

RESILIENSI MARYAM
(STUDI PENAFSIRAN QS.MARYAM AYAT 22-29)

SKRIPSI



Oleh:
Sofwil Widad
NIM: 211104010028

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ JEMBER
FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN HUMANIORA
2025**

RESILIENSI MARYAM
(STUDI PENAFSIRAN QS.MARYAM AYAT 22-29)

SKRIPSI

Diajukan kepada Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember
Untuk Memenuhi salah satu persyaratan memperoleh gelar Sarjana Strata (1)
Fakultas Ushuluddin Adab dan Humaniora
Program Ilmu al-Qur'an dan Tafsir



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
JEMBER
Oleh:
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
JEMBER

Sofwil Widad
NIM. 211104010028

PROGRAM STUDI ILMU AL-QUR'AN DAN TAFSIR
FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN HUMANIORA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ JEMBER

2025

**RESILIENSI MARYAM
(STUDI PENAFSIRAN QS.MARYAM AYAT 22-29)**

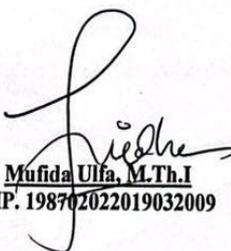
SKRIPSI

Diajukan kepada Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember
Untuk Memenuhi salah satu persyaratan memperoleh gelar Sarjana Strata (1)
Fakultas Ushuluddin Adab dan Humaniora
Program Ilmu al-Qur'an dan Tafsir



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
JEMBER

Disetujui Pembimbing



Mufida Ulfa, M.Th.I
NIP. 198702022019032009

**RESILIENSI MARYAM
(STUDI PENAFSIRAN QS.MARYAM AYAT 22-29)**

SKRIPSI

Telah diuji dan diterima untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh gelar Sarjana Strata (1)
Fakultas Ushuluddin, Adab dan Humaniora
Program Studi Ilmu al-Qur'an dan Tafsir

Hari : Selasa
Tanggal : 03 Juni 2025

Tim Penguji

Ketua



Abdulloh Dardum, M.Th.I.
NIP. 1987071720190310006

Sekretaris



Mahillah, M.Fil.I.
NIP. 198210222015032003

Anggota:

1. Dr. Uun Yusufa, M.A.
2. Mufida Ulfa, M.Th.I.



Menyetujui

Dekan Fakultas Ushuluddin Adab dan Humaniora



Prof. Dr. Abdul Asror M.Ag
NIP. 19740606200031003

MOTTO

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا¹ لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ

*"Allah tidak membebani seseorang, kecuali menurut kesanggupannya. Baginya ada sesuatu (pahala) dari (kebajikan) yang diusahakannya dan terhadapnya ada (pula) sesuatu (siksa) atas (kejahatan) yang diperbuatnya"*¹



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

¹ QS. Al-Baqarah ayat 286

PERSEMBAHAN

Alhamdulillah segala puji dan syukur kepada Allah SWT atas segala Rahmat dan Karunia-nya sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Maka dari itu saya persembahkan skripsi ini kepada :

1. Kedua orang tua, Bapak Sulaiman dan Ibu Suryani yang telah yang telah mendidik saya dari kecil hingga dewasa, dengan penuh rasa sayang dan dukungan finansial yang telah beliau berikan sehingga saya bisa menyelesaikan skripsi ini. Tak lupa juga kepada kakak saya Afrizal Surya Budiman dan Yasfiz Shudur yang membantu mensupport secara moral dalam proses penyelesaian skripsi.
2. Kepada calon suami Abdul Fatah M.Ag yang senantiasa memberi dukungan, motivasi, serta kontribusi intelektual yang berharga dalam proses ini. Terimakasih atas kesabaran dan inspirasinya.
3. Kepada keluarga besar saya yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu. Saya menyampaikan terimakasih atas segala dukungan dan kebersamaan dalam setiap situasi. Secara khusus, saya berterimakasih kepada cebbing saya, Istifsyaro yang senantiasa menemani perjalanan pendidikan saya dari sejak TK hingga bangku perkuliahan.
4. Teman-teman seperjuangan penulis (As-singkili) kelas IAT 1 angkatan 2021 yang telah memberikan warna, serta pengalaman berharga tentang arti sebuah keluarga yang sesungguhnya.
5. Teruntuk diriku, terimakasih telah bertahan. Untuk setiap lelah, air mata dan perjuangan aku bangga padamu. Skripsi ini sebagai bukti bahwa kerja keras tidak akan pernah sia-sia. Tetap melangkah, ini adalah awal dari perjalanan yang lebih besar.

KATA PENGANTAR

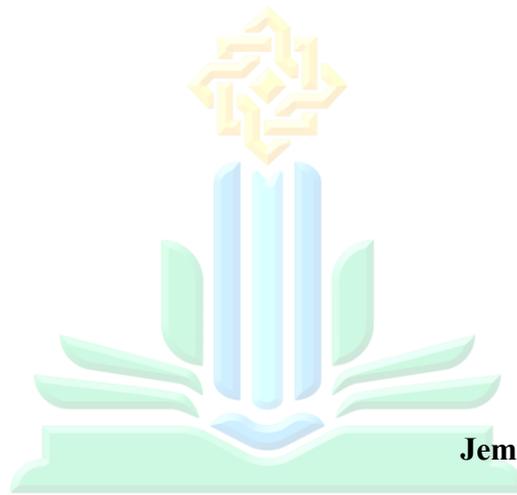
Segala puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT, karena berkat rahmat dan berkah-nya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul "RESILIENSI MARYAM (STUDI PENAFSIRAN QS. MARYAM AYAT 22-29)" dalam waktu yang tepat. Tak lupa juga sholawat serta salam penulis haturkan kepada junjungan kita Nabi Agung, Nabi Muhammad SAW. Atas keberkahan sholawat penulis mendapat kemudahan dalam menyelesaikan penelitian ini. Skripsi ini ditulis untuk memenuhi syarat guna mencapai gelar Sarjana Agama pada program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, Fakultas Ushuluddin Adab dan Humaniora, Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember.

Penulis mengucapkan terima kasih kepada berbagai pihak yang telah membantu dalam menyelesaikan skripsi ini dan kepada mereka yang telah memberikan inspirasi yang membuat penulis semakin bersemangat dalam menggali potensi diri selama menuntut Ilmu di Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember. Selain itu, penulis juga menyampaikan terimakasih kepada Civitas Akademika di tingkat Universitas, Fakultas, Jurusan dan program studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, serta kepada beberapa tokoh yang turut berperan dalam penelitian ini, diantaranya :

1. Prof. Dr. Hefni, S.Ag., M.M., CPEM. Selaku Rektor Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember.
2. Prof. Dr. Ahidul Asror, M.Ag. Selaku Dekan Fakultas Ushuluddin Adab dan Humaniora UIN KHAS Jember
3. Dr. Win Ushuluddin, M.Hum. Selaku Kepala Jurusan Studi Islam Fakultas Ushuluddin Adab dan Humaniora UIN KHAS Jember.
4. Ustadz Abdullah Dardum, M.Th.I. Selaku Koord. Prodi Ilmu al-Qur'an dan Tafsir UIN KHAS Jember yang telah memberikan pengajaran dengan sabar dan memberikan arahan terhadap penelitian yang dilakukan oleh penulis.
5. Ibu Mufida Ulfa, M.Th.I. Selaku Dosen Pembimbing Skripsi penulis yang selalu sabar dan *Fast Respon* dalam membimbing skripsi ini sampai tuntas.

6. Seluruh Dosen Fakultas Ushuluddin Adab dan Humaniora yang telah menyalurkan ilmunya kepada penulis selama perkuliahan.
7. Seluruh staff operator system FUAH UIN KHAS Jember yang membantu secara baik dalam pengoperasian system terpadu UIN KHAS Jember.

Semoga Amal baik yang Ibu dan Bapak berikan kepada penulis mendapat balasan yang baik dari Allah SWT.



Jember, 16 Januari 2025

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R **Penulis**

ABSTRAK

Sofwil Widad, 211104010028: *Resiliensi Maryam (Studi Penafsiran QS.Maryam Ayat 22-29).*

Kata kunci: Resiliensi, Maryam, QS.Maryam ayat 22-29, teori psikologi Connor dan Davidson.

Kisah Maryam dalam Qs. Maryam ayat 22-29 menunjukkan perjuangan berat seorang perempuan yang menghadapi tekanan psikologis dan sosial. Maryam mengalami kehamilan tanpa suami, melahirkan seorang diri di tempat terpencil, dan harus menghadapi tuduhan serta pandangan buruk dari Masyarakat. Pada masa itu masyarakat sangat menjunjung tinggi kehormatan perempuan sehingga kondisi Maryam dianggap aib besar. Meski demikian Maryam tidak kehilangan kendali diri, tetap tenang menjalani semua dengan sabar dan mengikuti petunjuk dari Allah. Dalam ilmu psikologi sikap Maryam menunjukkan resiliensi atau kemampuan bertahan dalam menghadapi tekanan, tindakan diam dan pasrahnya kepada Allah merupakan cara untuk mengatasi stres. Kisah ini bisa menjadi contoh nyata ketangguhan mental dan emosional seorang perempuan dalam situasi yang sangat sulit.

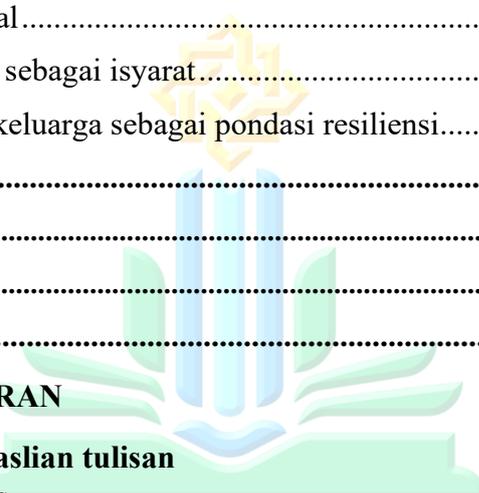
Fokus masalah yang diteliti skripsi ini adalah : 1). Bagaimana proses resiliensi Maryam digambarkan dalam QS. Maryam ayat 22-29? 2). Apa saja nilai-nilai resiliensi yang dapat diidentifikasi dari kisah Maryam dalam QS. Maryam ayat 22-29? 3). Bagaimana relevansi kisah Maryam dalam QS. Maryam ayat 22-29 terhadap pembentukan resiliensi dalam konteks kehidupan? Adapun tujuan penelitian ini adalah : 1). Menjelaskan bagaimana proses resiliensi Maryam digambarkan dalam QS. Maryam ayat 22-29. 2). Mendeskripsikan nilai-nilai resiliensi yang dapat diidentifikasi dari kisah Maryam dalam QS. Maryam ayat 22-29. 3). Menjelaskan relevansi kisah Maryam dalam QS. Maryam ayat 22-29 terhadap pembentukan resiliensi dalam konteks kehidupan. Untuk mengidentifikasi permasalahan tersebut, penelitian ini menggunakan pisau analisis teori psikologi Connor dan Davidson yang bersifat deskriptif-analitis yaitu memberi gambaran terhadap objek yang diteliti kemudian menganalisis data tersebut. Adapun teknik pengumpulan data yaitu dengan melakukan pengumpulan data dokumentasi.

Penelitian ini memperoleh kesimpulan bahwa kisah Maryam dalam Qs.Maryam ayat 22-29 menggambarkan proses resiliensi yang kuat dalam menghadapi ujian hidup, yang berhasil dilalui dengan keteguhan iman dan tawakal kepada Allah. Berdasarkan perspektif psikologi yang dikemukakan oleh Connor dan Davidson, nilai-nilai resiliensi yang tercermin dalam kisah Maryam meliputi kompetensi personal, pengendalian emosi, penerimaan positif, kontrol diri dan spiritual. Kisah Maryam sangat relevan sebagai pembentukan resiliensi individu dengan mengajarkan pentingnya menjaga integritas diri, kesabaran, penolakan terhadap popularitas dan etika komunikasi yang bijak di era digital.

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL.....	Error! Bookmark not defined.
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN.....	iii
MOTTO	iv
PERSEMBAHAN.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
ABSTRAK	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Fokus Penelitian	10
C. Tujuan Penelitian	10
D. Manfaat Penelitian	11
E. Devinisi Istilah.....	12
F. Sistematika Pembahasan	14
BAB II KAJIAN PUSTAKA	15
A. Penelitian Terdahulu.....	15
B. Kajian Teori	22
BAB III METODE PENELITIAN	27
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian	27
B. Sumber Data.....	27
C. Teknik Pengumpulan Data	28
D. Teknik Analisis Data	29
BAB IV PENYAJIAN DATA DAN ANALISIS	30
A. Proses resiliensi Maryam digambarkan dalam QS. Maryam ayat 22-29.....	30
1. Sekilas mengenai Maryam	30
2. Munasabah Ayat.....	32
3. Analisis penafsiran QS. Maryam ayat 22-29	33

B. Nilai-nilai resiliensi yang dapat diidentifikasi dari kisah Maryam dalam QS. Maryam ayat 22-29	44
1. Kompetensi personal	46
2. Toleransi terhadap emosi negative	48
3. Penerimaan Yang Positif dan Kontrol Diri	50
4. Spiritual	52
C. Relevansi kisah Maryam dalam QS. Maryam ayat 22-29 terhadap pembentukan resiliensi dalam konteks kehidupan	57
1. Wanita yang menjaga kesucian diri	58
2. Kesabaran dalam menghadapi fitnah dan celaan	59
3. Viralitas sosial	62
4. Makna puasa sebagai isyarat	64
5. Komunikasi keluarga sebagai pondasi resiliensi	67
BAB V PENUTUP	69
A. Kesimpulan	69
B. Saran	70
DAFTAR PUSTAKA	71
LAMPIRAN-LAMPIRAN	
1. Pernyataan keaslian tulisan	
2. Biodata penulis	



 UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
 KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
 J E M B E R

PEDOMAN LITERASI ARAB-INDONESIA

Pedoman literasi Arab-Indonesia yang digunakan dalam penelitian ini merupakan pedoman yang sesuai dengan buku Pedoman Karya Ilmiah Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember tahun 2021 sebagai berikut :²

Tabel Pedoman Transliterasi Model Library Of Congress

Awal	Tengah	Akhir	Sendiri	Latin / Indonesia
ا	ا	ا	ا	a/i/u
ب	ب	ب	ب	B
ت	ت	ت	ت	T
ث	ث	ث	ث	Th
ج	ج	ج	ج	J
ح	ح	ح	ح	h}
خ	خ	خ	خ	Kh
د	د	د	د	D
ذ	ذ	ذ	ذ	Dh
ر	ر	ر	ر	R
ز	ز	ز	ز	Z
س	س	س	س	S
ش	ش	ش	ش	Sh
ص	ص	ص	ص	s}
ض	ض	ض	ض	d}
ط	ط	ط	ط	t}
ظ	ظ	ظ	ظ	z}
ع	ع	ع	ع	‘
غ	غ	غ	غ	Gh

² Tim Penyusun, “Pedoman Penulisan Karya Ilmiah”, (Jember: Universitas Kh. Achmad Siddiq Jember, 2021),

ف	ف	ف	ف	F
ق	ق	ق	ق	Q
ك	ك	ك	ك	K
ل	ل	ل	ل	L
م	م	م	م	M
ن	ن	ن	ن	N
ه	ه	ه، هـ	ه، هـ	H
و	و	و	و	W
ي	ي	ي	ي	Y

A. Konsonan rangkap karena *tashdid* ditulis rangkap

السنة	Ditulis	<i>Al-Sunnah</i>
شدة	Ditulis	<i>Shiddah</i>

B. *Ta' Marbu>t}ah* di akhir kata

1. Bila dimatikan ditulis

حكمة	Ditulis	<i>Hikmah</i>
مدرسة	Ditulis	<i>Madrasah</i>

2. Bila diikuti dengan kata sandang “*al*” serta bacaan kedua itu terpisah, maka ditulis dengan “*h*”

كرمة الأولياء	Ditulis	<i>Karamah al-Aulia>'</i>
---------------	---------	------------------------------

3. Bila *ta'marbūtah* hidup dengan *harakat, fathah, kasrah, dan dammah* yang ditulis *t* atau *h*

زكاة الفطر	Ditulis	<i>Zaka>h al-Fit}ri</i>
------------	---------	----------------------------

C. Vokal Pendek

َ	Ditulis	<i>(daraba)</i>
ِ	Ditulis	<i>('alima)</i>
ُ	Ditulis	<i>(kutiba)</i>

D. Vokal panjang

1. *Fathah + alif*, ditulis *a>* (garis di atas)

جاهلية	Ditulis	<i>Ja>hiliyyah</i>
--------	---------	-----------------------

2. *Fathah + alif maqsi>r*, ditulis dengan *a>* (garis di atas)

يسعى	Ditulis	<i>Yas'a></i>
------	---------	------------------

3. *Kasrah + ya' mati*, ditulis dengan *a>* (garis di atas)

مجيد	Ditulis	<i>Maji>d</i>
------	---------	------------------

4. *D}ammah + wawu mati*, ditulis *u>* (garis di atas)

فروض	Ditulis	<i>Furu>d}</i>
------	---------	-------------------

E. Vokal rangkap

1. *Fathah + ya' mati*, ditulis *ai*

بينكم	Ditulis	<i>Bainakum</i>
-------	---------	-----------------

2. *Fathah + wawu mati*, ditulis *au*

قول	Ditulis	<i>Qaul</i>
-----	---------	-------------

F. Vokal-vokal pendek yang berurutan dalam satu kata, dipisahkan dengan Apostrof

G. Kata sandang *alif + lam*

1. Bila diikuti *qamariyah* ditulis *al*

القرآن	Ditulis	<i>Al-Qur'a>n</i>
--------	---------	----------------------

القياس	Ditulis	<i>Al-Qiya>s</i>
--------	---------	---------------------

2. Bila diikuti huruf *shamsiyah*, sama huruf *qamariyah*

الشمس	Ditulis	<i>Al-Shams</i>
-------	---------	-----------------

السماء	Ditulis	<i>Al-Sama>'</i>
--------	---------	---------------------

H. Huruf besar

Huruf besar dalam tulisan latin digunakan sesuai dengan Ejaan Yang Disempurnakan (EYD)

I. Penulisan kata-kata dalam rangkaian kalimat dapat ditulis menurut penulisannya

ذوى الفروض	Ditulis	<i>Zawi> al-Furu>d}</i>
اهل السنة	Ditulis	<i>Ahl al-Sunnah</i>



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Perempuan sering dipandang sebagai makhluk lembek, lemah dan tidak mampu menghadapi problem besar dan berat.³ Sehingga tidak jarang dalam masyarakat perempuan cenderung dijadikan kaum marginal yang hanya menempati dapur dan dianggap tidak mampu memberikan kontribusi besar di ruang-ruang publik, apalagi kiprahnya dalam memberikan solusi-solusi besar baik domestik ataupun publik. Inayah Rohmaniyah menyebut, selama berabad-abad lamanya, perempuan selalu dikonstruksikan dengan berbagai macam aturan yang mengikat dirinya, baik pada ranah ilmu pengetahuan, kehidupan sosial, perilaku dan mimpi-mimpinya.⁴ Catatan merah untuk perempuan juga datang dari kemampuannya dalam mengelola emosi, perempuan dipandang cenderung mengedepankan ego dibanding intelektualitas dirinya.

³ Simanjuntak, M. S. Peran Perempuan dalam Meningkatkan Kesejahteraan Keluarga (Studi Kasus pada Perempuan Pedagang Sayuran di Pasar Induk Sidikalang). Universitas Sumatera Utara, (2017). 43, Sulaieman dan Homzah bahkan mengibaratkan perempuan seperti bejana yang mudah pecah yaitu halus, lemah dan tak berdaya, bahkan argumentasi tersebut di amini oleh sejumlah tokoh seperti Bacon, berry, Child dan D'Andrade yang mengatakan fisik perempuan yang lemah membuat peran mereka lebih mengarah kepada pekerjaan yang pasif dalam rumah, lihat juga Inayah Rohmaniyah, resiliensi dan peran perempuan tokoh nausea of the valley of the, Noura: *Junla kajian Gender dan anak* : Vol. 6, No. 1 tahun 2022. 13

⁴ Inayah Rohmaniyah, 'Konstruksi Seksualitas Dan Relasi Kuasa Dalam Praktik Diskursif Pernikahan Dini', 16.1 (2017). 16.

Ketimpangan di atas dimulai sejak manusia terlahir dan terjadi melalui proses yang panjang.⁵ Pasalnya perbedaan tersebut dikonstruksi secara sosial, diobjektifikasi dan disosialisasikan dari satu generasi ke generasi, lalu akhirnya diinternalisasi sebagai suatu yang seakan memiliki kebenaran pada dirinya sendiri dan bukan hasil konstruksi. Ditambah lagi paradigma ini menjadi semakin langgeng karena diperkuat oleh ajaran agama dan kebijakan negara.⁶ Padahal faktanya ketimpangan tersebut di atas lahir dari rahim tafsir agama, tafsir agama yang dibukukan menjadi salah satu legitimasi sebagai sumber kebenaran agama, ditambah lagi stereotip perempuan sebagai makhluk yang lemah dan inferior di bawah laki-laki lahir secara ontologis dari tafsiran perempuan diciptakan dari tulang rusuk laki-laki yang bengkok.

Fenomena sosial yang cukup mencolok dalam konteks ini adalah maraknya kasus perempuan hamil di luar nikah yang mengalami tekanan luar biasa dari lingkungan sosial, bahkan tidak jarang berujung pada tindakan bunuh diri. Kehamilan di luar pernikahan dalam masyarakat Indonesia masih dianggap sebagai bentuk pelanggaran moral dan aib keluarga, sehingga perempuan yang mengalaminya kerap menjadi sasaran stigma sosial yang berat. Mereka bukan hanya kehilangan dukungan keluarga, tetapi juga mengalami diskriminasi, pengucilan, dan tekanan psikologis yang mendalam. Dalam banyak kasus, beban tersebut ditanggung sendirian oleh perempuan,

⁵ Inayah Rohmaniyah, *gender dan konstruksi patriarki dalam tafsir agama*, yogyakarta, suka press. 2020. 22

⁶ Inayah Rohmaniyah, *gender dan konstruksi patriarki dalam tafsir agama*.23

sementara laki-laki yang terlibat kerap kali luput dari tanggung jawab sosial dan moral.⁷

Contoh nyata terjadi pada tahun 2022 di Gowa, Sulawesi Selatan, di mana seorang siswi SMA berusia 17 tahun ditemukan tewas gantung diri di kamarnya setelah diketahui hamil di luar nikah. Berdasarkan keterangan keluarga dan warga sekitar, korban mengalami tekanan dari pihak sekolah dan lingkungan sosialnya, serta tidak mendapat dukungan emosional dari keluarga.⁸ Kasus serupa juga terjadi di Wonogiri, Jawa Tengah, pada awal 2023, ketika seorang mahasiswi semester akhir nekat mengakhiri hidupnya setelah dinyatakan positif hamil. Ia mengalami tekanan hebat dari keluarganya yang merasa malu, serta mendapat kecaman dari masyarakat sekitar yang menganggap kehamilan tersebut sebagai noda keluarga.⁹

Kedua kasus ini memperlihatkan betapa konstruksi sosial yang bias gender menjadikan perempuan sebagai pihak yang paling dirugikan dalam konteks pelanggaran norma, sekaligus mempertegas urgensi untuk membongkar narasi-narasi ketimpangan yang selama ini dilegitimasi oleh tafsir agama yang patriarkal. Oleh sebab itu, perlu adanya pendekatan yang lebih adil, empatik, dan berbasis gender dalam melihat perempuan yang

⁷ Nurhadi, Stigma Sosial dan Dampaknya terhadap Kesehatan Mental Perempuan, *Jurnal Sosiologi Reflektif*, vol. 17, no. 1 (2023). 65–84.

⁸ <https://regional.kompas.com/read/2022/12/13/07150071/hamil-di-luar-nikah-siswi-sma-di-gowa-gantung-diri>

⁹ <https://www.detik.com/jateng/berita/d-6554327/mahasiswi-di-wonogiri-bunuh-diri-diduga-karena-hamil-di-luar-nikah>.

berada dalam situasi krisis, serta mendorong interpretasi keagamaan yang lebih manusiawi dan berpihak pada korban.¹⁰

Selain fakta tafsir agama di atas, sejarah juga menunjukkan stereotip yang menyatakan perempuan sebagai makhluk lemah berbanding terbalik dengan adanya bukti-bukti perempuan hebat di era masa perjuangan. Sebut saja seperti Cristina Martha Tiahahu dari Maluku (1817-1819), nyi Ageng Serang di Jawa Tengah (1825-1830), cut nyak Dien, cut Mutia di Aceh (1873-1904), raden Ayu Adipati Kartini sebagai pejuang tangguh emansipasi wanita di Jepara (1879-1904)¹¹ mereka adalah representasi perempuan-perempuan kuat, tangguh, rasional dan bahkan memiliki kapasitas kepemimpinan yang tinggi. Realitas hari ini juga memperlihatkan ketangguhan sosok wanita seperti buruh-buruh bangunan di proyek, di ladang dan sawah-sawah, kenyataan ini meruntuhkan anggapan bahwa perempuan secara fisik lemah.

Dari sisi emosi dan ketangguhan dalam menghadapi problem hidup, perempuan tidak bisa diasosiasikan sebagai makhluk lembek dan mudah putus asa, al-Qur'an telah menggambarkan sosok individu perempuan yang resiliensi dalam menghadapi kesulitan, masalah dan penderitaan hidup, sebut saja seperti sosok Maryam ibunda nabi Isa AS. Zaitunah Subhan menyebut "Maryam " baik sebagai nama ataupun kisah mempunyai makna " seorang hamba yang taat, al-Qur'an bahkan menyemat namanya sebagai salah satu surah di dalamnya. Di samping itu al-Qur'an juga ingin menunjukkan bahwa

¹⁰ Musdah Mulia, *Islam dan Inspirasi Kesetaraan Gender* (Jakarta: Mizan, 2010). 101–120.

¹¹ Ryadi Gunawan, *dimensi-dimensi perjuangan kaum perempuan Indonesia dalam perspektif sejarah, dalam dinamika gerakan perempuan di Indonesia* . Yogyakarta, LSPPA, 1993. 100

tidak ada wanita lain di dunia ini baik sebelumnya atau pun sesudahnya yang pernah melalui apa yang dialami oleh Mayam yaitu mengandung dan melahirkan seorang anak tanpa melalui proses biologis.¹²

Ayatullah Jawadi Amuli seorang ulama' yang mempunyai perhatian terhadap perempuan, beliau menyebut bahwa keteguhan sosok Maryam sebagai seorang perempuan patut menjadi icon teladan terhadap perempuan-perempuan setelahnya,¹³ baik keteguhannya dalam menerima dan menjalani takdir ataupun sebagai gambaran bahwa sebagai sosok perempuan bukanlah halangan untuk menjadi simbol kesucian dan ketaatan di sisi Allah swt. Quraish Shihab bahkan melihat sisi kesucian sosok Maryam dari dua sisi, *pertama*, kesucian yang berasal dari diri sosok Maryam, *kedua* kesucian yang berasal dari dzat Allah swt, yang mampu menciptakan sesuatu yang manusia bahkan tak mampu memikirkannya.¹⁴

Al-Qur'an mengabadikan keterpilihannya melalui firman Allah :

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
Jember

وَأَذْ قَالَتْ الْمَلِيكَةُ يَمْرِيْمَ اِنَّ اللّٰهَ اصْطَفٰكَ وَطَهَّرَكَ وَاصْطَفٰكَ عَلٰى نِسَاءِ الْعٰلَمِيْنَ

Artinya: “ (Ingatlah) ketika Malaikat (Jibril) berkata, -Wahai Maryam, sesungguhnya Allah telah memilihmu, menyucikanmu, dan melebihkanmu di atas seluruh perempuan di semesta alam (pada masa itu)? ”. (Qs. Ali Imran : 42)¹⁵

¹² Zaitunah Subhan, *al-Qur'an dan perempuan, : menuju kesetaraan Gender dalam penafsiran* (Jakarta,premadania group, cet. 2 2018). 432

¹³ Ayatullah Jawadi Amuli, *Keindahan dan Keagungan Perempuan Perspektif Studi Perempuan dalam Kajian Al Qur'an, Filsafat dan Irfan*, terj. Muhdor Ahmad, Hasan Saleh, dan Sabar Munanto, (Jakarta : Sadra Press, 2011), 134.

¹⁴ M.Quraish Shihab, *Tafsir Al Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Vol.2*, (Tangerang: Lentera Hati, 2000). 83

¹⁵ Tim Penyempurna Terjemahan Al Qur'an, *Al Qur'an dan Terjemahan Jilid I*, (Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Al Qur'an, 2019).73

Maryam dipilih oleh Allah sebagai sosok perempuan suci bukan hanya dibangun di atas sebuah keniscayaan ataupun takdir semata, tetapi juga sebagai *reward* atas kualitas ibadah yang telah dilakukannya, kezuhudannya dan sifat Iffah yang tertanam dalam dirinya. Hal ini menjadi pelajaran penting untuk dipahami oleh setiap muslimah di muka bumi ini bahwa, ayat-ayat al-Quran yang secara tekstual bercerita tentang Maryam sebagai sosok perempuan hebat dan tangguh. Secara kontekstual Juga berlaku bagi perempuan-perempuan setelahnya.

Dua argumentasi besar di atas menunjukkan bahwa perempuan bukan lah sosok yang lemah dan lembek baik secara fisik ataupun emosional, Lady Mary Wortley dan Marquie de Condorcet membuat sebuah paradigma untuk mendukung kesetaraan tersebut dengan nama paradigma feminisme¹⁶ paradigma tersebut ingin mengubah anggapan langgeng selama ini tentang perempuan yang tertindas dan hanya sebagai objek eksploitasi menjadi manusia seutuhnya. Kemudian kesadaran ini yang melahirkan teori-teori gender.¹⁷

¹⁶ feminisme merupakan bagian dari ilmu sosial, paradigma feminis berusaha untuk menganalisis peristiwa keseharian dari kehidupan laki-laki dan perempuan dengan menghubungkan pengalaman personal dan kolektif dengan pemahaman tentang struktur relasi gender dalam masyarakat dan budaya tersebut. Lihat Inayah Rohmaniyah, *gender dan konstruksi patriarki dalam tafsir agama*, Yogyakarta, suka press. 2020. h. 30 Inayah Rohmaniyah, Pengantar Gender dan Feminisme: Pemahaman Awal Kritik Sastra Feminisme. Yogyakarta: Penerbit Garudhawaca. rri.c, (2016). 38

¹⁷ gender merupakan konstruksi sosial kultural tentang perbedaan laki-laki dan perempuan. Gender menjadi alat analisis untuk mendeteksi fenomena ketidakadilan gender di masyarakat, perbedaan yang paling mendasar antara feminisme dan gender adalah, feminis menggunakan teori gender untuk membantu menganalisis berbagai bentuk diskriminasi gender yang ada atau mungkin ada dalam berbagai aspek kehidupan masyarakat. Inayah Rohmaniyah, *gender dan konstruksi patriarki dalam tafsir agama*, Yogyakarta, suka press. 2020. H. 30 ,1-2 , Gender menurut Jane Pilcher dan Imelda Wheleha, mereka berdua menerjemahkan gender sebagai penghapusan dari garis pembeda antara laki-laki dan perempuan (masculine or feminine), lebih

Secara sederhana penulis dapat menyimpulkan bahwa garis genealogis paradigma gender juga lahir dari kisah sosok Maryam, teori gender lahir sebagai gerakan sosial yang menitikberatkan pada keadilan perempuan, penghapusan superioritas dan inferioritas, sedangkan sosok tokoh Maryam yang digambarkan sebagai perempuan hebat dan kuat dalam menghadapi tekanan besar baik internal dirinya, yang secara psikologis terus mempertanyakan, bagaimana mungkin dirinya yang seorang gadis dan tidak pernah bersentuhan dengan pria manapun bisa mengandung seorang anak, sedangkan secara eksternal mendapat tekanan dan cemoohan dari masyarakat dan orang-orang terdekat.

Sayyidah Maryam bahkan digambarkan sebagai sosok wanita yang mempunyai kecerdasan adversitas¹⁸, kemampuan resilensinya¹⁹ menghadapi fakta kehamilan dirinya tanpa perantara sosok seorang laki-laki, seorang perempuan suci dan berasal dari keluarga suci mendapat ujian harus hamil dan melahirkan seorang anak tanpa bapak, keadaan tersebut menjadikan sosok Maryam mendapat cemoohan, gunjingan dan tekanan, tekanan jiwa, tekanan mengandung tanpa suami, tekanan merahasiakan kandungan dari publik,

dari sekedar batas psikis, seksualitas, dan peran dalam kehidupan lihat. silcher & Whelehan, 2004. 89

¹⁸ NAJAH NADIAH AMRAN* & HAZIYAH HUSSIN, Wanita dan Pengurusan Emosi Melalui Pengkisahan Maryam

dalam al-Quran, *International Journal of Islamic Thought* , Vol. 17: (June) 2020. 92

¹⁹ Resiliensi merupakan proses dinamis yang melibatkan peran berbagai faktor individual, sosial, maupun lingkungan, yang menggambarkan kekuatan serta ketangguhan seseorang untuk bangkit dari pengalaman emosi negatif saat menghadapi keadaan sulit, tertekan, atau hambatan, veronica menyebut bahwa resiliensi merupakan kemampuan pribadi dalam menjalani kehidupan serta mengatasi kesulitan, lihat Hendriani, W. Resiliensi Psikologis Sebuah Pengantar. Kencana. (2018)., Kristiyani, V., & Khatimah, K. (2020). Pengetahuan tentang Membangun Resiliensi Keluarga ketika Menghadapi Pandemi Covid-19. *Jurnal Abdimas*, 6, Inayah Rohmaniyah, resiliensi dan peran perempuan tokoh nausea of the valley of the, Noura: Junla kajian Gender dan anak : Vol. 6, No. 1 tahun 2022.13

tekanan menghindari fitnah, dan tekanan dari masyarakat tentang apa yang mereka akan lakukan jika seorang anak gadis melahirkan tanpa seorang suami.

Ayat 22-29 dari Surah Maryam menggambarkan momen yang sangat krusial dalam perjalanan spiritual Maryam. Setelah melahirkan Nabi Isa AS tanpa seorang ayah sebuah peristiwa yang menentang hukum alam dan norma sosial Maryam dihadapkan pada dilema eksistensial yang luar biasa. Di satu sisi, ia harus meneguhkan keimanannya terhadap mukjizat yang telah ia alami. Di sisi lain, ia harus menghadapi potensi stigma dan penolakan sosial yang dapat mengancam tidak hanya reputasinya, tetapi juga keselamatan dirinya dan bayinya, Studi tentang resiliensi Maryam dalam konteks ayat-ayat tersebut menjadi sangat signifikan karena beberapa alasan:

Pertama, Paradigma Baru dalam Tafsir Psikologis. Pendekatan ini menawarkan perspektif baru dalam memahami Al-Qur'an, dengan mengintegrasikan wawasan psikologi modern ke dalam tafsir tradisional. Hal ini dapat memperkaya khazanah tafsir Al-Qur'an dan membuka jalan bagi dialog yang lebih produktif antara ilmu-ilmu keislaman dan psikologi.²⁰

Kedua, Kontekstualisasi Ajaran Al-Qur'an. Dengan menganalisis resiliensi Maryam, kita dapat menemukan relevansi kisah Al-Qur'an dengan tantangan-tantangan kontemporer. Hal ini penting untuk menunjukkan bahwa ajaran Al-Qur'an tetap aktual dan aplikatif dalam menghadapi kompleksitas

²⁰ Saritoprak, S. N., & Exline, J. J. Religious/spiritual struggles and spiritual resilience in marginalised populations. In H. A. Ingram & D. Leal (Eds.), *Research Handbook on Religion and Psychology*. Cheltenham: Edward Elgar Publishing (2021). 34

kehidupan modern²¹. *Ketiga* Pemberdayaan Spiritual. Pemahaman yang lebih dalam tentang resiliensi Maryam dapat menjadi sumber inspirasi dan panduan praktis bagi umat Islam dalam menghadapi adversitas. Ini sejalan dengan fungsi Al-Qur'an sebagai hudan lin-nas (petunjuk bagi manusia)²². *Keempat* Pengembangan Teori Psikologi Islam. Studi ini berpotensi memberikan kontribusi signifikan terhadap pengembangan teori psikologi Islam, khususnya dalam bidang resiliensi. Hal ini penting untuk membangun *body of knowledge* yang khas dalam psikologi Islam²³ *kelima*. Reinterpretasi Peran Perempuan dalam Islam. Analisis mendalam tentang resiliensi Maryam dapat memberikan perspektif baru tentang peran dan posisi perempuan dalam Islam. Hal ini penting untuk melawan narasi-narasi yang cenderung memarginalkan peran perempuan dalam sejarah spiritual Islam²⁴

Oleh karenanya Penelitian ini bertujuan untuk melakukan eksplorasi mendalam terhadap konsep resiliensi melalui studi penafsiran QS. Maryam ayat 22-29. Dengan menggunakan pendekatan tafsir yang integratif, penelitian ini akan menganalisis berbagai tafsir klasik dan kontemporer, serta mengintegrasikannya dengan wawasan dari psikologi positif. Tujuan akhirnya adalah untuk mengonstruksi sebuah model resiliensi yang berbasis pada kisah

²¹ Tariq Ramadan, *'Radical Reform: Islamic Ethics and Liberation'* (Oxford: Oxford University Press, 2009).9

²² Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*. (Jakarta: Lentera Hati. 2002). 271

²³ Malik Badri, 'Abu Zayd Al-Balkhi's Sustainance of the Soul: The Cognitive Behavior Therapy of a Ninth Century Physician', *London: International Institute of Islamic Thought*, 2018. 73

²⁴ Asma Barlas, *Believing Women In Islam*, ed. by printed in United States of America, Revised ed (2019), doi:10.7560/315910. 42

Maryam, yang dapat diaplikasikan dalam konteks kehidupan Muslim kontemporer.

B. Fokus Penelitian

Berdasarkan konteks yang telah dipaparkan, maka peneliti akan mengangkat tema yang berjudul "Resiliensi Maryam (studi penafsiran Qs.Maryam ayat 22-29)" yang dirumuskan dalam sub fokus :

1. Bagaimana proses resiliensi Maryam digambarkan dalam QS. Maryam ayat 22-29?
2. Apa saja nilai-nilai resiliensi yang dapat diidentifikasi dari kisah Maryam dalam QS. Maryam ayat 22-29?
3. Bagaimana relevansi kisah Maryam dalam QS. Maryam ayat 22-29 terhadap pembentukan resiliensi dalam konteks kehidupan?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan fokus penelitian di atas, maka tujuan utama yang akan dipaparkan oleh peneliti yaitu sebagai berikut :

1. Menjelaskan Bagaimana proses resiliensi Maryam digambarkan dalam QS. Maryam ayat 22-29.
2. Mendeskripsikan nilai-nilai resiliensi yang dapat diidentifikasi dari kisah Maryam dalam QS. Maryam ayat 22-29.
3. Menjelaskan relevansi kisah Maryam dalam QS. Maryam ayat 22-29 terhadap pembentukan resiliensi dalam konteks kehidupan.

D. Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian yaitu berupa hal-hal yang akan dikontribusikan setelah penelitian selesai dilaksanakan. Manfaat penelitian terdiri dari dua macam yaitu manfaat teoritis dan manfaat praktis.²⁵

1. Manfaat teoritis

Secara teoritis, penelitian ini sebagai referensi para peneliti yang akan mengkaji mengenai konsep psikologi dan penafsiran al-Qur'an, khususnya dalam memahami pentingnya agama sebagai sumber kekuatan ketika menghadapi sebuah cobaan hidup.

2. Manfaat praktis

a. Bagi peneliti

Untuk memperluas pemahaman dan pengetahuan baru melalui konsep resiliensi, yang mana penelitian ini dapat mengembangkan strategi untuk menghadapi cobaan hidup melalui nilai-nilai psikologi yang telah dipelajari dalam kisah Maryam.

b. Bagi UIN KHAS Jember

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi UIN KHAS Jember, khususnya Fakultas Ushuluddin Adab dan Humaniora. Agar lebih memperkaya kajian ilmiah tentang resiliensi dalam perspektif al-Qur'an dan psikologi Islam.

c. Bagi Pembaca

²⁵ Tim Penyusun, *Pedoman Penulisan Karya Tulis Ilmiah, Uin Kiai Haji Achmad Siddiq Jember*, 2024.

Dapat memberikan wawasan baru khususnya di bidang resiliensi Maryam, baik secara akademis ataupun kehidupan secara umum.

E. Devinisi Istilah

1. Resiliensi

Resiliensi berasal dari kata latin resilien, yang memiliki arti *'melambung kembali'*, yakni seseorang mengalami proses penekanan dan peregangan sehingga kembali pada bentuk asalnya.²⁶ Sedangkan menurut ilmu psikologi resiliensi yaitu kemampuan ketahanan individu atau kelompok ketika mengalami masalah yang menimpa dirinya, yang kemungkinan hal ini bisa merubah keadaan tertekan menjadi hal wajar dan bisa dilalui secara tenang.²⁷

Istilah resiliensi pertama kali direkonstruksi oleh Reld pada tahun 1969, guna untuk menjelaskan aspek positif dari berbagai perbedaan individu dalam proses pengendalian diri ketika mengalami stress dan kondisi yang merugikan lainnya. Resiliensi muncul sebagai pengganti istilah-istilah sebelumnya seperti : kekuatan, ketahanan dan ketangguhan, karena itu dalam proses resiliensi ini seseorang dapat mengendalikan rasa sakit dan penderitaan yang harus tetap bertahan dalam melaluinya.²⁸

²⁶ Rummel dan Supartini & Purwandari, *Dinamika Psikologi, Graha Ilmu*, 2009. h.386

²⁷ Delta Yaumin Nahri, *'Resiliensi Spiritual Di Masa Pandemi Covid-19 Perspektif Al- Quran'*, *International Conference on Islamic Studies (ICONIS) 2021*, November, 2021, pp. 199–200. 199

²⁸ Evita Yuliatul Wahidah, *'Resiliensi Perspektif Al Quran'*, *Jurnal Islam Nusantara*, 2.1 (2018), p. 105.

Dari beberapa pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa resiliensi ialah proses pengendalian diri dalam menghadapi cobaan hidup, yang mana seseorang dipaksa untuk terus bertahan dalam melaluinya, sehingga terhindar dari dampak-dampak yang merugikan.

2. Maryam

Maryam merupakan salah satu perempuan penghulu surga dan perempuan yang memiliki keistimewaan yang luar biasa. Nama Maryam diabadikan dalam al-Qur'an sebagai bentuk pengakuan atas kemuliaannya yang sangat tinggi. Ayah Maryam bernama Imran dan ibunya bernama Hannah, nama ayahnya juga diabadikan al-Qur'an dalam QS.Ali Imran. Keluarga Maryam berasal dari keturunan bangsawan yang berada di kota Nazaret Yerusalem, keluarganya juga terkenal karena kesholehan dan keikhlasannya dalam menjaga masjid Baitul Maqdis. Selain itu juga ayah Maryam merupakan imam besar di masjid al-Aqsa.²⁹

Maryam merupakan sosok perempuan pilihan Allah dan disucikan, melebihi perempuan yang hidup didunia ini, maka dari itu Maryam dijadikan sebagai panutan para wanita agar terjaga dan taat terhadap perintah Allah.³⁰

²⁹ Siti Masykuroh and others, 'Kepahitan Hidup Maryam Dalam Kisah Al-Qur'an', *Al-Dzikra: Jurnal Studi Ilmu Al-Qur'an Dan Al-Hadits*, 17.1 (2023), pp. 141–62. 147

³⁰ Mochamad Gaffur Sibiti, 'Karakteristik Perempuan Dalam Al-Qur'an (Studi Terhadap Kisah Maryam Dalam Al-Qur'an)', 2022. 48.

F. Sistematika Pembahasan

Sistematika pembahasan merupakan susunan yang sistematis, yang bertujuan mengarahkan pembahasan sehingga mendapatkan hasil yang argumentatif. Dalam penelitian ini, penulis menyusun struktur pembahasan dengan membaginya kedalam lima bab, dimana setiap bab mencakup sejumlah subbab yang akan diuraikan sebagai berikut :

Bab pertama, berisi pendahuluan, yang mana di dalamnya mencakup pembahasan tentang latar belakang, fokus penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian, definisi istilah dan sistematika pembahasan.

Bab kedua, berisi kajian pustaka, yang mana di dalamnya mencakup pembahasan tentang kajian terdahulu dan kajian teori.

Bab ketiga, berisi metode penelitian, yang mana di dalamnya mencakup pembahasan tentang jenis penelitian, sumber data, teknik pengumpulan data dan teknik analisis data.

keempat, berisi bagian inti atau pembahasan yang akan menjawab pertanyaan dari rumusan masalah yang tercantum difokus penelitian.

Bab kelima, berisi tentang penutup, yang mana didalamnya berisi tentang kesimpulan dan saran. Setelah penulis menyelesaikan seluruh pembahasan, maka kesimpulan akan dipaparkan dibab ini guna untuk memperoleh data yang diinginkan. Terakhir, penulis akan memaparkan saran sebagai referensi untuk mendapatkan acuan bagi peneliti berikutnya.

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Penelitian Terdahulu

1. Penelitian yang ditulis oleh Muhammad Fauzan Akbar, Ujang Rohman, Shalahuddin Ismail, Nabila Sevsenia Putri Utami, dan Selvina Elsyafitri. Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Jati 2024. Dengan Judul *"Resiliensi Psikologi dalam Cobaan: Kajian Ilmiah Surat al-Baqarah Ayat 286 dan Implikasi dalam Kehidupan."*. Pada penelitian ini penulis menganalisis konsep resiliensi melalui kajian penafsiran QS.al-Baqarah ayat 286, teknik analisisnya menggunakan pendekatan kualitatif yang berfokus pada analisis literatur dan implikasi QS.al-Baqarah ayat 286 terhadap resiliensi psikologi. Hasil dari penelitian ini yaitu memaparkan tentang implikasi resiliensi dalam kehidupan manusia yang mencakup tentang ketabahan menerima terhadap cobaan hidup dan implikasi tentang bagaimana nilai-nilai agama dapat dijadikan pedoman sebagai ketahanan psikologi seseorang.³¹
2. Penelitian yang ditulis oleh Afdilla Nisa, Mahasiswi UIN Sjech M. Djambek Bukit tinggi, 2024. Dengan judul *"Ajaran Resiliensi dalam Kisah dan Urgensinya bagi Single Mother Era Modern: Kajian Tematik QS.al-Qashash(28):7-13."*. Pada penelitian ini penulis mengeksplorasi

³¹ Muhammad Fauzan Akbar and others, 'Resiliensi Psikologis Dalam Cobaan: Kajian Dari Surat Al-Baqarah Ayat 286 Dan Implikasinya Dalam Kehidupan', *Journal of Psychology Students*, 3.1 (2024). 1

tentang kisah ibu nabi Musa yang disampaikan dalam al-Qur'an secara spesifik QS.al-Qashash ayat 7-13, yang mana peneliti mengungkapkan bahwa nilai-nilai resiliensi digambarkan melalui kisah ibu Nabi Musa dapat menginspirasi bagi single mother dalam menghadapi tantangan hidup. Penelitian ini bertujuan bukan hanya berdimensi akademis akan tetapi sebagai pedoman perempuan *single mother*, serta menjadi referensi praktisi sosial dalam merancang program pendukung yang sesuai dengan nilai keagamaan.³²

3. Skripsi yang ditulis oleh Indah Dwi Febrina. Mahasiswi Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau, 2022. Dengan judul "*Hubungan Antara Spiritual Well-being dengan Resiliensi pada Santri di Pekanbaru.*". Pada skripsi ini peneliti membahas tentang keterkaitan Well-being dengan beberapa komponen resiliensi. Spiritual Well-being merupakan konsep optimisme dalam diri manusia, yang mana ketika individu mengalami stress atau tekanan maka akan tetap optimis dalam menjalaninya, individu yang mempunyai sikap Spiritual well-being akan lebih banyak bersyukur, tidak mudah menyerah, mempunyai keyakinan bahwa dirinya mampu untuk mengatasi masalah dan lebih mudah dalam mencari solusi ketika mengalami situasi yang sulit.³³

³² Afdilla Nisa, 'Ajaran Resiliensi Dalam Kisah Al-Qur'an Dan Urgensinya Bagi Single Mother Era Modern: Kajian Tematik QS Al-Qashash [28]: 7-13', *Islamika: Jurnal Ilmu-Ilmu Keislaman*, 24.1 (2024). 87

³³ Indah Dwi Febrina, '*Hubungan Antara Spiritual Well Being Dengan Resiliensi Pada Santri Di Pekanbaru*', *Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau*, 2022. 8

4. Skripsi yang ditulis oleh Ririn Febrianty Salka, Mahasiswi Program Studi Ilmu al-Qur'an dan Tafsir Fakultas Ushuluddin UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, 2022. Dengan judul "*Pengendalian Emosi dalam al-Qur'an (Analisis Kisah Maryam Binti Imran)*". Penelitian ini penulis menjelaskan tentang penafsiran QS.Maryam ayat 16-33 guna untuk menemukan cara pengendalian diri yang dilakukan oleh Maryam, berdasarkan hasil yang ditemukan cara mengendalikan diri yang dilakukan oleh Maryam yaitu tujuh gejala emosi: pengendalian diri, patuh terhadap perintah Allah, penyesuaian kognisi, husnudzon terhadap cobaan yang ditimpa, menerima cobaan tersebut dengan cara bersabar dan tabah, melakukan regresi (pergi meninggalkan permasalahan selama beberapa waktu, dan yang terakhir bertahan dalam menghadapi cobaan tersebut.³⁴
5. Penelitian yang ditulis oleh Della Yasmin Nahri, mahasiswi IAIN Madura Pamekasan, 2021. Dengan judul "*Resiliensi Spiritual di Masa Pandemi Covid-19 Perspektif al-Qur'an.*". Adapun teknik pengumpulan data yang digunakan yaitu mengacu pada metode penelitian tafsir tematik, yaitu metode tafsir yang menjelaskan tentang ayat-ayat beserta penafsiran yang berkaitan dengan spirit resiliensi spiritual secara komprehensif dan solutif, penelitian ini berfokus pada

³⁴ R F Salka, '*Pengendalian Emosi Dalam Al-Qur'an (Analisis Kisah Maryam Binti 'Imrān)*', *Repository.Uinjkt.Ac.Id*, 2022. 71

tiga permasalahan pokok yang dikaji yaitu resiliensi, spiritual dan pandangan al-Qur'an terhadap resiliensi spiritual.³⁵

Berdasarkan hasil kajian pustaka di atas, dapat disimpulkan bahwa penelitian ini merupakan kajian baru yang belum pernah dilakukan sebelumnya. Yang menjadi titik pembeda yaitu objek kajian dan konteks penelitian yang akan diangkat. Penelitian ini berfokus pada kisah Maryam pada QS.Maryam ayat 22-29 dengan berupaya mengidentifikasi nilai-nilai resiliensi yang dialami Maryam ketika proses melahirkan Nabi Isa as.

Tabel 1

Perbedaan dan persamaan penelitian terdahulu

No	Judul penelitian	Persamaan	Perbedaan
1	Resiliensi Psikologi dalam Cobaan: Kajian Ilmiah Surat al-Baqarah Ayat 286 dan Implikasi dalam Kehidupan	Membahas tema yang sama yaitu resiliensi	Penelitian terdahulu membahas tentang resiliensi psikologi dalam cobaan, penelitian tersebut membahas secara umum tentang resiliensi psikologi dalam cobaan dan

³⁵ Nahri. 199

			<p>tidak berpacu pada kisah tertentu.</p> <p>Sedangkan penelitian saat ini membahas tentang resiliensi Maryam, yang mana penelitian ini lebih spesifik membahas tentang kisah Maryam yang ada didalam al-Qur'an.</p>
2	<p>Ajaran Resiliensi dalam Kisah dan Urgensinya bagi Single Mother Era Modern: Kajian Tematik QS.al-Qashash(28):7-13</p>	<p>Membahas tema yang sama yaitu tentang resiliensi</p>	<p>Penelitian terdahulu menjelaskan tentang resiliensi kisah single mother yang dialami oleh ibunda Nabi Musa.</p> <p>Sedangkan penelitian saat ini menjelaskan tentang resiliensi yang dialami oleh ibunda</p>

			Nabi Isa yang bernama Maryam.
3	Hubungan Antara Spiritual Well-being dengan Resiliensi pada Santri di Pekanbaru.	Membahas tema yang sama yaitu tentang resiliensi dan spiritual	<p>Penelitian terdahulu membahas tentang Spiritual Well-being dengan Resiliensi pada Santri di Pekanbaru, tujuannya untuk menilai bahwa semakin tinggi Spiritual Well-being maka semakin tinggi pula resiliensi santri. Sedangkan penelitian saat ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana resiliensi Maryam, sehingga Maryam tangguh dalam menghadapi cobaan yang</p>

			menimpanya
4	Pengendalian Emosi dalam al-Qur'an (Analisis Kisah Maryam Binti Imran)	Objek yang dikaji sama, yaitu membahas tentang kisah Maryam	Penelitian terdahulu menjelaskan tentang pengendalian emosi yang digambarkan dalam kisah Maryam di dalam al-Qur'an. Sedangkan penelitian saat ini menjelaskan tentang ketangguhan jiwa Maryam dalam menghadapi cobaan hidup yang dijelaskan didalam al-Qur'an
5	Resiliensi Spiritual di Masa Pandemi Covid-19 Perspektif al-Qur'an	Membahas tema yang sama yaitu resiliensi spiritual	Penelitian terdahulu membahas tentang resiliensi pada masa pandemi covid-19, sedangkan penelitian saat ini membahas tentang resiliensi

			Maryam
--	--	--	--------

B. Kajian Teori

1. Teori Resiliensi *Connor dan Davidson*

Resiliensi adalah kualitas kemampuan seseorang dalam menyikapi sebuah kesulitan.³⁶ Resiliensi yang baik dapat membuat seseorang memiliki kemampuan untuk menghadapi masalah, rintangan, kesulitan, serta membantu seseorang bertahan dalam menyelesaikan rintangan hidupnya. Menurut para ahli psikologi terdapat tiga pendekatan utama dalam kajian mengenai resiliensi antara lain :

Pertama, Resilient qualities yaitu deskripsi fenomenologis mengenai karakteristik resilien individu dan sistem pendukung yang mempunyai peran dalam memprediksi keberhasilan individu dengan baik secara personal maupun sosial. Hal ini, akan menyoroti berbagai kualitas, modal, atau faktor protektif yang mampu mendukung individu dalam berkembang walaupun berada dalam situasi yang sulit, seperti rasa tidak percaya diri, keyakinan terhadap kemampuan diri, dan keberadaan sistem dukungan sosial.

Kedua, The resiliency process yaitu merujuk pada proses individu dalam menghadapi stressor, situasi sulit, perubahan, atau

³⁶ Connor, K. N. & Davidson, J. R. T. "Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC)". *Depression and anxiety* 2003.77

peluang melalui mekanisme coping yang bertujuan untuk menemukan, mempertahankan, dan memperkuat faktor protektif. Kajian ini akan menghasilkan deskripsi tentang elemen-elemen yang mengganggu serta proses reintegrasi yang diperlukan untuk mencapai kualitas resiliensi. Model yang dihasilkan dapat diterapkan untuk membantu individu menentukan pilihan antara reintegrasi resilien, kemabali ke zona nyaman, atau reintegrasi dengan konsekuensi kehilangan.

Ketiga, innate resilience yaitu mengacu pada identifikasi lintas disiplin yang memfokuskan pada sumber-sumber motivasi internal, baik pada tingkat individu atau kelompok, serta upaya untuk mengaktivasi dan memanfaatkan sumber-sumber tersebut. Hal ini, dapat digunakan untuk membantu individu menemukan dan mengaplikasikan potensi kekuatan internal sebagai pendukung proses aktualisasi diri dan kemampuan resiliensi dalam mengintegrasikan diri setelah menghadapi gangguan atau permasalahan.³⁷

Selanjutnya, *Connor dan Davidson* mengemukakan 5 aspek membangun resiliensi pada diri personal diantaranya, sebagai berikut:

a. Kompetensi personal

Kompetensi personal merupakan keyakinan yang kuat bahwa dirinya mampu mengatasi permasalahan yang dihadapinya,

³⁷ Richardson, G. E. "The metatheory of resilience and resiliency". *Journal of Clinical Psychology* (2002). 12

sehingga para resilien memposisikan kesulitan tersebut sebagai tantangan yang harus diselesaikan dan dihadapi. Selain itu, personal juga mempunyai tujuan yang harus dicapainya. Hal ini fokus pada pengembangan personal dalam menghadapi tantangan atau kesulitan yang dihadapinya, seorang yang resilien memiliki dorongan yang kokoh untuk terus berkembang dan juga diperkuat oleh ketekunan mereka dalam menghadapi proses tersebut. Ketekunan ini memungkinkan personal untuk berusaha mempertahankan kestabilan ditengah terpaan dalam menghadapi kesulitan sehingga bisa bangkit dalam keterpurukan.³⁸

b. Toleransi terhadap emosi negative

Individu yang resilien memiliki kepercayaan kepada orang lain, toleransi terhadap emosi negatif, dan teguh dalam menghadapi kesulitan. Ketika individu menerima berbagai kondisi negatif yang dihadapinya, para individu berusaha tegar dan menjaga sikap toleran terhadap realitas yang dialaminya. Selain itu, mereka berusaha untuk menerima situasi yang ada dan berupaya mencari dukungan dari orang-orang yang mampu untuk memperbaiki keadaannya. Dukungannya ini berupa dukungan emosional, penghargaan, dan informasi penting sehingga bisa mempercepat pemulihan dari keterpurukannya. Orang lain ini

³⁸ Fred Luthans, Carolyn M. Youssef, and Bruce J. Avolio, *Psychological Capital: Developing the Human Competitive Edge* (New York: Oxford University Press, 2007), 65.

berperan sebagai sumber kekuatan tambahan dalam melakukan proses menghadapi kesulitan.³⁹

c. Penerimaan yang positif

Resilien yang memiliki ketahanan hidup cenderung melewati proses perubahan dengan sikap positif serta memiliki hubungan yang aman. Para resilien menghadapi tantangan dengan sikap yang optimis, meyakini bahwa akan menemukan jalan keluar meskipun dalam situasi yang paling sulit sekalipun. Setiap kesulitan atau perubahan dipandang sebagai peluang untuk mendapatkan hikmah atau pelajaran, yang memungkinkan mereka untuk melihat segala sesuatu secara lebih seimbang. Selain itu juga, para resilien meyakini bahwa akan mendapatkan arahan diri menuju pencapaian yang ditujunya. Keyakinan tersebut meningkatkan kepercayaan para resilien serta kepercayaan orang-orang sekitar. Relasi yang baik dan kokohnya keyakinan memberikan rasa aman dalam menghadapi kesulitan yang ada, sehingga memungkinkan para resilien untuk mengoptimalkan potensi dalam diri resilien.⁴⁰

d. Kontrol diri

Kemampuan mengendalikan diri adalah karakteristik utama individu yang resilien. mereka mampu mengendalikan diri dalam

³⁹ George A. Bonanno, "Loss, Trauma, and Human Resilience: Have We Underestimated the Human Capacity to Thrive After Extremely Aversive Events?" *American Psychologist* 59, no. 1 (2004).20–28.

⁴⁰ Desmita. "Resiliensi remaja: Tinjauan dari psikologi positif". *Jurnal Psikologi*, (2014). 35.

mengelola emosi yang baik, baik dalam keadaan sulit maupun dalam keadaan situasi yang mendukung. Emosi negatif yang muncul tetap dikelola secara efektif. Selain itu, para resilien memiliki sudut pandang yang realistis terhadap kapasitas pengendalian diri yang dimiliki, serta menyadari bahwa pengendalian emosi mungkin tidak selalu berada pada tingkat optimal.

e. Spiritualitas

Kesadaran spiritual menjadi bagian penting bagi individu yang resilien. Mereka memiliki kesadaran bahwa kekuatan yang dimiliki berasal dari keyakinan atau keimanan diri, keimanan tersebut membantu untuk mempertahankan sikap optimis, sehingga mampu merespon tantangan tersebut dengan penuh keyakinan kepada tuhan.⁴¹

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

⁴¹ Fuad Nashori and Iswan Saputro ,*Resiliensi psikologi* (Anggota IKAPI, Yogyakarta: 2021).14.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini ialah dengan pendekatan kualitatif yang bersifat deskriptif-analitis, yakni menggambarkan objek yang akan diteliti, kemudian menganalisis data tersebut. Adapun jenis penelitian ini termasuk kategori penelitian kepustakaan atau *library research* adalah penelitian dengan cara mengumpulkan data-data dari berbagai sumber data. Yang mana kajian ini dilakukan dengan cara mengeksplorasi bacaan-bacaan kepustakaan yang relevan dengan judul penelitian yaitu Resiliensi Maryam.

B. Sumber Data

1. Data Primer

Teknik Data primer ialah data yang diperoleh secara langsung tanpa perantara. Data primer yang digunakan dalam penelitian ini ialah penafsiran QS.Maryam ayat 21-29. Sumber data yang diperoleh dari al-Qur'an Dan tiga Tafsir modern (tafsir al-Misbah karya Muhammad Quraish Shihab, tafsir al-Azhar karya Abdul Malik Karim Amrullah dan al-Munir karya Wahbah az-Zuhaili), pemfokusan pada tafsir modern ini bertujuan untuk mencari relevansi penafsiran ayat-ayat di atas dengan konteks kehidupan sekarang. Kemudian berdasar konteks

tempatnya tafsir al-Misbah dan al-Azhar merupakan dua tafsir yang lahir di Indonesia, sedangkan penggunaan tafsir al-Munir merupakan representatif relevan dengan konteks kehidupan di Indonesia.

2. Sumber Data Sekunder

Data sekunder ialah data yang diperoleh dari sumber kedua. Data sekunder dari penelitian ini ialah literatur-literatur yang membahas tentang resiliensi spiritual dan kisah Maryam seperti : buku-buku pendukung, jurnal-jurnal, skripsi-skripsi dan artikel yang relevan dengan penelitian.

C. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan tahapan yang paling strategis dalam sebuah penelitian. Tanpa memahami teknik pengumpulan data maka peneliti akan kesulitan memperoleh data yang memenuhi standar data yang telah ditetapkan. Secara umum Ada 4 Macam teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian diantaranya observasi, wawancara, dokumentasi dan triangulasi(gabungan).⁴²Pada penelitian ini hanya menggunakan teknik pengumpulan data dokumentasi.

Data dokumentasi merupakan catatan peristiwa yang sudah berlalu yaitu berupa tulisan, gambar, sejarah kehidupan atau karya-karya monumental dari seseorang.⁴³ Peneliti menggunakan metode teknik

⁴² Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif,Kualitatif Dan R&D* (Alfabeta, 2016).225

⁴³ Sugiyono.240

dokumentasi ini dalam bentuk pengumpulan data literatur yang relevan dan mengelompokan data sesuai dengan sistematika pembahasan.

D. Teknik Analisis Data

Menurut patton, sebagaimana dikutip oleh Noeng Muhadjir, analisis data merupakan proses penataan data secara sistematis, mengorganisasikannya kedalam pola, kategori, dan unit dasar deskriptif. Analisis isi (content analysis) dalam penelitian ini diterapkan untuk mengidentifikasi resiliensi Maryam yang terdapat dalam QS.Maryam ayat 21-29. Kemudian, proses ini dilanjutkan dengan upaya mengkontekstualisasikan kisah Maryam dengan realitas kehidupan masa kini.⁴⁴



⁴⁴ Noeng Muhadjir, *Metodologi Penelitian Kualitatif* (Yogyakarta, Rake Sirasin, 1996). 49.

BAB IV

PENYAJIAN DATA DAN ANALISIS

Pada bab ini penulis akan membahas secara mendalam mengenai tema resiliensi yang terkandung dalam kisah Maryam, khususnya dalam konteks QS. Maryam ayat 22-29. Pembahasan ini akan menggali nilai-nilai resiliensi yang dapat diambil dari kisah tersebut, sehingga resiliensi tersebut relevan dalam menghadapi tantangan hidup. Pada bab ini bukan hanya membahas tentang peristiwa-peristiwa saja, akan tetapi mengkaitkan aspek-aspek psikologi yang mencerminkan resiliensi Maryam dalam menghadapi cobaan hidup. Sehingga, penulis memaparkan secara sistematis nilai-nilai resiliensi yang terdapat dalam kisah Maryam menggunakan teori resiliensi Connor dan Davidson. Ada lima aspek utama dalam teori Connor dan Davidson yaitu kompetensi personal, toleransi terhadap emosi negatif, penerimaan positif, kontrol diri dan spiritual. Teori ini akan menjadi kerangka analisis untuk memahami ketahanan mental dan emosionalnya Maryam. Kemudian penulis akan mengkolaborasi setiap aspek resiliensi tercermin dalam perilaku, keputusan dan sikap Maryam sebagaimana tergambar dalam QS. Maryam ayat 22-29.

A. Proses resiliensi Maryam digambarkan dalam QS. Maryam ayat 22-29.

1. Sekilas mengenai Maryam

Maryam merupakan perempuan yang dikenal ahli ibadah, perempuan yang suci dan taat kepada Allah. Yang mana kisah Maryam sangat fenomenal di dalam al-Qur'an, Maryam diberi amanah besar oleh Allah yaitu mengandung seorang anak tanpa seorang suami, putra yang dilahirkan

Maryam yaitu seorang Nabi yang bernama Isa as. Hati Maryam dimakmurkan oleh Allah sehingga beliau senantiasa bertakwa dan taat atas segala perintahnya. Maryam tinggal di Baitul Maqdis, guna untuk memperkuat ibadah kepada Allah yang telah memberinya rezeki dan kelapangan hidupnya.⁴⁵

Kehidupan Maryam mulai berubah sejak turunnya malaikat jibril dan memberikan kabar bahwa akan ditiupkam ruh kedalam rahimnya, maka kecemasan dan ketakutan selalu menghantuinya.⁴⁶ Keadaan Maryam yang demikian adalah pertanda bahwa psikisnya sedang mengalami Neorosis⁴⁷ keadaan ini normal terjadi ketika keharmonisan jiwa dengan kesanggupan untuk menghadapi problem hidup tidak mampu tercipta, hal yang tentu tidak pernah terbayangkan sebelumnya oleh Maryam bahwa dia akan mengandung seorang anak tanpa bapak, apa yang akan di katakan keluarganya, kaumnya dan bagaimana ketika lahir. Semua ketakutan-ketakutan itu sedang menghantui Maryam.

Tetapi kemudian, ketakutan dan kecemasan itu segera berubah ketika Maryam ingat bahwa semua yang terjadi kepadanya merupakan takdir allah, Allah telah memilih dirinya, mensucikannya dan mendapat jaminan dari Allah bahwa dirinya akan dilebihkan atas perempuan-

⁴⁵ Nur Rohmah, "Keteladanan Maryam dalam Pendidikan Karakter," *Jurnal Edukasi* 7, no. 1 (2019).71

⁴⁶ M. Quraish Shihab. *Tafsir al-Misbah, pesan, kesan dan keserasian al-Qur'an*, vol: 7, 426-428

⁴⁷ neorosis adalah kelainan mental ringan yang sering ditandai dengan keadaan cemas kronis, gangguan -gangguan pada indra dan motorik, emosi tidak terkontrol, kurang perhatian terhadap lingkungan.

perempuan lain diseluruh alam.⁴⁸ Bagaimana kesadaran itu kemudian Maryam dapatkan, al-Qur'an telah menceritakan dengan detail bagaimana proses Maryam berperang dengan keadaan, yang berawal dari sebuah ketakutan tapi kemudian berakhir menjadi sebuah ketenangan. Penulis akan fokuskan proses pencarian ketenangan yang di lakukan Maryam pada QS. Maryam 22-29.

2. Munasabah Ayat

Surat Maryam di dalamnya terdapat dua peristiwa yang sangat luar biasa, yaitu *pertama*, peristiwa kelahiran Nabi Yahya yang merupakan mukjizat dari Allah karena pada saat itu ibunya mengalami mandul dan ayahnya sudah berumur tua. *Kedua*, peristiwa kelahiran Nabi Isa tanpa seorang ayah.⁴⁹ Munasabah antar ayat pada Qs. Maryam, Allah menggambarkan kisah Nabi Zakariya ketika mendapatkan mukjizat dari Allah berupa seorang anak laki-laki yang ketika itu Nabi Zakariya sudah tua dan istrinya mengalami kemandulan.

Kemudian Allah mengungkapkan peristiwa Maryam melahirkan anak tanpa seorang ayah, yang mana Maryam merupakan seorang perempuan yang terkenal taat kepada Allah dan ahli ibadah. Kedua peristiwa ini berhubungan dan memiliki kesamaan, oleh karena itu keduanya disebutkan secara bersamaan di dalam surah Ali- Imran, surah

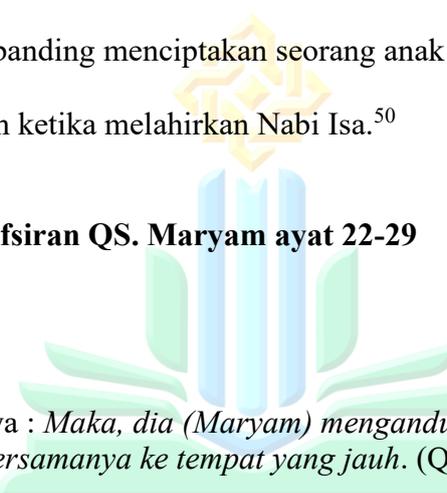
⁴⁸ Tazkia Anugeraheni Perdana. Kontekstualisasi kisah Maryam di dalam al-Qur'an sebagai basis teladan generasi muda muslim era kontemporer. *Journal of al-Qur'an and Hadist Studies* vol.1, No.1.68

⁴⁹ Azumardi Azra. *Sejarah dan ulumul Qur'an*, Jakarta: Pustaka Firdaus, 2000.75-76

Maryam dan surah al-Anbiya. Hal ini mempunyai kandungan yang sama yaitu menunjukkan kekuasaan Allah kepada hambanya, serta menunjukkan bahwa Allah maha kuasa atas segala sesuatu.

Berawal dari menjelaskan yang mudah terlebih dahulu, kemudian diikuti oleh hal-hal yang sulit. Allah mulai menjelaskan kisah Nabi Yahya yang diciptakan melalui perantara dua orang tua yang lanjut usia, yang mana peristiwa ini mendekati kehidupan secara umum dan mudah dipercaya, dibanding menciptakan seorang anak tanpa seorang ayah seperti kisah Maryam ketika melahirkan Nabi Isa.⁵⁰

3. Analisis penafsiran QS. Maryam ayat 22-29



 فَحَمَلَتْهُ فَانْتَبَدَّتْ بِهِ مَكَانًا قَاصِيًا

Artinya : Maka, dia (Maryam) mengandungnya, lalu mengasingkan diri bersamanya ke tempat yang jauh. (Qs. Maryam [19]:22).

Kehamilan Siti Marya, merupakan satu tanda kebesaran Allah SWT yang terjadi melalui cara yang luar biasa dan di luar nalar manusia pada umumnya. Ketika malaikat Jibril menyampaikan firman Allah bahwa Maryam akan mengandung seorang anak, Maryam menerima dengan penuh kepasrahan dan keimanan menurut Buya Hamka, Quraish Shihab dan Wahbah az-Zuhaili sepakat bahwa peristiwa ini menggambarkan ketundukan total Maryam terhadap kehendak Allah. Ketiga mufassir ini sejalan dalam melihat peristiwa kehamilan Maryam sebagai mukjizat dan

⁵⁰ Wahbah Az-Zuhaili, *Tafsir Al-Munir Jilid 8*, ed. by Gema Insani, 2015. 350

ujian dari Allah. Mereka menyoroti dari segi sisi kekuatan Maryam, yang selalu menjaga kehormatan di tengah kegaduhan kaumnya. Kepergian Maryam sangatlah jauh, menurut riwayat Ibnu Abbas yang dikutip dalam kitab al-Azhar berpendapat bahwa Maryam mengasingkan dirinya ke suatu lembah yaitu lembah Betlehem yang jauhnya sekitar 8 Mill dari Baitul Maqdis⁵¹, hal ini sebagai bentuk perlindungan diri dan anaknya dari cemoohan para kaumnya.

فَاجَاءَهَا الْمَخَاضُ إِلَى جِدْعِ النَّخْلَةِ قَالَتْ يَلَيْتَنِي مِتُّ قَبْلَ هَذَا وَكُنْتُ نَسِيًّا مَنْسِيًّا

Artinya : "Rasa sakit akan melahirkan memaksanya (bersandar) pada pangkal pohon kurma. Dia (Maryam) berkata, "Oh, seandainya aku mati sebelum ini dan menjadi seorang yang tidak diperhatikan dan dilupakan (selama-lamanya)." (Maryam [19]:23).

Keadaan Maryam saat menjelang kelahiran Nabi Isa dipenuhi dengan tekanan batin dan fisik yang luar biasa, sebagaimana dijelaskan oleh para mufassir. Menurut Buya Hamka, Maryam hidup dalam keterasingan jauh dari keluarga dan masyarakat. Ketika rasa sakit menjelang persalinan datang, Maryam mencari tempat yang sunyi dan teduh, lalu berteduh di bawah pohon kurma. Dalam keheningan itu Maryam diliputi kegelisahan, dia percaya bahwa kehamilannya adalah kehendak Allah, namun sangat menyadari bahwa kaumnya tidak akan mudah percaya bagaimana mungkin seorang perawan melahirkan tanpa

⁵¹ Hamka, *Tafsir Al-Azhar Juz. 6*, ed. by PUSTAKA NASIONAL PTE LTD and SINGAPURA. 4292

seorang suami. Dalam keadaan putus asa, Maryam bahkan berharap mati sebelum mengalami semua ini agar tak menjadi buah bibir orang.⁵²

Wahbah az-Zuhaili memperkuat hal ini dengan menggambarkan rasa sakit kontraksi yang memaksa Maryam bersandar pada pohon kurma. Karna malu dan takut dianggap sebagai perempuan zina, maka Maryam berharap menjadi sesuatu yang tak pernah ada. Menurut Ibnu Katsir yang dikutip oleh Wahbah az-Zuhaili menunjukkan kebolehan seseorang berharap mati ketika menghadapi fitnah besar, sebab pada saat itu Maryam tau bahwa tidak semua orang pasti memahami keadaannya.⁵³ Kemudian Quraish Shihab juga menambahkan bahwa kelahiran Nabi Isa terjadi melalui proses kehamilan normal selama kurang lebih 9 bulan, bukan sekejap mata sebagaimana disangka sebagian orang. Hal ini ditegaskan lewat pemahaman ayat ” kun fayakun” yang bukan berarti kejadian instan, tetapi merupakan penegasan atas kehendak Allah.⁵⁴

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ

فَنَادَاهَا مِنْ تَحْتِهَا أَلَّا تَحْزَنِي قَدْ جَعَلَ رَبُّكِ تَحْتَكِ سَرِيًّا
Artinya: ”Dia (Jibril) berseru kepadanya dari tempat yang rendah, Janganlah engkau bersedih. Sungguh, Tuhanmu telah menjadikan anak sungai di bawahmu”.(QS. Maryam [19]:24)

Saat Maryam mengalami kesedihan dan kelelahan luar biasa menjelang dan setelah kelahiran Nabi Isa, datanglah hiburan dan pertolongan dari Allah melalui Malaikat Jibril. Dalam pandangan Buya

⁵² Hamka.4292

⁵³ Az-Zuhaili.357

⁵⁴ Shihab.169

Hamka, Malaikat Jibril menyeru Maryam dari tempat yang sangat dekat atau rendah menghiburnya agar tidak bersedih hati. Menurut Hadist Riwayat ath-Thabrani ketika Maryam membutuhkan air untuk bersesuci dan makanan untuk memulihkan tenaga, Allah mengadirkan sungai kecil di dekatnya, hal ini merupakan ciptaan khusus dari Allah untuknya.⁵⁵ Kemudian Wahbah az-Zuhaili menambahkan bahwa seruan itu datang dari bawah bukit atau pohon kurma, hal ini memperkuat bahwa yang berbicara adalah Malaikat Jibril bukan Nabi Isa, karena pada saat itu Nabi Isa belum bisa berbicara hingga dibawa ke hadapan kaumnya.⁵⁶

Pendapat Quraish Shihab juga sejalan dalam menggambarkan bahwa Malaikat Jibril diutus membawa wahyu dan ketenangan dari Allah. Ia memerintah Maryam agar tidak cemas dengan keadaan dirinya karena Allah telah menyediakan air yang mengalir di bawahnya serta menyuruh Maryam untuk menggoyangkan pangkal pohon kurma agar buahnya jatuh sebagai makanan.⁵⁷

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ

J E M *وَهَرِّي إِلَيْكَ بِجِدْعِ النَّخْلَةِ تَسْقُطُ عَلَيْكَ رَطْبًا جَنِيًّا*

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

Ayat ini menggambarkan perintah Allah yang di sampaikan Malaikat Jibril kepada Maryam agar menggoyangkan batang pohon

⁵⁵ Hamka.4293

⁵⁶ Az-Zuhaili.357

⁵⁷ Shihab.170

kurma, sehingga buahnya yang telah masak akan jatuh dan dapat dikonsumsi. Perintah ini tampaknya sederhana namun memuat pesan spiritual dan hikmah praktis. Buya Hamka menjelaskan dalam kitab al-Azhar bahwa hal tersebut menekankan pada aspek nilai usaha, Buya Hamka menafsirkan bahwa kurma yang digambarkan telah masak dan ranum, hal ini menjadi simbol dari rezeki yang telah disiapkan oleh Allah. Meskipun rezeki telah tersedia dan pertolongan Allah begitu nyata, akan tetapi manusia tetap tidak boleh hanya berpangku tangan. Perintah menggoyangkan pohon itu menjadi pelajaran bahwa usaha tetap diperlukan, takdir dan pertolongan Allah tidak menafikan perlunya kerja dan tindakan manusia.⁵⁸

Selain itu Quraish Shihab menyoroti nilai psikologisnya. Ia menafsirkan dalam kitab al-Misbah, bahwa kurma sangatlah baik dikonsumsi oleh perempuan yang sedang nifas, karena mengandung kaya kalori, mudah dicerna dan menyehatkan.⁵⁹ Sedangkan Wahbah az-Zuhaili menyoroti nilai teologis, ia menafsirkan bahwa peristiwa ini adalah tanda kebesaran Allah. Menurut Sebagian ulama' berpendapat bahwa batang kurma yang digoyangkan Maryam berada dalam kondisi kering dan tidak berbuah, namun atas kehendak Allah tiba-tiba berbuah dan menggugurkan kurma yang matang. Ia juga menegaskan bahwa dalam menyikapi narasi semacam ini, kewajiban keyakinan hanya berlaku terhadap informasi

⁵⁸ Hamka. 4293

⁵⁹ Shihab.171

secara eksplisit dalam al-Qur'an. Adapun diwayat-riwayat lain yang bersifat naratif (tambahan), maka ditanggapi dengan sikap kritis melalui proses verifikasi keaslian sanad dan keabsahan sumbernya.⁶⁰

فَكُلِّيْ وَاشْرَبِيْ وَعَيْنًا عَلَيْنَا مَا تَرَيْنَ مِنَ الْبَشَرِ اَحَدًا فُقُوِيْۙ اِلَيَّ نَذَرْتُ لِلرَّحْمٰنِ صَوْمًا فَلَنْ اُكَلِّمَ الْيَوْمَ اِنْسِيًّا

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

Ayat ini merupakan bagian penting dari kisah Maryam setelah melahirkan Nabi Isa tanpa seorang ayah, yang tentu menimbulkan tanda tanya dan potensi fitnah besar. Kemudian Allah memerintah Maryam untuk puasa bicara kepada siapapun, sebagai bentuk nazar atau ibadah kepada-Nya. Menurut Quraish Shihab perintah Allah kepada Maryam untuk berpuasa dari bicara bukan sekedar bentuk ibadah, tetapi juga strategi Allah untuk menghindari perdebatan yang sia-sia dengan orang yang tidak berniat mencari kebenaran, tetapi justru ingin menyerang. Ketika logika dan hati mereka telah tertutup, menjelaskan pun tidak akan membuahkan hasil. Maka, Allah memerintahkan Maryam untuk diam.⁶¹ Senada dengan itu, Buya Hamka menekankan aspek psikologis dan spiritual dari perintah ini. Dalam Tafsir al-Azhar lafadz وَعَيْنًا عَلَيْنَا yang berarti "tenangkanlah hatimu", menunjukkan bahwa Allah meminta Maryam untuk menenangkan diri, tidak hanya secara

⁶⁰ Az-Zuhaili. 357

⁶¹ Shihab. 172

fisik tetapi secara batin. Dalam kondisi penuh tekanan sosial dan emosional, sikap diam dan berserah diri menjadi bentuk tawakkal yang luar biasa.⁶²

Sementara itu Wahbah az-Zuhaili menambahkan konteks historis dan hukum syariat. Pada masa Nabi Isa, puasa bukan hanya menahan makan dan minum, tetapi juga menahan diri dari bicara. Namun pada masa Nabi Muhammad puasa hanya melarang makan minum dan ucapan buruk, bukan semua ucapan. Bahkan nazar untuk diam dalam Islam tidak disyariatkan karena termasuk perbuatan yang menyulitkan diri tanpa dasar syariat.⁶³ Ketiga mufassir ini sepakat bahwa sikap diam Maryam bukan kelemahan melainkan strategi spiritual dan kekuatan agar diberi pertolongan langsung dari Allah. Seperti yang dijelaskan Quraish Shihab, Rasulullah SAW bersabda "Siapa yang meninggalkan pertengkaran padahal dia di pihak yang benar, maka Allah akan membangun untuknya istana di tengah surga." Riwayat ini menegaskan bahwa menghindari debat sia-sia adalah bentuk kedewasaan spiritual.⁶⁴

فَأَنْتَ بِهِ قَوْمَهَا تَحْمِلُهُ قَالُوا يُمْرِيْمُ لَقَدْ جِئْتِ شَيْئًا فَرِيًّا

Artinya : "Dia (Maryam) membawa dia (bayi itu) kepada kaumnya dengan menggendongnya. Mereka (kaumnya) berkata, "Wahai Maryam, sungguh, engkau benar-benar telah membawa sesuatu yang sangat mungkar".(QS. Maryam [19]:27).

Ayat ini menjadi titik awal munculnya reaksi masyarakat terhadap peristiwa luar biasa. Menurut Quraish Shihab ayat ini menunjukkan bahwa

⁶² Hamka. 4294

⁶³ Az-Zuhaili. 358

⁶⁴ Shihab. 172

Maryam menghadapi kaumnya dengan ketenangan dan keberanian yang luar biasa, walaupun pada saat itu situasi yang dihadapi sangatlah sulit dan berisiko menimbulkan fitnah besar, akan tetapi Maryam tetap melangkah dengan penuh keyakinan bahwa kebenaran dan pertolongan Allah berpihak kepadanya. Quraish Shihab juga menyebutkan bahwa sebagian ulama berpendapat bahwa kejadian ini terjadi empat puluh hari setelah kelahiran Nabi Isa. Selain itu dalam perjanjian baru menyebutkan bahwa Siti Marya pada saat persalinan ditemani oleh tunangannya yaitu Yusuf an-Najjar.⁶⁵

Menurut Wahbah az-Zuhaili lafadz فَآتَتْ بِهِ قَوْمَهَا تَحْمِلُهُ “maka Maryam membawa anak itu kepada kaumnya sambil menggendongnya” menjadi gambaran awal keterkejutan masyarakat. Kaumnya yang tahu latar belakang keshalihan Maryam merasa heran dan sangat marah, mereka menuduh keras bahwa Maryam telah melakukan perbuatan mungkar yang luar biasa buruk karena membawa anak tanpa diketahui ayahnya. Karena Pada saat itu masyarakat Bani Israil menjunjung tinggi kehormatan, sehingga perbuatan seperti ini yang tak terjelaskan oleh logika manusia biasa langsung memicu kecurigaan dan tuduhan keji.⁶⁶

Sedangkan dalam kitab al-Azhar menjelaskan bahwa kembalinya Maryam ke Baitul Maqdis terjadi setelah tubuh dan jiwanya kembali kuat dan pulih. Namun kepulangannya bukan disambut hangat, melainkan tuduhan keras dari kaumnya. Maryam yang dulunya dikenal sebagai perempuan sholihah dan taat kini dipandang sebagai wanita yang jatuh secara moral

⁶⁵ Shihab.173

⁶⁶ Az-Zuhaili.358

hanya karena membawa seorang bayi tanpa seorang ayah. Kaumnya berkata bahwa Maryam telah membawa perbuatan yang sangat dahsyat dan mengerikan, karena bertentangan dengan reputasinya selama ini.⁶⁷ Dari ketiga mufassir ini dapat disimpulkan bahwa memiliki perspektif masing-masing. *Pertama*, pendapat Quraish Shihab lebih condong pada perspektif psikologis (keteguhan Maryam), kedua pendapat Wahbah az-Zuhaili lebih condong pada perspektif sosiologis (reaksi keras dari kaumnya), ketiga pendapat Buya Hamka lebih condong pada perspektif emosional-spiritual (kekecewaan dan tundungan dari kaumnya).

يَا حَتَّ هُرُونَ مَا كَانَ أَبُوكَ امْرَأَ سَوْءٍ وَمَا كَانَتْ أُمُّكَ بَعِيًّا

Artinya : "Wahai saudara perempuan Harun (Maryam), ayahmu bukan seorang yang berperangai buruk dan ibumu bukan seorang perempuan pezina."(QS.Maryam [19]:28)

Lafadz **يَا حَتَّ هُرُونَ** telah menjadi bahan perbincangan Panjang, terutama antara kalangan mufassir Islam dan para cendekiawan non-Muslim. Kalimat ini secara harfiah berarti "wahai saudara perempuan Harun", yang kemudian menimbulkan keraguan bagi sebagian orientalis kerana dianggap merujuk kepada Nabi Harun padahal Maryam hidup berabad-abad setelahnya. Menurut Quraish Shihab menjelaskan bahwa orientalis seperti Reland keliru menilai ayat ini sebagai kesalahan sejarah dalam al-Qur'an. Pendapat ini mengutip pandangan Abdurrahman Badawi, yang menyatakan bahwa istilah "saudari Harun" tidak keturunan Harun atau seorang tokoh

⁶⁷ Hamka.4296

shaleh yang hidup pada masa Maryam. Selain itu Quraish Shihab menekankan bahwa penggunaan kalimat ini adalah bentuk teguran keras namun halus, mengingatkan Maryam atas asal-usulnya yang shaleh.⁶⁸

Senada dengan pendapat Quraish Shihab, Wahbah az-Zuhaili menegaskan bahwa Harun yang dimaksud bukanlah Nabi Harun, melainkan lelaki shaleh yang hidup pada masa Maryam. Pendapat ini mengutip hadis yang diriwayatkan oleh al-Mughirah bin Syu'bah di mana Rasulullah menjelaskan bahwa masyarakat pada saat itu menamai anak-anak mereka dengan nama para Nabi dan orang shaleh terdahulu. Bagi Wahbah az-Zuhaili ungkapan ini merupakan cara untuk menunjukkan garis keturunan Maryam, serta memperkuat pesan moral bahwa Maryam berasal dari keluarga yang dikenal dengan keshalihannya, sehingga tuduhan keji itu menjadi sangat tidak masuk akal.⁶⁹

Sedangkan Buya Hamka menambahkan bahwa dalam tradisi Bani Israil, nama nabi dan orang shaleh sering digunakan kembali oleh generasi berikutnya. Kata "*Harun*" yang disebutkan adalah seorang ahli ibadah yang hidup sezaman dengan Maryam. Maryam sedari kecil berkhidmat di masjid bersama Harun, sehingga masyarakat menyebut Maryam sebagai "*saudari Harun*" karena kedekatan dalam pengabdianya.⁷⁰ Jadi dapat disimpulkan bahwa tiga mufassir ini berpendapat bahwa lafadz "*ya ukhta Harun*" bukan

⁶⁸ Shihab. 174

⁶⁹ Az-Zuhaili. 359

⁷⁰ Hamka.4297

menunjuk pada Nabi Harun saudara Musa secara literal, melainkan sebagai bentuk ungkapan budaya, simbol keshalihan dan garis keturunan.

فَأَشَارَتْ إِلَيْهِ قَالُوا كَيْفَ نُكَلِّمُ مَنْ كَانَ فِي الْمَهْدِ صَبِيًّا

Artinya : ”Dia (Maryam) menunjuk kepada (bayi)-nya (agar mereka bertanya kepadanya). Mereka berkata, “Bagaimana mungkin kami akan berbicara dengan anak kecil yang masih dalam ayunan?” (QS.Maryam [19]:29).

Ayat 29 menggambarkan puncak dari drama spiritual yang dialami oleh Maryam seperti tekanan, tuduhan dan ketidakpercayaan kaumnya atas kelahiran Nabi Isa yang tidak memiliki ayah. Ketika didesak oleh kaumnya Maryam memilih untuk diam tidak menjawab dengan kata-kata melainkan hanya menunjuk kepada bayinya, sebuah tindakan yang kemudian membuka tabir mukjizat besar dari Allah. Menurut Wahbah az-Zuhaili sikap Maryam mencerminkan ketaatan penuh terhadap perintah Allah. Maryam memilih diam dan hanya menunjuk kepada putranya karena yakin bahwa Allah akan menolongnya. Namun tindakan itu dianggap sinis oleh kaumnya, mereka merasa dipermalikan karena secara logika mustahil seorang bayi dapat menjawab tuduhan mereka.⁷¹

Selain itu, Quraish Shibah juga memaknai peristiwa ini sebagai ekspresi ketenangan dan keyakinan Maryam terhadap pertolongan Allah. Dengan hanya memberi isyarat, dan menyerahkan sepenuhnya kepada Allah, maka mukjizat pun terjadi, Nabi Isa yang masih bayi berkata ”*sesungguhnya aku adalah hamba Allah*”. Pernyataan ini juga menggambarkan bahwa

⁷¹ Az-Zuhaili. 359

secara eksplisit menolak anggapan bahwa Nabi Isa bukanlah anak Tuhan, kkkkkkucapan ini menjadi deklarasi teologis yang menunjukkan bahwa Nabi Isa hanya hamba dan utusan Allah.⁷² Lebih jauh lagi, Buya Hamka menyoroti aspek mukjizat peristiwa ini, baginya pembelaan Nabi Isa terhadap ibunya bukan hanya membungkam tuduhan, akan tetapi menjadi momen yang mengguncang keyakinan masyarakat. Membuktikan bahwa kekuasaan Allah melampaui batas-batas logika manusia, mukjizat ini juga menunjukkan keistimewaan Nabi Isa sebagai Nabi yang membawa misi sejak masa buaian.⁷³

B. Nilai-nilai resiliensi yang dapat diidentifikasi dari kisah Maryam dalam QS. Maryam ayat 22-29

Resiliensi merupakan kemampuan untuk bangkit kembali dari pengalaman negatif yang dialami, yang berkontribusi pada penguatan kualitas seseorang, baik melalui pembelajaran maupun pengalaman. Dalam psikologi, resiliensi merujuk pada kemampuan seseorang untuk beradaptasi dan bertahan dalam situasi yang penuh kesulitan, serta kemampuan untuk mengatasi tantangan dan kembali pada keadaan normal setelah menghadapi tekanan. Membangun resiliensi bukan hanya penting untuk menghadapi masalah yang muncul, tetapi harus meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan.⁷⁴

⁷² Shihab. 175

⁷³ Hamka. 4298

⁷⁴ Allya Esa Putri & Sobrul Laeli. Membangun resiliensi sepanjang rentang kehidupan: strategi menghadapi tantangan dan tekanan. *Jurnal Karimah Tauhid*, Volume 3 Nomor 6 (2024). 2

Resiliensi menggambarkan kemampuan seseorang untuk maju dan melewati jalan yang sebelumnya menghalangi. Dengan memiliki resiliensi yang kuat, seseorang akan lebih mudah beradaptasi dengan perubahan dan menghadapi dengan baik. Resiliensi juga memperkuat kemampuan seseorang dalam menghadapi stres, beradaptasi dengan situasi yang tak terduga, serta bertahan dalam berbagai tekanan dan tantangan. Oleh karena itu, sangat penting bagi setiap individu untuk dapat mengatasi dan belajar dari tantangan hidup, serta menyesuaikan diri dengan situasi sulit yang dihadapi.

Kisah Maryam merupakan salah satu contoh resiliensi yang sangat luar biasa. Dalam surah Maryam, di ceritakan bagaimana Maryam menghadapi ujian yang sangat berat, dimulai dari mengandung tanpa suami, kemudian mengasingkan di tempat yang sangat jauh dan menghadapi cibiran masyarakat yang tidak percaya dengan kondisinya. Namun, dengan keteguhan hati dan kepercayaan penuh kepada Allah, Maryam menunjukkan kekuatan yang sangat luar biasa untuk bertahan. Ketika Allah memerintahkan untuk menunjukkan bayi kepada kaumnya, Maryam menjalankan dengan penuh kesabaran, meski perintah tersebut akan menimbulkan masalah yang besar. Hal tersebut merupakan bukti nyata bahwa Maryam memiliki ketahanan yang sangat luar biasa, sehingga mampu mengatasi rintangan besar dan bangkit kembali dalam ketenangan.⁷⁵

Dalam menganalisis narasi Maryam, indentifikasi nilai-nilai resiliensi akan dilakukan berdasarkan lima aspek yang terdapat dalam teori resiliensi

⁷⁵ Emanuel Haru. Membangun Resiliensi dalam diri mahasiswa di masa pandemi Covid-19. *Jurnal Alternatif Wacana Ilmiah Interkultural*, (2023). 47

Connor dan Davidson, yang merujuk pada peristiwa-peristiwa yang terungkap dalam Qs. Maryam ayat 22-29. Berikut adalah identifikasi nilai-nilai resiliensi yang dapat di temukan dalam ayat-ayat tersebut, dengan mengacu pada kelima aspek utama dalam teori resiliensi tersebut :

1. Kompetensi personal

Beberapa motif utama pengambilan keputusan oleh Maryam untuk mengasingkan diri yang terlihat pada QS.Maryam ayat 22. *Pertama*, menghindari adanya fitnah. Siti Maryam menjauhkan diri agar bisa menyembunyikan dirinya dari pandangan umum. Pada saat itu Maryam mengalami gangguan psikologis yang ditandai dengan perasaan khawatir yang berlebihan, sehingga mengindikasikan bahwa Maryam mengalami neurosis.⁷⁶ Neurosis bukan tanda kelemahan mental yang sifatnya permanen, akan tetapi respon alami individu terhadap tekanan emosional atau traumatis yang belum terselesaikan. Kondisi ini menunjukkan bahwa Maryam memiliki kesadaran terhadap realitas, yang mana Maryam tidak mengalami gangguan psikotik.⁷⁷ Namun, emosinya cenderung mudah terganggu dan pikirannya terus terpenuhi oleh kekhawatiran yang berlebihan.

⁷⁶ Neurosis yaitu gangguan mental ringan yang ditandai dengan kecemasan kronis, ketidakstabilan emosi, serta gangguan otot atau tremor yang muncul akibat stres yang terus-menerus. Azka Salsabila dan Muhammad Shodik Masrur. Peran Agama Dalam Kesehatan Mental (Kajian Psikologis atas Kisah Maryam Binti Imran dalam QS. Maryam: 18-22). *Akademika; Jurnal Studi Islam*, Vol. 14, no. 2 (2020). 150.

⁷⁷ Psikotik merupakan gejala yang mengganggu mental, sehingga sulit membedakan antara yang nyata dan tidak nyata. Nirwar U.K., Fanny W., Mayamariska S. *Jenis gangguan Psikotik berdasarkan PPDGJ III*. *Journal Of Social Science Research*, Vol. 3, no 4 (2023). 2.

Kedua, menyelamatkan diri dari hukuman yang di praktikkan masyarakat yahudi. Maryam harus menghadapi kehamilan yang penuh tekanan di tengah lingkungan sosial Bani Israel yang menjunjung tinggi norma dan aturan yang ketat. Dalam situasi tersebut, ia menjadi sasaran perundungan dan stigma sosial dari orang-orang sekitarnya. Tuduhan sebagai orang pezina menjadi pukulan yang berat bagi dirinya, baik secara emosional atau psikologis. Dalam tradisi yahudi, perbuatan zina dianggap sebagai kejahatan yang sangat berat, beresiko mengalami hukuman yang sangat ekstrim, seperti dilempar batu sampai tewas dan dibakar hidup-hidup.⁷⁸

Situasi ini menunjukkan bahwa Maryam mengalami tekanan psikologis yang luar biasa, yang berdampak pada kondisi mental dan emosinya. Namun dibalik ujian tersebut Maryam menunjukkan bahwa dirinya memiliki resiliensi yang kuat, Maryam memilih untuk tetap tegar dan menunjukkan bahwa dirinya memiliki kompetensi personal dalam bentuk kesadaran diri sehingga mampu untuk bertahan dalam situasi sulit. Kisah Siti Mayam menggambarkan bahwa individu dapat bertahan dari tekanan sosial yang besar dengan tetap menjaga prinsip dan nilai-nilainya.

Ketiga, menghindari kesalah pahaman. Maryam tidak hanya menghadapi tekanan sosial dan ancaman hukuman, tetapi takut muncul adanya kesalah pahaman di tengah masyarakat. Kehamilannya yang terjadi tanpa adanya pernikahan menjadi sesuatu yang sulit diterima oleh norma

⁷⁸ Siti Masykuroh, Dkk. 155

sosial. Hal ini dapat memicu berbagai tuduhan dan prasangka negatif yang semakin memperburuk dirinya di pandangan masyarakat. Sehingga Maryam mengambil keputusan untuk menjauh sementara waktu guna menghindari fitnah serta memberi ruang bagi dirinya untuk menenangkan diri. Sikap tersebut mencerminkan kecerdasan emosional yang tinggi, yakni kemampuan untuk mengenali situasi, mengontrol diri, dan merespon dengan cara yang lebih strategis.⁷⁹

2. Toleransi terhadap emosi negative

Kesedihan mendalam yang dialami Maryam, baik secara fisik, mental dan sosial berhasil mengantarkan Maryam pada aspek psikologis *emotional egulation* (mengelola emosi dalam tekanan) atau bisa juga disebut *sabr* dalam bahasa agama, dalam kajian psikologi islam aspek ini merupakan bagian penting tentang konsep resiliensi, tampak pada cara Maryam ketika mengendalikan emosinya, *pertama*, pada tahap menghadapi krisis emosional yang terlihat pada QS. Maryam :22-25, ketika Maryam mulai sadar bahwa dirinya sedang mengandung seorang anak tanpa melalui hubungan biologis dan beban cemoohan sosial baik secara verbal, lalu akhirnya Maryam memutuskan untuk menyisihkan diri ketempat yang jauh.

Ketika sampai pada suatu tempat rasa sakit akibat kontraksi mulai dirasakannya, hal itu memaksanya untuk bersandar ke pohon kurma untuk sejenak menenangkan diri, dalam keadaan rasa sakit yang luar biasa ini,

⁷⁹ Abdul Muiz bin Nur. *Maryam: Sosok Wanita Tegar Dalam Mempertahankan Keyakinan*. h, 52-53.

emosinya membawa Maryam pada bayangan jalan hidup yang sama sekali belum pernah terlintas dibenaknya, alangkah malangnya hidup yang dia harus jalani, harus menerima cemoohan, hinaan dan aib untuk keluarga, ketidak mampuan untuk membayangkan hidup ini membawa Maryam untuk mengeluhkan hidupnya dengan kalimat putus asa “ *aduhai, alangkah baiknya aku mati sebelum ini, dan aku menjadi sesuatu yang tidak berarti*”.⁸⁰

Secara fitrah manusiawi, kalimat itu menjadi sesuatu yang niscaya sebagai reaksi emosional, apalagi kapasitas Maryam sebagai seorang perempuan yang notabe emosinya cenderung labil, tetapi keadaan ini dapat dimaklumi oleh tuhan dan menyuruh malaikat untuk melipur lara Maryam supaya menggoyangkan pangkal pohon kurma sebagai makanan untuk Maryam. Atas dasar ini, menjadi beralasan kenapa kemudian perempuan ketika emosional nya memuncak makanan menjadi salah satu alternatif untuk mengalihkan emosinya.⁸¹

Pohon kurma yang dijadikan sandaran Maryam merupakan bagian wahyu dari tuhan, dalam kaitannya dengan emosi Maryam al-Biqā'i menyebut bahwa keberadaanya di tempat dan waktu itu sebagai satu keajaiban pasalnya kelahiran Isa as terjadi di musim dingin sedangkan

⁸⁰ Qur'an Kemenag, Qs.Maryam: 23.

⁸¹ Dilansir dari halodoc.com, dalam jurnal international jurnal of eating disorders, sejumlah ahli kedokteran menyebutkan bahwa meningkatnya nafsu makan perempuan ketika emosi di sebabkan oleh turunnya kadar hormon serotonin, yaitu hormon yang bertugas untuk memicu rasa bahagia. Sementara pada saat yang bersamaan, hormon stres yaitu kortisol mengalami peningkatan, selain itu ketika emosi perempuan juga cenderung memakan jenis makanan yang manis, seperti buah kurma dalam kasus Maryam karena saat menyantap makanan yang manis dan mengandung karbohidrat, level serotonin dalam tubuh akan meningkat hal ini tentu akan memberi efek menyenangkan pada tubuh dan otak wanita.

kurma hanya berbuah di musim panas, dan cukup mustahil bertahan pada musim dingin, hikmah lain ketika emosi Maryam benar-benar sampai pada puncaknya, tuhan menghadirkan pohon kurma untuk memberikan pelajaran penting.

Bahwa keserasian peristiwa yang di alami Maryam juga memungkinkan terjadi pada hal lain, kurma yang secara alamiah tidak dapat berbuah kecuali melalui proses perkawinan, sedangkan pohon kurma tersebut dapat berbuah dan berjatuhan tanpa melalui proses perkawinan bahkan berjatuhan hanya dengan gerakan yang dilalui oleh Maryam, yang tidak kalah aneh pula pohon tersebut berbuah diluar masa berbuahnya pohon kurma.⁸²

3. Penerimaan Yang Positif dan Kontrol Diri

Penerimaan positif dan kontrol diri Maryam dalam menghadapi ujian yang sangat berat sangat selaras dengan QS.Maryam ayat 26. Ayat tersebut merupakan petunjuk dari Allah kepada Maryam, karena ketika itu baru saja melahirkan putranya dalam keadaan menyendiri dan penuh tekanan. Maka Allah memerintahkan kepadanya untuk makan, minum dan bersenang hatilah. Intruksi tersebut bukan sekedar perintah fisik, akan tetapi merupakan bentuk dukungan emosional agar Maryam tidak terpuruk dalam kesedihan dan kecemasan. Perintah ini bertujuan agar Maryam menerima keadaan tersebut dengan hati yang tenang dan berkeyakinan

⁸² Sri Ningsih, "Tafsir Buah Kurma dalam Perspektif Kesehatan dan Spiritualitas Islam (Studi Analisis Tafsir Al-Misbah Q.S. Maryam: 23–26)," Skripsi, UIN Datokarama Palu, 2023. 35.

penuh bahwa ujiannya berada dalam rencana Allah. Hal ini mengajarkan bahwa dalam menghadapi ujian hidup, manusia perlu menerima takdir dengan ikhlas dan tetap menjaga kesehatan fisik serta mentalnya.⁸³

Selain perintah untuk menjaga kesejahteraan fisiknya, Maryam juga diperintahkan untuk berpuasa berbicara. Nazar agar tidak berbicara dengan siapapun merupakan bentuk pengendalian diri yang luar biasa dalam menghadapi tekanan sosial. Maryam menyadari bahwa para kaumnya akan memberikan tuduhan zina terhadap dirinya akibat kehamilan yang terjadi di luar norma yang berlaku. Sebagai manusia, secara psikologis Maryam memiliki dorongan untuk membela diri dan memberikan klarifikasi atas keadaan yang menimpanya. Namun, dalam konteks keimanan, Allah memberikan petunjuk kepadanya agar bisa mengendalikan diri dan tidak merespon tuduhan tersebut.⁸⁴ Sehingga Allah menetapkan suatu tanda kebesarannya yang akan menjadi bukti kebenaran, yakni bayi yang dikandungnya akan berbicara saat masih dalam buaian, *Dia (Isa) berkata "Sesungguhnya aku hamba Allah, Dia memberiku kitab (Injil) dan Dia menjadikan aku seorang Nabi"*(QS.Maryam: 30). Kisah ini menggambarkan bahwa solusi terbaik menghadapi ujian adalah dengan kesabaran, keteguhan iman, serta mengendalikan diri dari reaksi emosional.

⁸³ Ikhwan Fuad, "Menjaga Kesehatan Mental Perspektif Alquran Dan Hadits," *Jurnal An-Nafs, Kajian dan Penelitian Psikologi*, Vol. 1 N (2016). 40

⁸⁴ Askolan Lubis, "Peran Agama Dalam Kesehatan Mental," *Jurnal Ihya'ul Al-arabiyah*. Vol. 1, No. 2, (2014). 280

4. Spiritual

Dimensi spritual menjadi salah satu alasan paling signifikan dalam aspek resiliensi Maryam, dalam konsep resiliensi terdapat dua garis besar coping Mechanism (strategi menghadapi stres) yang tergambar dalam kisah Maryam kaitan dengan dimensi spritual. *pertama*, Emotion focused coping (mengelola emosi). Pada bagian ini sikap yang dipilih oleh Maryam adalah sikap ketundukan dan kepatuhan. Maryam menerima ujian yang Allah swt berikan menerima dan menjalaninya sebagai bentuk kepatuhan, keyakinan dirinya bahwa setiap ketetapan yang sudah Allah gariskan tidak akan luput dari hikmah besar dibalikinya. Keyakinan inilah yang tertanam betul dalam hatinya sehingga Maryam menjalani semuanya dengan penuh rasa tawakkal. Penelitian menunjukkan bahwa hampir 48%, orang dengan tingkat religiusitas yang tinggi dapat terhindar dari stres dan depresi.⁸⁵ Karena faktanya ketika seseorang mendapat tekanan dalam hidupnya, orang religius akan cenderung menyerahkan semuanya kepada tuhan, baik dengan cara memperbaiki mindsetnya, atau dengan memperbanyak kualitas ibadah seperti melakukan shalat dan berdo'a, langkah ini sama dengan tindakan mindfulness⁸⁶ dalam psikologi yaitu keadaan diam menenangkan diri agar tidak tercipta tindakan-tindakan impulsif (melakukan sesuatu tanpa memikirkan akibatnya).

⁸⁵ Edwina Widita, pengaruh tingkat religiusitas terhadap kesehatan mental remaja (*jurnal diskursus pendidikan sosiologi* vol. 5 No. 2, Desember 2024) 45

⁸⁶ Mindfulness menurut Jon Kabat Zinn adalah kesadaran dari individu untuk ada disini dan saat ini, yaitu kesadaran dari waktu ke waktu untuk tidak menghakimi apa yang ada di pikiran dan perasaan diri sendiri maupun orang lain

Langkah pengolahan emosi terbaik yang dilakukan Maryam adalah tawakkal, tawakkal dalam arti bukan pasrah berpangku tangan tetapi sesuai dengan apa yang disampaikan al-Alusi tawakkal yang dilakukan Maryam ialah melakukan tindakan atau usaha maksimal, rasa cinta kepada tuhan yang tidak berpenghujung dan ridho dengan apa yang telah ditakdirkan tuhan⁸⁷ terbukti, Maryam selalu mematuhi apapun bentuk isyarat-isyarat ilahi yang diintruksikan kepadanya. Seperti isyarat agar supaya Maryam menyendiri terlebih dahulu dari kaumnya. Tentu hikmah mendasar atas perintah tersebut dikhawatirkan Maryam kemudian menjadi bahan omongan orang banyak, cemoohan orang dan bulan-bulanannya, yang kemudian ketika itu benar-benar terjadi khawatir amarah dan emosi Maryam muncul lalu melawan dan terbesit rasa tidak ridho dengan apa yang ditakdirkan tuhan atas dirinya.

Menegasikan rasa khawatir, takut dan kelaparan merupakan bentuk kemustahilan dalam hidup, pasalnya hal tersebut merupakan sebuah keniscayaan adanya.⁸⁸ Langkah prifentif Maryam menggambarkan sikap imperatif yang baik sebagai pelajaran berharga untuk ummat setelahnya, dialektika hidup yang dialaminya mengantarkan pada pemahaman bahwa selain membangun rasa tawakkal dengan kokoh sikap sabar harus menjadi senjata ampuh, bahwa sabar adalah proses mengelola diri dan memoles

⁸⁷ al-Alūsī, M.S (t.t), *Rūh al-Ma'ānī Fī tafsir al-Azīm wa Sab'i al-Mašānī*. (Bairut: Dār ihya al-Turatš. Jilid XXIX, 106

⁸⁸ Lihat Q.S al-Baqarāh: 155 (artinya: *dan kami pasti akan mengujimu dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. Dan sampaikanlah kabar gembira kepada orang-orang yang sabar*)

daya tahan, stabilitas maupun kekuatan mental. Kita dapat memahami bahwa pengalaman hidup baik pengalaman pribadi ataupun orang lain mesti dikelola sedemikian rupa agar tumbuh menjadi pribadi yang lebih kuat dan tangguh.

Selain tawakkal dan rasa sabar yang diibrahkan Maryam hal yang tidak kalah pentingnya adalah *Husn al-zhann*. *Husn al-zhann* merupakan bentuk proses kognitif yang dapat memengaruhi persepsi individu terhadap kehidupannya, dirinya, serta lingkungan sekitarnya. Kepuasan hidup seseorang sangat erat kaitannya dengan cara berpikir dan sudut pandangnya terhadap kehidupan. Individu yang melihat dunia di sekelilingnya dengan cara yang lebih positif cenderung memiliki tingkat kepuasan hidup yang lebih tinggi. Dalam perspektif Islam, konsep ini dikenal dengan istilah *qanaa'ah*. Menurut al-Haqiil, seseorang yang memiliki *qanaa'ah* akan merasa cukup dengan apa yang telah Allah berikan, tidak menuntut lebih, serta tidak mengharapkan pemberian yang lebih baik. Sikap ini melahirkan kebahagiaan, ketentraman, dan kedamaian batin.⁸⁹

beberapa data menunjukkan bahwa *husn al-zhann* memiliki keterkaitan yang signifikan dengan keberfungsian psikologis individu. Berdasarkan pandangan para peneliti, *husn al-zhann* dapat dipahami sebagai salah satu strategi *coping* yang berfungsi untuk membantu individu dalam menghadapi berbagai tekanan hidup dan gangguan mental. Sikap ini diyakini mampu menjadi mekanisme perlindungan diri terhadap tekanan

⁸⁹ al-Haaqiil, Al-Qanaa'ah: Mafhuumuhaa, Manaafi'uhaa, wa al-Thariiq ilayhaa. al-Maktabah alSyaamilah V.3.28. 54

psikologis. Sebaliknya, apabila sikap ini tidak diterapkan, gangguan psikologis yang dialami berpotensi berkembang menjadi lebih serius dan sulit untuk ditangani.

Pola pikir merupakan faktor penting yang mempengaruhi fungsi psikologis seseorang. Persepsi positif atau negatif terhadap kehidupan akan berdampak langsung pada kesehatan mental individu. Dalam kerangka Psikologi Islam, terdapat beberapa pola pikir yang dianggap membahayakan jiwa, di antaranya adalah kecenderungan untuk melakukan keburukan (*afkaar al-suu'*), berpikir ke arah kesyirikan (*afkaar al-syirk*), serta dorongan untuk melakukan perbuatan keji (*afkaar al-faahisyah*). Pola pikir tersebut diyakini dapat timbul akibat pengaruh syaitan yang mengakses sistem neurologis manusia melalui saraf (*al-'uqad*). Untuk menghadapi kondisi ini, manusia dianjurkan untuk senantiasa memohon perlindungan kepada Allah sebagai bentuk mekanisme *coping* spiritual⁹⁰.

salah satu aspek *husn al-zhann* yang cukup besar korelasinya dengan fungsi psikologis adalah merasakan ampunan Tuhan. Hal ini menunjukkan bahwa terbebasnya individu dari rasa bersalah dapat mempengaruhi fungsi psikologis manusia menjadi lebih baik. Dalam Psikologi Islam, kecemasan juga disebabkan oleh dosa⁹¹. Ibn Qayyim mengatakan bahwasanya dosa akan berdampak pada fungsi mental, menghalangi masuknya ilmu

⁹⁰ Ghazzaawy, Z. *al-Idhthiraabaat al-Nafsiyyah: Tasykhiish wa 'Ilaaj bi Hady al-Qur'aan wa al-Sunnah. Suriah: Qism al-Handasah al-Thobbiyyah al-Jaami'ah al-Haasyimiyyah Jaami'ah Surrey, 2009.* 87

⁹¹ Mujib, A. *Nuansa-Nuansa Psikologi Islam.* Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2002). 27

(cognitive disorder), melemahkan akal (cognitive dysfunction), menghilangkan perasaan malu, menyebabkan ketakutan dan kekhawatiran.

Kedua, problem focused coping (mengatasi masalah) Aspek spiritual tergambar jelas dalam QS.Maryam ayat 27-29, selain menerima takdir dengan bertawakkal, sabar dan hussnudhon terhadap ketentuan allah, ayat ini juga menggambarkan kondisi mental dan spiritual Maryam yang sehat. Dalam ayat tersebut, Maryam tidak hanya menunjukkan keteguhan iman dan takwa kepada Allah SWT, tetapi juga menunjukkan kesadaran penuh untuk menerima segala ketentuan dan takdir yang ditetapkan oleh Allah dengan lapang dada. Hal ini juga mencerminkan pemahaman tentang spiritual, Ketika seorang beriman dan bertakwa kepada Allah SWT, serta mengembangkan kesadaran untuk menerima segala ketentuan dengan penuh keikhlasan, maka mereka akan merasakan kedamaian dan keseimbangan dalam hidupnya.⁹²

Selain itu juga, Maryam dengan penuh percaya diri membawa putranya untuk menghadap kaumnya, meskipun Maryam tau bahwa kaumnya akan menghinanya. Kepercayaan diri ini bukan hanya tentang kekuatan fisik saja, akan tetapi merupakan kedalaman iman dan kepercayaannya kepada Allah SWT. Aspek spiritual dalam kehidupan Maryam bukan hanya sebagai jalan untuk mendapatkan kedamaian batin,

⁹² Mahmud Yunus. *Perkembangan Jiwa Agama Serta Peranan Psikologi Agama Dalam Kesehatan Mental* (Bandar Lampung: Gunung Pesagi, t.t). 107

melaikan untuk pondasi yang mendasari keteguhan iman, Kesehatan mental, dan kebahagiaan sejati.⁹³

C. Relevansi kisah Maryam dalam QS. Maryam ayat 22-29 terhadap pembentukan resiliensi dalam konteks kehidupan

Ketika kita membaca al-Qur'an dan menyelami makna yang terkandung, maka akan menemukan berbagai pelajaran berharga yang mencakup berbagai aspek kehidupan. Al-Qur'an bukan hanya memberi panduan dalam aspek akidah, tetapi juga merupakan pedoman hidup yang mengatur hubungan manusia dengan Allah (*habluminallah*), serta hubungan antar sesama manusia (*habluminannas*). Dalam aspek akidah, al-Qur'an menegaskan keesaan Allah, prinsip tauhid, serta konsekuensi keimanan dan ketakwaan kepadanya. Sementara dari aspek sosial, al-Qur'an memberi panduan mengenai norma-norma moral, etika, keadilan, serta berperilaku sesuai dengan syariat islam. Relevansi al-Qur'an tidak hanya terbatas pada era tertentu, tetapi juga berlaku sepanjang masa. Oleh karena itu, prinsip yang ada di dalam al-Qur'an selalu kontekstual, sehingga dapat diterapkan dalam berbagai situasi tanpa kehilangan esensi kebenaran.⁹⁴

Hikmah yang dapat diambil dalam al-Qur'an yaitu melalui peristiwa yang disebutkan di dalamnya, yang mana peristiwa tersebut bukan sekedar sejarah, akan tetapi mengandung berbagai nilai-nilai sehingga dapat dijadikan sebagai pedoman dalam hidup. Salah satu kisah yang disematkan dalam al-

⁹³ Azka Salsabila dan Muhammad Shodik Masrur. 159

⁹⁴ Ainul Millah, *Wanita Muslimah Di Era Milenial* (Solo: Tiga Serangkai, 2020). 29

Qur'an, serta memiliki banyak pelajaran berharga di dalamnya adalah peristiwa yang dialami Maryam ketika mengandung sampai melahirkan seorang putra yang bernama Isa as. Di dalam peristiwa tersebut ada banyak ujian yang Maryam alami, akan tetapi dari Maryam tetap teguh dalam keimanannya dan menjalankan seluruh perintah Allah, sampai akhirnya Allah memberi mukjizat kepada putra yang dilahirkan yaitu kemampuan untuk berbicara. Mukjizat ini merupakan bukti bahwa Allah maha segala. Peristiwa diatas terdapat pelajaran berharga yang dapat kita ambil. *Pertama*, peristiwa ini mengajarkan bahwa ujian dan cobaan merupakan bagian dari hidup, maka kita sebagai manusia harus meyakini bahwa takdir Allah itu selalu baik. *Kedua*, menunjukkan bahwa kebenaran pada akhirnya akan terbukti.⁹⁵

Setelah memahami peristiwa Maryam yang terkandung dalam al-Quran, serta mengambil hikmah-hikmah yang terkandung di dalamnya. Langkah selanjutnya yaitu mengkontekstualisasikan nilai-nilai sehingga dapat diterapkan dalam kehidupan nyata. Hal ini bertujuan untuk mengimplementasikan dalam rangka mengamalkan. Yang mana, akan dijelaskan sebagai berikut :

1. Wanita yang menjaga kesucian diri

Maryam merupakan sosok perempuan yang memiliki komitmen tinggi dalam menjaga kesucian dirinya (*Iffah*) serta kehormatannya (*Izzah*).

Hal ini ditegaskan Dalam Qs.Tahrim ayat 12, Maryam digambarkan

⁹⁵ Muhammad Asy'ari, "Kisah dalam al-Qur'an sebagai media pendidikan moral", *Jurnal al-Tadib 12, no.1 (2019)*.24

sebagai perempuan yang senantiasa menjaga dirinya dari segala bentuk perbuatan yang dilarang oleh Allah, termasuk menjaga pandangan dan menghindari segala godaan yang musyrik. Ada salah satu peristiwa yang membuktikan bahwa Maryam merupakan perempuan yang suci, ketika malaikat Jibril menampakan dirinya sebagai laki-laki yang sangat tampan. Dalam situasi tersebut Maryam tidak tergoda sedikitpun, ia lebih memilih untuk menjaga pandangan sebagai bentuk ketakwaannya kepada Allah. Sikap tersebut termasuk konsep *Iffah* yang berarti kemampuan menahan diri dari segala bentuk perbuatan yang dilarang.

Peristiwa ini memberikan pelajaran mengenai pentingnya menjaga kehormatan diri dan menjauhi segala bentuk kemaksiatan. Sikap tersebut menunjukkan ketika perempuan memiliki keimanan, maka akan menjaga kesuciannya, baik dalam perbuatan, ucapan serta pikirannya. Maryam merupakan teladan bagi setiap perempuan dalam menjaga kehormatan dan ketaatannya kepada Allah SWT, terutama dalam menghadapi ujian yang menguji kesucian diri.⁹⁶

2. Kesabaran dalam menghadapi fitnah dan celaan

Dalam kehidupan tidak pernah lepas dengan ujian dan tantangan sosial. Tidak jarang seorang menghadapi fitnah, tuduhan dan berita hoax yang disebarkan oleh orang lain dengan tujuan ingin menjatuhkan martabatnya. Fitnah tersebut akan mengakibatkan penderitaan batin,

⁹⁶ Syaikh Muhammad At-Tamimi, Kitab Tauhid: Pemurnian Ibadah Kepada Allah, ed. Muhammad Yusuf Harun (Jakarta: Darul Haq, 2019). 18

perasaan marah, kecewa, serta psikologis bagi korban yang dituduh tanpa dasar yang benar. Islam mengajarkan umatnya ketika menghadapi ujian hidup, maka harus bersikap sabar dan berserah diri kepada Allah SWT. Salah satu ibadah yang harus dilakukan ketika menghadapi ujian ialah dengan memperbanyak doa, membaca ayat suci Al-Qur'an agar bisa menenangkan hati, dan tak lupa juga berserah diri kepada Allah.

Pelajaran penting tentang kesabaran ini dapat diambil dari kisah Maryam ketika hendak melahirkan putranya yang bernama Isa AS. Yang mana pada saat itu Maryam menggendong bayinya dengan sangat berani, sehingga para kaumnya langsung menuduh bahwa Maryam melakukan perbuatan zina. Hal tersebut disebabkan oleh fakta bahwa Maryam melahirkan tanpa adanya suami, sesuatu yang secara sosial tidak akan pernah terjadi. Tuduhan yang dilakukan oleh kaumnya merupakan fitnah yang sangat besar, sehingga bisa merusak harga diri Maryam. Namun, dalam menghadapi situasi ini Maryam tidak membela dirinya dan tidak berdebat dengan pertanyaan kaumnya, akan tetapi Maryam menyerahkan segala urusannya kepada Allah SWT. Sikapnya diamnya bukan karena ketidak mampuan untuk menjawab tuduhannya, tetapi Maryam mengikuti yang Allah perintahkan.⁹⁷

Sikap Maryam sejalan dengan ajaran Rasulullah SAW. Dalam sebuah hadist yang diriwayatkan oleh Abu Daud, Rasulullah SAW bersabda:

⁹⁷ Siti Azizah. "perempuan dalam perspektif al-Qur'an: Studi atas figur Maryam", al-Fikra: *jurnal ilmiah keislaman* 19, no.2 (2020). 179.

“aku akan menjamin rumah di tepi surga bagi seseorang yang meninggalkan perdebatan meskipun ia berada dipihak yang benar. Aku juga menjamin rumah di tengah surga bagi seseorang yang meninggalkan kedustaan meskipun bersifat gurauan, dan aku juga menjamin rumah di surga yang paling tinggi bagi seseorang yang berakhlak baik.”⁹⁸ (HR. Abu Daud)

Hadist ini menegaskan bahwa meninggalkan perdebatan merupakan tindakan yang dianjurkan dalam Islam. Umat muslim yang memiliki akhlak mulia akan memilih untuk bersabar dan menyerahkan segala urusannya kepada Allah SWT, daripada terlibat dalam perdebatan yang akan memperkeruh suasana dan menambah beban emosional.⁹⁹

Kesabaran Maryam dalam menghadapi ujian bukan hanya ketahanan diri semata, akan tetapi merupakan anugerah yang Allah berikan padanya sehingga bisa menjadi perempuan yang senantiasa taat dalam beribadah. Ketaatan Maryam merupakan bukti bahwa setiap ujian yang dihadapi akan mendapatkan pertolongan dari Allah. Sikap tersebut merupakan pelajaran penting bagi setiap ummat, bahwa cara terbaik menghadapi ujian hidup adalah dengan cara bersabar, memperbanyak ibadah dan yakin bahwa Allah maha baik, sehingga bisa memberikan jalan keluar serta menjaga kehormatan hambanya yang beriman.

⁹⁸ Abu Dawud, Sunan Abu Dawud, tahqiq Muhammad Muhyi ad-Din al-Hamid, cet ke-1, Beirut: Dar al-Fikr, no. hadist 4800.

⁹⁹ Ibnu Rajab Al-Hambali, Tazkiyatun Nafs, ed. Imtihan Asy-Syafi'i (Solo: Pustaka Arafah, 2019). 101

3. Viralitas sosial

Kisah Maryam yang tercanum dalam berbagai literatur menjelaskan bahwa sejumlah keistimewaan dan keutamaannya, diantaranya yaitu anugerah terbesar yang mana Maryam dikaruniakan Allah kepadanya kehamilan atas seorang Nabi tanpa adanya investasi manusia. Allamah Kamal Faqih Imani dalam Tafsir Nurul Qur'an, menjelaskan pada masa kesendiriannya Maryam memilih untuk bertaqwa kepada Allah SWT, disertai dengan perasaan cemas sekaligus bahagia atas mukjizat luar biasa yang telah dianugerahkan kepadanya.¹⁰⁰

Sikap Maryam khususnya keteladanan dalam menyikapi mukjizat besar yang diterimanya merupakan sikap yang tidak ingin memperoleh pujian atau menjadi pusat perhatian publik (*Viralitas*)¹⁰¹ pada zamannya. Hal ini sangat berbeda jika dibandingkan pada era kontemporer, terutama dikalangan generasi milenial, yang cenderung mengejar eksistensi dan populas di ruang publik. Gaya hidup hedonistik semacam itu telah melahirkan kompetensi sosial yang tidak sehat, dimana ketenaran dianggap sebagai tolak ukur keberhasilan tanpa mempertimbangkan apakah hal tersebut diperoleh melalui prestasi atau sekedar eksensi, serta tanpa mempedulikan nilai moral di balik ketenaran tersebut. Berbeda dengan Maryam, meskipun memperoleh perhatian besar karena kesucian, keimanan dan mukjizat yang dimiliki tidak menjadikan hal tersebut sebagai

¹⁰⁰ Allamah Kamal Faqih Imani. "Tafsir Nurul Qur'an", vol.13 Terjemah.235

¹⁰¹ Viralitas adalah fenomena kuat yang dapat menyebabkan peningkatan populas secara signifikan yang menjadikan fenomena tersebut terkenal.

sarana kenikmatan duniawi. Sebaliknya, Maryam justru memilih kehidupan sederhana dalam kesunyian dan pengasingan.

Salah satu sikap kemewahan duniawi adalah sikap *hedonisme* yang berarti bentuk perilaku yang berpotensi menimbulkan dampak destruktif terhadap peradaban manusia. Apabila tidak dikendalikan maka akan menghambat perkembangan nilai-nilai kemanusiaan, menimbulkan ketergantungan terhadap kemewahan, memperluas jurang kemiskinan serta mengikis nilai-nilai spiritual.¹⁰² Oleh karena itu penting bagi generasi muda untuk meneladani kisah Maryam yang memilih menjauh dari gemerlap duniawi meskipun dirinya dikaruniai keistimewaan yang luar biasa. Ketika masyarakat mulai menyadari mukjizat yang terjadi padanya, Maryam tidak mencari pengakuan atau populitas, melainkan memilih untuk memperkuat hubungan spiritualnya dengan Allah SWT, sebagai bentuk penjagaan dirinya dari fitnah dunia dan potensi kelalaian akibat perhatian publik. Al-Qur'an secara konsisten memberikan peringatan agar manusia senantiasa bersikap waspada dan tidak terjebak dalam tipu daya kenikmatan dunia. Sebagaimana ditegaskan dalam QS.at-Takatsur ayat 8 "*kemudian pasti kamu akan ditanyai pada hari itu tentang an-Naim*". Allah SWT mengingatkan hambanya untuk menyadari hakikat kenikmatan yang sejati.

Sebagaimana yang contohkan oleh Maryam, ayat tersebut memberikan peringatan implisit bahwa kenikmatan duniawi yang bersifat sementara seharusnya menjadi pengingat bagi manusia untuk mengarahkan

¹⁰² Andi Hidayat "Metode Pendidikan Islam Untuk Generasi Muda Millennial", Fenomena 10, no.1 (2018).76

pandangan dan usahnya menuju kehidupan akhirat yang kekal. Dalam konteks pemaknaan kisah Maryam secara kontekstual, sudah sepatutnya manusia sebagai makhluk berakal tidak hanya memahami kisah tersebut secara pasif, tetapi juga mengambil pelajaran substansif darinya. Maryam merupakan representasi nyata dari sosok pemuda yang berkualitas yang mampu menjaga prinsip dan integritas di tengah arus perubahan zaman yang sering kali mengarah pada kemalasan dan aktivitas yang kurang produktif. Oleh karena itu, generasi muda masa kini perlu membangun komitmen terhadap nilai-nilai yang bermanfaat bagi perkembangan dirinya, baik secara moral maupun spiritual. Sebagaimana dikemukakan oleh Emha Ainun Nadjib, "Manusia harus melawan arus, hanya sampah dan ikan mati yang ikut arus", kutipan ini mempertegas pentingnya sikap kritis dan mandiri dalam menghadapi dinamika zaman.¹⁰³

4. Makna puasa sebagai isyarat

Kisah Maryam merupakan salah satu sejarah yang penuh problematika serta makna yang tersembunyi. Salah satu pelajaran penting dapat ditemukan dalam surah Maryam ayat 26, yang menunjukkan bahwa Maryam menjalankan nazar berupa diam dan tidak berbicara sesuai dengan perintah Allah SWT. Maryam menahan diri untuk tidak berbicara kepada siapapun selama waktu tertentu sehingga putranya berbicara untuk membela kesuciannya. Dalam ayat tersebut, menggunakan kata *shaum*

¹⁰³ M. Wisnu Nugraha. "kontekstualisasi kisah Maryam dalam al-Qur'an (analisis Narrative Criticism A.H Johns" (2023). 149.

untuk menggambarkan bentuk puasanya, berbeda dengan kata *shiyam* yang digunakan untuk menyebut puasa dibulan Ramadhan.

Makna puasa bicara dalam kisah Maryam berkaitan dengan penggunaan isyarat sebagai media komunikasi, yakni menyampaikan pesan melalui tanda-tanda tertentu.¹⁰⁴ Puasa bicara dipandang sebagai bentuk perlindungan dari Allah bagi Maryam. Menurut Allamah Kamal Faqih Imani dalam tafsirnya puasa bicara merupakan bagian dari syariat puasa pada masa itu dan hal yang umum dilakukan oleh bani israil.¹⁰⁵ Saat kaumnya mempertanyakan keadaan dirinya dan anaknya, Maryam hanya memberikan isyarat dengan tangan bahwa dirinya sedang menjalani puasa bicara, sehingga tidak dapat menjawab pertanyaan maupun tuduhan yang diarahkan kepadanya. Sebagai gantinya, Maryam menunjuk kepada putranya yang berada dipangkuannya sebagai isyarat bahwa jika mereka ingin tahu sesuatu hendaknya bertanya langsung kepadanya.

Dalam Hadist riwayat Imam Ja'far ash-Shadiq menjelaskan bahwa hakikat puasa tidak terbatas pada menahan diri dari makan dan minum semata. Ia merujuk pada pernyataan Maryam dalam Qur'an surah Maryam ayat 26 "*sesungguhnya aku bernazar berpuasa untuk Tuhan yang Maha Pengasih*",¹⁰⁶ yang dalam konteks tersebut bermakna puasa dalam bentuk diam (puasa bicara). Berdasarkan hal ini, Imam Shaduq menegaskan bahwa ketika seorang sedang menjalankan ibadah puasa, ia harus menjaga

¹⁰⁴. Kamus Besar Bahasa Indonesia.

¹⁰⁵ Allamah Kamal Faqih Imani. "*Tafsir Nurul Qur'an*", vol.13 Terjemah. 246

¹⁰⁶ Qur'an Kemenag QS.Maryam: 26.

lisannya dari ucapan yang tidak pantas, menahan pandangannya dari hal-hal yang mendatangkan dosa, menjauhkan diri dari sifat iri hati, serta menghindari keterlibatan dalam perselisihan atau pertengakaran.¹⁰⁷

Allah SWT memberi isyarat kepada Maryam untuk menjalani puasa bicara sebagai bentuk strategi dalam menghadapi tuduhan yang dilontarkan oleh kaumnya bani Israil. Kisah ini mengandung pelajaran penting, yaitu klarifikasi atau pembelaan apa pun akan menjadi efektif apabila disampaikan kepada pihak yang sudah tidak dimiliki kepercayaan. Pengakuan terhadap kebenaran akan muncul ketika bukti konkret telah dihadirkan. Selain itu, praktik puasa juga memberi pesan moral yang relevan bagi generasi masa kini, terutama di tengah kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi. Fenomena seperti kurangnya sopan santun dalam komunikasi sehingga menghilangkan batasan etis dalam berbicara. Sedangkan Islam mengajarkan pentingnya saling menghormati, salah satunya melalui pengendalian lisan agar terhindar dari ucapan yang negatif atau merugikan.¹⁰⁸

Etika komunikasi tidak hanya berlaku dalam interaksi langsung di dunia nyata, tetapi juga sangat penting diterapkan dalam konteks digital. Di era digitalisasi saat ini, hampir seluruh lapisan masyarakat memanfaatkan media sosial sebagai sarana komunikasi sehari-hari. Sehingga peringatan buat seluruh generasi muda agar lebih bersikap bijak dalam memanfaatkan

¹⁰⁷ Ahmad Fikri, "Makna Puasa Menurut Perspektif Tasawuf," *Jurnal At-Tasyri'* 10, no. 2 (2018). 150–151.

¹⁰⁸ M. Wisnu Nugraha. "kontekstualisasi kisah Maryam dalam al-Qur'an (analisis Narrative Criticism A.H Johns)" (2023). 153

media digital demi tujuan yang positif, serta menghindari penggunaan bahasa yang kurang etis sehingga dapat menimbulkan dampak negatif bagi diri sendiri dan orang lain. Prinsip syariat juga menegaskan bahwa segala sesuatu yang membawa kemudharatan harus ditinggalkan. Dalam hal ini pepatah Arab mengungkapkan ”*salamatul insan fi hifzi lisan*” yang berarti keselamatan manusia tergantung pada kemampuan menjaga lisan.¹⁰⁹

5. Komunikasi keluarga sebagai pondasi resiliensi

Walaupun berada dalam tekanan sosial yang sangat besar, keberanian Maryam untuk kembali dan menghadapi masyarakat mencerminkan pentingnya kesiapan mental serta keteguhan prinsip. Sifat tersebut tidak serta-merta muncul, melainkan hasil dari proses panjang, salah satunya melalui komunikasi yang sehat dalam lingkungan keluarga. Keluarga memiliki peran sebagai tempat pertama dalam membentuk ketahanan seorang. Semenjak kecil Maryam tumbuh dalam keluarga yang religius dan penuh kasih, menciptakan lingkungan yang mendukung perkembangan rasa percaya diri dan keteguhan hati. Dalam hal ini, keluarga ideal sebaiknya menjadi tempat yang aman bagi setiap anggota untuk mengekspresikan diri secara jujur tanpa rasa takut terhadap penolakan, penghakiman atau hukuman yang berlebihan.¹¹⁰

¹⁰⁹ Muhammad Rizal Qasim, M.Si. “puasa Lisan di Era Medsos”, Ilmu Syariah Doktoral Uin Sunan Kalijaga (2022). 154

¹¹⁰ Jalaludin Rahmad, ”psikologi komunikasi”. Bandung: remaja Rosdakarya (2008). 78

Kemampuan keluarga untuk menerima kenyataan yang sulit juga menjadi aspek penting dalam membentuk keteguhan keluarga. Dalam kisah Maryam keluarga yang mendukungnya adalah Nabi Zakariya, ia memberi dukungan penuh terhadap spiritual meski situasi yang dialaminya sangat berat dan tidak masuk akal secara logika manusia. Konsistensi dalam memberikan dukungan emosional mencerminkan karakteristik keluarga yang resilien yaitu keluarga yang mampu menghadapi kenyataan pahit tanpa kehilangan kekompakan dan semangat untuk saling menopang.¹¹¹

Rasa percaya diri dan ketangguhan anak dalam menghadapi tekanan sosial sangat berkaitan erat dengan pendidikan nilai yang diterima sejak dini. Hal ini sesuai dengan konsep pendidikan yang dikembangkan oleh Kementerian Pendidikan Nasional yang menekankan bahwa dialog berkelanjutan dalam keluarga adalah sarana strategis untuk menanamkan nilai moral, prinsip hidup, serta membentuk identitas diri yang kuat.¹¹²

¹¹¹ Soetjiningsih, *Tumbuh Kembang Remaja dan Permasalahannya* (Jakarta: Sagung Seto, 2004). 103

¹¹² Kementerian pendidikan sosial , "Pengembangan pendidikan budaya dan karakter bangsa: pedoman sekolah (Jakarta: kemendiknas, 2010). 12

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Dari pembahasan yang telah dijelaskan di atas dan hasil dari analisis Resiliensi Maryam yang terdapat dalam Qs. Maryam: 22-29, peneliti menemukan beberapa poin penting didalamnya, diantaranya adalah :

1. Proses resiliensi yang tergambar dalam Qs. Maryam ayat 22-29, mencerminkan kekuatan dalam menghadapi ujian berat berupa kehamilan tanpa suami. Maryam mengalami tekanan psikis dan sosial, namun Maryam mampu menghadapinya dengan keteguhan iman, kepasrahan kepada takdir Allah dan ikhtiyar yang nyata. Dukungan ilahi melalui Malaikat Jibril menjadi penguat spiritual yang membantunya bangkit dari keterpurukan menjadi ketenangan. Kisah ini menjadi gambaran keteladanan resiliensi dalam perspektif islam yang berakar pada iman, kesabaran dan usaha.
2. Nilai-nilai resiliensi yang diidentifikasi dari kisah Maryam dalam perspektif psikologi islam. Resiliensi yang ditampilkan mencakup lima aspek yang dikemukakan oleh Connor dan Davidson, diantaranya: kompetensi personal, toleransi terhadap emosi negatif, penerimaan positif, kontrol diri dan spiritual. Dalam kompetensi personal Maryam menunjukkan melalui sikap strategis menghadapi stigma sosial dan tekanan psikologis. Maryam juga mampu mengelola emosi ekstrem, menghindari reaksi impulsif, hal ini mencerminkan toleransi terhadap emosi negatif. Maryam menjalankan kontrol diri melalui puasa bicara, selain itu dimensi spiritual menjadi fondasi utama yang menopang kekuatan mentalnya dengan implementasi nilai tawakl, sabar dan berprasangka baik kepada Allah.
3. Relevansi kisah Maryam terhadap pembentukan resiliensi dalam konteks kehidupan, yang mana kisah ini mengandung nilai-nilai penting yang relevan dalam pembentukan resiliensi individu,

khususnya dalam konteks kehidupan modern. *Pertama*, sikap iffah dan izzah, Maryam menunjukkan bahwa integritas diri merupakan pondasi utama dalam menghadapi tekanan sosial dan menjaga ketahanan moral. *Kedua*, kesabaran dan kepasrahan terhadap kehendak Allah dalam menghadapi fitnah dan tuduhan tanpa dasar menjadi representasi nyata dari ketahanan psikologis yang kuat. *Ketiga*, penolakan terhadap popularitas dan viralitas sosial mencerminkan resiliensi spiritual dan sikap zuhud dalam menghadapi godaan manusiawi. *Keempat*, pelaksanaan puasa bicara (nazar diam) menunjukkan strategi komunikasi penuh hikmah dan pengendalian diri yang relevan untuk etika komunikasi di era digital saat ini. *Kelima*, menunjukkan ketahanan seseorang dibentuk melalui lingkungan keluarga yang religius, suportif dan komunikatif.

B. Saran

Peneliti ini masih memiliki keterbatasan yang perlu disempurnakan agar menjadi kajian yang lebih komprehensif dan sistematis. Sejalan dengan nilai-nilai ketahabahan yang tercermin dalam kisah Maryam saat menghadapi cobaan berat (Qs. Maryam ayat 22-29), penulis berharap penelitian ini tidak berhenti pada titik ini, melainkan dapat dijadikan dasar bagi perkembangan kajian selanjutnya.

Bagi peneliti berikutnya yang ingin menerapkan teori psikologi Resiliensi dari Connor dan Davidson, disarankan untuk melakukan eksplorasi data lebih menyeluruh. Pendalaman terhadap teori ini sangat penting agar dapat menghasilkan penelitian yang lebih matang dan relevan dengan konteks yang dikaji, sebagaimana Maryam yang menunjukkan kekuatan batin dalam menghadapi ujian kehidupan.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Alūsī, M.S (t.t), *Rūh al-Ma'ānī Fī tafsir al-Azīm wa Sab'i al-Masānī*. (Bairut: Dār ihya al-Turats. Jilid XXIX
- Akbar, Muhammad Fauzan, Ujang Rohman, Shalahudin Ismail, Nabila Sevensenia Putri Utami, and Selvina Elsyafitri, 'Resiliensi Psikologis Dalam Cobaan: Kajian Dari Surat Al-Baqarah Ayat 286 Dan Implikasinya Dalam Kehidupan', *Journal of Psychology Students*, 3.1 2024.
- Al-Haaqiil, *Al-Qanaa'ah: Mafhuumuhaa, Manaafi'uhaa, wa al-Thariiq ilayhaa. al-Maktabah alSyaamilah V.3.28*
- Al-Hambali Ibnu Rajab. *Tazkiyatun Nafs, ed. Imtihan Asy-Syafi'i* (Solo: Pustaka Arafah, 2019.
- AMRAN.N. N & HUSSIN.H, Wanita dan Pengurusan Emosi Melalui Pengkisahan Maryamdalam al-Quran. *International Journal of Islamic Thought* 2020
- Amuli,Ayatullah.J. *Keindahan dan Keagungan Perempuan Perspektif Studi Perempuan dalam Kajian Al Qur'an, Filsafat dan Irfan*, terj. Muhdor Ahmad, Hasan Saleh, dan Sabar Munanto, Jakarta : Sadra Press, 2011.
- At-Tamimi Syaikh Muhammad. *Kitab Tauhid : Pemurnian Ibadah Kepada Allah, ed. Muhammad Yusuf Harun*. Jakarta: Darul Haq, 2019.
- Asy'ari Muhammad. *Kisah dalam al-Qur'an sebagai media pendidikan moral*, Jurnal al-Tadib 12, no.1 2019.
-
- Azizah Siti. Perempuan dalam perspektif al-Qur'an: Studi atas figur Maryam, al-Fikra:jurnal ilmiah keislaman 19, no.2, 2020.
- Azra Azumardi. *Sejarah dan ulumul Qur'an*, Jakarta: Pustaka Firdaus, 2000.
- Az-Zuhaili Wahbah, *Tafsir Al-Munir* Jilid 8, ed. by Gema Insani, 2015.
- Badri, Malik, 'Abu Zayd Al-Balkhi's *Sustenance of the Soul: The Cognitive Behavior Therapy of a Ninth Century Physician*', London: International Institute of Islamic Thought, 2018
- Barlas, Asma, *Believing Women In Islam*, ed. by printed in United States of America, Revised ed 2019.

- Bonanno, G. A. Loss, trauma, and human resilience: *Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events?* American Psychologist 2004.
- Connor, K. N. & Davidson, J. R. T. “*Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC)*”. Depression and anxiety 2003.
- Dawud Abu, Sunan Abu Dawud. *tahqiq Muhammad Muhyi ad-Din al-Hamid*, cet ke-1, Beirut: Dar al-Fikr, no. hadist 4800.
- Desmita. *Resiliensi remaja: Tinjauan dari psikologi positif*. Jurnal Psikologi, 2014.
- Febrina, Indah Dwi, Hubungan Antara Spiritual Well Being Dengan Resiliensi Pada Santri Di Pekanbaru. Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau, 2022.
- Ahmad Fikri, *Makna Puasa Menurut Perspektif Tasawuf*. Jurnal At-Tasyri’ 10, no. 2, 2018.
- Fuad Ikhwan, *Menjaga Kesehatan Mental Perspektif Alquran Dan Hadits*. Jurnal An-Nafs, Kajian dan Penelitian Psikologi, Vol. 1 N 2016.
- Gunawan,Riyadi, *dimensi-dimensi perjuangan kaum perempuan Indonesia dalam perspektif sejarah, dalam dinamika gerakan perempuan di Indonesia* . yogyakarta, LSPPA, 1993.
- G.Stoltz,Paul *Adversity Quotient Mengubah Hambatan Menjadi Peluang*, terj.T.Hermaya, Jakarta: PT.Grasindo, 2019.
- Hamjah, Salasiah Hanin & ‘ Ismail Adawiyah. *Kaedah mengatasi tekanan dalam kalangan wanita bekerjaya dari perspektif al-Ghazali*. Jurnal al-Hikmah, 2012.
- Hamka, *Tafsir Al-Azhar Juz.6*, ed. by PUSTAKA NASIONAL PTE LTD and SINGAPURA.
- Hidayat Andi. *Metode Pendidikan Islam Untuk Generasi Muda Millenial*, Fenomena 10, no.1, 2018.
- Haru Emanuel. *Membangun Resiliensi dalam diri mahasiswa di masa pandemi Covid-19*. Jurnal Alternatif Wacana Ilmiah Interkultural, 2023.

- Imani Allamah Kamal Faqih. "*Tafsir Nurul Qur'an*", vol.13 Terjemah.
- Ismail, A.R., and M. Y. Baharuddin, 'Multicultural Education: The Need for Inclusive School Leadership', *Journal of Advanced Research in Dynamical and Control Systems*, 12.3 2020.
- Kementerian Pendidikan Nasional. *Pengembangan pendidikan budaya dan karakter bangsa: Pedoman sekolah*. Jakarta: Kemendiknas, 2010
- Lubis Askolan, Peran Agama Dalam Kesehatan Mental. *Jurnal Ihya'ul Al-arabiyah*. Vol. 1, No. 2, 2014.
- Luthans, Fred, Carolyn M. Youssef, and Bruce J. Avolio. *Psychological Capital: Developing the Human Competitive Edge*. New York: Oxford University Press, 2007.
- Masykuroh, Siti, Rina Yana, Ahmad Isnaeni, and Masruchin Masruchin, 'Kepahitan Hidup Maryam Dalam Kisah Al-Qur'an', *Al-Dzikra: Jurnal Studi Ilmu Al-Qur'an Dan Al-Hadits*, 17.1 2023.
- Millah Ainul. *Wanita Muslimah Di Era Milenial* (Solo: Tiga Serangkai, 2020).
- Muiz Abdul bin Nur. *Maryam: Sosok Wanita Tegar Dalam Mempertahankan Keyakinan*.
- Mulia Musdah, *Islam dan Inspirasi Kesetaraan Gender* Jakarta: Mizan, 2010.
- Mujib, A. *Nuansa-Nuansa Psikologi Islam*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada , 2002.
- Nurhadi, Stigma Sosial dan Dampaknya terhadap Kesehatan Mental Perempuan, *Jurnal Sosiologi Reflektif* 2023.
- Nahri, Delta Yaumin, 'Resiliensi Spiritual Di Masa Pandemi Covid-19 Perspektif Al- Qur'an', International Conference on Islamic Studies (ICONIS) 2021, November, 2021.
- Nashori, Fuad and Iswan Saputro, *Resiliensi psikologi. Anggota IKAPI*, Yogyakarta: 2021.
- Nisa, Afdilla, 'Ajaran Resiliensi Dalam Kisah Al-Qur'an Dan Urgensinya Bagi Single Mother Era Modern: Kajian Tematik QS Al-Qashash [28]: 7-13', *Islamika: Jurnal Ilmu-Ilmu Keislaman*, 24.1 2024.
- Nirwar U.K., Fanny W., Mayamariska S. *Jenis gangguan Psikotik berdasarkan*

- PPDGJ III. Journal Of Social Science Research, Vol. 3, no 4, 2023.
- Nugraha M. Wisnu. "kontekstualisasi kisah Maryam dalam al-Qur'an (analisis Narrative Criticism A.H Johns", 2023.
- Noeng Muhadjir, *Metodologi Penelitian Kualitatif* (Rake Sirasin, 1996).
- Penyusun, Tim, *Pedoman Penulisan Karya Tulis Ilmiah*, Uin Kiai Haji Achmad Siddiq Jember, 2021
- PerdanaTazkia Anugeraheni . Kontekstualisasi kisah Maryam di dalam al-Qur'an sebagai basis teladan generasi muda muslim era kontemporer. *Journal of al-Qur'an and Hadist Studies* vol.1, No.1.
- Purwandari, Rummel dan Supartini &, *Dinamika Psikologi*, Graha Ilmu, 2009.
- Putri Allya Esa & Sobrul Laeli. Membangun resiliensi sepanjang rentang kehidupan: strategi menghadapi tantangan dan tekanan. *Jurnal Karimah Tauhid*, Volume 3 Nomor 6, 2024.
- Rakhmat, J. *Psikologi komunikasi* (ed. revisi). Bandung: Remaja Rosdakarya, 2008.
- Ramadan, Tariq, '*Radical Reform: Islamic Ethics and Liberation*' (Oxford: Oxford University Press, 2009)
- Ratnasari, Sri Langgeng, Supardi Supardi, and Herni Widiyah Nasrul, 'Kecerdasan Intelektual, Kecerdasan Emosional, Kecerdasan Spiritual, Dan Kecerdasan Linguistik Terhadap Kinerja Karyawan'. *Journal of Applied Business Administration*, 4.2, 2020.
- Richardson, G. E. *The metatheory of resilience and resiliency. Journal of Clinical Psychology*, 2002.
- Rohmaniyah, Inayah *gender dan konstruksi patriarki dalam tafsir agama*, yogyakarta, suka press, 2020.
- Rohmaniyah, Inayah, '*Konstruksi Seksualitas Dan Relasi Kuasa Dalam Praktik Diskursif Pernikahan Dini*', 16.1, 2017
- Rohmaniyah, Inayah '*Pengantar Gender dan Feminisme: Pemahaman Awal Kritik Sastra Feminisme*'. Yogyakarta: Penerbit Garudhawaca. rri.c, 2016.
- Rohmaniyah, Inayah RESILIENSI DAN PERAN PEREMPUAN TOKOH NAUSICA OF THE VALLEY OF THE NOURA: *Jurnal Kajian Gender*

- dan Anak*, 6(1), 11-24, 2022.
- Rohmah Nur. Keteladanan Maryam dalam Pendidikan Karakter, *Jurnal Edukasi* 7, no. 1, 2019.
- Salka, R F, 'Pengendalian Emosi Dalam Al-Qur'an (Analisis Kisah Maryam Binti 'Imrān)', Repository.Uinjkt.Ac.Id, 2022.
- Salsabila Azka dan Muhammad Shodik Masrur. Peran Agama Dalam Kesehatan Mental (Kajian Psikologis atas Kisah Maryam Binti Imran dalam QS. Maryam: 18-22). *Akademika; Jurnal Studi Islam*, Vol. 14, no. 2, 2020.
- Sang, M.S. *Perkembangan Kanak-Kanak*. Cet. 3. Selangor: Penerbitan Multimedia Sd, 2013.
- Saritoprak, S. N., & Exline, J. J. *Religious/spiritual struggles and spiritual resilience in marginalised populations*. In H. A. Ingram & D. Leal (Eds.), *Research Handbook on Religion and Psychology*. Cheltenham: Edward Elgar Publishing, 2021.
- Sibiti, Mochamad Gaffur, 'Karakteristik Perempuan Dalam Al-Qur'an (Studi Terhadap Kisah Maryam Dalam Al-Qur'an)', 2022.
- Shihab, M.Quraish *Tafsir Al Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Vol.2*, (Tangerang: Lentera Hati, 2000)
- Simanjuntak, M. S. *Peran Perempuan dalam Meningkatkan Kesejahteraan Keluarga (Studi Kasus pada Perempuan Pedagang Sayuran di Pasar Induk Sidikalang)*. Universitas Sumatera Utara, 2017.
- Soetjiningsih. *Tumbuh kembang remaja dan permasalahannya*. Jakarta: Sagung Seto, 2004.
- Subhan, Zaitunah al-Qur'an dan perempuan,: menuju kesetaraan Gender dalam penafsiran (Jakarta, premadania group, cet. 2 2018).
- Sugiyono, Prof. Dr, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D* (Alfabeta, 2016).
- Qasim Muhammad Rizal, M.Si. "puasa Lisan di Era Medsos", Ilmu Syariah Doktoral Uin Sunan Kalijaga 2022.
- Wahidah, Evita Yuliatul, 'Resiliensi Perspektif Al Quran', *Jurnal Islam Nusantara*, 2.1 2018.

Widita Edwin. pengaruh tingkat religiusitas terhadap kesehatan mental remaja
(*jurnal diskursus pendidikan sosiologi vol. 5 No. 2, Desember 2024*).

Yunus Mahmud. *Perkembangan Jiwa Agama Serta Peranan Psikologi Agama
Dalam Kesehatan Mental* (Bandar Lampung: Gunung Pesagi, t.t)

Z,Ghazzaawy. *al-Idhthiraabaat al-Nafsiyyah: Tasykhiish wa 'Ilaaj bi Hady al-
Qur'aan wa al-Sunnah*. Suriah: Qism al-Handasah al-Thobbiyyah al-
Jaami'ah al-Haasyimiyyah Jaami'ah Surrey, 2009.



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Sofwil Widad
NIM : 211104010028
Program Studi : Ilmu al-Qur'an dan Tafsir
Fakultas : Ushuluddin, Adab dan Humaniora
Institusi : Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember

Dengan ini saya Sofwil Widad menyatakan bahwa skripsi yang berjudul RESILENSI MARYAM (STUDI PENAFSIRAN QS. MARYAM AYAT 22-29). Merupakan hasil penelitian diri sendiri. Pada bagian tertentu diperoleh dari sumber sumber yang sudah tercantum pada skripsi

Dengan Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sadar dan tanpa adanya paksaan dari siapapun



Jember, 16 Juni 2025

UNIVERSITAS IS
KIAI HAJI ACH
J E M B E R



Sofwil Widad

NIM.211104010028

BIODATA PENULIS



Nama : Sofwil Widad
 NIM : 211104010028
 TTL : Situbondo, 27 Juli 2003
 Alamat : Jl.Trunojoyo Kauman Timur, Desa Besuki, Kecamatan besuki,
 Kabupaten Situbondo.
 @gmail : sofwilwidad019@gmail.com
 No. Hp : 081993907992
 PRODI : Ilmu al-Qur'an dan Tafsir
 FAKULTAS : Ushuluddin Adab dan Humaniora
 INSTITUSI : Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember

Riwayat Pendidikan

1. Tk Mawaddah (2008-2010)
2. Mi Darul Hikmah AF (2010-2015)
3. SMP 3 Ibrahimy Sukorejo (2015-2018)
4. SMA Ibrahimy 1 Sukorejo (2018-2021)
5. Uin Kiai Haji Achmad Siddiq Jember (2021-2025)

Riwayat Organisasi

1. PMII Rayon Ushuluddin Adab dan Humaniora
2. HMPS Ilmu al-Qur'an dan Tafsir
3. DEMAF Ushuluddin Adab dan Humaniora