

Manajemen Emosi Perspektif Tafsir Al-Qurthubi: Telaah Kisah Maryam dalam QS. Maryam: 23–26

Siti Aminah Rambe¹, M. Jamil²

¹ Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Indonesia, e-mail: sitiaminahrambe44@gmail.com

² Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Indonesia, e-mail: jamilsiahaan@gmail.com

Histori Naskah

Diserahkan:
01-08-2026

Direvisi:
13-08-2026

Diterima:
13-08-2026

Keywords

: Emotion Management; Tafsir Al-Qurthubi; QS. Maryam [19]: 23–26; Social Stigma; Mental Health

ABSTRACT

Anxiety and social pressure have become increasingly prominent mental health concerns in modern society, particularly among individuals vulnerable to stigma originating from their social environment or internalized as self-stigma. The Qur'an, through the story of Maryam in QS. Maryam [19]: 23–26, offers a relevant model of emotion management. However, its psychological dimensions, particularly in Tafsir Al-Qurthubi, have not been sufficiently explored. This study aims to analyze Al-Qurthubi's interpretation of QS. Maryam [19]: 23–26 as a framework for Qur'anic-based emotion management. This library research employs a descriptive-analytical qualitative approach. The primary source is Al-Jami' li Ahkam Al-Qur'an by Al-Qurthubi, while Tafsir Al-Mishbah by M. Quraish Shihab and relevant literature on psychology and emotion management serve as secondary sources. The data were analyzed thematically by identifying the stages of Maryam's emotional recovery. The findings reveal four stages: emotional validation, calming through concrete reassurance, active involvement through effort, and holistic fulfillment of physical and psychological needs accompanied by self-protection. These stages lead Maryam toward acceptance and trust in Allah. This study confirms that the story of Maryam is not merely a theological narrative about the miraculous birth of Prophet Isa, but also an applicable Qur'anic psychological model for contemporary Muslims confronting social and psychological pressures.

ABSTRAK

Kecemasan dan tekanan sosial menjadi persoalan kesehatan mental yang semakin menonjol dalam masyarakat modern, terutama bagi individu yang rentan mengalami stigma dari lingkungan sosial maupun stigma yang terinternalisasi dalam diri atau self-stigma. Al-Qur'an melalui kisah Maryam dalam QS. Maryam [19]: 23–26 menawarkan model manajemen emosi yang relevan. Namun, dimensi psikologis kisah tersebut, khususnya dalam Tafsir Al-Qurthubi, belum banyak dikaji. Penelitian ini bertujuan menganalisis penafsiran Al-Qurthubi terhadap QS. Maryam [19]: 23–26 sebagai kerangka manajemen emosi berbasis nilai-nilai Qur'ani. Penelitian kepustakaan ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif-analitis. Sumber primer penelitian adalah Al-Jami' li Ahkam Al-Qur'an karya Al-Qurthubi, sedangkan Tafsir Al-Mishbah karya M. Quraish Shihab serta literatur psikologi dan manajemen emosi digunakan sebagai sumber sekunder. Data dianalisis secara tematik dengan mengidentifikasi tahapan pemulihan emosi Maryam. Hasil penelitian menemukan empat tahapan, yaitu validasi emosi, penenangan melalui bukti konkret, keterlibatan aktif melalui ikhtiar, serta pemenuhan kebutuhan fisik dan psikologis secara utuh yang disertai perlindungan diri. Tahapan tersebut mengantarkan Maryam menuju sikap rida dan tawakal kepada Allah. Penelitian ini menegaskan bahwa kisah Maryam bukan hanya narasi teologis mengenai mukjizat kelahiran Nabi Isa, melainkan juga model psikologi Qur'ani yang aplikatif bagi masyarakat Muslim kontemporer dalam menghadapi tekanan sosial dan psikologis.

Kata Kunci

: Manajemen Emosi; Tafsir Al-Qurthubi; QS. Maryam [19]: 23–26; Stigma Sosial; Kesehatan Mental

Corresponding Author

: Siti Aminah Rambe, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, e-mail: sitiaminahrambe44@gmail.com

PENDAHULUAN

Al-Qur'an sebagai kitab suci umat Islam tidak hanya memuat ajaran mengenai akidah, akhlak, ibadah, dan hukum, tetapi juga menghadirkan kisah para nabi serta tokoh pilihan yang mengandung pelajaran bagi kehidupan manusia. Kisah-kisah tersebut bukan sekadar narasi mengenai peristiwa masa lalu, melainkan mengandung *ibrah* yang relevan sepanjang zaman, termasuk pelajaran mengenai kondisi psikologis dan pengelolaan emosi manusia. Kedudukan Al-Qur'an sebagai pedoman hidup menunjukkan bahwa kandungannya dapat dikaji tidak hanya dalam dimensi teologis dan normatif, tetapi juga dalam kaitannya dengan persoalan psikologis yang dihadapi masyarakat kontemporer (Fitria & Alwizar, 2025). Oleh karena itu, pengkajian kembali terhadap narasi Al-Qur'an yang menggambarkan pergulatan emosional tokohnya menjadi penting di tengah meningkatnya persoalan kesehatan mental.

Kecemasan, ketakutan, dan tekanan emosional telah menjadi persoalan nyata dalam kehidupan masyarakat modern. Indonesia–National Adolescent Mental Health Survei (I-NAMHS) menunjukkan bahwa 34,9% atau sekitar 15,5 juta remaja Indonesia mengalami masalah kesehatan mental dalam 12 bulan terakhir, sedangkan 5,5% atau sekitar 2,45 juta remaja memenuhi kriteria gangguan mental. Gangguan kecemasan menjadi jenis yang paling banyak ditemukan dengan prevalensi 3,7% (Wahdi dkk., 2023). Masalah tersebut tidak terlepas dari tekanan sosial yang berasal dari lingkungan. Penelitian terhadap 390 remaja menunjukkan bahwa korban perundungan memiliki risiko 4,204 kali lebih besar mengalami gangguan mental emosional, sedangkan remaja dengan harga diri rendah memiliki risiko 3,647 kali lebih besar (Dondo dkk., 2023). Tekanan sosial dapat bersumber dari dua arah. Pertama, tekanan eksternal yang muncul melalui penilaian, tuntutan, gunjingan, perundungan, atau perlakuan negatif dari lingkungan sosial (Nurmala, 2026). Kedua, tekanan internal yang berkaitan dengan *self-stigma*, yaitu keadaan ketika seseorang menyerap pandangan dan norma negatif masyarakat ke dalam keyakinan pribadinya sehingga cenderung menghakimi, menyalahkan, atau merendahkan dirinya sendiri meskipun tidak sedang menerima tekanan secara langsung (Ismailinar dkk., 2025). Apabila tidak dikelola secara tepat, tekanan eksternal dan internal tersebut dapat menurunkan kepercayaan diri serta meningkatkan risiko kecemasan berkepanjangan dan gangguan psikologis lainnya (Darojah, 2024).

Pergulatan antara tekanan sosial eksternal dan internal dapat ditemukan dalam kisah Maryam. Secara eksternal, Maryam menghadapi kekhawatiran akan tuduhan keji dari masyarakat karena melahirkan seorang anak tanpa suami. Secara internal, ia harus berhadapan dengan ketakutan terhadap penghakiman sosial dan kemungkinan tercemarnya kehormatan dirinya. Kondisi batin tersebut membuat Maryam mengharapkan kematian dan menjadi seseorang yang dilupakan sebelum menghadapi masyarakatnya. Pengalaman Maryam tidak tepat dipahami sebagai diagnosis psikologis dalam pengertian modern, tetapi dapat dibaca sebagai gambaran mengenai beratnya tekanan emosional yang timbul ketika rasa sakit fisik, ketakutan, kesedihan, dan kekhawatiran terhadap stigma sosial terjadi secara bersamaan (Al-Qurthubi, 2008).

Kisah tersebut digambarkan secara komprehensif dalam QS Maryam [19]: 23–26. Ketika rasa sakit persalinan memaksa Maryam bersandar pada pangkal pohon kurma, ia berkata, “Oh, seandainya aku mati sebelum ini dan menjadi seorang yang tidak diperhatikan dan dilupakan (selama-lamanya)”. Ungkapan tersebut memperlihatkan puncak kesedihan dan keputusan Maryam. Namun, respons yang diterimanya tidak hanya berupa perintah untuk bersabar. Maryam terlebih dahulu ditenangkan agar tidak bersedih, diperlihatkan aliran air, diperintahkan menggoyangkan pangkal pohon kurma, serta diarahkan untuk makan, minum, dan menenangkan hati. Rangkaian tersebut menggambarkan perubahan kondisi emosional Maryam dari ketakutan (*khauf*), kesedihan (*huzn*), dan keputusan (*ya's*) menuju ketenangan, penerimaan, serta kepasrahan kepada Allah melalui sikap rida dan tawakal (Al-Qurthubi, 2008).

Rangkaian pengalaman Maryam menunjukkan bahwa pemulihan emosi dalam Al-Qur'an berlangsung melalui pemenuhan kebutuhan jasmani, dukungan psikologis, pelibatan diri dalam

usaha, dan penguatan spiritual. Pola tersebut relevan dengan persoalan kesehatan mental kontemporer karena ketidakmampuan mengelola tekanan emosional dapat berkaitan dengan depresi, kecemasan, stres kronis, kelelahan emosional, perilaku menyakiti diri, bahkan kecenderungan bunuh diri (Ramdani dkk., 2026). Meskipun pendekatan psikologis modern memiliki peran penting dalam penanganan gangguan kesehatan mental, pengembangan pendekatan yang mengintegrasikan nilai psikologis dan spiritual tetap diperlukan, khususnya bagi masyarakat Muslim. Dalam konteks ini, kisah Maryam dapat memberikan landasan Qur'ani bagi pengembangan model manajemen emosi yang tidak hanya menekankan pengendalian perasaan, tetapi juga penerimaan, pemenuhan kebutuhan dasar, ikhtiar, dan tawakal.

Sejumlah penelitian terdahulu telah mengkaji kisah Maryam, Tafsir Al-Qurthubi, dan manajemen emosi, tetapi masih dilakukan dalam fokus yang berbeda. Kajian terhadap kisah Maryam berdasarkan Tafsir Al-Maraghi lebih menekankan penjelasan mengenai perjalanan hidup, kemuliaan, dan kesucian Maryam serta karakteristik penafsiran Al-Maraghi, tanpa merumuskan tahapan pengelolaan emosinya (Alfaozi, 2023). Kajian lain telah membahas dimensi teoretis psikoterapi komplementer dalam Tafsir Al-Qurthubi melalui ayat-ayat *tafakkur*, tetapi tidak difokuskan pada kisah Maryam maupun pada krisis emosional dalam QS Maryam [19]: 23–26 (Zaman dkk., 2023). Sementara itu, penelitian mengenai manajemen emosi dalam kisah Nabi Yunus telah menggunakan Tafsir Al-Azhar sebagai sumber utama dan menemukan keterkaitan antara spiritualitas dan strategi regulasi emosi (Lathifah & Dahliana, 2025).

Berdasarkan cakupan penelitian terdahulu tersebut, kajian yang secara khusus merekonstruksi manajemen emosi dalam kisah Maryam dengan menggunakan Tafsir Al-Qurthubi sebagai sumber analisis utama masih terbatas. Padahal, meskipun dikenal sebagai tafsir bercorak *ahkam* atau fikih, Tafsir Al-Qurthubi juga memberikan perhatian terhadap kondisi kemanusiaan dan psikologis Maryam. Penafsirannya mencakup pengakuan terhadap rasa sakit dan ketakutan Maryam, penenangan melalui bukti konkret berupa aliran air, pelibatan Maryam melalui perintah menggoyangkan pohon kurma, pemenuhan kebutuhan makan dan minum, serta perlindungan dari konfrontasi sosial melalui perintah untuk berdiam diri (Al-Qurthubi, 2008). Uraian tersebut menunjukkan adanya pola pemulihan emosi yang dapat dikembangkan menjadi kerangka psikologi Qur'ani.

Dengan demikian, penelitian ini bertujuan menganalisis penafsiran Al-Qurthubi terhadap QS Maryam [19]: 23–26 dan merumuskan tahapan manajemen emosi yang terkandung dalam kisah Maryam. Kebaruan penelitian terletak pada pembacaan Tafsir Al-Qurthubi melalui perspektif manajemen emosi, khususnya dalam menjelaskan perubahan kondisi batin Maryam dari ketakutan, kesedihan, dan keputusan menuju ketenangan, penerimaan, rida, dan tawakal. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoretis bagi pengembangan kajian psikologi Qur'ani sekaligus menawarkan kerangka konseptual yang relevan bagi pendampingan emosional dan penguatan kesehatan mental masyarakat Muslim.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kualitatif berbasis kepustakaan (*library research*) dengan pendekatan deskriptif-analitis. Penelitian kepustakaan dipilih karena objek yang dikaji berupa ayat Al-Qur'an, kitab tafsir, dan literatur mengenai manajemen emosi. Pendekatan deskriptif-analitis digunakan untuk mendeskripsikan penafsiran Al-Qurthubi terhadap QS Maryam [19]: 23–26, kemudian menganalisis nilai-nilai psikologis yang terkandung di dalamnya untuk merumuskan pola manajemen emosi dalam kisah Maryam.

Sumber data primer penelitian ini adalah QS Maryam [19]: 23–26 dalam *Al-Qur'an dan Terjemahannya: Edisi Penyempurnaan 2019* serta penafsirannya dalam *Tafsir Al-Qurthubi* Jilid 11 (Al-Qurthubi, 2008; Kementerian Agama Republik Indonesia, 2019). Sumber data sekunder meliputi *Tafsir Al-Mishbah* Jilid 8 sebagai sumber pembanding, buku tentang kesehatan mental dan regulasi emosi, serta artikel jurnal yang relevan dengan kisah Maryam, Tafsir Al-Qurthubi,

stigma sosial, dan manajemen emosi (Shihab, 2002). Data dikumpulkan menggunakan teknik dokumentasi melalui kegiatan penelusuran, pembacaan, pencatatan, penyeleksian, dan pengelompokan sumber berdasarkan relevansinya dengan fokus penelitian.

Analisis data dilakukan melalui analisis isi kualitatif dengan pendekatan tematik. Proses analisis meliputi lima tahap, yaitu mengidentifikasi struktur narasi dan kondisi emosional Maryam dalam QS Maryam [19]: 23–26; menelaah penafsiran Al-Qurthubi terhadap kata, frasa, dan peristiwa yang berkaitan dengan kondisi psikologis Maryam; mengelompokkan temuan ke dalam tema-tema manajemen emosi; membandingkan penafsiran tersebut dengan Tafsir Al-Mishbah dan literatur psikologi yang relevan; serta menyintesis hasil analisis menjadi model manajemen emosi berbasis nilai-nilai Qur'ani. Perbandingan sumber digunakan untuk menjaga ketepatan interpretasi dan menghindari penarikan kesimpulan yang hanya bertumpu pada satu penjelasan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Manajemen Emosi dan Karakteristik Penafsiran Al-Qurthubi

Emosi merupakan keadaan perasaan yang muncul sebagai respons seseorang terhadap suatu peristiwa, pengalaman, atau kondisi tertentu. Emosi tidak hanya berkaitan dengan kemarahan, tetapi mencakup spektrum perasaan yang luas, seperti kebahagiaan, kesedihan, ketakutan, kecemasan, kekecewaan, dan keputusan. Keadaan tersebut dapat dikenali melalui perubahan ekspresi wajah, intonasi suara, perilaku, dan respons tubuh seseorang (Syahri dkk., 2023). Dalam kehidupan manusia, emosi pada dasarnya bukan sesuatu yang harus dihilangkan karena berfungsi memberikan informasi mengenai keadaan diri dan lingkungan. Persoalan muncul ketika emosi tidak dikenali, tidak diterima, atau diekspresikan melalui respons yang merugikan diri sendiri maupun orang lain.

Manajemen emosi dapat dipahami sebagai kemampuan mengenali, mengarahkan, dan mengendalikan perasaan agar seseorang mampu memberikan respons secara tepat terhadap situasi yang dihadapinya (Liyanti & Subhi, 2025). Dalam psikologi, istilah ini berdekatan dengan *emotional regulation*, yaitu proses ketika seseorang memengaruhi jenis emosi yang dirasakan, waktu kemunculannya, cara mengalaminya, dan bentuk ekspresi yang ditampilkan (Kamaluddin, 2022). Dengan demikian, manajemen emosi tidak berarti menekan atau menolak perasaan, melainkan mengelolanya agar emosi dapat dipahami dan diarahkan menjadi respons yang lebih adaptif.

Kerangka regulasi emosi mengenal lima strategi utama, yaitu pemilihan situasi (*situation selection*), modifikasi situasi (*situation modification*), pengalihan perhatian (*attentional deployment*), perubahan kognitif (*cognitive change*), dan modulasi respons (*response modulation*). Pemilihan situasi dilakukan dengan mendekati atau menghindari keadaan tertentu; modifikasi situasi dilakukan dengan mengubah unsur-unsur yang dapat memperburuk emosi; pengalihan perhatian dilakukan dengan memindahkan fokus dari sumber tekanan; perubahan kognitif berkaitan dengan penafsiran kembali suatu pengalaman; sedangkan modulasi respons dilakukan dengan mengatur ekspresi atau tindakan setelah emosi muncul (Cahyaningtyas dkk., 2024). Strategi tersebut menunjukkan bahwa pengelolaan emosi dapat dilakukan sebelum maupun setelah emosi muncul, sehingga individu memiliki ruang untuk menentukan respons yang lebih terkendali (Munawwaroh & Sa'adah, 2025).

Kerangka tersebut digunakan untuk membaca penafsiran Al-Qurthubi terhadap kisah Maryam. Al-Qurthubi memiliki nama lengkap Abū 'Abdillāh Muḥammad ibn Aḥmad ibn Abī Bakr ibn Farḥ al-Anṣārī al-Khazrajī al-Andalusī al-Qurṭubī. Sebutan Al-Qurthubi dinisbahkan kepada Qurtubah atau Cordoba, tempat kelahirannya yang pada masa tersebut menjadi salah satu pusat perkembangan ilmu pengetahuan Islam di Andalusia. Al-Qurthubi dikenal sebagai ulama yang memiliki keluasan ilmu dalam bidang tafsir, hadis, bahasa Arab, dan fikih (Rifaldi & Hadi, 2021). Karya monumentalnya adalah *Al-Jāmi' li Ahkām al-Qur'ān*, yang kemudian dikenal luas dengan sebutan Tafsir Al-Qurthubi.

Tafsir Al-Qurthubi menggunakan metode *tahlili*, yaitu menafsirkan ayat secara runtut berdasarkan urutan mushaf dengan membahas aspek kebahasaan, sebab turunnya ayat, ragam qiraat, hadis, pendapat sahabat dan tabiin, serta pandangan para ulama (Pertiwi dkk., 2025). Ditinjau dari sumbernya, Al-Qurthubi memadukan penafsiran *bi al-ma'tsur* yang bersumber dari riwayat dengan penafsiran *bi al-ra'yi* yang menggunakan analisis rasional. Corak dominannya adalah fikih atau *ahkam*, sebagaimana terlihat dari penekanan kitab tersebut terhadap persoalan hukum dan perbandingan pendapat antarmazhab (Azama & Pratama, 2023; Rohman dkk., 2022).

Meskipun bercorak fikih, Al-Qurthubi tidak mengabaikan dimensi kemanusiaan dalam ayat yang ditafsirkannya. Penafsirannya terhadap QS Maryam [19]: 23–26 memperlihatkan perhatian terhadap rasa sakit, ketakutan, kesedihan, kebutuhan fisik, dan perlindungan sosial Maryam. Hal tersebut membuka ruang untuk membaca Tafsir Al-Qurthubi melalui perspektif psikologi Qur'ani. Penafsirannya tidak hanya menjelaskan makna kata dan peristiwa, tetapi juga memperlihatkan proses pemulihan emosi yang berlangsung secara bertahap.

B. Penafsiran QS Maryam [19]: 23–26 dan Model Manajemen Emosi Maryam

QS Maryam [19]: 23 menggambarkan kondisi Maryam ketika menghadapi rasa sakit persalinan sekaligus tekanan emosional yang sangat berat. Allah Swt. berfirman:

فَاجَاءَهَا الْمَخَاضُ إِلَى جِذْعِ النَّخْلَةِ قَالَتْ يَلَيْتَنِي مِتُّ قَبْلَ هَذَا وَكُنْتُ نَسِيًّا مَّسِيًّا

Artinya: “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)’” (QS Maryam [19]: 23).

Al-Qurthubi menjelaskan bahwa kata *ajā'ahā* mengandung arti memaksa atau mendesak. Kata tersebut menggambarkan kuatnya rasa sakit persalinan yang memaksa Maryam mencari tempat untuk bersandar. Sementara itu, kata *jidz* ‘merujuk pada pangkal atau batang pohon kurma yang telah kering. Penjelasan tersebut menampilkan keadaan Maryam secara manusiawi sebagai perempuan yang sedang mengalami rasa sakit fisik tanpa pendamping di tempat yang sepi (Al-Qurthubi, 2008).

Ucapan Maryam yang mengharapkan kematian dijelaskan Al-Qurthubi sebagai ekspresi kekhawatiran terhadap dua hal. Pertama, Maryam takut dituduh melakukan perbuatan buruk yang dapat merusak kehormatan dan agamanya. Kedua, ia khawatir kaumnya akan menuduhnya berzina karena melahirkan tanpa suami. Ungkapan tersebut tidak langsung dinilai sebagai penolakan terhadap ketentuan Allah, tetapi ditempatkan dalam konteks beratnya tekanan fisik, sosial, dan psikologis yang sedang dialaminya. Adapun ungkapan *nasyan mansiyyā* menunjukkan keinginan Maryam menjadi sesuatu yang tidak diperhatikan dan sepenuhnya dilupakan oleh manusia (Al-Qurthubi, 2008).

Penafsiran tersebut memperlihatkan tahap pertama manajemen emosi, yaitu validasi emosi. Dalam kajian psikologi, validasi emosi merupakan respons yang mengakui dan memahami pengalaman emosional seseorang sebagai sesuatu yang nyata serta dapat dipahami berdasarkan konteks yang dihadapinya, tanpa harus membenarkan setiap tindakan yang muncul dari emosi tersebut. Respons validatif dapat membantu menurunkan reaktivitas emosi, sedangkan respons yang menolak, meremehkan, atau menghakimi perasaan berkaitan dengan meningkatnya afek negatif dan reaksi fisiologis terhadap *stress* (Shenk & Fruzzetti, 2011). Dalam kisah Maryam, Al-Qur'an tidak menyembunyikan kesedihan dan ketakutannya ataupun menggambarannya sebagai kelemahan iman, tetapi memberi ruang bagi Maryam untuk mengungkapkan rasa sakit dan kekhawatirannya sebelum menerima arahan menuju pemulihan. Tafsir Al-Mishbah menjelaskan bahwa ucapan tersebut berkaitan dengan kekhawatiran Maryam terhadap kehormatan dirinya dan kemungkinan menanggung tuduhan atas perbuatan yang tidak pernah dilakukannya (Shihab, 2002). Dengan demikian, validasi emosi pada tahap ini bukanlah membenaran terhadap

keputusan, melainkan pengakuan bahwa kondisi emosional Maryam dapat dipahami berdasarkan tekanan fisik, sosial, dan psikologis yang dialaminya serta menjadi titik awal untuk mengarahkannya menuju respons yang lebih adaptif.

Pengakuan terhadap kesedihan sebagai pengalaman manusiawi juga ditemukan dalam hadis Nabi Muhammad saw.:

مَا يُصِيبُ الْمُسْلِمَ مِنْ نَصَبٍ وَلَا وَصَبٍ وَلَا هَمٍّ وَلَا حُزْنٍ وَلَا أَذًى وَلَا غَمٍّ حَتَّى الشَّوْكَةِ يُشَاكُّهَا إِلَّا كَفَّرَ اللَّهُ بِهَا مِنْ خَطَايَاهُ

Artinya: “Tidaklah seorang Muslim ditimpa kelelahan, penyakit, kegelisahan, kesedihan, gangguan, atau kesusahan, bahkan tertusuk duri, kecuali Allah menghapus sebagian kesalahannya melalui keadaan tersebut” (HR. al-Bukhari No. 5641–5642).

Hadis tersebut memperlihatkan bahwa kesedihan, kecemasan, dan rasa sakit bukan pengalaman yang harus disangkal (Al-Bukhari, 2001). Kesulitan yang dialami seorang mukmin diakui sebagai pengalaman nyata yang dapat mengandung nilai spiritual. Dengan demikian, validasi emosi dalam kisah Maryam bukan membenaran terhadap keputusan, melainkan langkah awal agar emosi dapat dikenali sebelum diarahkan menuju respons yang lebih sehat.

Setelah menggambarkan kesedihan Maryam, QS Maryam [19]: 24 menghadirkan respons penenangan:

فَنَادَاهَا مِنْ تَحْتِهَا أَلَّا تَحْزَنِي قَدْ جَعَلَ رَبُّكِ تَحْتَكِ سَرِيًّا

Artinya: “Dia (Jibril) berseru kepadanya dari tempat yang rendah, ‘Janganlah engkau bersedih. Sungguh, Tuhanmu telah menjadikan anak sungai di bawahmu’” (QS Maryam [19]: 24).

Al-Qurthubi mengemukakan perbedaan pendapat mengenai pihak yang menyeru Maryam. Mayoritas ulama yang dikutipnya, seperti Ibnu Abbas, Alqamah, al-Dhahhak, dan Qatadah, berpendapat bahwa penyeru tersebut adalah Malaikat Jibril. Pendapat lain menyatakan bahwa penyeru itu adalah Nabi Isa yang baru dilahirkan. Mengenai kata *sariyyā*, mayoritas ulama memaknainya sebagai anak sungai yang sebelumnya kering kemudian dialirkan Allah di dekat Maryam. Sebagian ulama lainnya memaknainya sebagai orang yang mulia, yaitu Nabi Isa (Al-Qurthubi, 2008). Tafsir Al-Mishbah juga mencatat perbedaan tersebut, tetapi menegaskan bahwa keduanya memiliki substansi yang sama, yaitu hadirnya pertolongan dan penenangan setelah Maryam mengalami kesedihan (Shihab, 2002).

Ayat ini memperlihatkan tahap kedua manajemen emosi, yaitu penenangan melalui bukti konkret. Seruan “janganlah engkau bersedih” tidak berdiri sendiri, tetapi diikuti dengan hadirnya aliran air yang dapat dilihat dan dimanfaatkan oleh Maryam. Dengan demikian, penenangan tidak berhenti pada nasihat verbal, tetapi disertai perubahan keadaan yang memberikan rasa aman dan menumbuhkan harapan. Dalam *process model of emotion regulation*, modifikasi situasi (*situation modification*) dilakukan dengan mengubah unsur tertentu dari suatu keadaan untuk mengurangi dampak emosionalnya, sedangkan pengalihan perhatian (*attentional deployment*) dilakukan dengan mengarahkan fokus kepada aspek lain yang lebih mendukung pengelolaan emosi (Gross, 1998). Berdasarkan kerangka tersebut, hadirnya aliran air dapat dibaca sebagai perubahan konkret pada lingkungan Maryam yang membantu mengurangi rasa tidak berdaya. Pada saat yang sama, perhatian Maryam yang sebelumnya terpusat pada rasa sakit dan ancaman penghakiman sosial diarahkan kepada aliran air sebagai tanda pertolongan Allah yang berada di dekatnya. Oleh karena itu, penenangan dalam ayat ini memadukan dukungan verbal, perubahan situasi, dan pengalihan perhatian sebagai proses awal menuju pemulihan emosi.

Tahap berikutnya dijelaskan dalam QS Maryam [19]: 25:

وَهَؤُلَاءِ إِلَيْكَ يَجْعَلُ الْخَلَّةُ تُسَاقِطُ عَلَيْكَ رُطْبًا جَنِيًّا

Artinya: “*Goyanglah pangkal pohon kurma itu ke arahmu, niscaya (pohon) itu akan menjatuhkan buah kurma yang masak kepadamu*” (QS Maryam [19]: 25).

Al-Qurthubi menguraikan bahwa perintah menggoyangkan pangkal pohon kurma mengandung pelajaran mengenai hubungan antara pertolongan Allah dan ikhtiar manusia. Allah mampu menjatuhkan buah kurma tanpa usaha Maryam, tetapi ia tetap diperintahkan melakukan tindakan yang berada dalam kemampuannya. Perintah tersebut memungkinkan Maryam menyaksikan tanda kekuasaan Allah ketika batang kurma yang kering kembali menghasilkan buah. Ayat ini sekaligus menjadi dasar bahwa mencari rezeki dan menggunakan sebab-sebab yang tersedia tidak bertentangan dengan tawakal (Al-Qurthubi, 2008).

Al-Qurthubi juga membandingkan keadaan Maryam sebelum dan sesudah kelahiran Nabi Isa. Sebelum melahirkan, Maryam memperoleh rezeki di mihrab tanpa mencarinya. Setelah melahirkan dan memiliki tanggung jawab terhadap anaknya, ia diperintahkan melakukan usaha. Perubahan tersebut menunjukkan bahwa tawakal tidak identik dengan sikap pasif. Keterlibatan Maryam melalui tindakan kecil menggoyangkan pohon mengembalikan rasa kendali terhadap dirinya setelah sebelumnya berada dalam keadaan tidak berdaya.

Prinsip tersebut sejalan dengan sabda Nabi Muhammad saw.:

اَحْرِصْ عَلَى مَا يَنْفَعُكَ وَاسْتَعِذْ بِاللّٰهِ وَلَا تَعْجِزْ

Artinya: “*Bersungguh-sungguhlah terhadap sesuatu yang bermanfaat bagimu, mohonlah pertolongan kepada Allah, dan jangan bersikap lemah*” (HR. Muslim No. 2664).

Hadis tersebut menghubungkan tiga unsur penting (Muslim ibn al-Hajjaj, 2006), yaitu usaha meraih sesuatu yang bermanfaat, permohonan pertolongan kepada Allah, dan penolakan terhadap sikap tidak berdaya. Ketiganya terlihat dalam pengalaman Maryam: ia diperintahkan bertindak, tetap bergantung kepada pertolongan Allah, dan secara perlahan keluar dari kondisi emosional yang semula dikuasai keputusasaan. Tahap ketiga ini dapat disebut pelibatan diri melalui ikhtiar.

Rangkaian pemulihan tersebut mencapai tahap berikutnya dalam QS Maryam [19]: 26:

فَكُلِّيْ وَاشْرَبِيْ وَعَيْنًا فَاِمَّا تَرِيْنَ مِنَ الْبَشَرِ اَحَدًا فَقُوْلِيْ اِنِّيْ نَذَرْتُ لِلرَّحْمٰنِ صَوْمًا فَلَنْ اَكَلِمَ الْيَوْمَ اِنْسِيًّا

Artinya: “*Makan, minum, dan bersukacitalah engkau. Jika engkau melihat seseorang, katakanlah, ‘Sesungguhnya aku telah bernazar puasa (bicara) untuk Tuhan Yang Maha Pengasih. Oleh karena itu, aku tidak akan berbicara dengan siapa pun pada hari ini’*” (QS Maryam [19]: 26).

Al-Qurthubi menjelaskan bahwa perintah makan dan minum berkaitan dengan pemenuhan kebutuhan jasmani Maryam setelah melewati persalinan. Kurma dan air berfungsi sebagai sumber kekuatan fisik, sedangkan ungkapan *qarrī ‘aynā* menunjukkan ketenangan dan kebahagiaan batin. Pertolongan Allah dengan demikian mencakup dua dimensi sekaligus, yaitu pemulihan fisik dan pemulihan psikologis. Keduanya tidak dipisahkan karena kondisi tubuh yang lemah dapat memengaruhi kemampuan seseorang dalam mengelola emosinya (Al-Qurthubi, 2008).

Perintah untuk bernazar diam juga mengandung fungsi perlindungan. Maryam tidak dibebani kewajiban menjelaskan peristiwa tersebut secara langsung kepada masyarakat yang berpotensi menghakiminya. Ia diperintahkan menahan diri dari perdebatan, sedangkan pembelaan terhadap kesuciannya akan disampaikan melalui mukjizat Nabi Isa. Sikap diam dalam konteks tersebut bukan bentuk pelarian, melainkan batas perlindungan diri dari konfrontasi sosial ketika kondisi fisik dan emosional Maryam belum sepenuhnya pulih. Tafsir Al-Mishbah menambahkan bahwa kata *shaum* dalam ayat tersebut berkaitan dengan menahan diri untuk tidak berbicara, yang merupakan bentuk ibadah yang dikenal pada masa itu (Shihab, 2002).

Berdasarkan penafsiran tersebut, model manajemen emosi dalam kisah Maryam tersusun dalam empat tahap yang dapat didialogkan dengan teori psikologi. Pertama, validasi emosi melalui pengakuan terhadap rasa sakit, kesedihan, dan ketakutan Maryam. Dalam kajian psikologi, respons validatif membantu seseorang mengenali pengalaman emosionalnya sebagai sesuatu yang nyata dan dapat dipahami berdasarkan konteks yang dihadapi, sedangkan respons yang mengabaikan atau meremehkan emosi dapat meningkatkan afek negatif dan reaktivitas terhadap stres (Shenk & Fruzzetti, 2011). Kedua, penenangan melalui seruan yang meneguhkan dan hadirnya aliran air. Tahap ini berkaitan dengan modifikasi situasi (*situation modification*) dan pengalihan perhatian (*attentional deployment*) karena keadaan Maryam mengalami perubahan konkret dan fokusnya diarahkan dari rasa sakit serta ancaman sosial menuju tanda pertolongan Allah (Gross, 1998). Ketiga, pelibatan diri melalui ikhtiar dengan menggoyangkan pangkal pohon kurma. Tindakan tersebut menunjukkan usaha aktif untuk memengaruhi keadaan dan mengembalikan rasa kendali setelah Maryam mengalami ketidakberdayaan. Keempat, pemenuhan kebutuhan secara utuh melalui makan, minum, ketenangan hati, dan perlindungan dari konfrontasi sosial. Tahap ini berkaitan dengan pengaturan respons (*response modulation*) melalui pemulihan kondisi fisik dan psikologis serta pembentukan batas perlindungan terhadap situasi yang dapat memperburuk emosi. Dengan demikian, keempat tahap tersebut menunjukkan bahwa pemulihan emosi dalam kisah Maryam berlangsung secara bertahap dan integratif, mulai dari pengakuan emosi, perubahan situasi dan perhatian, keterlibatan dalam tindakan, hingga pemenuhan kebutuhan fisik, psikologis, sosial, dan spiritual.

C. Relevansi Model Manajemen Emosi Maryam bagi Kesehatan Mental Kontemporer

Model manajemen emosi dalam kisah Maryam memiliki kesesuaian dengan beberapa strategi regulasi emosi modern. Validasi emosi memungkinkan seseorang mengenali perasaan sebelum menentukan respons. Penenangan melalui aliran air dan kabar pertolongan dapat dibaca sebagai bentuk modifikasi situasi dan pengalihan perhatian. Perintah menggoyangkan pohon mencerminkan pelibatan diri secara aktif untuk mengubah keadaan, sedangkan perintah makan, minum, menenangkan hati, dan membatasi komunikasi merupakan bentuk modulasi respons serta perlindungan diri. Kesesuaian tersebut memperlihatkan bahwa pola yang ditemukan dalam Tafsir Al-Qurthubi dapat didialogkan dengan strategi regulasi emosi kontemporer (Cahyaningtyas dkk., 2024).

Keunikan model tersebut terletak pada keterpaduan dimensi fisik, psikologis, sosial, dan spiritual. Pemulihan tidak dimulai dengan tuntutan agar Maryam segera menerima keadaan atau menghilangkan kesedihannya. Prosesnya dimulai dari pengakuan terhadap rasa sakit, dilanjutkan dengan pemberian rasa aman, keterlibatan dalam tindakan yang dapat dilakukan, pemenuhan kebutuhan dasar, dan perlindungan dari tekanan sosial. Setelah kebutuhan tersebut terpenuhi, Maryam diarahkan menuju ketenangan, rida, dan tawakal. Pola ini menunjukkan bahwa penerimaan spiritual tidak dipaksakan secara instan, tetapi tumbuh melalui proses pemulihan yang manusiawi.

Dimensi spiritual dalam model tersebut dapat diperkuat melalui QS al-Ra'd [13]: 28:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Artinya: “(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah bahwa hanya dengan mengingat Allah hati akan selalu tenteram” (QS al-Ra'd [13]: 28).

Ayat tersebut menegaskan bahwa ketenangan batin memiliki hubungan dengan kedekatan spiritual kepada Allah. Namun, kisah Maryam memperlihatkan bahwa dukungan spiritual berjalan berdampingan dengan pemenuhan kebutuhan jasmani dan perubahan kondisi nyata. Maryam tidak hanya diminta mengingat Allah, tetapi juga diberikan air, makanan, tindakan yang dapat

dilakukan, dan perlindungan sosial. Dengan demikian, psikologi Qur'ani tidak mempertentangkan spiritualitas dengan tindakan praktis, melainkan mengintegrasikan keduanya dalam proses pemulihan.

Model tersebut relevan bagi individu yang mengalami tekanan sosial dan *self-stigma*. Seseorang yang telah menyerap penilaian negatif masyarakat cenderung menyalahkan diri, menarik diri dari lingkungan, dan kehilangan keyakinan terhadap kemampuannya. Dalam kondisi demikian, menuntut individu untuk segera bersabar atau bersyukur dapat memperkuat rasa bersalah apabila tidak didahului pengakuan terhadap rasa sakitnya. Kisah Maryam menawarkan urutan yang berbeda: emosi terlebih dahulu diakui, dukungan konkret disediakan, individu dilibatkan dalam tindakan yang berada dalam kemampuannya, kebutuhan dasarnya dipenuhi, dan batas perlindungan sosial dibentuk sebelum diarahkan menuju penerimaan.

Secara praktis, model empat tahap tersebut dapat dikembangkan sebagai kerangka pendampingan emosional berbasis nilai Islam. Tahap validasi dilakukan dengan mendengarkan pengalaman individu tanpa menghakimi. Tahap penenangan konkret dilakukan dengan membantu mengidentifikasi sumber dukungan dan kebutuhan mendesak. Tahap ikhtiar dilakukan dengan menentukan tindakan kecil yang realistis agar individu memperoleh kembali rasa kendali. Tahap pemenuhan dan perlindungan dilakukan dengan memperhatikan kebutuhan fisik, ketenangan batin, dukungan sosial, serta batas komunikasi dengan lingkungan yang dapat memperburuk keadaan. Pada akhirnya, penguatan spiritual diarahkan untuk menumbuhkan harapan, penerimaan, dan tawakal, bukan untuk meniadakan emosi yang sedang dialami.

Jika dibandingkan dengan *process model of emotion regulation*, model manajemen emosi dalam kisah Maryam memiliki titik temu pada pemahaman bahwa pengelolaan emosi berlangsung secara bertahap dan dapat dilakukan pada beberapa bagian dari proses pembentukan emosi. Penenangan melalui hadirnya aliran air berkaitan dengan modifikasi situasi (*situation modification*) dan pengalihan perhatian (*attentional deployment*), sedangkan perintah menggoyangkan pohon menunjukkan tindakan aktif untuk memengaruhi keadaan. Perintah makan, minum, menenangkan hati, dan membatasi komunikasi juga berkaitan dengan pengaturan respons (*response modulation*) (Gross, 1998). Selain itu, tahap pengakuan terhadap kesedihan Maryam sejalan dengan konsep validasi emosi yang menempatkan penerimaan pengalaman emosional sebagai landasan untuk mengurangi reaktivitas terhadap stres dan mengarahkan individu menuju respons yang lebih adaptif (Shenk & Fruzzetti, 2011).

Perbedaannya terletak pada ruang lingkup dan orientasi kedua model. Model regulasi emosi Gross menjelaskan mekanisme psikologis melalui lima strategi, yaitu pemilihan situasi, modifikasi situasi, pengalihan perhatian, perubahan kognitif, dan modulasi respons. Sementara itu, model yang direkonstruksi dari kisah Maryam tidak hanya mencakup pengaturan proses psikologis, tetapi juga mengintegrasikan validasi emosi, dukungan konkret, ikhtiar, pemenuhan kebutuhan jasmani, perlindungan sosial, serta penguatan spiritual melalui rida dan tawakal. Oleh karena itu, model Maryam bukan pengganti teori regulasi emosi modern ataupun penanganan profesional terhadap gangguan kesehatan mental, melainkan kerangka konseptual Qur'ani yang dapat melengkapinya, khususnya dalam pendampingan masyarakat Muslim. Individu yang mengalami depresi berat, keinginan menyakiti diri, atau kecenderungan bunuh diri tetap membutuhkan bantuan tenaga kesehatan mental yang kompeten. Dengan demikian, kontribusi model ini terletak pada penyatuan dimensi fisik, psikologis, sosial, dan spiritual dalam proses pemulihan emosi secara kontekstual dan bertahap.

PENUTUP

Penafsiran Al-Qurthubi terhadap QS Maryam [19]: 23–26 menunjukkan adanya pola manajemen emosi yang tersusun dalam empat tahap. Pertama, validasi emosi melalui pengakuan terhadap rasa sakit, kesedihan, dan ketakutan Maryam tanpa menyalahkan atau menuntutnya segera menerima keadaan. Kedua, penenangan melalui bukti konkret berupa seruan yang

meneguhkan dan hadirnya aliran air sebagai tanda pertolongan Allah. Ketiga, pelibatan diri melalui ikhtiar yang ditunjukkan dalam perintah menggoyangkan pangkal pohon kurma. Keempat, pemenuhan kebutuhan secara utuh melalui makan, minum, penenangan hati, dan perlindungan dari konfrontasi sosial melalui nazar diam. Rangkaian tersebut memperlihatkan bahwa pemulihan emosi dalam kisah Maryam berlangsung secara bertahap dengan memadukan kebutuhan fisik, psikologis, sosial, dan spiritual hingga mengantarkannya kepada ketenangan, rida, dan tawakal.

Temuan ini memperlihatkan bahwa Tafsir Al-Qurthubi, meskipun dikenal memiliki corak fikih atau *ahkam*, juga mengandung kepekaan terhadap kondisi psikologis manusia. Model empat tahap tersebut relevan sebagai kerangka konseptual bagi pendampingan emosional berbasis nilai-nilai Islam, khususnya bagi individu yang mengalami tekanan sosial dan *self-stigma*. Namun, model ini tidak dimaksudkan untuk menggantikan pemeriksaan maupun penanganan profesional terhadap gangguan kesehatan mental. Keterbatasan penelitian terletak pada penggunaan satu kitab tafsir utama dengan pembanding yang terbatas serta analisis yang masih bersifat konseptual. Penelitian selanjutnya dapat memperluas perbandingan dengan kitab tafsir lainnya dan menguji penerapan model ini secara empiris dalam layanan konseling, bimbingan spiritual, atau pendampingan masyarakat yang mengalami tekanan sosial.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Bukhari, A. ‘Abdillah M. ibn I. ibn I. ibn al-Mughirah. (2001). *Sahih al-Bukhari* (M. Z. ibn N. Al-Nasir, Ed.). Dar Tawq al-Najah.
- Alfaozi, M. (2023). Kisah Maryam dalam Al-Qur’an Surat Maryam Prespektif Tafsir Al-Maraghi. *JIQSI: Jurnal Ilmu Al-Qur’an dan Studi Islam*, 1(1), 60–75.
- Al-Qurthubi, A. A. M. ibn A. ibn A. B. ibn F. al-A. al-K. S. (2008). *Tafsir Al-Qurthubi* (M. B. Mukti, Ed.; A. Hamzah, Penerj.; Vol. 11). Pustaka Azzam. <https://pustakaazzam.net/product/tafsir-al-qurthubi/>
- Azama, I. M., & Pratama, H. C. (2023). Pandangan Ushul Fikih Al-Qurthubi dalam Penafsiran Ayat-Ayat Jual Beli. *Alhamra Jurnal Studi Islam*, 4(2), 125–142. <https://doi.org/10.30595/ajsi.v4i2.18413>
- Cahyaningtyas, H., Prihartanti, N., & Prasetyaningrum, J. (2024). Regulasi Emosi pada Remaja yang Berprilaku Agresif. *Journal of Lifespan Development*, 2(3), 149–160. <https://doi.org/10.32524/jlsd.v2i3.1275>
- Darojah, R. (2024). *Kecemasan dalam Perspektif Al-Qur’an* [Skripsi, Universitas PTIQ Jakarta]. <https://repository.ptiq.ac.id/id/eprint/1730/>
- Dondo, M. L., Riskiyani, S., Suriah, S., Syafar, M., Wahiduddin, W., & Jafar, N. (2023). Determinant of Mental Emotional Disorder in Adolescent: A Cross-Sectional Study. *International Journal of Statistics in Medical Research*, 12, 148–154. <https://doi.org/10.6000/1929-6029.2023.12.18>
- Fitria, H. & Alwizar. (2025). Kajian Pustaka tentang Isi dan Fungsi Al-Qur’an sebagai Pedoman Hidup Umat Islam. *Al-Zayn: Jurnal Ilmu Sosial & Hukum*, 3(2), 1163–1172. <https://doi.org/10.61104/alz.v3i2.1240>
- 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>
- Ismailinar, Ovari, I., Fuadiati, L. L., Taufik, Ikhsan, M., Nurmaguphita, D., & Puspitasari, R. (2025). *Bunga Rampai Stigma dan Kesehatan Mental* (S. A. Nasution, Ed.). Nuansa Fajar Cemerlang. <https://nuansafajarcemerlang.github.io/repository-ilmiah/buku-detail/bunga-rampai-stigma-dan-kesehatan-mental.html>
- Kamaluddin, A. (2022). *Kontribusi Regulasi Emosi Qur’ani dalam Membentuk Perilaku Positif: Studi Fenomenologi Komunitas Punk Tasawuf Underground*. Cipta Media Nusantara. https://www.elibrary.stai-alhidayah.ac.id/index.php?id=3553&keywords=&p=show_detail

- Kementerian Agama Republik Indonesia. (2019). *Al-Qur'an dan Terjemahannya: Edisi Penyempurnaan 2019*. Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an. <https://pustakalajnah.kemenag.go.id/detail/137>
- Lathifah, A. D., & Dahliana, Y. (2025). Manajemen Emosi dalam Perspektif Tafsir Al-Azhar: Studi Kisah Nabi Yunus dalam Al-Qur'an. *Ta'wiluna: Jurnal Ilmu Al-Qur'an, Tafsir dan Pemikiran Islam*, 6(2), 1018–1032.
- Liyanti, C. N., & Subhi, M. R. (2025). Strategi Pengendalian Emosi untuk Meningkatkan Kecerdasan Emosi Siswa di MI Walosingo Paesan. *Jurnal Asimilasi Pendidikan*, 3(3), 100–111. <https://doi.org/10.61924/jasmin.v3i3.58>
- Munawwaroh, & Sa'adah, M. A. (2025). Intervensi Regulasi Emosi oleh Guru Pendamping Khusus (GPK) pada Anak Autism Spectrum Disorder (ASD) di Homeschooling Sukacita Banjarmasin. *ADIBA: Journal of Education*, 5(1), 14–22.
- Muslim ibn al-Hajjaj. (2006). *Sahih Muslim* (A. Q. N. ibn M. Al-Fāryābī, Ed.; 1st Ed.). Dar Taybah.
- Nurmala, V. (2026). *Meretas Stigma*. CV Jejak (Jejak Publisher). <https://books.google.com/books?id=gVHLEQAAQBAJ>
- Pertiwi, B. A., Halimatussa'diyah, & Hidayat, R. (2025). Studi Kutub Al-Jami' li Ahkam Al-Qur'an Karya Imam Al-Qurthubi. *MERDEKA: Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 3(2), 277–287. <https://doi.org/10.62017/merdeka.v3i2.6329>
- Ramdani, Febriyani, N., Quraini, H. N., Widyasari, H. T., Avirili, R. S., Deslin, Carrisah, A., Kamilah, A., Fahzira, H., Aritonang, M. L., Sartika, N., Agustia, N. A., Apriyanti, N., Putri, N. G., Simanungkalit, R. R. M., Sitinjak, T., Ramadhani, A. R., Savitri, I. D., Anisa, E. S., ... Nazwa, S. M. (2026). *Kesehatan Mental: Konsep, Jenis Gangguan, dan Penanganannya*. Inti Litera. <https://media.neliti.com/media/publications/690079-kesehatan-mental-konsep-jenis-gangguan-d-79d2be49.pdf>
- Rifaldi, M., & Hadi, M. S. (2021). Meninjau Tafsir Al-Jami' Li Ahkami Al-Qur'an Karya Imam Al-Qurthubi: Manhaj dan Rasionalitas. *Jurnal Iman dan Spiritualitas*, 1(1), 92–100. <https://doi.org/10.15575/jis.v1i1.11529>
- Rohman, A., Durachman, A. J. R., & Zulaiha, E. (2022). Menelisik Tafsir Al-Jâmi' Li Ahkâm Al-Qurân Karya Al-Qurthubi: Sumber, Corak dan Manhaj. *Jurnal Kawakib*, 3(2), 95–108. <https://doi.org/10.24036/kwkib.v3i2.70>
- Shenk, C. E., & Fruzzetti, A. E. (2011). The Impact of Validating and Invalidating Responses on Emotional Reactivity. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 30(2), 163–183. <https://doi.org/10.1521/jscp.2011.30.2.163>
- Shihab, M. Q. (2002). *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an* (Vol. 8). Lentera Hati. <https://perpus-bbpmpsulsel.kemendikdasmen.go.id/index.php?id=2632&keywords=&p=cite>
- Syahri, I. K., Salsabila, P., Jannah, S. N., Syahputri, W. H., & Khadijah. (2023). Optimalisasi Perkembangan Emosi melalui Membaca Al-Quran. *Innovative: Journal of Social Science Research*, 3(2), 10972–10978. <https://doi.org/10.31004/innovative.v3i2.1482>
- Wahdi, A. E., Wilopo, S. A., & Erskine, H. E. (2023). 122. The Prevalence of Adolescent Mental Disorders in Indonesia: An Analysis of Indonesia – National Mental Health Survey (I-NAMHS). *Journal of Adolescent Health*, 72(3), S70. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2022.11.143>
- Zaman, R. K., Nasir, K., & Adnan, I. (2023). Dimensi Teoretikal Psikoterapi Komplementari dalam Tafsir al-Qurṭubī: Theoretical Dimensions of Complementary Psychotherapy in Tafsir al-Qurṭubī. *Ma'ālim al-Qur'ān wa al-Sunnah*, 19(1), 96–114. <https://doi.org/10.33102/jmq.v19i1.398>