidak semata ajaran spiritual; ia juga dapat menjadi kerangka pendampingan yang berpotensi mendukung pemulihan emosional dan psikologis.

Telaah literatur memperlihatkan bahwa tazkiyatun nafs berpotensi memulihkan rasa aman setelah perselingkuhan melalui empat proses utama, yang diringkas pada Tabel 1.

Tabel 1. Proses pemulihan rasa aman melalui tazkiyatun nafs

Proses pemulihan	Bentuk penerapan	Kontribusi terhadap rasa aman
Regulasi emosi spiritual	Doa, dzikir, tilawah dan tadabbur Al-Qur'an, serta latihan kesabaran	Membantu konseli meredakan amarah, kesedihan, dan kecemasan secara sehat.
Rekonstruksi makna	Muhasabah, perenungan diri, dan penanaman pemahaman tauhid	Membantu konseli memaknai pengalamannya sebagai ujian hidup tanpa membenarkan perselingkuhan.
Penguatan harga diri	Penegasan bahwa pengkhianatan pasangan tidak menentukan nilai diri	Membantu konseli mengurangi rasa bersalah yang tidak pada tempatnya dan memulihkan penerimaan diri.
Penguatan hubungan dengan Allah Swt.	Tawakal, doa, istighfar, dan muraqabah	Menempatkan Allah Swt. sebagai sandaran ketenangan, perlindungan, harapan, dan tenaga batin.

Pertama, regulasi emosi spiritual menolong konseli mengenali dan mengelola kemarahan, kesedihan, kekecewaan, dan kecemasannya dengan cara yang lebih sehat. Doa, dzikir, tilawah, dan tadabbur Al-Qur'an dapat menenangkan pikiran dan meredakan emosi negatif (Syawalika & Daniswara, 2025). Meski demikian, konseli menjalankannya atas kemauan sendiri dan dalam takaran yang wajar, bukan karena dipaksa oleh tuntutan agama.

Kedua, rekonstruksi makna membantu konseli menemukan arti dari pengalaman dikhianati tanpa menimpakan kesalahan kepada dirinya. Muhasabah di sini tidak berarti penyintas dianggap bersalah atas perselingkuhan pasangannya; ia dipakai agar konseli

mengenali emosi, kebutuhan, pola pikir, dan langkah pemulihan yang dapat ia ambil (Fatimah, 2024). Konseli diarahkan memahami bahwa tanggung jawab moral atas perselingkuhan ada pada pelakunya, bukan pada pasangan yang dikhianati.

Ketiga, penguatan harga diri penting karena dikhianati pasangan kerap menanamkan keraguan akan nilai diri. Suhertina, (2024) mengulas kaitan harga diri dan prestasi dalam perspektif konseling Islam, yang menunjukkan bahwa harga diri patut menjadi perhatian dalam pendampingan. Konselor perlu menolong konseli menyadari bahwa dikhianati tidak membuat nilai dirinya lenyap. Penerimaan diri, penegasan potensi pribadi, dan pola pikir sehat berlandaskan tauhid dapat menjadi jalan penguatannya (Shihab, 2026).

Keempat, penguatan hubungan dengan Allah Swt. menuntun konseli pada ketenangan yang tidak seluruhnya digantungkan pada sikap atau keberadaan pasangan. Dengan tawakal, doa, istighfar, dan muraqabah, konseli didorong menumbuhkan harapan, kesabaran, dan kedamaian batin. Tawakal pada konteks ini tidak berarti pasrah tanpa usaha atau terpaksa menerima keadaan; maknanya adalah berikhtiar aktif mengelola diri sambil bersandar kepada Allah Swt (Wasfiyah *et al.,* 2025).

Penerapan Tazkiyatun Nafs dalam Konseling Islam

Konseling pasca perselingkuhan yang menerapkan tazkiyatun nafs dapat berjalan dalam beberapa tahap. Langkah pertama ialah menjalin hubungan konseling yang aman, penuh penerimaan, dan bebas dari penghakiman (Esse *et al.,* 2025). Konseli diberi kesempatan menceritakan pengalamannya dan mengungkapkan amarahnya, serta mendapat pengakuan bahwa lukanya nyata dan wajar. Suasana aman ini membuat konseli merasa diterima dan tidak dipersalahkan atas pengkhianatan yang menimpanya (Akiel *et al.,* 2025).

Langkah kedua, konselor mengajak konseli bermuhasabah dengan cara yang sehat, yaitu untuk menumbuhkan kesadaran diri dan tidak untuk menyalahkan. Konseli dibimbing mengenali perasaan yang timbul, kebutuhan psikologisnya, cara berpikirnya setelah dikhianati, dan langkah pemulihan yang bisa ditempuh. Muhasabah bersama muraqabah dapat menumbuhkan kesadaran diri, pengendalian emosi, dan kestabilan

mental (Effendi, 2025).

Langkah ketiga, konselor memfasilitasi amalan spiritual yang menenangkan, antara lain doa, dzikir, tilawah ayat Al-Qur'an, serta tadabbur maknanya. Fitriya *et al.,* (2024) mencatat bahwa amalan semacam itu berpotensi mengurangi pikiran negatif, memperbaiki pengendalian emosi, dan menumbuhkan kedamaian batin. Konselor memastikan amalan tersebut dilakukan atas kemauan konseli, selaras dengan keadaan psikologisnya, dan tidak menjadi alat untuk menekannya agar lekas memaafkan (Kasim *et al.,* 2024).

Langkah keempat, konselor membantu konseli menyusun pola pikir yang sehat dengan landasan tauhid. Konseli diajak menyadari bahwa Allah Swt. melihat perjuangannya, bahwa pelaku perselingkuhanlah yang memikul tanggung jawab moral, dan bahwa nilai dirinya tidak sirna karena dikhianati (Natalia *et al.,* 2025). Kesabaran, rahmah, dan tawakal dapat dijadikan pegangan dalam menghadapi luka batin, tanpa desakan agar konseli cepat memaafkan atau tetap bertahan dalam pernikahan.

Konselor dapat pula menimbang bimbingan kelompok atau pelatihan keterampilan yang sesuai dengan kebutuhan konseli. Riswani, (2022) menemukan bahwa *assertiveness training* dalam bimbingan kelompok efektif untuk meningkatkan kecerdasan emosional siswa. Bagi penyintas perselingkuhan, prinsipnya tetap berguna: mampu mengenali emosi, menyampaikan kebutuhan secara sehat, dan menetapkan batas hubungan akan menopang pulihnya rasa aman. Meski begitu, bimbingan kelompok hanya layak diberikan kepada konseli yang merasa nyaman dan tidak sedang menanggung trauma berat.

Relevansi dalam Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam menilai manusia sebagai makhluk utuh yang terdiri atas jasmani, rohani, intelektual, dan moral, sehingga pendampingan penyintas perselingkuhan semestinya memadukan dukungan psikologis dengan penguatan spiritual. Hasanah *et al.,* (2022) menerangkan bahwa bimbingan dan konseling Islam membina perilaku dengan menanamkan nilai-nilai keislaman ke dalam kehidupan sehari-hari. Tazkiyatun nafs cocok diterapkan sebab ia menghubungkan kedua dimensi itu:

konseli terbantu mengelola emosi sambil memperdekat hubungannya dengan Allah Swt.

Dalam praktik, konselor perlu peka terhadap gender, pengalaman pribadi, derajat trauma, dan kebutuhan emosional konseli. Konseli tidak semestinya didorong untuk lekas memaafkan atau mempertahankan pernikahan. Konselor lebih baik membantunya memahami dirinya, memutuskan sesuatu dengan bertanggung jawab, menarik batas hubungan yang sehat, dan mengembangkan potensinya semaksimal mungkin (Putri & Habibah, 2022). Prinsip ini selaras dengan maksud layanan bimbingan dan konseling, yakni menolong individu mengenal diri, mengambil keputusan, dan mengembangkan potensi secara optimal (Suhertina, 2024).

Jadi, tazkiyatun nafs dapat berfungsi sebagai pendekatan terpadu untuk memulihkan rasa aman sesudah perselingkuhan, sebab ia mempertemukan sisi emosional, kognitif, perilaku, dan spiritual. Dengan muhasabah, doa, dzikir, tadabbur Al-Qur'an, dan penegasan nilai tauhid, konseli didampingi untuk mengolah lukanya, memulihkan harga dirinya, membangun makna hidup, dan menemukan ketenangan batin dari kedekatannya dengan Allah Swt.

KESIMPULAN

Telaah literatur ini menyimpulkan bahwa perselingkuhan, sebagai pengkhianatan dalam pernikahan, dapat merusak rasa aman, kepercayaan, harga diri, dan kestabilan psikologis pasangan yang dikhianati. Teori keterikatan membaca peristiwa ini sebagai *attachment betrayal trauma*, sebab figur aman lenyap, kedekatan emosional rusak, dan mempercayai pasangan kembali menjadi sulit (Istiawati, 2024). Dampaknya merambah pula ke kondisi fisiologis, perilaku, dan spiritual, tidak hanya emosi.

Dalam kerangka Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam, tazkiyatun nafs berpotensi menjadi pendekatan untuk memulihkan rasa aman sesudah perselingkuhan. Tazkiyatun nafs menyucikan jiwa dari sifat tercela, menumbuhkan sifat terpuji, dan mendekatkan hamba kepada Allah Swt. melalui *takhalli*, *tahalli*, dan *tajalli* (Maulidiyah, 2024; Zakia et al., 2024). Pendekatan ini menolong konseli mengelola emosi secara spiritual, menata ulang makna pengalaman dikhianati, menguatkan harga diri, dan bersandar kepada Allah Swt. untuk memperoleh ketenangan, perlindungan, dan harapan.

Wujud penerapannya dalam konseling Islam meliputi muhasabah, doa, dzikir, tilawah dan tadabbur ayat Al-Qur'an, serta pembinaan pola pikir positif yang bertumpu pada tauhid. Amalan-amalan ini berpotensi meredakan pikiran negatif, memperbaiki pengendalian emosi, dan menumbuhkan kedamaian batin (Rahmat, 2024). Pendampingan harus tetap empatik dan tidak menggurui, serta tidak menekan penyintas agar cepat memaafkan atau mempertahankan pernikahannya.

Tazkiyatun nafs bersifat terpadu karena menyatukan aspek emosional, kognitif, perilaku, dan spiritual. Lewat pendampingan psikologis-spiritual yang disesuaikan dengan kondisi konseli, ia membantu individu mengelola luka akibat perselingkuhan sekaligus mendukung tumbuhnya kembali rasa aman, penerimaan diri, makna hidup, dan ketenangan batin yang berakar pada nilai Islam. Karena kajian ini bersifat konseptual, efektivitas pendekatan tersebut masih perlu diuji melalui penelitian empiris.

DAFTAR PUSTAKA

Akiel, A., Husna, A., Estafetta, P. W., & Brescia, R. (2025). Konseling traumatik: pemahaman, pendekatan, dan intervensi psikologis. In *Cerdas Akademika Nusantara*. Cerdas Akademika Nusantara.

Akmalia, W., & Khodijah, U. (2025). Dinamika psikologis istri korban perselingkuhan dalam ikatan pernikahan. *Momentum: Jurnal Sosial Dan Keagamaan*, *14*(1), 16–29.

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

Buchori, A., Judijanto, L., & Nuraida, N. (2026). Buku Referensi Bimbingan dan Konseling Islam. In *PT. Sonpedia Publishing Indonesia*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia.

Cahyarani, I. S. (2024). Recovery Kekecewaan Korban Perselingkuhan Dalam Pacaran Pada Remaja Di Banyumas. In *Universitas Islam Negeri Prof. KH Saifuddin Zuhri*.

Diniaty, A. (2018). Mewaspadai miskonsepsi nilai budaya dalam pelaksanaan konseling individual. *Educational Guidance and Counseling Development Journal*, *1*(1), 6–15.

Effendi, D. I. (2025). Healing inside out: konsep tazkiyah, muhasabah, regulasi emosi, dan

teknik konseling Islami. *Discussion Paper. Digilib UIN Bandung, Bandung*.

Esse, E., Nurfiati, N., & Said, H. A. (2025). Dimensi Mistik Tafsir Ayat-ayat Sakinah dalam Rūḥ al-Maʿānī sebagai Solusi Perceraian. *Tadabbur: Jurnal Integrasi Keilmuan*, *4*(2).

Fatimah, S. (2024). Implementasi Konseling Sufisik Dalam Mengatasi Permasalahan Keluarga Di Ruqyah Muhasabah Tajurhalang Bogor. In *IAIN Kudus*. IAIN Kudus.

Fitriya, E., Hani'ah, N., & Khofifah, H. (2024). Tasawuf dalam perspektif psikologi: harmoni spiritual dan kesehatan mental. *AJMIE: Alhikam Journal of Multidisciplinary Islamic Education*, *5*(2).

Gumilang, G. S. (2015). Urgency Cultural Awareness Skills of Counselors in Implementing the Service Guidance and Counseling for Dealing ASEAN Economic Community (Aec). *GUIDENA: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan Dan Konseling*, *5*(2), 45–58.

Hasanah, U., Habibah, S., & Herlinda, F. (2022). Implementasi bimbingan dan konseling Islam dalam pembinaan perilaku siswa di kehidupan sehari-hari. *International Virtual Conference on Islamic Guidance and Counseling*, *2*(1), 30–43.

Herlina, H. (2019). Pernikahan Ottong Dampak dan Solusinya (Perspektif Bimbingan Konseling Islam) di Desa Lekopa'dis Kecamatan Tinambung Kabupaten Polewali Mandar. In *IAIN Parepare Nusantara Press*. IAIN Parepare.

Hijria, N. S., Nia, N. I., Hendrina, N. P., Kahira, M., Syazwani, F. I., Ananda, S. A., & Asrila, A. K. (2026). Makna Kepercayaan pada Perempuan Lajang yang Pernah Mengalami Perselingkuhan. *Batanang: Jurnal Psikologi*, *5*(1), 50–61.

Istiawati, O., & Amalia, U. (2024). Konsekuensi Betrayal Trauma Pada Individu Yang Mengalami Pengkhianatan Dalam Hubungan Pacaran. *Concept: Journal of Social Humanities and Education*, *3*(3), 146–166.

Kasim, T. S. A. T., Ahmad, S. S., & Rahman, S. M. H. S. A. (2024). Psikoterapi Tasawuf dan Peranannya dalam Pengurusan Emosi Pelajar: Sufi Psychotherapy and Its Role in Managing Students' Emotions. *Journal of Islamic Educational Research*, *10*(1), 62–69.

Lazuardi, K., Mursalim, M., & Masrohatin, S. (2025). Paradigma holistik bimbingan

konseling Islam: Integrasi dimensi spiritual, psikologis, dan sosial dalam kerangka tauhid. *Itqan: Jurnal Ilmu-Ilmu Kependidikan*, *16*(2), 163–177.

Lestari, I. D., & Maryam, E. W. (2026). Studi Fenomenologi Tentang Pengalaman Anak dalam Menyaksikan Perselingkuhan Orang Tua. *Journal of Syntax Literate*, *11*(1), 697.

Mori, E. M., Emil, Y., & Endi, Y. (2024). DAMPAK PERSELINGKUHAN BAGI KELUARGA KATOLIK: ANCAMAN, PELUANG PASTORAL DAN STRATEGI. *Pastoralia*, *5*(2), 56–70.

Mursalin, H. (2024). Integrasi Tasawuf dan Psikoterapi Islam: Tinjauan Literatur tentang Pengaruh Spiritualitas dan Kesehatan Mental. *Ghaidan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam Dan Kemasyarakatan*, *8*(1), 79–90.

Natalia, S., Sutarto, S., & Putra, H. P. (2025). Sikap dan Tingkah Laku Yang Harus Dihindari Oleh Konselor Dalam Proses Konseling (Analisis Al Qur'an Surah Al Hujarat Ayat 12). In *Institut Agama Islam Negeri Curup*. Institut Agama Islam Negeri Curup.

Nurrisa, F., & Hermina, D. (2025). Pendekatan kualitatif dalam penelitian: Strategi, tahapan, dan analisis data. *Jurnal Teknologi Pendidikan Dan Pembelajaran| E-ISSN: 3026-6629*, *2*(3), 793–800.

Pratama, B. I., Anggraini, C., Pratama, M. R., Illahi, A. K., & Ari, D. P. S. (2021). Metode analisis isi (Metode penelitian populer ilmu-ilmu sosial). In *Unisma Press*. Unisma Press.

Putri, D. A., & Habibah, S. (2022). Peran Bimbingan dan Konseling Islam dalam Meningkatkan Moralitas Remaja. *International Virtual Conference on Islamic Guidance and Counseling*, *2*(1), 16–29.

Riswani, R. (2022). Efektivitas bimbingan kelompok dengan teknik assertiveness training untuk meningkatkan kecerdasan emosional siswa. *Jurnal Administrasi Pendidikan Dan Konseling Pendidikan*, *3*(1).

Rizky, C. G., Silviana, D., Safira, N. S., Amaniyya, A., & Mawarpury, M. (2025). Resiliensi pascabencana: Eksplorasi pengalaman sosial dan emosional penyintas tsunami Aceh. *Jurnal Integrasi Riset Psikologi*, *3*(2), 35–49.

Sahrani, R. (2024). Gambaran pemulihan kepercayaan individu dewasa awal yang mengalami perselingkuhan dalam hubungan romantis. *Pendas: Jurnal Ilmiah*

Pendidikan Dasar, *9*(04), 321–339.

Shihab, N. (2026). Keluarga kita: Mencintai dengan Lebih Baik (Edisi 10th Anniversary). In *Lentera Hati*. Lentera Hati.

Subagja, R., Kamila, A. H., Zalianty, R., Anindia, S., Nofelinda, S., Supriyadi, T., & Faozi, A. (2025). Strategi Koping untuk Permasalahan Harga Diri Rendah dalam Pandangan Islam dan Medis. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, *5*(4), 575–589.

Suhantoro, Dimas Ramadhan, D., Rohim, T., Maulidiyah, Na., Pratiwi, A., & Firdausi, F. (2025). *Psikologis Agama Pada Remaja* (Cetakan Pertama). KRAMANTARA JS.

Suhertina, S. (2024). The relationship between self-esteem and achievement from the perspective of Islamic counseling: A literature analysis of 2024. *Al-Ittizaan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, *7*(2), 135–141.

Syawalika, R. N. P., & Daniswara, A. F. (2025). Dzikir sebagai Strategi Regulasi Emosi dalam Perspektif Psikologi Tasawuf: Studi Literatur. *Insan Cendekia: Jurnal Studi Islam, Sosial Dan Pendidikan*, *4*(1), 47–54.

Taturu, A. P. I. P., & Nendissa, J. E. (2026). Peran Konseling Pastoral dalam Memulihkan Cinta Diri Pasca Pengalaman Penolakan dan Kegagalan Relasi. *Jurnal Teologi Pambelum*, *6*(1), 97–119.

Wasfiyah, F., Mutmainnah, B., Subhan, N. I., Santalia, I., & Yusriani, Y. (2025). Integrasi Sholat Sebagai Terapi Emosional Dalam Pendidikan Dan Konseling Islam. *Moderasi: Journal of Islamic Studies*, *5*(1), 13–40.

Wati, F. P. (2026). Beauty of Trauma: Temukan Makna dan Kekuatan di Balik Luka. In *PT. Revormasi Jangkar Philosophia*. PT. Revormasi Jangkar Philosophia.

Yandri, H., Marsidin, S., & Karneli, Y. (2022). The impact of tazkiyatun an-nafs counseling in reducing the trauma of violence experienced by a wife. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Ar-Rahman*, *8*(2), 179–184.

Zakia, A., 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), 108–129. https://doi.org/10.14421/hisbah.2024.212-07