

**KAJIAN PSIKOLOGIS DAN SPIRITUALITAS MARYAM DALAM
QS. MARYAM [19]:23–26 DAN RELEVANSINYA TERHADAP
PEREMPUAN KONTEMPORER
(Analisis Tafsir Al-Azhar Karya Buya Hamka)**

SKRIPSI

OLEH

TRIA AYUNITA

NIM 220204110015



**PROGRAM STUDI ILMU AL-QUR'AN DAN TAFSIR
FAKULTAS SYARIAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM
MALANG
2026**

**KAJIAN PSIKOLOGIS DAN SPIRITUALITAS MARYAM DALAM
QS. MARYAM [19]:23–26 DAN RELEVANSINYA TERHADAP
PEREMPUAN KONTEMPORER
(Analisis Tafsir Al-Azhar Karya Buya Hamka)**

SKRIPSI

OLEH

TRIA AYUNITA

NIM 220204110015



**PROGRAM STUDI ILMU AL-QUR'AN DAN TAFSIR
FAKULTAS SYARIAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM
MALANG**

2026

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Demi Allah,

Dengan kesadaran dan rasa tanggung jawab terhadap pengembangan keilmuan,
Penulisan menyatakan bahwa skripsi dengan judul :

**KAJIAN PSIKOLOGIS DAN SPIRITUALITAS MARYAM DALAM
QS. MARYAM [19]:23–26 DAN RELEVANSINYA TERHADAP PEREMPUAN
KONTEMPORER (Analisis Tafsir Al-Azhar Karya Buya Hamka)**

Benar-benar merupakan skripsi yang disusun sendiri berdasarkan kaidan penulisan karya ilmiah yang dapat dipertanggungjawabkan. Jika dikemudian hari laporan penelitian skripsi ini merupakan hasil plagiasi karya orang lain baik sebagian maupun keseluruhan, maka skripsi sebagai prasyarat mendapat predikat gelar sarjana dinyatakan batal demi hukum.

Malang, 4 April 2026
Penulis,

Tria ayunita
NIM 220204110015



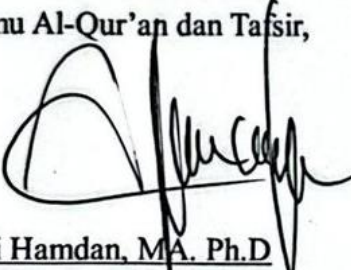
HALAMAN PERSETUJUAN

Setelah membaca dan mengoreksi skripsi saudara Tria Ayunita NIM: 220204110015, Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir Fakultas Syariah Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang dengan judul:

**KAJIAN PSIKOLOGIS DAN SPIRITUALITAS MARYAM DALAM
QS. MARYAM [19]:23–26 DAN RELEVANSINYA TERHADAP PEREMPUAN
KONTEMPORER (Analisis Tafsir Al-Azhar Karya Buya Hamka)**

Maka pembimbing menyatakan bahwa skripsi tersebut telah memenuhi syarat-syarat ilmiah untuk diajukan dan diuji oleh Majelis Dewan Penguji.

Mengetahui,
Ketua Program Studi
Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir,



Ali Hamdan, M.A. Ph.D
NIP. 197601012011011004

Malang, 29 April 2026
Dosen Pembimbing,



Dr. Nur Mahmudah, M.A.
NIP. 197607032003122002

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

Dewan penguji skripsi saudara Tria Ayunita, NIM 220204110015, Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir Fakultas Syariah Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, dengan judul:

**KAJIAN PSIKOLOGIS DAN SPIRITUALITAS MARYAM DALAM
QS. MARYAM [19]:23–26 DAN RELEVANSINYA TERHADAP PEREMPUAN
KONTEMPORER (Analisis Tafsir Al-Azhar Karya Buya Hamka)**

Telah dinyatakan lulus dengan nilai:

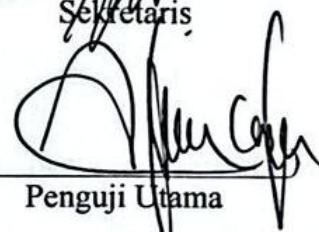
1. **Abd. Rozaq, M.Ag.**
NIP. 198305232023211009


(
Ketua

2. **Dr. Nur Mahmudah, M.A.**
NIP. 197607032003122002


Sekretaris

3. **Ali Hamdan, MA., Ph.D.**
NIP. 197601012011011004


Penguji Utama



Malang, 19 Mei 2026

Dr. Hj. Umi Sumbulah M.Ag
NIP. 197108261998032002

MOTTO

“أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ”

“Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenang.”

(QS. Ar-Ra'd: 28)

PEDOMAN TRANSLITERASI

A. Umum

Transliterasi merupakan proses pengalihan aksara Arab ke dalam huruf Latin (bahasa Indonesia), dan bukanlah penerjemahan makna dari bahasa Arab ke bahasa Indonesia. Yang termasuk dalam kategori ini adalah penulisan nama-nama Arab yang berasal dari bangsa Arab itu sendiri. Adapun nama-nama Arab dari bangsa non-Arab sebaiknya ditulis sesuai ejaan dalam bahasa nasional mereka masing-masing, atau sebagaimana yang tercantum dalam sumber rujukan yang digunakan. Penulisan judul buku, baik dalam catatan kaki maupun daftar pustaka, tetap mengikuti kaidah transliterasi ini.

Dalam dunia akademik, terdapat berbagai sistem transliterasi yang dapat digunakan, baik yang mengikuti standar internasional, nasional, maupun pedoman dari lembaga penerbit tertentu. Fakultas Syariah Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang mengadopsi sistem transliterasi berbasis EYD Plus, yaitu sistem transliterasi yang merujuk pada Surat Keputusan Bersama (SKB) Menteri Agama dan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia tertanggal 22 Januari 1998, dengan nomor 158/1987 dan 0543/B/U/1987. Pedoman ini dijelaskan secara lengkap dalam buku Pedoman Transliterasi Arab-Latin (A Guide to Arabic Transliterasi) yang disusun oleh Inis Fellow pada tahun 1992.

B. Konsonan

Daftar huruf bahasa Arab dan transliterasinya ke dalam huruf Latin dapat dilihat pada halaman berikut:

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
ا	Alif	Tidak dilambangkan	Tidak dilambangkan
ب	Ba	B	Be
ت	Ta	T	Te
ث	Ša	Š	Es (titik diatas)
ج	Jim	J	Je
ح	Ĥa	Ĥ	Ha (titik diatas)
خ	Kha	Kh	Ka dan Ha
د	Dal	D	De
ذ	Ž	Ž	Zet (titik diatas)
ر	Ra	R	Er
ز	Zai	Z	Zet
س	Sin	S	Es
ش	Syin	Sy	Es dan Ye
ص	Šad	Š	Es (titik di bawah)
ض	Ḍad	Ḍ	De (titik di bawah)
ط	Ṭa	Ṭ	Te (titik di bawah)
ظ	Ẓa	Ẓ	Zet (titik di bawah)
ع	‘Ain	‘.....	Apostrof Terbalik
غ	Ghain	G	Ge
ف	Fa	F	Ef
ق	Qof	Q	Qi
ك	Kaf	K	Ka
ل	Lam	L	El

م	Mim	M	Em
ن	Nun	N	En
و	Wau	W	We
ه	Ha	H	Ha
ء	Hamzah	.'	Apostrof
ي	Ya	Y	Ye

Hamzah (Á) yang terletak di awal kata mengikuti vokalnya tanpa diberi tanda apapun. Jika ia terletak di tengah atau di akhir, maka ditulis dengan tanda (').).

C. Vokal Panjang dan Diftong

Setiap penulisan bahasa Arab dalam bentuk tulisan latin vokal fathah ditulis dengan “a”. Kasroh dengan “I”, dummah dengan “u”, sedangkan bacaan panjang masing-masing ditulis dengan cara berikut:

Vokal Pendek		Vokal Panjang		Diftong	
أ	A		Ā		Ay
إ	I		Ī		Aw
و	U		Ū		Ba'
Vokal (a) panjang =	Ā	Misalnya		Menjadi	Qāla
Vokal (i) panjang =	Ī	Misalnya		Menjadi	Qīla
Vokal (u) panjang =	Ū	Misalnya		Menjadi	Dūna

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

Diftong (aw) =	Misalnya	قول	menjadi	Qawlun
Diftong (ay) =	Misalnya	خير	Menjadi	khayran

D. Ta' Marbuthah

Ta' Marbuthah ditransliterasi dengan “t” jika berada di tengah kalimat, tetapi apabila Ta' Marbuthah tersebut berada di akhir kalimat, maka ditransliterasikan dengan menggunakan “h” misalnya المدرسة الرسالة menjadi al risalat li al-mudarrisah, atau apabila berada di tengah-tengah kalimat yang terdiridari susunan mudhaf dan mudhaf ilayh, maka ditransliterasikan dengan menggunakan “t” yang diambungkan dengan kalimat berikutnya.

E. Kata Sandang dan Lafadz Al-Jalalah

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

1. Al-Imam al-Bukhariy mengatakan....
2. Al-Bukhariy dalam muqaddima kitabnya menjelaskan
3. Billah ‘azza wa jalla

F. Nama dan Kata Arab Terindonesiakan

Pada prinsipnya setiap kata yang berasal dari bahasa Arab harus ditulis dengan menggunakan sistem transliterasi. Apabila kata tersebut

merupakan nama Arab dari orang Indonesia atau bahasa Arab yang sudah terindonesiakan, tidak perlu ditulis dengan menggunakan sistem transliterasi. Perhatikan contoh berikut:

“.....Abdurrahman Wahid, mantan Presiden RI keempat, dan Amin Rais, mantan Ketua MPR pada masa yang sama, telah melakukan kesepakatan untuk menghapuskan nepotisme, kolusi, dan korupsi dari muka bumi Indonesia, dengan salah satu caranya melalui pengintensifan salat di berbagai kantor pemerintahan, namun....”

Perhatikan penulisan nama “Abdurrahman Wahid”, “Amin Rais” dan kata “salat” ditulis dengan menggunakan tata cara penulisan bahasa Indonesia yang disesuaikan dengan penulisan namanya. Kata-kata tersebut sekaligus berasal dari bahasa Arab, Namun ia berupa nama dari orang Indonesia dan terindonesiakan, untuk itu tidak ditulis dengan cara “Abdal-Rahman Wahid”, “Amin Rais”, dan bukan ditulis dengan “Shalat”.

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Alhamdulillah rabbil ‘Alamin, Puji syukur ke hadirat Allah SWT, atas segala limpahan rahmat, nikmat, taufik serta hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan proses penulisan skripsi yang berjudul: **“KAJIAN PSIKOLOGIS DAN SPIRITUALITAS Qs. MARYAM [19]:23-26 DAN RELEVANSINYA TERHADAP PEREMPUAN KONTEMPORER (Analisis Tafsir Al-Azhar Karya Buya Hamka)”**. Tak lupa sholawat serta salam semoga tetap tercurah kepada baginda Nabi Muhammad SAW, sosok teladan bagi kita semua yang telah membawa umatnya dari zaman kegelapan menuju zaman yang terang benderang yakni agama islam dan Al-Qur’an sebagai pedomannya. Semoga kita diakui sebagai umat Nabi Muhammad dan mendapat syafa’at beliau di akhirat kelak, amiin.

Dengan segala pengajaran, bimbingan, arahan, serta doa, dukungan dan layanan yang telah diberikan, maka dengan segala kerendahan hati penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang tak terhingga kepada:

1. Prof. Dr. Hj. Ilfi Nur Diana, M.Si., selaku Rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Prof. Dr. Hj. Umi Sumbulah M.Ag. selaku Dekan Fakultas Syariah Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
3. Ali Hamdan, M.A., Ph.D., selaku Ketua Program Studi Ilmu Al-Qur’an dan Tafsir Fakultas Syariah Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

4. Miski, S.Th.I., M.Ag, selaku dosen wali penulis yang telah membimbing, mengarahkan dan memberikan saran terbaik serta motivasi selama menempuh perkuliahan S1. Semoga segala kebaikan yang beliau berikan kepada penulis selama proses kuliah ini dibalas oleh Allah dengan kebaikan yang limpah ruah.
5. Dr. Nur Mahmudah, M.A., selaku dosen pembimbing penulis yang telah banyak meluangkan waktu ditengah-tengah kesibukannya untuk memberikan pengarahan dan motivasi dalam proses penyelesaian penulisan skripsi ini dengan penuh kesabaran, sehingga skripsi penulis dapat berjalan dengan baik. Semoga segala kebahagiaan, kebaikan dan keberkahan selalu menyertai beliau dan semoga beliau selalu dikaruniai kesehatan, umur panjang yang barokah dan manfaat.
6. Segenap dosen Fakultas Syari'ah, khususnya para dosen Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang telah ikhlas dan tulus memberikan ilmu serta arahan kepada penulis. Semoga beliau semua mendapatkan keberkahan dan Ridho Allah SWT.
7. Orang tua tercinta, Ayah penulis, Bapak Surtrisno, penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya. Tanpa beliau, penulis mungkin tidak akan sampai pada titik ini. Terima kasih atas segala pengorbanan dan kasih sayang yang telah diberikan, serta atas upaya beliau dalam mengutamakan kebahagiaan putrinya dan memastikan kehidupan yang layak hingga penulis dapat menyelesaikan pendidikan sebagai seorang sarjana. Penulis

berharap semoga beliau senantiasa diberikan kebahagiaan, kesehatan, serta keberkahan, dan selalu menyertai setiap langkah.

8. Untuk bundaku tercinta, Ibunda Siti Najariyah, terima kasih telah hadir di dunia ini dan menjadi bagian terindah dalam hidup penulis. Terima kasih kepada Allah SWT yang telah menghadirkan sosok ibu yang begitu luar biasa. Tidak akan cukup beribu lembar untuk mengungkapkan betapa beruntungnya dilahirkan oleh seorang wanita hebat. Beliau senantiasa berusaha memastikan kebahagiaan putrinya, bahkan dengan merelakan impian serta mengorbankan kebahagiaannya demi melihat putrinya tersenyum. Penulis berharap semoga beliau senantiasa diberikan kebahagiaan dunia dan akhirat, kesehatan, serta umur yang penuh keberkahan. Terima kasih telah menjadi sosok perempuan hebat dalam kehidupan penulis.
9. Keluarga penulis. Penulis mengucapkan terima kasih kepada kakak-kakak tercinta, Ahmad Zidni Izza Fauzi dan Vina Ulkonita, yang senantiasa memberikan nasihat, dukungan, serta menjadi pelindung bagi penulis. Terima kasih telah selalu hadir dan memastikan keadaan penulis tetap terjaga, serta menjadi sosok yang dapat diandalkan dalam berbagai situasi. Penulis berharap semoga kebersamaan ini terus terjalin dengan baik, sehingga dapat saling mendukung dan menguatkan satu sama lain di masa yang akan datang
10. Keluarga besar Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir angkatan 2022, yang menjadi bagian penting dalam perjalanan akademik penulis.

Terimakasih atas kebersamaan, diskusi ilmiah, dukungan, dan kenangan indah yang terukir selama masa perkuliahan.

11. Sahabat dan teman-teman penulis seluruhnya, Wifa' Fadrika 'Ainy, Abdul Aziz Mufikki, Funtastic Four, Patner WFC (annisa), dan masih banyak lagi yang tidak dapat disebutkan satu per satu. Terimakasih telah hadir untuk menemani, mendengarkan, memberikan semangat dan dukungan kepada penulis. Disaat proses terasa berat dan langkah mulai melambat, semangat, candaan, serta perhatian yang diberikan mampu menghadirkan kembali motivasi untuk menyelesaikan tugas akhir ini. Semoga pertemanan ini bisa berlanjut seterusnya.
12. Untuk diriku, Tria Ayunita, terima kasih sudah berada di titik ini. Sembilan tahun di perantauan bukanlah waktu yang singkat, dan mampu bertahan hingga sejauh ini adalah pencapaian yang patut disyukuri. Terima kasih telah tetap berusaha, meskipun dalam kondisi yang tidak selalu mudah, dan tidak menyerah di tengah proses yang panjang. Semua langkah yang telah dilalui menjadi bagian dari perjalanan untuk tumbuh, belajar, dan menjadi lebih kuat.

Malang, 4 April 2026
Penulis

Tria Ayunita
NIM. 220204110015

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	iii
HALAMAN PERSETUJUAN	iv
HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI.....	v
MOTTO	vi
PEDOMAN TRANSLITERASI	vii
KATA PENGANTAR.....	xii
DAFTAR ISI.....	xvi
DAFTAR TABEL	xviii
ABSTRAK	xix
ABSTRACT	xx
مستخلص البحث.....	xxi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah	9
C. Tujuan Penelitian	10
D. Manfaat Penelitian.....	10
1. Manfaat Teoritis.....	10
2. Manfaat Praktis	11
E. Definisi Operasional.....	11
1. Psikologis.....	11
2. Spiritualitas	13
3. Tafsir Al-Azhar	15
F. Metode Penelitian.....	16
1. Jenis Penelitian.....	16
2. Pendekatan Penelitian	16
3. Sumber Data.....	17
4. Teknik Pengumpulan Data.....	18
5. Teknik Analisis Data.....	19
G. Penelitian Terdahulu	20
1. Penafsiran surat Maryam	20

2. Penafsiran Buya Hamka.....	23
3. Kajian Psikologis dan Spritualitas	26
H. Sistematika Penulisan.....	32
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	34
A. Dimensi Psikologi	34
1. Aspek Kognitif, Afektif, Dan Konatif Sebagai Prilaku Kejiwaan	34
B. Dimensi Spiritualitas	60
1. Spiritualitas dalam Perspektif Ulama: Al-Ghazali	60
2. Spiritualitas sebagai Kekuatan Psikologis	74
3. Profil Maryam dalam Al-Qur'an.....	77
BAB III PEMBAHASAN	79
A. Penafsiran Buya Hamka terhadap Qs. Maryam [19]:23-26 dalam Tafsir Al-Azhar	79
B. Kondisi Psikologis Maryam Dalam Perspektif Tafsir Al-Azhar Karya Buya Hamkan.....	92
C. Kondisi Spiritualitas Maryam Dalam Perspektif Tafsir Al-Azhar Karya Buya Hamka	98
D. Relevansi Nilai Pada Spiritualitas Kisah Maryam Dalam Kehidupan Perempuan Muslim Kontemporer.....	116
BAB IV PENUTUP	140
A. Kesimpulan	140
B. Saran.....	142
DAFTAR PUSTAKA	143
BUKTI KONSULTASI.....	154

DAFTAR TABEL

Tabel 1. 1 Penelitian Terdahulu	28
---------------------------------------	----

ABSTRAK

Tria Ayunita, 220204110015, 2026. **KAJIAN PSIKOLOGIS DAN SPIRITUALITAS MARYAM DALAM QS. MARYAM [19]: 23 – 26 DAN RELEVANSINYA TERHADAP PEREMPUAN KONTEMPORER (Analisis Tafsir Al-Azhar Karya Buya Hamka)**, Skripsi Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, Fakultas Syariah, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, Dosen Pembimbing : Dr. Nur Mahmudah, M.A.

Kata kunci : *Maryam, Tafsir Al-Azhar, Psikologi, Spiritualitas, Perempuan Muslim Kontemporer*

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh kisah Maryam dalam QS. Maryam [19]:23–26 yang menggambarkan tekanan psikologis dan spiritual seorang perempuan saat menghadapi kehamilan dan persalinan tanpa suami. Dalam kondisi tersebut, Maryam mengalami rasa takut, sedih, dan kecemasan akibat tekanan sosial dan stigma masyarakat, namun kemudian memperoleh ketenangan melalui petunjuk dan pertolongan Ilahi. Pengalaman ini memiliki relevansi dengan kondisi perempuan muslim kontemporer yang juga menghadapi tekanan sosial, konflik peran, dan kecemasan dalam kehidupan modern. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis kondisi psikologis dan spiritual Maryam dalam perspektif Tafsir Al-Azhar karya Buya Hamka serta mengkaji relevansi nilai-nilai psikologis dan spiritual bagi perempuan muslim kontemporer. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian kepustakaan (*library research*). Sumber utama penelitian adalah Al-Qur'an QS. Maryam [19]:23–26 dalam Tafsir Al-Azhar karya Buya Hamka. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui dokumentasi. Adapun teknik analisis data menggunakan analisis isi (*content analysis*), yaitu dengan menelaah isi teks secara sistematis untuk menemukan makna psikologis dan spiritual dalam penafsiran Buya Hamka. Analisis dilakukan dengan pendekatan psikologi yang mencakup aspek kognitif, afektif, dan konatif.

Hasil penelitian menunjukkan dua temuan utama. Pertama, kondisi psikologis Maryam mencerminkan dinamika yang kompleks yang meliputi aspek kognitif, Maryam memaknai realitas sebagai ancaman yang menimbulkan tekanan sosial dan psikologis. Pada aspek afektif, muncul emosi takut (*khauf*) dan sedih (*huzn*) yang bertransformasi menuju ketenangan setelah hadirnya petunjuk Ilahi. Pada aspek konatif, Maryam menunjukkan kemampuan pengendalian diri melalui kepatuhan terhadap perintah Allah. Kedua, nilai-nilai spiritual dalam kisah Maryam yang mencakup nilai sabar, tawakal, ikhtiar, dan pengendalian diri. Sabar berkaitan dengan kemampuan *resiliensi*, *regulasi emosi*, dan *distress tolerance*. Tawakal berfungsi sebagai bentuk *acceptance* dan *coping religius* yang membantu meredakan kecemasan. Ikhtiar berkaitan dengan *self-efficacy* dan *motivation intrinsic* yang mendorong tindakan aktif. Pengendalian diri mencerminkan kemampuan *self-control* dan *emotional restraint* dalam mengatur respons secara rasional. Nilai-nilai tersebut dapat menjadi model keseimbangan psikologis yang aplikatif bagi perempuan dalam menghadapi kompleksitas kehidupan modern. Penelitian ini menegaskan bahwa kisah Maryam tidak hanya memiliki dimensi spiritual, tetapi juga memberikan kontribusi dalam kajian psikologi, khususnya dalam memahami integrasi antara aspek kognitif, afektif, dan konatif dengan nilai-nilai spiritual sebagai mekanisme dalam menjaga kestabilan mental perempuan di era modern.

ABSTRACT

Tria Ayunita, 220204110015, 2026. **A Psychological and Spritual Study of Maryam in Surah Maryam [19]:23-26 And Its Relevance To Contemporary Women (An Analysis of Tafsir Al-Azhar by Buya Hamka)**, Undergraduate Thesis, Departement of Qur'anic and Tafsir Studies, Faculty of Shariah, State Islamic University of Maulana Malik Ibrahim Malang,
Advisor : Dr. Nur Mahmudah, M.A

Keywords: *Maryam, Tafsir Al-Azhar, Psychology, Sprituality, Contemporary Muslim Women*

This study is based on the story of Maryam in Surah Maryam [19]:23–26, which depicts the psychological and spiritual pressures faced by a woman during pregnancy and childbirth without a husband. In these circumstances, Maryam experienced fear, sadness, and anxiety due to social pressure and societal stigma, and subsequently attained peace through divine guidance and assistance. This experience is relevant to the condition of contemporary Muslim women, who also face social pressure, role conflicts, and anxiety in modern life. This study aims to analyze Maryam's psychological and spiritual condition from the perspective of Buya Hamka's *Tafsir Al-Azhar* and to examine the relevance of these psychological and spiritual values for contemporary Muslim women. This study employs a qualitative approach using library research. The primary source is the Qur'an, Surah Maryam [19]:23–26, as interpreted in Buya Hamka's *Tafsir Al-Azhar*. Data were collected through documentation. The data analysis technique employed content analysis, which involves systematically examining the text to identify psychological and spiritual meanings in Buya Hamka's interpretation. The analysis was conducted using a psychological approach that encompasses cognitive, affective, and conative aspects.

The research results reveal two main findings. First, Maryam's psychological state reflects complex dynamics encompassing cognitive aspects; she perceives reality as a threat that generates social and psychological pressure. On the affective level, emotions of fear (*khauf*) and sadness (*huzn*) emerge, which transform into tranquility through divine guidance. On the conative level, Maryam demonstrates self-control through obedience to Allah's commands. Second, the spiritual values in Maryam's story encompass patience, *tawakal*, *ikhtiar*, and *self-control*. Patience relates to *resilience*, *emotional regulation*, and *distress tolerance*. *Tawakal* functions as a form of *acceptance* and *religious coping* that helps alleviate anxiety. *Ikhtiar* relates to *self-efficacy* and *intrinsic motivation* that drive action. *Self-control* reflects the ability to exercise *self-restraint* and *emotional restraint* in regulating responses rationally. These values can serve as a model of psychological balance applicable to women in facing the complexities of modern life. This study affirms that the story of Maryam not only possesses a spiritual dimension but also contributes to psychological research, particularly in understanding the integration of cognitive, affective, and conative aspects with spiritual values as mechanisms for maintaining women's mental stability in the modern era.

مستخلص البحث

تربيا ايونيتا ١٥٠١١٠٠٤١١٠٢٠٢٦، دراسة نفسية وروحانية لمريم في سورة مريم [١٩]: ٢٣ - ٢٦ وأهميتها بالنسبة للمرأة المعاصرة (تحليل تفسير الأزهر للكاتب بوي هامكا)، رسالة الجمعية. قسم علوم القرآن و التفسير، كلية الشريعة، جامعة مولانا مالك ابراهيم الاسلامية الحكومية مالانج. المشرف : نورالاستقامة، الماجستير

الكلمات المفتاحية: مريم، تفسير الأزهر، علم النفس الروحانية، المرأة المسلمة المعاصرة
تنطلق هذه الدراسة من قصة مريم في سورة مريم [١٩]: ٢٣-٢٦، والتي تُصوّر الضغوط النفسية والروحية التي تعيشها امرأة عند مواجهة الحمل والولادة دون زوج. في هذه الحالة، عانت مريم من مشاعر الخوف والحزن والقلق نتيجة الضغوط الاجتماعية ووصمة المجتمع، إلا أنها نالت الطمأنينة من خلال التوجيه والعون الإلهي. وتكتسب هذه التجربة صلة وثيقة بواقع المرأة المسلمة المعاصرة التي تواجه بدورها ضغوطاً اجتماعية وصراعات في الأدوار وقلقاً في الحياة الحديثة. تهدف هذه الدراسة إلى تحليل الحالة النفسية والروحية لمريم من منظور تفسير «الأزهر» لبويا حمكا، وكذلك دراسة مدى صلة القيم النفسية والروحية بالمرأة المسلمة المعاصرة. وتعتمد هذه الدراسة على المنهج النوعي بنوع البحث المكتبي (البحث المكتبي). ويتمثل المصدر الرئيس في القرآن الكريم، وتحديدًا سورة مريم [١٩]: ٢٣-٢٦ كما وردت في تفسير «الأزهر» لبويا حمكا. وتم جمع البيانات من خلال أسلوب التوثيق، بينما استخدم في تحليل البيانات أسلوب تحليل المضمون (تحليل المحتوى)، وذلك من خلال دراسة النصوص بشكل منهجي لاستخلاص المعاني النفسية والروحية في تفسير بوي حمكا. وقد أُجري التحليل باستخدام مقارنة نفسية تشمل الجوانب المعرفية والانفعالية والسلوكية (الإرادية).

تُظهر نتائج الدراسة وجود نتيجتين رئيسيتين. أولاً، تعكس الحالة النفسية لمريم ديناميكية معقدة تشمل الجانب المعرفي، حيث فسّرت مريم الواقع على أنه تهديد يسبب ضغوطاً اجتماعية ونفسية. وفي الجانب الانفعالي، ظهرت مشاعر الخوف والحزن التي تحوّلت إلى طمأنينة بعد ورود التوجيه الإلهي. أما في الجانب السلوكي (الإرادي)، فقد أظهرت مريم قدرة على ضبط النفس من خلال الامتثال لأوامر الله. ثانياً، تتضمن القيم الروحية في قصة مريم قيم الصبر والتوكل والسعي (الاجتهاد) وضبط النفس. ويرتبط الصبر بالقدرة على الصمود وتنظيم الانفعالات وتحمل الضغوط (ويؤدي التوكل وظيفة القبول والقبول (والتكيف الديني) التكيف الديني) مما يساهم في تخفيف القلق. ويرتبط السعي بالكفاءة الذاتية (والدافعية الداخلية) التحفيز الذاتي (التي تدفع إلى الفعل الإيجابي). أما ضبط النفس فيعكس القدرة على التحكم الذاتي (ضبط النفس (وكبح الانفعالات) التحكم في العواطف (في تنظيم الاستجابات بشكل عقلائي. وتُعد هذه القيم نموذجاً للتوازن النفسي يمكن تطبيقه لدى المرأة في مواجهة تعقيدات الحياة الحديثة. وتؤكد هذه الدراسة أن قصة مريم لا تقتصر على بعدها الروحي فحسب، بل تُساهم أيضاً في مجال الدراسات النفسية، ولا سيما في فهم تكامل الجوانب المعرفية والانفعالية والسلوكية مع القيم الروحية بوصفها آلية للحفاظ على الاستقرار النفسي لدى المرأة في العصر الحديث.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kisah Maryam dalam Al-Qur'an menempati posisi istimewa sebagai representasi kesucian, keteguhan batin, dan ketundukan spiritual kepada Allah. Dalam QS. Maryam [19]:23–26, tergambar secara jelas gejala emosional yang dialami Maryam saat menghadapi kehamilan tanpa suami sebuah situasi yang menimbulkan rasa takut, malu, keterasingan, dan permohonan tulus kepada Tuhan.¹ Ungkapan tersebut memperlihatkan bahwa betapa tertekan ia alami, baik secara fisik menaggung rasa sakit sebelum melahirkan, baik secara sosial karena ketakutan akan stigma masyarakat terhadap dirinya. Kehamilan tanpa ikatan pernikahan adalah aib besar bagi masyarakat Bani Israil yang menjunjung tinggi kehormatan dan kesucian perempuan, hal ini dapat mengancam reputasinya dan bahkan keselamatannya. Namun, Allah menunjukkan kasih sayang-Nya dengan mengutus malaikat untuk membantu Maryam Dia telah menyediakan air di bawah kakinya dan memerintahkannya untuk menggoyangkan batang kurma untuk menghasilkan buah segar untuk energi. Konteks ini menunjukkan peran Ilahi yang menegaskan bahwa penderitaan Maryam secara fisik dan sosial merupakan bagian dari ujian spiritual yang akan mengangkat martabatnya di sisi Allah.

¹ KarinaPutri Cahyadi, "Spiritualitas Dan Ketangguhan Mental Dalam Kisah Maryam Binti Imran: Telaah Psikologis Terhadap Narasi Al-Qur'an," *Jurnal.Ittc.Web.Id* 3, no. 1 (2025): 5–11, <https://jurnal.ittc.web.id/index.php/jkis/article/view/2967>.

Dalam cerita tersebut, tersirat kondisi kejiwaan Maryam termasuk rasa takut (khawf), sedih (huzn), dan kecemasan tentang konsekuensi sosial kehamilannya. Ketakutannya merupakan ketakutan yang nyata tentang bagaimana mempertahankan martabat di masyarakat yang mudah menghakimi. Ketika dia mengatakan bahwa dia ingin mati sebelum peristiwa itu terjadi, tersirat beban emosional yang sangat besar. Ini menunjukkan gejala distress psikologis yang mungkin disebabkan oleh tekanan sosial dan rasa bersalah yang mungkin muncul dari situasi yang tidak dapat dijelaskan secara rasional kepada manusia. Namun, pada titik terendah itu dimensi keteguhan iman yang menjadi kekuatan Maryam, menunjukkan tawakkal dan taqarrub kepada Allah dengan menerima keadaan yang tidak dapat dihindari sebagai bagian dari kehendak-Nya. Dalam ayat 24–25 yang berbunyi :

فَنَادَاهَا مِنْ تَحْتِهَا أَلَا تَحْزَنِي قَدْ جَعَلَ رَبُّكِ تَحْتَكِ سَرِيًّا ﴿٢٤﴾ وَهُزِّي إِلَيْكِ بِجِذْعِ النَّخْلَةِ تُسْقِطُ عَلَيْكَ رَطْبًا جَنِيًّا ﴿٢٥﴾

Artinya: Dia (Jibril) berseru kepadanya dari tempat yang rendah, “Janganlah engkau bersedih. Sungguh, Tuhanmu telah menjadikan anak sungai di bawahmu. ” (QS. Maryam 24). Goyanglah pangkal pohon kurma itu ke arahmu, niscaya (pohon) itu akan menjatuhkan buah kurma yang masak kepadamu. (QS. Maryam 24) ”.

Ayat di atas menggambarkan proses peneguhan iman yang menenangkan hati, menstabilkan emosi, dan menumbuhkan keyakinan bahwa pertolongan Allah selalu hadir bagi hamba-Nya yang sabar. Oleh karena itu, aspek psikologis Maryam menunjukkan penderitaan batinnya serta proses transformasi dari kecemasan ke ketenangan yang berasal dari iman. Hal tersebut menunjukkan bahwa spiritualitas menjadi unsur utama yang meneguhkan jiwa Maryam di tengah tekanan emosional dan sosial yang signifikan. Keyakinan bahwa Allah mengetahui setiap penderitaan hamba-Nya dan akan memberikan pertolongan pada waktu yang tepat menjadi sumber

ketenangan batin yang tidak dapat digantikan oleh cara-cara penyembuhan biasa. Nilai-nilai seperti tawakkal, dzikrullah, dan pengharapan kepada rahmat Allah membuat hati tetap kuat dan tidak berputus asa.² Dalam ajaran Islam, spiritualitas tidak hanya dipahami sebagai hubungan antara manusia dan Tuhan, tetapi juga sebagai kekuatan batin yang menumbuhkan ketenangan, kesabaran, dan penerimaan terhadap takdir. Oleh karena itu, spiritualitas memiliki fungsi teologis sekaligus terapeutik, yang membantu seseorang mengelola tekanan emosional dan sosial secara konstruktif. Nilai-nilai tersebut menjadi fondasi penting bagi penguatan kesehatan mental, terutama bagi perempuan yang menghadapi stigma sosial dan ujian hidup.

Demikian dalam konteks ini, Maryam mencerminkan figur perempuan beriman yang berhasil mengatasi tekanan psikologis dengan menjadikan iman sebagai sumber daya spiritual dan kekuatan penyembuh batin. Keteguhan Maryam mencerminkan konsep resiliensi spiritual dalam Islam, yaitu kemampuan untuk tetap kuat dan menemukan makna di balik ujian hidup melalui keimanan, ketakwaan, kesabaran, keikhlasan, dan penerimaan terhadap takdir Allah.³ Sikap Maryam menunjukkan bahwa ketahanan sejati bukan sekadar bertahan dalam penderitaan, tetapi juga tumbuh dan menemukan kedamaian di tengah ujian. Bagi perempuan masa kini, keteladanan Maryam menjadi sumber inspirasi untuk membangun keseimbangan antara kekuatan psikologis dan spiritualitas, sehingga mampu menghadapi tekanan sosial dengan hati yang tenang dan keyakinan yang kokoh.⁴ Pengalaman Maryam memperlihatkan bagaimana keimanan berfungsi sebagai daya penyembuh batin dan sarana penguatan diri dalam menghadapi tekanan psikologis rasa takut, malu, dan

² Umar Latif, "Dzikir Dan Upaya Pemenuhan Mental-Spiritual Dalam Perspektif Al-Qur'an," *At-Taujih: Bimbingan Dan Konseling Islam* 5, no. 1 (2022): 28–46.

³ Fathur Riyadhhi Aarsal and Lina Marlina, "Legitimasi Al-Qur'an Tentang Konsep Kesehatan Mental," *MAGHZA: Jurnal Ilmu Al-Qur'an Dan Tafsir* 8, no. 2 (2023): 297–315.

⁴ Umi Sumbulah, *Psikologi Perempuan dalam Perspektif Islam* (Malang: UIN Maliki Press, 2018), hlm. 76.

keterasingan yang dialaminya berubah menjadi ketenangan dan penerimaan berkat hubungan spiritual yang mendalam dengan Allah. Proses perubahan emosional ini menunjukkan dinamika psikologis yang selaras dengan prinsip-prinsip kesehatan mental, seperti kemampuan regulasi emosi, kesadaran diri, dan penguatan makna hidup.

Dalam Al-Qur'an, figur Maryam adalah contoh hebat tentang kekuatan iman dan ketahanan psikologis saat menghadapi tantangan yang sulit. Maryam tidak larut dalam keputusan atau menyalahkan dirinya secara berlebihan ketika menghadapi kehamilan tanpa suami. Ia menunjukkan kemampuan spiritual yang luar biasa untuk menangani ketakutan dan malu dengan berzikir, berdoa, dan berserah diri sepenuhnya kepada Allah. Dalam Tafsir Al-Azhar, Buya Hamka menekankan bahwa kedekatannya dengan Allah dan keyakinannya bahwa setiap ujian membawa hikmah menyebabkan ketenangan batin Maryam. Dalam perspektif Maryam ini, nilai-nilai keteguhan, tawakkal, dan sabar adalah inti dari resiliensi spiritual. Maryam dapat dilihat sebagai contoh perempuan modern yang mampu mengimbangi spiritualitas dan kesehatan mental. Ia tidak menolak penderitaan sebaliknya, ia menghadapinya dengan keyakinan dan kesadaran diri. Nilai-nilai ini sangat relevan bagi perempuan Muslim kontemporer yang menghadapi masalah eksistensial, tekanan sosial, atau stigmatisasi. Akibatnya, penelitian ini menegaskan bahwa kisah Maryam bukan hanya cerita keagamaan tetapi juga sumber inspirasi psikologis dan spiritual yang membentuk kekuatan batin perempuan di tengah dinamika zaman. Dengan demikian, aspek psikologis Maryam tidak dapat dipisahkan dari spiritualitas yang melandasinya. Keduanya membentuk satu kesatuan yang menjelaskan bagaimana keimanan berperan dalam menumbuhkan stabilitas emosi dan keteguhan hati.

Fenomena yang dialami Maryam memiliki relevansi kuat dengan kondisi sosial perempuan Muslim masa kini seperti menghadapi stigma sosial, tekanan emosional, tekanan dari segi moral, dalam lingkungan sosial mereka. Fakta-fakta seperti seorang ibu yang hendak melahirkan, pelecehan seksual, kekerasan berbasis gender, dan tekanan sosial di media digital menunjukkan bahwa perjuangan psikologis dan spiritual perempuan saat ini tidak jauh berbeda dengan perjuangan Maryam.⁵ Wanita yang hidup dalam situasi yang tidak sesuai dengan norma sering kali menjadi sasaran stigma sosial, cibiran, dan bahkan pengucilan di masyarakat. Kondisi ini dapat menyebabkan gangguan psikologis seperti kecemasan (anxiety), depresi (depression), rasa malu (shame), dan keinginan untuk menghindari interaksi sosial. Masa kehamilan merupakan fase krusial yang tidak hanya mengandung dimensi biologis, tetapi juga aspek psikologis dan spiritual yang mendalam.⁶ Dalam masa ini, seorang perempuan sering kali dihadapkan pada tekanan emosional, kecemasan, tekanan batin, terutama ketika ia harus menjalaninya dalam kesendirian atau di tengah lingkungan sosial yang kurang mendukung. Kondisi semacam ini menimbulkan beban psikis berupa ketakutan, rasa malu, serta kekhawatiran terhadap penerimaan masyarakat. Situasi tersebut memiliki kemiripan dengan pengalaman spiritual Maryam yang diabadikan dalam QS. Maryam [19]:23–26, ketika ia menghadapi kehamilan dan persalinan tanpa pendamping, diiringi ketakutan akan stigma sosial dan tekanan emosional yang luar biasa.

Namun, di balik situasi yang tampak berat itu, kisah Maryam memperlihatkan kekuatan spiritual dan keteguhan iman yang mampu menenangkan kegelisahan batin.

⁵ Alya Fatimah and Ratih Eka Pertiwi, “Dinamika Psikologis Pada Remaja Perempuan Yang Mengalami Kehamilan Tidak Diinginkan,” *Dinamika Psikologis: Jurnal Ilmiah Psikologis* 1, no. 2 (2024): 22–41.

⁶ Fajar Yousriatin, Yunita Dwi Anggreini, and Wahyu Kirana, “Hubungan Spiritual Self-Care Dengan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III,” *Khatulistiwa Nursing Journal* 4, no. 2 (2022): 40–46.

Dengan penuh tawakkal dan sabar, Maryam menghadapi ujian hidup sebagai bentuk kepasrahan total kepada kehendak Allah. Dalam konteks ini, Maryam menjadi simbol resiliensi spiritual seorang perempuan yang mampu menyeimbangkan penderitaan psikologis dengan ketenangan batin melalui kedekatan dengan Tuhan. Kisahnya tidak hanya menggambarkan ujian individual, tetapi juga menawarkan pelajaran universal bagi perempuan masa kini tentang bagaimana iman, doa, dan zikir dapat berfungsi sebagai terapi psikologis yang menumbuhkan kekuatan jiwa dan ketenangan spiritual di tengah tekanan sosial yang berat. Tekanan sosial, moral, dan emosional yang dialami perempuan dalam masa kehamilan juga sering kali menimbulkan dampak psikologis yang serius, seperti depresi, rasa bersalah, dan hilangnya kepercayaan diri. Namun, berbagai penelitian menunjukkan bahwa spiritualitas dan tingkat keberagamaan dapat menjadi sumber pemulihan yang kuat bagi kondisi mental mereka. Kedekatan dengan Tuhan, doa, serta sikap tawakkal berfungsi sebagai mekanisme spiritual untuk mengatasi tekanan psikologis serta menumbuhkan ketenangan batin.⁷ Nilai-nilai spiritual seperti kesabaran, pengharapan kepada Allah, serta keyakinan terhadap keadilan dan kasih sayang-Nya berfungsi sebagai energi penyembuh yang mengembalikan keseimbangan emosional dan memperkuat kepercayaan diri.

Pemilihan Tafsir Al-Azhar karya Buya Hamka dalam penelitian ini dilandasi oleh karakteristik penafsirannya yang khas, multidimensional, dan sarat nilai kemanusiaan. Buya Hamka dikenal bukan hanya sebagai ulama dan mufasir, Buya Hamka juga dikenal sebagai budayawan, dan pemikir modern yang memahami dinamika psikologis dan sosial manusia. Gaya penafsiran Hamka dalam Tafsir Al-Azhar memadukan kekayaan bahasa dengan kedalaman spiritual, membuatnya mudah

⁷ Ema Fitriya, Nur Hani'ah, and Hanifatul Khofifah, "Tasawuf Dalam Perspektif Psikologi: Harmoni Spiritual Dan Kesehatan Mental," *AJMIE: Alhikam Journal of Multidisciplinary Islamic Education* 5, no. 2 (2024).

dicerna oleh berbagai kalangan. Penafsiran Buya Hamka dalam Tafsir Al-Azhar menggunakan pendekatan tahlili, muqaran, serta adab al-ijtima'i atau etika sosial dalam memahami ayat-ayat Al-Qur'an. Metode ini menunjukkan bahwa Buya Hamka tidak hanya fokus pada hukum dan linguistik, tetapi juga mempertimbangkan nilai-nilai moral, sosial, psikologis, dan spiritual manusia.⁸ Pembaca dapat memahami nilai-nilai Al-Qur'an sebagai pedoman hidup yang relevan dengan masalah eksistensial manusia modern, termasuk masalah kejiwaan dan spiritualitas perempuan seperti yang dialami Maryam, berkat cara tafsirnya yang humanis-kontekstual.

Karya-karya Buya Hamka menunjukkan perpaduan yang mendalam antara dimensi spiritual dan pemahaman psikologis terhadap hakikat manusia. Dalam Tafsir Al-Azhar, Buya Hamka tidak hanya menafsirkan ayat-ayat Al-Qur'an secara tekstual, tetapi juga berupaya menggali nilai-nilai yang berfungsi sebagai pedoman bagi kesehatan mental dan ketenangan batin manusia. Ia memandang bahwa kedekatan seorang hamba dengan Allah merupakan fondasi utama bagi keseimbangan jiwa, sementara sikap tawakkal, sabr, dan ikhlas menjadi mekanisme penyembuhan spiritual yang mampu menenangkan gejolak batin dan menguatkan struktur kejiwaan seseorang.⁹ Pandangan ini sejalan dengan prinsip psikologi modern yang menekankan pentingnya keseimbangan antara dimensi kognitif, emosional, dan spiritual sebagai bagian dari proses penyesuaian diri. Buya Hamka menegaskan bahwa manusia yang jauh dari dzikrullah cenderung mengalami kehampaan psikologis dan kehilangan arah hidup. Karena itu, menurutnya, iman bukan hanya aspek teologis, melainkan energi psikologis yang membangun ketahanan batin (spiritual resilience). Dengan demikian,

⁸ Avif Alfiyah, "Metode Penafsiran Buya Hamka Dalam Tafsir Al-Azhar," *Jurnal Ilmiah Ilmu Ushuluddin* 15, no. 1 (2017): 25, <https://doi.org/10.18592/jiiu.v15i1.1063>.

⁹ Aulia Tsani and Ursa Agniya, "Menenangkan Jiwa: Menelusuri Jejak Kesehatan Mental Dalam Tafsir Al-Azhar," *At-Tahfidz: Jurnal Ilmu Al-Qur'an Dan Tafsir* 5, no. 2 (2024): 243–58, <https://doi.org/10.53649/at-tahfidz.v5i2.783>.

tafsir Buya Hamka tidak sekadar bersifat religius, tetapi juga mengandung dimensi penyembuhan batin yang relevan dengan prinsip kesehatan mental Islami. Melalui pendekatan yang humanis dan kontekstual, tafsirnya dapat dipahami sebagai panduan psikologis Qur'ani yang menuntun individu untuk menemukan ketenangan dalam iman serta keseimbangan antara penderitaan lahir dan kedamaian spiritual.

Karena coraknya yang humanis, kontekstual, dan adaptif terhadap perkembangan zaman, pendekatan tafsir Buya Hamka sangat relevan untuk digunakan di zaman modern. Buya Hamka memandang Al-Qur'an sebagai pedoman hidup yang relevan yang menyentuh aspek kemanusiaan secara mendalam, bukan teks yang kaku. Dalam penafsirannya, ia menekankan betapa pentingnya nilai-nilai Islam berhubungan dengan nilai islam modern, yang mencakup hal-hal seperti etika sosial, kejiwaan, moral, dan kemanusiaan.¹⁰ Metode ini menjadikan kisah Maryam tidak hanya sebagai kisah fiksi, tetapi juga sebagai refleksi psikologis dan spiritual. Kisah ini dapat berfungsi sebagai pedoman moral dan mental bagi masyarakat modern. Oleh karena itu, metode penafsiran Hamka memungkinkan interpretasi yang lebih luas, nilai-nilai spiritual Maryam dapat diaktualisasikan dalam situasi kontemporer seperti ketabahan perempuan menghadapi stigma sosial, tekanan psikologis, dan krisis identitas. Corak tafsir ini memungkinkan Buya Hamka menampilkan wajah Islam yang penuh belas kasihan, penyayang, dan penyembuh bagi manusia yang terluka secara batin.

Berangkat dari kajian literatur yang telah ada belum terdapat studi yang melakukan analisis khusus QS. Maryam [19]:23–26 dengan menggunakan pendekatan psikologis dan spiritual yang didasarkan pada Tafsir Al-Azhar. Studi sebelumnya membahas corak tafsir Buya Hamka, konsep resiliensi dalam Islam, dan

¹⁰ Eska Hifdiyah Sahal and Asri Sulastri, "Relevansi Dimensi Etika Sosial Dalam Interpretasi Al-Azhar Oleh Hamka," *Almarhalah: Jurnal Pendidikan Islam* 7, no. 2 (2023): 221–35.

kesehatan mental, tetapi belum menunjukkan Maryam sebagai model ketahanan psikologis dan spiritual Buya Hamka. Inilah yang menjadi kesenjangan penelitian dalam studi tafsir kontemporer. Dalam cerita Maryam, dia menunjukkan keteguhan iman dan kekuatan batin perempuan dalam menghadapi tekanan sosial dan emosional. Penelitian ini, dengan memanfaatkan lensa tafsir Hamka, bertujuan untuk memperkaya khazanah penelitian tafsir khususnya dalam bidang psikologi Qur'ani dan spiritualitas perempuan. Selain itu, penelitian ini berfungsi sebagai jembatan antara tafsir dan kajian psikologi religius yang menekankan dinamika batin manusia.

Pemilihan QS. Maryam [19]:23–26 sebagai objek kajian didasarkan pada pertimbangan teologis, psikologis, dan humanistik yang kuat. Ayat-ayat ini menggambarkan puncak pengalaman spiritual dan psikologis Maryam ketika menghadapi kehamilan dan persalinan tanpa suami momen paling kritis yang sarat ketegangan batin dan ujian keimanan. Secara tekstual, bagian ini menampilkan dinamika antara keputusan dan ketundukan spiritual, menjadikannya relevan untuk dianalisis melalui pendekatan tafsir psikologis. Perintah Allah agar Maryam menggoyangkan batang kurma (ayat 25) mengandung simbol keseimbangan antara ikhtiar dan tawakal, serta hubungan integratif antara aspek biologis dan spiritual. Dari perspektif sosial modern, ayat-ayat ini mencerminkan realitas perempuan masa kini yang menghadapi tekanan peran, kecemasan emosional, dan pencarian makna spiritual di tengah tuntutan hidup. Melalui analisis Tafsir Al-Azhar karya Buya Hamka, penelitian ini berupaya menyingkap dimensi kemanusiaan Maryam yang sarat kesabaran dan keteguhan iman, sekaligus menegaskan relevansi nilai-nilai spiritual Qur'ani bagi kesehatan mental perempuan Muslim kontemporer.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Bagaimana analisis Buya Hamka terhadap psikologis dan spiritual Maryam dalam QS. Maryam [19]:23–26?
2. Bagaimana relevansi nilai-nilai psikologis dan spiritualitas Maryam dalam analisis Buya Hamka terhadap konteks kehidupan perempuan muslim kontemporer?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dipaparkan, maka tujuan penelitian ini adalah:

1. Menganalisis penafsiran Buya Hamka terhadap QS. Maryam [19]:23–26 dalam Tafsir Al-Azhar dengan fokus pada dinamika psikologis dan spiritualitas Maryam.
2. Untuk menganalisis relevansi nilai psikologis dan spiritualitas Maryam menurut penafsiran Buya Hamka dalam konteks perempuan muslim kontemporer sehingga dapat dijadikan model keteladanan dan penguatan spiritual di tengah krisis mental dan sosial masa kini

D. Manfaat Penelitian

Melalui penelitian ini, diharapkan dapat memberikan kontribusi serta manfaat dalam pengembangan akademik baik berupa manfaat teoretis dan manfaat praktis.

1. Manfaat Teoritis

Secara teoretis, penelitian ini berkontribusi pada pengembangan kajian Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir yang mengintegrasikan pendekatan psikologis dan spiritual dalam memahami Al-Qur'an. Melalui analisis

terhadap Tafsir Al-Azhar karya Buya Hamka, penelitian ini menegaskan pentingnya relevansi nilai-nilai humanistik dan spiritual dalam penafsiran Al-Qur'an di era modern. Kajian ini juga memperkuat hubungan antara studi tafsir dan psikologi Islam dengan menampilkan bahwa Al-Qur'an dapat berfungsi sebagai sumber ketenangan batin, ketahanan spiritual, serta penguatan iman bagi perempuan yang menghadapi tekanan emosional dan sosial.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi mahasiswa dan peneliti lain

Hasil penelitian ini dapat dijadikan referensi akademik untuk memperkaya kajian tafsir kontemporer yang berorientasi pada nilai-nilai psikologis dan spiritual, serta membuka peluang penelitian lanjutan di bidang tafsir dan psikologi Islam

b. Bagi masyarakat umum

Penelitian ini diharapkan menjadi sumber inspirasi dalam membangun kekuatan iman, ketenangan batin, serta keteguhan menghadapi tekanan sosial dan emosional sebagaimana dicontohkan oleh sosok Maryam.

E. Definisi Operasional

1. Psikologis

Secara umum, istilah psikologis merujuk pada segala hal yang berkaitan dengan kondisi dan dinamika kejiwaan manusia, baik dalam bentuk pikiran, perasaan, maupun perilaku. Secara etimologis berasal dari kata *psyche*

yang berarti jiwa dan logos yang berarti ilmu, sehingga psikologis dapat dipahami sebagai ilmu tentang gejala dan fungsi kejiwaan¹¹. Psikologis juga mencakup aspek kognitif, afektif, dan konatif, yaitu kemampuan berpikir, mengelola emosi, dan mengarahkan kehendak. Pertama, aspek kognitif merujuk pada proses mental yang berkaitan dengan pengetahuan, persepsi, pemahaman, dan penalaran seseorang terhadap suatu objek.¹² Dalam konteks keagamaan, ranah ini berkaitan dengan bagaimana individu memahami dan menafsirkan ajaran atau teks Al-Qur'an berdasarkan pengetahuan dan pengalaman keagamaannya. Secara operasional, aspek ini dapat diidentifikasi melalui kemampuan seseorang dalam mengenali, mengingat, dan menghubungkan makna ajaran keislaman dengan kehidupan nyata. Selanjutnya Kedua, aspek afektif berkaitan dengan unsur emosional, nilai, dan perasaan batin yang muncul ketika seseorang berinteraksi dengan objek tertentu, termasuk nilai-nilai keagamaan.¹³ Aspek ini berhubungan dengan bagaimana individu menilai, mencintai, atau merasakan kedekatan spiritual terhadap ajaran agama yang diyakininya. Secara operasional, aspek ini dapat diukur melalui intensitas perasaan, minat terhadap nilai-nilai keagamaan, motivasi spiritual, serta sejauh mana individu mengalami ketenangan batin dalam menghadapi kehidupan berdasarkan nilai iman.

¹¹ M Agus Yusron, "Al-Qur'an Dan Psikologi; Memahami Kepribadian Manusia Perspektif Al-Qur'an," *TAFAKKUR: Jurnal Ilmu Al-Qur'an Dan Tafsir* 3, no. 1 (2022): 82–99.

¹² M. Pd M Renie Tri Herdiani and Dkk, "Psikologi Kognitif," *Srikandi Ghalia*, no. July (2023): 129.

¹³ Tia Rahayu et al., "Aspek Psikologi Dalam Pembelajaran Pendidikan Agama Islam," *Jurnal Pendidikan Tambusai* 9, no. 1 (2025): 13175–90, <https://jptam.org/index.php/jptam/article/view/27102>.

Dan yang terakhir aspek konatif menggambarkan bagaimana pengetahuan (kognitif) dan perasaan (afektif) seseorang kemudian ditransformasikan menjadi kecenderungan atau niat untuk bertindak, serta hingga ke tindakan nyata yang dilakukan. Dalam pandangan Islam, keseimbangan antara ketiganya menjadi cerminan kesempurnaan iman dan kematangan spiritual seseorang yang mana aspek psikologis tidak hanya berkaitan dengan fungsi mental, tetapi juga memiliki keterkaitan erat dengan dimensi spiritual atau ruhani yang menjadi sumber ketenangan batin. Karena itu, keseimbangan psikologis seseorang sering kali mencerminkan kedalaman iman dan kualitas spiritualnya dalam menghadapi berbagai ujian kehidupan.

2. Spiritualitas

Spiritualitas dalam Islam merupakan dimensi terdalam dari kehidupan religius manusia, yang menekankan kesadaran penuh akan kehadiran Allah dalam setiap aspek kehidupan.¹⁴ Kesadaran ini tidak hanya tercermin dalam bentuk ibadah ritual, tetapi juga dalam sikap batin yang penuh kepasrahan (tawakkal), ketenangan, dan keikhlasan dalam menerima ketentuan Ilahi, spiritualitas adalah proses menyucikan jiwa melalui dzikrullah dan kesadaran akan keterhubungan eksistensial dengan Allah.¹⁵ Dalam pandangan ini, spiritualitas tidak sekadar pengalaman emosional atau moral, tetapi sebuah perjalanan batin menuju pengenalan diri dan Tuhan.

¹⁴ Muhamad Murtado and Badrudin Badrudin, "Pemikiran Pendidikan Spiritual Qur'ani," *AL-MUSTAQBAL: Jurnal Agama Islam* 2, no. 2 (2025): 202–17.

¹⁵ Abdul Rozak, Ali Maftuhin, and Syamsurizal Yazid, "Zikir Dan Ketenangan Jiwa : Kajian Psikologis," *Jurnal Ilmiah Pendidikan Islam* 2, no. 1 (2025): 227–42.

Spiritualitas Maryam dipahami sebagai kesadaran batin yang berakar pada keimanan mendalam kepada Allah, yang tercermin melalui ketenangan jiwa, kepasrahan, dan keteguhan dalam menghadapi ujian hidup. Spiritualitas ini berlandaskan pandangan Al-Ghazali tentang tazkiyah al-nafs (penyucian jiwa) melalui dzikir dan muraqabah.¹⁶ Lalu diperkuat oleh Ibn Qayyim al-Jawziyyah yang menyebut perjalanan spiritual sebagai perjalanan hati menuju Allah yang menumbuhkan ketenangan batin.¹⁷ Dalam konteks tafsir, Hamka menampilkan spiritualitas Maryam dalam empat aspek utama: tawakkal, yaitu keyakinan total terhadap pertolongan Allah; doa dan zikir, sebagai sarana komunikasi batin yang menumbuhkan ketenangan keyakinan terhadap rahmat Allah, yang mencerminkan penerimaan terhadap takdir; dan ketenangan spiritual, yaitu kestabilan jiwa setelah melewati penderitaan. Keempat aspek ini menunjukkan bahwa spiritualitas Maryam merupakan kesatuan antara iman, kesadaran, dan kekuatan batin yang menjadikan dirinya mampu mengubah penderitaan menjadi sumber kedamaian dan kedekatan dengan Allah.

Fokus utama penelitian ini adalah menelaah praktik dan kesadaran spiritual yang termanifestasi dalam kehidupan Maryam. Ada empat aspek penting yang menjadi perhatian pertama tawakkal, yaitu keyakinan total

¹⁶ Abdul Rozak, Ali Maftuhin, and Syamsurizal Yazid, "Zikir Dan Ketenangan Jiwa : Kajian Psikologis," hal 235

¹⁷ Arikhah Arikhah, "Reaktualisasi Pemikiran Ibn Qayyim Al-Jauziyyah Dalam Pengembangan Tasawuf," *At-Taqaddum*, 2016.

bahwa pertolongan Allah akan datang pada waktu yang paling tepat yang.¹⁸ kedua doa dan zikir, yang berfungsi sebagai komunikasi batiniah dan sumber penguatan jiwa yang ketiga keyakinan terhadap rahmat Allah, yang mendorong penerimaan terhadap takdir dengan lapang dada dan dan yang keempat ketenangan spiritual, yakni kondisi jiwa yang stabil setelah mengalami krisis emosional. Keempat dimensi ini saling berkelindan dan membentuk kerangka spiritualitas Maryam yang utuh mulai dari ketegangan batin menuju kedamaian yang lahir dari kehadiran Ilahi.

3. Tafsir Al-Azhar

Tafsir Al-Azhar merupakan karya tafsir Al-Qur'an yang ditulis oleh Buya Hamka, yang bernama lengkap Abdul Malik Karim Amrullah seorang ulama, sastrawan, dan tokoh dakwah-politik Indonesia yang dikenal luas atas pemikiran keagamaan dan karya sastranya. Tafsir ini diterbitkan dalam 9 jilid, yang mencakup seluruh 30 juz Al-Qur'an, dan menjadi salah satu rujukan penting dalam kajian tafsir di Indonesia. Karya ini tidak hanya berfungsi sebagai tafsir tradisional, tetapi juga merepresentasikan bentuk penafsiran kontekstual yang menggabungkan pendekatan rasional, moral, dan spiritual yang berakar pada pengalaman sosial dan religius masyarakat modern. Demikian Tafsir al-Azhar berfungsi bukan hanya sebagai sumber deskriptif, tetapi juga sebagai instrumen analitis yang menampilkan antara dimensi psikologis dan spiritual dalam kehidupan tokoh Qur'ani, Karena itu, tafsir ini

¹⁸ Laila Astuti and Bashori Bashori, "Kajian Semantik Tawakkal Dalam Al-Qur'an: Relevansinya Terhadap Konsep Coping Dan Psikologi Resiliensi," *Fathir: Jurnal Studi Islam* 2, no. 2 (2025): 308–23.

dipahami sebagai kajian yang menyoroti aspek psikologis dan spiritual dalam keteguhan iman, kesabaran, dan ketenangan jiwa Maryam menurut Buya Hamka dalam QS. Maryam [19]:23–26 terdapat pada halaman 307-310 jilid 6.¹⁹

F. Metode Penelitian

1. Jenis Penelitian

Penelitian ini termasuk dalam library research atau penelitian kepustakaan, yaitu penelitian yang dilakukan melalui pengumpulan, pembacaan, dan analisis terhadap sumber-sumber tertulis yang relevan dengan topik kajian.²⁰ Metode ini dipilih karena objek penelitian berupa teks Al-Qur'an dan Tafsir Al-Azhar karya Buya Hamka, bukan fenomena empiris yang memerlukan observasi lapangan. Melalui penelitian pustaka, peneliti dapat menelaah makna ayat dan penafsirannya secara mendalam, sistematis, serta kritis, sehingga memungkinkan pemahaman komprehensif terhadap aspek psikologis dan spiritual Maryam dalam QS. Maryam [19]:23–26.

2. Pendekatan Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif-deskriptif, yang berorientasi pada interpretasi makna, bukan pada perhitungan numerik. Pendekatan kualitatif merupakan cara pandang dalam penelitian yang

¹⁹ Rani Rahmadani M Rani, Masyhuri Putra, And Salmaini Yeli, "Nilai-Nilai Spiritualitas Anak Dalam Kisah Keluarga Imran: Telaah Tematik Perspektif Tafsir Bil Ma'tsur," *El-Maqra': Tafsir, Hadis Dan Teologi* 5, no. 1 (2025): 35–45.

²⁰ Milya Sari and Asmendri Asmendri, "Penelitian Kepustakaan (Library Research) Dalam Penelitian Pendidikan IPA," *Natural Science: Jurnal Penelitian Bidang IPA Dan Pendidikan IPA* 6, no. 1 (2020): 41–53.

berupaya memahami gejala, makna, dan pengalaman manusia secara mendalam tanpa melalui proses kuantifikasi.²¹ Pendekatan kualitatif dipilih karena sesuai dengan tujuan penelitian yang hendak menggali dan memahami pengalaman batin, dinamika emosional, serta proses spiritual Maryam melalui perspektif psikologi Islam dan spiritualitas. Sementara itu, sifat deskriptif digunakan untuk menggambarkan fenomena tersebut secara rinci dan sistematis. Analisis diarahkan untuk memaparkan dimensi kognitif, yaitu kesadaran Maryam terhadap kehamilan yang tidak biasa dan keyakinannya pada kehendak Allah; dimensi afektif, berupa perasaan takut, cemas, malu, sedih, dan harapan yang kemudian bermetamorfosis menjadi ketenangan batin; serta dimensi konatif, yang tercermin dalam tindakan spiritual Maryam seperti berdoa, menyendiri, dan berserah diri sepenuhnya kepada Allah. Melalui pendekatan ini, penelitian diharapkan dapat menjelaskan keterkaitan antara aspek psikologis dan spiritualitas Maryam secara mendalam dan utuh.

3. Sumber Data

Sumber data yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari :

- a) Sumber data primer dalam penelitian ini bersumber langsung dari objek utama kajian, yaitu teks Tafsir Al-Azhar karya Buya Hamka serta ayat Al-Qur'an yang menjadi fokus, yakni QS. Maryam [19]:23–26 terdapat pada halaman 307-310 jilid 6. Teks tafsir ini digunakan sebagai sumber utama

²¹ Ratnaningtyas, Endah Marendah, et al. "Metodologi penelitian kualitatif." *No. Januari. Aceh: Yayasan Penerbit Muhammad Zaini* (2023).

karena merupakan representasi pemikiran dan penafsiran orisinal Buya Hamka mengenai figur Maryam dan nilai-nilai spiritualitas perempuan.

- b) Sumber data sekunder berasal dari berbagai literatur yang berkaitan dengan psikologi agama, spiritualitas Islam, dan teori-teori psikologis yang mendukung analisis fenomena yang dikaji. Data sekunder diperoleh dari berbagai sumber ilmiah yang relevan dengan topik penelitian, meliputi buku, jurnal akademik, laporan penelitian, dan karya ilmiah yang mendukung analisis tematik dan psikologis-spiritual. Beberapa literatur sekunder memang tidak secara eksplisit membahas spiritualitas, namun tetap digunakan sejauh memberikan relevansi konseptual terhadap pemahaman aspek psikologis dan keagamaan Maryam.

4. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik dokumentasi. Teknik ini dilakukan dengan menelaah, mencatat, dan menyusun informasi dari berbagai dokumen tertulis yang relevan dengan topik penelitian.²² Dokumen yang menjadi objek kajian meliputi teks Al-Qur'an, Tafsir Al-Azhar karya Buya Hamka, serta berbagai literatur psikologi agama dan spiritualitas Islam. Penggunaan teknik dokumentasi ini dinilai tepat karena penelitian ini tidak membutuhkan observasi lapangan atau wawancara, melainkan berfokus pada analisis mendalam terhadap teks. Melalui dokumentasi, peneliti dapat menyeleksi

²² Mulyana, Asep, et al. *Metode penelitian kualitatif*. Penerbit Widina, 2024.

dan memverifikasi data secara sistematis, sehingga menghasilkan dasar yang kuat untuk analisis hermeneutik dan interpretasi teoretis.

5. Teknik Analisis Data

Dalam penelitian ini, analisis data dilakukan dengan menggunakan analisis isi (content analysis), yaitu metode yang menelaah isi teks secara sistematis dan mendalam untuk menemukan makna yang terkandung di dalamnya.²³ Melalui proses ini, analisis isi tidak hanya berfungsi sebagai teknik membaca teks, tetapi juga sebagai sarana untuk memahami kedalaman makna spiritual dalam narasi keagamaan. Analisis dilakukan secara hati-hati agar hasilnya tidak bersifat subjektif semata, melainkan tetap berpijak pada konteks teks dan pandangan penafsir. Dengan demikian, teknik content analysis membantu peneliti menggali secara sistematis dimensi spiritualitas Maryam, sehingga pesan yang terkandung dalam tafsir dapat dipahami secara lebih utuh dan bermakna bagi pengembangan kajian tafsir tematik kontemporer. Pendekatan ini digunakan agar peneliti dapat memahami pesan spiritual yang terdapat dalam QS. Maryam [19]:23–26 sebagaimana ditafsirkan oleh Buya Hamka dalam Tafsir Al-Azhar. Melalui analisis isi, peneliti berupaya menyingkapi nilai-nilai spiritualitas yang tidak hanya tersurat dalam teks, tetapi juga tersirat dalam pesan moral dan refleksi keagamaan yang dikemukakan oleh penafsir. Proses analisis dilakukan dengan menelusuri ayat-ayat yang berkaitan dengan kisah Maryam QS. Maryam [19]:23–26, kemudian membaca dan memahami tafsir Buya Hamka secara mendalam untuk menemukan tema-tema yang relevan dengan fokus penelitian psikologis dan spiritualitas. Pemahaman psikologis meliputi membahas kondisi kejiwaan

²³ Agus Susilo Saefullah, “Ragam Penelitian Kualitatif Berbasis Kepustakaan Pada Studi Agama Dan Keberagamaan Dalam Islam,” vol 2, no.4 January (2024), <https://doi.org/10.59059/al-tarbiyah.v2i4.1428>.

maryam seperti rasa takut terhadap stigma masyarakat, rasa sedih, ketakutan dan kecemasan tentang konsekuensi sosial terhadap kehamilannya. Selanjutnya spiritualitas membahas nilai-nilai seperti tawakkal, doa dan zikir, ketenangan batin, serta keyakinan dan pengharapan terhadap rahmat Allah agar tetap kuat dan tidak putus asa. Setiap penjelasan dalam tafsir dikaji secara kritis untuk melihat bagaimana makna psikologis dan spiritual tersebut muncul, berkembang, dan saling berhubungan dalam konteks ayat. Tahap berikutnya dilakukan dengan mengelompokkan hasil bacaan ke dalam kategori-kategori makna yang lebih spesifik, serta refleksi ketenangan jiwa setelah ujian. Setelah kategori makna terbentuk, peneliti kemudian menafsirkan setiap kategori berdasarkan konteks sosial, psikologis, dan religius yang melingkupi kisah Maryam sebagaimana digambarkan dalam tafsir Buya Hamka.

G. Penelitian Terdahulu

Dalam penelitian ini terdapat tiga hal yang berkorelasi dengan yang telah dibahas oleh penulis, antara lain Penafsiran surat maryam, Tafsir kontemporer, dan psikologi dalam islam, Untuk menemukan perbedaan dan posisi kajian ini dengan kajian yang sudah dilakukan sebelumnya, maka akan dikelompokkan atas tiga tema utama. Pertama, Penafsiran surat maryam, Tafsir Al-azhar karya buya hamka, Ketiga kajian psikologis.

1. Penafsiran surat Maryam

Penelitian Mahfudz Alfaozi (2023) berjudul *“Kisah Maryam dalam Al-Qur’an Surat Maryam Perspektif Tafsir Al-Maraghi”* merupakan studi kepustakaan yang meneliti penafsiran Ahmad Musthafa Al-Maraghi terhadap kisah Maryam dalam QS. Maryam [19]:16–30. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Maryam adalah perempuan suci dan taat yang

kehidupannya diabdikan kepada Allah.²⁴ Persamaannya dengan penelitian ini terletak pada fokus kajian terhadap tokoh Maryam dalam Al-Qur'an, sedangkan perbedaannya adalah penelitian Alfaozi menekankan aspek moral dan kesucian, sementara penelitian ini menyoroti aspek psikologis dan spiritualitas Maryam dengan pendekatan tafsir Buya Hamka. Penelitian oleh Ahmad Dwi Sutrisno dkk. (2024) berjudul *“Tafsir Nilai-Nilai Transendensi dalam Al-Qur'an: Kajian Tafsir Ibnu Katsir Terhadap Q.S. Maryam Ayat 1–37”* meneliti makna nilai-nilai transendensi dalam kisah Maryam dan Nabi Zakariya berdasarkan tafsir Ibnu Katsir.²⁵ Penelitian ini menemukan delapan nilai utama, yaitu doa, harapan (raja'), ridha, tasbih, i'tisam (berpegang teguh), iman, taat, dan taqwa. Studi ini menegaskan bahwa Ibnu Katsir menekankan hubungan iman dengan peradaban dan moralitas sosial. Persamaannya dengan penelitian ini adalah sama-sama menelaah dimensi spiritual dalam kisah Maryam, sedangkan perbedaannya terletak pada fokus penelitian Sutrisno menyoroti nilai-nilai transendensi umum dalam seluruh ayat Maryam [19]:1–37, sementara penelitian ini memusatkan pada aspek psikologis-spiritual Maryam dalam ayat 23–26 berdasarkan tafsir Al-Azhar karya Buya Hamka. Rosikhotul Ilmi (2022) dalam skripsinya *“Kisah Maryam dalam Surah Maryam (Kajian Pendekatan Hermeneutika Schleiermacher)”* meneliti QS. Maryam

²⁴ Mahfudz Alfaozi, “Kisah Maryam Dalam Al-Qur'an Surat Maryam Prespektif Tafsir Al-Maraghi,” *JIQSI: Jurnal Ilmu Al-Qur'an Dan Studi Islam* 1, no. 1 (2023): 1–16.

²⁵ Ahmad Dwi Sutrisno, “Kisah Maryam Dalam Surah Maryam (Kajian Heremeneutika Schleiermacher),” *Hamalatul Qur'an: Jurnal Ilmu Alqur'an* 5, no. 2 (2024): 216–27, <https://doi.org/10.37985/hq.v5i2.179>.

[19]:16–26 dengan teori hermeneutika Schleiermacher.²⁶ Hasilnya menunjukkan bahwa Maryam adalah sosok beriman, sabar, dan ikhlas dalam menerima takdir kehamilan tanpa suami. Persamaannya dengan penelitian ini adalah sama-sama menyoroti perjuangan batin Maryam, namun perbedaannya terletak pada pendekatan metodologis: Ilmi memakai hermeneutika Barat, sementara penelitian ini menggunakan pendekatan psikologi-spiritual Islam melalui tafsir Al-Azhar. Selanjutnya, Hilyatus Sholihah (2019) menulis ***“Kecerdasan Adversitas dalam Kisah Maryam Q.S. Maryam [19]:16–26”*** yang menganalisis kecerdasan spiritual dan daya juang Maryam menghadapi tekanan sosial, kecerdasan adversitas Maryam mencerminkan kesabaran, usaha, dan keyakinan yang kuat dalam menghadapi tantangan besar, Maryam menjadi simbol ketabahan dan keikhlasan dalam menjalani ujian yang diberikan oleh Allah.²⁷ Ia menemukan empat bentuk kecerdasan Maryam yaitu sabar, ikhlas, ikhtiar, dan raja’ (pengharapan). Penelitian ini memiliki kedekatan tematik yang tinggi karena sama-sama mengulas keteguhan psikologis Maryam, namun berbeda sumber tafsir Hilyatus berfokus pada teori psikologi motivasi, sedangkan penelitian saya menggunakan tafsir Buya Hamka sebagai lensa utama dan memhami dari aspek psikologis dan spiritualitas. Kemudian, Mustaqimah (2021) melalui artikelnya ***“MARYAM WANITA TERBAIK SEPANJANG ZAMAN (Kajian Tafsir Al Qur’an)”*** menyoroti kisah

²⁶ Rosikhotul Ilmi, “Kisah Maryam Dalam Surah Maryam (Kajian Heremeneutika Schleiermacher)” (Sekolah Tinggi Agama Islam Al-Anwar, 2023).

²⁷ sholihah Hilyatus, *Kecerdasan Adversitas Maryam Dalam Qs.Maryam Ayat 16-26 Skripsi, New Phytologist*, Vol. 51, 2022,.

Maryam dalam konteks degradasi moral perempuan modern. Ia menggunakan pendekatan multidisipliner antara tafsir dan pendidikan karakter.²⁸ Persamaannya dengan penelitian ini adalah relevansi nilai spiritual Maryam dengan perempuan masa kini, sedangkan perbedaannya adalah fokus Mustaqimah pada pembentukan karakter sosial, sementara penelitian ini menekankan keseimbangan antara kesehatan mental dan spiritualitas Islam. Terakhir, dalam skripsi Ahmad Farid 2022 "*TAFSIR BUAH KURMA DALAM PERSPEKTIF KESEHATAN DAN SPIRITUALITAS ISLAM (STUDI ANALISIS TAFSIR AL-MISBAH Q.S MARYAM 23 – 26)*", penulis menelaah simbol kurma dalam ayat tersebut yang dikaitkan dengan kesehatan dan spiritualitas.²⁹ Hasilnya menyatakan bahwa kurma melambangkan energi dan kasih sayang Allah kepada hamba-Nya. Penelitian ini bersinggungan secara tematik karena sama-sama mengkaji ayat Maryam [19]:23–26, namun berbeda fokus: penelitian tersebut menitikberatkan pada aspek medis dan simbolik, sedangkan penelitian ini menguraikan dinamika psikospiritual Maryam berdasarkan tafsir Buya Hamka.

2. Penafsiran Buya Hamka

Beberapa penelitian sebelumnya telah membahas tema psikologi dan spiritualitas dalam kisah Maryam serta penafsiran Buya Hamka. Pertama, penelitian Sri Melati dkk. (2025) berjudul "*Qanā'ah dan Pengaruhnya*

²⁸ Mustaqimah Mustaqimah Mustaqimah, "Maryam Wanita Terbaik Sepanjang Zaman (Kajian Tafsir Al Qur'an)," *Al-Wajid: Jurnal Ilmu Al-Quran Dan Tafsir* 2, No. 1 (2021).

²⁹ Ahmad Farid, "Tafsir Buah Kurma Dalam Perspektif Kesehatan Dan Spiritualitas Islam (Studi Analisis Tafsir Al-Misbah QS Maryam 23–26)" (Universitas Islam Negeri Datokarama Palu, 2025).

terhadap Kesehatan Jiwa Menurut Buya Hamka dalam Tafsir Al-Azhar

menggunakan metode library research dan pendekatan tematik (maudhu‘i).³⁰

Hasilnya menunjukkan bahwa konsep qanā‘ah menurut Hamka mencakup lima dimensi spiritual yang berdampak positif terhadap kesehatan mental individu dan harmoni sosial Sama-sama meneliti Buya Hamka; berbeda pada fokus: Anda mengkaji Maryam dan dimensi psikospiritual, bukan qanā‘ah. Selanjutnya, Skripsi Chamida Mardiyanti (2018) berjudul ***“Maryam dalam Tafsir Al-Azhar Karya Hamka (Studi Analisis Gender)”*** mengkaji sosok Maryam sebagai figur perempuan istimewa dalam Al-Qur’an melalui perspektif penafsiran Buya Hamka.³¹ Menggunakan metode kualitatif berbasis pustaka dengan pendekatan analisis gender, penelitian ini menemukan bahwa Hamka menempatkan Maryam sebagai sosok suci dan terhormat bukan karena aspek biologisnya, melainkan karena kemampuannya menjaga kehormatan dan ketaatannya kepada Allah. Penafsiran Hamka mencerminkan pandangan egaliter yang menegaskan bahwa perempuan memiliki potensi spiritual dan religius setara dengan laki-laki. Penulis menyimpulkan bahwa tafsir Hamka tidak hanya mengangkat ketokohan Maryam sebagai ibu Nabi Isa, tetapi juga sebagai teladan moral dan spiritual bagi perempuan Muslim dalam memahami peran dan kedudukan mereka dalam Islam. Selanjutnya penelitian dilakukan oleh Muhammad Hasbi Maulidi (2019) dengan ***judul “Konstruksi Perempuan***

³⁰ Sri Melati, Ahmad Zuhri, and Jufri Naldo, “Qanā ‘ah Dan Pengaruhnya Terhadap Kesehatan Jiwa Menurut Buya Hamka Dalam Tafsir Al-Azhar,” *Al-Fahmu: Jurnal Ilmu Al-Qur’an Dan Tafsir* 4, no. 2 (2025): 634–48.

³¹ Chamida Mardiyanti, “Maryam Dalam Tafsir Al-Azhar Karya Hamka (Studi Analisis Gender)” (UIN SUNAN KALIJAGA YOGYAKARTA, 2018).

dalam Tafsir Al-Azhar Karya Buya Hamka (Studi Analisis Gender)".

Penelitian ini menggunakan pendekatan library research dan metode content analysis untuk menganalisis makna min nafs wāḥidah dalam surat An-Nisa' ayat 1. Hasilnya menunjukkan bahwa Hamka menafsirkan laki-laki dan perempuan sebagai satu kesatuan jenis manusia yang setara, tanpa superioritas gender sebagai kesetaraan hakikat manusia laki-laki & perempuan tafsir mendorong keadilan dan kasih sayang.³² Tujuan penafsirannya menekankan ketakwaan dan kasih sayang antarsesama. Kajian ini menjadi fondasi untuk studi kesetaraan gender dalam tafsir Al-Qur'an. Persamaannya Sama-sama menganalisis tafsir Al-Azhar berbeda fokus karena penelitian saya menyoroti aspek psikologis-spiritual, bukan gender. Selanjutnya Nikmah Turohmah (2021) berjudul *"Feminimisme Perspektif Tafsir Al-Azhar (Studi Analisis terhadap Ayat-Ayat Al-Qur'an tentang Kepribadian Wanita)"*. Dengan metode tafsir *tahlīlī*, penelitian ini mengkaji tipe-tipe kepribadian wanita dalam ayat-ayat seperti QS. al-Tahrim: 10–11, QS. Yusuf: 23, dan QS. Maryam: 19–20. Hasilnya menunjukkan bahwa Hamka menggambarkan kepribadian perempuan dalam Al-Qur'an dengan berbagai karakter seperti tangguh, pengkhianat, penggoda, penjaga kesucian, dan ahli fitnah. Secara umum, Hamka menilai sifat feminin sebagai hal kodrati namun tetap dalam kerangka moral Islam.³³ Sama dalam objek (tafsir Hamka); berbeda pada fokus karena

³² Muhammad Hasbi Maulidi, "Konstruksi Perempuan Dalam Tafsir Al-Azhar Karya Buya Hamka (Studi Analisis Gender)," *Tesis*, 2019, 1–122.

³³ Nikmah Turohmah, "Feminimisme Perspektif Tafsir Al-Azhar (Studi Analisis Terhadap Ayat-Ayat Al-Qur'an Tentang Kepribadian Wanita)" (Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, 2021).

penelitian saya membahas spiritualitas dan psikologi keagamaan. Dan yang terakhir penelitian dari Zuhair Fikri Khoiri, Septiawadi, dan Masruchin (2025) berjudul ***“Konseptualisasi Ajaran Tasawuf Buya Hamka dalam Tafsir Al-Azhar”*** memfokuskan pada dimensi sufistik dalam karya tafsir Hamka. Menggunakan metode *kualitatif-deskriptif* dan *analisis isi*, peneliti menemukan bahwa tafsir Hamka mengandung nilai-nilai tasawuf modern yang menekankan hubungan spiritual langsung antara manusia dan Tuhan. Dalam QS. Al-Baqarah: 186, misalnya, Hamka menafsirkan kedekatan Allah dengan hamba sebagai ajakan untuk mendekatkan diri secara aktif kepada-Nya, hasil penelitian ini memperlihatkan keterpaduan antara rasionalitas dan spiritualitas dalam pemikiran Hamka.³⁴ Sangat relevan: sama-sama meneliti dimensi spiritual dalam tafsir Hamka, namun peneliti saya juga menambah pendekatan psikologi Islam.

3. Kajian Psikologis dan Spritualitas

Beberapa penelitian sebelumnya telah membahas tema psikologi dan spiritualitas dalam kisah Maryam pertama, penelitian Dewi Taviana Walida dkk (2023) dalam artikel ***“Konsep Kebahagiaan Perspektif Tafsir Al-Azhar dan Psikologi Positif”*** mengkaji kebahagiaan dalam perspektif Al-Qur'an berdasarkan Tafsir Al-Azhar dan teori psikologi positif.³⁵ Hasil penelitian ini menunjukkan adanya kesesuaian antara nilai spiritual dalam tafsir Hamka

³⁴ Zuhair Fikri Khoiri, Septiawadi, and Masruchin, “Konseptualisasi Ajaran Tasawuf Buya Hamka Dalam Tafsir Al-Azhar,” *Maghza: Jurnal Ilmu Al-Qur'an Dan Tafsir* 10, no. 1 (2025): 138–56, <https://doi.org/10.24090/maghza.v10i1.12603>.

³⁵ Dewi Taviana Walida, “Konsep Kebahagiaan Perspektif Tafsir Al-Azhar Dan Psikologi Positif,” *Tesis* 183, no. 2 (2023): 153–64.

dengan konsep *well-being* modern. Penelitian ini relevan karena sama-sama menggunakan Tafsir Al-Azhar dan mengaitkannya dengan psikologi, tetapi berbeda fokus penelitian mereka membahas kebahagiaan secara umum, sedangkan penelitianmu menitikberatkan pada aspek psikospiritual tokoh Maryam. Selanjutnya penelitian oleh Putri Karina Cahyadi dkk (2025) berjudul ***“Spiritualitas dan Ketangguhan Mental dalam Kisah Maryam binti Imran: Telaah Psikologis terhadap Narasi Al-Qur’an”*** menyoroti ketangguhan mental Maryam dalam menghadapi tekanan sosial dan psikis melalui pendekatan psikologi Islam dan tafsir tematik.³⁶ Fokus utama penelitian ini adalah mengungkap resiliensi mental (ketangguhan jiwa) Maryam binti Imran ketika menghadapi ujian sosial dan psikologis berat yakni kehamilan tanpa suami dan tekanan sosial dari masyarakat Bani Israil. Melalui pendekatan psikologi spiritual, penulis menjelaskan bahwa kekuatan Maryam bersumber dari kedalaman iman dan praktik spiritual seperti dzikir, tawakal, uzlah, serta puasa bicara yang berfungsi sebagai mekanisme spiritual coping dalam menghadapi tekanan mental. Persamaannya dengan penelitianmu terletak pada fokus analisis psikologis dan spiritualitas Maryam, sedangkan perbedaannya terletak pada sumber tafsir yang digunakan penelitian mereka tidak menggunakan Tafsir Al-Azhar sebagai dasar analisis dan penelitian ini tidak hanya memaknai spiritualitas sebagai mekanisme pertahanan diri terhadap krisis, tetapi juga sebagai sistem kesadaran transendental yang menjelaskan

³⁶ Cahyadi dkk, “Spiritualitas Dan Ketangguhan Mental Dalam Kisah Maryam Binti Imran: Telaah Psikologis Terhadap Narasi Al-Qur’an.”No. 3 (2025): 5–11

integrasi antara aspek kognitif, afektif, dan konatif manusia dalam ajaran Islam. Selanjutnya penelitian dilakukan oleh M. Agus Yusron (2022) dengan judul ***“Al-Qur’an dan Psikologi: Memahami Kepribadian Manusia Perspektif Al-Qur’an”***. Dengan metode *library research*, peneliti menemukan bahwa struktur kepribadian manusia menurut Al-Qur’an *an-nafs*, *al-‘aql*, dan hawa nafsu berkorelasi dengan teori psikoanalisis Sigmund Freud. Penelitian ini mengintegrasikan konsep modern dengan perspektif keagamaan, menunjukkan relevansi psikologi Qur’ani dengan teori kepribadian kontemporer. Korelasi ini menunjukkan bahwa konsep Al-Qur’an sejajar bahkan melampaui teori Freud karena menambahkan dimensi transendental (spiritual) yang absen dalam psikologi Barat.³⁷ Sama-sama menggunakan pendekatan psikologi Islam; penelitianmu lebih fokus pada integrasi spiritualitas dalam tafsir.

Tabel 1. 1 Penelitian Terdahulu

No	Penulis & Tahun	Judul Penelitian	Persamaan	Perbedaan
1	Mahfudz Alfaozi Alfaozi (2023)	Kisah Maryam dalam Al-Qur’an Surat Maryam perspektif Tafsir Al-Maraghi	Sama-sama mengkaji tokoh Maryam dalam Al-Qur’an	Fokus Alfaozi pada aspek moral dan kesucian, sedangkan penelitian ini pada aspek psikologis dan spiritualitas dengan tafsir Buya Hamka

³⁷ Yusron, Al-Qur’an Dan Psikologi; Memahami Kepribadian Manusia Perspektif Al-Qur’an.” *Tafakkur: Jurnal Ilmu Al-Qur’an Dan Tafsir* 3, no. 1 (2022): 82–99.

2	Ahmad Dwi Sutrisno dkk. (2024)	Tafsir Nilai-Nilai Transendensi dalam Al-Qur'an: Kajian Tafsir Ibnu Katsir terhadap QS. Maryam [19]:1–37	Sama-sama mengkaji dimensi spiritual dalam kisah Maryam	Fokus pada nilai transendensi seluruh ayat, sedangkan penelitian ini fokus psikologis-spiritual ayat 23–26 dalam Tafsir Al-Azhar
3	Rosikhotul Ilmi (2022)	Kisah Maryam dalam Surah Maryam (Pendekatan Hermeneutika Schleiermacher)	Sama-sama membahas perjuangan batin Maryam	Menggunakan hermeneutika Barat, sedangkan penelitian ini menggunakan pendekatan psikologi-spiritual Islam melalui tafsir Hamka
4	Hilyatus Sholihah (2019)	Kecerdasan Adversitas dalam Kisah Maryam QS. Maryam [19]:16–26	Sama-sama mengkaji keteguhan psikologis Maryam	Fokus pada teori psikologi motivasi, sedangkan penelitian ini berbasis tafsir Al-Azhar dan integrasi psikologi-spiritual
5	Mustaqimah (2021)	Maryam Wanita Terbaik Sepanjang Zaman (Kajian Tafsir Al-Qur'an)	Sama-sama mengkaji relevansi Maryam dengan perempuan modern	Fokus pada pendidikan karakter, sedangkan penelitian ini pada keseimbangan psikologis dan spiritual

6	Ahmad Farid (2022)	Tafsir Buah Kurma dalam Perspektif Kesehatan dan Spiritualitas Islam (Studi Analisis Tfsir Al-Misbah QS. Maryam 23–26)	Sama-sama mengkaji ayat 23–26	Fokus pada aspek kesehatan dan simbolik, sedangkan penelitian ini pada psikospiritual Maryam
7	Sri Melati dkk. (2025)	Qanā‘ah dan Pengaruhnya terhadap Kesehatan Jiwa Menurut Buya Hamka Dalam Tafsir Al-Azhar	Sama-sama mengkaji tafsir Buya Hamka	Fokus pada konsep qanā‘ah, sedangkan penelitian ini pada Maryam dan psikospiritualitas
8	Chamida Mardiyanti (2018)	Maryam dalam Tafsir Al-Azhar kaerya Hamka (Studi Analisis Gender)	Sama-sama menggunakan Tafsir Al-Azhar	Fokus gender, sedangkan penelitian ini fokus psikologis dan spiritualitas
9	Muhammad Hasbi Maulidi (2019)	Konstruksi Perempuan dalam Tafsir Al-Azhar Karya Buya Hamkan (Studi Analisis Gender)	Sama-sama mengkaji tafsir Hamka	Fokus kesetaraan gender, bukan psikologis-spiritual
10	Nikmah Turohmah (2021)	Feminisme Perspektif Tafsir Al-Azhar (studi analisis terhadap ayat-ayat al-qur’an tentang kepribadian wanita)	Sama-sama objek tafsir Hamk	Fokus kepribadian wanita secara umum, bukan dinamika psikologis Maryam
11	Zuhair Fikri Khoiri dkk. (2025)	Konseptualisasi Ajaran Tasawuf Buya Hamka	Sama-sama mengkaji spiritualitas	Fokus tasawuf secara umum, sedangkan penelitian ini

		dalam Tafsir Al-Azhar	dalam tafsir Hamka	integrasi psikologi dan spiritualitas Maryam
12	Dewi Taviana Walida dkk. (2023)	Konsep Kebahagiaan Perspektif Tafsir Al-Azhar dan Psikologi Positif	Sama-sama mengaitkan tafsir Hamka dengan psikologi	Fokus kebahagiaan umum, bukan tokoh Maryam
13	Putri Karina Cahyadi dkk. (2025)	Spiritualitas dan Ketangguhan Mental dalam Kisah Maryam binti Imran: Telaah Psikologis terhadap narasi al-qur'an	Sama-sama mengkaji psikologis dan spiritualitas Maryam	Tidak menggunakan Tafsir Al-Azhar dan tidak fokus integrasi kognitif-afektif-konatif
14	M.Agus Yusron (2022)	Al-Qur'an dan Psikologi: Memahami Kepribadian Manusia Perspektif Al-Qur'a	Sama-sama menggunakan pendekatan psikologi Islam	Fokus umum kepribadian manusia, bukan Maryam

Berdasarkan telaah terhadap penelitian terdahulu, dapat diketahui bahwa kajian mengenai kisah Maryam dalam Al-Qur'an telah banyak dilakukan dengan beragam pendekatan, seperti penafsiran tematik, nilai-nilai moral dan transendensi, hermeneutika, hingga psikologi motivasi. Sebagian besar penelitian menekankan aspek kesucian, keteladanan moral, serta relevansi nilai spiritual dalam pembentukan karakter perempuan. Di sisi lain, kajian yang menggunakan Tafsir Al-Azhar karya Buya Hamka cenderung berfokus pada isu

kesetaraan gender, kepribadian perempuan, serta nilai tasawuf dan spiritualitas secara umum. Meskipun terdapat penelitian yang mengaitkan tafsir dengan psikologi, pembahasannya masih bersifat umum dan belum secara spesifik mengkaji dinamika psikologis tokoh Maryam secara mendalam dan terstruktur.

Sementara itu, penelitian yang secara khusus mengkaji aspek psikologis dan spiritualitas Maryam masih terbatas, terutama dalam hal integrasi analisis psikologi yang sistematis melalui aspek kognitif, afektif, dan konatif. Selain itu, belum banyak penelitian yang menjadikan Tafsir Al-Azhar sebagai landasan utama dalam mengkaji dinamika psikospiritual Maryam sekaligus mengaitkannya secara langsung dengan konteks kehidupan perempuan muslim kontemporer. Oleh karena itu, penelitian ini hadir untuk mengisi kesenjangan tersebut dengan menawarkan pendekatan integratif antara psikologi dan spiritualitas Islam, sehingga mampu memberikan kontribusi yang lebih komprehensif, kontekstual, dan aplikatif dalam memahami keseimbangan psikologis perempuan di era modern.

H. Sistematika Penulisan

Bab I: Pendahuluan. Bab ini berisi gambaran umum penelitian yang meliputi latar belakang masalah yang menjelaskan pentingnya kajian dimensi psikologis dan spiritualitas Maryam dalam QS. Maryam [19]:23–26 berdasarkan Tafsir Al-Azhar karya Buya Hamka. Selanjutnya disajikan rumusan masalah yang menjadi fokus penelitian, yaitu analisis kondisi psikologis dan spiritual Maryam serta relevansinya terhadap perempuan muslim kontemporer. Bab ini juga memuat tujuan penelitian dan manfaat penelitian yang mencakup manfaat teoretis dan praktis. Selain itu, pada bagian akhir bab

ini dipaparkan penelitian terdahulu sebagai kajian awal, metode penelitian yang digunakan meliputi jenis penelitian kepustakaan (library research), pendekatan kualitatif, sumber data, teknik pengumpulan data melalui dokumentasi, serta teknik analisis data menggunakan analisis isi (content analysis), serta sistematika penulisan sebagai gambaran alur penelitian secara keseluruhan.

Bab II: Tinjauan Pustaka bab ini menyajikan landasan teori dan konsep yang mendukung penelitian. Pembahasan meliputi konsep psikologi Islam yang mencakup aspek kognitif, afektif, dan konatif, konsep spiritualitas dalam Al-Qur'an, serta pemikiran Buya Hamka dalam Tafsir Al-Azhar. Selain itu, bab ini juga menguraikan tinjauan pustaka yang relevan sebagai dasar analisis dan pembandingan terhadap penelitian yang dilakukan.

Bab III: Hasil Penelitian dan Pembahasan bab ini merupakan inti penelitian yang berisi hasil analisis terhadap QS. Maryam [19]:23–26 berdasarkan Tafsir Al-Azhar karya Buya Hamka. Pembahasan meliputi analisis kondisi psikologis Maryam dalam aspek kognitif, afektif, dan konatif, serta dimensi spiritualitas seperti sabar, tawakal, ikhtiar, dan pengendalian diri. Selanjutnya dibahas relevansi nilai-nilai psikospiritual tersebut terhadap kehidupan perempuan muslim kontemporer dalam menghadapi tekanan sosial, konflik peran, dan tantangan kehidupan modern.

Bab IV Penutup bab terakhir ini berisi kesimpulan yang merupakan jawaban atas rumusan masalah berdasarkan hasil penelitian. Kesimpulan menegaskan integrasi antara aspek psikologis dan spiritual dalam kisah Maryam serta relevansinya bagi perempuan muslim kontemporer. Selain itu, disajikan saran yang ditujukan untuk pengembangan penelitian selanjutnya maupun penerapan nilai-nilai psikospiritual dalam kehidupan nyata

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Dimensi Psikologi

1. Aspek Kognitif, Afektif, Dan Konatif Sebagai Prilaku Kejiwaan

Dalam psikologi, respons manusia terhadap suatu objek, pengalaman, atau peristiwa tidak dapat dipahami hanya dari satu dimensi. Manusia bukan hanya makhluk yang berpikir, tetapi juga makhluk yang merasakan dan memiliki kecenderungan untuk bertindak. Oleh karena itu, untuk memahami dinamika psikologis secara lebih utuh, digunakan kerangka tiga aspek, yaitu kognitif, afektif, dan konatif. Ketiga aspek ini menjelaskan bahwa setiap respons manusia melibatkan proses mental yang saling berkaitan, mulai dari bagaimana individu memahami dan menafsirkan realitas, bagaimana ia merasakan realitas tersebut secara emosional, hingga bagaimana ia membentuk kecenderungan kehendak atau arah respons terhadapnya.³⁸ Model tiga aspek ini penting karena menunjukkan bahwa kehidupan psikis manusia tidak berjalan secara sederhana. Ketika seseorang berhadapan dengan suatu peristiwa, ia terlebih dahulu membangun penilaian atau pemahaman tertentu, lalu mengalami respons emosional, dan akhirnya mengarahkan dirinya pada kecenderungan tindakan tertentu. Dengan demikian, respons manusia bukanlah sesuatu yang muncul secara tiba-tiba, tetapi merupakan hasil dari interaksi antara proses berpikir, perasaan, dan kehendak. Meskipun dalam kenyataan

³⁸ Wisnu Widjanarko et al., *Psikologi Komunikasi: Teori, Konsep Dan Dinamika Komunikasi Era Modern* (Star Digital Publishing, 2025).

ketiga aspek tersebut dapat hadir secara bersamaan, secara analitis ketiganya dapat dibedakan agar dinamika psikologis individu dapat dipahami secara lebih sistematis dan mendalam.

Dalam perkembangannya, kerangka kognitif, afektif, dan konatif dikenal luas dalam psikologi, khususnya dalam kajian psikologi sikap, sebagai model yang menjelaskan bagaimana respons manusia terbentuk dan bekerja. Aspek kognitif berkaitan dengan dimensi pengetahuan, persepsi, keyakinan, dan penafsiran individu terhadap suatu objek atau pengalaman. Aspek afektif berkaitan dengan perasaan, emosi, dan evaluasi emosional yang muncul dalam diri individu. Sementara itu, aspek konatif berkaitan dengan kecenderungan kehendak, dorongan, atau kesiapan untuk bertindak. Oleh karena itu, model ini tidak hanya penting secara teoritis, tetapi juga relevan digunakan sebagai kerangka analisis psikologis, karena memungkinkan peneliti membaca manusia secara lebih utuh, tidak hanya dari apa yang dipikirkan, tetapi juga dari apa yang dirasakan dan ke mana arah responsnya dibentuk

Aspek kognitif merupakan salah satu dimensi utama dalam struktur psikologis manusia yang berkaitan dengan proses mental individu dalam mengetahui, memahami, menafsirkan, serta mengevaluasi suatu objek, peristiwa, atau pengalaman yang dihadapinya.³⁹ Dalam kajian psikologi, aspek kognitif tidak hanya dimaknai sebagai aktivitas berpikir dalam arti sempit, tetapi mencakup keseluruhan proses mental yang melibatkan persepsi,

³⁹ Sifa Aminatu Jahro et al., "Konsep Evaluasi Menurut Imam Al-Ghazali Untuk Mengukur Sikap Kognitif," *Qolamuna: Keislaman, Pendidikan, Literasi Dan Humaniora* 2, no. 1 (2025): 257–66.

pengetahuan, keyakinan, penilaian, serta kemampuan individu dalam membentuk makna terhadap realitas, melalui proses kognitif, individu tidak sekadar menerima informasi secara pasif, melainkan secara aktif mengolah, menyeleksi, dan menafsirkan pengalaman yang dialaminya.⁴⁰ Oleh karena itu, aspek kognitif menjadi dasar penting dalam membentuk cara pandang individu terhadap suatu situasi, yang pada akhirnya akan memengaruhi respons emosional dan kecenderungan tindakan yang muncul.

Dalam perspektif psikologi sikap, aspek kognitif dipahami sebagai komponen yang berkaitan dengan apa yang diketahui, diyakini, dan dipahami individu mengenai suatu objek atau pengalaman. Namun demikian, aspek ini tidak terbatas pada pengetahuan faktual semata, melainkan juga mencakup cara individu mengonstruksi makna terhadap realitas yang dihadapinya. Realitas yang dipahami individu bukanlah sesuatu yang sepenuhnya objektif, melainkan hasil dari proses konstruksi mental yang dipengaruhi oleh pengalaman, sistem nilai, serta keyakinan yang dimilikinya. Oleh karena itu, dua individu dapat menghadapi peristiwa yang sama, tetapi memberikan respons yang berbeda karena perbedaan dalam struktur kognitif yang membentuk cara pandang masing-masing. Hal ini menunjukkan bahwa aspek kognitif berfungsi sebagai sistem yang menentukan bagaimana realitas dipahami dan dimaknai oleh individu.

⁴⁰ Magfirah Ramadanti, Cici Patda Sary, and Suarni Suarni, "PSIKOLOGI KOGNITIF (Suatu Kajian Proses Mental Dan Pikiran Manusia)," *Al-Din: Jurnal Dakwah Dan Sosial Keagamaan* 8, no. 1 (2022): 56–69.

Aspek kognitif memiliki keterkaitan yang erat dengan proses persepsi sebagai tahap awal dalam memahami suatu peristiwa. Persepsi tidak selalu mencerminkan realitas secara objektif, melainkan dipengaruhi oleh pengalaman sebelumnya, latar belakang sosial, serta kondisi psikologis individu.⁴¹ Dalam proses ini, individu tidak hanya menangkap informasi, tetapi juga langsung memberikan penilaian awal terhadap apa yang dihadapinya. Penilaian tersebut kemudian berkembang menjadi penafsiran yang lebih kompleks, di mana individu menentukan apakah suatu peristiwa dipandang sebagai ancaman, tantangan, ujian, atau bagian dari pengalaman yang memiliki makna tertentu. Cara individu memaknai suatu keadaan inilah yang menjadi faktor utama dalam menentukan arah respons psikologis selanjutnya. Selain itu, aspek kognitif juga berkaitan dengan sistem keyakinan yang dimiliki individu. Keyakinan merupakan bentuk penilaian mental yang dianggap benar dan dijadikan dasar dalam memahami realitas, keyakinan tidak hanya bersifat rasional, tetapi juga dapat bersifat subjektif dan religius, yang memberikan kerangka berpikir yang lebih luas dalam menafsirkan pengalaman hidup.⁴² Dalam kondisi tertentu, terutama ketika individu menghadapi situasi yang kompleks dan tidak sepenuhnya dapat dijelaskan secara logis, keyakinan berperan sebagai landasan dalam membangun makna. Oleh karena itu, aspek kognitif tidak hanya berfungsi sebagai proses berpikir rasional, tetapi juga sebagai mekanisme yang

⁴¹ Ananda Hulwatun Nisa, Hidayatul Hasna, and Linda Yarni, "Persepsi," *Koloni* 2, no. 4 (2023): 213–26.

⁴² Bakhrudin All Habsy, "Konseling Rasional Emotif Perilaku: Sebuah Tinjauan Filosofis," *Indonesian Journal of Educational Counseling* 2, no. 1 (2018): 13–30.

membantu individu menghindari kebingungan, ketidakpastian, dan kehilangan arah dalam memahami realitas yang dihadapinya.

Dalam dinamika psikologis, aspek kognitif memiliki peran sebagai fondasi awal dalam membentuk keseluruhan respons individu. Sebelum seseorang mengalami emosi tertentu atau mengambil tindakan, ia terlebih dahulu membangun pemahaman terhadap situasi yang dihadapinya, pemahaman tersebut kemudian memengaruhi evaluasi emosional yang muncul, serta menentukan kecenderungan tindakan yang akan diambil.⁴³ Dengan demikian, aspek kognitif menjadi titik awal dalam rangkaian proses psikologis yang melibatkan aspek afektif dan konatif. Perubahan dalam cara berpikir atau cara memaknai suatu peristiwa akan berdampak langsung pada perubahan kondisi emosional dan arah respons individu, sehingga menunjukkan bahwa kualitas kognisi memiliki pengaruh yang signifikan terhadap keseluruhan dinamika psikologis. Dalam konteks menghadapi tekanan hidup, aspek kognitif memainkan peran penting dalam menentukan tingkat ketahanan psikologis seseorang. Individu yang mampu memahami dan menafsirkan peristiwa secara lebih luas dan proporsional cenderung tidak mudah terjebak dalam pikiran negatif yang berlebihan. Sebaliknya, individu yang memiliki pola pikir sempit atau cenderung menafsirkan realitas secara negatif lebih rentan mengalami kecemasan, ketakutan, dan tekanan batin. Hal ini menunjukkan bahwa cara individu membentuk makna terhadap pengalaman memiliki pengaruh langsung

⁴³ Muh Hanif and Nur Isnaeni Barokah, "Peran Faktor Emosional Dan Kognitif Dalam Membentuk Dinamika Kepribadian Religius," *Jurnal Studia Insania* 13, no. 1 (2025): 1–22.

terhadap kondisi psikologisnya. Oleh karena itu, kemampuan kognitif dalam mengelola penafsiran dan evaluasi terhadap realitas menjadi salah satu faktor penting dalam menjaga stabilitas mental.

Selanjutnya, aspek kognitif juga berkaitan dengan kemampuan individu dalam melakukan evaluasi terhadap dirinya sendiri dan lingkungannya. Evaluasi ini mencakup penilaian terhadap situasi yang dihadapi, kemungkinan yang akan terjadi, serta kemampuan diri dalam merespons keadaan tersebut, dalam proses ini, individu menggunakan pertimbangan rasional sekaligus keyakinan yang dimilikinya untuk menentukan sikap yang dianggap paling tepat.⁴⁴ Dengan demikian, aspek kognitif tidak hanya bersifat deskriptif, tetapi juga memiliki fungsi regulatif, yaitu mengarahkan individu dalam membentuk keputusan dan respons yang lebih terstruktur. Dengan demikian, aspek kognitif dapat dipahami sebagai dimensi psikologis yang tidak hanya berkaitan dengan aktivitas berpikir, tetapi juga mencakup proses pembentukan makna, penilaian, serta konstruksi realitas dalam diri individu.⁴⁵ Aspek ini menjadi landasan utama dalam memahami dinamika psikologis manusia, karena melalui proses kognitif individu menentukan bagaimana suatu pengalaman dipahami, bagaimana makna dibentuk, serta bagaimana respons diarahkan. Oleh karena itu, dalam kerangka psikologi, aspek kognitif memiliki peran fundamental sebagai dasar yang memengaruhi terbentuknya aspek afektif dan konatif,

⁴⁴ Elvira Wanda RI, Naufali Farhanillah, and Akhmad Affandi, "Evaluasi Pembelajaran Karakter Di Sekolah," *JHIP-Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan* 8, no. 9 (2025): 11062–71.

⁴⁵ Abdul Haris, "Belajar Sebagai Aktivitas Berpikir: Analisis Kompleksitas Proses Kognitif Mahasiswa Dalam Pembelajaran," *JPSL: Jurnal Pendidikan, Sosial Dan Lingkungan* 4, no. 1 (2025): 50–59.

sehingga menjadi elemen kunci dalam menjelaskan respons manusia terhadap berbagai pengalaman kehidupan.

Aspek afektif merupakan salah satu dimensi utama dalam kehidupan psikologis manusia yang berkaitan dengan perasaan, emosi, dan pengalaman batin individu terhadap suatu objek, peristiwa, atau keadaan yang dihadapinya.⁴⁶ Dalam psikologi, aspek afektif tidak hanya dipahami sebagai munculnya rasa senang, sedih, takut, atau marah secara sederhana, tetapi sebagai keseluruhan respons emosional yang menyertai pengalaman manusia dalam berhadapan dengan realitas. Oleh karena itu, aspek afektif menjadi penting karena melalui dimensi inilah dapat dipahami bagaimana individu menghayati, merasakan, dan mengevaluasi pengalaman hidupnya secara emosional. Secara konseptual, aspek afektif menunjukkan bahwa manusia tidak pernah merespons realitas secara netral. Setiap pengalaman yang dihadapi individu hampir selalu disertai dengan nada emosional tertentu. Ketika seseorang berhadapan dengan situasi yang menyenangkan, ia cenderung mengalami rasa senang, lega, atau tenang. Sebaliknya, ketika individu menghadapi situasi yang menekan, tidak pasti, atau mengancam, ia dapat mengalami rasa takut, cemas, sedih, marah, ataupun gelisah. Dengan demikian, aspek afektif tidak hanya menggambarkan adanya emosi, tetapi juga memperlihatkan kualitas hubungan batin individu dengan pengalaman yang

⁴⁶ Pipit Pitriah Ulfah Pipit, "Dimensi Pembelajaran Afektif," *Journal Of Education* 1, no. 2 (2024): 1–10.

dihadapinya.⁴⁷ Dalam hal ini, afektif menjadi cerminan bagaimana realitas itu dirasakan oleh individu, bukan sekadar bagaimana realitas itu diketahui atau dipahami.

Dalam psikologi, afektif juga dapat dipahami sebagai bentuk respons emosional terhadap objek tertentu. Respons ini muncul setelah individu berhadapan dengan suatu pengalaman dan secara batin memberikan reaksi emosional terhadapnya. Oleh sebab itu, afektif tidak berdiri sendiri, tetapi berkaitan dengan cara individu memandang suatu keadaan, ketika individu memandang suatu peristiwa sebagai ancaman, maka emosi yang muncul cenderung berupa rasa takut atau kecemasan.⁴⁸ Ketika ia memandang peristiwa itu sebagai kehilangan, maka emosi yang muncul cenderung berupa kesedihan. Sebaliknya, ketika suatu keadaan dipandang sebagai selesainya ancaman atau hadirnya pertolongan, emosi yang muncul dapat berupa rasa lega dan tenang. Hal ini menunjukkan bahwa aspek afektif bekerja sebagai respons emosional yang terkait erat dengan pengalaman subjektif individu. Aspek afektif mencakup berbagai bentuk emosi yang sangat beragam. Bentuk-bentuk afektif tersebut antara lain rasa senang, takut, cemas, sedih, marah, lega, dan tenang. Rasa senang biasanya muncul ketika individu mengalami keadaan yang sesuai dengan harapan atau memperoleh sesuatu yang dipandang positif. Rasa takut muncul ketika individu memandang adanya ancaman terhadap dirinya, baik

⁴⁷ iti Kurniasih, Novita Ramaddini, and Dodi Firmansyah, "Analisis Makna Afektif Dalam Novel William Karya Risa Saraswati," *Didaktik: Jurnal Ilmiah PGSD STKIP Subang* 10, no. 04 (2024): 332–46.

⁴⁸ Evandri Paputungan and Frezy Paputungan, "Pendekatan Dan Fungsi Afektif Dalam Proses Pembelajaran," *Journal of Education and Culture (JEaC)* 3, no. 1 (2023): 57–65.

ancaman fisik, sosial, maupun psikologis. Kecemasan memiliki kedekatan dengan rasa takut, tetapi lebih berkaitan dengan ketidakpastian dan kekhawatiran terhadap sesuatu yang belum pasti terjadi. Kesedihan muncul ketika individu mengalami kehilangan, penderitaan, atau kekecewaan yang mendalam. Marah cenderung hadir ketika individu merasa terancam, diperlakukan tidak adil, atau dihalangi dalam mencapai sesuatu yang dianggap penting. Sementara itu, rasa lega muncul ketika tekanan mulai berkurang atau ancaman tidak lagi dirasakan sekuat sebelumnya, dan rasa tenang menunjukkan keadaan batin yang lebih stabil setelah melalui proses pergolakan emosi. Dengan demikian, bentuk-bentuk afektif tersebut memperlihatkan betapa luasnya cakupan dimensi afektif dalam kehidupan psikologis manusia.

Aspek afektif tidak hanya penting karena menunjukkan jenis emosi yang dialami individu, tetapi juga karena mencerminkan evaluasi emosional terhadap pengalaman. Artinya, emosi bukan sekadar reaksi spontan yang tidak bermakna, melainkan bentuk penilaian batin terhadap apa yang sedang terjadi.⁴⁹ Ketika individu merasa takut, itu menunjukkan bahwa pengalaman tersebut dinilai sebagai ancaman. Ketika individu merasa sedih, hal itu menunjukkan bahwa pengalaman tersebut dinilai sebagai sesuatu yang menyakitkan atau merugikan. Ketika individu merasa tenang, itu menunjukkan bahwa pengalaman tersebut mulai diterima atau tidak lagi dipandang sebagai ancaman utama. Oleh karena itu, afektif dapat dipahami sebagai bentuk evaluasi

⁴⁹ Ahmad Taufiq Hidayatullah et al., "Kajian Konseptual Tentang Perasaan Dan Emosi Dalam Perspektif Psikologi Pendidikan Islam," *Al Arsy: Journal of Education, Management and Islamic Thought* 1, no. 1 (2025): 125–35.

emosional yang memperlihatkan bagaimana pengalaman hidup diposisikan dalam batin individu. Dalam konteks ini, aspek afektif menjadi jembatan antara pengalaman objektif dan penghayatan subjektif.

Dalam kehidupan psikologis, aspek afektif juga mempunyai hubungan yang sangat erat dengan stabilitas psikologis individu. Stabilitas psikologis tidak berarti seseorang tidak pernah merasakan emosi negatif, melainkan menunjukkan kemampuan untuk mengalami emosi tanpa kehilangan keseimbangan diri.⁵⁰ Individu yang memiliki stabilitas psikologis yang baik tetap dapat merasa takut, sedih, atau cemas, tetapi ia tidak larut secara berlebihan dalam emosi tersebut. Sebaliknya, individu yang stabilitas psikologisnya lemah cenderung lebih mudah tenggelam dalam emosi negatif, kesulitan mengelola perasaannya, dan mengalami gangguan dalam merespons realitas secara proporsional. Dari sini dapat dipahami bahwa afek menjadi salah satu indikator penting dalam menilai kondisi psikologis seseorang. Intensitas, durasi, dan arah emosi dapat menunjukkan apakah seseorang berada dalam kondisi yang relatif stabil atau justru sedang mengalami tekanan batin yang kuat.

Hubungan antara aspek afektif dan stabilitas psikologis tampak terutama ketika individu menghadapi pengalaman yang berat atau menekan. Dalam situasi yang penuh tekanan, emosi sering kali menjadi gejala pertama yang terlihat. Tekanan hidup dapat menimbulkan rasa takut, kecemasan, kesedihan,

⁵⁰ Indah Purnama Kharisma and Galuh Safitri, "Efikasi Diri Dan Kestabilan Emosi Pada Prestasi Belajar," *Educational Leadership: Jurnal Manajemen Pendidikan* 3, no. 1 (2023): 28–39.

bahkan kemarahan. Namun, emosi-emosi tersebut tidak selalu berarti kelemahan, sebab dalam banyak kasus justru menunjukkan bahwa individu sedang berhadapan secara serius dengan pengalaman yang penting bagi hidupnya. Yang menjadi persoalan bukan semata-mata ada atau tidaknya emosi, tetapi bagaimana emosi itu dikelola. Jika emosi dikelola dengan baik, individu masih dapat menjaga keseimbangan batin dan mengambil keputusan secara lebih terarah. Sebaliknya, jika emosi tidak terkelola, maka stabilitas psikologis dapat terganggu. Dengan demikian, aspek afektif harus dipahami bukan hanya sebagai gejala emosional, tetapi juga sebagai bagian dari dinamika yang menentukan sehat atau tidaknya kondisi psikologis individu, aspek afektif juga berkaitan erat dengan kemampuan individu dalam mengelola dan mengarahkan emosi.⁵¹

Dalam kehidupan nyata, individu tidak hanya mengalami emosi, tetapi juga harus berhadapan dengan tuntutan untuk mengatur emosi tersebut. Kemampuan ini penting karena emosi yang terlalu kuat dapat mengganggu kejernihan berpikir dan mengacaukan respons perilaku. Ketika seseorang dikuasai rasa takut yang berlebihan, misalnya, ia mungkin menjadi sulit berpikir rasional. Ketika seseorang tenggelam dalam kesedihan yang mendalam, ia bisa kehilangan energi psikis untuk bertindak secara efektif. Sebaliknya, ketika emosi lebih stabil dan terkelola, individu dapat melihat situasi secara lebih jernih. Oleh karena itu, aspek afektif tidak hanya berbicara tentang apa yang

⁵¹ Zidan El Zaldie and Ma'mun Hanif, "Peranan Psikologi Pendidikan Dalam Mendorong Pertumbuhan Dan Perkembangan Holistik Peserta Didik Melalui Aspek Kognitif, Afektif, Dan Psikomotorik," *Al-Ilmiya: Jurnal Pendidikan Islam* 1, no. 3 (2025): 536–45.

dirasakan, tetapi juga tentang bagaimana pengalaman emosional itu memengaruhi keseluruhan fungsi psikologis seseorang.

Dalam kaitannya dengan aspek kognitif, emosi memiliki pengaruh yang signifikan terhadap cara individu berpikir, emosi yang kuat dapat mengubah fokus perhatian, mempersempit atau memperluas cara pandang, serta memengaruhi penilaian terhadap suatu keadaan.⁵² Rasa takut, misalnya, cenderung membuat individu lebih peka terhadap ancaman, sehingga ia melihat situasi secara lebih sempit dan defensif. Kesedihan dapat membuat individu lebih mudah memandang realitas secara negatif dan kehilangan harapan. Sebaliknya, rasa tenang dan lega dapat membantu individu berpikir lebih jernih, mempertimbangkan pilihan secara rasional, dan melihat keadaan secara lebih luas. Hal ini menunjukkan bahwa afektif tidak hanya merupakan akibat dari proses berpikir, tetapi juga dapat menjadi faktor yang membentuk arah dan kualitas proses kognitif itu sendiri. Selain memengaruhi cara berpikir, aspek afektif juga memengaruhi cara bertindak. Emosi sering kali menjadi tenaga pendorong di balik respons manusia. Seseorang yang dikuasai ketakutan dapat cenderung menghindar, menutup diri, atau diam. Seseorang yang dipenuhi kemarahan dapat bereaksi secara spontan dan impulsif. Sebaliknya, individu yang berada dalam keadaan tenang cenderung mampu merespons situasi secara lebih terkontrol dan proporsional. Dengan demikian, emosi tidak hanya berhenti sebagai pengalaman batin, tetapi juga memiliki konsekuensi langsung terhadap

⁵² Sofi Syahara Sindy, Nanda Najwa Eka, and Hidayatu Munawaroh, "ART Keterkaitan Regulasi Emosi Dan Prestasi Akademik Siswa: Perspektif Psikologi Pendidikan: Studi Literatur Tentang Keterkaitan Antara Regulasi Emosi Dan Hasil Belajar Dalam Konteks Psikologi Pendidikan," *Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Psikologi* 2, no. 3 (2025): 229–37.

arah tindakan. Dalam kerangka psikologi, hal ini menunjukkan bahwa aspek afektif berperan sebagai salah satu faktor yang memengaruhi konasi atau kecenderungan bertindak individu. Oleh karena itu, kajian terhadap aspek afektif menjadi sangat penting untuk memahami mengapa seseorang bereaksi dengan cara tertentu terhadap suatu pengalaman.

Di samping itu, aspek afektif tidak selalu harus dipahami secara negatif. Meskipun sering dikaitkan dengan rasa takut, cemas, atau sedih, dimensi afektif juga mencakup emosi positif seperti rasa senang, lega, aman, dan tenang. Emosi positif ini memiliki fungsi psikologis yang sangat penting, karena dapat menjadi tanda pemulihan, penerimaan, dan keseimbangan batin. Rasa tenang, misalnya, dapat menunjukkan bahwa individu telah mampu mengolah tekanan hidup secara lebih matang. Rasa lega menunjukkan bahwa beban emosional mulai berkurang. Harapan dan ketenangan dapat menjadi sumber energi batin yang memperkuat daya tahan mental. Oleh karena itu, aspek afektif harus dilihat secara luas sebagai spektrum pengalaman emosional manusia, bukan hanya sebagai kumpulan emosi negatif. Dengan demikian, aspek afektif dapat dipahami sebagai dimensi psikologis yang berkaitan dengan pengalaman emosional individu terhadap realitas yang dihadapinya. Aspek ini tidak hanya mencakup hadirnya emosi tertentu, tetapi juga menunjukkan bagaimana individu mengevaluasi pengalaman secara batin, bagaimana emosi tersebut memengaruhi stabilitas psikologis, serta bagaimana perasaan itu membentuk

cara berpikir dan kecenderungan bertindak.⁵³ Oleh karena itu, dalam kerangka psikologi, aspek afektif memiliki kedudukan yang sangat penting, karena menjadi salah satu dimensi utama dalam memahami dinamika batin manusia secara lebih utuh, mendalam, dan sistematis.

Aspek konatif merupakan salah satu dimensi penting dalam struktur psikologis manusia yang berkaitan dengan kehendak, dorongan, kecenderungan bertindak, serta arah respons individu terhadap suatu objek, peristiwa, atau pengalaman yang dihadapinya.⁵⁴ Dalam kajian psikologi, aspek konatif tidak hanya dipahami sebagai tindakan yang telah dilakukan secara nyata, tetapi juga mencakup kesiapan batin, niat, intensi, dan kecenderungan internal yang mengarahkan seseorang menuju suatu tindakan tertentu. Oleh karena itu, aspek konatif menempati posisi penting dalam menjelaskan bagaimana individu mengubah pemahaman dan pengalaman emosionalnya menjadi orientasi respons yang lebih konkret. Secara umum, aspek konatif dapat dipahami sebagai dimensi kehendak dalam diri manusia. Jika aspek kognitif berkaitan dengan bagaimana individu mengetahui dan menafsirkan realitas, serta aspek afektif berkaitan dengan bagaimana individu merasakan realitas tersebut secara emosional, maka aspek konatif berkaitan dengan bagaimana individu mengarahkan dirinya untuk merespons realitas itu.⁵⁵ Dengan demikian, konatif berhubungan dengan pertanyaan mengenai apa yang cenderung ingin dilakukan

⁵³ Pipit Pitriah Ulfah and Dkk, "Dimensi Pembelajaran Afektif," *Jurnal Pendidikan* 10, no. 10 (2024): 1–10.

⁵⁴ Ossi Marga Ramadhan et al., "Pengembangan Sikap Keberagamaan Remaja Melalui Pendidikan Sufistik," *Jurnal Loyalitas Sosial: Journal of Community Service in Humanities and Social Sciences* 2, no. 1 (2020): 16.

⁵⁵ Yustinus Rawi Dandono Et Al., *Perilaku Organisasi: Teori, Dinamika, Dan Tantangan*, 2025.

seseorang, ke arah mana kehendaknya bergerak, dan bagaimana ia membentuk kesiapan untuk bertindak. Dalam konteks ini, aspek konatif menjadi penting karena menunjukkan bahwa respons manusia tidak berhenti pada pikiran dan perasaan, tetapi berlanjut pada dorongan untuk mengambil sikap tertentu terhadap situasi yang dihadapi.

Dalam psikologi, konatif sering dikaitkan dengan kecenderungan bertindak atau *behavioral tendency*. Namun, penting untuk dipahami bahwa konatif tidak identik begitu saja dengan tindakan nyata. Aspek konatif berada pada tingkat yang lebih dalam, yaitu pada wilayah kehendak, intensi, kesiapan, dan arah tindakan yang sedang dibentuk dalam diri individu, artinya, seseorang dapat memiliki kecenderungan yang kuat untuk melakukan sesuatu, meskipun tindakan tersebut belum tampak secara lahiriah.⁵⁶ Di sinilah letak perbedaan penting antara konatif dan tindakan nyata. Tindakan nyata adalah perilaku yang sudah terwujud secara konkret, sedangkan konatif merupakan dorongan atau kesiapan yang mendahului tindakan tersebut. Dengan demikian, aspek konatif menjelaskan proses batin yang mengarah pada tindakan, bukan semata-mata hasil akhir berupa perilaku yang telah terjadi. Perbedaan antara konatif dan tindakan nyata menjadi penting untuk ditegaskan agar pembahasan teori ini tidak berhenti pada level perilaku yang terlihat. Dalam banyak situasi, individu belum tentu langsung menampilkan perilaku tertentu, tetapi secara batin sudah memiliki arah respons yang jelas. Seseorang dapat memiliki keinginan untuk bertahan, menghindar, diam, melawan, menerima, atau berusaha, meskipun

⁵⁶ Darmiyati Zuchdi, "Pembentukan Sikap," *Cakrawala Pendidikan*, 1995, 83690.

bentuk tindakan konkretnya belum muncul sepenuhnya. Oleh karena itu, konatif dapat dipahami sebagai wilayah kehendak yang sedang bergerak menuju tindakan. Dalam pengertian ini, aspek konatif lebih halus daripada perilaku lahiriah, karena ia berada pada tingkat kesiapan psikis dan orientasi batin yang menggerakkan perilaku.

Aspek konatif memiliki hubungan yang erat dengan motivasi. Motivasi merupakan daya dorong yang membuat seseorang bergerak ke arah tujuan tertentu, sedangkan konatif menunjukkan bagaimana dorongan tersebut diorganisasi menjadi kecenderungan respons, dengan kata lain, motivasi menjadi sumber tenaga psikis, sedangkan konatif menjadi arah dari tenaga tersebut.⁵⁷ Ketika individu memiliki motivasi untuk mempertahankan diri, menyelamatkan diri, mencari ketenangan, atau mencapai tujuan tertentu, maka aspek konatif berperan dalam menentukan ke mana motivasi itu diarahkan. Oleh karena itu, aspek konatif dapat dipahami sebagai bentuk operasional dari motivasi dalam ranah kehendak dan kecenderungan tindakan. Selain berhubungan dengan motivasi, aspek konatif juga berkaitan erat dengan keputusan. Kehendak manusia tidak bekerja secara acak, tetapi melalui proses memilih di antara berbagai kemungkinan respons. Dalam hal ini, aspek konatif menunjukkan bahwa individu tidak hanya terdorong secara emosional, tetapi juga mengarahkan dirinya secara sadar pada bentuk tindakan tertentu. Keputusan menjadi titik penting karena di sanalah kecenderungan batin

⁵⁷ Nugroho J Setiadi and M M Se, *Perilaku Konsumen: Perspektif Kontemporer Pada Motif, Tujuan, Dan Keinginan Konsumen Edisi Ketiga*, vol. 3 (Prenada Media, 2019).

memperoleh bentuk yang lebih tegas. Oleh sebab itu, konatif dapat dipahami sebagai tahap psikologis yang menjembatani antara dorongan batin dan pilihan tindakan yang akan diambil. Dalam konteks ini, aspek konatif bukan hanya masalah ingin bertindak, tetapi juga masalah memilih arah tindakan secara sadar dan bertanggung jawab.

Dalam dinamika psikologis, aspek konatif tidak muncul secara terpisah, melainkan terbentuk melalui interaksi antara aspek kognitif dan afektif. Individu terlebih dahulu memahami suatu situasi secara kognitif, kemudian mengalami respons emosional terhadap situasi tersebut, dan dari kedua proses itulah terbentuk kecenderungan kehendak atau arah tindakan. Dengan demikian, konatif dapat dipahami sebagai hasil lanjutan dari cara individu berpikir dan merasakan. Ketika seseorang memaknai suatu keadaan sebagai ancaman dan secara emosional merasa takut, ia mungkin membentuk kecenderungan untuk menghindar. Sebaliknya, ketika individu memaknai keadaan sebagai ujian yang harus dihadapi dan secara emosional mampu menjaga ketenangan, maka kecenderungan yang terbentuk dapat berupa bertahan, menerima, atau berusaha. Hal ini menunjukkan bahwa konatif bukan gejala yang berdiri sendiri, tetapi merupakan hasil dari proses psikologis yang lebih kompleks. Karena terbentuk dari interaksi kognitif dan afektif, aspek konatif juga menjelaskan mengapa dua individu yang menghadapi situasi yang sama dapat menunjukkan arah respons yang berbeda. Perbedaan tersebut muncul karena mereka tidak hanya memahami situasi secara berbeda, tetapi juga merasakannya secara berbeda. Kombinasi antara cara berpikir dan

pengalaman emosional inilah yang membentuk arah kehendak masing-masing individu. Oleh karena itu, dalam psikologi, konatif menjadi dimensi yang penting untuk menjelaskan orientasi respons manusia, sebab ia menunjukkan bagaimana individu bergerak dari pemahaman dan perasaan menuju kesiapan tindakan.⁵⁸

Aspek konatif juga berkaitan dengan konsep intensi. Intensi menunjukkan adanya niat atau kecenderungan yang lebih terarah untuk melakukan sesuatu. Dalam hal ini, konatif mencakup kehendak yang belum tentu langsung tampak, tetapi sudah mengarah pada pilihan tertentu. Intensi menjadi penting karena menunjukkan bahwa manusia bukan hanya makhluk yang bereaksi, tetapi juga makhluk yang mengarahkan diri. Dalam kehidupan psikologis, intensi dapat memperlihatkan seberapa kuat seseorang terdorong untuk mengambil sikap, mempertahankan posisi, menahan diri, atau melakukan tindakan tertentu. Dengan demikian, pembahasan konatif perlu mencakup dimensi intensi agar teori ini tidak dipersempit menjadi sekadar perilaku lahiriah. Dalam konteks yang lebih luas, aspek konatif dapat dipahami sebagai arah respons individu terhadap situasi. Ketika seseorang menghadapi suatu peristiwa, ia tidak hanya memahaminya dan merasakannya, tetapi juga membentuk orientasi tertentu terhadapnya. Orientasi ini dapat berupa keinginan untuk mendekat, menjauh, bertahan, menerima, menolak, diam, atau berusaha. Oleh karena itu, aspek konatif sangat penting dalam menjelaskan respons

⁵⁸ Voni Yandri Malelak, "Faktor-Faktor Situasional Yang Berpengaruh Terhadap Perilaku Manusia," *Psikologi Komunikasi*, 2025, 35.

manusia secara psikologis, karena ia menunjukkan ke mana arah dorongan batin itu bergerak. Dalam banyak kasus, arah respons ini justru lebih penting daripada perilaku yang tampak, sebab ia memperlihatkan posisi internal individu terhadap realitas yang sedang dihadapi.

Di samping itu, aspek konatif juga menunjukkan adanya dimensi aktif dalam diri manusia. Individu tidak hanya menjadi objek dari keadaan, tetapi tetap memiliki ruang untuk mengarahkan dirinya terhadap realitas. Meskipun dalam situasi tertentu seseorang berada dalam tekanan atau keterbatasan, ia masih memiliki kecenderungan kehendak yang menunjukkan posisi batinnya apakah menyerah, bertahan, diam, atau berusaha. Dari sudut pandang ini, aspek konatif memperlihatkan bahwa manusia tetap mempunyai unsur aktif dalam kehidupan psikisnya, hal ini membuat aspek konatif penting dalam menjelaskan sikap manusia terhadap tekanan, ujian, dan situasi yang menuntut respons batin yang terarah.⁵⁹ Dalam hubungannya dengan stabilitas psikologis, aspek konatif juga memiliki arti penting. Individu yang memiliki arah kehendak yang jelas cenderung lebih mampu merespons situasi secara konsisten dan tidak mudah goyah. Sebaliknya, individu yang kehilangan arah konatif dapat mengalami kebimbangan, ketidakberdayaan, atau ketidakmampuan untuk menentukan sikap. Oleh karena itu, aspek konatif tidak hanya berkaitan dengan tindakan, tetapi juga dengan keteguhan kehendak dan orientasi hidup seseorang. Dalam banyak keadaan, kestabilan psikologis ditopang bukan hanya oleh kemampuan

⁵⁹ Nawawi Marhaban, "Karakteristik Manusia Komunikan," *Al-Hikmah Media Dakwah, Komunikasi, Sosial Dan Kebudayaan* 10, no. 2 (2019): 31–40.

berpikir dan mengelola emosi, tetapi juga oleh kemampuan untuk mengarahkan kehendak kepada respons yang dianggap benar atau bermakna.

Dengan demikian, aspek konatif dapat dipahami sebagai dimensi psikologis yang berkaitan dengan kehendak, intensi, kecenderungan bertindak, serta arah respons individu terhadap realitas yang dihadapinya. Aspek ini tidak identik dengan tindakan nyata, tetapi mendahului tindakan sebagai bentuk kesiapan dan orientasi batin yang mendorong seseorang menuju respons tertentu. Dalam kerangka psikologi, konatif menjadi dimensi yang melengkapi aspek kognitif dan afektif, karena menunjukkan bagaimana pemahaman dan pengalaman emosional diteruskan menjadi arah kehendak dan kecenderungan tindakan. Oleh karena itu, aspek konatif memiliki kedudukan yang penting dalam memahami dinamika psikologis manusia secara utuh, karena melalui dimensi inilah dapat dijelaskan bagaimana individu mengarahkan dirinya dalam menghadapi berbagai situasi kehidupan.

Berdasarkan uraian mengenai aspek kognitif, afektif, dan konatif, dapat dipahami bahwa ketiga dimensi tersebut merupakan satu kesatuan yang tidak dapat dipisahkan dalam menjelaskan dinamika psikologis manusia. Aspek kognitif berperan dalam membentuk pemahaman dan penafsiran individu terhadap realitas, aspek afektif menunjukkan bagaimana realitas tersebut dialami dan dirasakan secara emosional, sedangkan aspek konatif mengarahkan individu pada kecenderungan kehendak atau respons terhadap situasi yang dihadapi.⁶⁰ Dengan demikian, respons manusia tidak muncul secara tiba-tiba,

⁶⁰ Muhammad Nur Latief, *Buku Ajar Psikologi Komunikasi* (Dunia Penerbitan buku, 2026).

melainkan melalui proses yang melibatkan interaksi antara cara berpikir, pengalaman emosional, dan arah kehendak. Hubungan ketiga aspek ini bersifat dinamis dan saling memengaruhi. Pemahaman individu terhadap suatu peristiwa akan memengaruhi emosi yang muncul, dan emosi tersebut selanjutnya akan membentuk kecenderungan tindakan yang diambil. Sebaliknya, pengalaman emosional juga dapat memengaruhi cara individu menafsirkan realitas, sehingga terjadi hubungan timbal balik antara kognitif dan afektif yang pada akhirnya berdampak pada aspek konatif. Oleh karena itu, ketiga aspek ini tidak dapat dipahami secara terpisah, melainkan harus dilihat sebagai sistem psikologis yang bekerja secara terpadu dalam membentuk respons individu terhadap berbagai pengalaman hidup. Dalam kerangka psikologi, penggunaan model kognitif, afektif, dan konatif menjadi penting karena memungkinkan peneliti untuk memahami manusia secara lebih utuh, tidak hanya dari apa yang dipikirkan, tetapi juga dari apa yang dirasakan dan bagaimana arah responsnya dibentuk. Model ini memberikan kerangka analisis yang sistematis untuk melihat bagaimana individu memproses pengalaman, mengevaluasinya secara emosional, serta mengarahkan dirinya dalam menghadapi situasi yang dihadapi. Dengan demikian, ketiga aspek tersebut dapat digunakan sebagai landasan teoritis untuk menjelaskan dinamika psikologis manusia secara lebih mendalam, komprehensif, dan terstruktur.

Dinamika psikologi manusia ketika dihubungkan dengan praktik keagamaan yang berkaitan dengan persoalan psikologi agama merupakan cabang ilmu psikologi yang menelaah hubungan antara pengalaman, keyakinan,

dan praktik keagamaan dengan dinamika kejiwaan manusia.⁶¹ Dalam kajian ini, agama tidak hanya dipahami sebagai sistem keyakinan yang bersifat normatif, tetapi juga sebagai pengalaman batin yang memiliki pengaruh langsung terhadap kondisi psikologis individu. Spiritualitas, iman, doa, dan praktik keagamaan dipandang sebagai faktor yang berperan dalam membentuk keseimbangan emosional, mengarahkan perilaku, serta memengaruhi fungsi mental seseorang. Dengan demikian, psikologi agama menempatkan pengalaman religius sebagai bagian penting dalam memahami kondisi batin manusia secara lebih utuh.

Dalam konteks tersebut, pemikiran William James menjadi salah satu rujukan penting dalam memahami pengalaman keagamaan sebagai fenomena psikologis. Dalam karyanya *The Varieties of Religious Experience*, James menjelaskan bahwa agama pada dasarnya berkaitan dengan perasaan, tindakan, dan pengalaman pribadi individu ketika berhadapan dengan realitas yang dipandang ilahiah, pandangan ini menggeser pemahaman agama dari sekadar sistem doktrin menuju pengalaman subjektif yang hidup dalam diri manusia.⁶² Oleh karena itu, pengalaman keagamaan menurut James bersifat personal, mendalam, serta memiliki keterkaitan yang erat dengan kondisi psikologis individu, bahkan dapat membawa perubahan yang signifikan dalam keadaan mental seseorang. Lalu, James menegaskan bahwa pengalaman keagamaan

⁶¹ Astuti Rahayu Fuji and Universitas, "Psikologi Agama Sebagai Pilar Studi Islam" *Jurnal Pai: Jurnal Kajian Pendidikan Agama Islam*, 3, no. 2 (2024): 13–23.

⁶² Ahmad Zakiy, "Teori Ragam Pengalaman Keagamaan William James: Sebuah Aplikasi Terhadap Pengalaman Spiritual Pendiri Paguyuban Sumarah," *Jurnal Pendidikan Dan Sosial Budaya: UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta* 4, no. 1 (2023): 1–14.

tidak dapat dipisahkan dari keyakinan terhadap realitas yang bersifat gaib. Keyakinan ini menjadi bagian dari struktur batin individu yang mendorong munculnya respons psikologis yang kuat, meskipun objek yang diyakini tidak dapat ditangkap secara empiris.⁶³ Dalam hal ini, pengalaman religius melibatkan proses pemaknaan yang mendalam terhadap realitas, di mana individu membangun keyakinan, memahami situasi yang dihadapinya, serta menafsirkan pengalaman hidup dalam kerangka yang lebih luas. Selain itu, pengalaman tersebut juga disertai dengan respons emosional yang intens, seperti rasa khidmat, harapan, ketenangan, maupun kegelisahan, yang menunjukkan bahwa dimensi afektif memiliki peran yang sangat penting dalam pengalaman keagamaan.⁶⁴

James juga menjelaskan bahwa pengalaman religius dapat menghadirkan perubahan dalam kehidupan individu, baik secara bertahap maupun secara tiba-tiba. Ia menyebut fenomena ini sebagai bentuk transformasi batin, di mana individu mengalami perubahan dalam cara berpikir, merasakan, serta memandang kehidupannya, perubahan tersebut tidak hanya terjadi pada tingkat keyakinan, tetapi juga memengaruhi kondisi emosional serta arah sikap dan perilaku individu.⁶⁵ Dalam hal ini, pengalaman keagamaan tidak berhenti pada ranah internal, tetapi juga menghasilkan kecenderungan respons tertentu

⁶³ Galbani Fadilah, "Antara Mimpi Dan Validasi: Analisis Pengalaman Keagamaan Syekh Sholahuddin Fakhry Perspektif William James," *Jurnal Perspektif* 5, no. 1 (2021): 99–111.

⁶⁴ Andreas Maurenis, "Melangkah Ke Dalam Dunia Mistiknya Wiliam James," *Logos* 13, no. 2 (2016): 56–73.

⁶⁵ Citra Arum Mayangsari, "Bentuk Pengalaman Beragama Pada Pelaku Konversi Agama (Studi Tentang Perubahan Sikap Religius Mahasiswa Pendidikan Agama Islam Di Universitas Islam Indonesia)," 2018.

yang tercermin dalam sikap hidup, keputusan, serta orientasi tindakan individu. Berdasarkan pemikiran tersebut, dapat dipahami bahwa pengalaman keagamaan dalam perspektif William James memiliki keterkaitan yang erat dengan keseluruhan dinamika psikologis manusia. Pengalaman religius melibatkan proses kognitif dalam bentuk pemahaman dan penafsiran terhadap realitas, proses afektif dalam bentuk respons emosional terhadap pengalaman tersebut, serta proses konatif yang tercermin dalam kecenderungan kehendak dan arah tindakan individu. Dengan demikian, pemikiran James memperkuat penggunaan kerangka kognitif, afektif, dan konatif dalam penelitian ini, karena menunjukkan bahwa pengalaman keagamaan pada dasarnya merupakan proses psikologis yang melibatkan cara individu memahami, merasakan, dan mengarahkan responsnya terhadap realitas yang dihadapi.

Dalam memperkuat analisis psikologis terhadap pengalaman manusia, pemikiran Viktor Frankl tentang makna hidup memberikan kontribusi yang penting. Frankl dikenal sebagai tokoh logoterapi, yaitu pendekatan psikologi yang menempatkan pencarian makna sebagai inti dari kehidupan manusia. Menurut Frankl, manusia tidak hanya digerakkan oleh dorongan biologis atau pencarian kesenangan, tetapi terutama oleh kehendak untuk menemukan makna (*will to meaning*).⁶⁶ Dengan demikian, kehidupan manusia tidak cukup dipahami hanya melalui mekanisme psikologis semata, tetapi juga melalui usaha batin untuk memahami tujuan, nilai, dan arti dari pengalaman yang

⁶⁶ Dharmawan Ardi, "Pencarian Makna Bertolak Dari Logoterapi Viktor Frankl Melalui Interpretasi Hermeneutika Naratif Restoratif" (Driyarkara School Of Philosophy, 2020).

dijalani. Salah satu pokok penting dalam pemikiran Frankl adalah bahwa makna hidup tidak selalu ditemukan dalam kondisi yang menyenangkan, tetapi justru sering kali muncul dalam situasi penderitaan, dalam kerangka logoterapi, penderitaan tidak secara otomatis menghancurkan individu, melainkan dapat menjadi jalan menuju pemaknaan yang lebih dalam, selama individu mampu mengambil sikap yang tepat terhadap pengalaman tersebut.⁶⁷ Oleh karena itu, yang menentukan bukan hanya berat atau ringannya penderitaan, tetapi bagaimana seseorang memahami dan merespons penderitaan tersebut secara batin. Dalam hal ini, kualitas kehidupan manusia tidak hanya ditentukan oleh kondisi yang dialami, tetapi oleh cara individu memberi makna terhadap pengalaman tersebut.

Frankl juga menegaskan bahwa manusia memiliki kebebasan batin dalam menentukan sikap terhadap keadaan yang dihadapinya. Kebebasan ini tidak berarti manusia bebas dari penderitaan, tetapi bebas dalam memilih respons terhadap penderitaan tersebut. Seseorang mungkin tidak dapat mengubah situasi yang terjadi, tetapi tetap memiliki kemampuan untuk menentukan cara memandang, menerima, dan menyikapi pengalaman tersebut. Dalam konteks ini, manusia tidak sepenuhnya menjadi objek dari keadaan, melainkan tetap memiliki peran aktif dalam mengarahkan dirinya secara batin. Oleh karena itu, kemampuan memilih sikap menjadi salah satu aspek penting dalam menjaga ketahanan psikologis individu. Frankl menjelaskan bahwa

⁶⁷ Menurut Victor Frankl et al., “Mencegah Bunuh Diri Dengan Mengembangkan Makna Hidup” 34, no. 33 (2024), <https://doi.org/10.35312/serifilsafat.v34i33.248>.

kehilangan makna dapat menjadi sumber krisis psikologis yang serius, ketika individu tidak lagi mampu melihat tujuan hidup atau memahami arti dari pengalaman yang dijalannya, maka ia cenderung mengalami kecemasan, kehampaan, dan perasaan tidak berdaya, sebaliknya, individu yang mampu menemukan makna dalam hidupnya akan memiliki kekuatan batin yang lebih besar dalam menghadapi tekanan.⁶⁸ Dalam hal ini, makna hidup berfungsi sebagai kekuatan psikologis yang menopang ketahanan mental, karena memberikan arah, harapan, dan alasan bagi individu untuk tetap bertahan dalam situasi yang sulit.

Dalam pemikiran Frankl, makna hidup dapat ditemukan melalui beberapa cara, antara lain melalui tindakan yang bernilai, pengalaman yang bermakna, serta sikap yang diambil ketika individu tidak mampu mengubah keadaan, aspek terakhir menjadi sangat penting dalam konteks penderitaan, karena tidak semua situasi dapat dihindari atau diperbaiki.⁶⁹ Dalam kondisi tersebut, yang tersisa adalah bagaimana individu memaknai pengalaman tersebut dan menentukan sikap terhadapnya. Dengan demikian, makna hidup tidak selalu ditemukan dalam keberhasilan, tetapi juga dalam kemampuan individu untuk tetap memiliki orientasi batin yang positif di tengah situasi yang sulit. Berdasarkan pemikiran tersebut, teori Viktor Frankl memiliki keterkaitan yang erat dengan kerangka kognitif, afektif, dan konatif dalam penelitian ini.

Proses pencarian makna melibatkan aspek kognitif dalam bentuk penafsiran dan

⁶⁸ Vita Nathania Puteri And Titik Indarti, "Pencarian Makna Hidup Dalam Novel Timun Jelita Karya Raditya Dika: Tinjauan Logoterapi Viktor Frankl," *Bapala* 13, No. 1 (2026): 61–67.

⁶⁹ Ardi, "Pencarian Makna Bertolak Dari Logoterapi Viktor Frankl Melalui Interpretasi Hermeneutika Naratif Restoratif." Driyarkara School Of Philosophy, 2020.

pemahaman terhadap pengalaman hidup. Proses tersebut juga berkaitan dengan aspek afektif, karena makna yang ditemukan akan memengaruhi kondisi emosional individu, seperti munculnya harapan, ketenangan, atau penerimaan. Selain itu, makna hidup juga berkaitan dengan aspek konatif, karena individu akan mengarahkan sikap dan tindakannya berdasarkan makna yang diyakininya. Dengan demikian, pemikiran Frankl memperkuat bahwa respons manusia terhadap penderitaan tidak hanya bersifat emosional, tetapi merupakan hasil dari proses psikologis yang melibatkan pemahaman, pengalaman emosional, serta arah kehendak individu.

B. Dimensi Spiritualitas

1. Spiritualitas dalam Perspektif Ulama: Al-Ghazali

Dalam pemikiran Al-Ghazali, pembahasan mengenai spiritualitas tidak dapat dilepaskan dari pemahaman tentang struktur batin manusia. Hal ini disebabkan karena Al-Ghazali memandang bahwa perilaku lahir manusia bukanlah titik awal dari tindakan, melainkan hasil dari proses internal yang terjadi dalam dirinya. Setiap tindakan manusia berawal dari niat, sedangkan niat lahir dari kesadaran batin yang dipengaruhi oleh kondisi hati. Oleh karena itu, untuk memahami kehidupan manusia secara utuh, tidak cukup hanya melihat aspek fisik atau perilaku luar, tetapi harus menelusuri mekanisme batin yang melatarbelakanginya. Dalam konteks ini, Al-Ghazali menegaskan bahwa berbagai problem manusia seperti kecemasan, kegelisahan, ketakutan, dan ketidakstabilan emosi tidak semata-mata disebabkan oleh faktor eksternal,

melainkan berakar dari kondisi batin yang tidak terkelola dengan baik.⁷⁰ Dengan demikian, spiritualitas menurut Al-Ghazali harus dimulai dari pemahaman terhadap dimensi batin manusia sebagai pusat dari seluruh dinamika kehidupan.

Untuk menjelaskan dinamika tersebut, Al-Ghazali mengemukakan bahwa dalam diri manusia terdapat beberapa unsur batin yang saling berinteraksi, yaitu *qalb* (hati), *nafs* (jiwa), *ruh* (spirit), dan akal.⁷¹ Keempat unsur ini bukanlah entitas yang berdiri secara terpisah, melainkan konsep yang digunakan untuk menjelaskan fungsi-fungsi batin yang berbeda dalam diri manusia. *Qalb* atau hati menempati posisi paling sentral karena menjadi pusat kesadaran, tempat terbentuknya niat, serta titik pengambilan keputusan batin. Di sisi lain, *nafs* berperan sebagai sumber dorongan dan keinginan yang cenderung membawa manusia pada pemuasan hasrat dan kepentingan diri, sehingga jika tidak dikendalikan dapat menjerumuskan manusia pada perilaku yang menyimpang. Berbeda dengan *nafs*, *ruh* merupakan dimensi ilahiah dalam diri manusia yang mendorongnya untuk mencari makna hidup, mendekat kepada Allah, dan melampaui kepentingan duniawi. Sementara itu, akal berfungsi sebagai alat pertimbangan rasional yang membantu manusia membedakan antara yang benar dan yang salah serta mengarahkan pilihan yang

⁷⁰ Muhammad Raul Libasut Taqwa, "Self Control Untuk Mengatasi Quarter Life Crisis Menurut Al Ghazali (Studi Pengembangan Kendali Diri (Self Control) Sebagai Strategi Mengatasi Quater Life Crisis Berdasarkan Konsep Riyadhah Al Nafs Al Ghazali)," 2024.

⁷¹ Diana Safitri et al., "Pendidikan Kecerdasan Spiritual Perspektif Al-Ghazali Dan Relevansinya Dengan Emotional Spiritual Quotient (Esq) Pendidikan Adalah Suatu Proses Untuk Mendewasakan Manusia Dan Memanusiakan Manusia . Melalui Pendidikan , Manusia Dapat Tumbuh D" 6, no. 1 (2023): 78–98.

diambil. Dalam interaksi keempat unsur ini, hati menjadi pusat yang menentukan arah akhir, karena meskipun akal mengetahui kebenaran dan ruh mendorong kepada kebaikan, keputusan tetap berada pada hati, apakah akan mengikuti dorongan tersebut atau justru tunduk pada nafs.

Berdasarkan kerangka tersebut, Al-Ghazali menunjukkan bahwa spiritualitas bukanlah sesuatu yang terbentuk secara otomatis hanya karena seseorang menjalankan praktik keagamaan secara lahiriah. Spiritualitas baru terbentuk ketika keempat unsur batin tersebut berada dalam kondisi yang seimbang dan terkelola dengan baik. Apabila hati terarah kepada Allah, nafs mampu dikendalikan, ruh diperkuat, dan akal digunakan secara tepat, maka akan tercipta kondisi batin yang stabil dan terintegrasi. Sebaliknya, apabila salah satu unsur mengalami gangguan, maka akan muncul konflik internal yang berdampak pada ketidaktenangan jiwa. Misalnya, dominasi nafs dapat menyebabkan manusia mudah dikuasai emosi dan dorongan negatif, lemahnya ruh dapat membuat hidup terasa hampa dan kehilangan makna, sedangkan hati yang tidak terarah dapat menimbulkan kegelisahan dan kebingungan dalam mengambil keputusan. Oleh karena itu, Al-Ghazali menegaskan bahwa spiritualitas merupakan kerja batin yang utuh, yang tidak hanya berkaitan dengan tindakan lahir, tetapi dengan keseluruhan sistem batin manusia, dalam keseluruhan sistem tersebut, hati menjadi unsur yang paling menentukan karena berfungsi sebagai pusat pengambilan keputusan.⁷² Akal dapat

⁷² Ahmad Arisatul Cholik, "Relasi Akal Dan Hati Menurut Al-Ghazali," *Jurnal Kalimah* 13, no. 2 (2015): 287–310.

memberikan pengetahuan tentang kebenaran, dan ruh dapat mendorong manusia menuju kebaikan, namun tanpa hati yang bersih, dorongan tersebut tidak akan menghasilkan tindakan yang benar. Hal ini menjelaskan mengapa seseorang dapat mengetahui sesuatu yang benar, tetapi tetap melakukan kesalahan, karena keputusan akhir berada pada hati. Dengan demikian, perbaikan manusia menurut Al-Ghazali harus dimulai dari perbaikan hati, karena dari situlah seluruh aspek kehidupan manusia terbentuk. Hati yang bersih akan melahirkan emosi yang stabil, niat yang lurus, serta perilaku yang baik, sedangkan hati yang kotor akan melahirkan kegelisahan, kecemasan, iri hati, dan ketidakstabilan psikologis. Oleh karena itu, spiritualitas dalam perspektif Al-Ghazali berpusat pada pemeliharaan dan pengelolaan hati sebagai inti dari kehidupan manusia.

Berdasarkan pemahaman tersebut, Al-Ghazali kemudian mengajukan konsep *tazkiyatun nafs* sebagai solusi atas problem batin manusia.⁷³ Setelah menjelaskan bahwa manusia memiliki struktur batin yang kompleks dan rentan mengalami gangguan, muncul kebutuhan akan suatu mekanisme yang mampu memperbaiki dan menata kembali kondisi tersebut. *Tazkiyatun nafs* dipahami sebagai proses penyucian dan pengelolaan jiwa yang bertujuan untuk membersihkan hati dari berbagai penyakit batin, mengendalikan dorongan nafsu, serta menguatkan dimensi spiritual dalam diri manusia.⁷⁴ Konsep ini

⁷³ Amirul Muttaqin, *Tasawuf Psikologi Al-Ghazālī: Tazkiyat Al-Nafs Sebagai Upaya Menuju Kesehatan Mental* (Penerbit A-Empat, 2022).

⁷⁴ Arini Zakia Zakia et al., "Aplikasi Tazkiyatun Nafs Dalam Psikoterapi Islam," *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Dakwah Islam* 21, no. 2 (2024): 109–31, <https://doi.org/10.14421/hisbah.2024.212-07>.

tidak muncul secara terpisah, melainkan sebagai jawaban atas kerusakan sistem batin yang telah dijelaskan sebelumnya. Oleh karena itu, *tazkiyatun nafs* bukan sekadar praktik tambahan, tetapi merupakan inti dari perjalanan spiritual manusia dalam mencapai keseimbangan batin. Selanjutnya, Al-Ghazali menegaskan bahwa *tazkiyatun nafs* tidak dapat disamakan dengan praktik ibadah lahiriah semata. Hal ini karena seseorang dapat saja menjalankan ibadah secara rutin, tetapi masih mengalami kegelisahan, kecemasan, dan ketidaktenangan dalam hidupnya. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa masalah utama bukan terletak pada kurangnya aktivitas ibadah, melainkan pada belum tersentuhnya aspek batin. Oleh karena itu, *tazkiyatun nafs* diarahkan pada pembenahan akar masalah, yaitu hati dan jiwa, bukan hanya pada gejala luar. Proses ini mencakup upaya membersihkan hati dari sifat-sifat negatif, menertibkan dorongan nafsu, serta mengarahkan seluruh potensi batin agar selaras dengan nilai-nilai spiritual.

Dampak dari proses ini terlihat secara langsung pada kondisi psikologis manusia. Menurut Al-Ghazali, ketidaktenangan jiwa muncul ketika hati berada dalam kondisi tidak bersih dan tidak terarah, sehingga menimbulkan konflik batin yang berkelanjutan. Sebaliknya, ketika hati telah dibersihkan dan jiwa telah terkelola dengan baik, akan tercipta kondisi batin yang stabil dan tenang. Dalam keadaan ini, manusia tidak mudah goyah oleh tekanan eksternal, tidak larut dalam kecemasan, serta mampu menghadapi penderitaan dengan sikap yang lebih terarah. Dengan demikian, *tazkiyatun nafs* tidak hanya memiliki dimensi spiritual, tetapi juga memiliki implikasi psikologis yang kuat, karena

berperan dalam membentuk ketahanan mental dan keseimbangan emosi individu.⁷⁵ Berangkat dari kerangka tersebut, spiritualitas dalam pemikiran Al-Ghazali diwujudkan dalam nilai-nilai praktis yang membentuk keseimbangan batin manusia, seperti kesabaran (ṣabr), tawakal, ikhtiar, serta praktik spiritual berupa doa dan zikir, yang pada akhirnya melahirkan ketenangan batin.⁷⁶ Nilai ini bukanlah konsep yang berdiri sendiri, melainkan merupakan hasil dari hati yang telah mengalami proses penyucian dan pengelolaan yang baik. Kesabaran mencerminkan kemampuan hati dalam menjaga kestabilan emosi ketika menghadapi ujian, tawakal menunjukkan ketenangan batin yang lahir dari penyerahan diri kepada Allah setelah usaha dilakukan, sedangkan ikhtiar menunjukkan peran aktif manusia dalam merespons kehidupan secara sadar dan bertanggung jawab, doa dan zikir sebagai bentuk media komunikasi antara Tuhan dan manusia, sedangkan ketenangan batin sebagai bentuk penyerahan diri kepada Tuhan menerima dengan hati yang luas. Dengan demikian, beberapa konsep tersebut menjadi bagian integral dari proses *tazkiyatun nafs* yang tidak hanya berfungsi secara spiritual, tetapi juga sebagai mekanisme psikologis dalam menjaga keseimbangan jiwa dan ketahanan mental manusia dalam menghadapi berbagai tekanan kehidupan.

Salah satu konsep penting yang dijelaskan spiritualitas Al-Ghazali adalah unsur kesabaran penting dipertimbangkan sebagai bagian dari proses

⁷⁵ Syarhabil Ali Fikri and Dewi Andrayani, *Psikologi Islam: Pendekatan Holistik Untuk Kesehatan Mental Dan Pengembangan Diri*, *Al-Wajih: The Journal of Islamic Studies*, vol. 2, 2025.

⁷⁶ Universitas Kiai and Abdullah Faqih, "Pendidikan Spiritual Dalam Ihya ' Ulumiddin Karya Imam Al - Ghazali: Kontribusi Pendidikan Karakter Di Era Modern," *Jurnal Pendidikan Islam Multidisipliner* 01, no. 02 (2025): 15–28.

spiritual mencerminkan kemampuan batin manusia dalam menghadapi ujian kehidupan secara stabil dan terarah. Kesabaran dalam Islam bukan sekadar kemampuan menahan diri secara pasif, tetapi merupakan kekuatan batin untuk tetap teguh dalam ketaatan, menjauhi larangan Allah, serta bertahan dalam menghadapi musibah dengan harapan kepada ridha-Nya.⁷⁷ Al-Ghazali menjelaskan bahwa sabar merupakan salah satu bentuk kematangan jiwa, karena melalui kesabaran seseorang mampu mengendalikan dirinya dari gejolak emosi negatif dan mengarahkan dirinya kepada keteguhan iman.⁷⁸ Sabar mengandung unsur pengendalian diri (*self-control*), ketahanan emosi, serta kemampuan untuk tidak terjebak dalam reaksi negatif seperti putus asa, marah, atau penolakan terhadap takdir. Dari perspektif psikologis, kesabaran dapat dipahami sebagai kemampuan regulasi diri yang mendukung daya tahan mental, mengurangi stres, dan memperkuat rasa makna dalam hidup. Oleh karena itu, sabar bukan hanya reaksi moral, tetapi juga mekanisme spiritual yang mengubah penderitaan menjadi ketenteraman dan menjadikan iman berfungsi sebagai energi batin yang menopang keseimbangan jiwa.

Selain sabar, Al-Ghazali juga menekankan pentingnya *tawakal*, yaitu sikap berserah diri kepada Allah setelah melakukan usaha. Tawakal bukan berarti meninggalkan usaha, melainkan menyerahkan hasil akhir kepada Allah dengan penuh keyakinan. Dalam pandangan Al-Ghazali dalam kitabnya *Ihya' Ulumuddin* menjelaskan bahwasanya tawakal itu adalah bagian dari keimanan,

⁷⁷ Miskahuddin Miskahuddin, "Konsep Sabar Dalam Perspektif Al-Qur'an," *Jurnal Ilmiah Al-Mu'ashirah: Media Kajian Al-Qur'an Dan Al-Hadits Multi Perspektif* 17, no. 2 (2020): 196–207.

⁷⁸ Afif Anshori et al., "Analisis Konsep Sabar Perspektif Al-Ghazali Dalam Karakter Sri Ningsih Pada Novel Tentang Kamu Karya Tere Liye" 3 (2025).

dan seluruh bagian dari keimanan tidak akan terbentuk melainkan dengan ilmu, keadaan, dan perbuatan berada dalam kehendak Allah.⁷⁹ Kesadaran ini mengurangi beban psikologis yang muncul akibat tidak pastian, karena seseorang tidak lagi merasa harus mengendalikan seluruh hasil dari usahanya. Dengan demikian, tawakal berfungsi sebagai penopang psikologis yang mampu meredakan kecemasan, mengurangi rasa takut, dan menghadirkan rasa aman dalam diri manusia, terutama ketika menghadapi situasi yang tidak dapat dikendalikan sepenuhnya. Tawakal juga membentuk cara pandang seseorang terhadap kehidupan, di mana individu tetap berusaha secara maksimal namun tidak diliputi kekhawatiran berlebihan terhadap hasil, sehingga ia lebih fokus pada proses daripada hasil akhir. Dalam kondisi ini, tawakal membantu seseorang menerima keterbatasan dirinya sekaligus meyakini bahwa setiap hasil yang diperoleh merupakan bagian dari ketetapan Allah yang mengandung hikmah. Oleh karena itu, tawakal tidak hanya berfungsi sebagai sikap spiritual, tetapi juga sebagai mekanisme psikologis yang membantu menjaga stabilitas emosi, mengurangi stres, serta memperkuat ketahanan mental dalam menghadapi berbagai tekanan kehidupan.

Al-Ghazali juga menegaskan bahwa manusia tetap dituntut untuk melakukan usaha (*ikhtiar*) dalam menghadapi setiap persoalan hidup.⁸⁰ Usaha merupakan bagian dari tanggung jawab manusia sebagai makhluk yang diberi akal dan kemampuan untuk bertindak, sehingga manusia tidak hanya menjadi

⁷⁹ Al-Ghazali, *Ihya' Ulumuddin: Mengembangkan Ilmu-Ilmu Agama*, Jilid 4, terj. Ismail Yakub (Singapura: Pustaka Nasional Pte Ltd, 1998), hlm. 283.

⁸⁰ Idrus H Ahmad, "Ketentraman Jiwa Dalam Persepektif Al-Ghazali," *SUBSTANTIA: Jurnal Ilmu-Ilmu Ushuluddin* 13, no. 1 (2011): 115–25.

objek dari takdir, tetapi memiliki peran aktif dalam menentukan arah kehidupannya. Dalam perspektif ini, ikhtiar tidak hanya dimaknai sebagai tindakan fisik, tetapi juga sebagai kesungguhan batin, keteguhan niat, dan komitmen dalam menghadapi ujian yang dihadapi. Dalam kajian teologis Islam, ikhtiar dipahami sebagai bentuk usaha manusia dalam memilih dan melakukan tindakan yang terbaik sesuai dengan tuntunan Ilahi, manusia diberikan akal dan kemampuan untuk membedakan baik dan buruk, sehingga ia memiliki ruang kebebasan terbatas dalam menentukan arah kehidupannya.⁸¹ Oleh karena itu, Al-Ghazali menekankan adanya keseimbangan antara usaha dan ketergantungan kepada Allah, di mana manusia dituntut untuk berikhtiar secara maksimal sesuai kemampuannya, namun tetap menyadari bahwa hasil akhir sepenuhnya berada dalam ketentuan Ilahi, sehingga usaha yang dilakukan tidak menimbulkan kesombongan ketika berhasil maupun keputusasaan ketika gagal.

Praktek spiritualnya selanjutnya Al-Ghazali juga menekankan pentingnya praktik-praktik spiritual seperti doa dan dzikir, doa dan dzikir merupakan media komunikasi batin antara manusia dan Allah yang memiliki pengaruh besar terhadap kondisi psikologis. Doa tidak hanya berfungsi sebagai sarana permohonan, tetapi juga sebagai bentuk pengakuan akan keterbatasan diri serta kebutuhan akan pertolongan Ilahi. Dzikir pun demikian, tidak hanya menjadi aktivitas lisan, tetapi juga proses menghadirkan kesadaran spiritual yang dapat menenangkan hati. Dalam perspektif Al-Ghazali, dzikir berfungsi

⁸¹ Miftahul Zannah, "Takdir Dan Ikhtiar Dalam Al-Qur" an (Studi Tafsir Tematik Dengan Pendekatan Teologis)" (IAIN Syekh Nurjati Cirebon, 2021).

membersihkan hati dari kegelisahan dan menghidupkan kesadaran tentang kedekatan Allah.⁸² Secara psikologis, doa dan dzikir membantu menenangkan pikiran, meredakan kecemasan, mengurangi rasa takut, dan menghadirkan rasa damai dalam diri individu. Beberapa penelitian juga menunjukkan bahwa dzikir berkaitan dengan peningkatan ketenangan jiwa dan penguatan kondisi mental, sehingga dapat dipahami sebagai praktik spiritual yang sekaligus memiliki efek terapeutik terhadap kesehatan psikologis seseorang.

Ketenangan batin merupakan hasil dari integrasi antara keyakinan, emosi, dan praktik spiritual yang dijalani secara konsisten.⁸³ Ketenangan ini tidak hadir secara instan, melainkan terbentuk melalui proses panjang berupa penghayatan iman, pembiasaan doa dan dzikir, penyerahan diri kepada Allah, serta kemampuan menerima kenyataan hidup dengan lapang dada. Dalam perspektif psikologis, ketenangan batin menunjukkan adanya stabilitas emosi dan keseimbangan mental. Seseorang yang memiliki ketenangan batin tidak berarti bebas dari masalah, tetapi memiliki kemampuan untuk menghadapi masalah tanpa kehilangan kendali diri. Karena itu, ketenangan batin dapat dipandang sebagai indikator penting dari berfungsinya spiritualitas dalam kehidupan seseorang. Ia menjadi tanda bahwa hubungan dengan Allah telah memberi dampak nyata pada kondisi kejiwaan individu, terutama dalam menghadapi ujian dan tekanan hidup.

⁸² Zalika Kurniati, "Dzikir Sebagai Terapi Penyembuhan Gangguan Jiwa Dalam Perspektif Imam Al-Ghazali" (UIN Raden Intan Lampung, 2018).

⁸³ Yuvita Nila and Mukaffan Mukaffan, "Model Bimbingan Islami Sebagai Pendekatan Holistik Dalam Mewujudkan Ketenangan Batin," *Ahad: Multidisciplinary Journal of Islamic Studies* 1, no. 3 (2025): 153–67.

Dengan demikian, pemikiran Al-Ghazali mengenai spiritualitas menunjukkan bahwa ketenangan batin tidak terbentuk secara instan, melainkan melalui proses yang melibatkan pengelolaan hati, penguatan batin, serta praktik spiritual yang konsisten. Konsep sabar, tawakal, dan ikhtiar menjadi nilai utama dalam menghadapi ujian kehidupan, di mana ketiganya membentuk keseimbangan antara ketahanan emosi, usaha manusia, dan ketergantungan kepada Allah. Dalam kerangka ini, spiritualitas tidak hanya dipahami sebagai bentuk penghambaan, tetapi juga sebagai mekanisme psikologis yang berfungsi menjaga stabilitas emosi, mengurangi tekanan batin, serta membentuk kemampuan individu dalam menghadapi penderitaan secara lebih matang. Oleh karena itu, teori Al-Ghazali dalam penelitian ini digunakan sebagai landasan untuk memahami bagaimana nilai-nilai spiritual berperan dalam membentuk kondisi psikologis seseorang, khususnya dalam menghadapi ujian dan tekanan hidup sebagaimana yang dialami oleh Maryam.

Dalam pemikiran Al-Ghazali, pembahasan mengenai spiritualitas tidak dapat dilepaskan dari peran hati sebagai pusat kehidupan batin manusia. Pandangan ini diperkuat oleh pemikiran Ibn Qayyim al-Jawziyyah yang menegaskan bahwa hati memiliki kebutuhan fitri untuk selalu dekat dengan Allah. Kegelisahan, kekosongan batin, dan hilangnya makna hidup muncul ketika hati menjauh dari Tuhannya, sedangkan ketenteraman akan lahir ketika manusia membangun ketergantungan, cinta, harapan, dan penghambaan yang

tulus kepada Allah.⁸⁴ Pernyataan ini menunjukkan bahwa spiritualitas bukan sekadar aspek moral atau emosional, tetapi merupakan kebutuhan mendasar jiwa manusia. Ketika hubungan dengan Allah terpelihara, hati memperoleh tempat bersandar yang kokoh, sehingga manusia mampu menghadapi penderitaan hidup dengan lebih tenang dan seimbang.

Selanjutnya konsep tawakal yang dijelaskan Al-Ghazali juga diperkuat oleh Ibn Qayyim yang memandang bahwa tawakal merupakan bentuk ketergantungan hati kepada Allah setelah usaha yang sungguh-sungguh dilakukan.⁸⁵ Karena itu, tawakkal mampu membebaskan individu dari kegelisahan, sebab ia menyadari bahwa hasil akhir berada dalam kehendak Allah. Dari sudut pandang psikologis, tawakkal membantu mengurangi tekanan batin yang muncul akibat kebutuhan untuk mengontrol segala sesuatu, dan menggantikannya dengan rasa aman, penerimaan, dan ketahanan emosional yang lebih baik.

Sejalan dengan hal tersebut, kesabaran dalam perspektif Al-Ghazali juga mendapatkan penguatan dari pemikiran Ibn Qayyim menekankan pentingnya kesabaran (*ṣabr*) sebagai bagian dari kekuatan spiritual manusia dalam menghadapi ujian kehidupan. Menurut Ibn Qayyim, kesabaran bukan sekadar menahan diri dari keluhan, tetapi merupakan kemampuan hati untuk tetap teguh dalam ketaatan dan tidak terombang-ambing oleh keadaan yang sulit, sabar dipahami sebagai kekuatan jiwa untuk bertahan dalam ketaatan, menghindari

⁸⁴ Arikhah Fakultas Ushuluddin et al., "Reaktualisasi Pemikiran Ibn Qayyim Al-Jauziyyah Dalam Pengembangan Tasawuf," n.d., 73–89.vol 8, No. 1, hal 1-17

⁸⁵ rizqy Lutfi Atqiya Et Al., "Makna Tawakal Dan Syukur Sebagai Implementasi Akhlak Kepada Allah Pada Anak Usia Remaja," *Jurnal Ilmiah Penelitian Mahasiswa* 4, no. 1 (2026): 699–708.

maksiat, dan menghadapi ujian hidup, keyakinan mantap yang mengokohkan orientasi hidup seorang muslim sehingga tidak mudah tergoyahkan oleh keraguan.⁸⁶ Kesabaran menjadi fondasi dalam menjaga kestabilan jiwa, karena melalui sikap ini seseorang mampu mengendalikan emosinya, menahan dorongan negatif, serta tetap berpegang pada keyakinan bahwa setiap ujian mengandung hikmah. Dalam kerangka ini, sabar juga mencerminkan kematangan batin, di mana individu tidak bereaksi secara impulsif terhadap tekanan, tetapi mampu mengelola perasaannya secara sadar dan terarah. Dalam perspektif psikologis, sabar berfungsi sebagai bentuk regulasi emosi yang memperkuat ketahanan mental, mengurangi reaksi stres berlebihan, serta membantu individu menghadapi tekanan tanpa kehilangan kendali diri, sehingga tetap mampu bertindak secara rasional dan proporsional dalam situasi sulit.

Selain itu, konsep ikhtiar dalam pemikiran Al-Ghazali juga diperkuat oleh Ibn Qayyim yang menjelaskan pentingnya usaha (*ikhtiar*) sebagai bagian dari tanggung jawab manusia dalam menjalani kehidupan. Ikhtiar menunjukkan bahwa manusia tidak bersikap pasif terhadap takdir, tetapi tetap berusaha sesuai dengan kemampuan yang dimilikinya. Dalam pandangan Ibn Qayyim, usaha merupakan bentuk nyata dari keimanan, karena seseorang yang benar-benar bertawakal tidak akan meninggalkan usaha, melainkan justru menguatkannya sebagai bagian dari penghambaan kepada Allah.⁸⁷ Dengan demikian, terdapat

⁸⁶ Ibn Qayyim, "Konsep Pendidikan Akhlak Dan Pembentukan Kepribadian Dalam Risālah Ibn Al-Qayyim Ilā A ḥ Adī Ikhw ā Nihi" 1, no. November 2025 (2026).

⁸⁷ Zainun Kamaluddin and H D Hidayat, "Takdir Dan Ikhtiyar Dalam Al-Qur'an Menurut Ibn Qayyim Al-Jauziyyah," 2003.

keseimbangan antara usaha dan ketergantungan kepada Allah, di mana manusia berikhtiar secara maksimal, namun tetap menyadari bahwa hasil akhir berada dalam ketentuan Ilahi. Ikhtiar tidak hanya dimaknai sebagai tindakan fisik, tetapi juga mencakup kesungguhan niat, ketekunan, dan konsistensi dalam menghadapi persoalan hidup. Dari sisi psikologis, ikhtiar memberikan rasa kontrol dan makna dalam tindakan, sehingga individu tidak terjebak dalam perasaan tidak berdaya, melainkan tetap memiliki arah, harapan, dan motivasi dalam menghadapi kesulitan, sekaligus memperkuat daya tahan mental dalam situasi yang penuh tekanan.

Dengan demikian, pemikiran Ibn Qayyim memperkuat kerangka spiritualitas yang telah dibangun oleh Al-Ghazali, bahwa kedekatan kepada Allah, pengelolaan hati, serta keseimbangan antara usaha dan penyerahan diri memiliki peran penting dalam membentuk stabilitas psikologis manusia. Dalam kerangka ini, spiritualitas tidak hanya berfungsi sebagai tuntunan ibadah, tetapi juga sebagai mekanisme internal yang mengarahkan emosi, menguatkan ketahanan batin, dan membantu individu merespons tekanan hidup secara lebih proporsional. Hal ini menunjukkan bahwa nilai-nilai seperti tawakal, sabar, ikhtiar, doa, zikir, dan ketenangan batin bukanlah konsep yang berdiri sendiri, melainkan merupakan manifestasi dari proses pengelolaan batin yang telah dijelaskan sebelumnya. Oleh karena itu, konsep-konsep tersebut tetap relevan digunakan untuk menjelaskan keterkaitan antara religiusitas dan stabilitas psikologis dalam konteks kehidupan modern.⁸⁸

⁸⁸ Rafiqah Rahmadhanty et al., "Psikoterapi Tawakkal: Implementasi Terapi Berdasarkan Konsep Tawakkal Dalam Islam," *Psychology Journal of Mental Health* 4, no. 2 (2023): 81–91.

2. Spiritualitas sebagai Kekuatan Psikologis

Dalam kajian psikologi spiritual kontemporer, spiritualitas juga dipahami sebagai salah satu faktor penting dalam menjaga kesehatan mental. Spiritualitas tidak hanya memberi individu seperangkat keyakinan, tetapi juga menyediakan kerangka makna untuk memahami penderitaan, memperkuat harapan, dan menumbuhkan rasa aman ketika berhadapan dengan situasi yang sulit.⁸⁹ Melalui spiritualitas, individu tidak semata-mata memandang tekanan hidup sebagai ancaman atau sumber keputusan, tetapi sebagai pengalaman yang masih dapat dipahami dalam horizon makna yang lebih besar. Dalam konteks ini, spiritualitas membantu individu memandang kehidupan secara lebih luas, sehingga ia tidak terjebak pada emosi negatif sesaat, tetapi mampu mengarahkan dirinya pada penerimaan, pengharapan, dan penguatan batin.

Dalam proses tersebut, spiritualitas tidak hanya memberikan ketenangan secara umum, tetapi bekerja secara langsung dalam mengelola kondisi batin individu. Spiritualitas berperan sebagai mekanisme regulasi emosi, di mana individu mengarahkan pikirannya kepada keyakinan bahwa setiap peristiwa berada dalam kehendak Allah, sehingga ia tidak lagi memandang tekanan sebagai sesuatu yang harus ditakuti secara berlebihan.⁹⁰ Proses ini membuat kecemasan yang muncul dapat berkurang, karena individu tidak merasa harus mengendalikan seluruh keadaan yang berada di luar kemampuannya. Selain itu, spiritualitas juga membentuk pengendalian diri,

⁸⁹ Dilla Nasution, "Spiritualitas Pribadi Sebagai Sumber Pemulihan Psikologis Pada Individu Dengan Stres Kronis," *Jurnal Psikologi* 2961 (2025): 8762.

⁹⁰ Kiki Amalia et al., *Melawan Bully Dengan Cahaya: Kekuatan Regulasi Emosi Dan Spiritualitas Dalam Transformasi Karakter Siswa* (PT. Sonpedia Publishing Indonesia, 2026).

yaitu kemampuan individu untuk tidak bereaksi secara spontan atau impulsif ketika menghadapi tekanan.⁹¹ Kesadaran spiritual mendorong individu untuk menahan diri, mempertimbangkan tindakan, serta mengarahkan responsnya secara lebih tenang dan terarah. Di sisi lain, spiritualitas juga memperkuat ketahanan mental, di mana individu tidak mudah runtuh ketika menghadapi kesulitan, tetapi tetap mampu bertahan karena meyakini bahwa setiap peristiwa memiliki makna dan tujuan.⁹² Keyakinan ini menjadi sumber kekuatan batin yang menjaga kestabilan emosi dan membantu individu menghadapi tekanan hidup dengan sikap yang lebih matang dan terkendali.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa spiritualitas berhubungan positif dengan kesejahteraan psikologis. Individu yang memiliki spiritualitas yang baik cenderung memiliki regulasi emosi yang lebih stabil, tingkat kecemasan yang lebih rendah, kemampuan daya tahan psikologis yang lebih kuat dalam menghadapi stres. Dalam perspektif Islam, hal ini tampak pada individu yang dekat dengan Allah, menghayati ibadah, dan memaknai pengalaman hidupnya secara religius. Kedekatan spiritual tersebut membuat seseorang lebih mampu menerima ketidakpastian, menata emosinya, dan tetap menjaga harapan ketika menghadapi kondisi yang menekan.⁹³ Dengan demikian, spiritualitas dapat dipahami sebagai kekuatan psikologis, karena

⁹¹ Muhammad Rizal, "Pengaruh Kecerdasan Spiritual Terhadap Kontrol Diri Remaja," *Jurnal Cendekia Ihya* 1, no. 1 (2018): 453–2623.

⁹² Faridah Faridah et al., "Resiliensi: Menjaga Ketahanan Mental Dalam Menghadapi Tantangan Hidup," *Jurnal Mimbar: Media Intelektual Muslim Dan Bimbingan Rohani* 11, no. 1 (2025): 13–33.

⁹³ I Putu Gelgel, "Membangun Kesadaran Spiritual Dalam Era Modern," *Kajian & Reviu Jinarakkhita: Jurnal Gerakan Semangat Buddhayana (JGSB)* 3, no. 2 (2025): 109–23.

memberikan fondasi internal bagi terbentuknya keseimbangan emosi dan kesehatan mental yang lebih kokoh.

Dalam konteks psikologi, praktik seperti doa, dzikir, dan tawakkal, sabar dan ihtikar dapat dipahami sebagai bentuk *spiritual coping* atau *religious coping*, yaitu strategi menghadapi tekanan melalui pendekatan keagamaan. Strategi ini bekerja bukan hanya secara normatif, tetapi juga secara psikologis, karena membantu individu mengelola distress, menurunkan tekanan emosional, dan membangun rasa aman batin, ketika seseorang berdoa, berdzikir, atau bertawakkal, ia sesungguhnya sedang melakukan proses penataan batin mengurangi beban kecemasan, memindahkan sumber kontrol dari dirinya yang terbatas kepada Allah yang Mahakuasa, dan membangun harapan bahwa setiap ujian berada dalam pengetahuan serta kasih sayang Tuhan.⁹⁴ Oleh karena itu, spiritualitas dalam penelitian ini diposisikan bukan hanya sebagai ajaran moral atau teologis, tetapi sebagai kekuatan psikologis yang mempunyai fungsi terapeutik bagi stabilitas kejiwaan dimensi Spiritualitas tawakkal, doa, kesabaran, ihtikar dan Ketenangan.

Dengan demikian, spiritualitas dalam penelitian ini tidak hanya dipahami sebagai konsep teologis yang bersifat abstrak, tetapi sebagai sistem batin yang bekerja secara psikologis dalam membentuk ketahanan jiwa manusia. Spiritualitas menjadi sarana transformasi batin yang memungkinkan tekanan emosional diolah menjadi ketenangan, ketakutan diubah menjadi

⁹⁴ Ananda Humaidah et al., "Peran Religious Coping Terhadap Kesehatan Mental : Systematic Literature Review" 7 (2024): 110–17.

pengharapan, dan penderitaan dimaknai sebagai jalan menuju kedekatan dengan Allah. Oleh karena itu, kerangka spiritualitas ini menjadi landasan konseptual yang penting dalam penelitian, karena membantu menjelaskan bagaimana individu mampu bertahan dalam kondisi tekanan psikologis yang berat, sekaligus menunjukkan bahwa iman dan praktik religius memiliki fungsi nyata dalam membentuk kekuatan internal manusia. Dalam konteks penelitian ini, spiritualitas tidak hanya menjadi objek kajian, tetapi juga menjadi kunci analisis untuk memahami dinamika batin secara lebih utuh, mendalam, dan kontekstual, khususnya pada individu yang menghadapi tekanan emosional dan membutuhkan sumber kekuatan internal berbasis keagamaan.

3. Profil Maryam dalam Al-Qur'an

Maryam binti Imran adalah satu-satunya perempuan yang secara jelas disebutkan dalam al-Qur'an, bahkan menjadi nama satu surah khusus, yaitu Surah Maryam. Kisah Maryam muncul dalam beberapa surah, seperti Surah Ali Imran (ayat 35-47), Surah Maryam (ayat 16-36), Surah al-Anbiya' (ayat 91), dan Surah at-Tahrim (ayat 12). Di dalam ayat-ayat tersebut, terlihat perjalanan spiritual, kesucian diri, serta keteguhan iman Maryam yang menghadapi ujian besar yang melebihi pemikiran manusia biasa. Sejak kecil, Maryam dipersembahkan oleh ibunya untuk diabdikan di Baitul Maqdis, lalu dibina oleh Nabi Zakaria, yang menjaga dan mendidiknya dalam lingkungan keimanan dan ketakwaan.⁹⁵ Maryam dikenal sebagai sosok perempuan yang

⁹⁵ Mahfud Alfaozi, "Kisah Maryam Dalam Al-Qur'an Surat Maryam Prespektif Tafsir Al-Maraghi," *JIQSI: Jurnal Ilmu Al Qur'an Dan Studi Islam* 1, no. 1 (2023): 50–75.

sangat suci, menjaga kehormatan diri, taat sepenuhnya, dan memiliki kepekaan spiritual yang tinggi. Ia dianugerahi karunia melahirkan Isa Al-Masih tanpa hubungan biologis, sebagai suatu mukjizat dari Allah, dan ia juga menghadapi stigma sosial serta penderitaan batin sebagai bagian dari ujian imannya.

Dalam klasifikasi mufassir klasik, Surah Maryam dikelompokkan sebagai surah Makkiyah, yaitu wahyu yang turun sebelum Nabi Muhammad SAW pindah ke Madinah, seperti yang diceritakan oleh Ibnu Abbas dan disepakati oleh kebanyakan pakar tafsir, termasuk Al-Suyuti dalam bukunya *Al-Itqān fī ‘Ulum al-Qur’ān*. Tema utama surah ini adalah tauhid, rahmat dari Tuhan, serta contoh teladan para nabi dan orang-orang shaleh, termasuk kisah keluarga Imran dan lahirnya Isa Al-Masih. Status sebagai surah Makkiyah menunjukkan bahwa konteks sosial dan budaya yang dimaksud adalah masyarakat di Makkah sebelum hijrah, yang sedang menghadapi tantangan awal dakwah Islam seperti penolakan terhadap kenabian, penekanan pada keesaan Allah, serta upaya meningkatkan kualitas spiritual individu.

BAB III

PEMBAHASAN

A. Penafsiran Buya Hamka terhadap Qs. Maryam [19]:23-26 dalam Tafsir

Al-Azhar

1. Metode dan corak Tafsir Al-azhar karya Buya Bamka

Tafsir Al-Azhar karya Buya Hamka menjadi salah satu karya monumental yang merepresentasikan pendekatan penafsiran yang khas, mendalam, dan kontekstual. Tafsir ini lahir dari perpaduan antara keluasan ilmu agama, pengalaman sosial, dan kepekaan psikologis seorang ulama yang hidup di tengah dinamika masyarakat modern. Dilihat dari sumber penafsirannya, Tafsir Al-Azhar menggunakan pendekatan yang menggabungkan antara tafsir bi al-ma'tsur dan tafsir bi al-ra'yi. Buya Hamka tidak hanya merujuk pada sumber-sumber tradisional seperti Al-Qur'an, hadis, pendapat sahabat, dan tabi'in, tetapi juga menggunakan penalaran rasional serta analisis kontekstual untuk menjelaskan makna ayat dilihat dari sistematika penyajiannya, Buya Hamka menggunakan metode tahlili, yaitu menafsirkan ayat-ayat Al-Qur'an secara berurutan sesuai susunan mushaf dengan penjelasan yang rinci dan sistematis, serta sesekali menggunakan pendekatan komparatif untuk membandingkan berbagai pendapat ulama.⁹⁶ Buya Hamka menggunakan metode tahlili yang mana maksudnya yaitu metode penafsiran Al-Qur'an yang disusunurut sesuai dengan sistem mushafi

⁹⁶ Alfiah, "Metode Penafsiran Buya Hamka Dalam Tafsir Al-Azhar." *Jurnal Ilmiah Ilmu Ushuluddin* 15.1 (2016): 25-35.

yang dimulai dari Surah Al-Fatihah dan diakhiri dengan Surah An-Nas. Selain itu, Hamka menafsirkan ayat secara berurutan dan rinci, sebagaimana terlihat pada pembahasan QS. Maryam [19]:23–26 yang dijelaskan ayat demi ayat, mulai dari kondisi Maryam saat menghadapi persalinan, datangnya pertolongan Allah, perintah menggoyangkan pohon kurma, hingga perintah makan, minum, dan menenangkan hati. Pola ini menunjukkan ciri khas metode tahlili, yaitu penafsiran yang sistematis, analitis, dan mengikuti susunan mushaf. Penggunaan metode tahlili ini dapat dilihat langsung dalam tafsiran beliau yang berjilid-jilid yang susunan ayatnya sama dengan susunan ayat dalam mushaf.

Hal ini menunjukkan bahwa Tafsir Al-Azhar secara metodologis dapat dikategorikan sebagai tafsir yang menggunakan metode tahlili. Sedangkan apabila dilihat berdasarkan cara penjelasannya, Buya Hamka menggunakan metode tahlili yaitu metode penafsiran terhadap ayat-ayat dalam Al-Qur'an yang dijelaskan secara terperinci ayat demi ayat, disertai dengan penjelasan ilmu-ilmu lain yang dikorelasikan satu sama lain, dan juga perbandingan pendapat dari para mufasir.⁹⁷ Metode tahlili ini dapat diketahui dalam penafsiran Q.S Al-Fatihah ayat 7, yang mana dalam ayat tersebut Buya Hamka menjelaskannya secara terperinci, dengan menggunakan penataan bahasa yang sangat indah, dan juga mengaitkan antara tafsiran tersebut dengan keadaan sosio-historis pada masa itu. Beliau juga menambahkan

⁹⁷ Ananda Rizki Prianka Putri et al., "Metode Tafsir Hamka Dalam Tafsir Al-Azhar," in *Gunung Djati Conference Series*, vol. 29, 2023, 12–21.

penjelasan dari segi filsafat, bahkan hingga hikayat orang dahulu, dan juga hadits ayat lain untuk memperkuat tafsiran beliau terhadap ayat tersebut.⁹⁸ Dengan demikian, penggunaan metode tahlili dalam Tafsir Al-Azhar tidak hanya terlihat dari susunan penafsirannya yang mengikuti urutan mushaf, tetapi juga dari cara Buya Hamka menguraikan ayat secara detail, bertahap, dan komprehensif.

Corak utama dalam Tafsir al-Azhar adalah *adabi al-ijtima'i* (etika sosial), yaitu corak penafsiran yang menekankan nilai-nilai moral, sosial, dan kemanusiaan, Buya Hamka menafsirkan ayat-ayat Al-Qur'an tidak hanya dari segi hukum, tetapi juga dari dimensi kemaslahatan sosial dan pendidikan akhlak.⁹⁹ Selain itu, corak spiritual dan psikologis juga sangat menonjol dalam tafsirnya, sebagaimana tercermin dalam penjelasan tentang kisah Maryam, di mana Buya Hamka menyoroti pengalaman batin, kesabaran, serta kekuatan iman dalam menghadapi ujian hidup. Tafsir Buya Hamka sering kali mengandung nilai-nilai psikologis yang menyentuh keseimbangan jiwa dan moralitas, sehingga relevan dengan perkembangan psikologi Islam modern. Corak kontekstualnya juga tampak jelas, di mana Buya Hamka mengaitkan pesan Al-Qur'an dengan situasi sosial-budaya masyarakat Indonesia, sehingga tafsirnya mudah dipahami oleh pembaca awam. Dengan demikian, Tafsir al-Azhar dapat dikategorikan sebagai tafsir yang mengintegrasikan

⁹⁸ Ananda Rizki Prianka Putri et al., "Metode Tafsir Hamka Dalam Tafsir Al-Azhar" hal 12-21

⁹⁹ Afrizal Nur, *Memahami Orientasi Dan Corak Penafsiran Buya Hamka*, Kalimedia, 2021.

aspek sosial, spiritual, dan psikologis dalam satu bingkai moral kemanusiaan yang universal

Untuk memperkuat penjelasan tersebut, corak *adabi al-ijtima'i* dalam Tafsir Al-Azhar dapat dilihat secara konkret dalam beberapa penafsiran ayat. Corak tafsir yang dominan dalam Tafsir Al-Azhar adalah corak *adabi al-ijtima'i*, yaitu penafsiran yang menekankan aspek sosial dan kemasyarakatan. Hal ini tidak terlepas dari latar belakang Buya Hamka sebagai seorang sastrawan dan intelektual yang hidup dalam dinamika sosial-politik masyarakat Indonesia, khususnya pada masa Orde Lama. Dalam penafsirannya, Hamka berupaya menyampaikan makna ayat Al-Qur'an dengan bahasa yang komunikatif dan mudah dipahami oleh berbagai kalangan, tidak terbatas pada kalangan akademisi atau ulama.¹⁰⁰ Selain itu, Buya Hamka juga sering mengaitkan penafsiran ayat dengan kondisi sosial yang sedang berlangsung. Misalnya dalam menafsirkan QS. Al-Baqarah ayat 283:¹⁰¹

وَإِنْ كُنْتُمْ عَلَى سَفَرٍ وَلَمْ تَجِدُوا كَاتِبًا فَرِهْنَ مَقْبُوضَةً فَإِنْ مِنْكُمْ بَعْضٌ فَلْيُؤَدِّ
الَّذِي أَوْثِنَ أَمَانَتَهُ وَلْيَتَّقِ اللَّهَ رَبَّهُ ۖ وَلَا تَكْتُمُوا الشَّهَادَةَ ۚ وَمَنْ يَكْتُمْهَا فَإِنَّهُ ۖ
قَلْبُهُ ۖ وَاللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ عَلِيمٌ ۚ

Artinya: Jika kamu berjalan (dan bermu'amalah tidak secara tunai)

sedang kamu tidak memperoleh seorang penulis, maka hendaklah ada

barang tanggungan yang dipegang (oleh yang berhutang). Akan tetapi jika

¹⁰⁰ Susi Sumisih, "Konsep Bhinneka Tunggal Ika Dalam Perspektif Tafsir Al-Azhar Dan Kontribusinya Bagi Negara Kesatuan Republik Indonesia" (UIN Raden Intan Lampung, 2019).

¹⁰¹ Prof. Dr. Ha-Ii Abdulmalik Abdulkarim Amrultah (Buya Hmka), Tafsir al-azhar, jilid 1, hal 682

sebagian kamu mempercayai sebagai orang lain, maka hendaklah yang dipercayai itu menunaikan amanatnya (hutangnya) dan hendaklah ia bertakwa kepada Allah Tuhannya; dan janganlah kamu (para saksi) menyembunyikan persaksian. Dan barang siapa yang menyembunyikan, maka sesungguhnya ia adalah orang yang berdosa hatinya; dan Allah Maha mengetahui apa yang kamu kerjakan.

Ia tidak hanya menjelaskan hukum terkait transaksi dan amanah, tetapi juga menekankan nilai kejujuran, tanggung jawab, dan kepercayaan dalam kehidupan sosial. Penafsiran ini menunjukkan bahwa Hamka memandang Al-Qur'an sebagai pedoman yang relevan dengan realitas masyarakat, sehingga pesan ayat tidak berhenti pada makna tekstual, tetapi juga memiliki implikasi sosial yang nyata. Di samping itu, dalam menyikapi riwayat *isrâ'iliyyât*, Hamka menunjukkan sikap kritis dengan tidak menjadikannya sebagai sumber utama penafsiran.¹⁰² Ia hanya menyebutkan riwayat tersebut sebagai peringatan, bukan sebagai dasar kebenaran. Hal ini menunjukkan bahwa penafsirannya tetap berpegang pada prinsip rasional dan selektif dalam menerima sumber-sumber tafsir.

Selain corak sosial, Tafsir al-Azhar juga menunjukkan corak spiritual yang kuat. Hal ini dapat dilihat dalam penafsiran ayat-ayat yang berkaitan dengan kesabaran dan tawakal, di mana Buya Hamka tidak hanya menjelaskan makna ayat secara tekstual, tetapi juga menekankan pentingnya keimanan dan kedekatan kepada Allah sebagai sumber

¹⁰² Alfiyah, "Metode Penafsiran Buya Hamka Dalam Tafsir Al-Azhar." Vol 15, 2016 hal 1-11

ketenangan batin.¹⁰³ Penafsiran ini menunjukkan bahwa Al-Qur'an dipahami tidak hanya sebagai sumber hukum, tetapi juga sebagai sarana pembinaan spiritual yang membentuk kekuatan iman dan keteguhan jiwa. Lebih lanjut, corak psikologis tampak jelas dalam Tafsir Al-Azhar, terutama dalam penafsiran kisah-kisah Al-Qur'an. Hal ini dapat dilihat dalam penafsiran kisah Maryam dalam QS. Maryam [19]:23–26, di mana Buya Hamka tidak hanya menjelaskan peristiwa yang terjadi, tetapi juga menguraikan kondisi batin Maryam secara mendalam, seperti rasa takut, kesedihan, dan tekanan psikologis yang dialaminya. Penafsiran tersebut menunjukkan bahwa Hamka memberikan perhatian terhadap aspek kejiwaan manusia, sehingga ayat-ayat Al-Qur'an dipahami sebagai refleksi pengalaman batin, bukan sekadar kisah naratif. Dengan demikian, corak *adabi al-ijtima'i* dalam Tafsir Al-Azhar tidak hanya tampak dari penekanan pada aspek sosial, tetapi juga didukung oleh dimensi spiritual dan psikologis yang saling melengkapi. Ketiga corak ini menunjukkan bahwa penafsiran Buya Hamka bersifat kontekstual, humanis, dan komprehensif, sehingga mampu menghadirkan Al-Qur'an sebagai pedoman hidup yang menyentuh seluruh aspek kehidupan manusia, baik secara sosial, batiniah, maupun kejiwaan.

2. Penafsiran Qs. Maryam [19]:23-26

Buya Hamka menjelaskan penafsiran ayat 23 dengan memulai menceritakan kandungan Maryam dekat dengan melahirkan dalam Tafsirnya

¹⁰³ Ahmad Muslim, "Corak Penafsiran Tasawuf Hamka (Studi Penafsiran Ayat-Ayat Tasawuf Dalam Tafsir Al-Azhar)" (UIN Raden Intan Lampung, 2017).

menjelaskan : *Kian lama kian besarlah kandungan itu sehingga dekatlah bulan akan melahirkan. Dan waktu melahirkan itu pun tibalah: "Maka rasa sakit akan me lahirkan memaksanya bersandar ke pangkal pokok kurma".*¹⁰⁴

Dalam penafsiran Buya Hamka terhadap QS. Maryam ayat 23 dalam Tafsir Al-Azhar, digambarkan bahwa Maryam berada dalam kondisi yang sangat sulit ketika waktu persalinannya semakin dekat Rasa sakit melahirkan memaksanya bersandar pada pangkal pohon kurma di suatu tempat yang sunyi dan jauh dari keramaian. *Dari susunan ayat dapatlah kita merasakan bahwa hidup Maryam pada waktu itu memang tersisih jauh dari kaum keluarga, Kegelisahan diri karena merasakan sakit akan beranak menyebabkan dia mencari tempat yang sunyi dan teduh. Bertemu pohon, lalu berteduhlah dia di situ menunggu waktu anak lahir .* Penjelasan ini mengatan bahwa keadaan ini menunjukkan Maryam hidup dalam keterasingan dari masyarakatnya, sehingga ia mencari tempat yang tenang untuk menghadapi proses kelahiran tersebut. *Dalam ha lyang demikian fikiran berjalan juga, anak akan lahir, bapanya tidak ada. Dia sendiri percaya bahwa ini kehendak Tuhan. Tetapi apakah kaumnya akan percaya? Siapa yang akan percaya? Padahal selama ini tidaklah pernah perawan mengandung tanpa laki dan anak lahir tidak terang siapa ayahnya? "Seraya berkata: "Wahai alangkah baiknya jika aku mati sebelum ini," yaitu sebelum hal yang ganjil ini terjadi: "Dan jadilah aku seorang yang tidak berarti, lagi dilupakan. "*¹⁰⁵ Pernyataan Buya Hamka ini

¹⁰⁴ Prof. Dr. Ha-Ii Abdulmalik Abdulkarim Amrultah (Buya Hmka), Tafsir al-azhar, jilid 6, hal 308

¹⁰⁵ Buya Hamka, Tafsir Al-Azhar, jilid 6, hal 308

menggambarkan betapa berat tekanan yang dirasakan Maryam saat menghadapi keadaan yang sangat luar biasa dan sulit dipahami oleh masyarakat di sekitarnya. Dalam situasi itu, Maryam tidak hanya merasakan penderitaan fisik karena rasa sakit persalinan, tetapi juga mengalami kegelisahan batin yang mendalam. Ia menyadari bahwa anak yang akan dilahirkannya tidak memiliki ayah secara lahiriah menurut pandangan masyarakat, sehingga ia membayangkan kemungkinan munculnya tuduhan dan penilaian buruk dari kaumnya.

"Maka menyerulah dia kepadanya dari tempat yang rendah". Yang menyeru dari tempat yang rendah, atau dari tempat yang sangat dekat itu ialah Malaikat Jibril yang diwakilkan Tuhan. Penjelasan dalam Tafsir Al-Azhar ini dalam QS. Maryam ayat 24 menyatakan bahwa pada saat Maryam berada dalam keadaan sangat lemah dan diliputi kesedihan menjelang persalinan, datanglah pertolongan Allah melalui seruan dari Malaikat Jibril. *"Janganlah kau besedih hati", Segala hal yang kau lalui ini tidaklah lepas dari penjagaan Allah. Karena kelahiran puteramu itu kelak adalah atas kehendak Allah semata-mata. "sesungguhrrya Tuhanmu telah menjadikan di dekatmu sebuah anak sungai".*¹⁰⁶ Seruan yang muncul dalam penafsiran Buya Hamka dipahami sebagai bentuk penegasan bahwa seluruh peristiwa yang dialami Maryam berada dalam penjagaan dan kehendak Allah. Menurutnya, ayat tersebut menunjukkan bahwa kelahiran Nabi Isa merupakan bagian dari ketetapan Ilahi yang tidak perlu diragukan kebenarannya. Dalam situasi yang

¹⁰⁶ Buya Hamka, Tafsir Al-Azhar, jilid 6, hal 309

penyakit tekanan, Allah tidak hanya memberikan penguatan secara batin, tetapi juga menghadirkan pertolongan secara nyata dengan memunculkan anak sungai kecil di dekat Maryam. Kehadiran air tersebut dipahami sebagai wujud kasih sayang Allah yang memenuhi kebutuhan dasar Maryam setelah melahirkan, baik untuk membersihkan diri maupun merawat bayinya. Hal ini menunjukkan bahwa pertolongan Ilahi tidak hanya bersifat spiritual, tetapi juga konkret dan menyentuh aspek fisik kehidupan. Buya Hamka juga menegaskan bahwa kondisi Maryam saat itu sangat berat karena ia berada dalam keadaan sendiri tanpa adanya bantuan dari orang lain, sehingga pertolongan Allah menjadi satu-satunya sumber kekuatan dan ketenangan baginya.¹⁰⁷ Bahkan apabila ada orang yang datang, besar kemungkinan Maryam justru akan menghadapi celan dari masyarakat. Oleh karena itu, pertolongan yang datang melalui Malaikat Jibril menunjukkan bahwa di tengah kesulitan dan kesedihan yang mendalam, Allah tetap memberikan perlindungan dan jalan keluar bagi hamba-Nya. Mengenai asal-usul sungai kecil tersebut, Buya Hamka menyebutkan bahwa Al-Qur'an tidak menjelaskan secara rinci apakah sungai itu telah ada sebelumnya atau diciptakan pada saat itu, namun terdapat riwayat hadis yang diriwayatkan oleh Abdullah ibn Umar yang menyatakan bahwa sungai tersebut merupakan karunia khusus yang Allah munculkan untuk membantu Maryam pada saat persalinannya.

"Dan goyangkanlah pangkal pokok korma itu ke arahmu. "

¹⁰⁷ Buya Hamka, Tafsir Al-Azhar, jilid 6, hal 309

*Demikianlah sabda Tuhan yang disampaikan oleh Malaikat Jibril itu kepada Maryam selanjutnya. Artinya tariklah atau raihlah pohon itu, yang maksudnya ialah menggoncangkannya: "Niscaya pokok korma itu akan menggugurkan kepadamu korma yang masak ranum."*¹⁰⁸ Dalam penafsiran ayat 25, kondisi buah kurma yang telah masak dan keberadaan air yang telah disediakan Allah menunjukkan bahwa pertolongan Ilahi sebenarnya telah tersedia secara sempurna bagi Maryam. Namun demikian, Maryam tetap diperintahkan untuk menggoyangkan pohon kurma tersebut agar buahnya jatuh. Buya Hamka menegaskan bahwa perintah tersebut tidak hanya menggambarkan tindakan fisik semata, tetapi juga mengandung pelajaran spiritual yang bersifat universal.¹⁰⁹ Sebaiknya, manusia tetap harus berikhtiar sesuai kemampuannya. Dengan demikian, bahwa ayat ini mengajarkan keseimbangan antara tawakal kepada Allah dan usaha manusia. Takdir dan pertolongan Ilahi memang telah disediakan, tetapi manusia tetap dituntut untuk melakukan usaha nyata agar karunia tersebut dapat dirasakan dan dimanfaatkan.

Dalam Tafsir Al-Azhar dalam QS. Maryam ayat 26 buya hamka menyatakan *"Maka makanlah dan minumlah dan senangkanlah hatimu." Tidak ada lagi yang patut engkau susahkan; air sudah sedia dengan mengalirnya air sungai. Makanan pun telah sedia, asalkan engkau suka saja meng goyang-goyangkan pohon korma itu niscaya makanan itu akan jatuh ke*

¹⁰⁸ Buya Hamka, Tafsir Al-Azhar, jilid 6, hal 309

¹⁰⁹ Buya Hamka, Tafsir Al-Azhar, jilid 6, hal 309

*hadapanmu. Sebab itu makanlah buah korma yang jatuh berapa saja engkau kehendaki dan minumlah air jernih yang selalu mengalir itu dan tenangkanlah pikiran.*¹¹⁰ Pernyataan diatas dapat dipahami bahwa, setelah Allah menyediakan pertolongan berupa air sungai dan buah kurma, Maryam diarahkan untuk memenuhi kebutuhan dasarnya dengan makan dan minum, serta menenangkan dirinya, perintah ini menunjukkan bahwa Allah tidak hanya memberikan pertolongan fisik berupa makanan dan minuman bagi Maryam setelah proses persalinan, tetapi juga memberikan ketenangan batin agar ia tidak lagi diliputi kesedihan dan kecemasan. Ungkapan Buya Hamka *"Wa Qarrii 'ainan"; kita artikan tenangkanlah hatimu. Kalau menurut arti harfiyahnya ialah tenangkanlah matamu! Karena memang orang yang sedang gelisah mengesan kepada penglihatan matanya yang liar, karena marah. Atau sayu karena bersedih hati.* Dalam penjelasannya, Buya Hamka juga menggambarkan bahwa ketenangan batin seseorang sering tercermin dari pandangan mata yang tidak lagi gelisah atau penuh kesedihan.

Buya Hamka menjelaskan bahwa Maryam diperintahkan untuk bernazar tidak berbicara kepada siapa pun apabila ada manusia yang datang menemuinya *"Katakanlah: sesungguhnya aku telah ber nazar di hadapan Tuhan Yang Maha Pengasih, maka sekali-kali tidaklah aku akan bercakap-cakap, sejak hari ini, dengan seorqng manusia pun."*¹¹¹ Hal ini dimaksudkan agar Maryam tidak terlibat dalam perdebatan dengan masyarakat yang

¹¹⁰ Buya Hamka, Tafsir Al-Azhar, jilid 6, hal 310

¹¹¹ Buya Hamka, Tafsir Al-Azhar, jilid 6, hal 310

kemungkinan besar akan mempertanyakan kehamilan dan kelahiran anaknya, jika Maryam menjawab pertanyaan mereka, kemungkinan besar akan timbul pertengkaran karena masyarakat belum tentu mempercayai bahwa kelahiran Isa terjadi atas kehendak Allah di luar hukum kebiasaan manusia. Oleh karena itu, sikap diam yang diperintahkan kepada Maryam merupakan bentuk tawakal yang mendalam kepada Allah, yaitu menyerahkan sepenuhnya pembelaan atas dirinya kepada kehendak dan kekuasaan Allah. Dalam sebagian riwayat yang disebutkan Buya Hamka, Maryam bahkan memulai puasa dengan tidak berbicara pada hari itu sebagai bentuk nazar kepada Allah.¹¹²

Di akhir penjelasannya, Buya Hamka juga menyinggung adanya perbedaan pendapat di kalangan ulama mengenai kedudukan Maryam. Sebagian ulama berpendapat bahwa Maryam dapat dianggap sebagai seorang *nabiyah* (nabi perempuan) karena ia menerima wahyu melalui Malaikat Jibril, sebagaimana juga terdapat pendapat serupa mengenai ibu Nabi Musa. Namun, Buya Hamka menegaskan bahwa persoalan tersebut merupakan masalah *khilafiyah* di kalangan ulama dan tidak menjadi pokok utama dalam memahami makna ayat ini.

3. Asbabun Nuzul Qs. Maryam [19]:23-26 dalam Tafsir Al-Azhar

Dalam penafsiran Buya Hamka pada Tafsir Al-Azhar, ayat QS. Maryam [19]:23–26 tidak dijelaskan memiliki asbabun nuzul khusus berupa peristiwa historis tertentu yang memicu turunnya ayat, sebagaimana beberapa

¹¹² Buya Hamka, Tafsir Al-Azhar, jilid 6, hal 310

ayat hukum dalam Al-Qur'an. Ayat-ayat tersebut lebih termasuk dalam kategori kisah (qasas al-Qur'an) yang menjelaskan peristiwa kehidupan Maryam ketika akan melahirkan Nabi Isa. Oleh karena itu, konteks turunnya ayat ini dipahami sebagai penjelasan naratif Al-Qur'an mengenai ujian yang dialami Maryam, bukan sebagai respons terhadap suatu pertanyaan atau peristiwa sosial tertentu pada masa Nabi Muhammad.

Menurut Buya Hamka, rangkaian ayat ini menggambarkan keadaan Maryam yang sedang menghadapi penderitaan fisik dan tekanan batin ketika menjelang kelahiran Nabi Isa.¹¹³ Maryam digambarkan menyendiri di tempat yang jauh dari manusia karena khawatir terhadap penilaian masyarakat atas kehamilannya yang tidak diketahui sebabnya. Pada saat itulah Allah memberikan pertolongan melalui malaikat Jibril yang menenangkan Maryam dan menunjukkan adanya sumber air serta buah kurma untuk memenuhi kebutuhan fisiknya setelah melahirkan. Dalam perspektif Buya Hamka, kisah ini mengandung pelajaran spiritual bahwa setiap ujian berat yang dialami manusia selalu disertai pertolongan Allah, serta menegaskan hubungan antara usaha manusia dan tawakal kepada Tuhan.

Kajian-kajian akademik kontemporer juga menegaskan bahwa ayat-ayat tersebut merupakan bagian dari narasi Qur'ani yang menampilkan ketabahan Maryam dalam menghadapi ujian sosial dan psikologis. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa tafsir Hamka menekankan dimensi kemanusiaan dan spiritualitas Maryam, seperti kesabaran, keteguhan iman, dan sikap

¹¹³ Hilyatus, *Kecerdasan Adversitas Maryam Dalam Qs.Maryam Ayat 16-26 Skripsi*.

tawakal ketika menghadapi stigma masyarakat.¹¹⁴ Dengan demikian, kisah dalam QS. Maryam [19]:23–26 dipahami tidak hanya sebagai cerita historis, tetapi juga sebagai pesan moral dan spiritual bagi umat Islam mengenai ketahanan iman dalam menghadapi tekanan sosial. Dengan demikian, dalam perspektif Tafsir Al-Azhar, ayat QS. Maryam [19]:23–26 tidak memiliki asbābun nuzūl spesifik berupa peristiwa tertentu pada masa Nabi Muhammad, melainkan merupakan kisah Qur’ani yang menjelaskan pengalaman spiritual dan psikologis Maryam ketika menghadapi proses kelahiran Nabi Isa serta pertolongan Allah yang menyertainya.

B. Kondisi Psikologis Maryam Dalam Perspektif Tafsir Al-Azhar Karya

Buya Hamkan

1. Rasa Takut (*khawf*) dan kecemasan sosial

Buya Hamka menggambarkan Maryam mengalami rasa takut dan kondisi sosial berdasarkan penafsirannya berbunyi: *Dari susunan ayat dapatlah kita merasakan bahwa hidup Maryam pada waktu itu memang tersisih jauh dari kaum keluarga. Kegelisahan diri karena merasakan sakit akan beranak menyebabkan dia mencari tempat yang sunyi dan teduh. Bertemu pohon, lalu berteduhlah dia di situ menunggu waktu anak lahir. Dalam hal yang demikian fikiran berjalan juga, anak akan lahir, bapanya tidak ada. Dia sendiri percaya bahwa ini kehendak Tuhan. Tetapi apakah kaumnya akan percaya? Siapa yang akan percaya? Padahal selama ini tidaklah pernah perawan mengandung*

¹¹⁴ Ismi Wakhidatul Hikmah, “Pesan Moral Kisah Maryam Dalam Tafsir Al-Azhar Karya Hamka” (UIN Sunan Kalijaga, 2019).

tanpa laki dan anak lahir tidak terang siapa ayahnya? "Seraya berkata: يَلَيْتَنِي

مِنْ قَبْلِ هَذَا "Wahai, seandainya aku mati sebelum ini" sebelum hal yang ganjil ini

terjadi.¹¹⁵ Kondisi psikologis Maryam dalam QS. Maryam [19]:23 dapat dilihat melalui ungkapannya dalam *Tafsir Al-Azhar*, menjelaskan ungkapan tersebut muncul ketika Maryam mengalami tekanan batin yang sangat berat menjelang kelahiran anaknya. Ia tidak hanya merasakan rasa sakit persalinan, tetapi juga memikirkan bagaimana masyarakat akan menilai dirinya karena melahirkan anak tanpa kehadiran seorang suami. Kondisi ini menunjukkan bahwa beban yang dialami Maryam bersifat kompleks, meliputi tekanan fisik sekaligus tekanan sosial yang datang secara bersamaan.

Pernyataan tersebut menggambarkan keguncangan emosional yang sangat mendalam, sehingga Maryam merasa seolah lebih baik tidak mengalami peristiwa tersebut. Dalam perspektif psikologis, kondisi ini dapat dipahami sebagai bentuk *khawf* (rasa takut) yang muncul akibat ancaman sosial dan kemungkinan munculnya stigma dari masyarakat. Ketakutan ini tidak hanya bersifat sementara, tetapi berakar pada kekhawatiran akan hilangnya kehormatan dan penerimaan sosial dalam lingkungan tempat ia hidup. Dengan demikian, ketakutan Maryam tidak hanya bersumber dari rasa sakit fisik, tetapi juga dari tekanan sosial yang dapat memengaruhi kehormatan dan reputasinya di tengah masyarakat.¹¹⁶ Hal ini menunjukkan bahwa kondisi psikologis

¹¹⁵ Buya Hamka, *Tafsir Al-Azhar*, jilid 6, hal 308

¹¹⁶ Firdha Aulia, "Hamil Dan Melahirkan Di Luar Nikah Perspektif Buya Hamka (W. 1981 H),(Analisis Psikologis Terhadap Kisah Maryam Dalam Tafsir Al-Azhar)," 2025.

Maryam berada pada titik krisis, di mana emosi, pikiran, dan tekanan lingkungan saling berinteraksi dan memperkuat beban batin yang dialaminya.

2. Kesedihan (*Huzn*) dan Pergulatan Batin

Dimensi kesedihan Maryam dalam ayat ini merupakan kelanjutan dari kondisi ketakutan yang telah dialaminya sebelumnya. Jika pada tahap sebelumnya Maryam diliputi *khawf* akibat kekhawatiran terhadap penilaian masyarakat, maka pada tahap ini perasaan tersebut berkembang menjadi *huzn* (kesedihan yang mendalam). Dimensi kesedihan Maryam dalam ayat ini juga tampak melalui ungkapan *وَكُنْتُ نَسِيًّا مَّسِيًّا* “*dan aku menjadi sesuatu yang tidak berarti lagi dilupakan*” *Tidak ada orang yang tahu, tidak ada orang yang mengenal dan tidak sampai menjadi buah mulut orang. Memang, kalau percobaan telah memuncak demikian rupa, datang saat manusia merasakan lebih baik mati saja.*¹¹⁷

Bahwa ungkapan tersebut menunjukkan keinginan Maryam untuk menghilang dari perhatian manusia agar tidak menjadi bahan pembicaraan masyarakat. Pernyataan ini tidak lagi sekadar menunjukkan rasa takut, tetapi mencerminkan kondisi batin yang telah sampai pada tahap kelelahan emosional, di mana Maryam merasa dirinya tidak berarti dan berharap tidak pernah dikenal. Kesendirian yang dialaminya dalam menghadapi persalinan semakin memperdalam perasaan tersebut, sehingga beban yang dirasakan tidak hanya bersifat pikiran, tetapi telah menjadi pengalaman batin yang nyata. Menurut Buya Hamka, kondisi ini menggambarkan betapa beratnya pergulatan batin

¹¹⁷ Buya Hamka, Tafsir Al-Azhar, jilid 6, hal 308

Maryam ketika harus menghadapi kenyataan bahwa kelahiran anaknya akan menimbulkan berbagai pertanyaan dari masyarakat.¹¹⁸ Dalam konteks psikologis, keadaan ini dapat dipahami sebagai *huzn* (kesedihan mendalam) yang muncul akibat tekanan sosial, keterasingan, dan ketidakpastian mengenai masa depan.¹¹⁹

Namun demikian, dalam penafsiran Hamka, kesedihan tersebut tidak berakhir pada keputusan. Kisah Maryam justru menunjukkan bahwa kesedihan merupakan bagian dari pengalaman manusia yang dapat menjadi ujian keimanan. Dalam perspektif psikologis, keadaan ini dapat dipahami sebagai *huzn* (kesedihan mendalam), yaitu kondisi ketika individu tidak lagi hanya mencemaskan apa yang akan terjadi, tetapi telah merasakan secara langsung beban emosional dari situasi yang dihadapinya. Jika *khawf* berorientasi pada ancaman yang dibayangkan, maka *huzn* menunjukkan kondisi batin yang lebih dalam, berupa perasaan kehilangan, keterasingan, dan keinginan untuk menarik diri dari lingkungan. Namun demikian, dalam penafsiran Buya Hamka, kesedihan tersebut tidak berakhir pada keputusan, melainkan menjadi bagian dari ujian keimanan yang pada akhirnya mengarah pada penguatan spiritual.

3. Proses Pemulihan dan Ketenangan Jiwa

Proses Pemulihan dan Ketenangan Jiwa dalam *Tafsir Al-Azhar*, Buya Hamka menjelaskan bahwa Proses pemulihan psikologis Maryam tampak

¹¹⁸ Buya Hamka, *Tafsir Al-Azhar*, jilid 6, hal 308

¹¹⁹ Shafa Kamalia, “Depresi Pada Generasi Milenial Dalam Perspektif Al-Qur’an” (Universitas Ptiq Jakarta, 2023).

dalam QS. Maryam [19]:24 ketika muncul seruan *أَلَا تَحْزَنِي* “janganlah engkau bersedih hati” Segala hal yang kau lalui ini tidaklah lepas dari penjagaan Allah. Karena kelahiran puteramu itu kelak adalah atas kehendak Allah semata-mata.¹²⁰ Pernyataan ini menjelaskan bahwa seruan ini disampaikan oleh Malaikat Jibril sebagai bentuk penguatan dari Allah agar Maryam tidak tenggelam dalam kesedihan dan kegelisahan yang dialaminya. Seruan ini menjadi titik penting dalam perubahan kondisi batin Maryam, sebab sebelumnya ia berada dalam tekanan fisik dan emosional yang sangat berat. Karena itu, kalimat “janganlah engkau bersedih hati” tidak hanya berfungsi sebagai hiburan, tetapi juga sebagai penegasan bahwa Maryam tidak sedang menghadapi ujian itu seorang diri. Selain memberikan penguatan secara spiritual, Allah juga menyediakan pertolongan secara nyata melalui keberadaan sumber air dan buah kurma sebagaimana disebutkan dalam ayat selanjutnya.¹²¹ Hal ini menunjukkan bahwa pertolongan Allah kepada Maryam tidak hanya hadir dalam bentuk ketenangan batin, tetapi juga dalam bentuk pemenuhan kebutuhan fisik yang sangat mendasar setelah proses persalinan.

Dengan demikian, proses pemulihan Maryam berlangsung secara menyeluruh, mencakup aspek emosional, spiritual, dan jasmani sekaligus. Kehadiran air dan kurma bukan hanya simbol kasih sayang Allah, tetapi juga bukti bahwa pertolongan Ilahi menyentuh kebutuhan manusia secara konkret. Jika dilihat dari sisi psikologis, seruan tersebut dapat dipahami sebagai bentuk

¹²⁰ Buya Hamka, Tafsir Al-Azhar, jilid 6, hal 309

¹²¹ Buya Hamka, Tafsir Al-Azhar, jilid 6, hal 309

penenangan batin yang berfungsi meredakan tekanan emosi Maryam. Sebelum datangnya seruan itu, Maryam berada dalam kondisi takut, sedih, terasing, dan diliputi kegelisahan terhadap situasi yang dihadapinya. Setelah hadir penguatan dari Allah, keadaan psikologis itu mulai bergerak dari keterpurukan menuju ketenangan. Artinya, ayat ini memperlihatkan bahwa pemulihan jiwa tidak selalu dimulai dari perubahan keadaan luar, tetapi sering kali berawal dari hadirnya rasa aman dan keyakinan dalam batin. Dalam konteks ini, Maryam mendapatkan kekuatan karena diyakinkan bahwa peristiwa yang dialaminya berada dalam kehendak dan penjagaan Allah.

Buya Hamka memahami bahwa pertolongan tersebut merupakan bentuk kasih sayang Allah yang memberikan ketenangan kepada Maryam dalam keadaan yang sangat sulit. Lebih lanjut, perintah *وَهَزِي إِلَيْكَ جَذْعَ النَّخْلَةِ* “goyangkanlah pangkal pohon kurma itu ke arahmu” Demikianlah sabda Tuhan yang disampaikan oleh Malaikat Jibril itu kepada Maryam selanjutnya. Artinya tariklah atau raihlah pohon itu, yang maksudnya ialah menggoncangkannya: “Niscaya pokok korma itu akan meng gugurkan kepadamu korma yang masak ranum.”¹²² Pernyataan ini menunjukkan bahwa meskipun Allah telah menyediakan pertolongan, Maryam tetap diperintahkan untuk melakukan usaha, menurut Buya Hamka, hal ini mengandung pelajaran bahwa ketenangan dan pemulihan batin tidak hanya diperoleh melalui doa dan tawakal, tetapi juga melalui usaha manusia.¹²³ Dalam hal ini, tindakan

¹²² Buya Hamka, Tafsir Al-Azhar, jilid 6, hal 309

¹²³ Buya Hamka, Tafsir Al-Azhar, jilid 6, hal 309

menggoyangkan pohon kurma tidak semata-mata dipahami sebagai aktivitas fisik, melainkan sebagai simbol bahwa manusia tetap dituntut untuk bergerak dan berusaha sesuai dengan batas kemampuannya. Sekalipun hasil akhir berada di tangan Allah, manusia tidak dibenarkan hanya menunggu tanpa tindakan.

Dengan demikian, kisah Maryam memperlihatkan adanya keseimbangan antara ketundukan spiritual kepada Allah dan usaha aktif dalam menghadapi ujian kehidupan. uya Hamka menegaskan bahwa tawakal bukan berarti menyerah tanpa ikhtiar, tetapi berserah diri setelah melakukan usaha yang sanggup dilakukan. Pertolongan Ilahi memang telah disediakan, namun manusia tetap dituntut untuk menyambut pertolongan itu dengan tindakan nyata. Dari sini dapat dipahami bahwa dalam kisah Maryam, pemulihan psikologis dan spiritual berlangsung melalui dua jalan sekaligus, yaitu penguatan dari Allah dan keterlibatan aktif manusia dalam menghadapi penderitaannya.

C. Kondisi Spiritualitas Maryam Dalam Perspektif Tafsir Al-Azhar Karya

Buya Hamka

1. Kesabaran sebagai Ketahanan Spiritual (QS. Maryam: 23)

Allah menggambarkan keadaan Maryam menjelang persalinan dalam firman-Nya QS. Maryam ayat 23:

فَاجَاوَزَهَا إِلَىٰ جِذْعِ النَّخْلَةِ قَالَتْ يَلَيَّ إِنِّي مَتَّئِلَةٌ هَذَا وَكُنْتُ
نَسِيًّا مِّنْ سَيِّئًا

Artinya: “Maka rasa sakit akan melahirkan anak memaksa dia (bersandar) pada pangkal pohon kurma. Dia berkata: ‘Wahai, alangkah baiknya aku

mati sebelum ini, dan aku menjadi sesuatu yang tidak berarti lagi dilupakan.”

Dalam penafsiran Buya Hamka dalam Tafsir Al-Azhar dijelaskan bahwa ungkapan Maryam yang berharap agar ia mati sebelum peristiwa tersebut bukanlah bentuk keputusan terhadap rahmat Allah, pernyataan itu sebagai ekspresi keguncangan jiwa yang muncul akibat tekanan situasi yang sangat berat. *Kegelisahan diri karena merasakan sakit akan beranak menyebabkan dia mencari tempat yang sunyi dan teduh. Bertemu pohon, lalu berteduhlah dia di situ menunggu waktu anak lahir. Dalam hal yang demikian fikiran berjalan juga, anak akan lahir, bapanya tidak ada. Dia sendiri percaya bahwa ini kehendak Tuhan.*¹²⁴ Meskipun dalam penafsiran Buya Hamka tidak secara eksplisit disebutkan istilah kesabaran, namun sikap tersebut dapat dilihat melalui pernyataan bahwa Maryam tetap meyakini peristiwa yang dialaminya sebagai kehendak Tuhan. Keyakinan ini menunjukkan adanya ketahanan batin, di mana Maryam tidak menolak atau memberontak terhadap kondisi yang dihadapinya, meskipun berada dalam tekanan fisik dan sosial yang sangat berat. Maryam menghadapi proses persalinan seorang diri di tempat yang sunyi, jauh dari keluarganya dan dari lingkungan masyarakat. Pada saat yang sama ia juga membayangkan kemungkinan munculnya tuduhan dan penilaian buruk dari kaumnya terhadap kelahiran anak tanpa kehadiran seorang suami. Buya Hamka menjelaskan bahwa keadaan ini memperlihatkan sisi kemanusiaan

¹²⁴ Buya Hamka, Tafsir Al-Azhar, jilid 6, hal 308

Maryam sebagai seorang perempuan yang sedang menghadapi ujian yang sangat berat, ia merasakan penderitaan fisik akibat rasa sakit persalinan, sekaligus tekanan psikologis yang timbul dari kekhawatiran terhadap stigma sosial.

Dalam konteks masyarakat yang sangat menjunjung tinggi kehormatan keluarga, kelahiran seorang anak tanpa ayah secara lahiriah dapat menimbulkan prasangka yang serius. Oleh karena itu, ungkapan Maryam dalam ayat ini mencerminkan besarnya tekanan batin yang ia rasakan pada saat itu, keadaan tersebut tidak mengurangi kedudukan Maryam sebagai perempuan yang salehah. Justru melalui peristiwa ini terlihat keteguhan imannya dalam menerima ketentuan Allah. Maryam tetap menjalani peristiwa tersebut tanpa memberontak terhadap takdir yang telah ditetapkan kepadanya. Dari penafsiran ini dapat dipahami bahwa sikap Maryam mencerminkan kesabaran yang mendalam dalam menghadapi ujian kehidupan.¹²⁵ Dengan demikian, berdasarkan penafsiran ayat ini menunjukkan bahwa kesabaran Maryam bukan sekadar sikap menahan diri dari keluhan, tetapi merupakan bentuk ketahanan spiritual. Kesabaran tersebut memungkinkan seorang hamba tetap bertahan dalam ketaatan kepada Allah meskipun sedang menghadapi penderitaan fisik dan tekanan psikologis yang berat.

¹²⁵ Mochamad Gaffur Sibiti, "Karakteristik Perempuan Dalam Al-Qur'an (Studi Terhadap Kisah Maryam Dalam Al-Qur'an)" (Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Palopo, 2022).

2. Tawakal dan Ketundukan kepada Allah (QS. Maryam: 24)

Setelah menggambarkan penderitaan Maryam, Al-Qur'an kemudian menjelaskan datangnya pertolongan Allah QS. Maryam: 24:

فَنَادَاهَا مِنْ تَحْتِهَا أَلَّا تَحْزَنِي قَدْ جَعَلَ رَبُّكِ تَحْتَكِ سَرِيًّا

Artinya: “Maka dia (Jibril) menyerunya dari tempat yang rendah: ‘Janganlah engkau bersedih hati; sungguh Tuhanmu telah menjadikan anak sungai di bawahmu.’”

Dalam penafsiran Buya Hamka dalam Tafsir Al-Azhar dijelaskan bahwa seruan tersebut merupakan pesan yang disampaikan oleh Malaikat Jibril kepada Maryam ketika ia berada dalam keadaan yang sangat lemah dan diliputi kesedihan, kalimat “*janganlah engkau bersedih hati*” dipahami Hamka sebagai bentuk penghiburan ilahi yang menenangkan jiwa Maryam setelah ia mengalami tekanan fisik dan batin yang sangat berat.¹²⁶ Buya Hamka juga menjelaskan bahwa dalam ayat ini Allah menunjukkan pertolongan-Nya secara nyata dengan menghadirkan sebuah anak sungai kecil yang mengalir di dekat Maryam. Kehadiran air tersebut merupakan bentuk kasih sayang Allah yang memenuhi kebutuhan Maryam setelah melahirkan, baik untuk membersihkan diri maupun untuk merawat bayinya. Peristiwa ini memperlihatkan bahwa Allah tidak meninggalkan hamba-Nya yang sedang menghadapi kesulitan.

Sikap tawakal Maryam dalam penafsiran Buya Hamka dapat dilihat melalui penegasan bahwa seluruh peristiwa yang dialaminya berada dalam penjagaan dan kehendak Allah pernyataan bahwa: Segala *hal yang kau lalui ini*

¹²⁶ Buya Hamka, Tafsir Al-Azhar, jilid 6, hal 309

*tidaklah lepas dari penjagaan Allah. Karena kelahiran puteramu itu kelak adalah atas kehendak Allah semata-mata. "sesungguh-nya Tuhanmu telah menjadikan di dekatmu sebuah anak sungai."*¹²⁷ Dari penafsiran tersebut dapat dipahami bahwa Maryam menunjukkan sikap tawakkal yang mendalam kepada Allah. Ia menerima keadaan yang dialaminya dengan penuh keyakinan bahwa pertolongan Allah akan datang pada waktu yang tepat, tawakkal yang ditunjukkan Maryam bukanlah sikap pasif, melainkan sikap berserah diri kepada Allah setelah menjalani ujian yang berat. Dengan demikian, ayat ini menunjukkan bahwa spiritualitas Maryam tercermin dalam ketundukan dan kepercayaannya kepada Allah yang berfungsi sebagai sumber kekuatan dalam menghadapi tekanan fisik maupun sosial yang berat. Berdasarkan penafsiran Hamka, tawakkal menjadi sumber ketenangan batin yang memungkinkan seseorang tetap teguh menghadapi kesulitan hidup.

3. Ikhtiar dan simbol Menggoyangkan Pohon Kurma (QS. Maryam: 25)

Selanjutnya Allah berfirman QS. Maryam: 25:

وَهَزَيَ إِلَيْكَ جِذْعَ النَّخْلَةِ تُسْقِطُ عَلَيْكَ رَطْبًا جَنِيًّا

“Dan goyangkanlah pangkal pohon kurma itu ke arahmu, niscaya pohon itu akan menggugurkan buah kurma yang masak kepadamu.”

Dalam penafsiran Buya Hamka dalam Tafsir Al-Azhar dijelaskan bahwa perintah untuk menggoyangkan pohon kurma memiliki makna yang sangat penting dalam kehidupan manusia. Buya Hamka menjelaskan bahwa pohon kurma tersebut telah berbuah lebat dengan kurma yang matang,

¹²⁷ Buya Hamka, Tafsir Al-Azhar, jilid 6, hal 309

apabila batangnya digoyangkan, buah-buah yang telah ranum itu akan jatuh dan dapat dimakan oleh Maryam.¹²⁸ Penafsiran Buya Hamka yang menyatakan: *Tariklah atau raihlah pohon itu, yang maksudnya ialah menggoncangkannya: "Niscaya pokok korma itu akan meng gugurkan kepadamu korma yang masak ranum."* Konsep ikhtiar dalam penafsiran Buya Hamka tampak jelas melalui perintah untuk menggoyangkan pohon kurma, meskipun buahnya telah tersedia dan pertolongan Allah telah diberikan. Pernyataan bahwa seorang yang beriman tidak boleh berdiam diri dan hanya menunggu, melainkan harus menggoncangkan pohon tersebut, menunjukkan bahwa manusia tetap dituntut untuk melakukan usaha dalam menghadapi situasi yang dihadapinya. Perintah ini mengandung pelajaran yang bersifat umum bagi seluruh manusia yang beriman. Dalam hal ini, tindakan menggoyangkan pohon kurma tidak hanya dimaknai sebagai aktivitas fisik, tetapi juga sebagai simbol usaha manusia dalam merespons pertolongan Ilahi.

Bahkan dalam kondisi yang sangat lemah setelah melahirkan, Maryam tetap diminta untuk menggoyangkan pohon kurma tersebut. Peristiwa ini memperlihatkan bahwa usaha manusia merupakan bagian dari ketentuan Allah dalam memperoleh rezeki. Oleh karena itu, menurut penjelasan Buya Hamka, ayat ini mengajarkan bahwa seorang mukmin harus menggabungkan antara kepercayaan kepada Allah dengan usaha yang nyata. Dengan demikian, tindakan menggoyangkan pohon kurma dapat

¹²⁸ Buya Hamka, Tafsir Al-Azhar, jilid 6, hal 309

dipahami sebagai simbol ikhtiar manusia dalam kehidupan. Berdasarkan penafsiran Buya Hamka, spiritualitas seorang mukmin tidak hanya tercermin dalam doa dan tawakkal, tetapi juga dalam usaha yang dilakukan untuk memperoleh karunia Allah.¹²⁹

4. Puasa Berbicara Pengendalian Diri (QS. Maryam: 26)

فَكُلِّي وَاشْرَبِي عَيْنًا فَإِمَّا تَرَيَنَّ مِنَ الْبَشَرِ أَحَدًا فَقُولِي إِنِّي نَذَرْتُ لِلرَّحْمَنِ صَوْمًا فَلَنْ أُكَلِّمَ
الْيَوْمَ إِنْسِيًّا

“Maka makanlah, minumlah dan bersenang hatilah engkau. Jika engkau melihat seseorang dari manusia, maka katakanlah: ‘Sesungguhnya aku telah bernazar berpuasa untuk Tuhan Yang Maha Pengasih, maka aku tidak akan berbicara dengan siapa pun pada hari ini.’”

Dalam penafsiran Buya Hamka dalam Tafsir Al-Azhar dijelaskan bahwa perintah untuk makan, minum, dan menenangkan hati menunjukkan perhatian Allah terhadap keadaan Maryam setelah mengalami penderitaan yang berat.¹³⁰ Maryam diperintahkan untuk memulihkan kondisi fisik dan emosionalnya setelah proses persalinan yang melelahkan. Buya Hamka menjelaskan, Maryam juga diperintahkan untuk bernazar tidak berbicara kepada siapa pun apabila bertemu dengan manusia.¹³¹ Menurut Buya Hamka, perintah ini memiliki hikmah yang sangat mendalam. Jika Maryam berusaha menjelaskan peristiwa kelahiran Nabi Isa kepada masyarakat, kemungkinan besar ia akan menghadapi tuduhan dan perdebatan yang tidak

¹²⁹ Nur Azizah and Miftakhul Jannah, “Spiritualitas Masyarakat Modern Dalam Tasawuf Buya Hamka,” *Academic Journal of Islamic Principles and Philosophy* 3, no. 1 (2022): 85–108.

¹³⁰ Buya Hamka, Tafsir Al-azhar, jilid 6, hal 310

¹³¹ Buya Hamka, Tafsir Al-azhar, jilid 6, hal 310

mudah dihentikan. Oleh karena itu, sikap diam tersebut merupakan bentuk penyerahan diri kepada kehendak Allah.

Dalam penafsiran Buya Hamka menekankan: *Maka jika ada orang datang, panjang selidikanya, banyak tanyanya, jangan lah dijawab dengan perkataan, melainkan beri saja isyarat dengan tangan, bahwa mulai hari ini aku tidak boleh bercakap sepatah jua pun. Sebab aku telah berjanji bernazar dengan Tuhan tidak akan bercakap-cakap.* Dalam konteks spiritual, puasa bicara ini mencerminkan pengendalian diri yang sangat kuat. Konsep pengendalian diri dalam penafsiran Buya Hamka tampak melalui perintah kepada Maryam untuk tidak berbicara ketika menghadapi manus ia. Dalam kondisi tersebut, Maryam sebenarnya memiliki peluang untuk menjelaskan atau membela dirinya, namun ia memilih diam sebagai bentuk ketaatan kepada Allah. Sikap ini mencerminkan kemampuan pengendalian diri yang tinggi, di mana individu mampu menahan dorongan emosional dan tidak bereaksi secara impulsif terhadap situasi yang dihadapinya. Maryam menahan diri dari keinginan untuk membela dirinya melalui perkataan dan memilih untuk mempercayakan pembelaan tersebut sepenuhnya kepada Allah. Buya Hamka juga menjelaskan bahwa sikap ini menunjukkan bentuk tawakkal yang sangat besar, karena Maryam menyerahkan kebenaran peristiwa tersebut kepada kehendak Allah yang kelak akan menampakkannya melalui mukjizat Nabi Isa.¹³² Dengan demikian, berdasarkan penafsiran Buya Hamka, sikap diam Maryam tidak

¹³² Buya Hamka, Tafsir Al-Azhar, jilid 6, hal 310

menunjukkan kelemahan, tetapi justru mencerminkan kekuatan spiritual yang mendalam. Puasa bicara yang dilakukan Maryam menjadi simbol pengendalian diri, kesabaran, dan kepercayaan penuh kepada pertolongan Allah dalam menghadapi ujian kehidupan.

Dalam memahami pengalaman Maryam dalam QS. Maryam [19]:23–26, tidak cukup hanya melihat peristiwa secara lahiriah, tetapi perlu dianalisis melalui dimensi psikologis yang melatarbelakanginya. Hal ini penting karena peristiwa yang dialami tidak hanya menunjukkan kejadian fisik, tetapi juga memperlihatkan pergulatan batin yang kompleks dalam diri individu. Dalam kajian psikologi, respons manusia terhadap suatu peristiwa melibatkan tiga aspek utama, yaitu kognitif, afektif, dan konatif, yang saling berkaitan dan membentuk satu kesatuan dalam menjelaskan dinamika psikologis. Aspek kognitif digunakan untuk memahami bagaimana Maryam menafsirkan dan memberi makna terhadap situasi yang dihadapinya. Aspek afektif menjelaskan bagaimana tekanan tersebut dirasakan secara emosional, sedangkan aspek konatif berkaitan dengan bagaimana ia mengarahkan respons dan sikap dalam menghadapi kondisi tersebut. Dengan menggunakan kerangka ini, pengalaman Maryam tidak hanya dipahami sebagai rangkaian peristiwa fisik, tetapi sebagai proses psikologis yang utuh, yang melibatkan interaksi antara cara berpikir, pengalaman emosional, dan arah kehendak dalam menghadapi tekanan. Dengan demikian, pendekatan ini memberikan ruang analisis yang lebih sistematis

dan mendalam untuk memahami pengalaman batin Maryam secara komprehensif.

Aspek kognitif Maryam menunjukkan bagaimana individu membangun pemahaman terhadap realitas yang dihadapinya khususnya dalam peristiwa kehamilan tanpa suami, ketakutan terhadap stigma masyarakat, serta pengalaman melahirkan seorang diri dalam kondisi yang sangat sulit. Dalam psikologi, proses kognitif tidak hanya mencakup aktivitas berpikir secara sederhana, tetapi juga melibatkan pembentukan persepsi, penilaian, serta konstruksi makna terhadap pengalaman.¹³³ Oleh karena itu, kondisi psikologis seseorang tidak semata-mata ditentukan oleh realitas eksternal, tetapi sangat dipengaruhi oleh bagaimana realitas tersebut ditafsirkan secara kognitif. Dalam konteks ini, pengalaman Maryam memperlihatkan dinamika kognitif yang kuat ketika ia berada dalam kondisi tekanan yang kompleks. Peristiwa yang dialaminya tidak hanya berkaitan dengan proses biologis berupa persalinan, tetapi juga mengandung dimensi sosial dan psikologis, terutama terkait dengan kemungkinan munculnya stigma dan penilaian negatif dari masyarakat. Situasi ini membentuk cara pandang awal Maryam terhadap peristiwa yang dihadapinya. Dalam ayat disebutkan bahwa Maryam berkata: *“Alangkah baiknya aku mati sebelum ini, dan aku menjadi sesuatu yang tidak berarti lagi dan dilupakan.”*¹³⁴ Ungkapan tersebut dapat dipahami sebagai representasi kondisi batin

¹³³ Abdul Haris, “Proses Kognitif Dalam Pembelajaran Pendidikan Islam,” *JPSL: Jurnal Pendidikan, Sosial Dan Lingkungan* 3, no. 2 (2025): 100–110.

¹³⁴ Hamka, *Tafsir Al-Azhar*, Juz 16 (Jakarta: Pustaka Panjimas, 1982), QS. Maryam [19]: 23.

Maryam ketika menghadapi tekanan yang sangat berat. Pada tahap ini, ia memaknai peristiwa yang dihadapinya sebagai sesuatu yang melampaui batas kemampuannya sehingga realitas yang dihadapi dipersepsikan sebagai ancaman serius, baik secara personal maupun sosial. Secara kognitif, pernyataan ini mencerminkan adanya penilaian terhadap realitas sebagai ancaman serius, baik secara personal maupun sosial, kondisi ini berkaitan dengan munculnya rasa takut (*khauf*) dan kesedihan (*huzn*) yang berakar dari cara individu menafsirkan situasi sebagai sesuatu yang membahayakan dan menyakitkan. Hal ini menunjukkan bahwa individu tidak sekadar mengalami peristiwa, tetapi juga melakukan evaluasi internal yang berpengaruh langsung terhadap kondisi psikologisnya.

Tafsir Buya Hamka menjelaskan bahwa ungkapan tersebut bukanlah bentuk kelemahan iman, melainkan manifestasi dari tekanan batin yang sangat manusiawi ketika seseorang berada dalam kondisi yang sangat sulit.¹³⁵ Penjelasan ini menegaskan bahwa pemaknaan negatif yang muncul pada diri Maryam bukan menunjukkan kegagalan spiritual, tetapi merupakan respons psikologis yang wajar dalam menghadapi tekanan yang ekstrem. Namun demikian, dinamika kognitif Maryam tidak berhenti pada penilaian awal tersebut. Setelah hadirnya petunjuk dari Allah, terjadi perubahan dalam cara ia memaknai peristiwa yang dihadapinya. Kondisi yang sebelumnya dipersepsikan sebagai beban yang sangat berat mulai

¹³⁵ Afkar Nur Madani, "Self Reward Sebagai Konsep Syukur Dalam Al-Qur'an (Studi Penafsiran Buya Hamka Dalam Tafsir Al Azhar)" (Institut Al Fithrah (IAF) Surabaya, 2025).

bergeser menjadi bagian dari ketetapan Ilahi yang harus dijalani. Perubahan ini menunjukkan bahwa cara pandang individu terhadap realitas dapat mengalami transformasi seiring dengan hadirnya pemahaman dan keyakinan baru.

Dalam perspektif psikologi, perubahan ini dapat dipahami sebagai proses restrukturisasi kognitif, yaitu kemampuan individu untuk mengubah penafsiran awal yang bersifat negatif menjadi pemahaman yang lebih luas dan adaptif.¹³⁶ Perubahan tersebut tidak terjadi secara tiba-tiba, melainkan setelah hadirnya petunjuk dari Allah sebagaimana tergambar dalam QS. Maryam ayat 24–26, yang memberikan arahan dan penguatan kepada Maryam dalam menghadapi situasi yang dihadapinya. Kehadiran keyakinan dan petunjuk spiritual berperan penting dalam proses ini, karena memberikan kerangka makna baru yang membantu individu melihat realitas tidak hanya dari sisi tekanan, tetapi juga dari sisi tujuan dan hikmah yang lebih dalam. Dengan demikian, Maryam tidak hanya mengalami peristiwa secara pasif, tetapi secara aktif membangun pemahaman baru terhadap realitas yang dihadapinya. Proses ini menunjukkan bahwa individu memiliki kapasitas untuk mengolah pengalaman batin melalui perubahan cara berpikir dan penafsiran. Transformasi kognitif ini menjadi titik penting dalam dinamika psikologis Maryam, karena menjadi dasar bagi perubahan pada aspek emosional, dari rasa takut (*khauf*) dan kesedihan (*huzn*) menuju

¹³⁶ Sabila Sofianisa et al., “Teknik Cognitive Restructuring Dalam Konseling : Mengubah Pola Pikir Negatif Menjadi Positif Melalui Pendekatan Literatur,” *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam* 5, no. April (2025): 119–28, <https://doi.org/10.55352/bki.v5i1.1971>.

kondisi batin yang lebih tenang. Dengan demikian, aspek kognitif dalam pengalaman Maryam mencerminkan proses penafsiran yang dinamis, yaitu bergerak dari pemaknaan yang semula dipenuhi oleh persepsi ancaman menuju pemahaman yang lebih terarah dan bermakna. Hal ini menunjukkan bahwa perubahan cara berpikir memiliki peran sentral dalam mengarahkan stabilitas psikologis individu, karena melalui proses kognitif inilah tekanan batin dapat diolah menjadi pemahaman yang lebih adaptif dan konstruktif.

Aspek afektif berkaitan dengan respons emosional individu terhadap suatu peristiwa yang dihadapinya. Dalam kerangka psikologi, aspek ini tidak hanya menunjukkan munculnya emosi secara sederhana, tetapi mencerminkan bagaimana individu menghayati dan mengevaluasi pengalaman hidupnya secara batin.¹³⁷ Oleh karena itu, dimensi afektif menjadi penting karena melalui aspek inilah dapat dipahami kualitas hubungan emosional individu dengan realitas yang dihadapinya. Dalam pengalaman Maryam, dimensi afektif tampak sangat dominan, terutama dalam bentuk tekanan emosional yang muncul akibat kondisi yang dihadapinya. Situasi persalinan yang dialami dalam keadaan sendiri, tanpa dukungan sosial, serta dibayangi kemungkinan stigma dari masyarakat, menciptakan beban emosional yang kompleks dan intens. Kondisi ini menunjukkan bahwa pengalaman yang dihadapi Maryam tidak hanya bersifat fisik, tetapi juga melibatkan pergolakan batin yang mendalam.

¹³⁷ Hidayatullah, A. T., Bahauddin, I., Azka, M., & Nurhidayati, T. Kajian Konseptual Tentang Perasaan Dan Emosi Dalam Perspektif Psikologi Pendidikan Islam. *Al Arsy: Journal of Education, Management and Islamic Thought*, 1(1), 125-135.

Ungkapan keinginan untuk mati yang disampaikan Maryam memperlihatkan adanya tekanan emosional yang sangat kuat, yang mencakup perasaan sedih, takut, dan tertekan secara bersamaan. Secara psikologis, kondisi ini mencerminkan munculnya perasaan takut (*khauf*) dan kesedihan (*huzn*) secara bersamaan. Reaksi tersebut menunjukkan bahwa individu yang berada dalam situasi ekstrem dapat mengalami intensitas emosi yang melampaui batas keseimbangan normal.

Rasa takut muncul sebagai respons terhadap ancaman sosial dan ketidakpastian yang dihadapi, sedangkan kesedihan berkaitan dengan beban batin yang dirasakan akibat situasi yang sangat berat. Secara psikologis, keadaan ini dapat dipahami sebagai bentuk kecemasan yang tinggi disertai kelelahan emosional akibat tekanan yang datang secara simultan. Reaksi tersebut menunjukkan bahwa dalam situasi ekstrem, individu dapat mengalami intensitas emosi yang melampaui keseimbangan normal. Tafsir Buya Hamka menegaskan bahwa kondisi ini merupakan reaksi yang manusiawi, karena dalam situasi yang sangat berat, seseorang dapat mengalami guncangan emosional yang mendalam.¹³⁸ Dengan demikian, respons emosional yang ditunjukkan Maryam tidak dapat dipahami sebagai bentuk kelemahan, melainkan sebagai bagian dari dinamika psikologis yang wajar ketika individu menghadapi tekanan yang luar biasa.

¹³⁸ Lanna Sari, "Insecure Perspektif Tafsir Nusantara (Studi Analisis Tafsir Al-Azhar)" (UIN Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidempuan, 2024).

Namun demikian, dinamika afektif Maryam tidak berhenti pada kondisi tekanan tersebut. Setelah hadirnya pertolongan dan petunjuk dari Allah, terjadi perubahan yang signifikan dalam kondisi emosionalnya. Perubahan ini menunjukkan bahwa pertolongan Ilahi tidak bekerja secara instan, melainkan melalui petunjuk yang kemudian direspons secara aktif oleh Maryam dalam mengelola kondisi emosionalnya. Rasa takut dan kesedihan (*huzn*) yang sebelumnya dominan mulai mengalami penurunan, dan secara bertahap digantikan oleh ketenangan serta penerimaan terhadap keadaan yang dihadapinya. Perubahan ini menunjukkan adanya proses *regulasi emosi*, yaitu kemampuan individu dalam mengelola dan mengarahkan pengalaman emosionalnya sehingga tidak berlarut-larut dalam kondisi negatif. Dalam konteks ini, Maryam tidak hanya mengalami emosi, tetapi juga mampu mengolahnya menuju kondisi yang lebih stabil, dalam perspektif psikologis, hal ini menunjukkan bahwa emosi tidak bersifat tetap, melainkan dinamis dan dapat berubah seiring dengan perubahan pemahaman serta hadirnya dukungan spiritual.¹³⁹ Ketenangan yang muncul dalam diri Maryam mencerminkan keberhasilan dalam mengelola tekanan emosional yang sebelumnya sangat kuat. Kondisi ini tercermin dalam QS. Maryam [19]:26, khususnya pada ungkapan “*wa qarrī ‘ayna*” yang menunjukkan hadirnya ketenangan dan kesejukan batin setelah fase tekanan emosional yang berat. Kondisi ini menandakan bahwa individu

¹³⁹ Eka Eka Putri Sri Riski, “Self Healing Dalam Al-Qur’an (Kajian Atas Kisah Maryam)” (Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, 2024).

memiliki kapasitas untuk bergerak dari keadaan emosional yang penuh tekanan menuju keadaan yang lebih seimbang dan terkendali. Dengan demikian, aspek afektif Maryam memperlihatkan adanya transformasi emosional, dari kecemasan menuju ketenangan, yang menjadi bagian penting dalam dinamika psikologisnya. Perubahan ini menegaskan bahwa stabilitas psikologis tidak ditentukan oleh ketiadaan emosi negatif, melainkan oleh kemampuan individu dalam mengelola dan mengarahkan emosi tersebut secara proporsional. Oleh karena itu, pengalaman Maryam menunjukkan bahwa tekanan emosional bukanlah akhir dari kondisi psikologis, tetapi dapat menjadi bagian dari proses menuju kematangan batin. Dengan demikian, aspek afektif dalam pengalaman Maryam tidak hanya menggambarkan kondisi emosi yang dialami, tetapi juga menunjukkan proses pengolahan emosi yang mengarah pada terbentuknya ketenangan dan keseimbangan psikologis

Aspek konatif berkaitan dengan kehendak, kecenderungan bertindak, serta arah respons individu terhadap suatu situasi yang dihadapinya. Dalam kajian psikologi, aspek konatif tidak hanya dipahami sebagai tindakan yang tampak secara lahiriah, tetapi juga mencakup kesiapan batin, niat, serta orientasi internal yang mengarahkan individu menuju suatu bentuk respons tertentu.¹⁴⁰ Oleh karena itu, aspek ini menjadi penting karena menunjukkan bagaimana individu mengaktualisasikan

¹⁴⁰ Bahrul widad Widodo, *Metode Psikologi Agama Pada Usia Dewasa* (Penerbit: Kramantara JS, 2025).

pemahaman dan pengalaman emosionalnya ke dalam sikap yang lebih konkret. Dalam pengalaman Maryam, aspek konatif tampak jelas ketika ia menghadapi situasi yang sangat menekan, yaitu kehamilan tanpa suami, ketakutan terhadap stigma sosial, serta proses persalinan seorang diri dalam kondisi yang penuh ketidakpastian. Dalam kondisi yang penuh tekanan tersebut, Maryam tidak menunjukkan respons yang impulsif meskipun ia mengalami tekanan emosional berupa rasa takut (*khauf*) dan kesedihan (*huzn*) yang sangat kuat. Ia tidak keluar untuk memberikan penjelasan, tidak melakukan perlawanan terhadap situasi yang dihadapinya, dan tidak menampilkan reaksi emosional secara berlebihan di hadapan publik. Sebaliknya, ia memilih untuk mengikuti petunjuk yang diberikan oleh Allah, termasuk perintah untuk berdiam diri dan tidak berbicara. Hal ini sebagaimana tercermin dalam QS. Maryam [19]:26 pada ungkapan “*Jika engkau melihat seseorang, maka katakanlah: ‘Sesungguhnya aku telah bernazar berpuasa untuk Tuhan Yang Maha Pengasih, maka aku tidak akan berbicara dengan siapa pun pada hari ini’*” yang menunjukkan keputusan Maryam untuk tidak berbicara sebagai bentuk ketaatan terhadap perintah Ilahi. Sikap ini menunjukkan bahwa respons yang diambil oleh Maryam bukanlah reaksi spontan yang didorong oleh emosi sesaat, melainkan hasil dari proses batin yang terarah.

Dalam perspektif konatif, hal ini mencerminkan adanya pengendalian kehendak, di mana individu mampu menahan dorongan untuk bertindak secara langsung dan memilih respons yang lebih terkontrol. Sikap

diam yang ditunjukkan Maryam tidak dapat dipahami sebagai bentuk kepasifan atau ketidakberdayaan. Sebaliknya, hal tersebut menunjukkan adanya kekuatan internal dalam mengarahkan kehendak secara sadar. Dalam psikologi, kemampuan untuk menahan diri dari respons impulsif merupakan indikator penting dari pengendalian diri (*self-control*) yang kuat.¹⁴¹ Tafsir Buya Hamka menjelaskan bahwa sikap diam yang dilakukan Maryam bukanlah tanda kelemahan, melainkan bentuk ketaatan dan keteguhan dalam menghadapi situasi yang sulit, dengan demikian, respons konatif Maryam mencerminkan adanya kesadaran batin untuk tetap berada dalam jalur yang sesuai dengan nilai dan keyakinan yang diyakininya, meskipun berada dalam kondisi yang sangat menekan. Dalam perspektif yang lebih luas, hal ini menunjukkan bahwa aspek konatif berperan sebagai jembatan antara pemahaman kognitif dan pengalaman afektif dengan tindakan yang diambil individu. Pemahaman awal Maryam yang memandang situasi sebagai ancaman serta pengalaman emosional berupa *khauf* dan *huzn* tidak mendorongnya pada tindakan yang reaktif. Sebaliknya dalam konteks Maryam, pemahaman terhadap situasi serta pengalaman emosional yang dialaminya tidak mendorongnya pada tindakan yang impulsif, tetapi justru mengarah pada sikap yang lebih terkendali dan terarah. Hal ini menunjukkan bahwa individu memiliki kapasitas untuk mengorganisasi dorongan internalnya menjadi respons yang lebih matang.

¹⁴¹ Waode Suarni, "Rasa Kesepian Dan Adiksi Ponsel Cerdas: Kontrol Diri Sebagai Moderator," *Jurnal Psikologi Ulayat* 12, no. 2 (2025): 295–316.

Dengan demikian, aspek konatif dalam pengalaman Maryam memperlihatkan bahwa dalam kondisi tekanan sekalipun, individu tetap memiliki ruang untuk mengarahkan responsnya secara sadar. Maryam tidak sepenuhnya dikuasai oleh situasi yang dihadapinya, tetapi tetap memiliki kendali atas sikap yang diambil. Hal ini menegaskan bahwa respons manusia terhadap tekanan tidak hanya ditentukan oleh faktor eksternal, tetapi juga oleh kemampuan internal dalam mengelola kehendak dan menentukan arah tindakan. Kondisi ini menunjukkan bahwa kekuatan psikologis individu tidak hanya terletak pada kemampuan berpikir atau mengelola emosi, tetapi juga pada kemampuan untuk mengarahkan kehendak secara konsisten. Oleh karena itu, aspek konatif menjadi penting dalam memahami dinamika psikologis manusia, karena melalui dimensi inilah dapat dilihat bagaimana individu mengubah tekanan menjadi sikap yang terarah. Dengan demikian, pengalaman Maryam memperlihatkan bahwa keteguhan dalam bertindak bukanlah hasil dari ketiadaan tekanan, melainkan hasil dari kemampuan dalam mengendalikan diri dan mengarahkan kehendak secara sadar dalam menghadapi situasi yang sulit.

D. Relevansi Nilai Pada Spiritualitas Kisah Maryam Dalam Kehidupan

Perempuan Muslim Kontemporer

Konsep spiritualitas yang ditemukan dalam kehidupan kisah Maryam dalam QS. Maryam [19]:23–26 mencakup beberapa nilai utama, seperti sabar, tawakal, ikhtiar, dan pengendalian diri. Nilai-nilai tersebut tidak hanya memiliki dimensi teologis, tetapi juga relevan untuk dianalisis dalam konteks

kehidupan perempuan muslim kontemporer. Dalam realitas saat ini, perempuan menghadapi berbagai bentuk tekanan sosial dan psikologis yang tidak dapat dihindari. Perempuan dihadapkan pada berbagai bentuk tuntutan, mulai dari penilaian sosial, standar kecantikan dan keberhasilan serta harapan untuk menjalankan banyak peran dalam waktu yang sama, baik sebagai individu, anggota keluarga, maupun bagian dari dunia kerja.¹⁴² Selain itu, perkembangan media sosial juga memperkuat tekanan tersebut, karena perempuan sering kali menjadi objek perbandingan dan penilaian yang terus-menerus. Kondisi ini memicu tekanan mental berupa kecemasan, overthinking, rasa tidak percaya diri, hingga kelelahan emosional yang berkepanjangan. Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa perempuan memiliki kerentanan yang lebih tinggi terhadap stres dan gangguan psikologis akibat beban sosial dan konflik peran yang kompleks. Dengan demikian, perempuan masa kini berada dalam situasi yang menuntut kemampuan pengelolaan diri yang kuat agar tidak terjebak dalam tekanan psikologis yang terus-menerus.

Dalam situasi tersebut, konsep sabar memiliki relevansi yang sangat kuat sebagai nilai spiritual yang sekaligus berfungsi secara psikologis. Sabar tidak dapat dipahami sebagai sikap pasif atau bentuk diam tanpa arah, melainkan sebagai kemampuan bertahan secara sadar dalam menghadapi tekanan. Sabar mengandung unsur kesadaran untuk tidak larut dalam keadaan, serta kemampuan untuk tetap menjaga kendali diri dalam situasi yang tidak

¹⁴² Hasna Rafifah et al., “Konstruksi Identitas Diri Perempuan Dalam Merespons Rasa Insecurity Terkait Nilai Body Image,” *Comojo (Communication Movement Journal)* 2, no. 1 (2024): 29–40.

ideal. Dalam perspektif psikologi, sikap ini berkaitan erat dengan konsep *resiliensi*, yaitu kemampuan individu untuk bertahan, beradaptasi, dan tidak mudah runtuh ketika menghadapi kesulitan, individu yang memiliki sikap sabar cenderung mampu memaknai tekanan secara lebih terkendali sehingga tidak berkembang menjadi beban psikologis yang berlebihan.¹⁴³ Hal ini menunjukkan bahwa sabar bukan sekadar nilai moral atau ajaran normatif, tetapi memiliki fungsi nyata dalam menjaga kestabilan kondisi mental individu.

Selain berkaitan dengan *resiliensi*, konsep sabar juga dapat dipahami dalam kerangka *distress tolerance*, yaitu kemampuan individu untuk tetap bertahan dalam kondisi yang tidak nyaman tanpa harus segera menghilangkan tekanan yang dihadapinya.¹⁴⁴ Dalam kehidupan perempuan kontemporer, berbagai tekanan tidak selalu dapat dihindari ataupun diselesaikan secara instan, baik yang bersumber dari tuntutan sosial, beban emosional, maupun konflik peran yang kompleks. Kondisi ini menuntut individu untuk tidak hanya mampu bangkit dari tekanan, tetapi juga memiliki kapasitas untuk tetap bertahan di dalam tekanan tersebut. Dalam konteks ini, sabar berfungsi sebagai kemampuan psikologis untuk menerima keberadaan ketidaknyamanan tanpa reaksi penolakan yang berlebihan, sekaligus menjaga kestabilan batin agar tidak terganggu oleh situasi yang sedang berlangsung. Individu yang memiliki kemampuan ini tidak cenderung menghindari masalah atau mencari pelarian sesaat, tetapi mampu menghadapi tekanan secara sadar dan bertahap hingga

¹⁴³ Medina Chodijah, "Tingkat Stres Ibu Muda Di Masa Pandemi Covid-19: Bagaimana Peran Resiliensi Dan Sikap Sabar," *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi* 8 (2021): 231–46.

¹⁴⁴ Wa Ode Annisa Maharani, Vivik Shofiah, and Khairunnas Rajab, "Model Psikoterapi Sabar Dalam Perspektif Psikologi Islam," *Al-Zayn: Jurnal Ilmu Sosial & Hukum* 3, no. 2 (2025): 139–47.

menemukan jalan penyelesaian yang lebih matang. Lebih jauh, kemampuan bertahan dalam tekanan ini juga berperan dalam mencegah munculnya respons impulsif yang dapat memperburuk keadaan, sehingga individu tetap memiliki ruang untuk berpikir secara jernih dan mengambil keputusan secara terarah. Dengan demikian, sabar tidak hanya mencerminkan kemampuan untuk bangkit setelah mengalami kesulitan, tetapi juga menunjukkan kapasitas individu dalam menanggung dan mengelola tekanan secara berkelanjutan sebelum solusi ditemukan, sehingga menjadi bagian penting dari mekanisme adaptasi psikologis dalam menghadapi realitas yang tidak selalu ideal.

Sabar memiliki fungsi psikologis yang penting dalam mengendalikan emosi dan menahan reaksi yang berlebihan. Dalam kondisi tekanan, individu yang tidak mampu mengelola emosi cenderung bereaksi secara impulsif, mudah panik, dan kehilangan kendali dalam mengambil keputusan. Sebaliknya, sikap sabar membantu individu untuk tetap tenang, tidak terburu-buru dalam merespons, serta mampu melihat situasi secara lebih jernih dan proporsional. Kemampuan ini memungkinkan individu untuk tidak terjebak dalam ledakan emosi sesaat yang justru dapat memperburuk keadaan. Dalam kajian psikologi, kondisi ini berkaitan dengan kemampuan regulasi emosi dan kontrol diri yang menjadi faktor penting dalam menjaga stabilitas psikologis, oleh karena itu, sabar dapat dipahami sebagai mekanisme internal yang menjaga individu tetap berada dalam kondisi yang terkendali ketika menghadapi tekanan yang berat.¹⁴⁵

¹⁴⁵ Umi Nur Kholifah, "Konsep Sabar Dalam Perspektif Pendidikan Tasawuf Dan Relevansinya Terhadap Resiliensi Psikologis," *Jurnal Pendidikan Islam Multidisipliner* 01, no. 02 (2025): 162–73.

Kemampuan *regulasi emosi* yang terkandung dalam konsep sabar tidak hanya berfungsi untuk meredam emosi negatif secara sementara, tetapi juga berperan dalam menjaga kestabilan fungsi kognitif individu ketika berada dalam situasi yang penuh tekanan.¹⁴⁶ Dalam kondisi emosional yang tidak terkendali, individu cenderung mengalami penyempitan cara berpikir, kesulitan dalam mempertimbangkan alternatif solusi, serta lebih mudah terjebak pada penilaian yang bersifat reaktif dan impulsif. Sebaliknya, ketika emosi dapat dikelola secara baik melalui sikap sabar, individu memiliki ruang psikologis yang lebih luas untuk mengevaluasi situasi secara objektif, mempertimbangkan konsekuensi, serta menentukan respons yang lebih tepat dan proporsional. Dalam konteks ini, sabar berfungsi sebagai mekanisme yang menjembatani antara pengalaman emosional dan proses berpikir rasional, sehingga keduanya tetap berada dalam kondisi yang seimbang. Lebih lanjut, keseimbangan ini memungkinkan individu untuk tidak hanya menahan diri dari reaksi yang merugikan, tetapi juga secara aktif mengarahkan responsnya pada tindakan yang lebih konstruktif. Dengan demikian, sabar tidak dapat dipahami hanya sebagai kemampuan untuk menahan emosi, melainkan sebagai proses regulasi psikologis yang kompleks, yang memungkinkan individu tetap berpikir jernih, mengambil keputusan secara terarah, serta mengelola tekanan secara lebih efektif dalam situasi yang menantang.

¹⁴⁶ Ahmad Kamaluddin, *Kontribusi Regulasi Emosi Qur'ani Dalam Membentuk Perilaku Positif*, Surabaya: Cipta Media Nusantara, 2022.

Dampak dari sikap sabar dapat dilihat pada kemampuan individu dalam menjaga keseimbangan dirinya di tengah tekanan kehidupan. Perempuan yang memiliki sikap sabar cenderung tidak mudah panik ketika menghadapi masalah, tidak reaktif terhadap tekanan sosial, serta lebih kuat dalam menghadapi berbagai tantangan hidup. Sabar memungkinkan individu untuk tetap bertahan tanpa kehilangan arah, sehingga tekanan yang dihadapi tidak berkembang menjadi beban psikologis yang lebih berat, dalam kondisi ini, individu tidak hanya mampu bertahan, tetapi juga mampu menghadapi masalah secara lebih matang dan terarah.¹⁴⁷ Oleh sebab itu, sabar berperan sebagai kekuatan internal yang membantu individu menjaga kestabilan diri sekaligus meningkatkan daya tahan dalam menghadapi tekanan kehidupan. Dengan demikian, konsep sabar dalam kehidupan perempuan muslim kontemporer tidak dapat dipahami sebagai bentuk kelemahan atau kepasifan, melainkan sebagai kekuatan psikologis yang memungkinkan individu untuk mengelola tekanan hidup secara lebih stabil dan terarah. Sabar berperan dalam membantu perempuan mengendalikan emosi, menahan reaksi berlebihan, serta menjaga keseimbangan batin di tengah tuntutan kehidupan yang kompleks. Oleh karena itu, sabar memiliki relevansi yang kuat sebagai nilai spiritual yang sekaligus berfungsi sebagai mekanisme psikologis dalam menjaga kesehatan mental dan ketahanan diri perempuan di era modern.

¹⁴⁷ Faridah, F., Sulfikar, K., Mansur, A. Y., & Al Anshori, M. Z. (2025). Resiliensi: menjaga ketahanan mental dalam menghadapi tantangan hidup. *Jurnal Mimbar: Media Intelektual Muslim Dan Bimbingan Rohani*, 11(1), 13-33.

Dalam kerangka yang lebih luas, integrasi antara *resiliensi*, *regulasi emosi*, dan kemampuan bertahan dalam tekanan (*distress tolerance*) menunjukkan bahwa sabar merupakan sistem psikologis yang utuh dalam menghadapi tekanan kehidupan. Ketiga aspek ini bekerja secara bersamaan dalam menjaga stabilitas individu, di mana resiliensi membantu individu bangkit dari tekanan, regulasi emosi menjaga agar respons tetap terkendali, dan *distress tolerance* memungkinkan individu bertahan dalam kondisi sulit tanpa kehilangan keseimbangan. Sabar tidak hanya berfungsi sebagai respons terhadap tekanan, tetapi juga sebagai kapasitas psikologis yang memungkinkan individu menjalani tekanan tersebut secara lebih adaptif dan terarah. Dengan demikian, konsep sabar dalam kehidupan perempuan muslim kontemporer tidak dapat dipahami sebagai bentuk kelemahan atau kepasifan, melainkan sebagai kekuatan psikologis yang memungkinkan individu untuk mengelola tekanan hidup secara lebih stabil dan terarah. Sabar berperan dalam membantu perempuan mengendalikan emosi, menahan reaksi berlebihan, serta menjaga keseimbangan batin di tengah tuntutan kehidupan yang kompleks. Oleh karena itu, sabar memiliki relevansi yang kuat sebagai nilai spiritual yang sekaligus berfungsi sebagai mekanisme psikologis dalam menjaga kesehatan mental dan ketahanan diri perempuan di era modern.

Dalam kehidupan perempuan muslim kontemporer, kecemasan terhadap masa depan menjadi salah satu persoalan psikologis yang cukup dominan. Perempuan modern tidak hanya dihadapkan pada tuntutan sosial yang tinggi, tetapi juga pada tekanan untuk mampu merencanakan dan

mengendalikan berbagai aspek kehidupan secara bersamaan, keinginan untuk mencapai standar tertentu, baik dalam karier, keluarga, maupun kehidupan personal, sering kali melahirkan kecenderungan untuk mengontrol segala sesuatu secara berlebihan.¹⁴⁸ Kondisi ini mendorong munculnya kecemasan yang berkelanjutan, terutama ketika realitas tidak berjalan sesuai dengan harapan yang telah dirancang. Dalam kajian psikologi, kondisi ini dikenal sebagai overcontrol, yaitu kecenderungan individu untuk mengatur segala hal secara ketat karena takut terhadap ketidakpastian. Penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecemasan pada perempuan cenderung meningkat ketika individu merasa kehilangan kendali terhadap situasi yang dihadapinya, terutama dalam konteks kehidupan modern yang penuh dengan ketidakpastian. Oleh karena itu, keberadaan mekanisme psikologis yang mampu meredakan kecemasan sekaligus membantu individu mengelola tekanan menjadi sangat penting dalam kehidupan perempuan kontemporer.

Dalam konteks tersebut, konsep tawakal memiliki relevansi yang sangat kuat sebagai nilai spiritual yang sekaligus berfungsi secara psikologis. Tawakal tidak hanya dimaknai sebagai sikap pasrah, tetapi sebagai kesadaran untuk menyerahkan hasil akhir kepada Allah setelah melakukan usaha yang maksimal. Tawakal juga mengandung pemahaman bahwa manusia memiliki keterbatasan dalam mengendalikan segala hal, sehingga tidak semua hasil dapat ditentukan oleh kehendak individu, dalam perspektif ini, tawakal bukan bentuk

¹⁴⁸ Arri Handayani, *Gender, Karier, Dan Kesejahteraan Keluarga: Dinamika Perempuan Dalam Lensa Psikologi* (Deepublish, 2025).

kelemahan, melainkan bentuk penerimaan yang rasional terhadap realitas.¹⁴⁹ Sikap ini memungkinkan individu untuk tidak memaksakan kontrol terhadap hal-hal yang berada di luar jangkauannya. Dalam kajian psikologi agama, sikap menyerahkan diri kepada kekuatan yang lebih tinggi terbukti dapat membantu individu dalam mengurangi tekanan batin dan meningkatkan ketenangan psikologis. Hal ini menunjukkan bahwa tawakal memiliki fungsi penting dalam membantu individu menghadapi keterbatasan dirinya secara lebih sehat.

Dalam perspektif psikologi, sikap tawakal tersebut dapat dipahami melalui konsep *acceptance* (penerimaan), yaitu kemampuan individu untuk menerima realitas sebagaimana adanya tanpa disertai penolakan yang berlebihan.¹⁵⁰ Penerimaan ini tidak berarti menyerah terhadap keadaan, melainkan merupakan bentuk kesadaran bahwa tidak semua aspek kehidupan dapat dikendalikan secara penuh oleh individu. Dalam konteks perempuan kontemporer yang sering dihadapkan pada tekanan untuk mengontrol berbagai aspek kehidupan, kemampuan menerima keterbatasan ini menjadi sangat penting. Dengan adanya *acceptance*, individu tidak lagi terjebak dalam upaya memaksakan kontrol terhadap hal-hal yang berada di luar jangkauannya, sehingga beban psikologis yang muncul akibat ekspektasi yang tidak realistis dapat berkurang secara signifikan. Kemampuan menerima keterbatasan secara sadar juga membantu individu keluar dari siklus frustrasi yang muncul akibat

¹⁴⁹ Ardiansyah Tammar, Achmad Abubakar, and Muhsin Mahfudz, "Kajian Literatur Tentang Konsep Tawakal Serta Relevansinya Dalam Kehidupan Sosial," *Farabi* 20, no. 2 (2023): 157–79.

¹⁵⁰ Wira Wibisono, "Implementasi Nilai Kanaah Untuk Membangun Self-Acceptance Pada Remaja Yatim Di Rumah Yatim Azamta Bahagia Kabupaten Tegal" (UIN KH Abdurrahman Wahid Pekalongan, 2025).

kegagalan dalam mengendalikan situasi. Individu kemudian mampu mengalihkan fokus pada hal-hal yang masih berada dalam kapasitas usahanya, sehingga energi psikologis tidak terkuras pada aspek yang tidak dapat diubah. Dalam kondisi ini, penerimaan tidak hanya meredakan tekanan, tetapi juga membuka ruang bagi terbentuknya sikap yang lebih adaptif, di mana individu dapat merespons realitas secara lebih fleksibel tanpa kehilangan kestabilan emosional. Dengan demikian, *acceptance* dalam tawakal tidak hanya berfungsi sebagai mekanisme untuk meredakan tekanan psikologis, tetapi juga berperan dalam membentuk pola pikir yang lebih realistis, seimbang, dan konstruktif dalam menghadapi kompleksitas kehidupan modern.

Tawakal memiliki fungsi psikologis yang signifikan dalam mengurangi kecemasan dan menenangkan pikiran. Individu yang tidak memiliki sikap tawakal cenderung memikirkan kemungkinan buruk secara berlebihan, sehingga terjebak dalam *overthinking* yang berkepanjangan. Sebaliknya, individu yang memiliki sikap tawakal mampu mengurangi beban mental karena tidak memaksakan diri untuk mengendalikan segala hasil. Dengan adanya sikap ini, pikiran menjadi lebih tenang dan tidak dipenuhi oleh kekhawatiran yang berlebihan terhadap masa depan. Dalam perspektif psikologi, kondisi ini berkaitan dengan mekanisme *coping religius*, yaitu cara individu menggunakan nilai-nilai spiritual untuk menghadapi tekanan hidup, penelitian menunjukkan bahwa *coping religius* yang positif, seperti sikap tawakal, berperan dalam

menurunkan tingkat kecemasan dan meningkatkan kesejahteraan psikologis.¹⁵¹ Dengan demikian, tawakal dapat dipahami sebagai mekanisme internal yang membantu individu menjaga kestabilan mental dalam menghadapi ketidakpastian.

Dalam kerangka psikologi agama, tawakal juga dapat dipahami sebagai bentuk *coping religius*, yaitu strategi individu dalam menghadapi tekanan hidup dengan bersandar pada keyakinan kepada Tuhan, melalui mekanisme ini, individu tidak hanya mengandalkan kemampuan diri secara rasional, tetapi juga memperoleh kekuatan batin melalui hubungan spiritual yang diyakininya.¹⁵² Bagi perempuan yang menghadapi tekanan kompleks dalam kehidupan modern, spiritual coping melalui tawakal memberikan rasa aman psikologis, karena individu merasa tidak menghadapi masalahnya sendirian. Keyakinan bahwa hasil akhir berada dalam kendali Tuhan membantu meredakan kecemasan terhadap ketidakpastian, sekaligus memberikan makna terhadap pengalaman yang dihadapi. Dengan demikian, tawakal tidak hanya berfungsi sebagai sikap pasif, tetapi sebagai strategi aktif dalam menjaga ketahanan mental melalui dimensi spiritual.

Dampak dari sikap tawakal dapat dilihat pada kemampuan individu dalam menghadapi kehidupan dengan lebih tenang dan stabil. Perempuan yang memiliki sikap tawakal cenderung tidak mudah terjebak dalam overthinking,

¹⁵¹ Zwesty Kendah Asih, Arief Sukino, and Fitri Sukmawati, "Spiritualitas Islam Sebagai Faktor Protektif Kesehatan Mental: Tinjauan Interdisipliner Dalam Perspektif Pendidikan Agama Dan Psikologi Klinis," *Kartika: Jurnal Studi Keislaman* 5, no. 2 (2025): 895–908.

¹⁵² Ananda Humaidah and Nadine Widya Amalia, "Peran Religious Coping Terhadap Kesehatan Mental: Systematic Literature Review," *Nathiqiyah* 7, no. 2 (2024): 110–17.

karena ia mampu menerima bahwa tidak semua hal berada dalam kendalinya. Sikap ini juga membuat individu lebih siap menghadapi ketidakpastian tanpa diliputi kecemasan yang berlebihan. Dalam kondisi ini, individu tidak kehilangan arah, tetapi tetap mampu menjalani kehidupan dengan sikap yang lebih tenang dan terkontrol, tawakal membantu individu untuk tetap fokus pada usaha yang dapat dilakukan, tanpa terbebani oleh kekhawatiran terhadap hasil yang belum tentu terjadi.¹⁵³ Oleh sebab itu, tawakal berperan sebagai kekuatan psikologis yang menjaga individu tetap stabil dalam menghadapi tekanan kehidupan modern. Dengan demikian, konsep tawakal dalam kehidupan perempuan muslim kontemporer tidak dapat dipahami sebagai bentuk kepasifan, melainkan sebagai mekanisme psikologis yang efektif dalam meredakan kecemasan. Tawakal membantu individu menerima keterbatasan, mengurangi beban mental, serta menjaga ketenangan dalam menghadapi ketidakpastian hidup. Oleh karena itu, tawakal memiliki relevansi yang kuat sebagai nilai spiritual yang sekaligus berfungsi sebagai strategi psikologis dalam menjaga kesehatan mental dan kestabilan emosi perempuan di tengah kompleksitas kehidupan modern.

Dalam kehidupan perempuan muslim kontemporer, tuntutan untuk menjalankan peran secara aktif menjadi realitas yang tidak dapat dihindari. Perempuan tidak lagi hanya berperan dalam ranah domestik, tetapi juga terlibat dalam dunia kerja, pendidikan, dan kehidupan sosial yang semakin kompleks.

¹⁵³ Ardiansyah Tammar, Achmad Abubakar, and Muhsin Mahfudz, "Relevansi Tawakal Dalam Kehidupan Sosial (Kajian Literatur Al Quran)," *Farabi* 20 (2023): 157–79.

Kondisi ini menuntut perempuan untuk bersikap mandiri, bertanggung jawab, serta mampu mengambil keputusan dalam berbagai situasi. Namun, besarnya tuntutan tersebut juga dapat menimbulkan tekanan psikologis, terutama ketika individu merasa tidak mampu memenuhi ekspektasi yang ada. Dalam banyak kasus, tekanan ini justru dapat menyebabkan perasaan tidak berdaya, keraguan diri, dan kecenderungan untuk menyerah, hal menunjukkan bahwa perempuan yang menghadapi beban peran ganda rentan mengalami stres dan kelelahan psikologis jika tidak memiliki strategi adaptasi yang tepat.¹⁵⁴ Dengan demikian, perempuan modern membutuhkan nilai yang tidak hanya menenangkan, tetapi juga mendorong tindakan aktif dalam menghadapi kehidupan.

Dalam konteks tersebut, konsep ikhtiar memiliki relevansi yang sangat kuat sebagai nilai spiritual yang sekaligus bersifat operasional dalam kehidupan sehari-hari. Ikhtiar tidak hanya dipahami sebagai usaha biasa, tetapi sebagai bentuk kesungguhan individu dalam bertindak, berusaha, dan tidak menyerah terhadap keadaan. Ikhtiar menekankan bahwa manusia memiliki tanggung jawab untuk terus bergerak dan berusaha, meskipun berada dalam kondisi yang sulit. Dalam perspektif ini, ikhtiar menunjukkan bahwa individu tidak boleh berhenti pada keadaan, tetapi harus tetap melakukan upaya yang maksimal sesuai dengan kemampuannya, dalam kajian psikologi, konsep ini berkaitan dengan kemampuan individu untuk bertindak secara aktif dalam mengarahkan

¹⁵⁴ Muh Ma Idris and Sutarsi Suhaeb, "Dilema Multitasking Dan Kinerja : Mengungkap Pengaruh Konflik Peran Ganda, Stres, Dan Beban Kerja Karyawan Wanita Melalui Lensa Lingkungan Kerja," *Bongaya Journal of Research in Management* 8, no. 2 (2025): 53–63.

kehidupannya.¹⁵⁵ Individu yang memiliki kemampuan tersebut cenderung lebih mampu menghadapi tekanan dan tidak mudah merasa tidak berdaya. Dengan demikian, ikhtiar tidak hanya bernilai spiritual, tetapi juga menjadi dasar penting dalam membangun sikap aktif dalam kehidupan.

Dalam perspektif psikologi, dorongan untuk terus berusaha dalam konsep ikhtiar juga berkaitan dengan *motivation intrinsic*, yaitu motivasi yang berasal dari dalam diri individu tanpa bergantung pada dorongan eksternal.¹⁵⁶ Individu yang memiliki motivasi intrinsik cenderung tetap berusaha meskipun tidak ada tekanan atau imbalan dari luar, karena dorongan tersebut muncul dari kesadaran dan keinginan pribadi untuk berkembang. Dalam konteks perempuan kontemporer yang sering menghadapi tekanan sosial dan ekspektasi lingkungan, keberadaan *motivasi intrinsic* menjadi sangat penting agar individu tidak sepenuhnya bergantung pada penilaian eksternal. Dengan adanya dorongan dari dalam diri, individu mampu mempertahankan konsistensi dalam berusaha serta tidak mudah kehilangan arah ketika menghadapi kegagalan atau tekanan. Dengan demikian, ikhtiar tidak hanya dipahami sebagai tindakan, tetapi juga sebagai proses internal yang menggerakkan individu untuk terus berusaha secara mandiri dan berkelanjutan.

Ikhtiar memiliki fungsi psikologis yang penting dalam membangun rasa kontrol diri dan meningkatkan kepercayaan diri. Dalam kondisi tekanan,

¹⁵⁵ Najamudin Najamudin et al., “Mental Health Dalam Perspektif Akidah Islam: Peran Sabar, Syukur Dan Ikhtiar Dalam Mengatasi Kecemasan,” *Jurnal Manajemen Dan Pendidikan Agama Islam* 4, no. 2 (2026): 8–27.

¹⁵⁶ Aulia Rahmat, “Motivasi Intrinsik Dan Ekstrinsik Dalam Belajar Al-Qur’an: Perspektif Ibu Rumah Tangga Di Lhokseumawe,” *Saree: Research in Gender Studies* 6, no. 2 (2024): 98–106.

individu yang tidak memiliki dorongan untuk berusaha cenderung merasa kehilangan kendali atas hidupnya, sehingga mudah terjebak dalam perasaan pasif dan tidak berdaya. Sebaliknya, sikap ikhtiar membantu individu untuk tetap memiliki arah dan tujuan, karena ia menyadari bahwa masih ada ruang untuk bertindak dan memperbaiki keadaan. Hal ini berkaitan dengan konsep *self-efficacy*, yaitu keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam melakukan tindakan yang diperlukan untuk mencapai tujuan tertentu, bahwa tingkat *self-efficacy* yang tinggi berkontribusi terhadap kemampuan individu dalam mengatasi stres dan menghadapi tantangan secara lebih efektif.¹⁵⁷ *Self-efficacy* dalam konteks ikhtiar tidak hanya berkaitan dengan keyakinan untuk memulai tindakan, tetapi juga berperan dalam mempertahankan usaha ketika individu menghadapi hambatan. Individu yang memiliki keyakinan terhadap kemampuannya cenderung tidak mudah menyerah, karena ia memandang kesulitan sebagai tantangan yang masih dapat diatasi, bukan sebagai tanda kegagalan. Dalam kehidupan perempuan modern yang penuh tuntutan, keyakinan ini menjadi faktor penting agar individu tetap memiliki keberanian untuk mengambil keputusan, mencoba, serta memperbaiki keadaan secara bertahap. Dengan demikian, ikhtiar dapat dipahami sebagai mekanisme psikologis yang mendorong individu untuk tetap aktif, percaya diri, dan tidak menyerah dalam menghadapi tekanan hidup.

¹⁵⁷ Novita Hidayanti, "Implikasi Self Efficacy Albert Bandura Dalam Pendidikan Agama Islam," *Risâlah Jurnal Pendidikan Dan Studi Islam* 9, no. 4 (2023): 1626–36.

Dampak dari sikap ikhtiar dapat dilihat pada kemampuan individu dalam tetap produktif dan tidak bergantung sepenuhnya pada keadaan. Perempuan yang memiliki sikap ikhtiar cenderung tidak pasif dalam menghadapi masalah, tetapi berusaha mencari solusi dan mengambil langkah nyata untuk memperbaiki kondisi yang dihadapi. Sikap ini juga membuat individu lebih mandiri, karena tidak sepenuhnya bergantung pada bantuan eksternal atau keadaan yang ideal. Dalam situasi yang penuh tekanan, ikhtiar membantu individu untuk tetap bergerak dan tidak berhenti pada rasa putus asa. Oleh sebab itu, ikhtiar berperan sebagai kekuatan yang mendorong individu untuk tetap bertahan sekaligus berkembang, meskipun berada dalam kondisi yang tidak mudah. Dengan demikian, konsep ikhtiar dalam kehidupan perempuan muslim kontemporer tidak dapat dipahami sekadar sebagai usaha biasa, tetapi sebagai bentuk tanggung jawab dan dorongan aktif dalam menghadapi kehidupan. Ikhtiar membantu perempuan untuk tetap bergerak, membangun kepercayaan diri, serta tidak terjebak dalam sikap pasif ketika menghadapi tekanan. Oleh karena itu, ikhtiar memiliki relevansi yang kuat sebagai nilai spiritual yang sekaligus berfungsi sebagai mekanisme psikologis dalam mendorong kemandirian, produktivitas, dan ketahanan diri perempuan di era modern.

Dalam kerangka yang lebih luas, integrasi antara motivasi intrinsik dan *self-efficacy* menunjukkan bahwa ikhtiar merupakan sistem psikologis yang tidak hanya mendorong tindakan, tetapi juga menjaga keberlanjutan usaha individu. Motivasi intrinsik memberikan energi awal untuk bertindak,

sedangkan *self-efficacy* mempertahankan keyakinan agar individu tetap konsisten dalam usahanya. Kombinasi keduanya membuat individu tidak mudah terhenti oleh kegagalan atau tekanan eksternal, sehingga mampu terus bergerak secara adaptif. Ikhtiar tidak hanya menghasilkan tindakan sesaat, tetapi membentuk pola perilaku yang aktif, mandiri, dan berorientasi pada perkembangan diri. Dengan demikian, konsep ikhtiar dalam kehidupan perempuan muslim kontemporer tidak dapat dipahami sekadar sebagai usaha biasa, tetapi sebagai bentuk tanggung jawab dan dorongan aktif dalam menghadapi kehidupan. Ikhtiar membantu perempuan untuk tetap bergerak, membangun kepercayaan diri, serta tidak terjebak dalam sikap pasif ketika menghadapi tekanan. Oleh karena itu, ikhtiar memiliki relevansi yang kuat sebagai nilai spiritual yang sekaligus berfungsi sebagai mekanisme psikologis dalam mendorong kemandirian, produktivitas, dan ketahanan diri perempuan di era modern.

Dalam kehidupan perempuan muslim kontemporer, dinamika sosial yang cepat dan intens, terutama melalui media sosial, turut memengaruhi kondisi psikologis individu. Perempuan sering kali dihadapkan pada berbagai stimulus emosional secara terus-menerus, seperti komentar negatif, perbandingan sosial, tekanan standar hidup, serta ekspektasi yang tinggi dari lingkungan. Kondisi ini dapat memicu reaksi emosional yang cepat, seperti marah, cemas, tersinggung, atau merasa tidak cukup baik. Selain itu, paparan informasi yang berlebihan juga dapat memperkuat kecenderungan untuk merespons secara impulsif tanpa melalui pertimbangan yang matang, hal

menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang tinggi berkorelasi dengan meningkatnya reaktivitas emosional dan kesulitan dalam mengontrol respons diri.¹⁵⁸ Dengan demikian, perempuan modern berada dalam situasi yang menuntut kemampuan pengendalian diri yang kuat agar tidak mudah terbawa oleh dorongan emosi sesaat.

Dalam konteks tersebut, pengendalian diri memiliki relevansi yang sangat penting sebagai kemampuan psikologis yang mendukung kestabilan individu. Pengendalian diri tidak hanya dimaknai sebagai kemampuan menahan diri secara sederhana, tetapi sebagai kemampuan untuk mengelola respons secara sadar, tidak bereaksi secara impulsif, serta mempertimbangkan konsekuensi sebelum bertindak. Individu yang memiliki pengendalian diri mampu memberi jarak antara stimulus dan respons, sehingga tidak langsung bereaksi terhadap tekanan yang muncul. Dalam perspektif psikologi, kemampuan ini berkaitan dengan *self-control*, yaitu kapasitas individu untuk mengatur perilaku, emosi, dan dorongan internal agar tetap sesuai dengan tujuan jangka panjang bahwa individu dengan tingkat *self-control* yang tinggi cenderung memiliki stabilitas emosional yang lebih baik dan mampu menghindari perilaku yang merugikan.¹⁵⁹ Dengan demikian, pengendalian diri bukan hanya kemampuan menahan diri, tetapi merupakan bentuk regulasi internal yang kompleks. *self-control* tidak hanya berfungsi dalam menahan dorongan sesaat, tetapi juga berperan dalam mengarahkan perilaku individu

¹⁵⁸ Nazariskina Nazariskina and Sri Nurhayati Selian, "Dinamika Kontrol Diri Pada Remaja Yang Mengalami Kecanduan Media Sosial," *Jurnal Multidisiplin Ilmu Akademik* 2, no. 5 (2025): 682–89.

¹⁵⁹ Rozy Bintang Ambar Pratiwi, Yuanita Dwi Krisphianti, and Guruh Sukma Hanggara, "Self Control Pada Peserta Didik," *Prosiding Konseling Kearifan Nusantara (KKN)* 4 (2025): 489–96.

agar tetap konsisten dengan nilai dan tujuan yang ingin dicapai. Dalam konteks kehidupan perempuan modern yang penuh dengan stimulus eksternal, seperti tekanan sosial dan paparan media digital, kemampuan ini menjadi semakin penting agar individu tidak mudah terpengaruh oleh dorongan sesaat. Individu dengan *self-control* yang baik mampu menunda kepuasan instan, sehingga tidak terburu-buru dalam mengambil keputusan yang dapat berdampak jangka panjang. Dengan demikian, pengendalian diri melalui *self-control* membantu individu menjaga konsistensi perilaku serta menghindari tindakan yang didasarkan pada emosi sesaat.

Pengendalian diri memiliki fungsi psikologis yang penting dalam mengontrol perilaku dan menjaga rasionalitas dalam pengambilan keputusan. Dalam kondisi tekanan, individu yang tidak memiliki kontrol diri yang baik cenderung bereaksi secara spontan tanpa mempertimbangkan dampak jangka panjang. Sebaliknya, individu yang mampu mengendalikan diri dapat tetap berpikir jernih, menimbang berbagai kemungkinan, serta memilih respons yang lebih tepat dan tidak merugikan dirinya maupun orang lain. Dalam kajian psikologi, kemampuan ini berkaitan dengan kemampuan individu dalam mengatur tindakan, mengendalikan dorongan impulsif, serta menjaga fokus pada tujuan yang ingin dicapai, hal ini menunjukkan bahwa pengendalian diri yang baik berkontribusi terhadap kemampuan individu dalam menghindari perilaku impulsif dan menjaga kestabilan perilaku dalam situasi yang

menekan.¹⁶⁰ Dengan demikian, pengendalian diri berfungsi sebagai mekanisme psikologis yang menjaga individu tetap berada dalam jalur yang terarah.

Selain itu, pengendalian diri juga berkaitan erat dengan *emotional restraint*, yaitu kemampuan individu untuk menahan sekaligus mengelola ekspresi emosi agar tidak muncul secara berlebihan dan tidak terkendali.¹⁶¹ Dalam konteks kehidupan perempuan kontemporer yang sarat dengan tekanan sosial, ekspektasi lingkungan, serta paparan stimulus emosional yang terus-menerus terutama melalui media sosial kemampuan ini menjadi semakin krusial. Tanpa adanya *emotional restraint*, individu cenderung merespons situasi secara reaktif, di mana emosi seperti marah, cemas, atau tersinggung diekspresikan secara spontan tanpa melalui proses pertimbangan yang matang. Kondisi ini tidak hanya berpotensi merugikan diri sendiri, tetapi juga dapat memperburuk relasi sosial dan memperkuat tekanan psikologis yang sudah ada. Sebaliknya, individu yang memiliki kemampuan *emotional restraint* mampu menciptakan jarak antara emosi yang dirasakan dan respons yang ditampilkan, sehingga setiap reaksi yang muncul tetap berada dalam batas yang proporsional. Kemampuan ini juga memungkinkan individu untuk mengolah emosi secara internal terlebih dahulu sebelum mengekspresikannya, sehingga respons yang dihasilkan lebih rasional, terarah, dan tidak merugikan. Dengan demikian, *emotional restraint* tidak sekadar berfungsi sebagai upaya menahan emosi,

¹⁶⁰ Marwah Yunika, "Pengendalian Diri Dalam Meningkatkan Moralitas Remaja: Prespektif Psikologi Islam," *Kindergarten: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini Indonesia* 3, no. 02 (2024): 33–46.

¹⁶¹ Robby Hernanda, "Stabilitas Emosi Dengan Pengendalian Diri Pada Pasien Hipertensi," *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi* 8, no. 3 (2020): 482.

tetapi sebagai mekanisme psikologis yang menjaga keseimbangan antara dorongan afektif dan kontrol kognitif, sehingga individu mampu mempertahankan stabilitas emosional serta bertindak secara bijak dalam menghadapi tekanan kehidupan yang kompleks.

Dampak dari pengendalian diri dapat dilihat pada kemampuan individu dalam merespons masalah secara lebih bijak dan proporsional. Perempuan yang memiliki pengendalian diri yang baik cenderung tidak mudah terpancing oleh tekanan sosial atau provokasi emosional, sehingga mampu menjaga sikap dalam berbagai situasi. Selain itu, kemampuan ini juga membantu individu untuk tidak terjebak dalam konflik yang tidak perlu, karena setiap respons yang diberikan telah melalui pertimbangan yang matang. Dalam kondisi ini, individu tidak hanya mampu menghindari tindakan yang merugikan, tetapi juga mampu menjaga hubungan sosial dan stabilitas dirinya secara keseluruhan. Hal ini menunjukkan bahwa pengendalian diri memiliki dampak yang luas, tidak hanya pada individu, tetapi juga pada lingkungan sosialnya. Dengan demikian, pengendalian diri dalam kehidupan perempuan muslim kontemporer dapat dipahami sebagai kemampuan untuk mengatur respons secara sadar dan terarah. Pengendalian diri membantu individu menahan reaksi impulsif, menjaga rasionalitas dalam bertindak, serta menghindari perilaku yang merugikan. Oleh karena itu, pengendalian diri memiliki relevansi yang kuat sebagai mekanisme psikologis yang mendukung kestabilan emosi, ketepatan dalam bertindak, serta kemampuan menghadapi tekanan kehidupan secara lebih bijak dan terkontrol.

Dalam kerangka yang lebih luas, integrasi antara *self-control* dan *emotional restraint* menunjukkan bahwa pengendalian diri merupakan sistem psikologis yang menjaga keseimbangan antara emosi dan tindakan. *Self-control* mengarahkan perilaku agar tetap sesuai dengan tujuan, sedangkan *emotional restraint* menjaga agar emosi tidak berkembang secara berlebihan. Kombinasi keduanya memungkinkan individu untuk merespons situasi secara lebih matang, tidak reaktif, serta mampu mempertahankan stabilitas dalam menghadapi tekanan. Pengendalian diri tidak hanya berfungsi sebagai mekanisme penahan, tetapi sebagai kapasitas psikologis yang membentuk respons yang terarah dan adaptif. Dengan demikian, pengendalian diri dalam kehidupan perempuan muslim kontemporer dapat dipahami sebagai kemampuan untuk mengatur respons secara sadar dan terarah. Pengendalian diri membantu individu menahan reaksi impulsif, menjaga rasionalitas dalam bertindak, serta menghindari perilaku yang merugikan. Oleh karena itu, pengendalian diri memiliki relevansi yang kuat sebagai mekanisme psikologis yang mendukung kestabilan emosi, ketepatan dalam bertindak, serta kemampuan menghadapi tekanan kehidupan secara lebih bijak dan terkontrol.

Berdasarkan keseluruhan analisis yang telah dilakukan perempuan muslim perlu memiliki empat konsep yang dapat dipahami bahwa nilai sabar, tawakal, ikhtiar, dan pengendalian diri tidak berdiri secara terpisah, melainkan membentuk satu kesatuan yang saling melengkapi dalam menjelaskan dinamika psikologis perempuan muslim kontemporer. Keempat nilai ini bekerja secara integratif dalam merespons tekanan kehidupan modern, baik yang bersumber

dari tuntutan sosial, konflik peran, maupun kondisi psikologis internal. Sabar berperan dalam menjaga kestabilan emosi dan mencegah reaksi yang berlebihan, sedangkan ikhtiar mendorong individu untuk tetap bertindak secara aktif dan tidak terjebak dalam kepasifan.¹⁶² Tawakal kemudian berfungsi sebagai penyeimbang dengan membantu individu menerima keterbatasan serta meredakan kecemasan terhadap hal-hal yang berada di luar kendali. Sementara itu, pengendalian diri memastikan bahwa seluruh respons, baik emosional maupun perilaku, tetap berada dalam batas yang rasional dan terarah.¹⁶³

Integrasi keempat nilai tersebut menunjukkan bahwa keseimbangan psikologis tidak terbentuk dari satu aspek saja, melainkan dari keterpaduan antara pengelolaan emosi, arah tindakan, penerimaan terhadap realitas, serta kemampuan mengatur respons secara sadar. Dalam konteks kehidupan perempuan muslim kontemporer, keseimbangan ini menjadi sangat penting mengingat kompleksitas tekanan yang dihadapi, yang menuntut individu untuk tidak hanya kuat secara emosional, tetapi juga mampu bertindak, menerima, dan mengendalikan diri secara proporsional. Dengan demikian, sabar, tawakal, ikhtiar, dan pengendalian diri dapat dipahami sebagai model keseimbangan psikologis yang utuh. Model ini menunjukkan bahwa ketenangan batin tidak berarti pasif, dan tindakan aktif tidak berarti kehilangan kendali, melainkan tercermin dalam kemampuan menjaga stabilitas emosi, bertindak secara terarah, menerima keterbatasan, serta mengelola respons secara bijak. Oleh karena itu,

¹⁶² Habibi Habibi, "Konsep Sabar Menurut Imam Al-Ghazali Dan Relevansinya Dengan Kehidupan Modern" (Universitas Islam Negeri Datokarama Palu, 2025).

¹⁶³ Rifki Rosyad, *Pengantar Psikologi Agama Dalam Konteks Terapi* (Prodi S2 Studi Agama-Agama UIN Sunan Gunung Djati Bandung, 2021).

nilai-nilai spiritual tersebut tidak hanya berfungsi sebagai ajaran normatif, tetapi juga sebagai mekanisme psikologis yang konkret dalam menjaga kesehatan mental dan ketahanan diri perempuan di era modern.

BAB IV

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan, penelitian ini menghasilkan temuan yang menjawab rumusan masalah sebagai berikut:

1. Analisis Buya Hamka terhadap kondisi psikologis dan spiritual Maryam dalam QS. Maryam [19]:23–26 menunjukkan bahwa Maryam mengalami dinamika psikologis yang kompleks yang mencakup aspek kognitif, afektif, dan konatif yang terintegrasi dengan nilai spiritual. Pada aspek kognitif, Maryam memaknai peristiwa yang dihadapinya sebagai ancaman serius yang menimbulkan tekanan sosial dan psikologis. Pada aspek afektif, Maryam tidak hanya mengalami emosi takut (*khauf*) dan kesedihan (*huzn*) sebagai respons awal terhadap tekanan, tetapi juga menunjukkan adanya proses pemulihan emosional yang ditandai dengan munculnya ketenangan setelah hadirnya petunjuk Ilahi. Hal ini menunjukkan bahwa kondisi emosional Maryam bersifat dinamis, bergerak dari tekanan menuju kestabilan sebagai hasil dari pengolahan emosi dan penguatan spiritual. Pada aspek konatif, Maryam menunjukkan kemampuan pengendalian diri melalui sikap diam, tidak reaktif, serta kepatuhan terhadap perintah Allah. . Buya Hamka menegaskan bahwa kondisi ini tidak hanya menggambarkan tekanan psikologis, tetapi juga menunjukkan kekuatan spiritual berupa sabar, tawakal; ihtiar dan pengendalian diri. Temuan ini menguatkan bahwa dalam perspektif tafsir

Hamka, psikologis dan spiritualitas tidak terpisah, melainkan saling berkaitan dalam membentuk keseimbangan diri individu.

2. Relevansi nilai-nilai psikologis dan spiritualitas Maryam menunjukkan bahwa konsep sabar, tawakal, ikhtiar, dan pengendalian diri memiliki fungsi nyata sebagai mekanisme psikologis dalam kehidupan perempuan muslim kontemporer. Nilai sabar tidak hanya berfungsi sebagai kemampuan menahan diri, tetapi berkaitan dengan *resiliensi*, *regulasi emosi*, serta *distress tolerance* yang memungkinkan individu bertahan dan tetap stabil dalam menghadapi tekanan. Tawakal berperan sebagai bentuk *acceptance* dan *coping religius* yang membantu individu menerima keterbatasan, mengurangi kecemasan, serta memperoleh ketenangan melalui ketergantungan kepada Tuhan. Ikhtiar berkaitan dengan *self-efficacy* dan *motivation intrinsic* yang mendorong individu untuk tetap bertindak secara aktif, percaya diri, dan tidak terjebak dalam sikap pasif ketika menghadapi kesulitan. Sementara itu, pengendalian diri mencerminkan kemampuan *self-control* dan *emotional restraint* yang berfungsi dalam mengatur respons agar tetap rasional, tidak impulsif, serta mampu menjaga kestabilan perilaku dan emosi. Integrasi keempat nilai tersebut membentuk sistem keseimbangan psikologis yang utuh, yang mencakup kemampuan mengelola emosi, mengarahkan tindakan, menerima realitas, serta mengontrol respons secara sadar. Temuan ini menunjukkan bahwa kisah Maryam tidak hanya bersifat teologis, tetapi juga relevan sebagai model psikologis-spiritual yang aplikatif dalam

membantu perempuan menghadapi tekanan kehidupan modern secara lebih adaptif, stabil, dan terarah.

B. Saran

Penelitian ini memiliki keterbatasan, yaitu hanya berfokus pada satu perspektif tafsir, yakni Tafsir Al-Azhar karya Buya Hamka dengan objek kajian Maryam, serta menggunakan pendekatan kualitatif berbasis studi teks tanpa melibatkan data empiris lapangan. Penelitian ini membuka peluang untuk pengembangan kajian yang lebih luas, khususnya dengan memperluas objek penelitian pada tokoh-tokoh perempuan lain dalam Al-Qur'an, seperti Asiyah istri Fir'aun, ibu Nabi Musa, maupun figur perempuan lain yang memiliki dinamika psikologis dan spiritual yang beragam. Kajian dapat menggunakan berbagai perspektif tafsir yang variatif, tidak terbatas pada Tafsir Al-Azhar, melainkan tafsir klasik dan kontemporer.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, Idrus H. "Ketentraman Jiwa Dalam Persepektif Al-Ghazali." *SUBSTANTIA: Jurnal Ilmu-Ilmu Ushuluddin* 13, no. 1 (2011): 115–25.
- Alfaozi, Mahfud. "Kisah Maryam Dalam Al-Qur'an Surat Maryam Prespektif Tafsir Al-Maraghi." *JIQSI: Jurnal Ilmu Al Qur'an Dan Studi Islam* 1, no. 1 (2023): 50–75.
- AlFaozi, Mahfudz. "Kisah Maryam Dalam Al-Qur'an Surat Maryam Prespektif Tafsir Al-Maraghi." *JIQSI: Jurnal Ilmu Al-Qur'an Dan Studi Islam* 1, no. 1 (2023): 1–16.
- Alfiyah, Avif. "Metode Penafsiran Buya Hamka Dalam Tafsir Al-Azhar." *Jurnal Ilmiah Ilmu Ushuluddin* 15, no. 1 (2017): 25.
<https://doi.org/10.18592/jiiu.v15i1.1063>.
- Amalia, Kiki, Ema Zati Baroroh, Fitri Sukmawati, and Nindya Juwita Utimadini. *Melawan Bully Dengan Cahaya: Kekuatan Regulasi Emosi Dan Spiritualitas Dalam Transformasi Karakter Siswa*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia, 2026.
- Anshori, Afif, Universitas Islam, Negeri Raden, and Intan Lampung. "Analisis Konsep Sabar Perspektif Al-Ghazali Dalam Karakter Sri Ningsih Pada Novel Tentang Kamu Karya Tere Liye" 3 (2025).
- Ardi, Dharmawan. "PENCARIAN MAKNA BERTOLAK DARI LOGOTERAPI VIKTOR FRANKL MELALUI INTERPRETASI HERMENEUTIKA NARATIF RESTORATIF." Driyarkara School of Philosophy, 2020.
- Arikhah, Arikhah. "Reaktualisasi Pemikiran Ibn Qayyim Al-Jauziyyah Dalam Pengembangan Tasawuf." *At-Taquaddum*, 2016.
- Arsal, Fathur Riyadhi, and Lina Marlina. "Legitimasi Al-Qur'an Tentang Konsep Kesehatan Mental." *MAGHZA: Jurnal Ilmu Al-Qur'an Dan Tafsir* 8, no. 2 (2023): 297–315.
- Asih, Zwesty Kendah, Arief Sukino, and Fitri Sukmawati. "Spiritualitas Islam Sebagai Faktor Protektif Kesehatan Mental: Tinjauan Interdisipliner Dalam Perspektif Pendidikan Agama Dan Psikologi Klinis." *Kartika: Jurnal Studi Keislaman* 5, no. 2 (2025): 895–908.
- Astuti, Laila, and Bashori Bashori. "Kajian Semantik Tawakkal Dalam Al-Qur'an: Relevansinya Terhadap Konsep Coping Dan Psikologi Resiliensi." *Fathir: Jurnal Studi Islam* 2, no. 2 (2025): 308–23.
- Atqiya, Rizqy Lutfi, Ilham Maskur, Nafisa Salma Afa, Riza Sasmitasari, and Robingun Suyud El Syam. "MAKNA TAWAKAL DAN SYUKUR

SEBAGAI IMPLEMENTASI AKHLAK KEPADA ALLAH PADA ANAK USIA REMAJA.” *Jurnal Ilmiah Penelitian Mahasiswa* 4, no. 1 (2026): 699–708.

Aulia, Firdha. “Hamil Dan Melahirkan Di Luar Nikah Perspektif Buya Hamka (W. 1981 H),(Analisis Psikologis Terhadap Kisah Maryam Dalam Tafsir Al-Azhar),” 2025.

Azizah, Nur, and Miftakhul Jannah. “Spiritualitas Masyarakat Modern Dalam Tasawuf Buya Hamka.” *Academic Journal of Islamic Principles and Philosophy* 3, no. 1 (2022): 85–108.

Cahyadi, KarinaPutri. “Spiritualitas Dan Ketangguhan Mental Dalam Kisah Maryam Binti Imran: Telaah Psikologis Terhadap Narasi Al-Qur’an.” *Jurnal.Ittc.Web.Id3* , no. 1 (2025): 5–11.
<https://jurnal.ittc.web.id/index.php/jkis/article/view/2967>.

Chodijah, Medina. “Tingkat Stres Ibu Muda Di Masa Pandemi Covid-19: Bagaimana Peran Resiliensi Dan Sikap Sabar.” *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi* 8 (2021): 231–46.

Cholik, Ahmad Arisatul. “Relasi Akal Dan Hati Menurut Al-Ghazali.” *Jurnal Kalimah* 13, no. 2 (2015): 287–310.

Dandono, Yustinus Rawi, M B A Dr Bintoro Ariyanto, Unang Toto Handiman, and M M SE. *PERILAKU ORGANISASI: TEORI, DINAMIKA, DAN TANTANGAN*, 2025.

Eka Putri Sri Riski, Eka. “SELF HEALING DALAM AL-QUR’AN (KAJIAN ATAS KISAH MARYAM).” Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, 2024.

Fadilah, Galbani. “Antara Mimpi Dan Validasi: Analisis Pengalaman Keagamaan Syekh Sholahuddin Fakhry Perspektif William James.” *Jurnal Perspektif* 5, no. 1 (2021): 99–111.

Farid, Ahmad. “Tafsir Buah Kurma Dalam Perspektif Kesehatan Dan Spiritualitas Islam (Studi Analisis Tafsir Al-Misbah QS Maryam 23–26).” Universitas Islam Negeri Datokarama Palu, 2025.

Faridah, Faridah, K Sulfikar, Ahmad Yasser Mansur, and M Zakaria Al Anshori. “Resiliensi: Menjaga Ketahanan Mental Dalam Menghadapi Tantangan Hidup.” *Jurnal Mimbar: Media Intelektual Muslim Dan Bimbingan Rohani* 11, no. 1 (2025): 13–33.

Fatimah, Alya, and Ratih Eka Pertiwi. “Dinamika Psikologis Pada Remaja Perempuan Yang Mengalami Kehamilan Tidak Diinginkan.” *Dinamika Psikologis: Jurnal Ilmiah Psikologis* 1, no. 2 (2024): 22–41.

- Fikri, Syarhabil Ali, and Dewi Andrayani. *Psikologi Islam: Pendekatan Holistik Untuk Kesehatan Mental Dan Pengembangan Diri. Al-Wajih: The Journal of Islamic Studies*. Vol. 2, 2025.
- Fitriya, Ema, Nur Hani'ah, and Hanifatul Khofifah. "Tasawuf Dalam Perspektif Psikologi: Harmoni Spiritual Dan Kesehatan Mental." *AJMIE: Alhikam Journal of Multidisciplinary Islamic Education* 5, no. 2 (2024).
- Frankl, Menurut Victor, Kurniawan Dwi, Madyo Utomo, and Abner Hubertus. "Mencegah Bunuh Diri Dengan Mengembangkan Makna Hidup" 34, no. 33 (2024). <https://doi.org/10.35312/serifilsafat.v34i33.248>.
- Gelgel, I Putu. "Membangun Kesadaran Spiritual Dalam Era Modern." *Kajian & Reviu Jinarakkhita: Jurnal Gerakan Semangat Buddhayana (JGSB)* 3, no. 2 (2025): 109–23.
- Habibi, Habibi. "Konsep Sabar Menurut Imam Al-Ghazali Dan Relevansinya Dengan Kehidupan Modern." Universitas Islam Negeri Datokarama Palu, 2025.
- Habsy, Bakhrudin All. "Konseling Rasional Emotif Perilaku: Sebuah Tinjauan Filosofis." *Indonesian Journal of Educational Counseling* 2, no. 1 (2018): 13–30.
- Handayani, Arri. *Gender, Karier, Dan Kesejahteraan Keluarga: Dinamika Perempuan Dalam Lensa Psikologi*. Deepublish, 2025.
- Hanif, Muh, and Nur Isnaeni Barokah. "Peran Faktor Emosional Dan Kognitif Dalam Membentuk Dinamika Kepribadian Religius." *Jurnal Studia Insania* 13, no. 1 (2025): 1–22.
- Haris, Abdul. "Belajar Sebagai Aktivitas Berpikir: Analisis Kompleksitas Proses Kognitif Mahasiswa Dalam Pembelajaran." *JPSL: Jurnal Pendidikan, Sosial Dan Lingkungan* 4, no. 1 (2025): 50–59.
- . "Proses Kognitif Dalam Pembelajaran Pendidikan Islam." *JPSL: Jurnal Pendidikan, Sosial Dan Lingkungan* 3, no. 2 (2025): 100–110.
- Hernanda, Robby. "Stabilitas Emosi Dengan Pengendalian Diri Pada Pasien Hipertensi." *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi* 8, no. 3 (2020): 482.
- Hidayanti, Novita. "Implikasi Self Efficacy Albert Bandura Dalam Pendidikan Agama Islam." *Risalah Jurnal Pendidikan Dan Studi Islam* 9, no. 4 (2023): 1626–36.
- Hidayatullah, Ahmad Taufiq, Imam Bahauddin, Maskur Azka, and Titin Nurhidayati. "KAJIAN KONSEPTUAL TENTANG PERASAAN DAN EMOSI DALAM PERSPEKTIF PSIKOLOGI PENDIDIKAN ISLAM." *Al*

Arsy: Journal of Education, Management and Islamic Thought 1, no. 1 (2025): 125–35.

Hikmah, Ismi Wakhidatul. “Pesan Moral Kisah Maryam Dalam Tafsir Al-Azhar Karya Hamka.” UIN Sunan Kalijaga, 2019.

HILYATUS, SHOLIAH. *KECERDASAN ADVERSITAS MARYAM DALAM QS.MARYAM AYAT 16-26 SKRIPSI*. *New Phytologist*. Vol. 51, 2022. https://doi.org/10.20935/AL189%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/269107473_What_is_governance/link/548173090cf22525dcb61443/download%0Ahttp://www.econ.upf.edu/~reynal/Civilwars_12December2010.pdf%0Ahttps://think-asia.org/handle/11540/8282%0Ahttp.

Humaidah, Ananda, and Nadine Widya Amalia. “Peran Religious Coping Terhadap Kesehatan Mental: Systematic Literature Review.” *Nathiqiyah* 7, no. 2 (2024): 110–17.

Humaidah, Ananda, Nadine Widya Amalia, Rena Latifa, and Gazi Saloom. “Peran Religious Coping Terhadap Kesehatan Mental : Systematic Literature Review” 7 (2024): 110–17.

Idris, Muh Ma, and Sutarsi Suhaeb. “Dilema Multitasking Dan Kinerja : Mengungkap Pengaruh Konflik Peran Ganda, Stres, Dan Beban Kerja Karyawan Wanita Melalui Lensa Lingkungan Kerja.” *Bongaya Journal of Research in Management* 8, no. 2 (2025): 53–63.

Ilmi, Rosikhotul. “KISAH MARYAM DALAM SURAH MARYAM (KAJIAN HEREMENEUTIKA SCHLEIERMACHER).” Sekolah Tinggi Agama Islam Al-Anwar, 2023.

Jahro, Sifa Aminatu, Shakilla Zerlindah Maulana, Saskia Nur Sya'bani, and Abdul Azis. “Konsep Evaluasi Menurut Imam Al-Ghazali Untuk Mengukur Sikap Kognitif.” *Qolamuna: Keislaman, Pendidikan, Literasi Dan Humaniora* 2, no. 1 (2025): 257–66.

Kamalia, Shafa. “Depresi Pada Generasi Milenial Dalam Perspektif Al-Qur'an.” UNIVERSITAS PTIQ JAKARTA, 2023.

Kamaluddin, Ahmad. *Kontribusi Regulasi Emosi Qur'ani Dalam Membentuk Perilaku Positif*. Surabaya: Cipta Media Nusantara, 2022.

Kamaluddin, Zainun, and H D Hidayat. “Takdir Dan Ikhtiyar Dalam Al-Qur'an Menurut Ibn Qayyim Al-Jauziyyah,” 2003.

Kharisma, Indah Purnama, and Galuh Safitri. “Efikasi Diri Dan Kestabilan Emosi Pada Prestasi Belajar.” *Educational Leadership: Jurnal Manajemen Pendidikan* 3, no. 1 (2023): 28–39.

- Kholifah, Umi Nur. "Konsep Sabar Dalam Perspektif Pendidikan Tasawuf Dan Relevansinya Terhadap Resiliensi Psikologis." *Jurnal Pendidikan Islam Multidisipliner* 01, no. 02 (2025): 162–73.
- Kiai, Universitas, and Abdullah Faqih. "Pendidikan Spiritual Dalam Ihya ' Ulumiddin Karya Imam Al - Ghazali : Kontribusi Pendidikan Karakter Di Era Modern." *Jurnal Pendidikan Islam Multidisipliner* 01, no. 02 (2025): 15–28.
- Kurniati, Zalika. "Dzikir Sebagai Terapi Penyembuhan Gangguan Jiwa Dalam Perspektif Imam Al-Ghazali." UIN Raden Intan Lampung, 2018.
- Latief, Muhammad Nur. *BUKU AJAR PSIKOLOGI KOMUNIKASI*. Dunia Penerbitan buku, 2026.
- Latif, Umar. "Dzikir Dan Upaya Pemenuhan Mental-Spiritual Dalam Perspektif Al-Qur'an." *At-Taujih: Bimbingan Dan Konseling Islam* 5, no. 1 (2022): 28–46.
- Madani, Afkar Nur. "Self Reward Sebagai Konsep Syukur Dalam Al-Qur'an (Studi Penafsiran Buya Hamka Dalam Tafsir Al Azhar)." Institut Al Fithrah (IAF) Surabaya, 2025.
- Maharani, Wa Ode Annisa, Vivik Shofiah, and Khairunnas Rajab. "Model Psikoterapi Sabar Dalam Perspektif Psikologi Islam." *Al-Zayn: Jurnal Ilmu Sosial & Hukum* 3, no. 2 (2025): 139–47.
- Malelak, Voni Yandri. "FAKTOR-FAKTOR SITUASIONAL YANG BERPENGARUH TERHADAP PERILAKU MANUSIA." *PSIKOLOGI KOMUNIKASI*, 2025, 35.
- Mardiyanti, Chamida. "Maryam Dalam Tafsir Al-Azhar Karya Hamka (Studi Analisis Gender)." UIN SUNAN KALIJAGA YOGYAKARTA, 2018.
- Marhaban, Nawawi. "Karakteristik Manusia Komunikan." *Al-Hikmah Media Dakwah, Komunikasi, Sosial Dan Kebudayaan* 10, no. 2 (2019): 31–40.
- Maulidi, Muhammad Hasbi. "Konstruksi Perempuan Dalam Tafsir Al-Azhar Karya Buya Hamka (Studi Analisis Gender)." *Tesis*, 2019, 1–122.
- Maurenis, Andreas. "Melangkah Ke Dalam Dunia Mistiknya Wiliam James." *Logos* 13, no. 2 (2016): 56–73.
- Mayangsari, Citra Arum. "BENTUK PENGALAMAN BERAGAMA PADA PELAKU KONVERSI AGAMA (Studi Tentang Perubahan Sikap Religius Mahasiswa Pendidikan Agama Islam Di Universitas Islam Indonesia)," 2018.
- Melati, Sri, Ahmad Zuhri, and Jufri Naldo. "Qanā 'ah Dan Pengaruhnya Terhadap

- Kesehatan Jiwa Menurut Buya Hamka Dalam Tafsir Al-Azhar.” *Al-Fahmu: Jurnal Ilmu Al-Qur’an Dan Tafsir* 4, no. 2 (2025): 634–48.
- Miskahuddin, Miskahuddin. “Konsep Sabar Dalam Perspektif Al-Qur’an.” *Jurnal Ilmiah Al-Mu’ashirah: Media Kajian Al-Qur’an Dan Al-Hadits Multi Perspektif* 17, no. 2 (2020): 196–207.
- Murtado, Muhamad, and Badrudin Badrudin. “Pemikiran Pendidikan Spiritual Qur’ani.” *AL-MUSTAQBAL: Jurnal Agama Islam* 2, no. 2 (2025): 202–17.
- Muslim, Ahmad. “Corak Penafsiran Tasawuf Hamka (Studi Penafsiran Ayat-Ayat Tasawuf Dalam Tafsir Al-Azhar).” UIN Raden Intan Lampung, 2017.
- Mustaqimah, Mustaqimah Mustaqimah. “MARYAM WANITA TERBAIK SEPANJANG ZAMAN (Kajian Tafsir Al Qur’an).” *AL-WAJID: JURNAL ILMU AL-QURAN DAN TAFSIR* 2, no. 1 (2021).
- Muttaqin, Amirul. *Tasawuf Psikologi Al-Ghazālī: Tazkiyat Al-Nafs Sebagai Upaya Menuju Kesehatan Mental*. Penerbit A-Empat, 2022.
- Najamudin, Najamudin, Dwi Muliati, Anisa Anisa, Andika Mulyansyah, and Nur Indah Tiana. “Mental Health Dalam Perspektif Akidah Islam: Peran Sabar, Syukur Dan Ihktiar Dalam Mengatasi Kecemasan.” *Jurnal Manajemen Dan Pendidikan Agama Islam* 4, no. 2 (2026): 8–27.
- Nasution, Dilla. “SPIRITUALITAS PRIBADI SEBAGAI SUMBER PEMULIHAN PSIKOLOGIS PADA INDIVIDU DENGAN STRES KRONIS.” *Jurnal Psikologi* 2961 (2025): 8762.
- Nazariskina, Nazariskina, and Sri Nurhayati Selian. “Dinamika Kontrol Diri Pada Remaja Yang Mengalami Kecanduan Media Sosial.” *Jurnal Multidisiplin Ilmu Akademik* 2, no. 5 (2025): 682–89.
- Nila, Yuvita, and Mukaffan Mukaffan. “Model Bimbingan Islami Sebagai Pendekatan Holistik Dalam Mewujudkan Ketenangan Batin.” *Ahad: Multidisciplinary Journal of Islamic Studies* 1, no. 3 (2025): 153–67.
- Nisa, Ananda Hulwatun, Hidayatul Hasna, and Linda Yarni. “Persepsi.” *Koloni* 2, no. 4 (2023): 213–26.
- Nur, Afrizal. *Memahami Orientasi Dan Corak Penafsiran Buya Hamka*. Kalimedia, 2021.
- Paputungan, Evandri, and Frezy Paputungan. “Pendekatan Dan Fungsi Afektif Dalam Proses Pembelajaran.” *Journal of Education and Culture (JEaC)* 3, no. 1 (2023): 57–65.
- Pipit, Pipit Pitriah Ulfah. “Dimensi Pembelajaran Afektif.” *Journal Of Education*

1, no. 2 (2024): 1–10.

Pratiwi, Rozy Bintang Ambar, Yuanita Dwi Krisphianti, and Guruh Sukma Hanggara. “Self Control Pada Peserta Didik.” *Prosiding Konseling Kearifan Nusantara (KKN)* 4 (2025): 489–96.

Puteri, Vita Nathania, and Titik Indarti. “PENCARIAN MAKNA HIDUP DALAM NOVEL TIMUN JELITA KARYA RADITYA DIKA: TINJAUAN LOGOTERAPI VIKTOR FRANKL.” *BAPALA* 13, no. 1 (2026): 61–67.

Putri, Ananda Rizki Prianka, A Halil Thahir, Robingaton Robingaton, and Khaerul Umam. “Metode Tafsir Hamka Dalam Tafsir Al-Azhar.” In *Gunung Djati Conference Series*, 29:12–21, 2023.

Qayyim, Ibn. “Konsep Pendidikan Akhlak Dan Pembentukan Kepribadian Dalam Risālah Ibn Al- Qayyim Ilā A ḥ Adi Ikhw ā Nihi” 1, no. November 2025 (2026).

Rafifah, Hasna, Dadan Saputra, Aulia Asmarani, and Toteng Suhara. “KONSTRUKSI IDENTITAS DIRI PEREMPUAN DALAM MERESPONS RASA INSECURITY TERKAIT NILAI BODY IMAGE.” *COMOJO (Communication Movement Journal)* 2, no. 1 (2024): 29–40.

Rahayu, Tia, Heni Julaika Putri, Nurhidayati Hasanah, and Yuliana Intan Lestari. “Aspek Psikologi Dalam Pembelajaran Pendidikan Agama Islam.” *Jurnal Pendidikan Tambusai* 9, no. 1 (2025): 13175–90.
<https://jptam.org/index.php/jptam/article/view/27102>.

Rahmadhanty, Rafiqah, Richa Dwi Rahmawati, Vivik Shofiah, Khairunnas Rajab, and Triska Gustiwi. “Psikoterapi Tawakkal: Implementasi Terapi Berdasarkan Konsep Tawakkal Dalam Islam.” *Psychology Journal of Mental Health* 4, no. 2 (2023): 81–91.

Rahmat, Aulia. “Motivasi Intrinsik Dan Ekstrinsik Dalam Belajar Al-Qur’an: Perspektif Ibu Rumah Tangga Di Lhokseumawe.” *Saree: Research in Gender Studies* 6, no. 2 (2024): 98–106.

Ramadanti, Magfirah, Cici Patda Sary, and Suarni Suarni. “PSIKOLOGI KOGNITIF (Suatu Kajian Proses Mental Dan Pikiran Manusia).” *Al-Din: Jurnal Dakwah Dan Sosial Keagamaan* 8, no. 1 (2022): 56–69.

Ramadhan, Ossi Marga, Opik Taufik Kurahman, Hisny Fajrussalam Supiana, and Hisny Fajrussalam. “Pengembangan Sikap Keberagamaan Remaja Melalui Pendidikan Sufistik.” *Jurnal Loyalitas Sosial: Journal of Community Service in Humanities and Social Sciences* 2, no. 1 (2020): 16.

Rani, Rani Rahmadani M, Masyhuri Putra, and Salmaini Yeli. “NILAI-NILAI

SPIRITUALITAS ANAK DALAM KISAH KELUARGA IMRAN: TELAAH TEMATIK PERSPEKTIF TAFSIR BIL MA'TSUR." *El-Maqra': Tafsir, Hadis Dan Teologi* 5, no. 1 (2025): 35–45.

Renie Tri Herdiani, M. Pd M, and Dkk. "Psikologi Kognitif." *Srikandi Ghalia*, no. July (2023): 129.

RI, Elvira Wanda, Naufali Farhanillah, and Akhmad Affandi. "Evaluasi Pembelajaran Karakter Di Sekolah." *JIIP-Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan* 8, no. 9 (2025): 11062–71.

Rizal, Muhammad. "Pengaruh Kecerdasan Spiritual Terhadap Kontrol Diri Remaja." *Jurnal Cendekia Ihya* 1, no. 1 (2018): 453–2623.

Rosyad, Rifki. *Pengantar Psikologi Agama Dalam Konteks Terapi*. Prodi S2 Studi Agama-Agama UIN Sunan Gunung Djati Bandung, 2021.

Rozak, Abdul, Ali Maftuhin, and Syamsurizal Yazid. "Zikir Dan Ketenangan Jiwa : Kajian Psikologis." *Jurnal Ilmiah Pendidikan Islam* 2, no. 1 (2025): 227–42.

Saefullah, Agus Susilo. "Ragam Penelitian Kualitatif Berbasis Kepustakaan Pada Studi Agama Dan Keberagamaan Dalam Islam." 4 2, no. January (2024). <https://doi.org/10.59059/al-tarbiyah.v2i4.1428>.

Safitri, Diana, Ashabul Kahfi, Sekolah Tinggi, and Agama Islam. "PENDIDIKAN KECERDASAN SPIRITUAL PERSPEKTIF AL-GHAZALI DAN RELEVANSINYA DENGAN EMOTIONAL SPIRITUAL QUOTIENT (ESQ) PENDAHULUAN Pendidikan Adalah Suatu Proses Untuk Mendewasakan Manusia Dan Memanusiakan Manusia . Melalui Pendidikan , Manusia Dapat Tumbuh D" 6, no. 1 (2023): 78–98.

Sahal, Eska Hifdiyah, and Asri Sulastri. "Relevansi Dimensi Etika Sosial Dalam Interpretasi Al-Azhar Oleh Hamka." *Almarhalah:Jurnal Pendidikan Islam* 7, no. 2 (2023): 221–35.

Sari, Lanna. "Insecure Perspektif Tafsir Nusantara (Studi Analisis Tafsir Al-Azhar)." UIN Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidempuan, 2024.

Sari, Milya, and Asmendri Asmendri. "Penelitian Kepustakaan (Library Research) Dalam Penelitian Pendidikan IPA." *Natural Science: Jurnal Penelitian Bidang IPA Dan Pendidikan IPA* 6, no. 1 (2020): 41–53.

Setiadi, Nugroho J, and M M Se. *Perilaku Konsumen: Perspektif Kontemporer Pada Motif, Tujuan, Dan Keinginan Konsumen Edisi Ketiga*. Vol. 3. Prenada Media, 2019.

Sibiti, Mochamad Gaffur. "Karakteristik Perempuan Dalam Al-Qur'an (Studi

Terhadap Kisah Maryam Dalam Al-Qur'an)." Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Palopo, 2022.

Sindy, Sofi Syahara, Nanda Najwa Eka, and Hidayatu Munawaroh. "ART Keterkaitan Regulasi Emosi Dan Prestasi Akademik Siswa: Perspektif Psikologi Pendidikan: Studi Literatur Tentang Keterkaitan Antara Regulasi Emosi Dan Hasil Belajar Dalam Konteks Psikologi Pendidikan." *Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Psikologi* 2, no. 3 (2025): 229–37.

Sofiannisa, Sabila, Riffati Hikmi Mori, Fania Halisa Lisbeth, and Imalatul Khairat. "Teknik Cognitive Restructuring Dalam Konseling : Mengubah Pola Pikir Negatif Menjadi Positif Melalui Pendekatan Literatur." *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam* 5, no. April (2025): 119–28. <https://doi.org/10.55352/bki.v5i1.1971>.

Suarni, Waode. "Rasa Kesepian Dan Adiksi Ponsel Cerdas: Kontrol Diri Sebagai Moderator." *Jurnal Psikologi Ulayat* 12, no. 2 (2025): 295–316.

Sumbulah, Umi. *Psikologi Perempuan dalam Perspektif Islam*. Malang: UIN Maliki Press, 2018.

Sumisih, Susi. "Konsep Bhinneka Tunggal Ika Dalam Perspektif Tafsir Al-Azhar Dan Kontribusinya Bagi Negara Kesatuan Republik Indonesia." UIN Raden Intan Lampung, 2019.

Sutrisno, Ahmad Dwi. "KISAH MARYAM DALAM SURAH MARYAM (KAJIAN HEREMENEUTIKA SCHLEIERMACHER)." *Hamalatul Qur'an : Jurnal Ilmu Alqur'an* 5, no. 2 (2024): 216–27. <https://doi.org/10.37985/hq.v5i2.179>.

Tammar, Ardiansyah, Achmad Abubakar, and Muhsin Mahfudz. "Kajian Literatur Tentang Konsep Tawakal Serta Relevansinya Dalam Kehidupan Sosial." *Farabi* 20, no. 2 (2023): 157–79.

———. "RELEVANSI TAWAKAL DALAM KEHIDUPAN SOSIAL (KAJIAN LITERATUR AL QURAN)." *Farabi* 20 (2023): 157–79.

Taqwa, Muhammad Raul Libasut. "Self Control Untuk Mengatasi Quarter Life Crisis Menurut Al Ghazali (Studi Pengembangan Kendali Diri (Self Control) Sebagai Strategi Mengatasi Quater Life Crisis Berdasarkan Konsep Riyadha Al Nafs Al Ghazali)," 2024.

Tsani, Aulia, and Ursa Agniya. "Menenangkan Jiwa: Menelusuri Jejak Kesehatan Mental Dalam Tafsir Al-Azhar." *At-Tahfidz: Jurnal Ilmu Al-Qur'an Dan Tafsir* 5, no. 2 (2024): 243–58. <https://doi.org/10.53649/at-tahfidz.v5i2.783>.

TUROHMAH, NIKMAH. "FEMINIMISME PERSPEKTIF TAFSIR AL-AZHAR (Studi Analisis Terhadap Ayat-Ayat Al-Qur'an Tentang

Kepribadian Wanita).” UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU, 2021.

Ulfah, Pipit Pitriah, and Dkk. “DIMENSI PEMBELAJARAN AFEKTIF.” *Jurnal Pendidikan* 10, no. 10 (2024): 1–10.

Ushuluddin, Arikhah Fakultas, Humaniora Universitas, Islam Negeri, and Walisongo Semarang. “Reaktualisasi Pemikiran Ibn Qayyim Al-Jauziyyah Dalam Pengembangan Tasawuf,” n.d., 73–89.

Walida, Dewi Tavana. “Konsep Kebahagiaan Perspektif Tafsir Al-Azhar Dan Psikologi Positif.” *Tesis* 183, no. 2 (2023): 153–64.

Wibisono, Wira. “Implementasi Nilai Kanaah Untuk Membangun Self-Acceptance Pada Remaja Yatim Di Rumah Yatim Azamta Bahagia Kabupaten Tegal.” UIN KH Abdurrahman Wahid Pekalongan, 2025.

Widjanarko, Wisnu, Andri Hadiansyah, Iis Tjuhartika Pandi, Daroe Iswatiningsih, Silvia Risnawati, Eugene Dearuli Marissanti Tindaon, Ulfah Rosyidah, Sayang Ajeng Mardhiyah, and Agustina Kusuma Dewi. *Psikologi Komunikasi: Teori, Konsep Dan Dinamika Komunikasi Era Modern*. Star Digital Publishing, 2025.

wirdad Widodo, Bahrul. *Metode Psikologi Agama Pada Usia Dewasa*. Penerbit: Kramantara JS, 2025.

Yousriatin, Fajar, Yunita Dwi Anggreini, and Wahyu Kirana. “Hubungan Spiritual Self-Care Dengan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III.” *Khatulistiwa Nursing Journal* 4, no. 2 (2022): 40–46.

Yunika, Marwah. “Pengendalian Diri Dalam Meningkatkan Moralitas Remaja: Prespektif Psikologi Islam.” *Kindergarten: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini Indonesia* 3, no. 02 (2024): 33–46.

Yusron, M Agus. “Al-Qur’an Dan Psikologi; Memahami Kepribadian Manusia Perspektif Al-Qur’an.” *TAFAKKUR: Jurnal Ilmu Al-Qur’an Dan Tafsir* 3, no. 1 (2022): 82–99.

Zakia, Arini Zakia, Maryatul kibtiyah, Hilma Nadia Faylasufa, Abdullah Nur, and Ahmad Zidni Ilman. “Aplikasi Tazkiyatun Nafs Dalam Psikoterapi Islam.” *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Dakwah Islam* 21, no. 2 (2024): 109–31. <https://doi.org/10.14421/hisbah.2024.212-07>.

Zakiy, Ahmad. “Teori Ragam Pengalaman Keagamaan William James: Sebuah Aplikasi Terhadap Pengalaman Spiritual Pendiri Paguyuban Sumarah.” *Jurnal Pendidikan Dan Sosial Budaya: UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta* 4, no. 1 (2023): 1–14.

- Zaldie, Zidan El, and Ma'mun Hanif. "Peranan Psikologi Pendidikan Dalam Mendorong Pertumbuhan Dan Perkembangan Holistik Peserta Didik Melalui Aspek Kognitif, Afektif, Dan Psikomotorik." *Al-Ilmiya: Jurnal Pendidikan Islam* 1, no. 3 (2025): 536–45.
- Zannah, Miftahul. "Takdir Dan Ikhtiar Dalam Al-Qur'an (Studi Tafsir Tematik Dengan Pendekatan Teologis)." IAIN Syekh Nurjati Cirebon, 2021.
- Zuchdi, Darmiyati. "Pembentukan Sikap." *Cakrawala Pendidikan*, 1995, 83690.
- Zuhair Fikri Khoiri, Septiawadi, and Masruchin. "Konseptualisasi Ajaran Tasawuf Buya Hamka Dalam Tafsir Al-Azhar." *MAGHZA: Jurnal Ilmu Al-Qur'an Dan Tafsir* 10, no. 1 (2025): 138–56.
<https://doi.org/10.24090/maghza.v10i1.12603>.

BUKTI KONSULTASI

Nama : Tria Ayunita
NIM/Jurusan : 220204110015
Dosen Pembimbing : Dr. Nur Mahmudah, M.A.
Judul Skripsi : KAJIAN PSIKOLOGIS DAN SPRITUALITAS
MARYAM DALAM QS. MARYAM [19]:23-26 DAN
RELEVANSINYA TERHADAP PEREMPUAN
KONTEMPORER (Analisis Tafsir Al-Azhar Karya Buya
Hamka)

No	Hari/Tanggal	Materi Konsultasi	Paraf
1.	Rabu, 25 Februari 2026	Konsultasi proposal skripsi	
2.	Kamis, 9 April 2026	Revisi proposal skripsi	
3.	Senin, 13 April 2026	Revisi proposal skripsi	
4.	Kamis, 14 April 2026	Revisi hasil seminar proposal	
5.	Jum'at, 17 April 2026	Bimbingan BAB II dan BAB III	
6.	Sabtu, 18 April 2026	Revisi BAB II dan BAB III	
7.	Selasa, 21 April 2026	Bimbingan BAB III	
8.	Kamis, 23 April 2026	Revisi BAB III	
9.	Jum'at, 24 April 2026	Bimbingan seluruh isi skripsi	
10.	Selasa, 27 April 2026	ACC Skripsi	

Malang, 29 April 2026
Mengetahui,
Ketua Program Studi,
Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir

Ali Hamdan.M.A, Ph.D.
NIP 197601012011011004

DAFTAR RIWAYAT HIDUP



A. Identitas Pribadi

Nama	: Tria Ayunita
NIM	: 220204110015
Tempat & Tanggal Lahir	: Kluting Jaya, 4 Maret 2004
Fakultas/Program Studi	: Syariah/Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir
Tahun Masuk	: 2022
No. HP	: 081333165487
Email	: triaayunita158@gmail.com
Alamat Rumah	: Kluting Jaya, Weda selatan, Halmahera Tengah, Maluku Utara

B. Riwayat Pendidikan

2009-2011	: TK Aisyiyah Bustanul Athfal
2011-2016	: SDN 1 Kluting Jaya
2016-2018	: SMP Mukhtar Syafa'at
2019-2022	: MA Unggulan Mukhtar Syafa'at
2022-2026	: UIN Maulana Malik Ibrahim Malang