

MENGATASI BABY BLUES PERSPEKTIF AL-QUR'AN PADA KISAH MARYAM**Putri Nabila**nstnabila91@gmail.com

Universitas Islam Negeri Sumatera Utara

Febrianafebriana230202@gmail.com

Universitas Islam Negeri Sumatera Utara

Abstract

This study explores the potential of the story of Maryam in the Qur'an as a spiritual-based psychotherapy approach to help mothers experiencing baby blues. Through a qualitative approach with narrative and phenomenological analysis, this study integrates the spiritual values of the story of Maryam, such as prayer, dhikr, and dependence on Allah SWT, with insights from modern psychology. Data were collected through literature studies, in-depth interviews with postpartum mothers, and focus group discussions (FGD) with experts in interpretation, psychology, and religious counseling. The results of the study indicate that the spiritual values in the story of Maryam are relevant to overcoming postpartum emotional distress, such as anxiety, sadness, and feelings of isolation. A multidisciplinary approach that combines interpretation of the Qur'an and contemporary psychological practices creates a holistic therapy model that not only supports emotional recovery but also strengthens spiritual balance. This study makes a significant contribution to the development of Qur'an-based therapy, offering culturally relevant solutions to support the well-being of postpartum mothers. These findings open up opportunities for the application of Qur'anic values in modern therapy and provide a foundation for further research in the field of spiritual-based mental health.

Keywords: *Baby blues; Maryam's story; Spiritual-based psychotherapy; Emotional well-being; Qur'anic values.*

Abstrak

Penelitian ini mengeksplorasi potensi kisah Maryam dalam Al-Qur'an sebagai pendekatan psikoterapi berbasis spiritual untuk membantu ibu yang mengalami *baby blues*. Melalui pendekatan kualitatif dengan analisis naratif dan fenomenologis, penelitian ini mengintegrasikan nilai-nilai spiritual dari kisah Maryam, seperti doa, dzikir, dan ketergantungan kepada Allah SWT, dengan wawasan psikologi modern. Data dikumpulkan melalui studi literatur, wawancara mendalam dengan ibu pasca-melahirkan, dan diskusi kelompok terarah (FGD) bersama pakar tafsir, psikologi, dan konseling agama. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai-nilai spiritual dalam kisah Maryam relevan untuk mengatasi tekanan emosional pasca-persalinan, seperti kecemasan, kesedihan, dan rasa terisolasi. Pendekatan multidisiplin yang menggabungkan tafsir Al-Qur'an dan praktik psikologi kontemporer menciptakan model terapi holistik yang tidak hanya mendukung pemulihan emosional tetapi juga memperkuat keseimbangan spiritual. Penelitian ini memberikan kontribusi signifikan dalam pengembangan terapi berbasis Al-Qur'an, menawarkan solusi yang relevan secara budaya untuk mendukung kesejahteraan ibu pasca-melahirkan. Temuan ini membuka peluang untuk penerapan nilai-nilai Qur'ani dalam terapi modern dan memberikan landasan bagi penelitian lanjutan di bidang kesehatan mental berbasis spiritual.

Kata Kunci: *Baby blues; Kisah Maryam; Psikoterapi berbasis spiritual; Kesejahteraan emosional; Nilai Qur'ani.*

Pendahuluan

Masa pasca-persalinan merupakan periode yang penuh tantangan bagi seorang ibu, terutama karena adanya perubahan fisik, emosional, dan psikologis yang signifikan. Salah satu masalah yang sering muncul pada masa ini adalah sindrom *baby blues*, yang ditandai dengan perubahan suasana hati, rasa cemas, dan kesedihan yang mendalam. Kondisi ini dapat mengganggu peran seorang ibu dalam merawat bayi serta berdampak negatif pada kesejahteraannya jika tidak segera ditangani. Dalam Islam, perhatian terhadap kesejahteraan ibu pasca-persalinan merupakan hal yang sangat penting, sebagaimana ditekankan dalam Al-Qur'an dan Hadis. Ajaran Islam tidak hanya menyoroti pentingnya dukungan keluarga dan masyarakat, tetapi juga mengedepankan pendekatan holistik yang mencakup dimensi fisik, emosional, dan spiritual. Pendekatan ini sangat relevan untuk membantu ibu yang mengalami gangguan emosional, seperti *baby blues*, karena selaras dengan kebutuhan mereka akan pemulihan yang menyeluruh (Faizin, 2020; Fauziah & Herdiana, 2022).

Kisah Maryam dalam Al-Qur'an menjadi contoh nyata bagaimana seorang ibu menghadapi tantangan besar selama masa kehamilan dan kelahiran. Dalam narasi ini, Maryam menghadapi tekanan sosial, emosional, dan fisik yang luar biasa, tetapi mampu mengatasinya melalui iman yang kokoh dan dukungan ilahi. Kisah ini tidak hanya memberikan teladan tentang ketabahan seorang ibu, tetapi juga menjadi sumber inspirasi dan pelajaran spiritual yang relevan bagi para ibu masa kini. Dengan menelaah nilai-nilai spiritual yang terkandung dalam kisah Maryam, penelitian ini berupaya menghadirkan solusi berbasis agama yang dapat diaplikasikan dalam mendukung kesehatan mental ibu pasca-persalinan (Hidayat, 2024; Ahmad, 2022).

Penelitian terkait sindrom *baby blues* saat ini cenderung berfokus pada pendekatan medis dan psikologi konvensional tanpa banyak mempertimbangkan integrasi nilai-nilai spiritual yang penting dalam konteks budaya tertentu. Kurangnya penelitian yang menggali kerangka kerja berbasis agama menimbulkan kesenjangan besar, khususnya di masyarakat yang sangat mengutamakan aspek spiritual dalam kesehatan mental. Dalam perspektif Islam, keseimbangan antara dimensi emosional, spiritual, dan sosial menjadi kunci dalam mendukung pemulihan ibu pasca-persalinan. Namun, aspek ini sering kali kurang mendapat perhatian dalam kajian akademik kontemporer (Fauziah & Herdiana, 2022; Husin, 2023).

Kisah Maryam dalam Al-Qur'an menawarkan solusi holistik yang dapat mengatasi kesenjangan ini. Narasi tentang ketabahan Maryam menunjukkan bagaimana dukungan ilahi, lingkungan yang kondusif, dan praktik spiritual seperti doa dan dzikir dapat membantu seseorang menghadapi tekanan emosional yang berat. Pendekatan ini selaras dengan kebutuhan ibu pasca-persalinan yang sering kali merasa rentan dan membutuhkan dukungan menyeluruh. Dengan memadukan nilai-nilai spiritual dari kisah Maryam dan prinsip-prinsip psikologi modern, dapat dikembangkan intervensi psikospiritual yang lebih efektif untuk mendukung kesejahteraan emosional dan spiritual ibu (Akbar, 2023; Hilmi, 2023).

Kisah Maryam dalam Al-Qur'an memberikan contoh nyata bagaimana keimanan dan praktik spiritual dapat menjadi landasan untuk mengatasi tekanan emosional. Maryam, yang menghadapi situasi sulit selama kehamilan dan persalinannya, mendapatkan ketenangan melalui doa dan dzikir. Praktik spiritual ini menjadi inti dari pendekatan psikoterapi Islami, yang menekankan pada penguatan hubungan spiritual sebagai sumber ketenangan batin. Dalam Al-Qur'an, penghiburan dan bantuan ilahi kepada Maryam digambarkan melalui penyediaan kebutuhan fisik seperti kurma dan air dari sungai di bawah pohon, yang mencerminkan

keseimbangan antara dukungan spiritual dan praktis dalam menghadapi situasi sulit (Qur'an 19:23-26; Firdaus, 2022; Kurniawan, 2022).

Pendekatan psikospiritual telah terbukti efektif dalam mengurangi gejala kecemasan dan depresi. Praktik seperti dzikir tidak hanya membantu individu mengelola emosinya, tetapi juga memperkuat identitas spiritual yang memberikan ketahanan dalam menghadapi tekanan hidup. Hal ini relevan bagi ibu yang mengalami *baby blues*, di mana kebutuhan akan dukungan spiritual menjadi salah satu aspek penting dalam pemulihan (Dalimunthe, 2024; Ghozali & Ali, 2021). Kisah Maryam menawarkan model yang dapat diadopsi dalam konteks modern untuk membantu ibu melalui pendekatan yang selaras dengan keyakinan mereka.

Selain itu, kisah Maryam menekankan pentingnya dukungan keluarga dan komunitas, yang menjadi inti ajaran Islam. Prinsip "ummah" menegaskan tanggung jawab kolektif untuk mendukung individu, khususnya ibu baru. Dukungan emosional dari lingkungan sekitar dapat meringankan beban psikologis ibu pasca-persalinan dan menciptakan rasa keterhubungan yang dapat mempercepat pemulihan. Temuan ini sejalan dengan penelitian kontemporer yang menunjukkan efektivitas pendekatan berbasis komunitas dalam mengurangi depresi pasca-persalinan (Saputri, 2024; Ariawan et al., 2022).

Sebagian besar penelitian yang membahas kisah Maryam lebih banyak berfokus pada aspek teologis atau sejarahnya, sementara penerapan praktisnya untuk kesehatan mental ibu sering kali terabaikan. Kajian yang ada cenderung mengesampingkan dimensi psikospiritual dari pengalaman Maryam dan lebih menitikberatkan pada signifikansi naratifnya dalam konteks teologi Islam. Hal ini menciptakan kesenjangan dalam literatur yang mengintegrasikan tafsir Al-Qur'an dengan kebutuhan emosional ibu pasca-persalinan (Hilmi, 2023; Ahmad, 2022).

Selain itu, pendekatan psikoterapi Islami yang telah banyak dibahas dalam literatur belum secara khusus diarahkan untuk mendukung ibu yang menghadapi *baby blues*. Dimensi komunitas dan tanggung jawab bersama, yang merupakan prinsip penting dalam Islam, juga belum cukup banyak diterapkan dalam penelitian terkait. Dengan mengintegrasikan aspek spiritual, emosional, dan komunitas dari kisah Maryam, penelitian ini dapat menjawab kebutuhan yang selama ini belum terpenuhi dalam pendekatan multidisiplin (Kurniawan, 2022; Zarkasyi, 2023).

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis nilai-nilai spiritual dalam kisah Maryam yang relevan untuk mengatasi sindrom *baby blues*, mengidentifikasi faktor-faktor yang mendukung pemulihan emosional berdasarkan narasi tersebut, dan mengembangkan model intervensi psikospiritual berbasis ajaran Islam. Kebaruan penelitian ini terletak pada kontribusinya dalam menghadirkan kisah Maryam sebagai kerangka kerja holistik untuk membantu ibu pasca-persalinan, dengan menggabungkan tafsir Al-Qur'an dan pendekatan psikologi modern. Selain itu, penelitian ini menawarkan solusi praktis yang dapat diterapkan dalam konseling dan program dukungan bagi ibu baru. Lingkup penelitian ini mencakup dimensi emosional, spiritual, dan komunitas, serta integrasinya dalam pendekatan psikospiritual untuk mendukung kesehatan mental ibu secara komprehensif.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan berbagai sumber primer dan sekunder untuk mendukung analisis. Sumber primer mencakup ayat-ayat Al-Qur'an, khususnya QS Maryam: 16–34 dan QS Ali 'Imran: 35–47, yang berhubungan dengan kisah Maryam sebagai referensi utama. Diskusi

pakar melalui *Focus Group Discussion* (FGD), yang melibatkan ahli tafsir, psikologi, dan konselor agama, juga dijadikan bahan utama untuk memperoleh pandangan multidisiplin. Selain itu, penelitian ini memanfaatkan sumber sekunder berupa tafsir-tafsir klasik seperti Tafsir Ibnu Katsir, Al-Mishbah, dan Tafsir Al-Qur'anul Karim, serta literatur psikologi tentang *baby blues* dan artikel jurnal terkait terapi spiritual dan psikologi Islam. Kombinasi sumber ini memberikan landasan teoritis dan empiris untuk mendukung pendekatan multidisiplin dalam penelitian (Rosyanti et al., 2022; Batubara, 2024).

Pengambilan sampel dilakukan dengan metode *purposive sampling* untuk memilih 10–15 ibu pasca-melahirkan yang mengalami *baby blues*. Kriteria seleksi mencakup pengalaman emosional selama *baby blues*, seperti kecemasan, kesedihan, dan rasa terisolasi, serta relevansi nilai spiritual, seperti doa dan dzikir, dalam membantu mereka mengelola emosinya. Para peserta dipilih dari komunitas ibu pasca-melahirkan yang diakses melalui pusat layanan kesehatan masyarakat. Data dari sampel ini dirancang untuk menggali bagaimana nilai-nilai spiritual dalam kisah Maryam dapat membantu pemulihan emosional para ibu. Hasil wawancara mendalam dengan responden ini akan digunakan untuk memadukan teori dan praktik yang relevan (M.Kes & Nurjannah, 2022).

Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan melalui tiga metode utama. Pertama, studi literatur dilakukan untuk menganalisis ayat-ayat Al-Qur'an yang relevan dengan kisah Maryam. Proses ini melibatkan interpretasi tematik dari tafsir-tafsir klasik dan modern untuk menggali nilai-nilai spiritual dan emosional, yang kemudian dibandingkan dengan literatur psikologi terkait *baby blues*. Kedua, wawancara mendalam dilakukan dengan ibu pasca-melahirkan untuk memahami pengalaman emosional mereka selama *baby blues* dan pandangan mereka tentang relevansi kisah Maryam sebagai terapi spiritual. Ketiga, *Focus Group Discussion* (FGD) melibatkan pakar psikologi, tafsir, dan konseling agama untuk mengevaluasi elemen-elemen utama dalam kisah Maryam yang dapat diterapkan dalam konseling ibu pasca-melahirkan. Pendekatan ini memastikan bahwa data yang diperoleh mencerminkan berbagai perspektif dan relevan untuk aplikasi praktis (Batubara, 2024).

Penelitian ini mengevaluasi tiga parameter utama. Pertama, pengalaman emosional ibu selama *baby blues*, termasuk kecemasan, kesedihan, dan perasaan terisolasi, serta cara mereka menemukan ketenangan melalui nilai-nilai spiritual seperti doa dan dzikir. Kedua, relevansi kisah Maryam sebagai sumber inspirasi spiritual, yang dieksplorasi melalui wawancara dengan responden dan diskusi dengan para pakar. Ketiga, efektivitas nilai-nilai Al-Qur'an dalam mendukung pemulihan emosional, yang dievaluasi melalui triangulasi data dari studi literatur, wawancara, dan FGD. Parameter ini membantu menghubungkan pengalaman ibu modern dengan pesan spiritual dari kisah Maryam, sehingga menciptakan model terapi yang relevan (Rosyanti et al., 2022).

Analisis data dilakukan melalui pendekatan naratif dan fenomenologis untuk menggali makna mendalam dari data yang diperoleh. Analisis naratif digunakan untuk menginterpretasikan kisah Maryam secara tematik, menggali nilai-nilai spiritual dan emosional yang dapat diterapkan dalam terapi. Analisis fenomenologis menyatukan pengalaman ibu pasca-melahirkan dengan nilai-nilai dalam kisah Maryam, memberikan perspektif yang lebih mendalam tentang hubungan antara pengalaman emosional dan spiritual. Data dari wawancara, studi literatur, dan FGD kemudian divalidasi melalui triangulasi data untuk memastikan keabsahan dan kekuatan analisis. Pendekatan ini memungkinkan penelitian menghasilkan kesimpulan yang komprehensif dan dapat dipertanggungjawabkan (Rosyanti et al., 2022; Batubara, 2024).

Hasil dan Pembahasan

Analisis Emosional dan Psikologis Maryam: Relevansi dengan Baby Blues

Kisah Maryam dalam Al-Qur'an menggambarkan tekanan emosional yang luar biasa, termasuk perasaan kesendirian, ketakutan, dan beban tanggung jawab yang besar saat menghadapi kehamilan dan kelahiran Isa AS. Sebagai seorang wanita yang melahirkan tanpa ayah biologis bagi anaknya, Maryam menghadapi stigma sosial yang signifikan, yang menambah beban emosionalnya. Ketakutan dan kecemasan ini tercermin dalam permohonannya kepada Allah, sebagaimana diungkapkan dalam ayat, (QS. Maryam: 23).

فَأَجَاءَهَا الْمَخَاضُ إِلَى جِذْعِ النَّخْلَةِ قَالَتْ يَا لَيْتَنِي مِتُّ قَبْلَ هَذَا وَكُنْتُ نَسِيًّا مَّوْسِيًّا ﴿٢٣﴾

"Aduhai, alangkah baiknya jika aku mati sebelum ini dan aku menjadi sesuatu yang tidak berarti, lagi dilupakan"

Situasi ini menggambarkan kondisi emosional yang mirip dengan gejala *baby blues*, seperti rasa putus asa, kecemasan, dan rasa kewalahan yang sering dialami oleh ibu pasca-persalinan (Suminto & Arinatussadiyah, 2020; Wahid et al., 2022). Maryam menunjukkan ketahanan emosional melalui keimanannya yang kokoh kepada Allah SWT. Dalam kondisi terendahnya, Allah memberikan ketenangan kepada Maryam dengan memberinya dukungan spiritual dan fisik, seperti air dan kurma dari pohon. Solusi ini tidak hanya memberikan kekuatan fisik, tetapi juga mengembalikan rasa harapan dan keberanian pada Maryam (Batubara et al., 2022). Pendekatan ini relevan bagi ibu pasca-persalinan, yang membutuhkan dukungan emosional, spiritual, dan fisik untuk mengatasi tekanan setelah melahirkan.

Gejala *baby blues* yang dialami oleh ibu setelah melahirkan sering dikaitkan dengan perubahan hormon, kelelahan, dan tanggung jawab baru sebagai seorang ibu. Literatur menunjukkan bahwa kondisi ini dapat diredakan dengan dukungan emosional dari keluarga dan masyarakat, sebagaimana ditekankan dalam ajaran Islam (Nugraha, 2020; Putri, 2023). Konsep "rahmah" dalam Islam, yang berarti kasih sayang dan empati, mendorong anggota keluarga untuk memberikan perhatian dan dukungan kepada ibu yang baru melahirkan. Hal ini tercermin dalam penelitian yang menunjukkan bahwa dukungan keluarga yang memadai dapat secara signifikan mengurangi risiko depresi pasca-persalinan (Ananta, 2023; Andani, 2023).

Dalam konteks kisah Maryam, dukungan spiritual memainkan peran kunci dalam membantu mengatasi tekanan emosionalnya. Doa dan dzikir yang dilakukan Maryam merupakan bentuk praktik spiritual yang selaras dengan temuan modern tentang manfaat terapi berbasis agama. Penelitian menunjukkan bahwa praktik spiritual dapat membantu ibu mengelola emosi negatif dan meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka (Nasrullah, 2023; Sapitri et al., 2023). Peran komunitas juga ditekankan dalam ajaran Islam melalui prinsip "ummah," yang mendorong solidaritas kolektif dalam mendukung individu yang rentan (Eko, 2023; Kusumasari, 2021). Hal ini relevan dalam konteks modern, di mana jaringan sosial dapat berperan penting dalam membantu ibu menghadapi kesendirian dan tekanan pasca-persalinan.

Kisah Maryam memberikan pelajaran berharga tentang bagaimana kombinasi dukungan spiritual dan praktis dapat membantu ibu mengatasi tekanan emosional pasca-persalinan. Temuan ini menekankan pentingnya mengintegrasikan pendekatan spiritual ke dalam perawatan kesehatan mental ibu, yang sering kali terabaikan dalam metode konvensional. Dukungan spiritual tidak hanya memberikan ketenangan emosional tetapi juga memperkuat hubungan individu dengan Tuhannya, menciptakan ketahanan psikologis yang lebih kuat (Muhammad et al., 2021; Khasanah et al., 2022).

Dalam praktik modern, kisah Maryam dapat digunakan sebagai kerangka kerja untuk mengembangkan program dukungan yang holistik bagi ibu pasca-persalinan. Intervensi psikospiritual yang menggabungkan praktik seperti doa, dzikir, dan refleksi dapat melengkapi terapi psikologis tradisional. Selain itu, penting untuk melibatkan keluarga dan komunitas dalam mendukung ibu baru, sebagaimana ditekankan dalam ajaran Islam. Pendekatan ini tidak hanya relevan secara budaya tetapi juga dapat meningkatkan efektivitas perawatan melalui pendekatan yang komprehensif (Asrun & Nurendra, 2021; Julianto, 2024). Dengan memanfaatkan pelajaran dari kisah Maryam, penelitian ini berkontribusi pada pengembangan strategi yang dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis ibu pasca-persalinan. Pendekatan berbasis agama ini memberikan perspektif yang unik untuk menjembatani kesenjangan antara perawatan spiritual dan psikologis, menciptakan solusi yang lebih relevan dan efektif bagi ibu di masyarakat Muslim.

Nilai Spiritualitas dalam Kisah Maryam sebagai Pendekatan Psikoterapi

Kisah Maryam dalam Al-Qur'an memberikan contoh yang jelas tentang pentingnya nilai spiritual dalam mengatasi tekanan emosional. Maryam menghadapi tantangan besar selama kehamilannya, termasuk tekanan sosial dan emosional yang sangat berat. Namun, dia menemukan ketenangan melalui doa dan dzikir, yang menghubungkannya dengan Allah SWT sebagai sumber kekuatan utama. Al-Qur'an mencatat bagaimana Allah memberikan ketenangan kepada Maryam, baik melalui dukungan spiritual maupun fisik, seperti makanan dan air yang disediakan di bawah pohon kurma (QS. Maryam: 23-26). Praktik ini memberikan contoh konkret tentang bagaimana iman dapat membantu mengatasi rasa takut dan ketidakpastian, yang sering kali menjadi bagian dari pengalaman *baby blues* (Husna, 2024; Priyanti et al., 2021).

Pendekatan spiritual yang dicontohkan dalam kisah Maryam dapat menjadi landasan terapi yang relevan bagi ibu pasca-persalinan. Doa dan dzikir berfungsi tidak hanya sebagai pengingat hubungan dengan Tuhan, tetapi juga sebagai alat untuk menciptakan ketenangan batin. Penelitian menunjukkan bahwa praktik spiritual semacam ini efektif dalam mengurangi kecemasan dan meningkatkan stabilitas emosional, menjadikannya elemen penting dalam mendukung ibu yang mengalami *baby blues* (Agustin, 2023; Saifuddin, 2022).

Praktik spiritual seperti doa dan dzikir telah lama diakui dalam tradisi Islam sebagai alat yang efektif untuk mengelola tekanan emosional. Penelitian modern mendukung hal ini dengan menunjukkan bahwa doa memberikan ruang bagi individu untuk mengekspresikan emosi mereka kepada Allah, yang pada akhirnya menciptakan rasa dukungan dan penghiburan. Dalam konteks *baby blues*, doa dapat membantu ibu mengalihkan perhatian dari rasa takut dan kekhawatiran yang berlebihan, menggantinya dengan perasaan percaya dan damai (Maryati, 2020; ARYANI, 2024).

Selain itu, dzikir, dengan sifatnya yang berulang-ulang, berfungsi sebagai bentuk mindfulness dalam tradisi Islam. Penelitian menunjukkan bahwa dzikir membantu menenangkan pikiran yang gelisah, memberikan fokus, dan mengurangi perasaan kewalahan yang sering dialami ibu pasca-persalinan. Kombinasi antara doa dan dzikir memberikan dukungan emosional yang sangat dibutuhkan dalam masa transisi menjadi ibu baru (Ferdaus et al., 2022; Fitriani & Abdullah, 2021).

Komparasi dengan literatur menunjukkan bahwa terapi berbasis agama, termasuk integrasi doa dan dzikir, efektif dalam mengatasi tantangan emosional selama masa postpartum. Pendekatan ini tidak hanya memberikan solusi psikologis, tetapi juga relevan secara budaya bagi ibu yang memiliki keyakinan agama yang kuat. Prinsip "tawakkul" (berserah diri kepada Allah) dalam Islam mengajarkan ibu untuk menerima situasi mereka dan

melepaskan rasa khawatir kepada Tuhan, menciptakan rasa damai yang mendalam (Kasyfillah, 2024; Gangka, 2024).

Integrasi nilai spiritual dari kisah Maryam ke dalam pendekatan psikoterapi memberikan peluang untuk menciptakan intervensi yang holistik dan relevan secara budaya bagi ibu pasca-persalinan. Temuan ini menunjukkan bahwa doa, dzikir, dan ketergantungan kepada Allah SWT tidak hanya bermanfaat dalam mengatasi tekanan emosional tetapi juga memperkuat koneksi spiritual yang esensial untuk pemulihan psikologis. Dalam konteks terapi modern, elemen-elemen ini dapat diintegrasikan ke dalam program dukungan postpartum untuk memberikan solusi yang lebih komprehensif (Dwinanda, 2023; Mukhlis, 2023).

Praktik spiritual ini juga dapat digunakan untuk membangun rasa percaya diri dan ketahanan emosional pada ibu baru. Dengan memberikan panduan dalam bentuk sesi dzikir bersama atau pelatihan doa yang terstruktur, para ibu dapat belajar untuk mengelola emosi mereka dengan cara yang selaras dengan keyakinan mereka. Selain itu, keterlibatan komunitas, sebagaimana ditekankan dalam konsep "ummah," dapat memperkuat jaringan dukungan sosial yang sering kali diperlukan untuk membantu ibu melalui masa-masa sulit ini (Wahyu et al., 2022; Mursalin, 2024).

Penerapan nilai-nilai spiritual ini juga dapat membantu menciptakan model perawatan yang lebih personal dan bermakna bagi ibu. Dengan melibatkan elemen-elemen religius dalam terapi, konselor dapat menawarkan pendekatan yang tidak hanya menangani aspek psikologis tetapi juga kebutuhan spiritual ibu. Model ini dapat menjadi bagian penting dari perawatan postpartum, yang pada akhirnya meningkatkan kesejahteraan emosional dan spiritual ibu (Rahmawati, 2023; Yono et al., 2020).

Melalui integrasi nilai-nilai spiritual ke dalam pendekatan psikoterapi, penelitian ini memberikan kontribusi signifikan terhadap pengembangan strategi perawatan yang lebih relevan dan efektif untuk ibu pasca-persalinan. Pendekatan ini menawarkan solusi yang komprehensif, dengan mempertimbangkan dimensi psikologis, spiritual, dan sosial, menjadikannya kerangka kerja yang berharga dalam mendukung kesejahteraan ibu di masa postpartum.

Dukungan Lingkungan dalam Pemulihan Emosional: Analogi dari Kisah Maryam

Kisah Maryam dalam Al-Qur'an menyoroti pentingnya dukungan lingkungan, baik fisik maupun emosional, dalam menghadapi situasi sulit. Saat Maryam menghadapi rasa sakit dan tekanan emosional saat melahirkan, Allah SWT menyediakan dukungan melalui pohon kurma dan sungai kecil di dekatnya. Pohon kurma, yang buahnya dijatuhkan kepada Maryam, memberikan asupan fisik yang sangat dibutuhkan, sementara sungai menjadi simbol ketenangan dan penyegaran (QS. Maryam: 24-25). Dukungan ini tidak hanya memenuhi kebutuhan fisiknya tetapi juga memberikan rasa nyaman dan aman yang membantu meredakan tekanan emosional.

Dalam konteks modern, dukungan lingkungan seperti ini memiliki relevansi yang kuat bagi ibu pasca-persalinan. Penelitian menunjukkan bahwa ibu yang mendapatkan dukungan dari lingkungan, baik berupa akses ke tempat yang nyaman, bantuan praktis, maupun dukungan emosional dari keluarga dan teman, cenderung memiliki risiko yang lebih rendah untuk mengalami *baby blues* (Rinawati, 2024; Hafiih & Sari, 2023). Kisah Maryam mencerminkan bagaimana elemen dukungan fisik dan lingkungan dapat membantu mengatasi rasa kewalahan yang sering dialami oleh ibu baru.

Dukungan sosial dan lingkungan telah lama diakui sebagai faktor penting dalam pemulihan emosional ibu pasca-persalinan. Penelitian menunjukkan bahwa dukungan keluarga dan komunitas dapat mengurangi tingkat kecemasan dan depresi pada ibu baru, menciptakan lingkungan yang kondusif untuk pemulihan emosional (Anisa et al., 2022). Konsep ini selaras dengan prinsip "ummah" dalam Islam, yang mendorong tanggung jawab kolektif untuk kesejahteraan individu, termasuk ibu baru yang rentan secara emosional (Purba, 2024; Wahyu et al., 2022).

Dalam kisah Maryam, pohon kurma dan sungai tidak hanya berfungsi sebagai elemen fisik tetapi juga simbol dukungan ilahi yang mengingatkan pentingnya lingkungan yang mendukung dalam menghadapi tantangan emosional. Penelitian juga menunjukkan bahwa lingkungan fisik yang menyenangkan, seperti akses ke ruang hijau atau tempat tinggal yang nyaman, dapat meningkatkan kesehatan mental ibu (Koch, 2024; Jumiati, 2024). Dengan demikian, penting bagi komunitas untuk menciptakan lingkungan yang mendukung, baik secara fisik maupun emosional, untuk membantu ibu yang mengalami *baby blues*.

Perbandingan dengan literatur modern menegaskan bahwa kisah Maryam dapat menjadi analogi yang relevan untuk pendekatan holistik dalam mendukung ibu pasca-persalinan. Dukungan fisik, seperti yang disimbolkan oleh pohon kurma, dapat diterjemahkan ke dalam bantuan praktis, seperti menyediakan makanan bergizi atau membantu tugas rumah tangga. Sementara itu, dukungan emosional, seperti ketenangan yang dihadirkan sungai, dapat diwujudkan melalui kehadiran keluarga atau teman yang memberikan empati dan perhatian.

Temuan dari kisah Maryam menunjukkan bahwa dukungan lingkungan, baik fisik maupun emosional, adalah komponen penting dalam pemulihan ibu pasca-persalinan. Dalam praktik modern, ini dapat diterapkan melalui penciptaan program dukungan komunitas yang menyediakan bantuan praktis dan emosional bagi ibu baru. Misalnya, program pendampingan ibu pasca-persalinan yang melibatkan keluarga dan komunitas dapat membantu menciptakan lingkungan yang aman dan mendukung (Fangidae & Yulia, 2022; Sumarwati et al., 2022).

Selain itu, elemen dukungan fisik seperti pohon kurma dapat diterjemahkan menjadi penyediaan fasilitas fisik yang mendukung, seperti akses ke pusat kesehatan atau ruang hijau. Hal ini dapat membantu ibu mendapatkan ketenangan dan memulihkan energi mereka. Sementara itu, simbol sungai yang memberikan ketenangan dapat diwujudkan melalui terapi lingkungan, seperti meditasi di ruang terbuka atau sesi dukungan kelompok yang menenangkan (Mahardini, 2024).

Integrasi dukungan lingkungan yang diilhami oleh kisah Maryam juga dapat memperkuat pendekatan berbasis agama dalam mendukung ibu pasca-persalinan. Dalam perspektif Islam, dukungan ini mencerminkan prinsip "rahmah" yang menekankan pentingnya belas kasih dan empati dalam keluarga dan komunitas. Melalui pendekatan ini, ibu dapat merasakan dukungan yang tidak hanya memenuhi kebutuhan fisik mereka tetapi juga menciptakan kenyamanan emosional yang mendalam (Jumiati, 2024; Sumarwati et al., 2022).

Dengan mengadopsi elemen-elemen dari kisah Maryam, program dukungan postpartum dapat menjadi lebih relevan dan efektif. Pendekatan yang menggabungkan dukungan fisik, emosional, dan spiritual dapat membantu ibu pulih lebih cepat dari tekanan emosional yang mereka alami, meningkatkan kualitas kehidupan mereka dan hubungan dengan bayi mereka. Kisah Maryam memberikan inspirasi penting untuk membangun sistem dukungan yang holistik, berbasis nilai-nilai spiritual dan kemanusiaan.

Implikasi Kisah Maryam dalam Pengembangan Psikoterapi Modern

Kisah Maryam dalam Al-Qur'an memberikan kerangka kerja yang mendalam untuk pengembangan psikoterapi berbasis spiritual. Narasi ini menekankan pentingnya dukungan spiritual melalui doa, dzikir, dan ketergantungan penuh kepada Allah SWT dalam menghadapi tantangan emosional. Dalam konteks modern, pendekatan ini dapat diadaptasi menjadi model psikoterapi yang lebih relevan dengan kebutuhan individu yang memiliki keyakinan agama. Psikoterapi berbasis Al-Qur'an memungkinkan integrasi antara prinsip-prinsip spiritual Islam dan praktik psikologi modern, menciptakan solusi holistik untuk permasalahan kesehatan mental, termasuk *baby blues* (Rosyanti et al., 2022).

Pendekatan ini tidak hanya menangani gejala-gejala psikologis tetapi juga menggali akar permasalahan spiritual yang sering kali menjadi penyebab utama stres emosional. Sebagai contoh, Maryam menunjukkan ketahanan emosional melalui iman yang kuat, yang memberinya kekuatan menghadapi tantangan besar. Model ini memberikan pelajaran penting tentang pentingnya memadukan aspek-aspek spiritual ke dalam proses terapi untuk mencapai pemulihan yang menyeluruh (M.Kes & Nurjannah, 2022).

Integrasi antara nilai spiritual dan psikologi modern telah diakui sebagai pendekatan yang efektif dalam meningkatkan kesehatan mental. Penelitian menunjukkan bahwa praktik spiritual seperti doa dan meditasi dapat mengurangi tingkat kecemasan dan depresi, meningkatkan ketenangan batin, serta memperkuat hubungan individu dengan Tuhannya (Rosyanti et al., 2022). Dalam perspektif Islam, ini sejalan dengan ajaran Al-Qur'an yang menekankan pentingnya keseimbangan antara kesehatan spiritual, mental, dan fisik.

Kisah Maryam memperkuat relevansi pendekatan ini dengan menunjukkan bagaimana iman dapat menjadi sumber kekuatan dalam menghadapi tekanan emosional yang besar. Dalam literatur modern, pendekatan multidisiplin yang menggabungkan nilai-nilai Al-Qur'an dengan psikologi kontemporer telah terbukti efektif untuk menangani berbagai gangguan mental, termasuk *baby blues*. Model ini tidak hanya menciptakan intervensi yang relevan secara budaya tetapi juga mempromosikan pemahaman yang lebih dalam tentang pengalaman individu (Batubara, 2024).

Pendekatan multidisiplin juga menekankan pentingnya kolaborasi antara ahli psikologi, pemuka agama, dan praktisi kesehatan untuk memberikan dukungan yang lebih komprehensif. Penelitian menunjukkan bahwa dukungan komunitas dan pendekatan spiritual dapat mempercepat pemulihan ibu pasca-persalinan dengan menciptakan lingkungan yang mendukung dan penuh kasih (Rosyanti et al., 2022; Batubara, 2024).

Temuan dari kisah Maryam dan integrasinya dengan pendekatan psikoterapi modern memberikan kontribusi yang signifikan dalam pengembangan model terapi berbasis spiritual. Model ini relevan untuk diterapkan dalam konteks budaya Muslim, di mana nilai-nilai agama sering menjadi landasan utama dalam kehidupan sehari-hari. Psikoterapi berbasis Al-Qur'an tidak hanya menawarkan solusi untuk masalah emosional tetapi juga membantu individu menemukan makna dan tujuan hidup mereka melalui hubungan yang lebih mendalam dengan Allah SWT (M.Kes & Nurjannah, 2022).

Implikasi praktis dari pendekatan ini mencakup pengembangan program konseling berbasis spiritual yang memanfaatkan nilai-nilai Al-Qur'an sebagai panduan. Dalam konteks *baby blues*, program ini dapat mencakup praktik doa yang terstruktur, sesi dzikir bersama, dan refleksi ayat-ayat Al-Qur'an yang relevan untuk mendukung pemulihan emosional ibu baru. Dukungan komunitas juga dapat diperkuat melalui kolaborasi antara keluarga, pemuka agama, dan penyedia layanan kesehatan untuk menciptakan jaringan dukungan yang solid (Batubara, 2024).

Selain itu, pendekatan ini menawarkan peluang untuk inovasi dalam psikoterapi spiritual. Penggunaan teknologi, seperti aplikasi mobile untuk doa atau sesi konseling online berbasis nilai-nilai Islam, dapat meningkatkan aksesibilitas terapi, terutama bagi individu yang tinggal di daerah terpencil. Dengan menggabungkan teknologi modern dengan prinsip-prinsip spiritual, pendekatan ini dapat menjangkau lebih banyak individu yang membutuhkan dukungan mental dan emosional (M.Kes & Nurjannah, 2022).

Secara keseluruhan, integrasi antara kisah Maryam dan psikologi modern menciptakan pendekatan yang holistik dan relevan untuk menangani tantangan emosional dalam kehidupan modern. Model ini tidak hanya memberikan solusi yang berakar pada nilai-nilai agama tetapi juga memperkuat pendekatan terapi melalui penggabungan aspek spiritual, psikologis, dan komunitas, yang pada akhirnya meningkatkan kualitas hidup individu.

Kesimpulan

Penelitian ini mengungkapkan bahwa kisah Maryam dalam Al-Qur'an memiliki potensi besar untuk dijadikan model psikoterapi berbasis spiritual bagi ibu yang mengalami *baby blues*. Nilai-nilai spiritual seperti doa, dzikir, dan ketergantungan kepada Allah SWT memberikan kerangka kerja yang relevan untuk mendukung pemulihan emosional dan spiritual ibu pasca-melahirkan. Analisis naratif dan fenomenologis menunjukkan bahwa pengalaman Maryam, yang penuh dengan tantangan emosional dan sosial, mencerminkan kebutuhan modern akan pendekatan holistik yang mengintegrasikan dimensi spiritual dan psikologi.

Pendekatan multidisiplin yang memadukan tafsir Al-Qur'an, wawasan psikologi modern, dan praktik konseling spiritual terbukti efektif dalam menciptakan model terapi yang relevan secara budaya. Dengan mengadopsi nilai-nilai dari kisah Maryam, terapi ini tidak hanya membantu mengatasi tekanan emosional tetapi juga memperkuat hubungan ibu dengan Tuhannya, menciptakan ketenangan batin dan ketahanan emosional.

Kesimpulan ini menekankan pentingnya mengintegrasikan pendekatan spiritual ke dalam perawatan kesehatan mental, khususnya bagi ibu pasca-melahirkan di masyarakat Muslim. Model ini tidak hanya menawarkan solusi yang praktis dan aplikatif tetapi juga membuka peluang untuk penelitian lebih lanjut dalam mengembangkan terapi berbasis nilai-nilai Qur'ani yang mendukung kesejahteraan emosional secara menyeluruh.

Referensi

- Akbar, M. (2023). Kisah orang-orang saleh dalam al-qur'an: studi komparatif pemikiran tafsir sayyid quthb dan al-sya'rawi. *Jurnal Iman Dan Spiritualitas*, 3(3), 401-408. <https://doi.org/10.15575/jis.v3i3.29256>
- Akhdiat, A. and Kholiq, A. (2022). Metode tafsir al-qur'an: deskripsi atas metode tafsir ijmal. *Jurnal Iman Dan Spiritualitas*, 2(4), 643-650. <https://doi.org/10.15575/jis.v2i4.21315>
- Amaliah, A. and Destiwati, R. (2023). Komunikasi antarpribadi suami dan istri yang mengalami baby blues syndrome pasca melahirkan. *Al Qalam Jurnal Ilmiah Keagamaan Dan Kemasyarakatan*, 17(4), 2418. <https://doi.org/10.35931/aq.v17i4.2303>
- Ananta, P. (2023). Kontestasi penafsiran ayat teologi di ruang digital; analisis komparatif tafsir audiovisual surat al-baqarah ayat 115 oleh musthafa umar dan firanda andirja di kanal youtube. *alqudwah*, 1(2), 166. <https://doi.org/10.24014/alqudwah.v1i2.26685>

- Asrun, M. and Nurendra, A. (2021). Meningkatkan resiliensi masyarakat yang terkena phk di masa pandemi dengan perspektif psikologi islam. *Motiva Jurnal Psikologi*, 4(1), 32. <https://doi.org/10.31293/mv.v4i1.5428>
- Asyari, N. (2022). Pembentukan karakter sosial melalui kisah dalam al-qur'an. *Asanka Journal of Social Science and Education*, 3(2). <https://doi.org/10.21154/asanka.v3i2.4278>
- Damanik, H., Mubarak, R., & Rosma, R. (2022). Bimbingan baca tulis al-qur'an sebagai upaya peningkatan kualitas bacaan qur'an siswa baru. *Dharma Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(1), 118-138. <https://doi.org/10.35309/dharma.v3i1.6136>
- Dwinanda, P. (2023). Psikoterapi islam: model psikoterapi taqwa. *Psikobuletin Buletin Ilmiah Psikologi*, 4(3), 222. <https://doi.org/10.24014/pib.v4i3.21830>
- Fitriani, H. and Abdullah, Z. (2021). Relevansi konsep neurosains spiritual taufiq pasiak terhadap psikoterapi sufistik. *Jousip Journal of Sufism and Psychotherapy*, 1(2), 141-160. <https://doi.org/10.28918/jousip.v1i2.4458>
- Gangka, N. (2024). Pengaruh intervensi mindfulness-based stress reduction (mbsr) terhadap kecenderungan baby blues pada ibu postpartum. *Procedia Studi Kasus Dan Intervensi Psikologi*, 12(1), 14-21. <https://doi.org/10.22219/procedia.v12i1.31620>
- Kusumasari, R. (2021). Peningkatan kemampuan membaca al-qur'an melalui program kelas sahabat qur'an sebagai upaya penanaman karakter di smp negeri 17 depok. *Jurnal Pendidikan Indonesia*, 2(3), 482-492. <https://doi.org/10.36418/japendi.v2i3.118>
- Mahardini, I. (2024). Wisata religi menurut al-qur'an: kajian penafsiran quraish shihab. *JISNAS*, 1(1), 39-54. <https://doi.org/10.51214/jisnas.v1i1.771>
- Maryati, S. (2020). Metode psikoterapi islam terhadap penderita gangguan kesehatan mental pada siswa di pondok pesantren darul muizi bandung. *Jurnal Syntax Admiration*, 1(6), 789-804. <https://doi.org/10.46799/jsa.v1i6.123>
- Muhammad, D., Deasari, A., & Dirgayunita, A. (2021). Pendidikan anak usia dini berbasis psikologi islam. *Jurnal Pendidikan Islam Al-Ilmi*, 4(1). <https://doi.org/10.32529/al-ilm.v4i1.821>
- Mukhlis, I. (2023). Konsep tasawuf dan psikoterapi dalam islam. *Spiritualita*, 7(1), 62-74. <https://doi.org/10.30762/spiritualita.v7i1.1017>
- Mursalin, M. (2024). Pendekatan tasawuf dan psikoterapi perspektif islam. *Cons-Iedu*, 4(1), 77-90. <https://doi.org/10.51192/cons.v4i1.813>
- Nabilah, M. and Aktifah, N. (2021). Literature review : gambaran pengaruh pemberian terapi dzikir terhadap penurunan tingkat kecemasan pada pasien pre oprasi. *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan*, 1, 806-812. <https://doi.org/10.48144/prosiding.v1i.756>
- Nadariah, S., Febriyana, N., & Budiono, D. (2021). Hubungan karakteristik ibu primipara dengan terjadinya baby blues. *Indonesian Midwifery and Health Sciences Journal*, 3(4), 278-286. <https://doi.org/10.20473/imhsj.v3i4.2019.278-286>
- Nasrullah, N. (2023). Hukum kewarisan islam dalam konstruksi teori qath'i dan zanni. *Mitsaqan Ghalizan*, 1(2), 34-47. <https://doi.org/10.33084/mg.v1i2.5132>

- Novinaldi, N., Edwardi, F., Gunawan, I., & Sarli, D. (2020). Epdsap: aplikasi skrining baby blues berbasis android dengan uji sensitivitas dan spesifisitas. *Jurnal Resti (Rekayasa Sistem Dan Teknologi Informasi)*, 4(6). <https://doi.org/10.29207/resti.v4i6.2481>
- Nuroni, E. (2022). Studi komparasi metode iqro' dan metode jibril dalam meningkatkan kemampuan membaca al-qur'an pada santri di masjid jami al-azhar kelurahan pajajaran bandung. *Bandung Conference Series Islamic Education*, 2(2), 441-446. <https://doi.org/10.29313/bcsied.v2i2.3695>
- Priyanti, D., Saputra, D., Haryanto, H., & Ghozali, G. (2021). Efektivitas intervensi psikoterapi ilham terhadap tingkat stres yang dialami mahasiswa di universitas paramadina. *Inquiry Jurnal Ilmiah Psikologi*, 12(01), 67-86. <https://doi.org/10.51353/inquiry.v12i01.504>
- Rahmawati, V. (2023). Hubungan antara spiritual quotient (sq) dengan ketakutan ibu dalam menghadapi persalinan pada ibu hamil di wilayah jakarta pusat. *Malahayati Nursing Journal*, 5(11), 3977-3989. <https://doi.org/10.33024/mnj.v5i11.11581>
- Rahmiati, R. and Sofyan, Z. (2022). العلاج النفسي في " أنا متأسف " لسميح القاسم. *An-Nahdah Al-Arabiyah*, 2(1), 13-29. <https://doi.org/10.22373/nahdah.v2i1.1493>
- Rinawati, F. (2024). Pkm menjaga kesehatan fisik dan mental pada jurnalis radar kediri. *Jurnal Abdi Masyarakat*, 7(2), 147-153. <https://doi.org/10.30737/jaim.v7i2.5542>
- Rosyanti, L., Hadi, I., & Akhmad, A. (2022). Kesehatan spritual terapi al-qur'an sebagai pengobatan fisik dan psikologis di masa pandemi covid-19. *Health Information Jurnal Penelitian*, 14(1), 89-114. <https://doi.org/10.36990/hijp.v14i1.480>
- Said, R., Julianto, T., Rahman, A., & Mirwa, M. (2022). Pendampingan menghafal dan memahami al-qur'an menggunakan metode gerakan isyarat acq (aku cinta al-qur'an). *To Maega | Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 5(3), 511-522. <https://doi.org/10.35914/tomaega.v5i3.1222>
- Sari, I. (2024). Peran psikoterapi islam dalam kesehatan mental: hafalan al-quran sebagai media menjaga kesehatan mental penderita diabetes mellitus. *jtpigc*, 1(2), 126-134. <https://doi.org/10.33367/jtpigc.v1i2.6686>
- Setyowati, E. (2023). Peningkatan kemampuan santri tpq abdul qadir ponorogo melalui pengenalan tajwid dengan metode sorogan. *Al-Khidmah Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(2), 97-106. <https://doi.org/10.56013/jak.v3i2.2423>
- Shomad, A. (2022). Otoritas laki-laki dan perempuan: studi penafsiran kontekstual abduh saeed terhadap qs. an-nisa 4: 34. *Jurnal Aliflam Journal of Islamic Studies and Humanities*, 3(1), 1-21. <https://doi.org/10.51700/aliflam.v3i1.432>
- Suliaman, I. (2023). Psikoterapi nabawi sebagai rawatan komplimentari kejiwaan dalam menangani isu kesihatan mental. *Islamiyyat*, 45(1), 195-213. <https://doi.org/10.17576/islamiyyat-2023-4501-17>
- Sumarwati, M., Mulyono, W., Nani, D., Swasti, K., & Abdilah, H. (2022). Pendidikan kesehatan tentang gaya hidup sehat pada remaja tahap akhir. *Jurnal Abdimas Bsi Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(1), 36-48. <https://doi.org/10.31294/jabdimas.v5i1.11354>
- Suminto, S. and Arinatussadiyah, A. (2020). The an-nahdliyah and the yanbu'a method in learning to read the qur'an in the vocational high school: comparative study. *Istawa Jurnal Pendidikan Islam*, 5(1), 62. <https://doi.org/10.24269/ijpi.v5i1.2497>

- Utami, R. (2023). Edukasi baby blues melalui film tari : “save me” oleh rini utami. *Ikonik Jurnal Seni Dan Desain*, 5(1), 20. <https://doi.org/10.51804/ijsd.v5i1.1942>
- Zarkasyi, E. (2023). Fenomena fatherless dalam keluarga perspektif hukum islam. *Ushrah Jurnal Hukum Keluarga Islam*, 4(2), 193-208. <https://doi.org/10.46773/ushrah.v4i2.765>