

BAB V

PENUTUP

5.1. KESIMPULAN

Berdasarkan analisis mendalam terhadap Surah Maryam ayat 17–26 melalui integrasi penafsiran M. Quraish Shihab dalam *Tafsir Al-Misbah* dan kerangka Psikologi Islam Zakiah Daradjat, penelitian ini menghasilkan kesimpulan sebagai berikut:

Rangkaian kisah Maryam dalam Surah Maryam ayat 17–26 merekam dinamika psikologis dan bentuk regulasi emosi yang utuh dan adaptif dari fase pra-persalinan hingga pascapersalinan. Pada fase awal pra-persalinan, Maryam menunjukkan reaksi kecemasan (*antenatal anxiety*) dan kejutan emosional atas kabar kehamilan yang diresponsnya dengan cara menarik diri secara sosial untuk menjaga ruang pribadi. Proses regulasi emosinya berjalan melalui perlindungan spiritual (*religious coping*) serta peneguhan janji Allah yang menenangkan pikirannya dari kepanikan.

Masuk pada fase puncak krisis persalinan, Maryam mengalami guncangan psikologis akut akibat himpitan rasa sakit fisik kontraksi, kesendirian tanpa pendamping, dan bayangan stigma sosial dari kaumnya. Ungkapan harapan untuk mati yang dilontarkannya tidak mencerminkan keruntuhan iman, melainkan sebuah katarsis emosional yang wajar sebagai bentuk luapan fitrah manusiawi di bawah tekanan ekstrem.

Pada fase pascapersalinan, proses pemulihan dan regulasi emosi Maryam dicapai secara holistik melalui bimbingan Ilahi yang memenuhi empat dimensi kesehatan mental Zakiah Daradjat, yaitu pemulihan energi fisik melalui nutrisi (kurma dan air), penguatan kognitif-emosional melalui pesan penenangan, serta strategi pengendalian diri (*self-control*) berupa puasa bicara. Sikap diam ini menjadi bentuk regulasi emosi aktif untuk melindungi stabilitas jiwanya dari konflik sosial.

Pola regulasi emosi Maryam ini membuktikan adanya paralelisme struktur psikologis antara ibu hamil klasik dan kontemporer, di mana krisis kejiwaan, kecemasan persalinan, hingga risiko depresi pascapersalinan (*postpartum depression*) merupakan pengalaman manusiawi yang universal. Kisah ini menegaskan bahwa tekanan emosional selama kehamilan bukanlah tanda kelemahan iman, melainkan kondisi fitrah yang membutuhkan penanganan tepat. Sebagai implikasinya, penelitian ini merumuskan Model Pendampingan Psiko-Spiritual Tiga Dimensi bagi ibu hamil masa kini yang mengintegrasikan tiga pilar utama: dukungan fisik melalui pemenuhan nutrisi dan perawatan medis; dukungan emosional berupa kehadiran pendamping (suami, keluarga, atau tenaga medis) yang memberikan empati dan rasa aman; serta dukungan spiritual melalui penguatan nilai-nilai keagamaan sebagai benteng pertahanan psikologis dalam memaknai setiap tahapan kehamilan dan persalinan.

5.2. Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini, penulis menyadari bahwa pembahasan mengenai manajemen emosional ibu melahirkan dalam perspektif Psikologi Islam berdasarkan QS. Maryam ayat 23–26 masih memiliki ruang yang luas untuk dikembangkan. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu tambahan dalam kajian Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, khususnya dalam memahami kondisi emosional perempuan pada masa persalinan melalui pendekatan Psikologi Islam dan penafsiran Tafsir Al-Misbah karya M. Quraish Shihab. Bagi peneliti selanjutnya, kajian mengenai manajemen emosional ibu melahirkan dapat dikembangkan dengan menggunakan ayat-ayat Al-Qur'an lain yang berkaitan dengan kondisi psikologis perempuan, persalinan, kesabaran, kecemasan, serta pengelolaan emosi, maupun dengan menggunakan pendekatan dan perspektif tafsir yang berbeda. Penelitian selanjutnya juga dapat membandingkan penafsiran dari berbagai mufasir sehingga

pemahaman mengenai kondisi emosional ibu melahirkan dalam perspektif Al-Qur'an dapat dikaji secara lebih luas dan mendalam.

Bagi masyarakat, khususnya keluarga dan lingkungan sekitar ibu melahirkan, penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan evaluasi dan pemahaman dalam memberikan dukungan emosional dan spiritual selama proses persalinan. Kondisi emosional ibu melahirkan hendaknya tidak hanya dipandang sebagai persoalan fisik, tetapi juga perlu diperhatikan dari aspek psikologis dan spiritual. Oleh karena itu, dukungan keluarga, sikap empati, kesabaran, doa, serta penguatan nilai-nilai keislaman dapat menjadi bagian penting dalam membantu ibu menghadapi berbagai perubahan emosi selama proses persalinan. Dengan demikian, pengalaman melahirkan dapat dihadapi dengan lebih tenang, penuh penerimaan, dan tetap berlandaskan pada nilai-nilai keimanan kepada Allah Swt.



DAFTAR PUSTAKA

- Az-Zuhaili, Wahbah. *Tafsir Al-Munir: Aqidah, Syariah, & Manhaj*.
Diterjemahkan oleh A. H. Al-Kattani dkk. Jakarta: Gema Insani, 2013.
- Abu Dawud, Sulaiman ibn al-Asy, ats al-Sijistani. *Sunan Abi Dawud*.
- Addawiyah, Makhriifah Robbiah, et al. "Emotion Focused Coping yang Dilakukan oleh Korban Ghosting." *Parade Riset Mahasiswa: Psychological Security dalam Dinamika Kehidupan Mahasiswa*, no. 1 (2023).
- Chakim, Lutfil, et al. "Strategi Pengelolaan Emosi dalam Perspektif Al-Qur'an." *QURANICUM: Jurnal Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir* (2024).
- Daradjat, Zakiah. *Kesehatan Mental*. Cet. 13. Jakarta: CV Haji Masagung, 1988.
- Daradjat, Zakiah. *Peranan Agama dalam Kesehatan Mental*. Jakarta: PT Gunung Agung, 1978.
- Dian, R. Rachmy. "Pengendalian Emosi Menurut Psikologi Islam." *UNISIA* 37, no. 82 (2015).
- Erliana, Feny. "Perbedaan Bentuk Reaksi Stres Mahasiswa dan Anggota Militer pada Peserta Ekspedisi NKRI 2013 Koridor Sulawesi Sub Korwil-01 Kepulauan Sangihe." Disertasi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim, 2013.
- Febry, Agung Is Hardiyana. "Mengenal Zakiah Daradjat dan Pemikirannya dalam Konsep Kesehatan Mental." *Al-Musyrif: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam* 4, no. 1 (2021): 60–83.
- Gross, James J. "The Emerging Field of Emotion Regulation: An Integrative Review." *Review of General Psychology* 2, no. 3 (1998).
- Gross, James J., ed. *Handbook of Emotion Regulation*. 2nd ed. New York: The Guilford Press, 2014.
- Hamka. *Tafsir Al-Azhar*. Jilid 6. Jakarta: Pustaka Panjimas, 1982.
- Hanum Hasmarlin dan Hirmaningsih. "Self-Compassion dan Regulasi Emosi pada Remaja." *Jurnal Psikologi* 15, no. 2 (2019).
- Hidayah, Purnama. "Pengendalian Amarah Perspektif Al-Quran (Studi Analisis Kitab Tafsir Al-Jilani Karya Abd Al-Qadir Al-Jilani (561 H))." (2025).
- Iffah dan Iffah Najmi Maryam. "Fenomena Postpartum Depression dalam Al-Qur'an: Studi tentang Pola Asuh." *Jurnal Psikologi Islam* 5, no. 2 (2024).

- Mahmudah, Zuyina Fadhilatul. "*Konsep Self-Healing Perspektif Al-Qur'an (Studi Analisis Tafsir Kisah Maryam Binti „Imran).*" Skripsi, Institut Agama Islam Negeri Ponorogo, 2024.
- Mawangir, Muhammad. "*Kesehatan Mental dalam Perspektif Zakiah Daradjat.*" *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam* 7, no. 1 (2017).
- Arnesty, Anastasya Evi, dan Yoseph Pedhu. —Analisis Korelasi antara Regulasi Emosi dan Perilaku Memaafkan Remaja Panti Asuhan. *Jurnal Psiko Edukasi* 21, no. 2 (2023).
- Isti, Putri Nadillah, Dwi Ernawati, dan Ririn Wahyu Hidayati. —Analisis Faktor yang Berhubungan dengan Kecemasan Ibu Hamil. *Jurnal Ilmu Kesehatan* 8, no. 1 (April 2026).
- Kurniawan, Johan Bagus. —Dinamika Psikologis Kecanduan Narkoba pada Remaja Akhir. *Skripsi, Universitas Muhammadiyah Purwokerto*, 2021.
- Maniagasi, Jomarna Lena Elisabeth. —Pengaruh Kelas Ibu Hamil terhadap Tingkat Kecemasan pada Ibu Hamil dalam Menghadapi Persalinan di Klinik AHBS Kabupaten Jayapura. *Disertasi, Universitas Hasanuddin*, 2023.
- Moleong, Lexy J. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2017.
- Saat, Sulaiman, dan Sitti Mania. *Pengantar Metodologi Penelitian*. Gowa: Penerbit Pusaka Almaida, 2020.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta, 2019.
- Anggraeni S, Ni Putu Anastasia. *Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kecemasan pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Kintamani V*. Denpasar, Bali, 2023.
- Pujiati, Yatim. *Fungsi Agama terhadap Kesehatan Mental Menurut Zakiah Daradjat*. Skripsi, Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi, Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, 2018.

- Musripah. *Konsep Kesehatan Mental Zakiah Daradjat Relevansinya dengan Kecerdasan Emosional dan Spiritual*. Pekalongan: PT Nasya Expanding Management (NEM), 2022.
- Nabila, Putri, dan Febriana. "Mengatasi Baby Blues Perspektif Al-Qur'an pada Kisah Maryam." *Al-Ijaz: Jurnal Kewahyuan Islam* 8, no. 2 (2022).
- Oktavia, Wildani Khoiri, dan Pipih Muhopilah. "Model Konseptual Resiliensi di Masa Pandemi Covid-19: Pengaruh Religiusitas, Dukungan Sosial dan Spiritualitas." *Psikologika: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi* 26, no. 1 (2021).
- Panggabean, Hana, dan A. Supratiknya. *Revolusi Mental: Makna dan Realisasi*. Yogyakarta: Penerbit Universitas Sanata Dharma, 2015.
- Pramesti, Maulida Amalia, Elli Nur Hayati, dan Khoiruddin Bashori. "Berbagai Kajian Penelitian Fleksibilitas Psikologis: Tinjauan Literatur." *GUIDENA: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan dan Konseling* 14, no. 1 (2024).
- Rahmadi. *Pengantar Metodologi Penelitian*. Banjarmasin: Antasari Press, 2011.
- Ramadhani, Anita, dan Haerani Nur. "Peran Resiliensi dalam Pengembangan Diri Remaja: Studi Literatur." *Socius: Jurnal Penelitian Ilmu-Ilmu Sosial* 2, no. 9 (2025): 122–133.
- Ramadhani, Eka. *Konsep Kesehatan Mental dalam Islam Menurut Pemikiran Zakiah Daradjat*. Skripsi, Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh, 2024.
- Rasyid, Fathor. *Metodologi Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif: Teori, Metode dan Praktek*. Kediri: IAIN Kediri Press, 2022.
- Saat, Sulaiman, dan Sitti Mania. *Pengantar Metodologi Penelitian*. Gowa: Penerbit Pusaka Almaida, 2020.
- Safarina, Nur Afni, dkk. "Regulasi Emosi dengan Meditasi Mindfulness terhadap Ketakutan pada Masyarakat Daerah Pasca Konflik KKA." *Jurnal Psikologi Abdi Anjani* 2, no. 2 (2024).
- Salka, Ririn Febrianty. *Pengendalian Emosi dalam Al-Qur'an (Analisis Kisah Maryam binti Imran)*. Skripsi, UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, 2022.
- Sam, S. "Konsep Kesehatan Mental dalam Al-Qur'an dan Implikasinya terhadap Adversity Quotient Perspektif Tafsir Al-Misbah." *Atta'dib: Jurnal Pendidikan Agama Islam* 1, no. 2 (2020).
- Sa'id, Mochammad, dan Djudiyah. "Avoidance Coping dan Kebermaknaan Hidup pada Lansia di Panti Werdha." *Jurnal Psikologi* 15, no. 1 (2019).
- Sembiring, Tamaulina Br., et al. *Buku Ajar Metodologi Penelitian (Teori dan Praktik)*. Karawang: CV Saba Jaya Publisher, 2024.
- Shihab, M. Quraish. *Membumikan Al-Qur'an: Fungsi dan Peran Wahyu dalam Kehidupan Masyarakat*. Bandung: Mizan, 1992.

- Shihab, M. Quraish. *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*. Vol. 8. Jakarta: Lentera Hati, 2002.
- Siregar, Aldie Yusuf Saljar, dkk. "Mengatasi Krisis dengan Konseling: Solusi untuk Mencapai Keseimbangan Emosional." *RIGGS: Journal of Artificial Intelligence and Digital Business* 4, no. 4 (2025).
- Slamet. "Coping sebagai Strategi Mengatasi dan Memecahkan Masalah dalam Konteks Bimbingan Konseling Islam." *Jurnal Manager*.
- Susilawati. *Kesehatan Mental Menurut Zakiah Daradjat*. Skripsi, Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, 2017.
- Thabari (Ath-), *Ibnu Jarir. Tafsir Ath-Thabari. Jilid 17*. Jakarta: Pustaka Azzam, 2007.
- Utomo, Annisa Azzahra, dan Diana Rahmasari. "Gambaran Hopelessness pada Mahasiswa yang Memiliki Ide Bunuh Diri." *Character: Jurnal Penelitian Psikologi* 11, no. 2 (2024).
- Vantina, Nur Olivia. "Regulasi Emosi pada Remaja Pasca Gagal Tes Pantukhir Pusat Bintara TNI-AL di Eks Karesidenan Kediri." Tesis, IAIN Kediri, 2022.
- Zubaedi. "Komparasi Psikologi Agama Barat dengan Psikologi Islami (Menuju Rekonstruksi Psikologi Islami)." *Nuansa* 8, no. 1 (2015)



UIN IMAM BONJOL
PADANG