

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Al-Qur'an berfungsi sebagai pedoman utama bagi manusia yang tidak hanya mengatur aspek hukum, syariat, dan ibadah, tetapi juga mencakup dimensi emosional dan psikologis. M. Quraish Shihab menjelaskan bahwa wahyu dari Tuhan diberikan untuk merespons dan membantu menyelesaikan berbagai tantangan dalam kehidupan manusia, baik secara individu maupun dalam konteks sosial.¹ Hal ini menunjukkan bahwa Al-Qur'an memberikan perhatian menyeluruh terhadap situasi psikologis manusia, seperti ketakutan, kecemasan, ketidakpastian, dan cara mengendalikan emosi.

Dalam kajian psikologi Islam, aspek fisik, mental, dan spiritual seseorang memiliki keterkaitan yang kuat dan saling memengaruhi. Zakiah Daradjat pengagas psikologi Islam di Indonesia menyatakan bahwa ketentraman jiwa dan kestabilan mental seseorang sangat bergantung pada seberapa jauh nilai-nilai agama diinternalisasi sebagai perlindungan psikologis.² Ia berpendapat bahwa ketenangan hidup yang sejati tidak hanya ditentukan oleh faktor luar, tetapi juga oleh kemampuan individu mengelola emosi dan menyesuaikan diri dengan adaptif di tengah berbagai tekanan kehidupan

Salah satu fase kehidupan yang paling rentan terhadap gangguan emosional dan krisis psikologis adalah periode kehamilan dan persalinan. Dari

¹ M. Quraish Shihab, *Membumikan Al-Qur'an: Fungsi dan Peran Wahyu dalam Kehidupan Masyarakat* (Bandung: Mizan, 2007), hlm. 45

² Zakiah Daradjat, *Peranan Agama dalam Kesehatan Mental* (Jakarta: Gunung Agung, 1982), hlm. 12–19.

segi psikologis dan biologis, fluktuasi hormon, rasa sakit fisik, dan kecemasan terhadap tanggung jawab baru sering kali menciptakan tekanan emosional yang besar. Kondisi ini semakin berat ketika seorang ibu yang sedang hamil harus menghadapi stigma sosial, penolakan dari lingkungan, dan kurangnya dukungan fisik serta emosional dari pasangan.

Al-Qur'an secara mendalam menggambarkan krisis kehamilan dan persalinan dalam kisah Maryam binti 'Imran, terutama di QS. Maryam ayat 17–26. Maryam menghadapi situasi yang sangat sulit: mengandung tanpa suami melalui mukjizat, merasakan sakit persalinan seorang diri di bawah pohon kurma, dan membayangkan tuduhan serta fitnah buruk dari kaumnya. Puncak stres emosional tersebut tergambar dengan jelas pada ayat 23:

Terjemahan: Rasa sakit akan melahirkan memaksanya (bersandar) pada pangkal pohon kurma. Dia (Maryam) berkata, Oh, seandainya aku mati sebelum ini dan menjadi seorang yang tidak diperhatikan dan dilupakan (selama-lamanya).¹¹

Saat Maryam melontarkan ungkapan keputusan: "*Seandainya aku mati sebelum ini dan menjadi sesuatu yang tidak diperhatikan dan terlupakan.* "

Namun, cerita Maryam tidak berhenti pada momen krisis. Ayat 24–26 menunjukkan bagaimana Maryam berhasil melewati masa-masa kritis kehamilannya dan mencapai pemulihan mental. Melalui arahan ilahi yang mencakup kebutuhan fisik (makanan dan minuman), dorongan untuk tidak bersedih, serta instruksi untuk berdiam diri sebagai strategi coping emosional Maryam berhasil menunjukkan dinamika psikologis yang luar biasa serta pengaturan emosi yang matang di tengah guncangan sosial yang dihadapi. Hal

ini dijelaskan dalam Surah Maryam ayat 24-24 :

Terjemahan: Penyeru (Jibril) dari tempat rendah meminta Maryam agar tidak bersedih karena Tuhan telah menyediakan anak sungai di bawahnya. Maryam diperintahkan menggoyang pangkal pohon kurma agar buah kurma yang masak jatuh kepadanya. Maryam diminta makan, minum, serta tenang, dan bernazar puasa (tidak berbicara dengan siapa pun) jika melihat manusia.

Untuk memahami secara menyeluruh bagaimana dinamika psikologis dan pengaturan emosi tersebut berfungsi, diperlukan pembacaan tafsir yang peka terhadap dimensi kualitatif-kejiwaan serta kerangka teori psikologi Islam yang solid. M. Quraish Shihab dalam Tafsir Al-Misbah menekankan bahwa tokoh-tokoh dalam Al-Qur'an, termasuk Maryam, tetaplah manusia biasa yang merasakan sakit, ketakutan, dan kecemasan. Quraish Shihab menunjukkan bahwa ungkapan keputusan Maryam tidak mencerminkan keruntuhan iman, tetapi merupakan refleksi dari fitrah kemanusiaan yang tertekan.⁴ Selain itu, konsep kesehatan mental yang diajukan oleh Zakiah Daradjat, yang terdiri dari empat dimensi utama bebas dari gangguan mental, kemampuan penyesuaian diri, pengembangan potensi, dan keseimbangan fungsi jiwa menjadi alat analisis yang sangat cocok untuk menyelidiki bagaimana Maryam mengatur emosinya dari fase krisis menuju ketenangan batin.⁵ Meskipun kajian terkait kisah Maryam sudah banyak dilakukan, sebagian besar penelitian sebelumnya

⁴ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*, Vol. 8 (Jakarta: Lentera Hati, 2002), hlm. 180–185.

⁵ Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental*, h. 11–16,

cenderung berfokus pada dimensi fiqh, teologi, atau secara terbatas meneliti isu depresi pascapersalinan dan baby blues tanpa mengeksplorasi secara menyeluruh dinamika psikologis dan pengaturan emosi dari ayat 17–26.

Di samping itu, integrasi antara Tafsir Al-Misbah dan teori kesehatan mental Zakiah Daradjat untuk menganalisa fase pra-persalinan hingga pasca-persalinan Maryam masih sangat jarang. Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini sangat diperlukan untuk menguji dan menggambarkan secara mendalam bagaimana bentuk Dinamika Psikologis dan Regulasi Emosi Ibu Hamil dalam Kisah Maryam (Studi Analisis QS. Maryam Ayat 17–26 Perspektif Tafsir Al-Misbah dan Psikologi Islam Zakiah Daradjat). Penelitian ini diharapkan tidak hanya memberi kontribusi teoritis bagi penggabungan ilmu tafsir dan psikologi Islam, tetapi juga menyediakan modalitas psikospiritual yang praktis bagi perempuan atau ibu hamil di era modern dalam mengelola stres dan krisis emosional berdasarkan nilai-nilai Qur'ani.

Sejumlah kajian akademik memperkuat relevansi penelitian ini. R. Rachmy Dian menegaskan bahwa pengendalian emosi dalam Islam berlandaskan Al-Qur'an dan Hadis, yang mengkaji fenomena konflik batin, dorongan tidak sadar, dan mekanisme pengendalian diri manusia secara komprehensif.⁶ Kajian yang dimuat dalam *Quranicum: Jurnal Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir* menunjukkan bahwa emosi negatif seperti kesedihan dan kecemasan dapat dikelola melalui nilai-nilai spiritual Islam berupa kesabaran, pemaafan, dan *dhikrullah* sebagaimana dicontohkan dalam kisah para Nabi di dalam Al-

⁶ R. Rachmy Dian, —*Pengendalian Emosi Menurut Psikologi Islam*, "UNISIA, Vol. XXXVII, No. 82 (Januari 2015)

Qur'an.⁷ Sam membuktikan bahwa penafsiran Quraish Shihab dalam Tafsir Al-Misbah mengandung nilai-nilai psikologis yang relevan bagi penguatan ketahanan mental individu di era modern, sehingga memperkuat posisi Tafsir Al-Misbah sebagai sumber kajian psikologis-Qur'ani yang otoritatif.⁸

Kajian tentang pendekatan spiritual dalam terapi trauma membuktikan bahwa penanganan berbasis agama secara faktual efektif meningkatkan regulasi emosi dan ketahanan psikologis individu. Penelitian tentang terapi shalat mengungkap bahwa praktik ibadah dalam Islam memengaruhi aktivitas otak dan hormon, sehingga memperkuat keseimbangan emosional, sesuatu yang sangat dibutuhkan perempuan pada masa kehamilan dan persalinan. Kajian —Diam sebagai Terapi Emosi dan Imunitas membuktikan bahwa diam dalam perspektif Islam merupakan strategi pengendalian emosi yang berdimensi spiritual sekaligus psikologis, sekaligus memberikan landasan ilmiah terhadap tindakan Maryam yang memilih diam dan berisyarat saat dituduh oleh kaumnya. Keseluruhan kajian tersebut menegaskan adanya titik temu yang kuat antara psikologi Islam Zakiah Daradjat, nilai-nilai Al-Qur'an dan penafsiran Quraish Shihab yang ketiganya menempatkan regulasi emosi sebagai inti dari kesehatan mental.

Secara ideal, masyarakat Muslim diharapkan mampu meneladani kisah-kisah Qur'ani untuk membangun ketahanan mental dan emosional dalam kehidupan sehari-hari. Namun kenyataannya, banyak umat Islam yang

⁷ Lutfil Chakim et al., "*Strategi Pengelola Emosi dalam Perspektif Al-Qur'an*," QURANICUM: Jurnal Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir (2024)

⁸ S. Sam —*Konsep Kesehatan Mental dalam Al-Qur'an dan Implikasinya terhadap Adversity Quotient Perspektif Tafsir Al-Misbah*," Atta" dib Jurnal Pendidikan Agama Islam. Vol. 1, No. 2 (2020)

mengenal kisah Maryam sebatas narasi sejarah religius, tanpa menggali kandungan psikologisnya sebagai panduan praktis dalam pengelolaan emosi, termasuk bagi perempuan yang sedang menjalani kehamilan. Kondisi ini diperparah oleh kenyataan bahwa di era modern, menurut Hana Panggabean dan A. Supratiknya, permasalahan psikologis individu termasuk ketidakmampuan mengelola emosi telah meluas ke berbagai bidang kehidupan, mulai dari kesehatan mental, perilaku sosial, hingga dunia kerja.¹² Dengan demikian, terdapat jurang yang nyata antara kekayaan nilai psikologis dalam Al-Qur'an dan minimnya upaya akademik untuk menggali serta menyajikannya secara sistematis kepada publik.

Dalam kerangka psikologi Islam Zakiah Daradjat, gangguan kesehatan mental dapat memicu dampak sistematis pada empat domain utama, yakni: (1) Emosi, yang terwujud dalam bentuk kecemasan, ketakutan, rasa iri, kebencian, kesedihan tanpa alasan yang jelas, hingga ledakan amarah akibat pemicu sepele; (2) Pikiran, seperti penurunan daya pikir, krisis konsentrasi, sifat mudah lupa, dan hambatan dalam merealisasikan rencana; (3) Perilaku, yang ditandai oleh tindakan impulsif, ketidakjujuran, kecenderungan menyakiti diri maupun orang lain, serta berbagai bentuk penyimpangan perilaku; dan (4) Kesehatan fisik, yakni munculnya gangguan psikosomatis atau penyakit fisik yang tidak bersumber dari kelainan organik.⁹ Indikasi-indikasi ini kerap dialami oleh ibu hamil yang minim mendapat dukungan psikologis yang

⁹ Dr. Musripah, M.A, *Konsep Kesehatan Mental Zakiah Daradjat Relevansinya dengan Kecerdasan Emosional dan Spiritual* (Pekalongan: PT Nasya Expanding Management, 2022), h. 20.

adaptif. Menurut Zakiah, pribadi yang sehat secara mental ditandai oleh kemampuan menunda pemuasan instan, ketahanan dalam menghadapi frustrasi, serta kapabilitas untuk tidak terjebak dalam konflik batin berkepanjangan. Kesehatan mental dan penyesuaian diri yang optimal pada dasarnya membutuhkan integritas serta kontrol diri yang utuh mencakup penyelarasan aspek kognitif, imajinasi, dorongan hasrat, niat, cita-cita, hingga tindakan nyata.¹⁰ Dalam konteks ini, alur kehidupan Maryam menjadi sebuah studi kasus yang sangat relevan dalam mengartikulasi bagaimana prinsip-prinsip kejiwaan tersebut terwujud pada seorang perempuan saat melewati dinamika masa kehamilan, fase persalinan, hingga pemulihan pasca-persalinan.

Berangkat dari pilar-pilar konseptual tersebut, penelitian ini dikembangkan sebagai sebuah kajian integratif yang mempertemukan tiga fokus utama: (1) kisah Maryam dalam QS. Maryam ayat 17–26—yang mencakup fase isolasi diri, krisis persalinan, hingga pemulihan emosional—sebagaimana ditafsirkan oleh Quraish Shihab dalam *Tafsir Al-Misbah* sebagai material kajian; (2) teori kesehatan mental, penyesuaian diri, regulasi emosi, dan peran agama Zakiah Daradjat sebagai pisau analisis; serta (3) konseptualisasi relevansi nilai-nilai tersebut terhadap kondisi psikologis ibu hamil kontemporer yang sarat akan tekanan emosional maupun sosial. Penelitian ini tidak hanya berorientasi pada kontribusi akademis, melainkan juga mengusung dimensi terapeutik untuk menawarkan model regulasi emosi berbasis nilai Qur'ani yang aplikatif bagi individu maupun masyarakat Muslim.

¹⁰ Susilawati, *skripsi Kesehatan Mental Menurut Zakiah Daradjat*, (UIN Raden Intan Lampung, 2017) ,h. 29

penelusuran yang komprehensif dan sistematis mengenai Dinamika Psikologis dan Regulasi Emosi Ibu Hamil dalam Kisah Maryam (Studi Analisis QS. Maryam Ayat 17–26 Perspektif Tafsir Al-Misbah dan Psikologi Islam Zakiah Daradjat). Harapannya, hasil penulisan ini mampu memberikan sumbangsih teoritis bagi akselerasi studi psikologi Islam, memperkaya variasi kajian tafsir tematik berpendekatan psikologis, sekaligus menyediakan panduan psiko-spiritual yang intuitif berbasis kearifan Al-Qur'an bagi para ibu hamil serta masyarakat luas.

1.2. Rumusan dan Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan di atas, penelitian ini difokuskan pada QS. Maryam ayat 17-26 yang secara utuh merekam dinamika psikologis Maryam sejak menerima kabar kehamilan dari Jibril, masa mengandung, hingga proses melahirkan, dengan menggunakan Tafsir Al-Misbah karya M. Quraish Shihab dan psikologi Islam Zakiah Daradjat sebagai kerangka analisis. Agar penelitian ini lebih terstruktur dan tidak melebar dari pembahasan yang semestinya, penulis membatasinya dalam beberapa pertanyaan yang menjadi rumusan masalah penelitian:

1. Bagaimana kondisi psikologis dan bentuk regulasi emosi Maryam dalam QS. Maryam ayat 17–26 pada fase pra-persalinan hingga pasca-persalinan perspektif *Tafsir Al-Misbah* dan psikologi Islam Zakiah Daradjat?

2. Bagaimana relevansi dan implikasi regulasi emosi Maryam terhadap kesehatan mental ibu hamil masa kini serta bentuk pendampingan psikologisnya?

1.3. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan penelitian adalah :

1. Untuk menganalisis kondisi psikologis dan bentuk-bentuk regulasi emosi Maryam dalam QS. Maryam ayat 17–26 pada fase pra-persalinan hingga pasca-persalinan perspektif *Tafsir Al-Misbah* dan psikologi Islam Zakiah Daradjat.
2. Untuk mengidentifikasi relevansi serta implikasi regulasi emosi Maryam terhadap kesehatan mental ibu hamil masa kini dan formulasi upaya pendampingan psikologisnya.

1.4. Manfaat penelitian

1. Manfaat Teoritis

- a. Akselerasi Studi Psikologi Islam: Memberikan kontribusi akademis bagi pengembangan ilmu psikologi Islam, khususnya dalam mengartikulasikan konsep kesehatan mental, penyesuaian diri (*self-adjustment*), dan regulasi emosi ibu hamil berbasis kearifan lokal fikrah Zakiah Daradjat.
- b. Pengayaan Tafsir Tematik (*Maudhu'i*): Memperkaya khazanah kajian tafsir Al-Qur'an berpendekatan psikologis melalui analisis

komprehensif QS. Maryam ayat 17–26 dalam *Tafsir Al-Misbah* karya M. Quraish Shihab.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi Ibu Hamil: Menyediakan modalitas dan panduan psiko-spiritual yang intuitif dalam mengelola kecemasan, stres, kepanikan persalinan, serta tekanan sosial selama masa kehamilan hingga pasca-persalinan.
- b. Bagi Pendamping dan Keluarga: Menjadi acuan edukatif bagi suami, keluarga, maupun praktisi kesehatan mental dalam merancang skema pendampingan psikologis yang empatik dan berbasis nilai-nilai Qur'ani.
- c. Bagi Masyarakat dan Akademisi: Menambah literatur ilmiah serta menumbuhkan kesadaran kolektif mengenai pentingnya kesehatan mental dan dukungan sosial bagi ibu hamil.

1.5. Penjelasan Judul

Untuk menghindari kesalahan dalam penafsiran dan memberikan kejelasan mengenai batasan konseptual yang berkaitan dengan fokus kajian di dalam penelitian ini, penulis menyajikan penegasan serta klarifikasi mengenai istilah-istilah kunci yang terdapat pada judul "Dinamika Psikologis dan Regulasi Emosi Ibu Hamil dalam Kisah Maryam (Studi Analisis QS. Maryam Ayat 17–26 Perspektif Tafsir Al-Misbah dan Psikologi Islam Zakiah Daradjat)".

Istilah dinamika psikologis dalam konteks studi ini meneliti proses

interaksi yang rumit dan berkelanjutan antara aspek kognitif, emosional, dan perilaku individu saat menghadapi tekanan, yang dapat berasal dari internal maupun eksternal.¹¹ Fokus dari dinamika psikologis ini secara khusus ditujukan kepada perubahan emosi Maryam binti 'Imran saat menyaksikan serangkaian peristiwa sulit: mulai dari masa penarikan diri, pertemuan dengan Malaikat Jibril yang menimbulkan kecemasan awal, sampai pada puncak krisis emosional saat merasakan sakit saat melahirkan di bawah pohon kurma sembari memikirkan beban stigma sosial yang akan dihadapinya.¹²

Untuk menenangkan dan mengatur emosi tersebut, diperlukan kemampuan regulasi emosi, yaitu kemampuan individu untuk mengenali, mengelola, mengubah, dan mengekspresikan emosi secara adaptif demi mencapai keseimbangan jiwa dan keberhasilan penyesuaian diri.¹³ Dalam kajian ini, regulasi emosi merujuk pada strategi psiko-spiritual yang diterapkan oleh Maryam berdasarkan Arahan Ilahi dalam QS. Maryam ayat 24–26, yang meliputi pemenuhan kebutuhan biologis (makanan dan minuman), dorongan kognitif untuk tidak merasa sedih, dan mekanisme pertahanan diri melalui berdiam diri (coping mechanism).

Subjek utama dalam penelitian ini ditempatkan dalam konteks ibu hamil yang dianalisis dari dua perspektif. Secara tekstual, istilah ini menggambarkan kondisi fisik dan psikologis Maryam saat mengandung dan

¹¹ Johan Bagus Kurniawan, "Dinamika Psikologis Kecanduan Narkoba Pada Remaja Akhir" (Skripsi, Universitas Muhammadiyah Purwokerto, 2021), h. 12-14.

¹² M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*, Vol. 8 (Jakarta: Lentera Hati, 2002), hlm. 178–180.

¹³ Anastasya Evi Arnesty dan Yoseph Pedhu, "Analisis Korelasi antara Regulasi Emosi dan Perilaku Memaafkan Remaja Panti Asuhan," *Jurnal Psiko Edukasi* 21, no. 2 (2023): h. 144.

melahirkan Nabi Isa a. s. Sementara dari perspektif kontekstual, gambaran Maryam diambil sebagai simbol ideal bagi perempuan atau ibu hamil di zaman modern yang sering kali menghadapi kerentanan kesehatan mental, kecemasan menjelang persalinan, serta krisis dalam dukungan sosial.

Skenario psikologis ini terbatas pada kisah Maryam (QS. Maryam Ayat 17–26). Pemilihan rentang ayat ini dilatarbelakangi oleh keutuhan narasi yang mendokumentasikan perjalanan psikologis Maryam secara menyeluruh, mulai dari fase sebelum persalinan (isolasi diri dan kedatangan malaikat pada ayat 17–22), krisis saat persalinan (ayat 23), hingga pemulihan emosional dan pasca-persalinan (ayat 24–26).

Dalam menganalisis teks Al-Qur'an tersebut, penelitian ini menggunakan Tafsir Al-Misbah oleh M. Quraish Shihab sebagai basis analisis penafsiran. Tafsir Al-Misbah dipilih karena pendekatan penafsirannya yang moderat, realistis, dan sangat peka terhadap aspek kemanusiaan tokoh-tokoh dalam Al-Qur'an. Melalui sudut pandang Quraish Shihab, ungkapan putus asa Maryam ditafsirkan bukan sebagai tanda runtuhnya iman, melainkan sebagai pencerminan fitrah kemanusiaan yang alami dalam kondisi tertekan.

Akhirnya, untuk menerjemahkan narasi Al-Qur'an ke dalam istilah ilmiah psikologis, kerangka psikologi Islam yang dikembangkan oleh Zakiah Daradjat digunakan sebagai dasar analisis teoritis. Kerangka pemikiran yang dikemukakan oleh Zakiah Daradjat khususnya terkait

konsep kesehatan mental, penyesuaian diri, peranan agama dalam pengembangan jiwa, dan dampak gangguan mental terhadap aspek emosi, pikiran, perilaku, serta fisik dimanfaatkan sebagai alat analisis untuk mengkaji dan mengategorikan jenis-jenis dinamika psikologis dan regulasi emosi Maryam secara sistematis.¹⁴

1.6. Tinjauan Pustaka

Beberapa kajian telah membahas manajemen emosi dalam perspektif psikologi Islam dan kisah Maryam. Penelitian Ririn Febrianty Salka (2022) dengan judul *Pengendalian Emosi dalam Al-Qur'an (Analisis Kisah Maryam binti 'Imran)*, mengkaji kisah Maryam (QS. Maryam: 16–33) dan mengidentifikasi emosi seperti ketakutan, kesedihan, dan kecemasan yang dapat diatasi melalui zikir, kesabaran, dan strategi coping.¹⁵ Namun penelitian tersebut bersifat deskriptif dan tidak menggali penafsiran tafsir tertentu secara mendalam, serta belum mengintegrasikan psikologi Islam secara menyeluruh.

Berbeda dengan Salka, penelitian ini secara spesifik membatasi diri pada ayat 17-26 yang dianggap paling sarat muatan psikologis. Pendekatan ini memungkinkan analisis yang lebih mendalam dan terstruktur, dengan mengintegrasikan penafsiran Tafsir Al-Misbah dan kerangka psikologi Islam Zakiah Daradjat.

Penelitian Iffah dan Iffah Najmi Maryam (2024) dengan judul *Fenomena Postpartum Depression dalam Al-Qur'an: Studi tentang Pola*

¹⁴ Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental*, hlm. 12–16.

¹⁵ Ririn Febrianty Salka, *Pengendalian Emosi dalam al-Qur'an (Analisis Kisah Maryam binti 'Imran)* (Skripsi S1, UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, 2022).

Asuh, membahas depresi pasca melahirkan dalam konteks Al-Qur'an menggunakan pendekatan tafsir maudhu'i.¹⁶ Studi ini menekankan pentingnya dukungan sosial dan pola asuh, namun kurang memberikan analisis psikologis mendalam pada ayat-ayat spesifik. Penelitian ini melengkapi kajian tersebut dengan analisis intensif pada ekspresi emosional dalam tiga ayat kunci.

Penelitian Putri Nabila dan Febriana (2022) dengan judul *Mengatasi Baby Blues Perspektif Al-Qur'an pada Kisah Maryam,*" mengkaji kisah Maryam sebagai pendekatan psikoterapi berbasis spiritual untuk mengatasi baby blues.¹⁷ Kelebihan kajian ini terletak pada integrasinya yang konkret antara narasi Qur'ani dan praktik psikospiritual modern. Namun kajian ini masih terbatas pada pendekatan naratif-fenomenologis tanpa analisis tafsir yang mendalam secara linguistik, dan belum mengintegrasikan kerangka psikologi Islam secara sistematis.

Berdasarkan tinjauan pustaka di atas, terdapat kesenjangan signifikan dalam kajian yang secara terfokus menganalisis tiga ayat spesifik QS. Maryam (17-26) sebagai satu kesatuan narasi psikologis yang utuh, melalui Tafsir Al-Misbah dengan kerangka psikologi Islam Zakiah Daradjat. Penelitian ini hadir untuk mengisi kesenjangan tersebut.

Zuyina Fadhilatul Mahmudah pada tahun 2024 melakukan penelitian berjudul *Konsep Self-Healing Perspektif Al-Qur'an (Studi Analisis Tafsir*

¹⁶ Iffah dan Iffah Najmi Maryam, "Fenomena Postpartum Depression dalam Al-Qur'an: Studi tentang Pola Asuh," Jurnal Psikologi Islam, Vol. 5, No. 2 (2024)

¹⁷ Putri Nabila dan Febriana, "Mengatasi Baby Blues Perspektif Al-Qur'an pada Kisah Maryam," *Al-Ijaz: Jurnal Kewahyuan Islam*, Vol. 8, No. 2 (2022).

Kisah Maryam Binti 'Imran) di IAIN Ponorogo, dengan tujuan mengetahui refleksi kisah kepahitan hidup Maryam menurut para ahli tafsir dan merumuskan nilai-nilai Self-Healing berdasarkan penafsiran Al-Qur'an.¹⁸ Penelitian ini menggunakan jenis kualitatif *library research* dengan metode tafsir maudhu'i, bersumber pada tiga tafsir kontemporer yaitu Tafsir Al-Misbah, Tafsir Al-Munir, dan Tafsir Fi Al-Zhilali Al-Qur'an, yang dianalisis secara deskriptif.

Hasilnya menyimpulkan bahwa terdapat tiga kepahitan hidup Maryam dalam surah Maryam ayat 16-29, dan nilai-nilai Self-Healing yang dapat dipetik mencakup sikap ikhlas terhadap takdir Allah, sabar menghadapi cobaan, menyendiri menghindari fitnah, serta berdiam diri tidak membalas hinaan.

Persamaan dengan penelitian selanjutnya yang mungkin dilakukan adalah pada penggunaan metode tafsir maudhu'i dan kisah Maryam sebagai objek kajian, sedangkan perbedaannya dapat terletak pada pendekatan atau sudut analisis yang digunakan. Kesenjangan yang tersisa adalah penelitian ini belum mengeksplorasi implementasi praktis konsep Self-Healing tersebut secara lebih sistematis dalam kerangka psikologi Islam kontemporer, sehingga membuka ruang bagi penelitian lanjutan untuk pengembangannya.

1.7. Sistematika Penulisan

Bab pertama menyajikan pendahuluan yang mencakup latar belakang

¹⁸ Zuyina Fadhilatul Mahmudah, *Konsep Self-Healing Perspektif Al-Qur'an (Studi Analisis Tafsir Kisah Maryam Binti 'Imran)* (Skripsi, Institut Agama Islam Negeri Ponorogo, 2024)

masalah terkait dinamika psikologis ibu hamil dan urgensi kajian regulasi emosi dalam QS. Maryam ayat 17–26, penegasan judul untuk memberikan kejelasan batasan istilah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian baik secara teoritis maupun praktis, serta sistematika penulisan penelitian.

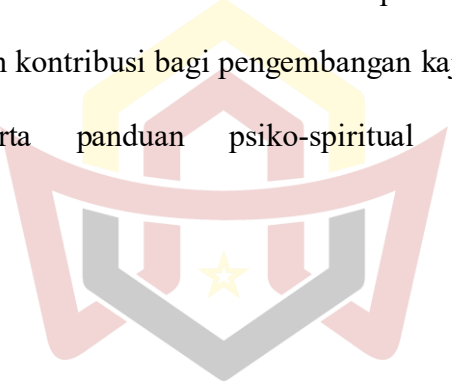
Bab kedua menyajikan landasan teori dan kajian pustaka yang membahas kerangka konseptual utama penelitian, meliputi: teori kesehatan mental perspektif Zakiah Daradjat yang mencakup dimensi kesehatan mental, penyesuaian diri (*self-adjustment*), krisis emosional, serta mekanisme koping (*coping mechanism*) dan regulasi emosi berbasis spiritual-keagamaan; metodologi penafsiran M. Quraish Shihab dalam *Tafsir Al-Misbah*; serta kajian pustaka terdahulu guna menunjukkan posisi kebaruan (*novelty*) dan *research gap* penelitian.

Bab ketiga menjelaskan metodologi penelitian secara terstruktur, mencakup jenis dan pendekatan penelitian (kualitatif kepustakaan dengan pendekatan tafsir tematik dan hermeneutik-psikologis), sumber data primer (*Tafsir Al-Misbah* dan karya-karya Zakiah Daradjat) serta data sekunder, teknik pengumpulan data berbasis studi dokumentasi, hingga teknik analisis data (*content analysis*) yang digunakan untuk membedah ayat dan kerangka psikologisnya.

Bab keempat berisi inti pembahasan (*analytical core*) yang menyajikan analisis mendalam sesuai rumusan masalah. Bab ini mencakup: penafsiran

M. Quraish Shihab dalam *Tafsir Al-Misbah* terhadap QS. Maryam ayat 17–26 secara tekstual dan kontekstual; pemetaan kondisi psikologis dan bentuk-bentuk regulasi emosi Maryam pada fase pra-persalinan, krisis persalinan, hingga pasca-persalinan berdasarkan kerangka Psikologi Islam Zakiah Daradjat; serta relevansi dan implikasinya bagi kesehatan mental ibu hamil masa kini beserta skema pendampingan psikologisnya.

Bab kelima berisi penutup yang mencakup kesimpulan dari seluruh analisis penelitian yang merangkum jawaban atas rumusan masalah yang diajukan, serta saran akademis dan praktis yang diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan kajian tafsir tematik, psikologi Islam, serta panduan psiko-spiritual bagi masyarakat luas.



UIN IMAM BONJOL
PADANG