

**GAMBARAN MANAJEMEN EMOSI PADA SITI MARYAM
DALAM MENGHADAPI UJIAN ALLAH**

SKRIPSI

Diajukan Oleh

**NUR ZARIFAH BINTI ARMEZE
NIM: 180402128**

Prodi Bimbingan dan Konseling Islam



**FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY
BANDA ACEH
1446 H/2025M**

**GAMBARAN MANAJEMEN EMOSI PADA SITI MARYAM DALAM
MENGHADAPI UJIAN ALLAH**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Dakwah dan Komunikasi
UIN Ar-Raniry Darussalam Banda Aceh
Sebagai Salah Satu Syarat untuk Memperoleh
Gelar Sarjana S-1 dalam Ilmu Dakwah
Prodi Bimbingan dan Konseling Islam

Oleh

NUR ZARIFAH BINTI ARMEZE
NIM: 180402128

Disetujui Oleh:

Pembimbing I



Drs. Mahdi NK, M. Kes.
NIP. 196108081993031001

Pembimbing II



Siti Hajar Sri Hidayati, MA
NIP. 199107142022032001

SKRIPSI

Telah Dinilai oleh Panitia Sidang Munaqasyah Skripsi
Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry
dan Dinyatakan Lulus Serta Disahkan Sebagai
Tugas Akhir Untuk Memperoleh Gelar Sarjana S-I Ilmu Dakwah
Jurusan Bimbingan Konseling Islam

Diajukan Oleh:

NUR ZARIFAH BINTI ARMEZE
180402128

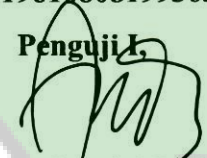
Pada Hari / Tanggal
Rabu, 29 Mei 2024 M
21 Dzulqaidah 1445 H

di
Darussalam-Banda Aceh
Panitia Sidang Munaqasyah

Ketua,


Drs. H. Mahdi NK, M.Kes.
NIP: 196108081993031001

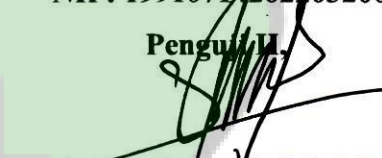
Penguji I,


Juli Andriyani, M. Si.
NIP: 197407222007102001

Sekretaris,


Siti Hajar Sri Hidayati, MA
NIP: 199107142022032001

Penguji II,


Syaiful Indra, S. Pd., M.Pd.
NIP: 19901215201801



Mengetahui
Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi
UIN Ar-Raniry


Prof. Dr. Kusniyati Hatta, M.Pd.
NIP: 196412201984122001

PENYATA KEASLIAN

Dengan ini saya:

Nama : Nur Zarifah Binti Armeze

NIM : 180402128

Jenjang : Strata Satu (S-1)

Jurusan/Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam

Menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu Perguruan Tinggi dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis dirujuk dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka. Jika di kemudian hari ada tuntutan dari pihak lain atas karya saya dan ternyata memang ditemukan bukti bahwa saya telah melanggar pernyataan ini, maka saya siap menerima sanksi berdasarkan aturan yang berlaku di Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry.

Banda Aceh, 20 Mei 2024

Yang Menyatakan,



Nur Zarifah Binti Armeze

Nim: 180402128

ABSTRAK

Manusia memerlukan pengendalian emosi yang baik untuk mendorong diri terus berusaha dalam mencapai harapan dan cita-cita yang diinginkan. Seberat apapun ujian yang dihadapi, jika setiap individu dapat mengendalikan emosi dengan baik maka dapat diselesaikan dengan sebaiknya. Setiap orang pasti menghadapi fase sulit dalam hidupnya, hanya tergantung bagaimana cara untuk mengatasinya dengan baik. Walau bagaimanapun, Al-Qur'an dihadirkan bertujuan untuk menjadi petunjuk dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, di dalam penelitian ini ditampilkan gambaran manajemen emosi dalam menghadapi ujian untuk dijadikan pembelajaran dalam hidup, yaitu dari pengkisahan Siti Maryam. Penelitian ini bertujuan untuk melihat konsep manajemen emosi, bentuk-bentuk ujian dihadapi Siti Maryam dan manajemen emosi oleh Siti Maryam. Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode analisis deskriptif-kualitatif. Apa yang didapati dari perbahasan ini, manajemen emosi merupakan pengelolaan emosi diri seseorang dalam menghadapi suatu masalah karena dalam memecahkan suatu masalah harus disertai dengan emosi yang benar-benar terkontrol. Allah membawa contoh tauladan dari hambanya yang saleh yaitu Siti Maryam dimana beliau diuji dengan ujian yang berat, namun beliau berhasil melaluinya dengan manajemen emosi yang baik yaitu tidak berputus asa, bersangka baik, dan tidak berhenti dari bergantung harap serta berdoa kepada-Nya. Dari sudut yang lain, Siti Maryam memiliki sifat dalam bertawasul yang tinggi, ketika beliau meletakkan Allah swt sebaik-baik tempat bergantung dan tidak lupa juga menunjukkan dirinya sebagai ubudiah(kehambaan). Manajemen emosi yang digambarkan Siti Maryam dalam menghadapi ujian Allah adalah sebagai simbol penghambaan, keimanan yang sempurna dan ketaatan yang mutlak dan juga menandakan beliau seorang wanita yang suci.

Kata kunci: Manajemen Emosi, Siti Maryam

KATA PENGANTAR



Alhamdulillah, puji syukur kehadiran Allah swt yang telah mencurahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga skripsi dengan judul “*Gambaran Manajemen Emosi Pada Siti Maryam Dalam Menghadapi Ujian Allah*” dapat terselesaikan dan terwujud dengan segala keterbatasan dan kekurangan. Shalawat dan salam diucapkan kepada baginda Nabi Muhammad saw sebagai Nabi akhir zaman yang membawa cahaya petunjuk agama Islam kepada manusia sehingga hari ini.

Karya skripsi ini dibuat sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan program studi Strata Satu (S1) jurusan Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh. Selain itu, skripsi ini diadakan juga bagi memperoleh gelar sarjana. Meskipun banyak halangan yang dihadapi, penulis bersyukur dengan berkat kesabaran dan pertolongan Allah swt, segala kendala yang muncul berjaya dihadapi. Selanjutnya penulis mengucapkan terima kasih yang tak terhingga kepada:

1. Teristimewa kepada keluarga besar penulis, almarhum Ayah Armeze Bin Talib, Ibu Khadijah Binti Mahmud dan suami Hussaini Bin Muhamad yang telah banyak memberikan bantuan berupa semangat serta dorongan yang tidak pernah putus dari awal. Tidak dilupakan juga kepada saudara penulis yaitu Adilah, Ardie Naim dan Zakiah yang juga mendoakan dan bertukar-tukar informasi dalam menyelesaikan skripsi ini.

2. Bapak Drs. Mahdi NK., M.Kes., sebagai pembimbing I yang banyak membantu dalam proses penyelesaian skripsi ini dan juga meluangkan waktu untuk melakukan bimbingan kepada penulis.

3. Ibu Siti Hajar Sri Hidayati, MA selaku pembimbing II dalam proses penyelesaian skripsi ini, yang telah memberikan motivasi dan meluangkan waktu untuk melakukan bimbingan kepada penulis.

4. Bapak Dr. Arifin Zain, M.Ag., sebagai Penasehat Akademik yang juga membantu dalam menetapkan judul skripsi ini.

5. Bapak Jarnawi, S.Ag. M.Pd., selaku Ketua Prodi Bimbingan dan Konseling Islam UIN Ar-Raniry yang telah banyak membantu memberikan dukungan dan nasehat akademik kepada semua mahasiswa.

6. Ibu Prof. Dr. Kusmawati Hatta, M.Pd., sebagai Dekan Fakultas Dakwah UIN Ar-Raniry yang telah memberikan dukungan dan motivasi kepada semua mahasiswa Dakwah.

7. Seluruh dosen beserta staf Prodi Bimbingan dan Konseling Islam UIN Ar-Raniry yang telah membantu, mendidik dan memberikan ilmu yang bermanfaat dengan Ikhlas dan tulus.

8. Semua teman-teman seperjuangan di Fakultas Dakwah yang saling membantu, saling memberikan dukungan dan mendoakan, telah bersedia berbagi ilmu dan saling memotivasi satu sama lain selama proses penulisan skripsi ini.

9. Kepada semua pihak yang telah banyak membantu dalam penelitian ini, semoga Allah swt memudahkan segala urusan dan membalas jasa-jasanya.

Demikian yang dapat penulis sampaikan, mudah-mudahan skripsi yang sangat sederhana ini dapat memberikan manfaat kepada pembaca dan penulis sendiri. Penulis juga mengharapkan adanya penelusuran lebih lanjut mengenai penelitian ini, serta kritik dan saran yang membangun pada masa akan datang.

Banda Aceh, 20 Mei 2024



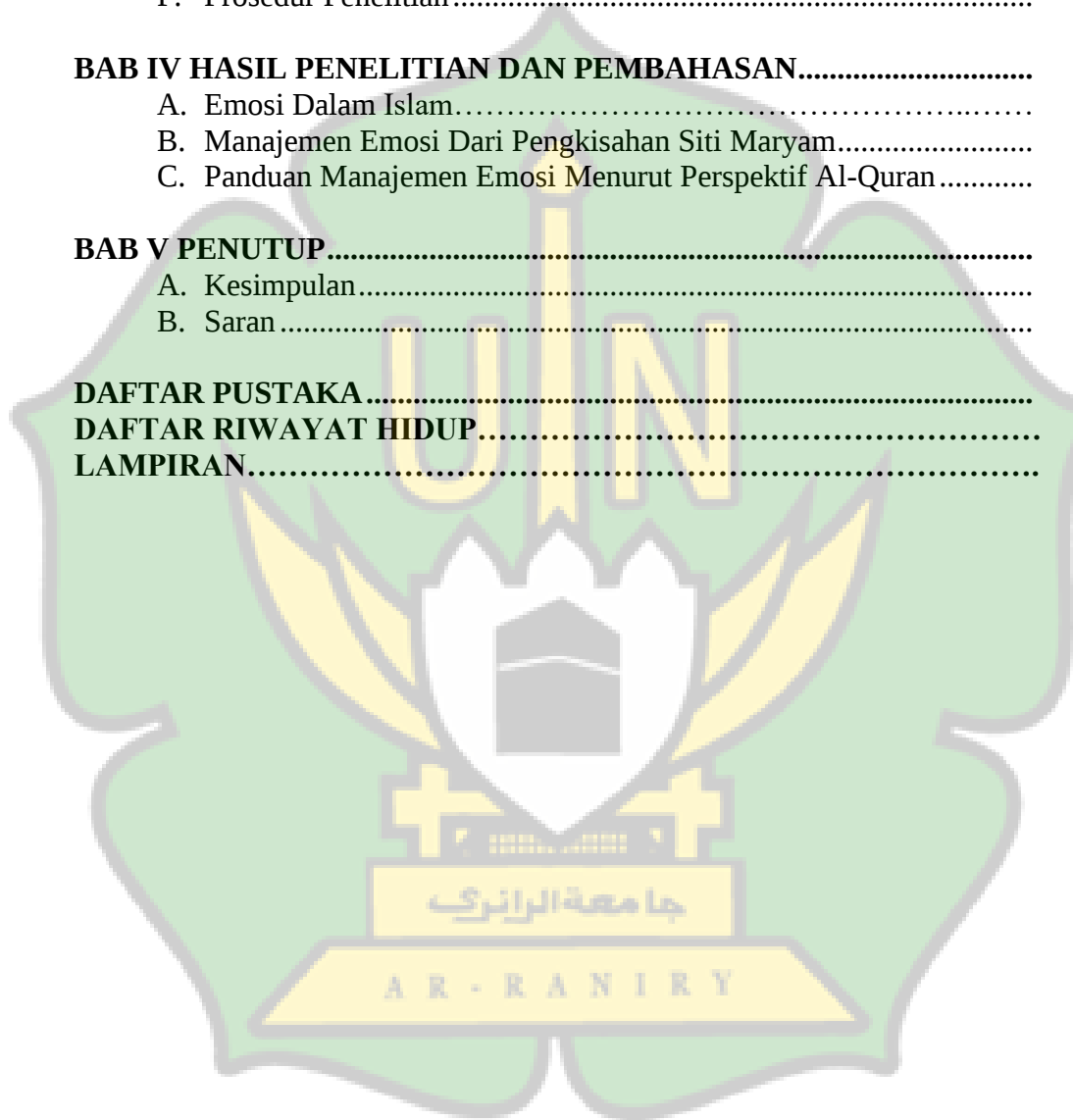
NUR ZARIFAH BINTI ARMEZE



DAFTAR ISI

COVER	
LEMBAR PENGESAHAN.....	i
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	iii
ABSTRAK	iv
KATA PENGANTAR.....	v
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR LAMPIRAN	x
 BAB I PENDAHULUAN.....	 1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	7
C. Tujuan Penelitian	8
D. Kegunaan Dan Manfaat Penelitian.....	8
E. Definisi Operasional	9
F. Sistematika Penelitian	11
 BAB II KAJIAN TEORITIS.....	 12
A. Kajian Terdahulu.....	12
B. Konsepsi Emosi	15
1. Pengertian Emosi	15
2. Jenis-Jenis Emosi.....	18
3. Faktor-Faktor Munculnya Emosi.....	21
4. Pengaruh Emosi Terhadap Perilaku.....	25
C. Konsepsi Manajemen Emosi	26
1. Pengertian Manajemen Emosi	26
a. Perspektif Barat	26
b. Perspektif Islam.....	29
2. Manfaat Mengendalikan Emosi.....	31
3. Indikator Manajemen Emosi.....	33
D. Konsepsi Siti Maryam	36
1. Profil Siti Maryam	36
2. Bentuk-Bentuk Ujian Dihadapi Siti Maryam	37

BAB III METODE PENELITIAN	42
A. Metode Dan Pendekatan Penelitian	42
B. Objek Dan Subjek Penelitian.....	43
C. Teknik Pemilihan Subjek Penelitian	44
D. Teknik Pengumpulan Data	44
E. Teknik Analisis Data	46
F. Prosedur Penelitian	47
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	50
A. Emosi Dalam Islam.....	50
B. Manajemen Emosi Dari Pengkisahan Siti Maryam.....	56
C. Panduan Manajemen Emosi Menurut Perspektif Al-Quran	63
BAB V PENUTUP	73
A. Kesimpulan.....	73
B. Saran	75
DAFTAR PUSTAKA	76
DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....	81
LAMPIRAN.....	82



DAFTAR LAMPIRAN

1. Daftar Riwayat Hidup
2. Surat Keterangan Pembimbing Skripsi



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Setiap orang memiliki harapan yang berbeda untuk masa depan. Harapan dan cita-cita sering dianggap sama, meskipun sebenarnya berbeda. Harapan adalah keinginan yang belum terwujud, sedangkan cita-cita adalah keinginan di dalam hati yang mungkin boleh tercapai atau mungkin juga tidak. Beberapa faktor dapat membantu seseorang untuk mencapai cita-cita, seperti berdoa dan taat kepada perintah Allah swt serta bekerja keras¹.

Selain bekerja keras, manusia membutuhkan manajemen emosi yang baik supaya harapan dan cita-cita tercapai sesuai keinginan. Alfred Adler mengatakan bahwa “manusia adalah suatu individu yang segala tingkah lakunya dipimpin oleh suatu pusat tertentu dengan tujuan tertentu”. Alfred Adler juga menegaskan bahwa hakikat tujuan hidup manusia tidak lain dan tidak bukan, yaitu suatu cita-cita dari individu tersebut. Segala perbuatan jasmani dan rohani dari seseorang ditentukan oleh harapan dan cita-cita.²

Harapan dan cita-cita yang diinginkan perlu sejajar dengan manajemen emosi yang baik karena seberat apapun ujian yang perlu dihadapi, dengan pengendalian emosi yang baik maka dapat diselesaikan dengan sebaiknya. Kata pengendalian

¹ Siti Aisyah dkk, *Hubungan Antara Self-Esteem Dengan Optimisme Masa Depan Siswa Santri Program Tahfidz Dipondok Pasantren Al-Muayyad Surakarta Dan Ibnu Abbas Klaten*, (Jurnal Indigenous, 2015), No. 2, hal. 1.

² Purma Almaja Prawira, *Psikologi Kepribadian dengan Perspektif Baru*, Cet. ke 11, (Jogjakarta: Ar-Ruzz Media, 2017), hal. 227.

dalam *Kamus Besar Bahasa Indonesia* bermaksud pengekangan, pengawasan, cara atau proses mengendalikan sesuatu.³ Menurut Mulyadi, pengendalian merupakan usaha untuk mencapai tujuan tertentu melalui perilaku yang diharapkan.⁴

Ketika manusia dihadapkan dengan ujian terutama ujian yang besar, emosi seperti takut, khawatir, sedih dan bimbang adalah reaksi normal yang akan muncul dalam diri. Emosi juga merupakan suatu kondisi dalam diri seseorang yang sulit diukur dan jika seseorang bereaksi terhadap sesuatu situasi, maka emosinya akan segera muncul. Jadi, setiap manusia tidak akan lepas dari mengekspresikan emosi dari dalam dirinya karena emosi manusia akan menjadi kekuatan yang dapat meningkatkan kualitas hidup jika seseorang itu mampu mengendalikan emosinya dengan baik. Namun sebaliknya, ketika seseorang itu tidak mampu mengendalikan emosinya dengan baik, hal ini dapat merusak dirinya serta kualitas hidupnya.

Islam menekankan supaya manusia sentiasa berpikiran positif ketika dihadapkan dengan masalah. Islam juga mengajar dan mendorong manusia untuk segera bangkit dari masalah dengan menyelesaikannya dan segera kembali semangat menjalani kehidupan seperti biasa. Masalah yang dilalui merupakan masalah yang masih berada dalam kapasitasnya, dan Allah swt akan memberikan balasan kebaikan yang setimpal bagi orang yang sabar terhadap masalah ataupun ujian yang diberikan kepadanya.⁵

³ *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Cet. ke 3, (Jakarta: Balai Pustaka, 2005), hal. 733.

⁴ Mulyadi, *Akuntansi Biaya*, Edisi ke 3, (Yogyakarta: STIE YKPN, 2007), hal. 192.

⁵ Evita Yuliatul Wahidah, *Resiliensi Perspektif Al Quran*, (Jurnal Islam Nusantara: 2018) No.1, hal. 117.

Walau bagaimanapun, Al-Qur'an dihadirkan bertujuan untuk menjadi petunjuk dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Al-Qur'an memperkenalkan dirinya sebagai *hudan li al-nas* yaitu petunjuk untuk seluruh manusia, Al-Qur'an sebagai pedoman kehidupan yaitu mengfungsikan kitab itu sebagai penuntun kehidupan. Dalam rangka penjelasan tentang fungsi Al-Qur'an, Allah swt menegaskan di dalam firman-Nya, kitab suci diturunkan untuk memberi putusan (jalan keluar) terbaik bagi problem-problem kehidupan manusia (QS. 2: 213).⁶

Dalam al-Quran, Allah telah memberikan satu sampel keadaan seseorang yang mengalami tekanan emosi yang disertai dengan panduan khusus untuk menangani masalah tersebut. Perkara ini disebut dalam Surah Maryam melalui kisah Siti Maryam yaitu seorang wanita saleh dan rajin beribadat yang diuji dengan kehamilan tanpa melalui proses perkahwinan. Walaupun kejadian tersebut merupakan anugerah daripada Allah, namun ia sukar untuk diterima oleh masyarakat. Ia dianggap suatu perkara yang tidak bermoral dan menjelikkan dalam masyarakat ketika itu.

Proses kehamilan yang berlaku pada Siti Maryam juga turut memberikan kesan terhadap emosinya. Hal ini demikian karena perubahan biologi manusia memberikan kesan kepada emosi seseorang jika tidak ditangani dengan baik. Merujuk artikel Rencana Utama dalam akhbar Kosmo, dinyatakan bahawa wanita yang hamil akan mengalami peningkatan hormon sehingga 200 peratus. Perubahan ini adalah 10 hingga 20 kali ganda lebih tinggi daripada biasa yang memberi

⁶ QS. Al-Baqarah 2: 213.

pengaruh yang besar bukan sahaja dari segi penampilan dan tubuh badan bahkan turut mempengaruhi emosi wanita.

Al-Qur'an memandang emosi sebagai indikator penting dalam menggerakkan roda kehidupan manusia menuju kebaikan dan kebahagiaan. Firman Allah swt dalam surah Yunus ayat 7:

إِنَّ الَّذِينَ لَا يَرْجُونَ لِقَاءَنَا وَرَضُوا بِالْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَاطْمَأَنَّنُوا بِهَا وَالَّذِينَ هُمْ عَنْ آيَاتِنَا غَافِلُونَ.

Arti dari ayat di atas adalah “Sesungguhnya orang-orang yang tidak mengharapkan pertemuan dengan Kami, dan merasa puas dengan kehidupan dunia serta merasa tenteram dengannya dan orang-orang yang lalai terhadap ayat-ayat Kami.”⁷ Ayat tersebut menjelaskan bahwa harapan terhadap masa depan di dunia dan akhirat menyebabkan manusia berperilaku baik, dan harapan itulah yang memperbaharui dan memperbaiki kualitas prilakunya.

Imam Al-Hassan Al-Bashri berkata: “Demi Allah, jika mereka menghiasi dunia dan mengagungkannya, maka akan mengakibatkan rasa ridha dengannya, sementara mereka melalaikan tanda-tanda kekuasaan Allah yang *kauni* (berupa alam semesta) serta hujjah-hujjah Allah berupa firman-Nya, maka tempat kembali mereka di Hari Kiamat kelak adalah Neraka sebagai balasan atas tumpukan dosa dan kesalahan yang mereka lakukan di dunia”.⁸

Al-Qu'ran adalah kitab dakwah, dustur, dan undang-undang, serta manhaj kehidupan, bukan buku cerita, hiburan, dan sejarah. Dalam rangka dakwah itu

⁷ QS. Yunus 10: 7.

⁸ Syafiyyurahman al-Mubarakfuri, *Shahih Tafsir Ibnu Katsir*, Cet.3, (Jakarta: Pustaka Ibnu Katsir, 2010), hal. 366-367.

dikemukakanlah cerita-cerita pilihan dalam ukuran dan metode yang sesuai dengan kondisi dan rangkaian ayat-ayatnya, yang juga mencerminkan keindahan sastranya yang jujur, bukan mengadakan dan bukan menghias-hiasi.

Kisah-kisah para nabi di dalam Al-Qur'an menggambarkan parade iman di jalannya yang luas terbentang, menampilkan kisah dakwah kepada agama Allah swt dan tanggapan manusia terhadapnya dari generasi ke generasi. Sebagaimana ia juga menampilkan tabiat iman di dalam jiwa orang-orang pilihan ini dan menampilkan tabiat yang menggambarkan hubungan antara mereka dan Tuhan yang telah mengistimewakan mereka dengan karunia yang besar ini. Kisah-kisah ini juga mengungkapkan hakikat *tasawwur* (pola pikir) imani dan membedakannya di dalam perasaan dari semua pola pikir lainnya. Karena itu kisah-kisah dalam Al-Qu'ran merupakan bagian dalam kitab dakwah yang mulia.⁹

Manusia adalah makhluk istimewa karena mereka mempunyai akal pikiran. Akal pikiran membolehkan mereka membuat pilihan yang baik atau tidak baik tergantung keadaan emosional saat itu. Sekian lama manusia berkonfrontasi dengan emosi mereka seperti suka, duka, marah, benci, sayang dan lain sebagainya. Pelbagai cara untuk menanganinya, dilakukan secara spiritual, konseling dan lain-lainnya. Malah lebih membimbangkan ialah ketika mereka yang konfrontasi memilih cara yang salah melalui proses penyalahgunaan akidah ataupun terjebak dalam ajaran sesat.¹⁰ Tanpa keberadaan ruh atau akal, maka hubungan jiwa hanya terlekat dengan tubuh saja. Dominasi keburukan jiwa tanpa keberadaan akal ada

⁹ Sayyid Qutub, *Tafsir Fi Zhilalil Quran Diterjemah Oleh. As'ad Yasin, Abdul Aziz Salim Bsyrahil, Muchotob Hamzah*, Jilid 1, (Jakarta: Gema Insani, 2000), hal. 66.

¹⁰ Mohd. Radzi Othman dkk, *Warisan Al Quran Politik dan Pemikiran Semasa*, (Pulau Pinang: USM, 2003), hal. 121-122.

dua jenis yaitu inkonsistensi dan ketamakan. Sikap inkonsistensi jiwa ini berasal dari kebodohan, sementara ketamakannya berasal dari hasrat yang membara. Ruh atau akal mampu mengubah sikap ini dan membuatnya konsisten (*istiqamah*) dalam kebaikan dan kecukupan (*qana'ah*) dalam hidup.¹¹

Allah swt menghadirkan pelbagai peristiwa agar manusia dapat mengambil hikmah dan pelajaran yang terkandung dalam setiap peristiwa supaya tingkat keimanan mereka semakin bertambah. Hal ini tentunya akan terjadi ketika wujudnya benih kepercayaan mengenai kekuatan, kemudahan dan pertolongan Allah swt sebagai pelaku setiap peristiwa di alam ini.

Peristiwa yang berkaitan dengan ujian Allah swt di dalam Al-Quran ialah, sebagaimana paparan kisah pengorbanan Nabi Ibrahim as untuk melaksanakan perintah Allah swt dengan menyembelih putranya yaitu Nabi Ismail, kisah Nabi Yunus as ketika baginda ditelan ikan hiu dan tidak bergantung harap kepada siapapun kecuali hanya kepada Allah swt.¹² Sementara di dalam Surah Maryam ayat 2-11, menceritakan tentang Nabi Zakaria as sebagai seorang manusia yang mengharapkan zuriat bagi meneruskan perjuangan menyelamatkan ummah dengan berpegang pada syariat Taurat, sedangkan usianya telah lanjut dan beliau mempunyai seorang isteri tua yang terkenal dengan kemandulan. Selain itu, Al-Quran juga menceritakan kisah ajaib dan aneh yaitu kisah Siti Maryam wanita suci dan kisahnya melahirkan Nabi Isa as tanpa seorang ayah.

¹¹ Astrid Darmawan dan Muhammad Hidayat, *Al-Quran The Ultimate Secret*, Cet ke 4 (Jakarta: PT. Cahaya Insan Suci, 2008), hal.141.

¹² Zulkifli, *Mewujudkan Generasi Optimis: Perspektif Islam*, (Jurnal Tarbiyah Of Teacher Training, 2016), hal. 435.

Sebagaimana peristiwa-peristiwa yang telah di sebutkan di atas, penelitian ini lebih mengfokuskan kepada kisah yang dilalui oleh Siti Maryam. Kisah Siti Maryam disebutkan dalam sebelas surah, salah satunya ialah surah Maryam. Menyangkut penjelasan diatas, Al-Quran mengajarkan manusia melalui segala ujian dengan berpegang teguh kepada tauhid dan memohon pertolongan Allah swt. Oleh karena itu, di dalam kisah ini menjelaskan bagaimana ujian yang dilalui Siti Maryam dengan memaparkan bentuk-bentuk ujian serta bagaimana beliau menghadapi dan mengatasi ujian tersebut.

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, maka peneliti merasa tertarik untuk melakukan penelitian tentang ***“Gambaran Manajemen Emosi Pada Siti Maryam Dalam Menghadapi Ujian Allah”***

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka rumusan umum penelitian ini adalah apakah gambaran manajemen emosi pada Siti Maryam dalam menghadapi ujian Allah. Secara khusus rumusan penelitian ini dibuat dalam beberapa pertanyaan penelitian yaitu:

1. Bagaimana konsep manajemen emosi?
2. Bagaimana bentuk-bentuk ujian dihadapi Siti Maryam?
3. Bagaimana gambaran manajemen emosi oleh Siti Maryam?

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini secara umumnya bertujuan untuk mengetahui gambaran manajemen emosi pada Siti Maryam dalam menghadapi ujian Allah. Secara khusus, tujuan penelitian ini adalah seperti berikut:

1. Untuk mengetahui konsep manajemen emosi.
2. Untuk mengetahui bentuk-bentuk ujian yang dihadapi Siti Maryam.
3. Untuk mengetahui gambaran manajemen emosi oleh Siti Maryam.

D. Kegunaan dan Manfaat Penelitian

Adapun manfaat bagi penelitian ini dibagi menjadi dua jenis yaitu:

1. Manfaat Teoritis
 - a. Untuk Fakultas Dakwah dan Komunikasi, khususnya pada program studi Bimbingan dan Konseling Islam, diharapkan untuk mengembangkan dan memperkaya materi serta kajian yang ada pertimbangan bagi mahasiswa akhir dalam menyelesaikan tugas akhir.
 - b. Untuk para pembaca, ini dapat digunakan sebagai materi bacaan atau referensi terutama oleh mahasiswa program studi Bimbingan dan Konseling Islam di Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh.
2. Manfaat Praktis
 - a. Bagi peneliti, merupakan salah satu prasyarat untuk memperoleh gelar sarjana (S1) di Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh.
 - b. Bagi institut-institut pengajian, menjadi referensi dan arahan dalam mengerti pentingnya manajemen emosi dalam menghadapi ujian hidup.

E. Definisi Operasional

Untuk menghindari terjadinya kesalahpahaman, penafsiran dan kekeliruan dalam memahami beberapa istilah yang digunakan dalam penelitian ini, maka peneliti terlebih dahulu dianggap perlu untuk dibuat definisi operasional yaitu:

1. Manajemen Emosi

Manajemen berasal dari Bahasa Inggris yaitu 'management' yang berarti pengelolaan atau pengendalian. Sedangkan kata emosi, berasal dari bahasa Latin yaitu 'emovere' yang berarti sesuatu yang bergerak jauh untuk keluar. Dengan kata lain, emosi adalah bentuk gambaran perasaan dalam seseorang atau kondisi psikologis yang dapat menyebabkan kecenderungan untuk bertindak sesuai dengan perasaan yang sedang dialami terhadap seseorang atau peristiwa.¹³

Maka definisi manajemen emosi dalam penelitian ini adalah kemampuan seseorang menggunakan pikiran dan bagaimana tindakannya untuk menghadapi emosi yang dialami agar dapat diungkapkan dan dihadapi secara sehat dan tepat. Melalui manajemen emosi, seseorang akan belajar untuk memahami sebab dan akibat dari perasaan mereka yang berbagai bentuk termasuk belajar mengatasi masalah-masalah dalam kehidupan dengan baik.

2. Siti Maryam

Siti Maryam adalah wanita salihah yang diuji oleh Allah swt dan beliau satu-satunya wanita dimana kisahnya diceritakan secara jelas dalam Al-Qur'an. Menurut

¹³ Claudia Sabrina, *Seni Mengendalikan Emosi*, Cet ke 2, (Yogyakarta: Bright Publisher, 2021), hal. 2

Kamus Besar Bahasa Indonesia Siti adalah sebutan untuk wanita yang mulia dan yang terpandang tinggi seperti Siti Maryam.¹⁴

Maka dalam penelitian ini, peneliti akan mengkaji terkait Siti Maryam yaitu seorang wanita suci yang merupakan ibu kepada Nabi Isa As dimana namanya diabadikan di dalam Al-Quran. Beliau diuji dengan pelbagai bentuk ujian dan mampu mengendalikan dan mengelola emosi dengan baik saat menghadapi ujian.

3. Ujian Allah

Ujian Allah bermaksud ketahanan iman seseorang terhadap cobaan dan dugaan yang diturunkan Allah swt untuk mentarbiyah, menempa dan menyempurnakan manusia sesuai kemampuan mereka.¹⁵ Ujian juga dianggap sebagai salah satu cara Allah swt menguji keimanan dan kesabaran hamba-Nya.

Maka definisi ujian Allah dalam penelitian ini merupakan sunnatullah yang berlaku kepada manusia. Ujian boleh datang dalam bentuk perintah dan larangan Allah, perkara yang halal dan haram, kesihatan dan kesakitan atau hidayah dan kesesatan serta dalam bentuk musibah atau nikmat.

¹⁴ *Kamus Besar Bahasa Indonesia*..., hal. 1078.

¹⁵ Ibid. Hal. 1237.

F. Sistematika Penelitian

Sistematika penelitian dalam penelitian ini, disusun sebagai berikut:

BAB I PENDAHULUAN

Bab ini berisi latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, kegunaan dan manfaat penelitian, definisi operasional, sistematika penelitian, serta kajian terdahulu.

BAB II KAJIAN PUSTAKA

Bab ini menjelaskan konsepsi emosi, konsepsi manajemen emosi dan konsepsi Siti Maryam.

BAB III METODE PENELITIAN

Bab ini menjelaskan metode dan pendekatan penelitian, objek dan subjek penelitian, teknik pemilihan subjek penelitian, teknik pengumpulan data, teknik analisis data serta prosedur penelitian.

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Bagian ini berisi hasil penelitian dan pembahasan data penelitian mengenai emosi dalam Islam, manajemen emosi dari pengkisahan Siti Maryam dan panduan manajemen emosi menurut perspektif Al-Qur'an.

BAB V PENUTUP

Pada bab ini berisikan beberapa kesimpulan dan saran dari hasil penelitian.