

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pada era kontemporer ini, potensi seseorang mengalami mental *dissorder* (gangguan mental) cenderung lebih besar. Mental *dissorder* mencakup gangguan emosi yang mempengaruhi pola pikir, perilaku, dan regulasi suasana hati. Gangguan ini tidak hanya berdampak pada seseorang yang mengalaminya, tetapi juga dapat mengganggu fungsi sosial, relasi sosial, produktivitas kerja, dan kehidupan keluarga secara keseluruhan.

Gangguan mental tidak muncul secara tiba-tiba tanpa adanya faktor pemicu. Kondisi ini umumnya merupakan hasil dari interaksi kompleks antara berbagai faktor, seperti aspek biologis (misalnya ketidakseimbangan neurotransmitter), psikologis (seperti pola pikir negatif atau trauma), dan sosial. Tidak semua orang memiliki kapasitas untuk menjaga kestabilan kondisi mentalnya, maka sangat penting bagi setiap orang memiliki elemen kunci dari kondisi psikologis yang dapat menjadi penopang dalam menjaga kesehatan mental. Fleksibilitas psikologis¹ merupakan salah satu diantara elemen kunci agar kondisi mental tetap sehat. Tanpa elemen kunci tersebut, seseorang akan kesulitan menjalani kehidupannya secara optimal, baik dalam aspek personal, sosial, maupun spiritual, dan lebih mudah mengalami *mental disorder*.

¹ Fleksibilitas psikologis merujuk pada kemampuan seseorang untuk beradaptasi dengan situasi yang sulit atau penuh tantangan dengan tetap mempertahankan dan fokus pada nilai-nilai serta tujuan hidup

Mental *disorder* rentan terjadi pada perempuan dibandingkan laki-laki. Diperkirakan 1 dari 5 laki-laki dan 1 dari 3 perempuan akan mengalami depresi berat.² Menurut data Riskesdas, perempuan cenderung lebih mudah menderita gangguan kesehatan mental dibanding laki-laki, dengan perbandingan 1,6:1.³ Dan dikuatkan oleh penelitian Homewood Health United Kingdom yang menyatakan bahwa sebesar 47,5% perempuan berisiko tinggi terkena gangguan kesehatan mental dibandingkan dengan laki-laki.⁴

Banyak faktor yang menyebabkan perempuan cenderung lebih rentan mengalami gangguan mental daripada laki-laki, yaitu:

1. Faktor Biologis, fluktuasi atau perubahan hormon pada perempuan (estrogen dan progesteron) dapat mempengaruhi regulasi mood dan meningkatkan resiko gangguan mental.⁵
2. Faktor Psikososial, seperti *double burden* (beban ganda)⁶, ekspektasi sosial⁷, stigma sosial, dan pengalaman traumatis.⁸

² Ipsos Global Health Service Monitor - 2023, 2023.

³ 'Laporan Riskesdas 2018 Nasional', n.d.

⁴ newsunair, 'Perempuan Rentan Alami Masalah Kesehatan Mental, Pakar Psikologi UNAIR Uraikan Penyebabnya', *Unair News*, 26 April 2021, <https://news.unair.ac.id/id/2021/04/26/perempuan-rentan-alami-masalah-kesehatan-mental-pakar-psikologi-unair-uraikan-penyebabnya/>. Diakses pada Desember 2024

⁵ Marija Kundakovic Devin Rocks, "Sex Hormone Fluctuation and Increased Female Risk for Depression and Anxiety Disorders: From Clinical Evidence to Molecular Mechanisms," *Frontiers in Neuroendocrinology* 66, 2022, hlm. 7.

⁶ Mustafa M. Afifi, 'Gender Differences in Mental Health', *Singapore Medical Journal*, June 2007, hlm. 386-387.

⁷ Fatemeh dkk, 'The Psychological Impact of Social Expetations on Women's Personal Choices', *Psychology of Woman Journal* Vol. 4, no. 2 (2023): hlm. 170.

⁸ 'Violence against Women', accessed 10 February 2025, <https://www.who.int/health-topics/violence-against-women>.

3. Perbedaan dalam Ekspresi, perempuan cenderung lebih terbuka dalam hal perasaan berbeda dengan laki-laki yang cenderung lebih menyimpan dan menyembunyikan.⁹

Dari beberapa faktor yang mempengaruhi diatas, menurut WHO (2021) faktor psikososial merupakan faktor yang paling banyak berkontribusi terhadap prevalensi gangguan mental pada perempuan menjadi lebih tinggi.

Perempuan akan selalu dihadapkan dengan tantangan yang beragam dalam menjalankan peran kehidupannya. Mereka tidak hanya menjalankan peran tradisional sebagai seorang ibu dan istri, tetapi juga mengambil peran penting dalam dunia profesional dan sosial.¹⁰ Namun, peran yang beragam sering kali menimbulkan masalah, terutama ketika tuntutan karir berbenturan dengan tanggung jawab keluarga. Kondisi ini didukung oleh dinamika sosial-ekonomi dan media sosial, yang memengaruhi pandangan perempuan tentang standar keberhasilan dan keseimbangan peran. Akibatnya, banyak perempuan merasa tertekan, kehilangan keseimbangan hidup, dan mengalami dilema dalam menjalankan kehidupan.

Dalam sejarah, perempuan memiliki peran penting dalam pembentukan masyarakat yang adil dan harmonis, tercermin dari berbagai kisah yang menunjukkan peran mereka dalam membangun peradaban, menyebarkan kebaikan, dan mempertahankan iman. Perempuan dipandang sebagai mitra sejajar laki-laki dalam menjalani kehidupan, yang memiliki hak, tanggung jawab, dan potensi besar

⁹ 'Understanding Internalizing and Externalizing Behaviors', Compass Counseling and Associates, accessed 10 February 2025, <https://www.compasscounselingandassociates.com/compass-blog/understanding-internalizing-and-externalizing-behaviors>.

¹⁰ Irma dkk, *Kesehatan Mental Perempuan* (Nuha Medika, 2023), hlm. 7.

untuk memberi pengaruh positif bagi masyarakat. Kisah perempuan yang tercermin di dalamnya menggambarkan figur yang tidak hanya menjalani peran domestik tetapi juga publik. Bahkan al-Qur'an mengafirmasi adanya perempuan-perempuan tangguh yang mampu menjadi teladan dalam kepemimpinan, intelektual, dan keberanian.¹¹

Al-Qur'an sebagai *hudan* (kitab petunjuk) bagi umat manusia tidak hanya memuat ajaran teologis dan hukum semata, juga terdapat banyak kisah (*Qasas*) yang sarat dengan nilai-nilai spiritual, etika, dan psikologi.¹² Menurut ash-Shiddieqy dalam bukunya *Ilmu-Ilmu Al-Qur'an (Membahas Ilmu-Ilmu Pokok Dalam Menafsirkan Al-Qur'an)* bahwa al-Qur'an mencakup penjelasan mengenai kejadian-kejadian yang telah berlalu, sejarah berbagai suku, kondisi berbagai daerah, serta menjelaskan peninggalan atau barang-barang dari masyarakat kuno tersebut.¹³ Kisah merupakan unsur penting dari aliran sejarah kehidupan manusia. Cerita-cerita dalam al-Qur'an tidak hanya menceritakan kejadian-kejadian spesifik terkait dengan waktu tertentu, tetapi juga menggambarkan kejadian-kejadian yang berdiri sendiri dari keseluruhan fenomena kehidupan yang lebih luas. Kisah yang termuat didalamnya secara empiris benar-benar terjadi, al-Qur'an sendiri menyatakan bahwa:

¹¹ Yayat Hidayat, 'Kisah-kisah Tak Terungkap Perempuan Pemberani dalam Sejarah Islam yang Terlupakan', *Figur, Keadilan dan Kesetaraan Gender - Mubadalah*, 15 June 2024, <https://mubadalah.id/kisah-kisah-tak-terungkap-perempuan-pemberani-dalam-sejarah-islam-yang-terlupakan/>.

¹² Manna' Qaththan, *Mabahits Fi 'Ulum al-Qur'an* (Mansyurah al-'Ashr al-Hadits, 1973), hlm. 306.

¹³ Hasbi ash-Shiddieqy, *Ilmu-Ilmu Al-Qur'an (Membahas Ilmu-Ilmu Pokok Dalam Menafsirkan Al-Qur'an)* (Pustaka Rizki Putra, 2009), hlm. 179.

نَحْنُ نَقُصُّ عَلَيْكَ نَبَاهَهُم بِالْحَقِّ إِيَّاهُمْ فَتَبَيَّنُوا أَمْنُوا بِرَبِّهِمْ وَرَزَقْنَاهُمْ هُدًى

Artinya: Kami menceritakan kepadamu (Nabi Muhammad) kisah mereka dengan sebenarnya. Sesungguhnya mereka adalah pemuda-pemuda yang beriman kepada Tuhan mereka dan Kami menambahkan petunjuk kepada mereka

Sejatinya, kisah sebagai salah satu dari seni kesastraan tinggi yang ada dalam al-Qur'an¹⁴ disajikan dengan dua bentuk penyampaian, yaitu secara eksplisit dan implisit. Bentuk kisah secara eksplisit biasanya ditandai dengan narasi langsung yang lebih terperinci, dan terkadang didahului dialog tokoh, sehingga pembaca dapat mengikuti alur cerita secara jelas dan kronologis.

Allah menampilkan kisah-kisah dalam al-Qur'an bukan sekadar bercerita atau narasi historis semata, melainkan sebagai sarana pendidikan yang berisi nilai-nilai etika, contoh tingkah laku, serta refleksi kejiwaan manusia dalam menghadapi realitas kehidupan. Sebagaimana bunyi QS. Yusuf ayat 111

UNIVERSITAS
KH. ABDUL CHALIM

لَقَدْ كَانَ فِي قَصَصِهِمْ عِبْرَةٌ لِأُولِي الْأَلْبَابِ

Artinya: Sungguh, pada kisah mereka benar-benar terdapat pelajaran bagi orang-orang yang berakal sehat.

Diantara kisah yang penuh makna dan mencerminkan pengalaman manusiawi dalam berbagai dimensi kehidupan adalah kisah Maryam. Maryam digambarkan oleh al-Qur'an sebagai sosok perempuan yang memiliki kepribadian luar biasa. Maryam Binti Imran adalah satu-satunya tokoh perempuan yang mendapat porsi narasi istimewa dalam al-Qur'an. Namanya diabadikan menjadi salah satu nama

¹⁴ Wakhid Hidayat, 'Qasas Al-Qur'an Dalam Sudut Pandang Prinsip-Prinsip Strukturalisme Dan Narasi (Pengantar Studi Sastra Narasi al-Qur'an)', *Adabiyat* Vol. 8, no. 1 (2009): hlm. 78.

surah yaitu Surah Maryam secara jelas dan gamblang. Hal ini menandakan bahwa Maryam tidak hanya penting dalam konteks sejarah, tetapi juga memiliki makna simbolik dan psikologis yang mendalam.

Maryam adalah seorang perempuan yang menghadapi situasi-situasi luar biasa dan tidak lazim dialami perempuan pada umumnya, Maryam menghadapi stigma negatif hanya seorang diri ketika mengandung Isa tanpa seorang suami.¹⁵ Ia mengalami banyak ujian mental, mulai dari tekanan keluarga, kegagalan personal, fitnah sosial, dan pergulatan batin hingga muncul rasa cemas dan putus asa dalam diri.¹⁶ Namun Maryam masih mampu untuk bertahan dan menampakkan sikap tenang.

Uraian singkat mengenai sosok Maryam tersebut menarik jika diekspos lebih jauh aspek kekuatan fleksibilitas psikologisnya. Melihat di zaman sekarang, perempuan sering dipertemukan dengan tantangan psikologis yang cukup kompleks, misalnya; banyak perempuan mengalami tekanan untuk memenuhi standar ganda (sukses secara profesional sekaligus ideal dalam peran domestik), perempuan sering mengalami burnout atau kecemasan berlebih dikarenakan tuntutan multitasking, pengalam-pengalaman traumatis, dan budaya yang memaksa perempuan “selalu kuat” justru meminggirkan emosi autentiknya.

Berdasarkan kompleksitas tantangan psikologis yang dihadapi perempuan modern tersebut, kisah Maryam relevan jika dijadikan sebagai contoh nyata untuk

¹⁵ Hamka, *Tafsir Al-Azhar*, Jilid 5 (Gema Insani, 2015), hlm. 459.

¹⁶ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan Kesan Dan Keserasian al-Qur'an*, Cet. IV, Jilid 2 (Lentera Hati, 2002), hlm. 172.

perempuan saat ini agar bisa tetap tangguh secara psikologis meskipun dihantam masalah berat.

Peneliti memandang bahwa kisah Maryam dalam al-Qur'an menyimpan potret psikologis yang layak dikaji lebih dalam, khususnya terkait fleksibilitas psikologis dalam menghadapi tekanan sosial, stigma, dan ujian berat yang menimpa dirinya. Fleksibilitas psikologis yang dimaksud merujuk pada kemampuan Maryam untuk tetap bertahan, bertindak sesuai dengan nilai-nilai, meskipun berada dalam situasi penuh beban emosional.

Untuk mengungkap hal tersebut, peneliti menggunakan pendekatan teori *Acceptance and Commitment Therapy*¹⁷ (ACT) sebagai pisau analisis dalam melihat dinamika batiniah dan pola respon psikologis Maryam. Teori ini dipilih peneliti karena keselarasan prinsipnya dengan respons Maryam terhadap konflik internal maupun eksternal yang dialaminya, yaitu tidak berfokus pada menghilangkan penderitaan, melainkan membentuk cara berpikir dan bertindak yang sehat.

Sebelum menganalisis fleksibilitas psikologis Maryam melalui lensa ACT, peneliti perlu terlebih dahulu memahami alur kisah hidupnya secara utuh. Dalam hal ini, pendekatan naratif Todorov digunakan peneliti untuk menelusuri alur cerita secara struktural. Teori ini memungkinkan peneliti menelusuri rangkaian peristiwa yang membentuk pengalaman Maryam, dan mengidentifikasi momen-momen kritis yang memengaruhi perkembangan psikologisnya sehingga dimensi psikologis yang

¹⁷ *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) merupakan salah satu pendekatan terapi dalam psikologi klinis yang berfokus pada perubahan hubungan individu dengan pikiran dan perasaannya

muncul dapat dipahami secara kontekstual dan kronologis sesuai tahapan kisah. Dengan demikian, peneliti mengangkat penelitian ini dengan judul: **“FLEKSIBILITAS PSIKOLOGIS TOKOH MARYAM DALAM AL-QUR’AN”**

B. Batasan Masalah

Ada beberapa ayat diberbagai surah yang menceritakan kisah Maryam. Namun, untuk menjaga fokus pembahasan agar tidak meluas ke kisah Nabi Isa AS, putra Maryam, peneliti membatasi kajian hanya pada beberapa ayat yang secara khusus membahas tentang Maryam. Ayat-ayat tersebut terdapat dalam dua surat, yaitu QS. Ali ‘Imran [3]: 35-37, 42-45, dan 47; dan QS. *Maryam* [19]: 18-33.

Dengan batasan ini, penelitian diharapkan dapat memberikan kontribusi yang jelas dan spesifik dalam mengungkap konsep fleksibilitas psikologis secara ilmiah dan sistematis

C. Rumusan Masalah

1. Bagaimana struktur kisah Maryam dibentuk dalam al-Qur’an ?
2. Bagaimana bentuk fleksibilitas psikologis Maryam dalam al-Qur’an ?

D. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengartikulasikan hasil yang ingin dicapai oleh peneliti. Penting untuk mengartikulasikan urgensi dan signifikansi penelitian ini, beserta elemen inovatif dan kemajuan yang dihadapkannya. Penelitian ini bertujuan untuk mencapai beberapa tujuan utama dan menawarkan berbagai manfaat, khususnya:

1. Mendeskripsikan struktur kisah Maryam dalam al-Qur’an.
2. Mengidentifikasi bentuk fleksibilitas psikologis Maryam dalam al-Qur’an.

E. Manfaat Penelitian

Penelitian ini memiliki beberapa manfaat yang substansial, baik secara teoritis maupun praktis adalah sebagai berikut:

1. Manfaat Teoretis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi literatur ilmiah dalam disiplin *'Ulum al-Qur'an* dan tafsir. Selain itu, diharapkan dapat memperkaya wawasan baru bagi para akademisi dalam memahami hal terkait fleksibilitas psikologis, keilmiahan al-Qur'an serta menambah khazanah penelitian multidisipliner

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini berpotensi untuk meningkatkan daya tahan mental, kemampuan beradaptasi terhadap perubahan, dan keterampilan dalam mengelola tekanan sosial atau perselisihan. Hasilnya dapat diterapkan dalam terapi, pendidikan, atau inisiatif pemberdayaan perempuan untuk mengajarkan nilai-nilai kesabaran, keimanan, dan keberanian dalam menghadapi problematika kehidupan, tantangan, dan tekanan sosial disekitarnya. Selain itu, studi ini juga memperkaya perspektif psikologi Islam dengan menyatukan unsur spiritual dan ilmu psikologi kontemporer, sehingga mampu menginspirasi individu, khususnya perempuan, untuk menjadi lebih kuat dan memberikan kontribusi yang positif bagi masyarakat.

F. Penelitian Terdahulu

Untuk meningkatkan validitas dan keaslian suatu penelitian, perlu dilakukan evaluasi terhadap studi-studi sebelumnya yang terdapat dalam berbagai

sumber ilmiah seperti artikel, jurnal, tesis, skripsi, disertasi, serta buku atau kitab yang relevan dengan topik penelitian ini. Berikut literatur terdahulu yang berhubungan dengan penelitian ini, diantaranya:

1. Tesis oleh Tri Ulva Chandra dengan judul “*Resiliensi dalam kisah maryam (Studi Analisis Pendekatan Maqasidi)*”.¹⁸ Penelitian ini mempunyai fokus dalam menceritakan perjalanan hidup Maryam. Dalam penelitiannya ditemukan lima bentuk resiliensi kisah maryam, memberikan pesan ketauhidan dan pentingnya untuk memiliki resiliensi. Penelitian ini mempunyai kesamaan dalam tokoh Maryam dan ayat al-Quran yang menjelaskan tentang kisah Maryam, namun memiliki perbedaan dalam fokus penelitian dan pendekatan yang digunakan.
2. Tesis dengan judul “*Aspek Spiritualitas pada Kisah Maryam dalam Al-Qur’an Perspektif Hermeneutika Fazlur Rahman*” oleh M. Ichlasul Fu’ad Iskandar yang diajukan pada tahun 2022 program Pascasarjana UIN Sunan Gunung Djati Bandung. Tesis tersebut mengulas tentang aspek spiritualitas yang menonjol dari kisah Maryam yaitu, kesabaran, ketaatan, percaya penuh pada pertolongan Allah dan nilai-nilai kesetaraan gender. sekaligus menegaskan bahwa potensi spiritualitas perempuan sama dengan laki-laki. Tesis ini juga menantang stigma gender tradisional yang menilai perempuan spiritualitasnya lebih rendah. Maryam ditampilkan sebagai figur teladan spiritual yang setara, sekaligus aspiratif sebagai imam dalam konteks

¹⁸ Tri Ulva Chandra, *Resiliensi Mental Dalam Kisah (Studi Analisis Pendekatan Tafsir Maqasidi)*, 2024.

keagamaan. Pendekatan yang digunakan dalam tesis tersebut yaitu pendekatan hermeneutika *double movement* Fazlur Rahman yang tentu berbeda dengan penelitian ini. Penelitian ini menggunakan pendekatan interdisipliner, yaitu naratologi Todorov untuk membedah struktur kisah Maryam dan teori *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) Charles Hayes untuk mengungkap dinamika fleksibilitas psikologisnya. Fokus penelitian ini bukan pada aspek spiritualitas dan kesetaraan gender, melainkan pada kemampuan Maryam dalam menerima realitas pahit, tetap sadar terhadap nilai-nilai yang diyakini, serta konsisten bertindak sesuai prinsip tersebut. Dengan demikian, perbedaan mendasarnya terletak pada kerangka dan orientasi. Tesis Iskandar menekankan aspek spiritualitas Maryam dalam perspektif hermeneutika, sedangkan penelitian ini menyoroti fleksibilitas psikologis Maryam melalui analisis naratif dan psikologi kontemporer.

3. Jurnal oleh Irfan Rizky Maulana dengan judul "*Wanita Mulia dalam Al-Qur'an: Tafsir Tematik Surah Maryam*" yang diajukan pada tahun 2025. Jurnal tersebut berfokus pada kajian tematik mengenai sosok Maryam sebagai wanita mulia, dengan menitikberatkan pada keutamaan, kemuliaan akhlak, dan keteladanan Maryam yang ditampilkan dalam Surah Maryam. Pendekatan yang digunakan adalah tafsir tematik (*maudhū'ī*), sehingga peneliti lebih menyoroti aspek teologis, etis, dan normatif dari figur Maryam sebagai simbol kesucian dan kemuliaan perempuan dalam pandangan Islam. Dengan demikian, penelitian tersebut menghasilkan pemahaman yang

berorientasi pada keutamaan moral dan spiritual Maryam sebagai teladan umat. Sementara fokus penelitian ini lebih diarahkan pada dinamika mental Maryam dalam menghadapi ujian, bagaimana ia mampu menerima kenyataan sulit, tetap sadar pada nilai-nilai ketauhidan, dan berkomitmen bertindak sesuai prinsip hidupnya. Oleh karena itu, perbedaan utama terletak pada orientasi: penelitian Sirfan Rizky Maulana menekankan Maryam sebagai figur wanita mulia dalam perspektif tafsir tematik, sedangkan penelitian ini menempatkan Maryam sebagai model fleksibilitas psikologis yang relevan dengan teori psikologi kontemporer.

4. Skripsi dengan judul "*Konsep Mengatasi Depresi Menurut Surat Maryam dalam Perspektif Psikologi Islam*" oleh Siti Hajar Binti Mustoha yang diajukan pada tahun 2024 di Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang. Ia meneliti tentang nilai-nilai al-Qur'an khususnya dalam surah Maryam yang dapat dijadikan landasan konseptual untuk mengatasi depresi. Pendekatannya berfokus pada psikologi islam, sehingga analisisnya diarahkan untuk menemukan prinsip-prinsip keislaman dalam menghadapi depresi, seperti tawakal, sabar, dan keyakinan kepada Allah. Berbeda dengan jurnal tersebut, penelitian ini menggabungkan naratologi Todorov untuk membedah struktur kisah Maryam dengan teori *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) Charles Hayes dalam menyoroti aspek fleksibilitas psikologis. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya memberikan kerangka normatif untuk mengatasi masalah mental, tetapi juga menampilkan Maryam sebagai figur yang merepresentasikan

prinsip-prinsip fleksibilitas psikologis yang relevan dengan praktik psikologi modern.

5. Jurnal oleh Fathurrosyid dengan judul "*Feminisme Kisah Maryam dalam Al-Qur'an dan Rekonstruksi Pemahaman Gender Perspektif Pragmatik*" yang diajukan pada tahun 2016. Jurnal tersebut membahas tentang bagaimana Al-Qur'an menampilkan sosok Maryam sebagai perempuan yang istimewa, serta bagaimana kisahnya dapat direkonstruksi untuk meluruskan pemahaman masyarakat tentang posisi dan peran perempuan. Pendekatan yang digunakan adalah perspektif pragmatik dengan titik tekan pada tafsir gender, sehingga arah penelitian lebih pada dimensi sosial, kultural, dan rekonstruksi pemikiran feminisme dalam konteks Al-Qur'an. Perbedaan dengan penelitian ini terletak pada arah penelitiannya, Fathurrasyid menekankan Maryam sebagai simbol feminisme dan rekonstruksi gender, sedangkan penelitian ini menampilkan Maryam sebagai model fleksibilitas psikologis yang relevan dengan kajian psikologi kontemporer.
6. Skripsi dengan judul "*Kecerdasan Adversitas Maryam dalam QS. Maryam Ayat 16-26*" yang diajukan pada tahun 2022 di Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang. Skripsi ini menitikberatkan kajian pada aspek ketahanan Maryam dalam menghadapi ujian hidup, khususnya sebagaimana tergambar dalam potongan kisah kehamilan dan kelahiran Nabi Isa. Adapun perbedaan penelitian ini dengan skripsi tersebut yaitu terletak pada teori serta objek analisisnya. Skripsi tersebut menggunakan teori *Adversity Quotient* (AQ) dari Paul G. Stoltz, yang

berfokus pada bagaimana seseorang mampu bertahan dan bangkit dari kesulitan. Dan objek analisisnya terbatas pada satu segmen ayat, yakni QS. Maryam ayat 16–26. Sementara penelitian ini menggunakan teori ACT dari Charles Hayes, dan memiliki cakupan kajian yang lebih luas, karena tidak hanya menyoroti satu rangkaian ayat tertentu saja, melainkan keseluruhan kisah Maryam dalam al-Qur'an, baik dalam QS. Ali Imran, QS. Maryam maupun ayat-ayat lain yang relevan.

7. Jurnal oleh Putri Nabila, Febriana dengan judul "*Mengatasi Baby Blues Perspektif Al-Qur'an pada Kisah Maryam*" yang diajukan pada tahun 2022. Jurnal ini berfokus pada kajian problem psikologis pasca-melahirkan, yakni *baby blues syndrome*, dengan menjadikan kisah Maryam sebagai pijakan konseptual. Pendekatan yang digunakan bersifat normatif-religius, yaitu menafsirkan ayat-ayat Al-Qur'an tentang Maryam untuk menemukan nilai-nilai spiritual, kesabaran, dan keimanan yang dapat menjadi landasan dalam mengatasi kondisi emosional seorang ibu setelah melahirkan. Dengan demikian, penelitian tersebut lebih diarahkan pada solusi keagamaan terhadap fenomena psikologis tertentu, yakni *baby blues*, dan terbatas pada konteks pengalaman Maryam ketika melahirkan Nabi Isa. Adapun perbedaan dengan penelitian ini terletak pada fokus kajian maupun landasan teorinya. Penelitian ini tidak hanya menyoroti peristiwa kelahiran Maryam atau problem *baby blues*, melainkan menelaah keseluruhan kisah Maryam dalam Al-Qur'an dengan cakupan yang lebih luas.

G. Metode Penelitian

Metode penelitian pada umumnya merupakan sebuah pendekatan atau usaha untuk menyelidiki dan mencari tahu tentang suatu isu dengan menerapkan metode ilmiah yang mendetail. Tujuan dari metode ini adalah untuk mengumpulkan, memproses, menganalisis, dan menarik kesimpulan dengan cara yang terstruktur dan sistematis dengan harapan dapat menyelesaikan permasalahan atau subjek yang menjadi fokus.¹⁹

Adapun metode yang akan digunakan peneliti untuk menyelesaikan masalah-masalah yang telah diidentifikasi dalam karya ini adalah metode tematik (*maudu'i*). Metode tematik merupakan metode penafsiran yang dilakukan dengan mengumpulkan ayat-ayat al-Qur'an, menjelaskan secara rinci dari masing-masing ayat, kemudian mengaitkan satu ayat dengan yang lainnya sehingga menghasilkan sebuah ide yang utuh dan komperhensif sesuai dengan tema tertentu yang dikaji.²⁰

1. Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan tipe penelitian kualitatif dengan jenis penelitian kepustakaan (*library reseach*), yaitu penelitian yang dilakukan dengan cara mengumpulkan informasi dan data dengan menggunakan literatur kepustakaan, baik yang bersumber dari kita b-kitab *turās*, buku, maupun bahan-bahan tertulis lainnya yang mempunyai keterkaitan dengan permasalahan dalam penelitian ini.

¹⁹ Rifa'i Abubakar, *Pengantar Metodologi Penelitian* (Yogyakarta: SUKA-Press, 2021), hlm. 2.

²⁰ Abdul Mustaqim, *Metode Penelitian Al-Qur'an Dan Tafsir* (IDEA Press Yogyakarta, 2022), hlm. 17.

Riset pustaka hanya difokuskan pada sumber-sumber yang ada di dalam perpustakaan tanpa melibatkan penelitian di lapangan.²¹ Adapun tujuan inti dari studi pustaka adalah untuk mengulas dan memperluas pengetahuan yang telah ada mengenai suatu isu atau subjek penelitian.

2. Sumber Data

a. Data Primer

Dalam melakukan penelitian ini, peneliti menggunakan al-Qur'an sebagai sumber data primer, terutama ayat-ayat yang berkaitan dengan fleksibilitas psikologis perempuan. Kemudian penafsiran dari beberapa kitab tafsir antara lain: tafsir *al-Jalalain*, tafsir *al-Ṭabari*, tafsir *Ibn Kaṣir*, tafsir *al-Qurtubi*, tafsir *al-Maraghi*, tafsir *al-Misbah* dan tafsir Kemenag RI, serta Buku *Acceptance and Commitment Therapy: The Process and Practice of Mindful Change*.

b. Data Sekunder

Adapun data sekunder dalam penelitian ini adalah buku-buku, artikel, jurnal, skripsi, tesis, disertasi, maupun hasil dokumentasi dan inventarisasi penelitian terdahulu yang memiliki hubungan dengan penelitian.

3. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data adalah metode yang diterapkan untuk memperoleh data yang diperlukan guna menyelesaikan masalah dalam

²¹ Mestika Zed, *Metode Penelitian Perpustakaan* (Yayasan Obor Indonesia, 2008), hlm. 3.

penelitian.²² Dalam penelitian ini teknik pengumpulan data yang digunakan peneliti adalah teknik dokumentasi. Dokumentasi adalah metode yang digunakan peneliti untuk menelaah sumber-sumber tulisan seperti buku, refleksi sejarah, dan lainnya yang berisi informasi yang dibutuhkan peneliti.²³

4. Teknik Analisis Data

Analisis data adalah suatu langkah untuk menyusun data secara teratur yang didapatkan dari hasil pengamatan, wawancara, catatan lapangan, dan dokumentasi, dengan cara mengelompokkan data ke dalam kategori, merincinya dalam unit-unit, menyusunnya dalam bentuk pola, menentukan mana yang relevan dan layak untuk diteliti, serta menghasilkan kesimpulan yang jelas dan mudah dimengerti.²⁴

Peneliti menggunakan teknik analisis Miles dan Huberman dalam melakukan penelitian ini. Teknik Miles dan Huberman sering digunakan dalam penelitian kualitatif. Teknik ini menyatakan bahwa aktifitas dalam pengolahandata kualitatif dilakukan dengan interaksi dan berlangsung secara berkelanjutan. Aktivitas dalam analisis data model Miles dan Huberman, yaitu:

1. Reduksi Data

²² Rifa'i Abubakar, *Pengantar Metodologi Penelitian* (Yogyakarta: SUKA-Press, 2021), hlm. 67

²³ Rifa'i Abubakar, *Pengantar Metodologi Penelitian* (Yogyakarta: SUKA-Press, 2021), hlm. 114.

²⁴ Sugiyono, *METODE PENELITIAN KUANTITATIF, KUALITATIF DAN R&D* (Alfabeta, 2022), hlm. 320.

Reduksi Data berarti merangkum, memilih dan mengutamakan aspek-aspek yang esensial dan krusial serta menyingkirkan hal-hal yang tidak relevan. Kemudian menyederhanakan dan menyusun secara sistematis dan menjabarkan hal-hal penting tentang hasil temuan dan maknanya.²⁵ Dengan demikian, informasi atau data yang sudah dikurangi akan menawarkan pandangan yang lebih terang serta memudahkan peneliti dalam mengumpulkan data tambahan di masa mendatang, dan mencarinya saat diperlukan.

2. Data Display

Penyajian data atau penyampaian informasi adalah proses yang dilakukan setelah data dikurangi. Dengan adanya penyampaian informasi, data akan tersruktur, disusun dalam pola hubungan, sehingga lebih mudah dipahami. Contoh penyampaian data kualitatif meliputi teks naratif, matriks, grafik, jaringan dan diagram.

3. Kesimpulan/Verifikasi

Tahapan terakhir dalam evaluasi data kualitatif menurut Miles and Huberman adalah merumuskan kesimpulan dan melakukan pengecekan. Penarikan kesimpulan merupakan proses untuk menyimpulkan hasil penelitian sekaligus memverifikasikan bahwa kesimpulan itu didasarkan pada informasi atau data yang telah

²⁵ Fitri Nur Mahmudah, *Analisis Data Penelitian Kualitatif Manajemen Pendidikan Berbantuan Software Atlas.TI* (UAD PRES, 2021), hlm. 10.

dikumpulkan dan diteliti.²⁶ Kesimpulan dalam penelitian kualitatif merupakan penemuan yang segar yang tidak ada sebelumnya.

H. Kerangka Teoritik

Kerangka teoretik adalah elemen yang sangat penting dalam suatu penelitian karena memberikan petunjuk, tujuan, dan dasar pemahaman yang dibutuhkan untuk melakukan pengembangan penelitian secara terstruktur. Uma Sekaran dalam bukunya *Business Research* mengemukakan bahwa kerangka teori merupakan suatu representasi konseptual yang menggambarkan keterkaitan antara teori dan berbagai elemen yang telah dikenal sebagai isu.²⁷ Dengan kerangka teoretik yang kuat, penelitian akan lebih terarah dan hasilnya lebih valid serta dapat dipertanggungjawabkan.

Dalam penelitian ini, dua pendekatan teoritik digunakan untuk menganalisis tokoh Maryam dalam al-Qur'an, yaitu teori naratif Tzvetan Todorov dan teori Acceptance and Commitment Therapy (ACT) dari psikologi klinis. Teori naratif Todorov berperan dalam mengidentifikasi struktur kisah Maryam dengan membaginya ke dalam tiga tahapan utama: keseimbangan awal (*equilibrium*), gangguan (*disruption*), dan keseimbangan baru (*new equilibrium*).

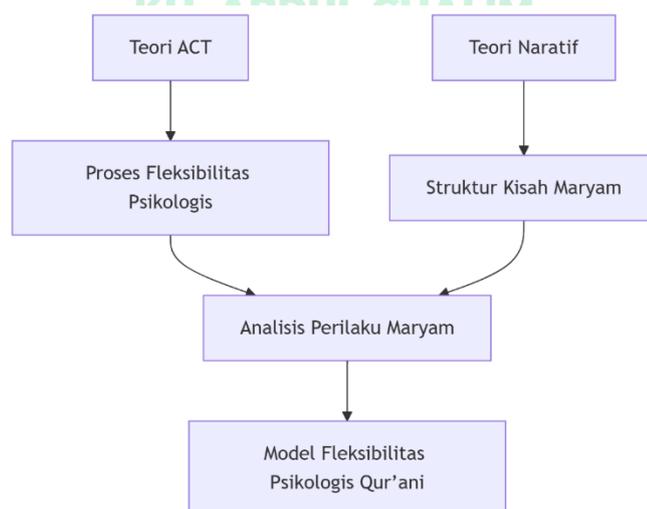
Pendekatan naratif ini memungkinkan peneliti untuk menelusuri dinamika cerita Maryam secara sistematis dalam konteks Al-Qur'an, sekaligus memetakan perkembangan karakter dan peristiwa yang dialaminya dari segi naratif. Setiap tahapan dalam struktur tersebut akan menjadi titik masuk untuk mengeksplorasi kondisi psikologis Maryam, terutama pada saat krisis muncul, ketika ia mengalami

²⁶ Samiaji Saroja, *Analisis Data Penelitian Kualitatif* (Kanisius, 2021), hlm. 4.

²⁷ Sugiyono, hlm. 95

tekanan sosial akibat kehamilan yang luar biasa secara biologis dan spiritual. Dengan demikian, teori Todorov menjadi alat penting untuk mengurai fase-fase hidup Maryam secara kronologis dan fungsional dalam bentuk narasi.

Sementara itu, teori Acceptance and Commitment Therapy (ACT) dari Steven C. Hayes, Kirk Strosahl dan Kelly G. Wilson digunakan untuk menganalisis aspek psikologis dari tokoh Maryam secara mendalam. ACT merupakan pendekatan psikoterapi modern berbasis mindfulness yang menekankan pada enam proses utama dalam membentuk fleksibilitas psikologis: penerimaan (*acceptance*), keterpisahan dari pikiran (*cognitive defusion*), kesadaran saat ini (*being present*), konsep diri sebagai konteks (*self-as-context*), hidup berdasarkan nilai (*values*), dan tindakan yang berkomitmen (*committed action*). Hal ini mencakup keterbukaan untuk menerima perasaan dan pikiran yang tidak menyenangkan, seraya tetap fokus pada nilai-nilai dan tujuan penting mereka.²⁸ Berikut skema atau bagan kerangka teoretik yang peneliti gunakan dalam penelitian:



²⁸ Steven C. Hayes et al., 'Acceptance and Commitment Therapy: Model, Processes and Outcomes', *Behaviour Research and Therapy* 44, no. 1 (2006): 1–25, <https://doi.org/10.1016/j.brat.2005.06.006>.

Berdasarkan telaah diatas, peneliti ingin mengetahui fleksibilitas psikologis Maryam dalam al-Qur'an dengan melakukan beberapa langkah. *Pertama* yang dilakukan dalam penelitian ini adalah peneliti mencari, mengumpulkan dan menentukan ayat-ayat tentang Maryam sebagai objek materil, kemudian peneliti menganalisis ayat-ayat tersebut dari beberapa literatur kitab-kitab tafsir dan sejarah sehingga menjadi cerita yang kompleks. *Kedua*, pada langkah ini peneliti menjelaskan secara lengkap dan sistematis tentang teori naratif dan fleksibilitas psikologis. *Ketiga*, Peneliti mendeskripsikan *Qaṣāṣ* (kisah) Maryam. *Keempat*, peneliti menjelaskan dan mengkorelasikan kisah tokoh Maryam terhadap fleksibilitas psikologis.

I. Sistematika Pembahasan

Untuk mendukung pelaksanaan penelitian secara teratur, peneliti akan menyajikan kerangka sistematis dari pembahasannya secara menyeluruh. Penelitian ini terdiri dari lima bab yang masing-masing bab memiliki beberapa sub bab untuk menjelaskan isinya. Berikut adalah kerangka sistematis dari pembahasan dalam penelitian ini.

Pada bagian bab 1 berisikan pendahuluan yang meliputi latar belakang masalah, rumusan masalah, batasan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, telaah pustaka atau penelitian terdahulu, metode penelitian, dan yang terakhir meliputi sistematika pembahasan.

Pada bagian bab 2 berisikan pembahasan mengenai pisau analisa atau yang digunakan peneliti dalam penelitian ini adalah pendekatan dalam bidang psikologi meliputi definisi dan konsep dasar fleksibilitas psikologi serta

pendekatan struktur kisah (*structur narrative*) untuk mengkonstruksi kisah tokoh Maryam.

Pada bagian bab 3 berisikan pembahasan mengenai gambaran umum *Qaṣās al-Qur'ān* atau kisah al-Qur'an yang meliputi pengertian kisah al-Qur'an, sumber kisah al-Qur'an, unsur-unsur kisah al-Qur'an, macam-macam kisah al-Qur'an, unsur-unsur kisah, macam-macam kisah al-Qur'an, tujuan dan faedah al-Qur'an, serta hikmah pengulangan kisah dalam al-Qur'an. Kemudian menjelaskan ayat-ayat al-Qur'an sekaligus penafsirannya yang mengandung kisah Maryam.

Pada bagian bab 4 yakni inti dari penelitian. Bab ini berisikan analisis fleksibilitas psikologis terhadap kisah tokoh Maryam dalam al-Qur'an.

Pada bab terakhir yakni bab 5 berisikan penutup. Di dalamnya terdapat pembahasan meliputi kesimpulan dari peneliti dan saran yang membangun dari peneliti terhadap pembaca dan peneliti selanjutnya.