



DOI: <https://doi.org/10.38035/jhesm.v4i2>
<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>

Ketenangan Emosional Ibu Postpartum dalam Perspektif Al-Qur'an dan Psikologi Modern

Nusaibah Rosyidah Anwar¹, Andino Maselena², Nizma Armila³.

¹International Open University, Banjul, The Gambia, rosyidahnusaai@gmail.com.

²International Open University, Banjul, The Gambia, andino@bahasa.iou.edu.gm

³International Open University, Banjul, The Gambia, nizmaarmila@bahasa.iou.edu.gm

Corresponding Author: rosyidahnusaai@gmail.com¹

Abstract: *The postpartum period involves physical, psychological, and social changes that may affect mothers' emotional stability. The research gap identified in this study is that previous studies on the story of Maryam have mainly focused on depression, baby blues, therapy, and resilience, whereas the emotional calmness of postpartum mothers has not been specifically compared with the perspective of modern psychology. This study aims to analyze the concept of emotional calmness in Surah Maryam verses 23-26, explain the related concept in modern psychology, and compare the two perspectives. This qualitative library research employs content and comparative analyses of the verses, Qur'anic commentaries, and psychological literature. The findings reveal four main themes in the story of Maryam: acknowledgment of emotional experiences, spiritual support and divine assistance, fulfillment of physical and psychological needs, and contextual regulation of social interactions. In modern psychology, these themes intersect with emotion regulation, coping strategies, social support, psychological well-being, spirituality, and meaning in life. The two perspectives share functional points of convergence but differ in their epistemological foundations. These findings support a multidimensional understanding of emotional calmness among postpartum mothers without equating the Qur'anic perspective with modern psychological theories.*

Keyword: *Postpartum Mothers, Emotional Calmness, Modern Psychology, Surah Maryam.*

Abstrak: Masa pascapersalinan melibatkan perubahan fisik, psikologis, dan sosial yang dapat memengaruhi stabilitas emosi ibu. Research gap penelitian ini menunjukkan bahwa kajian terdahulu mengenai kisah Maryam lebih banyak membahas depresi, baby blues, terapi, dan resiliensi, sedangkan ketenangan emosional ibu postpartum belum secara khusus dibandingkan dengan perspektif psikologi modern. Penelitian ini bertujuan menganalisis konsep ketenangan emosional dalam Surah Maryam ayat 23-26, menjelaskan konsep terkait dalam psikologi modern, dan membandingkan kedua perspektif. Penelitian menggunakan studi kepustakaan kualitatif dengan analisis isi dan komparatif terhadap ayat, tafsir, dan literatur psikologi. Hasil menunjukkan empat tema utama dalam kisah Maryam: pengakuan terhadap pengalaman emosional, dukungan spiritual dan pertolongan Allah, pemenuhan kebutuhan fisik-psikologis, serta pengaturan interaksi sosial secara kontekstual. Dalam psikologi modern, tema tersebut

beririsan dengan regulasi emosi, strategi koping, dukungan sosial, kesejahteraan psikologis, spiritualitas, dan kebermaknaan hidup. Kedua perspektif memiliki titik temu fungsional, tetapi berbeda dalam landasan epistemologis. Temuan ini mendukung pemahaman multidimensional terhadap ketenangan emosional ibu pascapersalinan tanpa menyamakan perspektif Al-Qur'an dengan teori psikologi modern

Kata Kunci: Ibu Postpartum, Ketenangan Emosional, Psikologi modern, Surah Maryam

PENDAHULUAN

Masa postpartum merupakan periode transisi yang melibatkan perubahan fisik, psikologis, dan sosial dalam kehidupan seorang ibu. Proses penyesuaian setelah persalinan dapat disertai berbagai tekanan emosional yang berkaitan dengan perubahan kondisi dan tuntutan kehidupan sebagai ibu. Dalam perspektif psikologi, kemampuan menghadapi tekanan dan mengelola respons emosional menjadi bagian penting dalam proses adaptasi. Konsep regulasi emosi menjelaskan kemampuan individu dalam mengelola pengalaman dan ekspresi emosi secara adaptif sehingga tidak mengganggu fungsi dan kesejahteraan hidup (Gross, 1998). Perspektif koping juga menempatkan kemampuan individu dalam menghadapi serta menyesuaikan diri terhadap tekanan sebagai bagian dari proses adaptasi (Lazarus & Folkman, 1984). Dengan demikian, ketenangan emosional dapat dipahami bukan sekadar sebagai ketiadaan emosi negatif, tetapi sebagai kondisi yang berkaitan dengan kemampuan menghadapi dan mengelola tekanan secara adaptif.

Ketenangan emosional pada ibu postpartum juga berkaitan dengan kondisi psikologis dan lingkungan yang mendukung proses adaptasi. Kesejahteraan psikologis mencakup penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, penguasaan lingkungan, dan kebermaknaan hidup (Ryff, 1989). Dukungan sosial juga menjadi salah satu aspek yang berkaitan dengan kemampuan individu menghadapi tekanan (Cobb, 1976; House, 1981). Dalam konteks keislaman, kondisi emosional tidak hanya dipahami melalui mekanisme psikologis, tetapi juga dapat dikaitkan dengan dimensi spiritual. Jaya dan Sufya (2023) menguraikan bahwa ketenangan emosional dalam perspektif Islam berkaitan dengan sakinah, thuma'ninah, kesabaran, ketawakalan, serta kedekatan kepada Allah ﷻ. Sejalan dengan perhatian terhadap dimensi spiritual dalam kajian humaniora Islam, Wiradharma et al. (2026), menunjukkan bahwa spiritualitas Sufi tidak hanya berkaitan dengan pengalaman transendental, tetapi juga dapat diwujudkan dalam adab, keteraturan, dan harmoni sosial. Temuan tersebut memberikan konteks bahwa dimensi spiritual dalam penelitian ini dapat dipahami tidak hanya sebagai aspek internal, tetapi juga memiliki keterkaitan dengan lingkungan sosial.

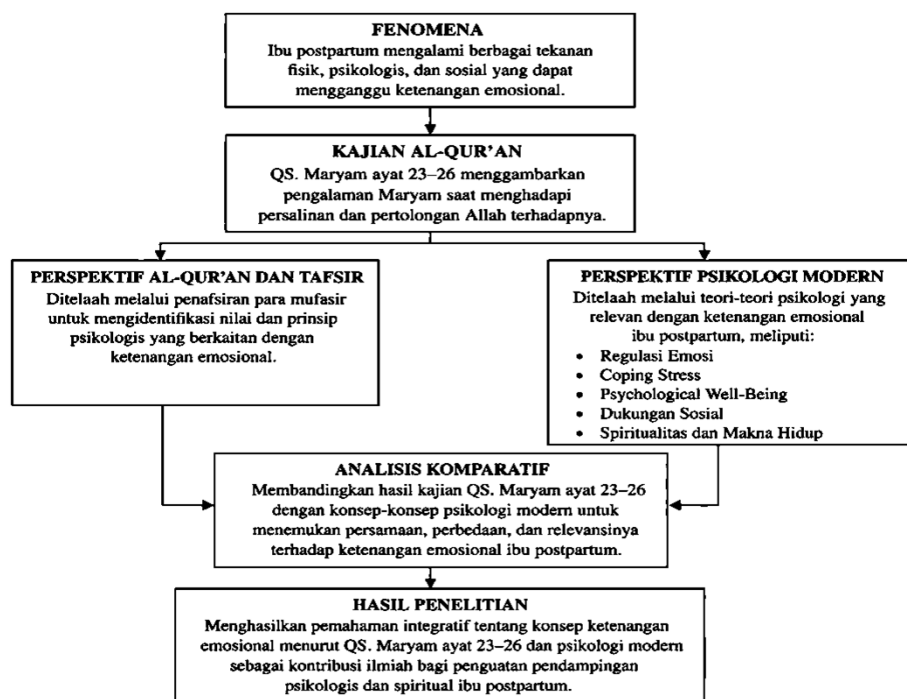
Temuan empiris dalam literatur psikologi Islam juga menunjukkan bahwa religiositas dan proses regulasi emosi dapat dibahas dalam kerangka psikologi secara terukur. Bustamam et al. (2024) menemukan hubungan positif antara religiositas dan regulasi emosi pada siswa SMA di Banda Aceh, sedangkan Zuhra dan Jannah (2026) menunjukkan bahwa nilai dan praktik Islam dapat menjadi bagian dari dukungan kesehatan mental dan psikososial yang kontekstual. Meskipun populasi kedua penelitian tersebut berbeda dari ibu pascapersalinan, keduanya memperkuat alasan teoretis untuk menempatkan spiritualitas sebagai salah satu dimensi yang dianalisis secara hati-hati bersama mekanisme psikologis, bukan sebagai pengganti penjelasan psikologis.

Kajian mengenai kondisi psikologis ibu postpartum telah banyak diarahkan pada persoalan seperti postpartum depression, baby blues, resiliensi, maupun intervensi untuk mengatasi tekanan psikologis. Amna dan Khairani (2024) mengkaji faktor-faktor risiko depresi pada ibu pascapersalinan, sedangkan Rahmawati dan Utami (2026) membahas terapi relaksasi Benson untuk penurunan kecemasan pada ibu postpartum. Pada kajian yang menggunakan kisah Maryam sebagai sumber, Hajar (2024) membahas nilai kesabaran, keteguhan iman, dan

keyakinan terhadap pertolongan Allah ﷻ dalam konteks mengatasi depresi. Faiz (2022) mengkaji terapi postpartum depression berdasarkan Surah Maryam ayat 21-26. Fadlilah dan Christiani (2025) mengkaji kisah Maryam dalam konteks baby blues dengan menyoroti dukungan sosial, pemenuhan kebutuhan fisik, dan penguatan spiritual, sedangkan Safitri et al. (2025) memfokuskan kajiannya pada resiliensi dalam kisah Maryam.

Meskipun demikian, penelitian-penelitian tersebut umumnya menempatkan kisah Maryam dalam kerangka depresi, baby blues, terapi, atau resiliensi. Sementara itu, ketenangan emosional ibu postpartum sebagai fokus konseptual yang dibandingkan secara langsung dengan perspektif psikologi modern belum menjadi fokus utama dalam kajian tersebut. Kesenjangan penelitian ini menjadi dasar bagi penelitian untuk mempertemukan konsep ketenangan emosional dalam Surah Maryam ayat 23-26 dengan perspektif psikologi modern. Perbandingan diarahkan pada konsep ketenangan emosional, faktor yang berkaitan dengan kondisi emosional, serta strategi dalam menghadapi tekanan.

Berdasarkan kesenjangan tersebut, penelitian ini menawarkan sintesis konseptual-komparatif antara konsep ketenangan emosional yang terkandung dalam Surah Maryam ayat 23-26 dan konsep ketenangan emosional ibu postpartum dalam perspektif psikologi modern. Perbandingan tersebut tidak dimaksudkan untuk membuktikan efektivitas nilai-nilai Al-Qur'an sebagai intervensi psikologis atau menetapkan hubungan sebab-akibat, melainkan untuk memperlihatkan keterkaitan konseptual antara dimensi spiritual dalam kisah Maryam dan mekanisme psikologis yang dibahas dalam psikologi modern.



Gambar 1. Kerangka Berpikir

Gambar 1 menunjukkan kerangka berpikir penelitian yang menempatkan kondisi tekanan emosional ibu postpartum sebagai konteks permasalahan, kemudian menghubungkannya dengan konsep ketenangan emosional melalui dua perspektif, yaitu Surah Maryam ayat 23-26 dan psikologi modern. Kedua perspektif tersebut selanjutnya dibandingkan untuk mengidentifikasi persamaan dan perbedaan sebagai dasar sintesis konseptual mengenai ketenangan emosional ibu postpartum.

Kebaruan penelitian ini terletak pada fokus ketenangan emosional sebagai konstruk payung yang menghubungkan pengalaman emosional, regulasi emosi, koping, dukungan, kebutuhan fisik, dan pemaknaan spiritual dalam konteks pascapersalinan. Penelitian ini tidak

mengidentikkan ayat Al-Qur'an dengan konstruk psikologi, tetapi memetakan titik temu fungsional sekaligus batas konseptual antara kedua perspektif tersebut. Dengan demikian, penelitian diarahkan untuk menghasilkan pemahaman komparatif mengenai ketenangan emosional ibu postpartum berdasarkan perspektif Al-Qur'an dan psikologi modern.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis konsep ketenangan emosional yang terkandung dalam Surah Maryam ayat 23-26, menjelaskan konsep ketenangan emosional ibu postpartum dalam perspektif psikologi modern, serta menganalisis persamaan dan perbedaan kedua perspektif tersebut dalam upaya menjaga stabilitas emosi ibu postpartum.

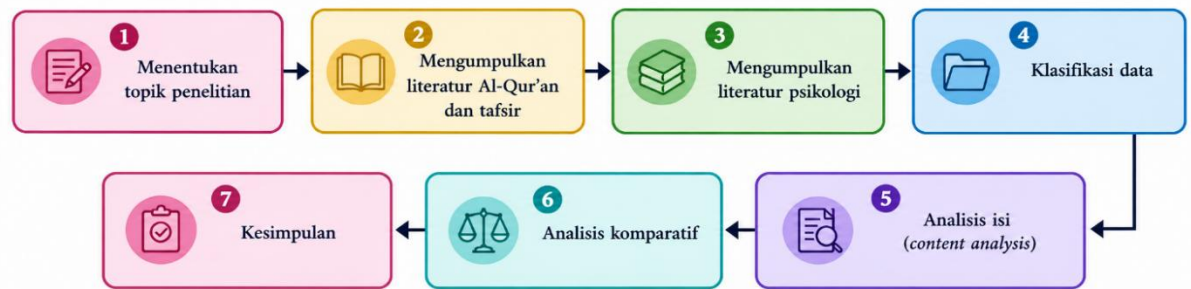
METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kepustakaan (library research). Penelitian diarahkan untuk memahami konsep ketenangan emosional ibu postpartum secara teoritis melalui analisis makna, konsep, dan interpretasi terhadap sumber-sumber tertulis, tanpa melakukan pengukuran statistik atau pengumpulan data secara langsung di lapangan. Pendekatan yang digunakan adalah deskriptif-analitis dan komparatif untuk membandingkan konsep ketenangan emosional ibu postpartum dalam Surah Maryam ayat 23-26 dengan perspektif psikologi modern.

Sumber data terdiri atas data primer dan sekunder. Data primer berupa Al-Qur'an, khususnya Surah Maryam ayat 23-26, serta kitab-kitab tafsir yang digunakan untuk memahami makna ayat secara lebih mendalam dan kontekstual. Data sekunder meliputi buku psikologi, jurnal ilmiah, artikel penelitian, dan karya ilmiah yang membahas ketenangan emosional, stres postpartum, depresi pascapersalinan, kesehatan mental ibu pascapersalinan, serta teori regulasi emosi, strategi koping terhadap stres, kesejahteraan psikologis, dukungan sosial, spiritualitas, dan makna hidup.

Pengumpulan data dilakukan melalui dokumentasi dan penelusuran literatur. Sumber tafsir dipilih berdasarkan relevansinya dengan penafsiran Surah Maryam ayat 23–26. Literatur psikologi ditelusuri melalui Google Scholar dan portal jurnal pada Maret-Juli 2026. Dengan kombinasi kata kunci postpartum/pascapersalinan, emotion regulation/regulasi emosi, coping/koping, social support/dukungan sosial, psychological well-being/kesejahteraan psikologis, spirituality/spiritualitas, dan Surah Maryam. Literatur dipilih berdasarkan kriteria inklusi, yaitu memiliki relevansi dengan fokus penelitian mengenai ketenangan emosional ibu postpartum, Surah Maryam ayat 23-26, serta konsep psikologi modern yang berkaitan dengan regulasi emosi, koping, dukungan sosial, kesejahteraan psikologis, dan spiritualitas. Sedangkan sumber yang tidak memenuhi keterkaitan dengan fokus penelitian atau tidak memberikan informasi yang mendukung analisis, dikeluarkan. Dari 56 sumber yang teridentifikasi, 25 sumber digunakan dalam analisis.

Analisis data menggunakan analisis isi (content analysis) dan analisis komparatif. Analisis isi digunakan untuk menelaah makna Surah Maryam ayat 23-26 berdasarkan tafsir yang relevan serta teori psikologi modern mengenai ketenangan emosional. Analisis komparatif kemudian digunakan untuk membandingkan kedua perspektif berdasarkan konsep ketenangan emosional ibu postpartum, faktor-faktor yang berkaitan dengan kondisi emosional, serta cara atau strategi mencapai ketenangan emosional. Analisis tersebut diarahkan untuk mengidentifikasi persamaan, perbedaan, dan relevansi antara perspektif Al-Qur'an dan psikologi modern.



Gambar 2. Diagram Alir

Berdasarkan Gambar 2, tahapan penelitian dimulai dengan menentukan topik penelitian, dilanjutkan dengan pengumpulan literatur Al-Qur'an dan tafsir serta literatur psikologi, klasifikasi data, analisis isi, analisis komparatif, hingga penarikan kesimpulan.

Analisis dilakukan dalam tiga tahap: (1) mengidentifikasi tema-tema yang muncul dari Surah Maryam ayat 23-26 berdasarkan tafsir yang digunakan; (2) memetakan tema-tema tersebut terhadap konstruk psikologi modern yang relevan; dan (3) membandingkan titik temu, perbedaan, serta batas interpretasi kedua perspektif. Pemetaan diperlakukan sebagai sintesis konseptual dan tidak digunakan untuk menyimpulkan hubungan kausal atau efektivitas intervensi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Konsep Ketenangan Emosional dalam Surah Maryam Ayat 23-26

Hasil analisis terhadap Surah Maryam ayat 23-26 dan sumber tafsir yang digunakan menunjukkan bahwa kisah Maryam menggambarkan pengalaman persalinan dalam kondisi tekanan fisik dan emosional. Tekanan tersebut ditunjukkan pada ayat 23 melalui ungkapan kesedihan Maryam ketika menghadapi proses persalinan. Keberadaan emosi negatif dalam situasi tersebut tidak diposisikan sebagai ketiadaan ketenangan, tetapi menjadi bagian dari pengalaman menghadapi kondisi yang penuh tekanan (Kementerian Agama RI, 2019; Al-Qurthubi, 2006; Ibnu Katsir, 2000).

Pada ayat 24, rangkaian kisah menunjukkan adanya penghiburan agar Maryam tidak bersedih dan adanya pertolongan Allah ﷻ. Dalam penelitian ini, unsur tersebut dipahami sebagai dukungan spiritual yang menyertai Maryam ketika berada dalam kondisi sulit. Ayat 25 kemudian menunjukkan perintah kepada Maryam untuk menggoyangkan pohon kurma sehingga memperoleh makanan. Rangkaian tersebut menunjukkan perhatian terhadap kebutuhan fisik sekaligus adanya tindakan yang dilakukan dalam menghadapi keadaan tersebut (Al-Qurthubi, 2006; As-Sa'di, 2000).

Ayat 26 memperlihatkan perintah untuk makan, minum, menenangkan diri, dan tidak berbicara kepada manusia untuk sementara waktu. Berdasarkan tafsir yang digunakan, bagian ini dipahami dalam konteks pengelolaan situasi sosial Maryam setelah persalinan (Ath-Thabari, 2001; Al-Qurthubi, 2006; Al-Mahalli & As-Suyuthi, 2003; Ibnu Katsir, 2000). Dalam penelitian ini, pengaturan interaksi sosial secara sementara dan kontekstual merupakan sintesis peneliti berdasarkan konteks ayat dan tafsir, bukan istilah yang dinyatakan secara literal dalam ayat.

Berdasarkan keseluruhan analisis, diperoleh beberapa unsur yang berkaitan dengan ketenangan emosional, yaitu pengakuan terhadap pengalaman emosional, dukungan spiritual dan pertolongan Allah ﷻ, pemenuhan kebutuhan fisik dan psikologis, serta pengaturan interaksi sosial secara sementara dan kontekstual. Kesabaran dan tawakal juga ditempatkan sebagai nilai sintesis dari keteguhan Maryam dalam menghadapi kondisi sulit dan mengikuti petunjuk Allah ﷻ. Keduanya bukan lafaz eksplisit dalam ayat, melainkan hasil interpretasi terhadap keseluruhan kisah berdasarkan tafsir yang digunakan.

Ayat	Temuan utama	Status interpretasi	Kaitan dengan ketenangan emosional
23	Tekanan fisik dan emosional serta ungkapan kesedihan.	Teks ayat dan tafsir	Mengakui bahwa emosi negatif dapat hadir dalam situasi sulit.
24	Penghiburan agar tidak bersedih dan pertolongan Allah ﷻ.	Teks ayat dan tafsir	Menunjukkan dukungan spiritual dalam menghadapi tekanan.
25	Perintah menggoyangkan pohon kurma dan memperoleh makanan.	Teks ayat dan tafsir	Menunjukkan perhatian terhadap kebutuhan fisik dan adanya usaha.
26	Makan, minum, menenangkan diri, dan tidak berbicara sementara.	Sintesis peneliti untuk pengelolaan tekanan sosial	Menunjukkan pengelolaan situasi sosial secara aman dan kontekstual.
23-26	Kesabaran dan tawakal sebagai nilai sintesis.	Sintesis berdasarkan tafsir; bukan lafaz eksplisit	Dimaknai sebagai keteguhan dan penyerahan diri kepada Allah ﷻ setelah menerima petunjuk dan menjalankan ikhtiar.

Tabel 1. Ringkasan Temuan Surah Maryam Ayat 23-26

Tabel 1 menunjukkan bahwa unsur ketenangan emosional dalam kisah Maryam tidak berdiri pada satu aspek saja. Pengalaman emosional, dukungan spiritual, kebutuhan fisik, dan situasi sosial muncul dalam satu rangkaian yang saling berkaitan secara konseptual. Temuan ini menunjukkan bahwa ketenangan emosional dalam pembacaan Surah Maryam ayat 23-26 dapat dipahami sebagai kondisi yang tetap memungkinkan hadirnya emosi negatif, tetapi disertai respons, dukungan, pemenuhan kebutuhan, dan pengelolaan situasi yang menyertai individu dalam menghadapi tekanan.

Temuan tersebut juga memperlihatkan bahwa ketenangan emosional dalam kisah Maryam lebih tepat dipahami sebagai proses adaptif terhadap tekanan, bukan sebagai keadaan yang sepenuhnya bebas dari kesedihan. Ungkapan kesedihan Maryam pada ayat 23 menunjukkan bahwa pengalaman emosi negatif tetap dapat muncul ketika seseorang menghadapi situasi berat. Pemaknaan tersebut memiliki keterkaitan dengan teori regulasi emosi Gross (1998), yang menempatkan pengelolaan emosi sebagai proses adaptif, serta perspektif Lazarus dan Folkman (1984), yang menjelaskan koping sebagai upaya individu menghadapi tuntutan yang dinilai menekan.

Dalam konteks ini, penelitian Hajar (2024) juga menunjukkan nilai kesabaran, keteguhan iman, dan keyakinan terhadap pertolongan Allah ﷻ dalam kisah Maryam ketika menghadapi tekanan psikologis. Susanto dan Nurrohm (2025) menempatkan kisah Maryam ayat 23–26 dalam kerangka ketahanan mental. Penelitian ini memiliki titik temu dengan kajian tersebut pada perhatian terhadap pengalaman sulit yang dihadapi Maryam, tetapi fokus penelitian diarahkan pada ketenangan emosional, bukan pada depresi atau resiliensi.

Konsep Ketenangan Emosional Ibu *Postpartum* dalam Perspektif Psikologi Modern

Hasil kajian literatur menunjukkan bahwa ketenangan emosional ibu *postpartum* dalam penelitian ini dipahami melalui beberapa konsep psikologi modern, yaitu regulasi emosi, strategi koping terhadap stres, dukungan sosial, kesejahteraan psikologis, serta spiritualitas dan makna hidup. Konsep-konsep tersebut menunjukkan bahwa kondisi emosional ibu *postpartum* berkaitan dengan kemampuan mengelola emosi, menghadapi tekanan dan perubahan, memperoleh dukungan dari keluarga dan lingkungan, serta mempertahankan kondisi psikologis yang baik.

Konsep regulasi emosi Gross (1998) menempatkan pengelolaan pengalaman dan respons emosional sebagai proses yang dapat dilakukan individu dalam menghadapi situasi. Perspektif Lazarus dan Folkman (1984) memandang *coping* sebagai upaya kognitif dan perilaku dalam

menghadapi tuntutan yang dinilai menekan. Kedua konsep tersebut membantu menjelaskan aspek internal dari proses adaptasi emosional.

Kesejahteraan psikologis menurut Ryff (1989) memperluas pemahaman mengenai kondisi psikologis melalui penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, pertumbuhan pribadi, dan otonomi. Sementara itu, Cobb (1976) dan House (1981) menempatkan dukungan sosial sebagai sumber yang dapat membantu individu menghadapi tekanan. Dalam konteks *postpartum*, dukungan tersebut dapat dipahami sebagai bagian dari lingkungan yang menyertai proses adaptasi.

Literatur yang dikaji juga menunjukkan adanya ruang bagi spiritualitas dan kebermaknaan hidup dalam memahami kondisi psikologis. Dalam perspektif Islam, Jaya dan Sufya (2023) mengaitkan ketenangan dengan dimensi spiritual, sedangkan Fitriani (2016) membahas keterkaitan religiusitas dengan kesejahteraan psikologis. Temuan empiris Bustamam et al. (2024) juga menunjukkan hubungan positif antara religiusitas dan regulasi emosi pada siswa SMA di Banda Aceh. Meskipun populasi tersebut berbeda dengan ibu *postpartum*, temuan tersebut memberikan konteks bahwa religiusitas dapat dibahas bersama konstruk regulasi emosi tanpa menjadikannya sebagai pengganti penjelasan psikologis.

Dengan demikian, ketenangan emosional ibu *postpartum* dalam perspektif psikologi modern dalam penelitian ini dipahami sebagai kondisi multidimensional yang mencakup proses internal dan sumber dukungan eksternal. Pemahaman tersebut mencakup regulasi respons emosional, kemampuan menghadapi tekanan melalui koping, dukungan sosial, kesejahteraan psikologis, serta ruang bagi spiritualitas dan kebermaknaan hidup.

Pemahaman multidimensional tersebut juga sejalan dengan temuan Fadlilah dan Christiani (2025) yang menyoroti dukungan sosial, pemenuhan kebutuhan fisik, dan penguatan spiritual dalam pembacaan kisah Maryam. Safitri et al. (2025) menyoroti resiliensi dalam kisah yang sama. Penelitian ini memiliki titik temu pada perhatian terhadap faktor fisik, sosial, dan spiritual, tetapi menempatkannya dalam kerangka ketenangan emosional dan membandingkannya secara langsung dengan konsep psikologi modern.

Persamaan dan Perbedaan Konsep Ketenangan Emosional dalam Surah Maryam Ayat 23-26 dan Psikologi Modern

Hasil analisis komparatif menunjukkan adanya persamaan dan perbedaan antara konsep ketenangan emosional dalam Surah Maryam ayat 23-26 dan perspektif psikologi modern. Persamaan terutama terlihat pada pengelolaan emosi, kemampuan menghadapi tekanan, pemenuhan kebutuhan, dan pentingnya dukungan. Perbedaan terlihat pada landasan konseptual, faktor yang lebih ditekankan, serta strategi yang digunakan dalam menjelaskan ketenangan emosional.

Aspek	Surah Maryam Ayat 23-26	Psikologi Modern	Titik temu
Konsep	Pengelolaan emosi, keimanan, kesabaran, tawakal, perhatian terhadap kebutuhan fisik dan psikologis.	Regulasi emosi, strategi koping terhadap stres, kesejahteraan psikologis, dukungan sosial, spiritualitas dan kebermaknaan hidup.	Sama-sama memandang ketenangan sebagai kondisi adaptif dalam menghadapi tekanan.
Faktor	Penguatan spiritual dan pertolongan Allah ﷻ disertai kondisi fisik dan situasi sosial.	Faktor biologis, psikologis, sosial, dan lingkungan, dengan sebagian pendekatan memberi ruang bagi spiritualitas.	Kondisi individu dan lingkungan sama-sama diperhatikan.
Strategi	Kesabaran, tawakal, keyakinan kepada Allah ﷻ, pemenuhan kebutuhan fisik, dan pengaturan interaksi sosial secara sementara dan kontekstual	Regulasi emosi, koping, dukungan, intervensi psikologis, dan keyakinan religius.	Keduanya memuat usaha menghadapi tekanan dan pemanfaatan sumber penguatan.

Tabel 2. Perbandingan Konsep Ketenangan Emosional

Tabel 2 menunjukkan pada aspek konsep, kedua perspektif sama-sama menunjukkan bahwa ketenangan emosional tidak berarti ketiadaan tekanan. Dalam kisah Maryam, kesedihan tetap muncul, tetapi kemudian terdapat penghiburan, pertolongan, pemenuhan kebutuhan, dan pengaturan situasi. Dalam psikologi modern, regulasi emosi dan koping menjelaskan proses menghadapi serta mengelola respons terhadap tuntutan yang menekan. Titik temu tersebut bersifat fungsional, karena keduanya sama-sama membahas bagaimana individu menghadapi kondisi sulit, tetapi tidak berarti bahwa nilai dalam ayat merupakan padanan langsung dari konstruk psikologi tertentu.

Pada aspek faktor, Surah Maryam ayat 23-26 menampilkan dimensi spiritual, kondisi fisik, dan situasi sosial secara bersamaan. Psikologi modern juga memandang kondisi emosional sebagai sesuatu yang berkaitan dengan berbagai aspek individu dan lingkungan. Konsep kesejahteraan psikologis Ryff (1989) dan dukungan sosial Cobb (1976) serta House (1981), misalnya, memperlihatkan bahwa kondisi psikologis tidak hanya berkaitan dengan proses internal, tetapi juga dengan hubungan dan lingkungan individu.

Dimensi spiritual menjadi salah satu perbedaan penting antara kedua perspektif. Dalam pembacaan Surah Maryam, hubungan dengan Allah ﷻ dan keyakinan terhadap pertolongan-Nya merupakan bagian mendasar dari pemaknaan pengalaman Maryam. Kesabaran dan tawakal dalam penelitian ini merupakan sintesis interpretatif berdasarkan keseluruhan kisah dan tafsir, bukan lafaz eksplisit ayat. Sementara itu, psikologi modern lebih menekankan mekanisme regulasi emosi, koping, kesejahteraan psikologis, dukungan sosial, dan kebermaknaan hidup. Sebagian pendekatan psikologi memberikan ruang bagi spiritualitas, tetapi spiritualitas tersebut tidak menempati posisi epistemologis yang sama dengan keimanan dalam perspektif Al-Qur'an.

Dalam konteks ini, kajian Wiradharma et al. (2026) memberikan konteks tambahan mengenai spiritualitas Islam dalam ranah humaniora. Kajian tersebut menunjukkan bahwa spiritualitas Sufi tidak hanya berkaitan dengan pengalaman transendental, tetapi juga dapat diwujudkan dalam adab, keteraturan, dan harmoni sosial. Hal tersebut memiliki keterkaitan konseptual dengan temuan penelitian ini mengenai adanya hubungan antara dimensi spiritual dan pengelolaan situasi sosial, tetapi tidak digunakan untuk menyimpulkan bahwa spiritualitas Sufi secara langsung menghasilkan ketenangan emosional ibu *postpartum*.

Pada aspek strategi, kedua perspektif juga menunjukkan adanya unsur usaha dalam menghadapi tekanan. Dalam kisah Maryam, pertolongan Allah ﷻ hadir bersamaan dengan perintah untuk melakukan tindakan tertentu, seperti menggoyangkan pohon kurma, makan, dan minum. Rangkaian tersebut menunjukkan bahwa ketenangan dalam kisah tidak digambarkan semata-mata sebagai keadaan pasif. Hal tersebut dapat dibandingkan secara konseptual dengan perspektif koping Lazarus dan Folkman (1984), yang menempatkan individu sebagai pihak yang melakukan upaya menghadapi tuntutan situasi.

Perkembangan kajian koping juga memperlihatkan bahwa strategi menghadapi stres dapat mencakup respons terhadap tekanan saat ini sekaligus persiapan terhadap tuntutan berikutnya. Zahira et al. (2026), misalnya, mengembangkan kerangka *future-oriented coping* yang mencakup dimensi reaktif, antisipatif, preventif, dan proaktif. Meskipun konteks penelitian tersebut bukan pascapersalinan, kajian tersebut dapat digunakan sebagai pembanding konseptual bahwa proses adaptasi emosional dapat melibatkan berbagai bentuk usaha menghadapi tuntutan.

Fadlilah dan Christiani (2025) juga menempatkan pemenuhan kebutuhan fisik dan dukungan sosial sebagai bagian penting dalam pembacaan kisah Maryam, sedangkan Amna dan Khairani (2024) menunjukkan bahwa kondisi biologis, psikologis, dan sosial berkaitan dengan kondisi psikologis ibu pascapersalinan. Rahmawati dan Utami (2026) menunjukkan penggunaan relaksasi Benson dalam konteks kecemasan ibu *postpartum*. Penelitian ini

memiliki titik temu pada perhatian terhadap kondisi dan upaya menghadapi tekanan, tetapi tidak menguji efektivitas intervensi tertentu.

Secara keseluruhan, persamaan dan perbedaan tersebut menunjukkan bahwa kedua perspektif dapat dipahami sebagai dua kerangka yang berbeda tetapi memiliki keterhubungan konseptual pada sejumlah aspek fungsional. Perspektif Al-Qur'an memberikan kerangka pemaknaan spiritual mengenai bagaimana individu menghadapi kondisi sulit, sedangkan psikologi modern menyediakan konstruk untuk menjelaskan proses regulasi emosi, koping, hubungan sosial, dan kesejahteraan psikologis. Karena penelitian ini bersifat kepustakaan, keterhubungan tersebut merupakan keterhubungan konseptual, bukan bukti hubungan sebab-akibat.

Temuan penelitian (*novelty*) terletak pada sintesis komparatif yang menempatkan ketenangan emosional ibu *postpartum* sebagai kondisi multidimensional yang mencakup dimensi emosional, psikologis, fisik, sosial, dan spiritual. Sintesis ini mempertemukan nilai-nilai yang ditafsirkan dari Surah Maryam ayat 23–26 dengan konstruk regulasi emosi, koping, dukungan sosial, kesejahteraan psikologis, serta spiritualitas dan kebermaknaan hidup dalam psikologi modern, sekaligus mempertahankan perbedaan landasan konseptual kedua perspektif. Dengan demikian, penelitian ini tidak menyamakan konsep Al-Qur'an dengan konstruk psikologi modern dan tidak menyimpulkan efektivitas atau hubungan kausal, tetapi menawarkan pemetaan titik temu fungsional dan batas konseptual dalam memahami ketenangan emosional ibu *postpartum*.

KESIMPULAN

Kesimpulan

Penelitian ini menyimpulkan bahwa ketenangan emosional dalam Surah Maryam ayat 23–26 dapat dipahami sebagai proses multidimensional yang mencakup pengakuan terhadap tekanan emosional, pertolongan dan pemaknaan spiritual, pemenuhan kebutuhan fisik-psikologis, serta pengaturan interaksi sosial secara kontekstual. Dalam psikologi modern, aspek-aspek tersebut memiliki titik temu dengan regulasi emosi, strategi koping, dukungan sosial, kesejahteraan psikologis, spiritualitas, dan kebermaknaan hidup. Titik temu tersebut bersifat fungsional, bukan kesetaraan teori: perspektif Al-Qur'an berangkat dari kerangka keimanan dan relasi manusia dengan Allah, sedangkan psikologi modern menggunakan konstruk dan mekanisme psikologis. Kontribusi penelitian ini adalah menawarkan kerangka konseptual multidimensional untuk memahami ketenangan emosional ibu pascapersalinan sekaligus menegaskan batas epistemologis dalam integrasi psikologi dan perspektif Al-Qur'an.

Keterbatasan

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, penelitian menggunakan studi kepustakaan murni, sehingga analisis didasarkan pada Al-Qur'an, kitab tafsir, serta literatur psikologi yang relevan dan tidak melibatkan data empiris dari ibu *postpartum* secara langsung. Kedua, penelitian dibatasi pada Surah Maryam ayat 23–26 dan sejumlah teori psikologi modern yang dipilih sesuai dengan fokus ketenangan emosional, sehingga belum mencakup ayat-ayat Al-Qur'an lain maupun keseluruhan teori psikologi mengenai kondisi emosional ibu *postpartum*. Ketiga, pemetaan antara nilai-nilai yang ditafsirkan dari Surah Maryam ayat 23–26 dan konstruk psikologi modern merupakan sintesis konseptual dan interpretatif, sehingga tidak dimaksudkan untuk menyamakan kedua perspektif ataupun membuktikan hubungan sebab-akibat dan efektivitas intervensi tertentu. Oleh karena itu, hasil penelitian ini perlu dipahami sesuai dengan ruang lingkup dan karakteristik penelitian kepustakaan yang digunakan.

Saran

Penelitian selanjutnya disarankan menguji secara empiris hubungan antara religiositas atau spiritual coping, regulasi emosi, dukungan sosial, dan kesejahteraan psikologis pada ibu pascapersalinan, sekaligus tetap membedakan temuan empiris dari interpretasi tekstual Al-Qur'an.

Kontribusi Author

Penulis pertama berkontribusi utama dalam seluruh tahapan penelitian, meliputi konseptualisasi penelitian, penentuan fokus dan kerangka penelitian, penelusuran dan pengumpulan data serta literatur, analisis data, interpretasi hasil, penyusunan tabel dan gambar, serta penyusunan dan penulisan keseluruhan naskah artikel. Penulis kedua berkontribusi dalam proses penelaahan dan revisi ilmiah, khususnya pada penyempurnaan tabel dan gambar dalam artikel. Penulis ketiga berkontribusi dalam penelaahan naskah dan penyusunan serta penyempurnaan beberapa bagian kalimat dalam artikel. Seluruh penulis telah membaca, meninjau, dan menyetujui versi final naskah yang akan dipublikasikan.

AI Disclosure Statement

Selama penyusunan naskah ini, penulis menggunakan ChatGPT untuk menyunting tata bahasa dan memperbaiki keterbacaan teks bahasa Inggris. Penulis telah memeriksa dan menyunting kembali konten tersebut secara menyeluruh, serta bertanggung jawab penuh atas seluruh isi publikasi ini.

REFERENSI

- Amna, Z., & Khairani, M. (2024). Faktor-faktor risiko depresi pada ibu pascabersalin: The risk factors for depression in postpartum moms. *Jurnal Ilmu Keluarga dan Konsumen*, 17(1), 28-40. <https://doi.org/10.24156/jikk.2024.17.1.28>
- Al-Mahalli, J., & As-Suyuthi, J. (2003). *Tafsir Jalalain*. Darul Hadits.
- Al-Qurthubi, A. A. (2006). *Al-Jami' li ahkam Al-Qur'an*. Muassasah Ar-Risalah.
- As-Sa'di, A. R. (2000). *Taisir al-karim ar-rahman*. Darus Salam.
- Ath-Thabari, M. J. (2001). *Jami' al-bayan fii ta'wil Al-Qur'an*. Darul Hijr.
- Bustamam, N., Nisyah, C. C., & Nurhasanah, N. (2024). The relationship between religiosity and emotional regulation in high school (SMA) students in Banda Aceh. *Psikoislamedia: Jurnal Psikologi*, 9(1), 50–60. <https://doi.org/10.22373/psikoislamedia.v9i1.22608>
- Cobb, S. (1976). Presidential address—1976: Social support as a moderator of life stress. *Psychosomatic Medicine*, 38(5), 300–314. <https://doi.org/10.1097/00006842-197609000-00003>
- Fadlilah, A., & Christiani, P. M. L. (2025). Babyblues syndrome in the Quran: A contextual analysis of Surah Maryam verses 21–30. *Fahima*, 4(1), 37–60. <https://doi.org/10.54622/fahima.v4i1.431>
- Faiz, I. (2022). Terapi postpartum depression menurut al-Qur'an (Kajian Surah Maryam ayat 21–26) [Skripsi, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau]. <https://repository.uin-suska.ac.id/61088/>
- Fitriani, A. (2016). Peran religiusitas dalam meningkatkan psychological well-being. *Al-Adyan: Jurnal Studi Lintas Agama*, 11(1), 57–80. <https://ejournal.radenintan.ac.id/index.php/alAdyan/article/view/1437/1153>
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271–299. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>
- Hajar, S. (2024). Konsep mengatasi depresi menurut Surat Maryam dalam perspektif psikologi Islam [Skripsi, UIN Raden Fatah Palembang]. <http://repository.radenfatah.ac.id/id/eprint/40268>
- House, J. S. (1981). *Work stress and social support*. Addison-Wesley Publishing Company.

- Ibnu Katsir. (2000). Tafsir Al-Qur'an al-'adzim. Darut Thayyibah.
- Jaya, Y., & Sufya, D. H. (2023). Spiritualisasi taubat & maaf dalam optimalisasi kesehatan mental. Deepublish Publisher.
- Kementerian Agama RI. (2019). Al-Qur'an dan terjemahannya. Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Stress, appraisal, and coping. Springer Publishing Company.
- Rahmawati, A. L. D., & Utami, M. P. (2026). Terapi relaksasi Benson untuk penurunan kecemasan pada ibu postpartum: Studi kasus. Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia, 6(1), 8–16. <https://doi.org/10.52298/ihsj.v6i1.166>
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. Journal of Personality and Social Psychology, 57(6), 1069–1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Safitri, N., Rusli, R. A., Apriyanti, A., Hasanah, U., & Kusnadi, K. (2025). Baby blues syndrome in the Qur'an: A resilience study of Maryam's story. Jurnal Ushuluddin, 33(1), 40–61. <https://doi.org/10.24014/jush.v33i1.35885>
- Saputra, A., Muhammad, A., Anwar, U., & Priyatmono, B. (2026). The effect of emotional intelligence on emotion regulation among juvenile offenders at LPKA Class I Kutoarjo. Psikoislamedia: Jurnal Psikologi, 11(1), 1–13. <https://doi.org/10.22373/psikoislamedia.v11i1.32111>
- Susanto, A. S., & Nurrohim, A. (2025). Mental resilience in the story of Maryam in QS. 19:23–26. Proceeding ISETH (International Summit on Science, Technology, and Humanity), 895–902. <https://doi.org/10.23917/iseth.5478>
- Zahira, H. N., Idwan, H. F., Ilhami, M. R., Fajariah, M. A., Yusup, R. K., Zamzami, N. Z. A., & Sari, N. (2026). Development and validation of the future-oriented coping scale in a collectivist cultural context. Psikoislamedia: Jurnal Psikologi, 11(1), 60–73. <https://doi.org/10.22373/psikoislamedia.v11i1.33215>
- Wiradharma, G., Prasetyo, M. A., Arisanty, M., & Anam, K. (2026). Dari zikir tubuh menuju adab sosial: Akulturasi spiritualitas Sufi dalam tari Zapin Melayu. Jurnal Humaniora, Ekonomi Syariah dan Muamalah, 4(3), 102–114. <https://doi.org/10.38035/jhesm.v4i3.772>
- Zuhra, F., & Jannah, R. (2026). Islamic approaches to healing: Culturally grounded mental health and psychosocial support in post-conflict Aceh and beyond. Psikoislamedia: Jurnal Psikologi, 11(1), 14–28. <https://doi.org/10.22373/psikoislamedia.v11i1.34096>