



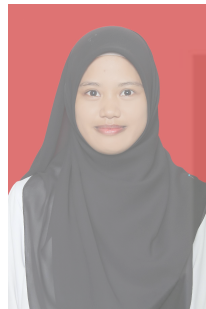
**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

# STUDI PSIKOLOGI QUR'ANI SURAH MARYAM AYAT 26 DAN PENGARUH PENGENDALIAN DIRI TERRHADAP TEKanan SOSIAL

## SKRIPSI

Diajukan Untuk Melengkapi Salah Satu Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana Agama (S.Ag) Pada Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir



**OLEH:**

**INDRIANI**

**NIM: 12230220579**

**Pembimbing I**

**Dr. Muhammad Yasir, MA**

**Pembimbing II**

**Dr. Salmainsi Yeli, M.Ag**

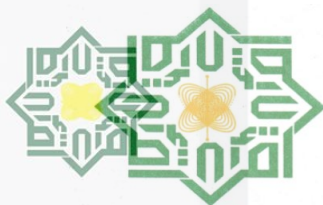
**UIN SUSKA RIAU**

**FAKULTAS USHULUDDIN**

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN**

**SYARIF KASIM RIAU**

**1446 H. / 2026**



## PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul: Studi Psikologi Qur'ani Surah Maryam Ayat 26 Dan Pengaruh Pengendalian Diri Terhadap Tekanan Sosial

Nama : INDRIANI

NIM : 12230220579

Program Studi : Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir

Telah dimunaqasyahkan dalam sidang panitia Ujian Sarjana Fakultas Ushuluddin Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, pada:

Hari : Senin

Tanggal : 05 Januari 2026

Sehingga skripsi ini dapat diterima sebagai syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Agama (S.Ag) dalam Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir Fakultas Ushuluddin Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.

Pekanbaru, 12 Januari 2026

Dekan,


  
**Dr. Hj. Rina Rehayati, M. Ag**  
NIP. 196904292005012005

## Panitia Ujian Sarjana

Ketua


  
**Dr. H. Iskandar Arnel, MA., Ph. D**  
NIP. 196911301994031003

Sekretaris

  
**Dr. Edi Hermanto, S.Th.I., M. Pd.I**  
NIP. 198607182023211025

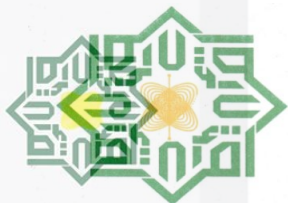
## MENGETAHUI

Penguji III

  
**Dr. H. Nixon, Lc., M.Ag**  
NIP. 196701132006041002

Penguji IV

  
**Prof. Dr. H. Afrizal M., M.A**  
NIP. 195910151989031001



**Dr. Muhammad Yasir, MA**

DOSEN FAKULTAS USHULUDDIN

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU

### NOTA DINAS

Perihal : Pengajuan Skripsi

Kepada Yth :

Dekan Fakultas Ushuluddin

UIN Sultan Syarif Kasim Riau

di

Pekanbaru

*Assalamu 'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh*

Setelah kami membaca, meneliti, mengoreksi dan mengadakan perbaikan terhadap isi skripsi saudara :

Nama : INDRIANI

NIM : 12230220579

Program Studi : Ilmu Al Qur'an dan Tafsir

Judul : Studi Psikologi Qur'ani Surah Maryam Ayat 26 Dan Pengaruh Pengendalian Diri Terhadap Tekanan Sosial

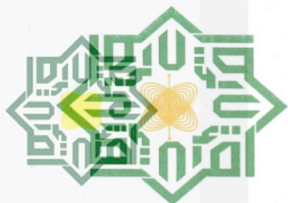
Maka dengan ini dapat disetujui untuk diuji dan diberikan penilaian, dalam sidang ujian Munaqasyah Skripsi Fakultas Ushuluddin UIN Suska Riau.

Demikianlah kami sampaikan dan atas perhatiannya diucapkan terima kasih.

Pekanbaru, 20 Januari 2026  
Pembimbing I

**Dr. Muhammad Yasir, MA**  
NIP. 197801062009011006





**Dr. Salmaini Yeli, M.Ag**  
DOSEN FAKULTAS USHULUDDIN  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU

## NOTA DINAS

Perihal : Pengajuan Skripsi

Kepada Yth :

Dekan Fakultas Ushuluddin

UIN Sultan Syarif Kasim Riau

Pekanbaru

*Assalamu 'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh*


Setelah kami membaca, meneliti, mengoreksi dan mengadakan perbaikan terhadap isi skripsi saudara :

Nama : INDRIANI  
NIM : 12230220579  
Program Studi : Ilmu Al Qur'an dan Tafsir  
Judul : Studi Psikologi Qur'ani Surah Maryam Ayat 26 Dan Pengaruh Pengendalian Diri Terhadap Tekanan Sosial

Maka dengan ini dapat disetujui untuk diuji dan diberikan penilaian, dalam sidang ujian Munaqasyah Skripsi Fakultas Ushuluddin UIN Suska Riau.

Demikianlah kami sampaikan dan atas perhatiannya diucapkan terima kasih.

Pekanbaru, 20 Januari 2026  
Pembimbing II

  
**Dr. Salmaini Yeli, M.Ag**  
NIP.196906011992032001



**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

**PERNYATAAN KEASLIAN KARYA TULIS DAN HAK CIPTA**

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Indriani  
 Tempat/Tgl Lahir : Kubu Baru, 19 September 2004  
 NIM : 12230220579  
 Fakultas/Prodi : Ushuluddin / Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir  
 Judul Skripsi : Studi Psikologi Qur'ani Surah Maryam Ayat 26  
 Dan Pengaruh Pengendalian Diri Terhadap Tekanan Sosial

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini adalah asli karya tulis saya dan belum pernah diajukan oleh siapapun untuk mendapatkan gelar akademik (sarjana), baik di Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau maupun di perguruan tinggi lainnya.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali arahan tim pembimbing.
3. Dalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau dipublikasikan oleh orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar kepustakaan.
4. Saya dengan ini menyerahkan karya tulis ini kepada Fakultas Ushuluddin Uin Suska Riau. mulai dari sekarang dan seterusnya hak cipta atas karya tulis ini adalah milik fakultas Ushuluddin, dan publikasi dalam bentuk apapun harus mendapat izin tertulis dari fakultas Ushuluddin.
5. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dengan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik sesuai dengan peraturan yang berlaku

Pekanbaru, 25 Desember 2025

Yang Membuat Pernyataan,



**INDRIANI**  
 NIM. 12230220579



#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

### MOTO

Allah tidak menjanjikan hidup akan selalu mudah, tetapi Allah berjanji dua kali bahwa: *fa inna ma 'al-'usri yusrā*  
 “Setiap kesulitan ada kemudahan.”  
 (Q.S Al-Insirah 94: 5-6)

“Selalu ada harga dalam sebuah proses, nikmati saja lelah-lelah itu, lebarkan lagi rasa sabar itu. Semua yang kau investasikan untuk menjadi dirimu serupa yang apa yang kau impikan, mungkin tidak akan selalu berjalan lancar. Tapi gelombang-gelombang itu nanti bisa kau ceritakan”  
 Boy Candra

“Tidak ada mimpi yang terlalu tinggi. Tak ada mimpi yang patut diremehkan. Lambungkan setinggi yang engkau inginkan dan gapailah dengan selayaknya apa yang kau harapkan”  
 Maudy Ayunda





#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## KATA PENGANTAR

Alhamdulillah rabb al-‘ālamīn, Segala puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allāh Subhānahu Wa Ta‘ālā, Tuhan semesta alam, atas rahmat dan inayah-Nya sehingga skripsi ini dapat diselesaikan. Skripsi yang berjudul “Studi Psikologi Qur’ani Surah Maryam Ayat 26 Dan Pengaruh Pengendalian Diri Terhadap Tekanan Sosial” disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Agama (S.Ag) pada Fakultas Ushuluddin, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau. Ṣalawāt serta salām semoga senantiasa tercurah kepada Nabi Muhammad Shallallāhu ‘Alaihi Wasallam, suri teladan umat manusia, semoga kita semua memperoleh syafaat beliau di hari akhir kelak.

Selama proses penyusunan skripsi ini, penulis menyadari bahwa banyak dukungan, bantuan, arahan serta doa dari berbagai pihak yang telah membantu hingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik. Oleh karena itu penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Kepada Ayah tercinta, Indra Masri dan pintu surga penulis, ibu Nur Lela, penulis mengucapkan terima kasih tak terhingga atas cinta, doa dan pengorbanan yang tak pernah terucap sepenuhnya dengan kata-kata. Ayah adalah sosok yang memilih diam, namun doanya selalu mengiringi setiap langkah penulis, disertai kepercayaan penuh kepada anak bungsunya. Ibu dengan kelembutan dan kesabarannya senantiasa merelakan kepergian penulis dengan doa yang tak pernah putus, menjadi tempat pulang dan sumber kekuatan di setiap jarak. Berkat keikhlasan, doa, dan kepercayaan Ayah dan Ibu, penulis dapat menempuh pendidikan hingga sampai pada tahap ini. Semoga Allah Swt membalas setiap pengorbanan Ayah dan Ibu dengan balasan terbaik serta senantiasa melimpahkan rahmat dan ridha-Nya.
2. Kepada Ibu Prof. Dr. Hj. Leny Nofianti, M.S., S.E., Ak., CA. dan seluruh jajaran civitas akademika yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menimba ilmu di universitas ini.
3. Kepada Ibunda Dr. Hj. Rina Rehayati, M.Ag. selaku Dekan Fakultas Ushuluddin, beserta jajarannya terima kasih atas bimbingan dan dukungan yang diberikan selama penulis menempuh pendidikan hingga terselesaikannya skripsi ini.
4. Kepada Dr. Jani Arni, S.Th.I., M.Ag. dan Dr. Lukmanul Hakim, S.Ud., M.IRKH., Ph.D. selaku Ketua dan Sekretaris Program Studi Ilmu Al-Qur’an dan Tafsir, beserta seluruh jajarannya, terima kasih atas dukungan, bimbingan, serta kemudahan yang diberikan kepada penulis dalam berbagai keperluan akademik hingga terselesaikannya masa perkuliahan.
5. Kepada Dr. H. Nixon, Lc., M.Ag. selaku Pembimbing Akademik terima kasih telah memberikan bimbingan, arahan, dan perhatian kepada penulis selama menjalani proses perkuliahan. Dukungan dan nasihat yang diberikan menjadi bekal berharga bagi penulis dalam menyelesaikan studi.
6. Kepada Dr. Muhammad Yasir, M.A. selaku Pembimbing I dan Bunda Dr. Salmainsi Yeli, M.Ag. selaku Pembimbing II, terima kasih telah meluangkan waktu, membimbing, mengarahkan, serta memberikan

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

masuk dengan penuh kesabaran, ketelitian, dan perhatian selama proses penyusunan skripsi ini. Nasihat, koreksi, serta motivasi yang diberikan sangat membantu penulis dalam memahami materi dan menyempurnakan penulisan skripsi ini hingga dapat diselesaikan dengan baik dan tepat waktu.

7. Kepada Bapak Drs. H. Iskandar Arnel, M.A., Ph.D, Dr. Edi Hermanto, S.Th.I., M.Pd.I, Dr. H. Nixson, Lc., M.Ag, dan Prof. Dr. H. Afrizal M., M.A Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada selaku dosen penguji yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pemikiran untuk memberikan kritik, saran, serta masukan yang konstruktif dalam proses pengujian dan penyempurnaan skripsi ini. Berbagai arahan yang diberikan sangat membantu penulis dalam memperbaiki kualitas penulisan, memperdalam analisis, serta memperluas wawasan keilmuan.
8. Kepada seluruh dosen terima-kasih telah meluangkan waktu, tenaga, dan ilmu selama masa perkuliahan, penulis mengucapkan terima kasih. Semoga semua ilmu yang telah diberikan menjadi manfaat bagi penulis, baik di dunia maupun di akhirat.
9. Kepada saudara satu-satunya penulis, Hadia Rizal, S.Ag., terima kasih telah menemani, memberikan perhatian, serta nasihat kepada penulis selama proses perkuliahan. Kehadiran dan dukungan yang diberikan menjadi penyemangat bagi penulis hingga dapat menyelesaikan skripsi ini dan Kepada keluarga besar yang telah memberikan dukungan dan semangat nya kepada penulis.
10. Kepada Syefika Septia Rahmah, sahabat penulis yang telah kebersamai penulis sejak masa MTs, MA, hingga berada di bangku perkuliahan. Penulis mengucapkan terim-kasih telah menjadi tempat berbagi, tempat kembali, serta pendengar setia atas segala keluhan kesah penulis selama menjalani proses perkuliahan. Semoga kebersamaan dan persahabatan ini senantiasa terjaga dan diberkahi oleh Allah SWT.
11. Kepada Mutiara, Liliana Maqna Hilira, Naili Amaliya, dan Naila Salsabila, terima kasih telah hadir dan berjalan bersama penulis sejak langkah pertama sebagai mahasiswa hingga sampai di titik ini. Di antara lelah, cemas, dan harapan yang silih berganti, kalian menjadi ruang aman untuk berbagi, tertawa, dan bertahan. Penulis bersyukur dipertemukan dengan kalian, bukan hanya sebagai teman kuliah, tetapi sebagai bagian dari perjalanan hidup yang bermakna. Semoga kebersamaan ini tetap terjaga, bahkan ketika kelak kita menapaki jalan masing-masing.
12. Kepada teman-teman seperjuangan IAT Angkatan 22, khususnya teman-teman IAT-C, yang selalu saling menyemangati, menguatkan, dan merangkul satu sama lain, penulis mengucapkan terima kasih.
13. Kepada seluruh anggota KKN Desa Kepenuhan Hulu, Kecamatan Kepenuhan Hulu, khususnya Zhamia, Alfi, Auliya, Nurul, Fatma, Jumi, Mey, Fahri, Arnan, Indra, dan Hamid, terima kasih telah menjadi bagian dari keluarga penulis selama kegiatan KKN yang telah bekerja sama, saling mendukung, dan menemani selama kegiatan lapangan. Kebersamaan kalian memberikan pengalaman berharga yang akan selalu dikenang.





**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Penulis berdo'a semoga kebaikan yang telah mereka berikan dinilai sebagai ibadah, sehingga selalu mendapat rahmat Allāh Subhānahu wa Ta'ālā. Penulis sangat menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Segala kritik dan saran yang membangun dari para pembaca sangat penulis harapkan demi perbaikan dan penyempurnaan karya ini. Semoga tulisan ini tidak hanya menjadi amal kebaikan bagi penulis, tapi juga memberikan manfaat bagi semua yang membacanya. *Amin Ya Rabbal 'Alamin.*

**Pekan Baru, 27 Desember 2025**

**Indriani**  
**12230220579**





## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## DAFTAR ISI

PENGESAHAN .....	i
NOTA DINAS PEMBIMBING I .....	ii
NOTA DINAS PEMBIMBING II .....	iii
PERNYATAAN KEASLIAN KARYA TULIS DAN HAK CIPTA .....	iv
MOTO .....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL .....	xi
PEDOMAN TRANSLITERASI.....	xii
ABSTRAK .....	xiv
ABSTRACT .....	xv
المخلص.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Penegasan Istilah .....	7
1. Pengendalian Diri .....	7
C. Identifikasi Masalah .....	7
D. Batasan Masalah.....	8
E. Rumusan Masalah .....	8
F. Tujuan dan Manfaat Penelitian .....	8
G. Sistematika Penulisan.....	8
BAB II KARANGKA TEORITIS .....	10
A. Landasan Teori.....	10
1. <i>Self-Regulation</i> .....	10



**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

B. Kajian yang Relevan .....	12
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>20</b>
A. Jenis Penelitian .....	20
B. Pendekatan Penelitian .....	20
C. Sumber Data .....	21
1. Sumber Primer .....	21
2. Sumber Sekunder .....	21
D. Teknik Pengumpulan Data .....	21
E. Teknik Analisis Data .....	22
<b>BAB IV HASIL DAN ANALISIS .....</b>	<b>23</b>
A. Penafsiran Mufasir Terhadap Surah Maryam Ayat 26.....	23
B. Bentuk Pengendalian Diri Yang Tercermin Dalam Q.S Maryam Ayat 26 Terhadap Tekanan Sosial .....	41
1. Nazar Sebagai Bentuk Pengendalian Diri .....	42
2. <i>ṣawman</i> (Puasa) Sebagai Bentuk pengendalian Diri .....	48
<b>BAB V PENUTUP .....</b>	<b>53</b>
A. Kesimpulan.....	53
B. Saran.....	54
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>55</b>
<b>BIO DATA PENULIS.....</b>	<b>59</b>

UIN SUSKA RIAU



## DAFTAR TABEL

**Tabel 1. 1** Perbandingan Pandangan Mufasir Terhadap Q.S. *Maryam* [19]:26 ... 40



### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

#### Hak Cipta Ditindungi Undang-Undang

1. Dianggap mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## PEDOMAN TRANSLITERASI

Pengalihan huruf Arab-Indonesia dalam naskah ini berdasarkan Surat Keputusan Bersama (SKB) Menteri Agama dengan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia, tanggal 22 Januari 1988, No. 158/1987 dan 0543.b/U/1987, sebagaimana yang tertera dalam buku Pedoman Transliterasi Bahasa Arab (A Guide to Arabic Transliteration), INIS Fellow 1992.

### A. Konsonan

ARAB	LATIN	ARAB	LATIN
ا	A	ط	Th
ب	B	ظ	Zh
ت	T	ع	“
ث	TS	غ	Gh
ج	J	ف	F
ح	H	ق	Q
خ	KH	ك	K
د	D	ل	L
ذ	Dz	م	M
ر	R	ن	N
ز	Z	و	W
س	S	ه	H
ش	Sy	ء	,
ص	Sh	ي	Y
ض	DI		

### B. Vokal, panjang dan diftong

Setiap penulisan bahasa Arab dalam bentuk tulisan latin vokal fathah ditulis dengan “a”, kasrah dengan “i”, dan dhommah dengan “u” sedangkan bacaan panjang masing-masing ditulis dengan cara berikut:

Khusus untuk bacaan ya’ nisbat, maka tidak boleh digantikan dengan “i”, melainkan tetap ditulis dengan “iy” agar dapat menggambarkan ya’ nisbat dan akhirnya. Begitu juga untuk suara diftong, wawu dan ya’ setelah fathah ditulis dengan “aw” dan “ay”. Perhatikan contoh berikut:



#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Diftong (aw) = و	Misalnya	قول	Menjadi Qawlun
Diftong (ay) = ي	Misalnya	خير	Menjadi Khayrun

#### Ta' marbuthah (ة)

Ta' marbūṭah ditransliterasikan dengan “t” apabila berada di tengah kalimat, tetapi apabila ta' marbūṭah berada di akhir kalimat maka ditransliterasikan dengan “h”, misalnya الرسالة للمدرسة menjadi *al-risālah li al-mudarrisah*. Namun, apabila ta' marbūṭah berada di tengah kalimat yang tersusun dalam bentuk mudhāf dan mudhāf ilaih, maka ditransliterasikan dengan “t” yang disambungkan dengan kata berikutnya, misalnya في رحمة الله menjadi *fi raḥmatillāh*.

#### D. Kata sandang dan lafz al-jalālah

Kata sandang berupa “al” (ال) ditulis dengan huruf kecil, kecuali terletak di awal kalimat, sedangkan “al” lafadl jalalah yang berada di tengah-tengah kalimat yang disandarkan (idhafah) maka dihilangkan. Perhatikan contoh-contoh berikut:

1. Al-Imam al-bukhariy mengatakan....
2. Al-Bukhariy dalam muqaddimah kitabnya menjelaskan.....
3. Masya“Allah ka“na wa ma“lam yasya“lam yakun.





#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh fenomena kerentanan psikologis perempuan dalam menghadapi tekanan sosial dan gejolak emosional di era modern, yang sering kali berdampak negatif pada kesehatan mental. Tujuan utama penelitian ini adalah untuk menggali konsep pengendalian diri melalui perspektif psikologi Qur'ani dengan merujuk pada keteladanan Maryam binti 'Imran. Fokus kajian ini diarahkan pada analisis penafsiran para mufasir terhadap Surah Maryam ayat 26 serta identifikasi bentuk-bentuk pengendalian diri yang tercermin dalam ayat tersebut sebagai strategi menghadapi tekanan sosial. Metode penelitian yang digunakan adalah kualitatif deskriptif dengan jenis studi pustaka (library research). Sumber data primer merujuk pada al-Qur'an Surah Maryam ayat 26, didukung oleh rujukan otoritatif seperti kitab tafsir Rūḥ al-Ma'ānī, Al-Misbah, dan Fī Zilāl al-Qur'ān. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengendalian diri Maryam termanifestasi melalui mekanisme *self-regulation* yang mencakup aspek fisik dan spiritual, yakni pemenuhan kebutuhan dasar (makan dan minum) serta komitmen untuk melakukan puasa bicara (*ṣawman*). Simpulannya, sikap diam Maryam bukanlah bentuk kepasifan, melainkan strategi kognitif dan spiritual yang cerdas untuk menjaga stabilitas emosi, kehormatan diri, dan ketenangan batin melalui tawakal sepenuhnya kepada Allah Swt di tengah tuduhan sosial yang berat.

**Kata Kunci:** Pengendalian Diri, Psikologi Qur'ani, Q.S Maryam: 26



#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Diarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Diarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## ABSTRACT

This study is motivated by the phenomenon of women's psychological vulnerability in confronting social pressures and emotional turbulence in the modern era, which often negatively affects mental health. The primary objective of this research is to explore the concept of self-control from a Qur'anic psychological perspective by drawing upon the exemplary figure of Maryam bint 'Imrān. The focus of the study is directed toward analyzing exegetical interpretations of Surah Maryam (19): 26 and identifying forms of self-control reflected in the verse as strategies for coping with social pressure. The research employs a descriptive qualitative method with a library-based research design. The primary data source is Surah Maryam (19): 26 of the Qur'an, supported by authoritative exegetical works such as *Rūḥ al-Ma'ānī*, *Tafsīr al-Miṣbāḥ*, and *Fī Zilāl al-Qur'ān*. The findings indicate that Maryam's self-control is manifested through a self-regulation mechanism encompassing both physical and spiritual dimensions, namely the fulfillment of basic needs (eating and drinking) and a commitment to observing a vow of silence (*ṣawm al-kalām*). In conclusion, Maryam's silence should not be understood as a form of passivity, but rather as an intelligent cognitive and spiritual strategy to maintain emotional stability, personal dignity, and inner tranquility through complete reliance (*tawakkul*) on Allah SWT in the face of severe social accusations.

**Keywords:** Self-Control, Qur'anic Psychology, Q.S. Maryam (19): 26

Tanggal, 21-01-2026  
Kepala Pusat Pengembangan Bahasa  
Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau



Muhammad Fauzan Ansyari, S.Pd.I., M.Sc., Ph.D.  
NIP. 198106012007101002

UIN SUSKA RIAU

Tanggal, 20-01-2026  
Kepala Pusat Pengembangan Bahasa  
Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau



Muhammad Fauzan Ansyari, S.Pd.I., M.Sc., Ph.D.  
NIP. 198106012007101002

## الملخص

ينطلق هذا البحث من ظاهرة هشاشة الوضع النفسي لدى المرأة في مواجهة الضغوط الاجتماعية والاضطرابات الانفعالية في العصر الحديث، وما يترتب عليها في كثير من الأحيان من آثار سلبية على الصحة النفسية. ويهدف البحث إلى استكشاف مفهوم ضبط النفس من منظور علم النفس القرآني بالاستناد إلى نموذج القدوة المتمثل في مريم بنت عمران عليها السلام. يركز هذا البحث على تحليل أقوال المفسرين في تفسير قوله تعالى في سورة مريم الآية 26 مع تحديد صور ضبط النفس المتجلى في الآية الكريمة بوصفها استراتيجية لمواجهة الضغوط الاجتماعية. واعتمد البحث المنهج الكيفي الوصفي من خلال البحث المكتبي. واستندت المصادر الأولية إلى نص القرآن الكريم، ولا سيما سورة مريم الآية 26 مدعومة بمراجع تفسيرية معتمدة من بينها تفسير روح المعاني وتفسير المصباح وتفسير في ظلال القرآن. تُظهر نتائج البحث أن ضبط النفس لدى مريم عليها السلام يتجلى من خلال آلية التنظيم الذاتي التي تشمل البعدين الجسدي والروحي، وذلك عبر تلبية الحاجات الأساسية من الطعام والشراب، إلى جانب الالتزام بالصوم عن الكلا. ويخلص البحث إلى أن صمت مريم لم يكن مظهرًا من مظاهر السلبية أو الانسحاب، بل مثل استراتيجية معرفية وروحية واعية للحفاظ على الاستقرار الانفعالي وحصول الكرامة الذاتية وتحقيق السكينة النفسية من خلال التوكل الكامل على الله تعالى في مواجهة الاتهامات الاجتماعية القاسية.

الكلمات المفتاحية: ضبط النفس، علم النفس القرآني، سورة مريم الآية 26





## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang Masalah

Manusia merupakan makhluk ciptaan Allah Swt yang paling sempurna, yang diciptakan dalam bentuk yang sebaik-baiknya. Keistimewaan yang dimiliki manusia sehingga menjadikannya lebih unggul dibandingkan makhluk lainnya, salah satunya karena dianugerahi akal dan jiwa.<sup>1</sup> Potensi emosional yang dimiliki manusia merupakan kekuatan yang berasal dari dalam diri, Dimana emosi itu sendiri adalah perasaan yang muncul sebagai respon terhadap suatu peristiwa, perkataan atau interaksi dengan orang lain melalui tindakan itu, ia mengekspresikan berbagai perasaan senang, sedih, benci takut dan lain sebagainya.<sup>2</sup>

Jika potensi ini tidak diarahkan dengan baik, dapat memicu kemarahan yang berdampak buruk, untuk itu dibutuhkan kemampuan dalam hal mengendalikan diri khususnya ketika menghadapi tekanan sosial. Pengendalian diri merupakan kemampuan seseorang untuk menuntun, mengatur dan mengarahkan dirinya agar tetap beraada pada tindakan maupun pikiran yang baik.<sup>3</sup> Menurut Averill, pengendalian diri merupakan kemampuan seseorang dalam menyesuaikan perilakunya, mengatur informasi yang dianggap perlu maupun tidak perlu, serta menentukan pilihan tindakan berdasarkan keyakinan pribadi.<sup>4</sup>

Dalam agama Islam setiap manusia diharuskan untuk senantiasa mengendalikan diri dan memiliki kemampuan untuk mengambil tindakan dan

<sup>1</sup> Siti Maftuhah dan Irman, "Konsep self control dalam perspekti al qur'an," *AT-TAJDID: Jurnal Pendidikan Dan Pemikiran Islam* 7, no. 2 (2020): hlm. 438.

<sup>2</sup> Muhammad Aufa Alfaiz, Dian Siti Nujanah, dan Husnul Qodim, "Arti Penting Pengendalian Diri dalam Islam: Studi Kritik Hadis," *Gunung Djati Conference Series* 8, no. 10 (2022): hlm. 904.

<sup>3</sup> Petrisia Anas Waluwandja dan Zummy Anselmus Dami, "Upaya Pengendalian Diri Melalui Layanan Bimbingan Kelompok," *Ciencias: Jurnal Penelitian Dan Pengembangan Pendidikan* 1, no. 1 (2018): hlm. 110.

<sup>4</sup> Ramadona Dwi Marsela dan Mamat Supriatna, "Kontrol Diri: Definisi dan Faktor," *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice & Research* 3, no. 2 (2019): hlm. 67.

### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

berperilaku sejalan dengan ketentuan dan anjuran dari Allah Swt serta Rasulullah.<sup>5</sup> Pengendalian diri dalam agama Islam dikenal dengan *Mujāhadah Nafs* yang artinya upaya sungguh-sungguh untuk mengendalikan diri dan sebagai perjuangan untuk melawan ego atau hawa nafsu. Serta dapat dipahami sebagai usaha sungguh-sungguh untuk mengontrol diri dan membersihkan hati dari sifat-sifat tercela seperti, fitnah, iri hati, dendam, serta bimbang tujuannya adalah untuk mensucikan jiwa.<sup>6</sup>

Dalam kehidupan masyarakat modern, banyak perempuan mengalami kesulitan dalam mengelola emosi, terutama saat menghadapi tekanan psikologis yang berat. Akibatnya mereka cenderung meluapkan emosinya secara spontan, seperti marah atau menangis. Kajian psikologi menunjukkan bahwa perempuan lebih terbuka dalam mengekspresikan emosi dibandingkan laki-laki.<sup>7</sup> Hal ini didukung oleh data WHO menunjukkan bahwa perempuan dua kali lebih beresiko mengalami depresi. Beberapa penelitian juga menyebutkan bahwa perempuan lebih rentan mengalami tekanan emosional saat menghadapi tekanan sosial. Fakta ini menunjukkan pentingnya teladan dalam mengelola emosi secara sehat dan terkendali.<sup>8</sup>

Muhammad Maḥmūd ‘Abduḥ Qādir menyatakan bahwa seluruh bentuk gejala emosi, seperti bahagia, dendam, marah, takut, berani, hingga sikap pengecut dalam diri merupakan akibat hasil dari kimia hormon dalam tubuh. Ia juga menambahkan bahwa perubahan kecil dalam produksi hormon dapat mempengaruhi kesadaran manusia. Temuan ini menunjukkan bahwa emosi manusia sangat dipengaruhi oleh

<sup>5</sup> Ujang Rohman, Shalahudin Ismail, dan Reva Savela, “Strategi pengendalian diri dalam perspektif Al-Qur’an Surat Al-Hujurat ayat 12,” *Psycomedia: Jurnal Psikologi* 3, no. 1 (2023): hlm. 35-40, <https://doi.org/10.35316/psycomedia.2023.v3i1.35-40>.

<sup>6</sup> Daffa Dhiya Aziza, “Titik Temu Kontrol Diri Marcus Aurelius Dan Mujahadah Nafs Al-Ghazali (Suatu Kajian Komparasi), Skripsi” (Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta, 2024), hlm. 44.

<sup>7</sup> Eti Nurhayati, *Psikologi Perempuan Dalam Berbagai Perspektif* (Yogyakarta: PUSTAKA PELAJAR, 2018), hlm. xxix.

<sup>8</sup> Jeems Suryadi Gani, “Terbukti, Ternyata Wanita Emosinya Lebih Sensitif Dibandingkan Pria, dikutip dari,” dikutip dari [https://health.detik.com/berita-detikhealth/d-3039048/terbukti-ternyata-wanita-emosinya-lebih-sensitif-dibandingkan-pria?utm\\_source=n.d.](https://health.detik.com/berita-detikhealth/d-3039048/terbukti-ternyata-wanita-emosinya-lebih-sensitif-dibandingkan-pria?utm_source=n.d.), diakses pada hari Senin, tanggal 16 Juni 2025 pada pukul 21:34 Wib.

## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengummumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

faktor biologis, sehingga penting bagi manusia, khususnya perempuan yang secara hormonal lebih sensitif untuk mampu mengendalikan emosi secara bijak.<sup>9</sup>

Saat seseorang perempuan mengalami kemarahan, tubuh akan bereaksi dengan mengeluarkan hormon stres seperti adrenalin dan kortisol. Kedua hormon ini memicu menyebabkan detak jantung dan tekanan darah meningkat sebagai bagian dari mekanisme "*flight or flight*" yang dirancang untuk menghadapi ancaman. Namun, jika ini terus menerus maka dampaknya bisa menjadi lebih berbahaya bagi kesehatan. Salah satu dampak utama dari peningkatan tekanan darah akibat emosi negatif adalah resiko hipertensi, yaitu penumpukan plak di dalam arteri yang dapat menyumbat aliran darah dan menyebabkan serangan jantung atau stroke.<sup>10</sup>

na Menjaga kestabilan emosi, terutama dengan menyaring emosi marah, sangat penting untuk menghindari ketegangan fisik yang dipicu oleh peningkatan aktivitas tubuh tidak terus-menerus berada dalam kondisi tertekan. Selain mengurangi dorongan agresif, hal ini juga membantu mencegah penyakit fisik yang sering timbul akibat luapan emosi.<sup>11</sup>

Diam sendiri memiliki berbagai dampak positif yang mendalam bagi kehidupan manusia. Dalam perspektif spiritual diam dinilai sebagai perilaku yang disenangi oleh Allah Swt dan Rasul-Nya serta bisa menjadi penolong diakirat. Sebagai mana disebutkan dalam hadis nabi, *man ṣamata najā* “Barang siapa yang diam maka dia akan selamat”. Diam juga merupakan salah satu terapi akhlak yang diajarkan oleh Imām Al-Ghazālī untuk menjaga diri dari penyakit lisan seperti menggunjing, berbohong, atau berkata kasar. Dengan diam, seseorang dapat menjaga kehormatan, menahan hawa nafsu, serta memperbanyak perenungan dan introspeksi diri. Dalam sisi sosial, orang yang mampu menjaga lisannya akan lebih dihormati, diterima dengan hangat oleh orang lain, dan menciptakan suasana pergaulan yang lebih damai. Secara psikologis, diam membantu menenangkan pikiran, menghindari konflik, serta memperkuat pengendalian diri. Oleh karena itu,

<sup>9</sup> Jalaluddin, Psikologi Agama (Depok: PT RajaGrafindo Persada, 2016), hlm. 145.

<sup>10</sup> Andik Isdianto, "Dampak Kemarahan Terhadap Kesehatan : Pengaruh Emosi Negatif Pada Organ Tubuh Dan Cara," *Jurnal Education and development* 13, no. 2 (2025): hlm. 940.

<sup>11</sup> Muhammad Utsman Najati, *Psikologi Dalam Al-Qur'an* (Bandung: Pustaka Setia, 2005), hlm. 185.



#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

diam bukan hanya bentuk penghindaran, tetapi juga sarana untuk mencapai ketenangan batin dan keridhaan Allah Swt.<sup>12</sup>

Maka dari itu, kemampuan seseorang untuk mengelola emosi dengan baik menjadi sangat penting, tidak hanya untuk ketenangan jiwa, tetapi juga bagi kesehatan tubuh secara keseluruhan. Dalam konteks perempuan yang lebih rentan terhadap luapan emosi, terutama akibat tekanan sosial dan hormonal, penting untuk memiliki teladan spiritual yang bisa menjadi rujukan dalam pengendalian diri.

Salah satu kisah yang sangat erat kajian pengendalian diri bisa dilihat dari kisah Maryam Binti 'Imrān ibu dari Nabi Isa, yang dikenalkan sebagai wanita suci yang senantiasa menjaga kehormatannya dan mengabdikan diri sepenuhnya kepada Allah Swt.<sup>13</sup> Maryam mengalami masa-masa sulit yang penuh penderitaan, beliau harus menjalani kehamilan dalam kondisi penuh tekanan, terutama ditengah masyarakat Banī Isrā'īl yang dikenal dengan norma sosialnya yang sangat ketat. Maryam menjadi sasaran perundungan bagi masyarakat pada lingkungan sekitarnya. Bahkan dituduh telah berzina, sebuah tuduhan yang sangat melukai perasaannya. Dalam kondisi seperti itu, Allah Swt memerintahkannya untuk diam.<sup>14</sup> Dalam sebuah riwayat disebutkan ketika Maryam mengasingkan diri usai melahirkan nabi Isa, keluarganya mencarinya. Mereka bertanya kepada Yusuf An-Najjar, namun ia menjawab bahwa ia tidak tahu karena kunci tempat Maryam berada ditangan Zakaria. Akhirnya mereka menemukan Maryam dibawah pohon kurma sedang menggendong bayinya. Melihat Maryam membawa bayi tanpa ayah, mereka langsung berkata dengan tegas sebagaimana dalam firman Allah Swt:

فَآتَتْ بِهِ قَوْمَهَا تَحْمِلُهُ ۖ قَالُوا يَمْرُؤٌ مُّكْدَرٌ ۖ جِئْتَ شَيْئًا فَرِيًّا

Dia (Maryam) membawa dia (bayi itu) kepada kaumnya dengan menggendongnya. Mereka (kaumnya) berkata “wahai Maryam,

<sup>12</sup> Solihin dan Deden Mansur, “Terapi Diam Dalam Tasawuf Al-Ghazali,” *Syifa al-Qulub* 2, no. 2 (2018): hlm. 69, <https://doi.org/10.15575/saq.v2i2.2975>.

<sup>13</sup> Tazkia Anugraheni Perdana, “Kontekstualisasi Kisah Maryam Di Dalam Al-Qur'an Sebagai Basis Teladan Generasi Muda Muslim Era Kontemporer,” *Taqaddumi: Journal of Quran and Hadith Studies* 1, no. 1 (2021): hlm. 65, <https://doi.org/10.12928/taqaddumi.v1i1.4168>.

<sup>14</sup> Siti Masykuroh et al., “Kepahitan Hidup Maryam dalam Kisah Al-Qur'an,” *Al-Dzikra: Jurnal Studi Ilmu al-Qur'an dan al-Hadits* 17, no. 1 (2023): hlm. 155, <https://doi.org/10.24042/al-dzikra.v17i1.16772>.

### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Diarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Diarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

benar, engkau benar-benar telah membawa sesuatu yang mungkar”  
Q.S *Maryam* [19]: 27<sup>15</sup>

Ketika situasi semakin menjadi sulit dan ucapan tak lagi mampu meredakan keadaan, Maryam memilih untuk bertawakal sepenuhnya kepada Allah Swt. Dalam kondisi tersebut, Allah Swt memerintahkannya untuk berpuasa, bukan dalam artian menahan makan dan minum, melainkan menahan diri dari berbicara sebagai bentuk nazar. Ia tidak membela diri atas tuduhan kaumnya, melainkan hanya menunjukkan kepada bayinya nabi Isa. Sikap diam ini merupakan bentuk keteguhan dan pengendalian diri untuk menghindari perdebatan yang sia-sia dengan orang-orang yang tidak mau menerima kebenaran.<sup>16</sup>

Sikap pengendalian diri yang ditunjukkan Maryam memiliki makna yang mendalam, dalam kondisi inilah Allah Swt memerintahkannya untuk menahan diri dari berbicara merupakan bentuk pengendalian diri yang sangat dalam, bukan kelemahan, tanda kepasrahan hati dan keteguhan jiwa karena mengikuti petunjuk Allah Swt. Sebagaimana disebut dalam Q.S *Maryam* [19]: 26:

فَكُلِّيْ وَاشْرَبِيْ وَعَيْنًا فَاِمَّا تَرَيْنَ مِنَ الْبَشَرِ اَحَدًا فَقُوْلِيْ اِنِّيْ  
نَذَرْتُ لِلرَّحْمٰنِ صَوْمًا فَلَنْ اُكَلِّمَ الْيَوْمَ اِنْسِيًّا

“Makan, minum dan bersuka citalah 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.”

Kata *ṣawman* pada ayat ini bermakna secara bahasa yaitu menahan diri dari berbicara yang umumnya kata ini dimaknai sebagai puasa. Yang dimaksud dengan puasa disini adalah menahan diri (diam) untuk tidak berbicara hal-hal yang buruk atau memicu iri hati, karena ucapan seperti itu dapat mengurangi nilai atau pahala puasa.<sup>17</sup> Pada ayat diatas menjelaskan Maryam sebelumnya telah bernazar ini

<sup>15</sup> Departemen Agama RI, Al-Qur'an dan Terjemahannya, (Jakarta: Widya Cahaya, 2011). Semua Ayat Al-Qur'an Dalam Skripsi Ini Dikutip Dari Al-Qur'an kementerian Agama Republik Indonesia.

<sup>16</sup> Iqbal Kadir, Maryam Binti Imran (Jakarta Timur: Pustaka Al-Kautsar, 2024), hlm. 50-51.

<sup>17</sup> Nurfadzilla Putri dan Wali Ramadhani, “Variasi Makna Puasa Dalam Al-Quran (Studi Semantik Al-Quran),” *Al Fawatih (Jurnal Kajian Al-Qur'an dan Hadis)* 4, no. 02 (2023): hlm. 140.

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

bukanlah bentuk ibadah yang umum dalam syariat Islam, tetapi merupakan tindakan khusus yang ia ambil sebagai alasan dalam situasi tertentu.<sup>18</sup>

Dalam tafsir Al-Azhar Buya Hamka menjelaskan tentang makna dari sikap diam Maryam pada ayat ini, yang menjelaskan bahwa setelah melahirkan Nabi Isa merupakan bentuk tawakal dan kepasrahan kepada Allah Swt. Maryam memilih diam karena telah bernazar tidak akan berbicara dengan siapa pun, sebagai bentuk kepatuhan kepada Allah Swt.<sup>19</sup>

Dalam kehidupan sosial sekarang ini, sikap pengendalian diri menjadi sangat relevan untuk dikaji. Sikap Maryam yang tidak membela diri, melainkan menyerahkan semuanya kepada Allah dengan menahan diri dari emosi yang berlebihan untuk mengurangi rasa amarahnya. Ini merupakan bentuk pengendalian diri, yang patut dijadikan pelajaran bagi umat Islam pada zaman sekarang ini dalam merespons tekanan sosial tanpa kehilangan kendali atas emosi dan perilaku. Dengan demikian sikap Maryam tersebut bisa dipahami sebagai bentuk nyata dari pengendalian diri dalam pandangan psikologi qur'ani

Dalam pandangan pendekatan psikologi qur'ani, pengendalian diri melibatkan unsur jiwa manusia terdiri dari naf, qalb, rūḥ, dan 'aql. Respon Maryam dalam Q.S *Maryam* [19]: 26 dapat dipahami sebagai bentuk interaksi dari unsur-unsur ini. Oleh karena itu, penelitian ini sangat penting untuk menggali lebih dalam bentuk-bentuk pengendalian diri Maryam kajian psikologi qur'ani. Tidak hanya relevan sebagai bagian dari sejarah, tetapi juga mengandung pelajaran yang dapat kita ambil untuk kehidupan sehari-hari. Dengan memahami kisah Maryam, kita bisa belajar untuk lebih bijak dalam kondisi, tanpa terburu-buru bertindak, melainkan dengan penuh pertimbangan dan ketenangan. Meskipun sudah ada penelitian tentang pengendalian diri dan kisah Maryam, namun kajian bentuk pengendalian diri dalam al-Qur'an Q.S *Maryam* [19]: 26 dan psikologis qur'ani dalam tekanan sosial masih jarang dikaji secara spesifik. Hal ini menjadi celah penting yang ingin diteliti dalam kajian ini. Sehingga membuat penulis merasa terdorong untuk

<sup>18</sup> Mahfudz AlFaozi, "Kisah Maryam Dalam Al-Qur'an Surat Maryam Prespektif Tafsir Al-Maraghi," *JIQSI: Jurnal Ilmu al-Qur'an dan Studi Islam* 1, no. 1 (2023): hlm. 65.

<sup>19</sup> Hamka, Tafsir Al-Azhar Jilid 6 (Singapura: Pustaka Nasioanal Pte Ltd Singapura, 2003), hlm. 4294.



#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

meneliti “*Studi Psikologi Qur’ani Surah Maryam Ayat 26 Dan Pengaruh Pengendalian Diri Terhadap Tekanan Sosial*”

### B. Penegasan Istilah

#### 1. Pengendalian Diri

Pengendalian diri merupakan kemampuan individu dalam mengatur dan mengarahkan perilakunya secara sadar. Menurut Lauster (1978), kontrol diri adalah kemampuan seseorang untuk menyusun, membimbing, mengatur, dan mengarahkan perilaku sehingga menghasilkan konsekuensi yang positif.<sup>20</sup> Selanjutnya, menurut M. Nur Ghufro dan Rini Risnawita (2016), pengendalian diri berkaitan dengan kemampuan individu untuk mengelola dan mengarahkan perilaku secara terencana.<sup>21</sup> Sementara itu, menurut Calhoun dan Acocell, kontrol diri dipahami sebagai proses pengaturan terhadap aspek fisik, psikologis, dan perilaku seseorang.<sup>22</sup> Dengan demikian, dalam penelitian ini pengendalian diri dipahami sebagai kemampuan individu untuk mengelola dorongan fisik, emosi, dan perilaku secara sadar ketika menghadapi tekanan sosial agar tetap berada pada arah yang positif.

### C. Identifikasi Masalah

Dari latar belakang yang sudah penulis sajikan, maka dapat diidentifikasi masalah-masalah yang ada diantaranya:

- Emosi sebagai potensi manusia yang dapat membawa dampak negatif jika tidak dikendalikan.
- Pengendalian diri merupakan kemampuan penting dalam diri manusia untuk merespons tekanan sosial secara bijak.
- Tekanan sosial dan stigma masyarakat berpotensi memicu gangguan emosional apabila tidak dihadapi dengan pengendalian diri yang tepat.
- Diam sering kali disalah artikan sebagai kelemahan.

<sup>20</sup> Hadi Gunawan Sakti, “Pengaruh bermain peran pada pengendalian diri siswa 1,” *Journal of Mandalika Literature* 3, no. 1 (2022): hlm. 28, <https://doi.org/http://ojs.cahayamandalika.com/index.php/jml/issue/archive>.

<sup>21</sup> Zulfah, “Karakter: Pengembangan Diri,” *IQRA: Jurnal Pendidikan Agama Islam* 1, no. 1 (2021): hlm. 28.

<sup>22</sup> Sakti, “Pengaruh bermain peran pada pengendalian diri siswa 1,” hlm. 37.



#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

© Hak cipta dilindungi undang-undang  
UIN SUSKA RIAU

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

### D. Batasan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut, peneliti menetapkan masalah yang akan menjadi fokus kajian penelitian ini. Adapun kajian yang menjadi inti pembahasan pada penelitian ini adalah pengendalian diri dalam Q.S Maryam ayat 26, dan penulis menggunakan beberapa kitab tafsir Rūḥ al-Ma‘ānī karya Al-Ālūsī, tafsir Al-Misbah karya Quraish Syihab, kitab tafsir Al-Qurtubi karya Imam Al-Qurtubi, tafsir Fī Zilāl al-Qur‘ān karya Sayyid Qutb serta beberapa kitab tafsir pendukung seperti tafsir At-Thabari karya At-Ṭabarī.

### E. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas maka dapat dirumuskan masalah:

1. Bagaimana penafsiran mufasir terhadap surah Q.S *Maryam* [19]: 26?
2. Bagaimana bentuk pengendalian diri yang tercermin dalam Q.S *Maryam* [19]: 26 terhadap tekanan sosial?

### F. Tujuan dan Manfaat Penelitian

Adapun tujuan dan manfaat dari penelitian ini adalah:

1. Tujuan Penelitian:
  - a. Untuk menjelaskan pandangan mufasir terhadap Q.S *Maryam* [19]: 26.
  - b. Untuk mengetahui bentuk pengendalian diri yang tercermin dari sikap Maryam dalam menghadapi tekanan sosial pada Q.S *Maryam* [19]: 26 dalam kajian psikologi qur’ani.
2. Manfaat Penelitian:
  - a. Penelitian ini memberikan tambahan kajian keilmuan tafsir al-Qur’an dengan pendekatan psikologi qur’ani, terutama dalam memahami kisah Maryam sebagai bentuk pengendalian diri.
  - b. Penelitian ini diharapkan bisa menjadi bahan pembelajaran bagi masyarakat khususnya perempuan, agar mampu mengendalikan diri saat menghadapi tekanan sosial, serta menjadi referensi bagi mahasiswa jika ada yang ingin mengkaji tema serupa.

### G. Sistematika Penulisan

Dalam penyusunan penelitian ini akan diuraikan dalam beberapa bab dengan susunan sistematika berikut:

1. Diarangi mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:.

- Bab VI, penutup pada bab ini menyajikan kesimpulan yang merangkum temuan utama dari penelitian tentang pengendalian diri Maryam dengan pendekatan psikologi Qur'ani, serta saran yang dianggap relevan dengan hasil penelitian. Kesimpulan ini merupakan hasil analisis terhadap Q.S *Maryam* [19]: 26 melalui lima tafsir, yaitu Rūḥ al-Ma'ānī, Al-Misbah, Al-Qurtubi, Fi Zhilalil Qur'an dan At-Ṭabari, yang memberikan pemahaman yang mendalam tentang kisah Maryam sebagai bentuk pengendalian diri ditengah tekanan sosial.



1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## BAB II KARANGKA TEORITIS

### A. Landasan Teori

#### 1. Self-Regulation

##### a. Pengertian *Self-Regulation*

Teori Regulasi diri (*Self-Regulation*) berlandaskan pada teori kognitif sosial yang dikembangkan oleh Albert Bandura (1989). Teori ini memandang bahwa proses belajar manusia berlangsung dalam lingkungan sosial yang melibatkan interaksi timbal balik antar individu dan lingkungannya. Dalam pandangan tersebut, Bandura menegaskan bahwa manusia memiliki kapasitas untuk mengontrol dan mengarahkan berbagai peristiwa dalam kehidupannya melalui mekanisme regulasi diri, yakni dengan mengelola perilaku dan tindakan secara sadar agar selaras dengan tujuan yang hendak dicapai.<sup>23</sup>

Secara etimologis berdasarkan KBBI, istilah *self* (diri) merujuk pada individu sebagai pribadi yang berdiri sendiri, sedangkan regulasi diartikan sebagai proses pengaturan atau pengendalian. Oleh karena itu, *self-regulation* dapat dimaknai sebagai kemampuan individu dalam mengelola serta mengarahkan dirinya secara sadar. Sejalan dengan pengertian tersebut, Roy Baumeister, seorang psikolog sosial, menjelaskan bahwa regulasi diri merupakan suatu sistem kesadaran dan pengelolaan diri yang memungkinkan individu mengatur pikiran, perilaku, dan emosi secara terencana dalam rangka mencapai tujuan tertentu.<sup>24</sup>

Sejalan dengan pandangan tersebut, Carl Rogers memandang regulasi diri sebagai suatu proses kesadaran individu yang bersifat terarah. Melalui kemampuan regulasi diri, individu terdorong untuk mengembangkan potensi yang dimilikinya secara optimal. Individu yang memiliki regulasi diri yang baik mampu menyadari setiap tindakannya serta mengendalikan perilakunya secara sadar dan terkontrol, termasuk dalam menjalin interaksi dan hubungan social dengan lingkungan sekitar.

<sup>23</sup> Elga Yanuardianto, "Teori Kognitif Sosial Albert Bandura (Studi Kritis dalam Menjawab Problem Pembelajaran di MI)," *Jurnal Auladuna* 01, no. 02 (2019): hlm. 97.

<sup>24</sup> Juamal Ahmad, *Self-Regulation & Self Regulated Learning Dalam Pendidikan Islam* (Jakarta Selatan: Islamic Character Development, 2023), hlm. 12.



#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Zimmerman (1986) mendefinisikan *self-regulation* sebagai cara individu memandang dan mengelola dirinya selama proses belajar yang mencakup aspek kognitif, perilaku (*behavioral*), dan afektif. Pengertian ini menunjukkan bahwa dalam proses pembelajaran, individu secara aktif mengintegrasikan pola pikir, perilaku, dan perasaannya untuk mencapai tujuan yang diharapkan.<sup>25</sup>

Selain itu, Woolfolk menyatakan bahwa regulasi diri merupakan proses menghaktifkan dan mengatur pikiran, perilaku, serta emosi guna mencapai tujuan tertentu. Pendapat ini menekankan bahwa regulasi diri mencakup kemampuan individu dalam mengelola berbagai aspek psikologis secara terpadu.<sup>26</sup>

Senada dengan itu, Carey, Neal, dan Collins (2004) menjelaskan bahwa *self-regulation* adalah kemampuan seseorang dalam mengarahkan tingkah lakunya untuk mencapai tujuan serta memungkinkan individu menunda kepuasan jangka pendek demi memperoleh hasil yang diinginkan di masa mendatang.<sup>27</sup>

Berdasarkan berbagai pengertian *self-regulation* diatas, definisi *self-regulation* dalam penelitian ini adalah kemampuan individu yang aktif dalam mengatur dan mengendalikan dirinya secara mandiri, baik pada aspek kognitif (pikiran), perasaan, maupun perilaku, melalui kesadaran dan pengelolaan diri yang terarah. Kemampuan tersebut memungkinkan individu untuk merespon situasi secara reflektif, menahan dorongan impulsif, serta mengarahkan tindakannya sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai. Dalam konteks penelitian ini *self-regulation* dipahami sebagai mekanisme pengendalian diri yang berperan penting dalam menghadapi tekanan sosial dan emosional secara adaptif.

Dalam proses regulasi diri, individu melakukan *Self-Observation* proses pengamatan diri secara sistematis dapat memberikan informasi penting sebagai dasar diagnosis diri. Ketika individu mengamati pola pikir, respons emosional, serta perilaku yang ditampilkan beserta situasi yang melatarbelakanginya, mereka

<sup>25</sup> Amalia Anis Kusumawati, "Self Regulation Dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Peserta Didik," *Jurnal Empati* 13, no. 2009 (2024): hlm.246.

<sup>26</sup> Emanuel Haru dan Jenni Marlina, "Upaya Meningkatkan Regulasi Diri Pada Mahasiswa," *Jurnal Alternatif: Wacana Interkultural* 12, no. 2 (2023): hlm. 144.

<sup>27</sup> Riyanda Utari, "Self Regulation pada Remaja dalam Perspektif Islam ( cara pandang dalam perspektif Psikologi dan)," *Bayani: Jurnal Studi Islam* 1, no. 1 (2021): hlm. 44.



#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Diarangi mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Diarangi mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

kan mulai mengenali perilaku pola-pola berulang. Bagi individu yang memahami cara mengubah perilaku serta aspek lingkungan yang dimodifikasi, pemahaman diri tersebut dapat mendorong terjadinya proses perubahan bersifat korektif. Oleh karena itu, seseorang dituntut untuk mampu memantau dirinya sendiri, yang tercermin dari cara ia berperilaku dan menampilkan diri, karena pada dasarnya individu memiliki kecenderungan untuk menentukan sendiri bagaimana ia bertindak.<sup>28</sup>

Berdasarkan hasil pengamatan tersebut, individu kemudian melakukan *Self-Observation* diri tersebut, individu akan melakukan evaluasi terhadap dirinya, baik secara positif maupun negatif yang kemudian diikuti dengan memberikan penghargaan atau hukuman kepada diri sendiri. Dalam beberapa kondisi, respons bisa saja tidak muncul keadaan fungsi kognitif berperan menjaga keseimbangan sehingga penilaian positif atau negative menjadi kurang bermakna secara personal.<sup>29</sup> Hal ini biasanya terjadi ketika seseorang merasa telah bertindak lebih baik sesuai dengan standar yang telah ditetapkan, sehingga dia memberikan penghargaan kepada dirinya sendiri atau perilaku tersebut.<sup>30</sup>

### B. Kajian yang Relevan

Kajian relevan berfungsi sebagai tinjauan kritis terhadap penelitian sebelumnya dari berbagai sumber, seperti skripsi, tesis, jurnal, dan laporan penelitian, yang membantu membangun kerangka pemikiran dan memperkuat analisis penelitian ini. Topik pengendalian diri dalam al-Qur'an memang sudah banyak dikaji, tetapi belum ada penelitian yang fokus pada bentuk pengendalian diri Maryam dalam Q.S

<sup>28</sup> Alifivia Putri et al., "Pengembangan Alat Ukur Self-Regulation Pada Mahasiswa Selama Pembelajaran Daring Development," *Psyche: Jurnal Psikologi Universitas Muhammadiyah Lampung* 4, no. 2 (2022): hlm. 172, <https://doi.org/http://journal.uml.ac.id/TIT>.

<sup>29</sup> Hesti Satyodyah Lestari dan Andi Kusuma Damayanti, *Psikologi Kepribadian* (Jawa Tengah: NEM, 2024), hlm. 171.

<sup>30</sup> M Yasda dan Mulyadi, "Penerapan Teknik Regulasi Diri (Self Regulation) Untuk Meningkatkan Kemandirian Belajar Mahasiswa Program Studi Bimbingan Konseling Stkip Muhammadiyah Enrekang," *Edumaspul Jurnal Pendidikan* 2, no. 2 (2018): hlm. 54.

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

© Hak cipta dimiliki oleh UIN Suska Riau

Maryam [19]: 26 dari perspektif psikologi Qur'ani dan dalam konteks tekanan sosial.

Beberapa penelitian sebelumnya menyoroti pengelolaan emosi, keteguhan mental, atau pengendalian diri secara umum, baik lewat pendekatan psikologi maupun tafsir, namun masih bersifat umum, normatif, atau hanya melihat data statistik tanpa menampilkan bagaimana Maryam mengendalikan dirinya secara nyata. Penelitian ini hadir untuk mengisi kekosongan tersebut dengan menganalisis secara spesifik bagaimana Maryam mengekspresikan pengendalian diri melalui sikap diam dalam Q.S *Maryam* [19]: 26, sehingga memberikan gambaran yang lebih konkret, kontekstual, dan holistik tentang *self-control* dari perspektif Qur'ani. Melalui penelitian ini penulis ingin menyajikan berbagai sumber penting untuk memperkuat serta menjelaskan posisi penelitian ini diantara studi-studi sebelumnya, diantaranya:

Karya pertama, skripsi yang ditulis oleh Meliza Ayu Sapitri Sapitri pada tahun 2025 program studi Ilmu AL-Qur'an dan Tafsir Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau. Penelitian ini berjudul "Praktek Self Control Pada Kisah Maryam Binti Imran Dalam Al-Qur'an (Studi Pendekatan Psikologi)" lebih menitikberatkan pada kondisi dan respons emosional Maryam dalam rangkaian peristiwa kehamilan hingga kelahiran Nabi Isa melalui pendekatan psikologi. Pengendalian diri belum dianalisis sebagai satu bentuk tindakan spesifik, khususnya dalam konteks tekanan sosial, sehingga menyisakan celah kajian. Penelitian ini kemudian memfokuskan pada pengendalian diri Maryam dalam Q.S. *Maryam* ayat 26 dengan pendekatan psikologi Qur'ani.<sup>31</sup>

Kedua, skripsi yang ditulis oleh Ririn Febrianty Salka tahun 2022 program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta. Penelitian ini berjudul "Pengendalian Emosi Dalam Al-Qur'an (Analisis Kisah Maryam binti Imran)" mengkaji pengendalian emosi Maryam binti Imran melalui pendekatan tafsir dan psikologi dengan cakupan Q.S. *Maryam* [19]:16–33.

<sup>31</sup> Meliza Ayu Sapitri, "Praktek Self Control Pada Kisah Maryam Binti Imran Dalam Al-Qur'an (Studi Pendekatan Psikologi)" Skripsi (UIN SUSKA RIAU, 2025), hlm. 19.

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Penelitian ini menyoroti emosi seperti takut, sedih, dan malu serta strategi pengendaliannya, seperti berzikir, berpikir positif, dan menyendiri. Namun, kajiannya masih bersifat umum dan belum memfokuskan secara khusus pengendalian diri Maryam dalam Q.S. *Maryam* [19]:16 sebagai simbol utama pengendalian diri.<sup>32</sup>

Ketiga, skripsi yang ditulis oleh Hilyatus Sholihah pada tahun 2022 program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung. Penelitian ini berjudul "Kegetiran Hidup Maryam dalam Al-Qur'an", menyoroti ketangguhan mental Maryam dalam Q.S. *Maryam* [19]:16-26, seperti sabar, ikhlas, dan tawakal menghadapi ujian. Kajian ini belum menelaah pengendalian diri Maryam dalam ayat 26 secara khusus. Penelitian penulis memusatkan pada pengendalian diri Maryam sebagai fokus utama dengan pendekatan psikologi Qur'ani dan tekanan sosial.<sup>33</sup>

Keempat, skripsi yang ditulis oleh Siti Hajar Binti Mustofa pada tahun 2024 program Studi Bimbingan Penyuluhan Islam Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang. Penelitian ini berjudul "Konsep Mengatasi Depresi Menurut Surah Maryam dalam Perspektif Psikologi Islam" menelaah ayat 22–26 Surah *Maryam* dan menemukan bahwa sikap spiritual Maryam, seperti sabar dan berserah diri, bisa membantu mengatasi depresi. Penelitian ini lebih menekankan kondisi depresi secara umum dan kurang menyoroti bagaimana Maryam menampilkan pengendalian diri secara konkret. Penelitian yang akan penulis lakukan menitikberatkan pada cara Maryam mengendalikan dirinya dalam konteks psikologi Qur'ani, bukan sekadar pengelolaan emosi negatif.<sup>34</sup>

Kelima, skripsi yang ditulis oleh Siti Hajar Binti Mustofa pada tahun 2024 program Studi Bimbingan Penyuluhan Islam Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang. Penelitian ini berjudul "Konsep Mengatasi Depresi Menurut Surah Maryam dalam Perspektif Psikologi Islam" menelaah ayat 22–26 Surah

<sup>32</sup> Rin Febrianti Salka, "Pengendalian Emosi Dalam Al-Qur'an (Analisis Kisah Maryam Binti 'Imran)," Skripsi (UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, 2022), hlm. 19.

<sup>33</sup> Hilyatus Shalihah, "Kecerdasan Adversitas Maryam Dalam Q.s Maryam Ayat 16-26" Skripsi (UIN Walisongo Semarang, 2022), hlm. 24.

<sup>34</sup> Siti Hajar Binti Mustoha, "Konsep Mengatasi Depresi Menurut Surah Maryam Dalam Perspektif Psikologi Islam," Skripsi (UIN Raden Fatah Palembang, 2024), hlm. 24.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Maryam dan menemukan bahwa sikap spiritual Maryam, seperti sabar dan berserah diri, bisa membantu mengatasi depresi. Penelitian ini lebih menekankan kondisi depresi secara umum dan kurang menyoroti bagaimana Maryam menampilkan pengendalian diri secara konkret. Penelitian yang akan penulis lakukan menitikberatkan pada cara Maryam mengendalikan dirinya dalam konteks psikologi Qur'ani, bukan sekadar pengelolaan emosi negatif.<sup>35</sup>

Keenam, skripsi yang ditulis oleh Andrian Abdul Aziz Luthfi pada tahun 2025 program Studi Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh. Penelitian berjudul “Gambaran Manajemen Emosi pada Siti Maryam dalam Menghadapi Ujian Allah” membahas Q.S. *Al-Maidah* [5]:27-41 dengan pendekatan tafsir tematik, menyoroti pengendalian diri dalam bentuk mengendalikan amarah, dengki, dan bersikap pasrah terhadap ancaman. Penelitian ini fokus pada kisah Qabil dan Habil, sementara penelitian yang akan penulis lakukan menitikberatkan pada Maryam sebagai tokoh perempuan, yang menghadapi tekanan sosial dan emosional, serta memilih diam sebagai bentuk ekspresi pengendalian diri.<sup>36</sup>

Ketujuh, artikel yang ditulis oleh Ujang Rohman, Shalahuddin Ismail dan Reva Savela berjudul “Strategi Pengendalian Diri Perspektif Al-Qur’an Surat Al-Hujurat Ayat 12”, diterbitkan pada tahun 2023, memang membahas pengendalian diri, tetapi fokusnya hanya pada perilaku sosial seperti menghindari prasangka buruk dan menggunjing. Pembahasannya masih bersifat umum dan normatif, serta tidak menjelaskan proses psikologis di dalam diri seseorang. Karena itu, penelitian saya hadir untuk melengkapi kekurangan tersebut dengan mengkaji pengendalian diri melalui Q.S. *Maryam* [19]:26, yang menampilkan proses pengendalian emosi secara lebih personal, mendalam, dan spiritual, serta dianalisis dengan pendekatan psikologi Qurani dan beberapa tafsir.<sup>37</sup>

<sup>35</sup> Nur Zarifah, “Gambaran manajemen emosi pada siti maryam dalam menghadapi ujian allah” Skripsi (UIN Ar-Raniry Banda Aceh, 2025), hlm. 50.

<sup>36</sup> Andrian Abdul Aziz Luthfi, “Menyingkap Tabir Pengendalian Diri (Self Control) Pada Kisah Qabil Dan Habil Dalam Al- Qur’an (Kajian Tafsir Tematik)” Skripsi (UIN Suska Riau, 2024), hlm. 14.

<sup>37</sup> Rohman, Ismail, dan Savela, "Strategi pengendalian diri dalam perspektif Al-Qur'an Surat Al-Hujurat ayat 12," hlm. 35.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Kedelapan, artikel yang ditulis oleh Herlina, Muhammad Alif dan Syaefullah, berjudul “Self-Control dalam Pandangan Al-Qur’an: Studi Tematik dengan Pendekatan Grounded Theory” yang diterbitkan pada tahun 2025, memberikan gambaran luas tentang konsep pengendalian diri dalam Al-Qur’an dengan menyoroti nilai-nilai seperti taqwa, ikhlas, dan muraqabah. Namun, kajiannya masih bersifat umum karena menyatukan banyak ayat tanpa mendalami konteks pengalaman individu dalam satu kasus tertentu. Penelitian tersebut juga tidak menguraikan bagaimana self-control muncul dalam situasi psikologis nyata yang dialami seorang tokoh. Kekurangan ini dilengkapi dalam penelitian saya yang fokus pada satu ayat, yaitu Q.S. *Maryam* [19]: 26, sehingga analisisnya lebih mendalam, kontekstual, dan menunjukkan proses pengendalian diri secara konkret melalui pengalaman emosional dan spiritual Maryam.<sup>38</sup>

Kesembilan, Artikel yang ditulis oleh Siti Nurlaila dan Muhammad Alif, berjudul “Emotions in the Qur’an: A Thematic Study of Verses on Self-Control” (memetakan berbagai bentuk emosi dalam Al-Qur’an dan menjelaskan bagaimana emosi itu diarahkan agar sejalan dengan nilai spiritual), yang diterbitkan pada tahun 2025. Namun fokus jurnal ini berada pada pengelompokan ayat dan jenis-jenis emosi, bukan pada pengalaman satu tokoh dalam situasi emosional tertentu. Karena itu, penelitian ini belum menunjukkan bagaimana pengendalian diri bekerja dalam kondisi nyata yang dialami seseorang. Di sinilah penelitian saya melengkapinya melalui kajian QS. *Maryam* [19]:26, yang memperlihatkan respons diam Maryam sebagai bentuk pengelolaan emosi dan spiritual yang terjadi secara langsung dalam konteks tekanan psikologis. Dengan menyoroti satu peristiwa khusus, penelitian saya memberikan contoh konkret bagaimana self-control Qur’ani diterapkan dalam kehidupan seorang individu.<sup>39</sup>

<sup>38</sup> Herlina, Muhammad Alif, dan Syaefullah, “Self-Control Dalam Pandangan Al-Qur’an, Studi Al-Qur’an Tematik Dengan Pendekatan Grounded Theory,” *Jurnal Ilmiah Pendidikan dan Keislaman* 5, no. 2 (2025): hlm. 285.

<sup>39</sup> Siti Nurlaila dan Muhammad Alif, "Emotions In The Qur'an: A Thematic Study of Verses on Self- Control (Emosi Dalam Al-Qur'an: Kajian Tematik Terhadap Ayat-Ayat Pengendalian Diri)," *Al-Muhafidz: Jurnal Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir* 5, no. 2 (2025): hlm. 281, <https://doi.org/10.57163/almuhafidz.v5i2.242>.

Muhammad Syarif Kasim Riau  
taha  
taha  
taha  
Penelitian  
[19]  
kem  
kete  
“Te  
202  
akir

- Syarif Kasim Riau

Muhammad Syarif Kasim Riau  
taha  
taha  
taha  
Penelitian  
[19]  
kem  
kete  
“Te  
202  
akir

Muhammad Syarif Kasim Riau  
taha  
taha  
taha  
Penelitian  
[19]  
kem  
kete  
“Te  
202  
akir

Muhammad Syarif Kasim Riau  
taha  
taha  
taha  
Penelitian  
[19]  
kem  
kete  
“Te  
202  
akir

Muhammad Syarif Kasim Riau  
taha  
taha  
taha  
Penelitian  
[19]  
kem  
kete  
“Te  
202  
akir

Muhammad Syarif Kasim Riau  
taha  
taha  
taha  
Penelitian  
[19]  
kem  
kete  
“Te  
202  
akir

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

tanpa membahas makna kontrol diri secara Qur'ani atau proses batin individu. Penelitian saya melengkapi hal ini dengan menganalisis Q.S. *Maryam* [19]:26, menunjukkan pengendalian diri Maryam saat menghadapi tekanan emosional dan sosial sebagai contoh konkret self-control dari perspektif Al-Qur'an.<sup>41</sup>

Keempatbelas, artikel yang ditulis oleh Elfia Desi, vivik Shofiah dan Khairunnas Rajab berjudul "Kesehatan Mental dalam Perspektif Psikologi Islam: Peranan Iman sebagai Imunitas Jiwa Studi pada Al-Qur'an Surah Maryam" diterbitkan pada tahun 2024, menekankan pentingnya iman sebagai kekuatan batin yang menjaga kesehatan mental, dan menggunakan kisah Maryam sebagai contoh keteguhan dalam menghadapi tekanan psikologis. Namun penelitian ini lebih memusatkan pembahasan pada aspek keimanan secara umum, sehingga ayat yang dibahas termasuk Q.S. *Maryam* [19]:26 tidak dianalisis secara khusus sebagai bentuk pengendalian diri. Proses bagaimana Maryam mengelola emosi dan mengambil keputusan untuk diam belum dijelaskan sebagai mekanisme self-control. Penelitian saya mengisi kekosongan tersebut dengan fokus langsung pada Q.S. *Maryam* [19]:26 dan menunjukkan bahwa sikap diam Maryam bukan hanya tanda iman, tetapi juga strategi pengendalian diri yang melibatkan aspek psikologis, emosional, dan spiritual secara utuh.<sup>42</sup>

Kelimabelas, artikel yang ditulis oleh Tiara Putri Susanto dan Bagas Ryandia Ardi Saputra berjudul "Efektivitas Intervensi Psikoedukasi dalam Meningkatkan Pengendalian Diri pada Remaja di MTsN 2 Surabaya", diterbitkan pada tahun 2024, membahas bagaimana psikoedukasi dapat membantu remaja mengelola emosi dan meningkatkan kontrol diri melalui kegiatan penyuluhan, observasi, dan latihan. Hasilnya menunjukkan adanya peningkatan kemampuan pengendalian diri setelah program dijalankan. Namun penelitian ini hanya meninjau pengendalian diri dari sisi praktik psikologi dan pengukuran perilaku, tanpa mengaitkannya dengan contoh pengendalian diri dalam Al-Qur'an atau pengalaman tokoh tertentu.

<sup>41</sup> Yuli Fitria dan Ervia Toga, "Tekanan Teman Sebaya Kontrol Diri Dan Cyberbullying," *Edusociata Jurnal Pendidikan Sosiologi Volume* 6, no. 1 (2023): hlm. 100.

<sup>42</sup> Elfia Desi, Vivik Shofia, dan Khairunnas Rajab, "Kesehatan Mental Dalam Perspektif Psikologi Islam : Peranan Iman Sebagai Imunitas Jiwa Studi Pada Al-Qur'an Surah Maryam," *Jurnal Psikologi Konseling* 17, no. 2 (2024): hlm. 138.

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Diarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Diarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Penelitian saya mengisi bagian tersebut dengan menyoroti Q.S. *Maryam* [19]:16, yang memperlihatkan bagaimana pengendalian diri muncul dalam situasi emosional yang nyata melalui pilihan diam Maryam, sehingga memberi gambaran praktis sekaligus bernilai Qur'ani tentang self-control.<sup>43</sup>



<sup>43</sup> Tiara Putri Susanto dan Bagas Ryandia Ardi Saputra, “Efektivitas Intervensi Psikoedukasi Dalam Meningkatkan Pengendalian Diri (Self-Control) Pada Remaja Di Mtsn 2 Surabaya,” *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling dan Dakwah Islam* 20, no. 02 (2023): hlm. 172, <https://doi.org/10.14421/hisbah.202>.



#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## BAB III

### METODE PENELITIAN

Metodologi penelitian adalah cara yang digunakan untuk mempelajari dan menyelesaikan suatu masalah dengan langkah-langkah ilmiah. Proses ini dilakukan secara teliti, mulai dari mengumpulkan data, mengolah, menganalisis, hingga menyimpulkan, agar bisa menemukan jawaban atau pengetahuan yang bermanfaat bagi manusia. Dengan metode yang tepat, hasil penelitian akan lebih valid dan dapat dipertanggungjawabkan. Oleh karena itu, pemilihan metodologi sangat penting dalam setiap penelitian.<sup>44</sup>

#### A. Jenis Penelitian

Penelitian yang sedang dilakukan adalah penelitian kualitatif yang merupakan penelitian pustaka (Library Research) yaitu jenis penelitian yang mengumpulkan data dan informasi dari berbagai sumber yang tersedia di perpustakaan, seperti buku, majalah, dokumen, catatan, kisah-kisah sejarah, dan lain sebagainya.<sup>45</sup> Metode tafsir yang dipakai adalah metode *tahlili* yakni penafsiran ayat al-Qur'an yang dilakukan dengan menganalisis ayat demi ayat sesuai urutan mushaf serta menjelaskan ayat al-Qur'an dari berbagai aspek yang terkandung dalam ayat, seperti makna lafaz, sebab turun ayat, serta keterkaitan antara ayat dengan surah. Metode ini juga berupaya menghadirkan pemahaman ayat dari berbagai sudut dan menunjukkan hubungan dengan suatu tema.<sup>46</sup>

#### B. Pendekatan Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan psikologi qur'ani, yaitu pendekatan yang memadukan antara nilai-nilai al-Qur'an dan prinsip-prinsip psikologi dalam memahami perilaku manusia. Pendekatan ini berusaha menggali makna kejiwaan yang terkandung dalam ayat-ayat al-Qur'an, khususnya terkait dengan pengendalian diri dalam menghadapi tekanan sosial sebagaimana tercermin dalam kisah Maryam dalam Q.S *Maryam* [19]: 26. Pendekatan psikologi qur'ani juga

<sup>44</sup> Rifa'i Abubakar, Pengantar Metodologi Penelitian (Yogyakarta: SUKA-Prees, 2021), hlm. 2.

<sup>45</sup> Jani Arni, Metode Penelitian Tafsir (Pekan Baru: Daulat Riau, 2013), hlm. 12.

<sup>46</sup> Arni, hlm.72-73.

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

memperhatikan aspek-aspek ruhaniyah manusia seperti nafs, rūḥ, qalb dan ‘aql, serta bagaimana nilai-nilai spiritual dalam al-Qur’an dapat menjadi pedoman dalam mengelola emosi.

### C. Sumber Data

#### 1. Sumber Primer

Sumber data primer dalam penelitian ini adalah pada Q.S *Maryam* [19]: 26, beserta sejumlah kitab tafsir yang dijadikan acuan. Penelitian ini menggunakan tafsir-tafsir bercorak adabi al-ijtima’i seperti kitab tafsir Rūḥ al-Ma‘ānī karya Al-Ālūsī, tafsir Al-Misbah karya Quraish Syihab, kitab-tafsir Al-Qurtubi karya Imam Al-Qurtubi, tafsir Fī Zilāl al-Qur’ān karya Sayyid Qutb serta beberapa kitab tafsir pendukung seperti tafsir At-Thabari karya Al-Ṭabarī.

#### 2. Sumber Sekunder

Sumber data sekunder yang penulis sajikan yaitu berupa bahan yang pembahasannya berkaitan dengan topik penulis yang diperoleh dari buku-buku, artikel, jurnal, web serta sumber lainnya yang berkaitan dengan makna diam dalam Q.S. *Maryam* [19]:26 kajian psikologi qur’ani tentang pengendalian diri di tengah tekanan sosial.

### D. Teknik Pengumpulan Data

Penelitian ini menggunakan metode tafsir tahlili (analisis), adapun langkah-langkah yang penulis lakukan dalam mengumpulkan data pada penelitian ini ialah sesuai dengan langkah-langkah metode tahlili sebagai berikut:

1. Menetapkan ayat yang menjadi objek kajian, yaitu Q.S *Maryam* [19]: 26 sebagai fokus utama penelitian terkait dengan pengendalian diri.
2. Mengidentifikasi dan menelaah munasabah ayat, dengan melihat keterkaitan Q.S *Maryam* [19]: 26 dengan ayat-ayat sebelumnya dan sesudahnya sehingga memahami konteks ayat secara utuh.
3. Menghimpun dan mengkaji penafsiran ulama terhadap ayat tersebut, dengan merujuk pada kitab-kitab yang relevan, seperti kitab tafsir Rūḥ al-Ma‘ānī karya Al-Ālūsī, tafsir Al-Misbah karya Quraish Syihab, kitab tafsir Al-Qurtubi karya Imam Al-Qurtubi, tafsir Fī Zilāl al-Qur’ān karya

Sayyid Qutb serta beberapa kitab tafsir pendukung seperti tafsir At-Thabari karya Al-Ṭabarī.

4. Menyusun analisis deskriptif, dengan memadukan hasil penafsiran mufasir dan pendekatan psikologi qur'ani untuk menghasilkan pemahaman yang menyeluruh mengenai bentuk pengendalian diri dari ayat tersebut.

#### **E. Teknik Analisis Data**

Dalam penelitian ini teknik analisis data yang digunakan oleh penulis adalah analisis deskriptif kualitatif. Adapun langkah-langkah analisis data yang digunakan adalah penulis menyaring dan mengumpulkan berbagai informasi dari kitab tafsir, buku psikologi umum, psikologi agama, psikologi Islam dan psikologi qur'ani, serta literatur pendukung lain yang relevan dengan makna diam dan pengendalian diri di tengah tekanan sosial.

Kemudian disajikan secara sistematis baik berupa kutipan ayat, penafsiran mufasir, maupun teori psikologi yang berkaitan. Penyajian ini bertujuan untuk melihat konsep pengendalian diri. Kemudian penulis menarik kesimpulan dari hubungan antara Q.S *Maryam* [19]: 26, serta nilai-nilai pengendalian diri dalam perspektif psikologi qur'ani.

#### **Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## BAB V

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Setelah memaparkan hasil penelitian dan analisis mengenai bentuk pengendalian diri dalam Q.S *Maryam* [19]: 26, penelitian ini menghasilkan beberapa kesimpulan yaitu sebagai berikut:

1. Penafsiran Mufasir seperti Al-Ālūsī, Wahbah Az-Zuhaili, Imam Al-Qurtubi, Sayyid Qutb dan At-Thabari terhadap Q.S *Maryam* [19]: 26 bahwa perintah Allah Swt kepada Maryam untuk makan dan minum dan bersenang hatilah serta perintah untuk menahan diri dari berbicara merupakan strategi pengendalian diri. Para Mufasir menegaskan bahwa Maryam pada ayat ini bukan berarti lemah tapi memperlihatkan bentuk ketaatannya, kesabaran dan menahan emosi. Sikap ini menjadi salah satu cara perlindungan Allah Swt sekaligus menjadi bukti bahwa dalam keadaan yang penuh tekanan solusi terbaik yaitu berserah diri kepada Allah Swt.
2. Analisis bentuk pengendalian diri yang tercermin dalam Q.S *Maryam* [19]: 26 diantaranya:
  - a. Nazar Sebagai Bentuk Pengendalian diri

Nazar dalam Q.S *Maryam* [19]: 26 menjadi bentuk dasar pengendalian diri Maryam, karena melalui nazar inilah Maryam mengikat dirinya untuk tetap berada dalam ketenangan saat menghadapi ujian yang sangat berat. Nazar Maryam mengandung unsur sabar, tawakal dan takwa yang saling berhubungan sebagai pengendali jiwa (nafs) dan menenangkan qalb. Dalam psikologi umum, nazar berfungsi sebagai cognitive control yang membantu cara berpikir, menahan dorongan untuk membela diri dan meredam reaksi emosional yang muncul akibat tuduhan masyarakat. Sedangkan psikologi Qur'ani memandang nazar Maryam mencerminkan proses takhalliyat al-nafs (membersihkan diri) menuju tahalliyat al-nafs (mengisi hati dengan keteguhan iman, kesabaran dan pasrah kepada Allah Swt). Nazar bukan hanya sekedar janji, tapi peneguhan diri bahwa pembelaan akan datang



#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

dari Allah Swt, inilah yang menjadikan nazar sebagai bentuk pengendalian diri dalam menghadapi tekanan yang berat.

#### b. *ṣawman* (Puasa) Sebagai Bentuk Pengendalian

*ṣawman* Diri Puasa yang dilakukan Maryam merupakan bentuk pengendalian diri kedua yang memperlihatkan hubungan antara akal, emosi dan ruh dalam menghadapi tekanan. Puasa bicara ini bukan hanya menahan diri dari makan, minum tetapi juga menahan amarah, sehingga diam atau puasa menjadi tindakan yang aman bagi Maryam dalam menghadapi masyarakat yang menfitnahnya. Dari perspektif psikologi Qur'ani puasa Maryam ini sejalan dengan behavioral control, emosional restraint dan decisional control, yaitu kemampuan menentukan tindakan apa yang akan dilakukan untuk melindungi diri. Dengan demikian puasa bicara adalah bentuk pengendalian diri tidak hanya sekedar menahan ucapan, tapi juga menjadi sarana untuk menegaskan kehormatan dan keteguhan diri.

#### B. Saran

Penulis berharap penelitian ini bisa bermanfaat bagi umat Islam, terkhusus dalam meneladani nilai-nilai pengendalian diri yang ditunjukkan dalam sikap Maryam dalam Q.S *Maryam* [19]: 26. Penulis menyadari bahwa penelitian ini sangat jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, penulis sangat menerima saran dan kritik agar tulisan ini menjadi lebih baik. Adapun saran yang ingin penulis berikan untuk peneliti selanjutnya ialah kajian tentang pengendalian diri ini dapat diperluas yang bisa dikaitkan dengan tokoh-tokoh Al-Qur'an lainnya yang menunjukkan bentuk pengendalian diri seperti Nabi Yusuf serta dapat dikaitkan sikap pengendaliannya dengan kajian psikologi Qur'ani sehingga semakin menarik serta lebih luas lagi pembahasannya.



## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Aziz Luthfi, Andrian. “Menyingkap Tabir Pengendalian Diri (Self Control) Pada Kisah Qabil Dan Habil Dalam Al- Qur’an (Kajian Tafsir Tematik).” UIN Suska Riau, 2024.
- Abubakar, Rifa’i. *Pengantar Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: SUKA-Prees, 2021.
- Ahmad, Juamal. *Self-Regulation & Self Regulated Learning Dalam Pendidikan Islam*. Jakarta Selatan: Islamic Character Development, 2023.
- Al-Qurtubi. *Tafsir Al-Qurtubi, jilid 11*. Jakarta: Pustaka Azzam, 2009.
- Al-Faozi, Mahfudz. “Kisah Maryam Dalam Al-Qur’an Surat Maryam Prespektif Tafsir Al-Maraghi.” *JIQSI: Jurnal Ilmu al-Qur’an dan Studi Islam* 1, no. 1 (2023): 60–75.
- Anas Waluwandja, Petrisia, dan Zummy Anselmus Dami. “Upaya Pengendalian Diri Melalui Layanan Bimbingan Kelompok.” *Ciencias: Jurnal Penelitian Dan Pengembangan Pendidikan* 1, no. 1 (2018): 109–23.
- Anbiya, Ahmad Zainal. “Tazkiyatun Nafs dalam Mengembalikan Fitrah Manusia Modern.” *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan Konseling Islam* 7, no. 1 (Mei 2023): 133–48. <https://doi.org/10.29240/jbk.v7i1.5130>.
- Arni, Jani. *Metode Penelitian Tafsir*. Pekanbaru: Daulat Riau, 2013.
- Ath-Thabari. *Tafsir Ath-Thabari, Jilid 17*. Jakarta: PUSTAKA AZZAM, 2009.
- Alfa Alfaiz, Muhammad, Dian Siti Nujanah, dan Husnul Qodim. “Arti Penting Pengendalian Diri dalam Islam: Studi Kritik Hadis.” *Gunung Djati Conference Series* 8, no. 10 (2022): 904–13.
- Ayu Sapitri, Meliza. “Praktek Self Control Pada Kisah Maryam Binti Imran Dalam Al-Qur’an (Studi Pendekatan Psikologi).” UIN SUSKA RIAU, 2025.
- Daffa Dhiya Aziza. “Titik Temu Kontrol Diri Marcus Aurelius Dan Mujahadah Nafs Al-Ghazali (Suatu Kajian Komparasi), Skripsi.” Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta, 2024.
- Departemen Agama RI. *Al-Qur’an dan Terjemahannya, jilid VI*. Jakarta: Widya Cahaya, 2011.
- Desi, Elfia, Vivik Shofia, dan Khairunnas Rajab. “Kesehatan Mental Dalam Perspektif Psikologi Islam : Peranan Iman Sebagai Imunitas Jiwa Studi Pada

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Diarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Diarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Al-Qur'an Surah Maryam." *Jurnal Psikologi Konseling* 17, no. 2 (2024): 308–19.

Dwi Marsela, Ramadona, dan Mamat Supriatna. "Kontrol Diri: Definisi dan Faktor." *Journal of Innovative Counseling : Theory, Practice & Research* 3, no. 2 (2019): 65–69.

Febrianti Salka, Ririn. "Pengendalian Emosi Dalam Al-Qur'an (Analisis Kisah Maryam Binti 'Imran)." *Skripsi*. UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, 2022.

Fitria, Yuli, dan Ervia Toga. "Tekanan Teman Sebaya Kontrol Diri Dan Cyberbullying." *Edusociata Jurnal Pendidikan Sosiologi Volume* 6, no. 1 (2023): 100–106.

Hamka. *Tafsir Al-Azhar Jilid 6*. Singapura: Pustaka Nasioanal Pte Ltd Singapura, 2003.

Haru, Emanuel, dan Jenni Marlina. "Upaya Meningkatkan Regulasi Diri Pada Mahasiswa." *Jurnal Alternatif: Wacana Interkultural* 12, no. 2 (2023): 143–53.

Herlina, Muhammad Alif, dan Syaefullah. "Self-Control Dalam Pandangan Al-Qur'an, Studi Al-Qur'an Tematik Dengan Pendekatan Grounded Theory." *Jurnal Ilmiah Pendidikan dan Keislaman* 5, no. 2 (2025): 286–300.

Irawati Fajrin, Dinella, Mud'is Hasan, dan Yulianti. "Konsepsi Pengendalian Diri dalam Perspektif Psikologi Sufi dan Filsafat Stoisme: Studi Komparatif dalam Buku Karya Robert Frager dan Henry Manampiring." *Jurnal Riset Agama* 2, no. 1 (2022): 162–80. <https://doi.org/10.15575/jra.v2i1.17122>.

Isdianto, Andik. "Dampak Kemarahan Terhadap Kesehatan : Pengaruh Emosi Negatif Pada Organ Tubuh Dan Cara." *Jurnal Education and development* 13, no. 2 (2025): 66–74.

Jalaluddin. *Psikologi Agama*. Depok: PT RajaGrafindo Persada, 2016.

Jeems Suryadi Gani. "Terbukti, Ternyata Wanita Emosinya Lebih Sensitif Dibandingkan Pria, dikutip dari." dikutip dari [https://health.detik.com/berita-detikhealth/d-3039048/terbukti-ternyata-wanita-emosinya-lebih-sensitif-dibandingkan-pria?utm\\_source, n.d](https://health.detik.com/berita-detikhealth/d-3039048/terbukti-ternyata-wanita-emosinya-lebih-sensitif-dibandingkan-pria?utm_source, n.d).

Kadir, Iqbal. *Maryam Binti Imran*. Jakarta Timur: Pustaka Al-Kautsar, 2024.

Kusumawati, Amalia Anis. "Self Regulation Dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Peserta Didik." *Jurnal Empati* 13, no. 2009 (2024): 242–47.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- M Yusuf, Kadar. *Psikologi Qur'ani*. Jakarta: AMZAH, 2024.
- Maftuhah, Siti, dan Irman. "Konsep self control dalam perspekti al qur'an." *AT-TAJDID: Jurnal Pendidikan Dan Pemikiran Islam* 7, no. 2 (2020): 439.
- Masykuroh, Siti, Rina Yana, Ahmad Isnaeni, dan Masruchin. "Kepahitan Hidup Maryam dalam Kisah Al-Qur'an." *Al-Dzikra: Jurnal Studi Ilmu al-Qur'an dan al-Hadits* 17, no. 1 (2023): 141–62. <https://doi.org/10.24042/al-dzikra.v17i1.16772>.
- Maulana, Irfan Rizky. "Wanita Mulia Dalam Al-Qur'an: Tafsir Tematik Surat Maryam." *Tafakkur: Jurnal Ilmu Al-Qur'an Dan Tafsir* 05, no. 02 (2025): 148–62.
- Mustoha, Siti Hajar Binti. "Konsep Mengatasi Depresi Menurut Surah Maryam Dalam Prespektif Psikologi Islam." *Skripsi*. UIN Raden Fatah Palembang, 2024.
- Nibras Nofitriani, Nisrina. "Hubungan Antara Kontrol Diri Dan Harga Diri Dengan Perilaku Konsumtif Terhadap Gadget Pada Siswa Kelas Xii Sman 8 Bogor." *Jurnal IKRA-ITH Huaniora* 4, no. 1 (2020): 53–65.
- Nurhayati, Eti. *Psikologi Perempuan Dalam Berbagai Prespektif*. Yogyakarta: PUSTAKA PELAJAR, 2018.
- Nurlaila, Siti, dan Muhammad Alif. "Emotions In The Qur'an: A Thematic Study of Verses on Self- Control (Emosi Dalam Al-Qur'an: Kajian Tematik Terhadap Ayat-Ayat Pengendalian Diri)." *Al-Muhafidz: Jurnal Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir* 5, no. 2 (2025): 281–300. <https://doi.org/10.57163/almuhafidz.v5i2.242>.
- Perdana, Tazkia Anugraheni. "Kontekstualisasi Kisah Maryam Di Dalam Al-Qur'an Sebagai Basis Teladan Generasi Muda Muslim Era Kontemporer." *Taqaddumi: Journal of Quran and Hadith Studies* 1, no. 1 (2021): 64. <https://doi.org/10.12928/taqaddumi.v1i1.4168>.
- Putri, Nurfadzilla, dan Wali Ramadhani. "Variasi Makna Puasa Dalam Al-Quran (Studi Semantik Al-Quran)." *Al Fawatih (Jurnal Kajian Al-Qur'an dan Hadis)* 4, no. 02 (2023): 134–55.
- Putri Susanto, Tiara, dan Bagas Ryandia Ardi Saputra. "Efektivitas Intervensi Psikoedukasi Dalam Meningkatkan Pengendalian Diri (Self-Control) Pada Remaja Di Mtsn 2 Surabaya." *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling dan Dakwah Islam* 20, no. 02 (2023): 171–87. <https://doi.org/10.14421/hisbah.202>.
- Quthb, Sayyid. *Tafsir Fi Zhillalil Qur'an, jilid 7, cet. 1*. Jakarta: Gema Insani Press,



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

2003.

Rohman, Ujang, Shalahudin Ismail, dan Reva Savela. "Strategi pengendalian diri dalam perspektif Al-Qur'an Surat Al-Hujurat ayat 12." *Psycomedia: Jurnal Psikologi* 3, no. 1 (2023): 35–40. <https://doi.org/10.35316/psycomedia.2023.v3i1.35-40>.

Sakti, Hadi Gunawan. "Pengaruh bermain peran pada pengendalian diri siswa 1." *Journal of Mandalika Literature* 3, no. 1 (2022): 35–47. <https://doi.org/http://ojs.cahayamandalika.com/index.php/jml/issue/archive>.

Sapuri, Rafy. *Psikologi Islam*. Jakarta: Rajawali Press, 2009.

Shalihah, Hilyatus. "Kecerdasan Adversitas Maryam Dalam Q.s Maryam Ayat 16-26." UIN Walisongo Semarang, 2022.

Solihin, dan Deden Mansur. "Terapi Diam Dalam Tasawuf Al-Ghazali." *Syifa al-Qulub* 2, no. 2 (2018): 12–20. <https://doi.org/10.15575/saq.v2i2.2975>.

Syihab Al-Din Mahmud Afandi Al-Lusi, Abu. *Tafsir Rūḥ al-Ma'ānī*, jilid 16, Cet 1. Beirut, Lebanon: Mu'assaasah al-Risalah, 1431.

Syihab, Quraish. *Tafsir Al-Misabab*, jilid 8, cet. 1. Jakarta: Lentera Hati, 2023.

Utari, Riyanda. "Self Regulation pada Remaja dalam Perspektif Islam ( cara pandang dalam perspektif Psikologi dan." *Bayani: Jurnal Studi Islam* 1, no. 1 (2021): 43–51.

Usman Najati, Muhammad. *Psikologi Dalam Al-Qur'an*. Bandung: Pustaka Setia, 2005.

Yanuardianto, Elga. "Teori Kognitif Sosial Albert Bandura (Studi Kritis dalam Menjawab Problem Pembelajaran di MI)." *Jurnal Auladuna* 01, no. 02 (2019): 94–111.

Zarifah, Nur. "Gambaran manajemen emosi pada siti maryam dalam menghadapi ujian allah." UIN Ar-Raniry Banda Aceh, 2025.

Zulfah. "Karakter: Pengembangan Diri." *IQRA: Jurnal Pendidikan Agama Islam* 1, no. 1 (2021): 28–33.



#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

### BIODATA PENULIS

Nama : Indriani  
 Tempat/Tgl Lahir : Kubu Baru, 19 September 2004  
 Pekerjaan : Mahasiswa  
 Alamat : Kubu Baru  
 : RT/RW : 001/007  
 : Kecamatan : Kepenuhan  
 No. Telp. Hp : 085322372546  
 Email : [19iindriani@gmail.com](mailto:19iindriani@gmail.com)  
 Nama Orang Tua : Ayah : Indra Masri  
 : Ibu : Nur Lela  
 Jumlah Saudara : Dua Bersaudara (Anak Ke-2)



### RIWAYAT PENDIDIKAN

TK AKHLAK MULIA : Lulus Tahun 2010  
 SDN 018 KEPENUHAN : Lulus Tahun 2016  
 MTS PEKAN TEBIH : Lulus Tahun 2019  
 MA KEPENUHAN : Lulus Tahun 2022

### PENGALAMAN ORGANISASI

### KARYA ILMIAH