

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Isu ketahanan atau resiliensi perempuan menjadi salah satu topik yang semakin banyak diperbincangkan dalam berbagai kajian akademik, kebijakan publik, dan wacana sosial-kultural. Perempuan kerap menjadi aktor kunci dalam menjaga stabilitas keluarga dan masyarakat, khususnya dalam situasi krisis seperti bencana, kemiskinan, atau kekerasan rumah tangga. Penelitian (Eni Susanti 2021), menunjukkan bahwa perempuan pesisir berperan penting dalam pemulihan pascabencana melalui adaptasi ekonomi dan emosional. Sementara itu, studi oleh (Rezky Fajar 2021), menunjukkan bahwa perempuan Sunda turut membangun ketahanan komunitas melalui aktivitas sosial berbasis nilai local. Kajian-kajian ini mengonfirmasi bahwa daya tahan perempuan bukan hanya sekadar adaptasi pasif, tetapi juga mencerminkan bentuk kekuatan spiritual, sosial, dan psikologis yang aktif, meskipun tidak selalu terlihat secara eksplisit dalam diskursus arus utama.

Meskipun tantangan yang dihadapi perempuan modern semakin kompleks, kisah-kisah perempuan dalam al-Qur'an tetap menyajikan teladan penting mengenai kekuatan, kesabaran, dan kemampuan mempertahankan diri dalam berbagai ujian hidup dan tekanan luar biasa. Kisah-kisah ini tidak hanya memiliki nilai historis dan teologis, tetapi juga mengandung dimensi psikologis yang penting untuk direnungkan kembali, terutama dalam konteks perjuangan perempuan masa kini yang menghadapi tekanan serupa (Siti Aisyah Yusof 2025).

Fenomena ini menunjukkan pentingnya kemampuan untuk bertahan, bangkit, dan berkembang dalam menghadapi kesulitan, yang dalam psikologi disebut sebagai resiliensi. Resiliensi Perempuan menjadi salah satu isu penting dalam psikologi kontemporer, karena Perempuan sering berada dalam posisi rentan terhadap tekanan sosial dan emosional. Dalam konteks ini resiliensi tidak hanya bermakna bertahan dari penderitaan, melainkan juga

kemampuan untuk mengelola emosi, membentuk makna dari pengalaman, dan tetap berdaya dalam menghadapi ketidakadilan atau penindasan struktural (Luthar, dkk 2000).

Meskipun resiliensi sering dikaji lewat kerangka teori Barat, pendekatan ini tak harus menjadi satu-satunya cara memahami ketangguhan manusia. Dalam tradisi Islam, khususnya melalui al-Qur'an, nilai ketahanan mental dan spiritual telah lama tertanam dalam kisah-kisah perempuan yang menghadapi berbagai ujian hidup dengan penuh ketabahan. Pendekatan resiliensi yang bersumber dari ajaran agama ini memungkinkan penyatuan antara psikologi modern dan hikmah spiritual, sehingga memberikan wawasan yang lebih komprehensif dan bermakna (Choiroh, dkk 2024).

Kata “resiliensi” tidak secara eksplisit disebutkan dalam al-Qur'an, namun nilai-nilai ketangguhan dan ketabahan perempuan tersirat kuat dalam kisah para tokoh perempuan mulia. Dalam penelitian ini, fokus akan diberikan pada empat perempuan, yaitu Maryam, Asiah, Aisyah, dan Ratu Bilqis, yang masing-masing menunjukkan berbagai bentuk resiliensi dalam menghadapi ujian hidup. Pada tahap awal, penulis akan mengulas ayat-ayat tertentu yang mewakili kisah mereka, seperti Surah Maryam ayat 16–28 tentang ketabahan Maryam; Surah At-Tahrim ayat 11 yang menggambarkan keteguhan Asiah; Surah An-Nur ayat 11–26 mengenai kesabaran Aisyah dalam menghadapi fitnah; serta Surah An-Naml ayat 20-34 yang menampilkan kebijaksanaan dan keberanian Ratu Bilqis.

Al-Qur'an menampilkan figur perempuan tangguh yang menunjukkan ketahanan psikologis luar biasa. Maryam menghadapi stigma kehamilan tanpa suami dengan ketenangan dan tawakal, mencerminkan *emotional regulation*. Asiah, istri Fir'aun, tetap teguh dalam iman meski disiksa, mencerminkan *self-efficacy* dan keteguhan prinsip. Aisyah diuji melalui fitnah sosial namun tetap sabar dan percaya diri, mencerminkan *impulse control*. Sementara Ratu Bilqis menunjukkan kepemimpinan bijak dan adaptif dalam menghadapi perubahan besar, mencerminkan *flexible thinking*. Keempatnya

merepresentasikan berbagai aspek resiliensi menurut Reivich dan Shatte dalam konteks perempuan Qur'ani.

Keistimewaan kisah perempuan dalam al-Qur'an seperti Maryam, Asiah, Aisyah, dan Ratu Bilqis terletak pada kekuatan emosional dan spiritual yang mereka tampilkan dalam menghadapi tekanan hidup yang ekstrem. Misalnya pada kisah Maryam, penelitian baru menunjukkan bahwa kisah Maryam mencerminkan tujuh aspek resiliensi menurut Reivich & Shatte: regulasi emosi, pengendalian impuls, *causal analysis*, *self-efficacy*, optimisme, empati, dan kemampuan menjalin koneksi sosial (Amanda Ramadani 2025). Resiliensi perempuan tidak hanya bersifat psikologis tetapi juga religius, di mana nilai-nilai seperti sabar, tawakkal, dan husnuzhan menjadi pondasi kekuatan mental. Dengan demikian, kisah-kisah ini tidak hanya inspiratif secara moral, tetapi juga sangat potensial untuk dikaji sebagai model pertahanan diri perempuan dalam membangun ketahanan jiwa menghadapi dinamika kehidupan kontemporer.

Dalam khazanah kisah Perempuan dalam al-Qur'an, Maryam adalah sosok perempuan yang disebut secara eksplisit dalam al-Qur'an sebagai teladan spiritual dan moral. Dalam Tafsir al-Azhar, Buya Hamka menggambarkan Maryam sebagai perempuan yang sangat kuat secara batin dan teguh dalam keyakinan, meskipun mengalami ujian yang amat berat. Ketika mengandung tanpa suami, Maryam menghadapi bukan hanya penderitaan fisik, tetapi juga tekanan sosial dan beban psikologis yang luar biasa. Pada saat-saat kritis menjelang kelahiran, al-Qur'an mengabadikan ungkapan hati Maryam yang berkata:

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

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

Buya Hamka menafsirkan ayat ini bukan sebagai bentuk kelemahan, tetapi sebagai luapan perasaan manusiawi dari seorang perempuan suci yang diuji berat, namun tetap tidak menyalahkan takdir Allah (Amrullah 1984). Dalam tafsirnya, Buya Hamka menekankan bahwa resiliensi Maryam tampak jelas saat ia memilih menyendiri, berdiam diri, dan tetap menjaga kesucian, serta keikhlasannya dalam menghadapi cercaan. Allah kemudian menenangkan Maryam dengan menyuruhnya menggoyang pohon kurma untuk memperoleh makanan, dan mengalirkan air dari bawahnya (QS Maryam:24–25).

Menurut Buya Hamka, perintah ini adalah simbol bahwa meski pertolongan Allah pasti datang, manusia tetap diwajibkan berikhtiar. Maryam digambarkan sebagai sosok yang tidak pasrah secara pasif, tetapi bangkit dengan kekuatan iman dan keyakinan bahwa setiap ujian akan diiringi kemudahan (H. A. M. K. Amrullah 1984). Saat Maryam kembali ke kaumnya dan dituduh melakukan dosa, ia memilih untuk tidak membela diri. Ia menahan diri dari berkata-kata dan menyerahkan semuanya kepada Allah, hingga Nabi Isa yang masih bayi membelanya. Buya Hamka menyebut sikap diam Maryam ini sebagai bentuk pengendalian diri luar biasa dan bukti keteguhan spiritual yang tak tergoyahkan.

Melalui penafsiran Buya Hamka, kita melihat bahwa Maryam adalah figur perempuan Qur'ani yang menunjukkan resiliensi sejati: keteguhan iman, kestabilan emosi, keikhlasan hati, dan keberanian menghadapi stigma sosial tanpa kehilangan harga diri dan nilai diri di hadapan Allah. Ini menjadi teladan kuat bagi perempuan sepanjang zaman, bahwa kekuatan sejati tidak selalu ditunjukkan dengan perlawanan fisik, tetapi melalui keteguhan batin dan kepercayaan penuh terhadap pertolongan Ilahi.

Dalam konteks kajian resiliensi perempuan, pendekatan kognitif-behavioral yang dikembangkan oleh Karen Reivich dan Andrew Shatte menjadi sangat relevan karena menawarkan kerangka analisis yang terstruktur dan dapat diterapkan pada berbagai situasi hidup, termasuk dalam narasi-narasi al-Qur'an. Teori ini menyatakan bahwa ketahanan mental bukanlah

karakter bawaan, melainkan keterampilan yang bisa dibentuk melalui pengenalan diri, pengelolaan emosi, dan cara berpikir yang adaptif. Dengan demikian, penerapan teori ini pada tokoh-tokoh perempuan dalam al-Qur'an seperti Maryam, Asiah, Aisyah, dan Ratu Bilqis memungkinkan pembacaan ulang terhadap ayat-ayat kisah secara lebih psikologis dan kontekstual, menjadikan nilai-nilai Qur'ani sebagai dasar pengembangan ketahanan diri perempuan masa kini (Shatte 2003).

Dibandingkan dengan teori resiliensi lain yang lebih menitikberatkan pada faktor eksternal seperti lingkungan, dukungan sosial, atau perkembangan usia, teori Reivich dan Shatte lebih memfokuskan pada proses internal individu, yakni cara berpikir, pengelolaan emosi, dan makna yang disusun dari pengalaman sulit. Pendekatan ini sangat tepat untuk mengkaji ketahanan tokoh perempuan dalam al-Qur'an, yang menghadapi ujian personal dan tekanan berat secara berkelanjutan, seperti Maryam, Asiah, Aisyah, dan Ratu Bilqis. Dengan demikian, teori ini membantu memahami bagaimana ketangguhan mereka berasal dari mekanisme internal yang membentuk pertahanan diri kuat dan bertahan di tengah tantangan panjang.

Beberapa penelitian terkini yang relevan dengan kajian perempuan dalam al-Qur'an dan resiliensi telah dilakukan, seperti "*The Resilience of Women in Maryam's Story*" (Amanda Ramadani 2025) yang menekankan aspek spiritual dan tafsir tanpa analisis psikologis mendalam; serta "Kajian Semantik Tawakkal dalam Al-Qur'an" (Astuti dkk 2025) yang membahas coping religius dan resiliensi psikologis tanpa fokus pada tokoh perempuan atau teori Reivich dan Shatte. Berbeda dengan keduanya, penelitian ini menggunakan teori resiliensi kognitif-behavioral Reivich dan Shatte untuk menganalisis secara sistematis mekanisme pertahanan diri perempuan seperti Maryam, Asiah, Aisyah, dan Ratu Bilqis dalam konteks ayat-ayat kisah al-Qur'an.

Hingga saat ini, kajian yang secara khusus menganalisis tokoh-tokoh perempuan dalam al-Qur'an melalui pendekatan psikologi resiliensi, khususnya menggunakan teori Reivich dan Shatte, masih sangat terbatas.

Padahal, kisah perempuan seperti Maryam, Asiah, Aisyah, dan Ratu Bilqis mengandung dinamika psikologis yang kompleks dan kaya akan potensi untuk dianalisis secara lebih dalam terutama dalam aspek pengendalian emosi, optimisme, efikasi diri, serta kemampuan mengatasi tekanan sosial dan spiritual. Ketiadaan pendekatan sistematis dalam menguraikan ketahanan mental tokoh-tokoh ini menciptakan celah dalam literatur yang penting untuk dijawab melalui integrasi perspektif Qur'ani dan teori psikologi positif.

Dari sisi keilmuan studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, penelitian ini memberikan kontribusi terhadap pengembangan disiplin tafsir, khususnya dalam ranah tafsir tematik yang mengaitkan kandungan kisah-kisah perempuan dalam al-Qur'an dengan isu psikologis kontemporer. Dengan menggunakan teori resiliensi dari Reivich dan Shatte, penelitian ini mendorong pendekatan interdisipliner yang menghubungkan ilmu tafsir dengan psikologi kognitif-behavioral modern, tanpa melepaskan landasan keislamannya. Pendekatan ini sejalan dengan semangat integratif dalam studi keislaman, yaitu mengkaji wahyu Allah Swt secara kontekstual dan fungsional, sesuai dengan tantangan zaman serta kebutuhan spiritual dan mental umat, khususnya perempuan muslim.

Penelitian ini tidak hanya menguraikan kisah perempuan dalam al-Qur'an, tetapi juga berupaya menemukan bentuk-bentuk resiliensi spesifik yang ditunjukkan oleh Maryam, Asiyah, Aisyah, dan Ratu Bilqis berdasarkan tujuh aspek resiliensi menurut Reivich & Shatté. Dengan demikian, objek kajian penelitian ini diarahkan untuk menghasilkan pemetaan yang sistematis mengenai bagaimana ketahanan mental perempuan Qur'ani tercermin dalam ayat-ayat kisah, serta bagaimana nilai-nilai tersebut dapat diposisikan sebagai kontribusi baru dalam pengembangan tafsir tematik yang berperspektif psikologi. Fokus ini diharapkan mampu menjawab kebutuhan akademik dan praktis, yaitu menghadirkan model resiliensi yang bersumber dari al-Qur'an, relevan untuk perempuan Muslim masa kini, dan sekaligus memperkaya khazanah tafsir interdisipliner.

Bagi masyarakat luas, penelitian ini memiliki relevansi sebagai kontribusi spiritual dan psikologis dalam menghadapi tekanan hidup yang kompleks. Kisah tokoh perempuan dalam al-Qur'an seperti Maryam, Asiah, Aisyah, dan Ratu Bilqis, jika dibaca melalui lensa resiliensi, dapat menjadi sumber inspirasi dan panduan praktis dalam menghadapi persoalan hidup seperti stigma sosial, kekerasan struktural, pengkhianatan, atau tekanan batin. Penelitian ini tidak hanya menawarkan kajian teoretis, tetapi juga menyajikan nilai edukatif dan terapeutik yang penting dalam membangun ketangguhan mental berbasis iman dan nilai-nilai Qur'ani di tengah tantangan masyarakat modern.

Penelitian ini penting dikaji karena menghadirkan pendekatan baru dalam memahami kisah perempuan dalam al-Qur'an, tidak hanya sebagai narasi moral atau keteladanan spiritual, tetapi juga sebagai refleksi kekuatan psikologis yang relevan dengan tantangan kehidupan modern. Dengan menggunakan teori resiliensi Reivich dan Shatte, penelitian ini membuka ruang analisis yang lebih mendalam tentang bagaimana tokoh-tokoh perempuan seperti Maryam, Asiah, Aisyah, dan Ratu Bilqis menunjukkan ketahanan mental dalam menghadapi tekanan sosial, trauma, atau konflik batin. Kajian ini juga memperkuat upaya integrasi antara ilmu tafsir dan psikologi modern, serta memberikan kontribusi praktis dalam membangun model pertahanan diri yang Islami dan aplikatif bagi perempuan masa kini.

Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memperluas wawasan dalam bidang ilmu tafsir, khususnya dalam menggali nilai-nilai resiliensi yang tersirat dalam kisah-kisah perempuan dalam al-Qur'an. Selain memberikan kontribusi akademik melalui pendekatan interdisipliner antara tafsir tematik dan psikologi resiliensi, penelitian ini juga ditujukan sebagai sumber inspirasi yang aplikatif untuk memperkuat ketahanan jiwa dan spiritualitas umat, khususnya perempuan Muslim dalam menghadapi tantangan kehidupan berdasarkan ajaran dan nilai-nilai keteladanan dalam al-Qur'an.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah penulis uraikan, maka rumusan masalah penelitian ini adalah: Bagaimana proses resiliensi perempuan dalam menghadapi berbagai tekanan dan ujian kehidupan sebagaimana digambarkan dalam ayat-ayat kisah al-Qur'an, ditinjau berdasarkan teori resiliensi Reivich dan Shatté?

1.3 Pertanyaan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk memahami bagaimana kisah tokoh-tokoh perempuan dalam al-Qur'an mencerminkan nilai-nilai resiliensi, yang dianalisis melalui pendekatan tafsir tematik dengan menggunakan teori resiliensi dari Reivich dan Shatte sebagai kerangka analisis. Berdasarkan hal tersebut, pertanyaan penelitian dirumuskan sebagai berikut:

- a. Bagaimana bentuk-bentuk tekanan psikologis yang dialami tokoh-tokoh Perempuan dalam kisah-kisah mereka di dalam Al-Qur'an berdasarkan analisis tafsir tematik?
- b. Bagaimana bentuk-bentuk resiliensi tokoh-tokoh perempuan dalam Al-Qur'an ditinjau melalui aspek teori Reivich dan Shatte?

1.4 Tujuan Penelitian

Untuk menjawab pertanyaan penelitian di atas, maka penelitian ini bertujuan untuk:

- a. Untuk mengidentifikasi dan menganalisis bentuk-bentuk tekanan psikologis yang dialami tokoh-tokoh perempuan dalam kisah-kisah mereka di dalam Al-Qur'an melalui pendekatan tafsir tematik.
- b. Menganalisis bentuk-bentuk resiliensi tokoh-tokoh perempuan dalam Al-Qur'an berdasarkan Regulasi Emosi, Kontrol Impuls, Optimisme, Efikasi Diri, Empati, *Causal Analysis*, dan *Reaching Out* dalam aspek teori resiliensi Reivich dan Shatte.

1.5 Manfaat Penelitian

Dalam penelitian ini, terdapat beberapa manfaat yang diharapkan dapat dicapai, baik secara teoretis maupun praktis, sebagai berikut:

1.5.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi ilmiah dalam pengembangan kajian Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, khususnya dalam penguatan pendekatan tafsir tematik (tafsir al-mawdu'i) yang berfokus pada nilai-nilai psikologis dalam al-Qur'an. Dengan menjadikan ayat-ayat kisah perempuan seperti Maryam, Asiah, Aisyah, dan Ratu Bilqis sebagai objek kajian, serta menggunakan teori resiliensi Reivich dan Shatté sebagai alat analisis, penelitian ini berupaya menunjukkan bahwa teks al-Qur'an tidak hanya memuat nilai-nilai spiritual, tetapi juga konstruksi psikologis yang relevan bagi kebutuhan perempuan Muslim di era modern. Selain itu, penelitian ini memperluas khazanah tafsir interdisipliner dengan menghubungkan studi keislaman dengan teori psikologi kontemporer secara integratif.

1.5.2 Manfaat Praktis

- a. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan aplikatif bagi akademisi, pendidik, dan praktisi keislaman dalam memahami serta menginternalisasi konsep resiliensi yang berakar pada nilai-nilai Qur'ani, khususnya yang tercermin dalam kisah perempuan-perempuan teladan seperti Maryam, Asiah, Aisyah, dan Ratu Bilqis.
- b. Temuan dalam penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber inspirasi sekaligus acuan praktis dalam membangun keteguhan iman, kesabaran, dan ketahanan mental, terutama bagi masyarakat Muslim, khususnya perempuan, yang tengah menghadapi tekanan psikologis maupun berbagai ujian kehidupan yang berat. Dengan memahami nilai-nilai resiliensi yang terkandung dalam kisah tokoh-tokoh perempuan dalam al-Qur'an melalui kerangka teori Reivich dan Shatté, diharapkan dapat membantu memperkuat daya juang spiritual dan psikologis dalam kehidupan sehari-hari.

- c. Penelitian ini juga merupakan bagian dari pemenuhan tugas akademik dalam rangka memperoleh gelar Magister Agama (M.Ag) pada Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, Pascasarjana Universitas Islam Negeri (UIN) Imam Bonjol Padang.

