

# MEKANISME KOPING PEREMPUAN DALAM PERSPEKTIF AL-QURAN; ANALISIS KISAH MARYAM DALAM MENGHADAPI TEKANAN SOSIAL

Devi Aulia Utami<sup>i</sup>, Deddy Ilyas<sup>ii</sup>

<sup>i</sup> (Corresponding author). Pensyarah, Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam, Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang. Emel: [devi\\_aulia\\_utami@radenfatah.ac.id](mailto:devi_aulia_utami@radenfatah.ac.id)

<sup>ii</sup> Designation, Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang. Emel: [dedyilyas\\_uin@radenfatah.ac.id](mailto:dedyilyas_uin@radenfatah.ac.id)

## ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis mekanisme koping bagi perempuan, dengan fokus studi pada kisah Maryam yang menghadapi sejumlah tekanan sosial. Melalui pendekatan tafsir tematik penelitian ini akan mengumpulkan ayat-ayat yang berkaitan dengan kisah Maryam untuk menyoroti bagaimana respons yang ia berikan dalam menghadapi problematika. Celah penelitian muncul karena kajian terdahulu mengenai integrasi psikologi dan agama dalam konteks koping masih terbatas pada tinjauan umum peran agama atau korelasi religiusitas dengan kualitas hidup, dan belum menawarkan kerangka konseptual berbasis agama yang sifatnya lebih aplikatif dalam realitas sosial. Melalui teori mekanisme koping Lazarus dan Folkman, respons psikologis dan spiritual yang berfungsi sebagai mekanisme koping Maryam berpusat pada empat respons utama yang masuk pada koping mekanisme emosional, yakni, masa penyangkalan, *'uzlah* atau mengasingkan diri, makan-makanan yang manis, serta berdiam diri dan banyak mengingat kepada Allah. Data penelitian diperoleh melalui studi literatur Al-Qur'an dan tafsir klasik serta kontemporer yang relevan dengan konteks perjuangan Maryam. Hasil analisis mengungkapkan bahwa mekanisme koping Maryam tidak hanya bersifat individual tetapi juga mengandung dimensi keimanan yang mendalam, yaitu keteguhan dalam iman, doa, dan penerimaan takdir, yang menjadi inspirasi bagi perempuan dalam menghadapi tekanan sosial di masa kini. Penelitian ini memberikan kontribusi penting dalam kajian perempuan dalam Islam, khususnya dalam memahami bagaimana nilai-nilai Al-Qur'an dapat menjadi sumber kekuatan dan strategi menghadapi tekanan sosial.

**Kata Kunci:** Kesehatan Mental, Maryam, Mekanisme Koping, dan Resiliensi

## PENGENALAN

Di era modern ini, kesehatan mental merupakan sebuah aspek penting yang memengaruhi kualitas hidup individu secara keseluruhan. Gangguan terhadap kesehatan mental seringkali dipicu oleh sejumlah faktor stres dan tekanan sosial yang didapat dari kehidupan sehari-hari. Oleh karena itulah, kemampuan individu dalam mengelola stres atau tekanan sosial sangat dibutuhkan untuk menjaga keseimbangan psikologis serta mencegah timbulnya gangguan mental. Salah satu strategi yang digunakan oleh individu dalam mengelola stres dan menghadapi masalah adalah mekanisme koping. Hal yang menarik, sejumlah studi menunjukkan bahwa mekanisme koping antara perempuan dan laki-laki cenderung berbeda (Cholankeril & Xiang, 2023; Graves et al., 2021; Voichoski, 2018). Dalam perspektif Islam, kisah Maryam, Nabi Isa AS adalah salah satu narasi mendalam yang mengindikasikan adanya kerangka konseptual mekanisme koping bagi perempuan. Ia harus menghadapi serangkaian tantangan yang signifikan dalam hidupnya, meliputi masalah kehamilan

tanpa seorang suami, tekanan stigma sosial yang masif dari komunitasnya, yang selama ini menganggapnya sebagai seorang wanita suci, meskipun ia harus menghadapi problem berat tersebut (Safitri et al., 2025, p. 42), Maryam menunjukkan adanya resiliensi dan pengelolaan emosional yang luar biasa. Ketabahannya dalam menghadapi cobaan tersebut menjadi teladan, bahkan kisahnya diabadikan dalam sebuah surah khusus di Al-Qur'an, yang diberi nama sesuai namanya, Surah Maryam. Kisah ini—yang memuat respons Maryam dalam menghadapi stigma dan tekanan sosial yang masif—mengindikasikan adanya sebuah kerangka konseptual mengenai mekanisme koping.

Berdasarkan latar belakang di atas, tulisan ini bertujuan untuk merumuskan kerangka konseptual mengenai mekanisme koping Maryam dalam menghadapi tekanan sosial melalui integrasi terhadap teori mekanisme koping Lazarus dan Folkman. Secara teoritis, diharapkan tulisan ini dapat memperkaya khazanah integrasi studi psikologi dan agama (Islam) dengan menawarkan sebuah kerangka konseptual mekanisme koping yang berasal dari Al-Qur'an. Analisis ini diharapkan dapat menjembatani konsep psikologi modern mengenai mekanisme koping, dengan kearifan Islam untuk menunjukkan relevansi ajaran agama dalam mengatasi kesulitan hidup. Secara praksis, diharapkan bahwa tulisan ini dapat menjadi panduan dan materi dalam bimbingan konseling Islam melalui kisah Maryam yang dapat membantu perempuan mengembangkan strategi koping yang sehat dalam menghadapi tekanan sosial. Studi ini juga menawarkan wawasan bagi para profesional kesehatan mental, menunjukkan bagaimana dimensi spiritual dan religius dapat diintegrasikan ke dalam praktik klinis sebagai kerangka makna yang signifikan.

## KAJIAN LITERATUR / TOPIK 1

Berdasarkan tinjauan yang telah dilakukan pada sejumlah literatur, ada banyak pendekatan interdisipliner yang telah dilakukan terhadap kajian psikologi modern, termasuk pendekatan dengan agama. Kendati demikian, muncul sejumlah perdebatan terkait integrasi antara temuan-temuan dalam psikologi modern dengan kerangka teologi dan praksis keagamaan (Martin, n.d., pp. 11–12). Secara umum, integrasi tersebut merupakan hal yang sulit, namun bukan mustahil untuk dilakukan (Nelson, 2009). Hal ini pun berlaku dalam lanskap mekanisme koping.

Sejumlah penelitian mengenai integrasi agama dan psikologi—khususnya mengenai mekanisme koping—telah banyak dilakukan oleh para peneliti. Kendati demikian sejauh ini penelitian terdahulu menunjukkan bahwa integrasi antara psikologi dan agama, khususnya dalam konteks mekanisme koping masih terbatas pada; (1) Tinjauan secara umum terhadap agama sebagai mekanisme koping, dan (2) penelitian terhadap tingkat kereligiusitas sejumlah individu sebagai responden dengan kualitas hidupnya.

Sebagai contoh pada pernyataan pertama, berikut sejumlah tulisan yang masih membahas tinjauan umum agama sebagai suatu mekanisme koping secara general. Misalnya, Park dalam *“Religion as a Meaning-Making Framework in Coping with Life Stress”*, telah mengintegrasikan agama dan psikologi dalam satu frame pembahasan yang sama. Hasil penelitiannya menyatakan bahwa peran agama di dalam koping terbagi menjadi empat poin; sebagai sistem makna utama, memengaruhi penilaian awal, memengaruhi koping pembuatan makna, dan mengubah makna global. Ia juga menyatakan bahwa agama berdampak pada respons koping seseorang. Penelitian ini terhenti pada kesimpulan bahwa agama tidak secara langsung menyebabkan penyesuaian yang lebih baik, tetapi menyediakan sebuah kerangka kerja yang dapat memfasilitasi mekanisme koping yang mengarah pada penyesuaian positif dalam menghadapi problematika, yang sayangnya belum dipaparkan lebih lanjut (Park, 2005, pp. 5–8).

Kemudian, pada pernyataan kedua, terdapat penelitian milik Vitorino yang mengemukakan di dalam penelitiannya, bahwa seseorang yang memiliki tingkat spiritualitas dan religiusitas yang tinggi (S/R) berkorelasi paling kuat dengan hasil yang lebih baik dibandingkan dengan hanya memiliki salah satunya atau tidak sama sekali. Namun, memiliki tingkat religiusitas yang tinggi (s/R) tampaknya lebih penting untuk hasil yang lebih baik daripada hanya memiliki tingkat spiritualitas yang tinggi (S/r). di akhir kesimpulannya, ia mengemukakan bahwa sejumlah praktik keagamaan yang terorganisir (baik praktik religius publik maupun pribadi), dapat meningkatkan dukungan sosial, perilaku sehat, dan kebahagiaan individu, sekaligus membantu mereka dalam mengatasi situasi stres. Temuannya menyatakan bahwa praktik religiusitas yang lebih tinggi tampaknya lebih penting untuk kualitas hidup serta Kesehatan mental seseorang. Hal ini mungkin terjadi karena kegiatan kelompok yang ada, serta hidup berdampingan dengan orang lain dengan keyakinan serupa dapat memicu perilaku fungsional, perasaan positif, dan dukungan sosial (Vitorino et al., 2018). Penelitian serupa dengan milik Vitorino juga dilakukan oleh (Peres et al., 2018) dengan kesimpulan yang sama. Kedua tulisan ini masih mengemukakan agama sebagai suatu mekanisme yang dapat meningkatkan kualitas kehidupan individu dan belum mengemukakan kerangka konseptual seperti apa yang sifatnya lebih aplikatif dalam realitas sosial.

Berdasarkan paparan di atas, celah penelitian yang muncul adalah kebutuhan terhadap suatu kerangka konseptual mekanisme koping berbasis agama, yang sifatnya lebih aplikatif. Penulis berpandangan bahwa, kerangka konseptual mekanisme koping (khususnya bagi perempuan) sudah diindikasikan melalui kisah Maryam yang menghadapi tekanan sosial dalam hidupnya. Bila dikerucutkan lebih tajam lagi, melalui celah ini, bagian yang bisa dieksplor lebih mendalam ialah; (a) rekonstruksi sistematis terhadap mekanisme koping perempuan dalam kisah Maryam, dan (b) integrasi kerangka konseptual yang didapat dari kisah Maryam di dalam Al-Qur'an dengan teori mekanisme koping Lazarus dan Folkman.

## **METODOLOGI KAJIAN / TOPIK 2**

Untuk mengkaji kerangka konseptual mekanisme koping dari kisah Maryam, penulis akan menggunakan metode tafsir tematik dengan pendekatan studi kepustakaan. Penggunaan metode tafsir tematik akan memungkinkan penulis untuk mengumpulkan ayat-ayat yang berhubungan dengan narasi resiliensi Maryam dalam menghadapi tekanan sosial. Sebagai konsekuensi dari penggunaan metode ini, maka sumber data primer akan berpusat pada Al-Qur'an dan buku *Stress, Appraisal, and Coping* karya Lazarus & Folkman. Sumber data sekunder akan berasal dari sejumlah kitab tafsir, buku dan artikel penelitian dengan tema serupa. Tahapan analisis dengan menggunakan metode, pendekatan, dan sumber data sebagaimana yang telah dijelaskan di atas, meliputi 3 poin utama. Pada bagian pertama, tulisan akan membahas sejarah dan kisah Maryam yang berada di dalam Al-Qur'an, mulai dari mengumpulkan sejumlah ayat-ayat dengan metode tematik, dilanjut dengan paparan terhadap sejarah dan kisahnya. Pada bagian kedua, tulisan akan mengerucut pada integrasi analisis kisah Maryam dengan teori mekanisme koping yang digagas oleh Lazarus dan Folkman, untuk mengonstruksi kerangka konseptual mekanisme koping berdasarkan kisah Maryam. Terakhir, tulisan ini akan membahas aplikasi kerangka konseptual mekanisme koping Maryam bagi perempuan sebagai salah satu bentuk resiliensi.

## **HASIL KAJIAN DAN PERBINCANGAN / TOPIK 3**

### **Tinjauan Terhadap Sejarah dan Kisah Maryam dalam Al-Qur'an**

Di dalam menceritakan kisah, Al-Qur'an menggunakan pola sebagai berikut; tidak pernah menyebutkan namanya bila ia termasuk pada kategori perempuan tercela, dan menyebutkan namanya jika ia termasuk pada kategori perempuan yang baik. Hal serupa juga berlaku pada kisah-kisah perempuan, ada banyak

nama yang disebut oleh Al-Qur'an, salah satunya adalah Maryam binti Imran (*Al-Qur'an Terjemahan*, 2022). Namanya disebutkan sebanyak 20 kali di dalam Al-Qur'an, baik sebagai nasab yang dinisbahkan kepada Nabi Isa AS, maupun nama yang berdiri sendiri (Baqi, 1944). Muhammad bin Ishaq menyebutkan; nama Maryam secara lengkap adalah Maryam binti Imran bin Basyam bin Amun bin Maisya bin Hazqia bin Ahriq bin Mautsam bin Azaziya bin Amshia bin Yawisy bin Ahrihu bin Yazim bin Yahfasyath bin Eisyia bin Iyan bin Ra'an bin Dawud." Sementara itu, Abu Qasim bin Asakir mengatakan; Maryam binti Imran bin Azar bin Yahud bin Ikhnaz bin Shaduq bin Iyazuz bin Yaqim bin Aibud bin Zaryabil bin Syaltat bin Yuhana bin Barsya bin Amun bin Maisya bin Hazqia bin Ahaz bin Mautsam bin Azriya bin Yuram bin Yusyafath bin Eisyia bin Iyba bin Rahba'am bin Sulaiman bin Dawud. Kendati ada perbedaan pendapat antara kedua nasab ini, tidak ada perbedaan pendapat bahwa Maryam merupakan keturunan Nabi Dawud As (Katsir, 2013, pp. 854–855).

No.	Lokasi Surah	Lokasi Ayat	Ringkasan Isi Kisah
1	Q.S Ali Imran	Ayat 36-37	Menceritakan saat Istri Imran melahirkan seorang anak perempuan yang diberi nama Maryam dan dinazarkan untuk menjadi pengabd Allah di Baitul Maqdis
2	Q.S Ali Imran	Ayat 42-47	Berisi kisah malaikat Jibril yang memberitahukan kepada Maryam bahwa ia dipilih Allah untuk mengandung Nabi Isa tanpa tersentuh lelaki, serta mukjizat Nabi Isa yang bisa berbicara saat masih bayi, menjadi orang terkemuka di dunia dan akhirat, serta menjadi rasul dengan berbagai mukjizat.
3	Q.S Maryam	Ayat 16-35	Memuat paparan mengenai kisah Maryam yang mengasingkan dirinya di Baitul Maqdis, dan kemudian didatangi oleh Jibril beserta kabar bahwa ia akan hamil. Sebagai narasi terpanjang yang mengisahkan tentang Maryam, ayat ini juga memaparkan tentang tantangan yang ia hadapi, tuduhan kaumnya, beserta respons yang ia berikan dalam menghadapi segala kecaman dari kaumnya.
4	Q.S At-Tahrim	Ayat 12	Dalam ayat ini, Al-Qur'an menjelaskan pilihan Allah atas Maryam dibandingkan dengan wanita lain untuk mengalami ujian kehamilan tanpa seorang suami, sekaligus validasi atas kesalehan Maryam yang sempat diragukan oleh kaumnya yang tidak mengetahui

Berdasarkan hasil pencarian penulis di dalam Al-Qur'an melalui *Mu'jam al-mufahros lil al-fadzil Qur'an* (Baqi, 1944) kisah Maryam hanya disebutkan dalam tiga surah yang berbeda dengan panjang narasi yang berbeda-beda pula. Bila melihat alur kronologis dari narasi yang ada di dalam empat lokasi tersebut, kisah Maryam dimulai dari doa istri Imran yang menginginkan seorang anak, sehingga berna-zar bahwa apabila ia dikarunia oleh anak (baik laki-laki ataupun perempuan), maka anak tersebut akan mengabdikan pada Allah di Baitul Maqdis. Oleh karena nazar itulah, Maryam akhirnya mengabdikan dirinya di Baitul Maqdis.

Di dalam Q.S Ali Imran ayat 42-47 dan Maryam ayat 16-21, Malaikat Jibril mendatangi Maryam yang sedang berada di Baitul Maqdis. Dia memberi kabar pada Maryam, bahwa Allah menghendaknya untuk mengandung seorang anak laki-laki, yang kelak akan menjadi seorang nabi yang memiliki peran penting di dalam menyebarkan ajaran Allah. Kendati kedua narasi dalam dua surah ini mengacu pada ka-bar yang diberikan oleh Jibril pada Maryam, ada beberapa hal yang bisa disimpulkan dari kedua kelompok ayat ini.

a. Q.S Ali Imran ayat 42-47

وَإِذْ قَالَتِ الْمَلَكَةُ مَرْيَمُ إِنَّ اللَّهَ اصْطَفَاكِ وَطَهَّرَكِ وَاصْطَفَاكِ عَلَى نِسَاءِ الْعَالَمِينَ ٢٤ مَرْيَمُ اقْنُتِي لِرَبِّكِ وَاسْجُدِي  
وَأَرْكَعِي مَعَ الرَّاكِعِينَ ٣٤ ذَلِكَ مِنْ أَنْبَاءِ الْغَيْبِ نُوحِيهِ إِلَيْكَ وَمَا كُنْتَ لَدَيْهِمْ إِذْ يُلْقُونَ أَقْلَامَهُمْ أَيُّهُمْ يَكْفُلُ مَرْيَمَ وَمَا  
كُنْتَ لَدَيْهِمْ إِذْ يَخْتَصِمُونَ ٤٤ إِذْ قَالَتِ الْمَلَكَةُ مَرْيَمُ إِنَّ اللَّهَ يُبَشِّرُكِ بِكَلِمَةٍ مِنْهُ اسْمُهُ الْمَسِيحُ عِيسَى ابْنُ مَرْيَمَ وَجِيهًا  
فِي الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ وَمِنَ الْمُقَرَّبِينَ ٥٤ وَيُكَلِّمُ النَّاسَ فِي الْمَهْدِ وَكَهْلًا وَمِنَ الصَّالِحِينَ ٦٤ قَالَتْ رَبِّ أَنَّى يَكُونُ لِي وَلَدٌ  
وَلَمْ يَمَسَّسَنِي بَشَرٌ قَالَ كَذَلِكَ اللَّهُ يَخْلُقُ مَا يَشَاءُ إِذَا قَضَىٰ أَمْرًا فَإِنَّمَا يَقُولُ لَهُ كُنْ فَيَكُونُ ٧٤

Pada narasi pertama (Q.S Ali Imran ayat 42-47), disebutkan bahwa Maryam adalah wanita terpilih atas wanita-wanita lainnya di dunia. Quraish Shihab menyatakan bahwa berdasarkan ayat ini, Maryam telah dipilih sebanyak dua kali oleh Allah.

Pilihan pertama dipaparkan tanpa menyebut term

(عَلَىٰ)

serta mengisyaratkan bahwa sifat-sifat yang beliau sandang, disandang juga oleh orang-orang lain yang juga telah dipilih Allah swt. Bukankah sebelum Maryam as. Allah telah memilih manusia-manusia lain? Adapun pilihan kedua, yang menggunakan kata

(عَلَىٰ)

maka ia adalah pilihan khusus, di antara wanita-wanita seluruhnya. Pilihan kali ini mengatasi yang lain sehingga tidak dapat diraih oleh wanita-wanita lain, yaitu melahirkan anak tanpa berhubungan seks. Atau boleh jadi juga beliau dipilih sebagai satu-satunya nabi dari kalangan wanita (Shihab, 2001a, p. 83). Hal serupa juga dipaparkan oleh Qurthubi yang menyebutkan bahwa makna yang diriwayatkan oleh Az-Zujaj serta beberapa ulama lainnya terhadap kalimat

عَلَىٰ نِسَاءِ الْعَالَمِينَ

ialah 'atas seluruh wanita di dunia hingga hari kiamat nanti'. Dengan demikian, tidak akan ada wanita selain Maryam binti Imran yang akan mendapatkan cobaan serupa dengannya (Al-Qurthubi, 2006, p. 126). Di dalam kelompok ayat ini juga tergambar ekspektasi kaumnya terhadap Maryam, terutama para pemimpin rumah-rumah suci yang tergambar dalam term

(إِذْ يُلْقُونَ أَقْلَامَهُمْ أَيُّهُمْ يَكْفُلُ مَرْيَمَ).

Semuanya ingin mendapatkan kehormatan untuk mengasuh Maryam sehingga menimbulkan persengketaan. Untuk menyelesaikan persengketaan tersebut, mereka sepakat untuk melakukan pengundian. Bahkan, konon mereka pergi ke laut sembari membuat kesepakatan untuk menjatuhkan masing-masing anak panah undian mereka, bagi yang anak panahnya tidak tenggelam maka ialah yang berhak untuk mendapatkan kehormatan mengasuh Maryam. Ternyata anak panah Nabi Zakariyya yang tidak tenggelam, maka disepakatilah beliau untuk tugas terhormat itu (Shihab, 2001a).

Narasi berlanjut pada saat di mana Jibril datang untuk mengabari Maryam mengenai kabar bahwa ia akan mengandung. Bahkan, sejak awal penyampaian kabar mengenai kehamilannya yang akan mendatang, Jibril telah memberitakan nama anak yang akan ia kandung

( اسْمُهُ الْمَسِيحُ عِيسَى ابْنُ مَرْيَمَ )

pun berita mengenai kemampuan Isa yang mampu berbicara sejak dalam buaian melalui kalimat

(وَيُكَلِّمُ النَّاسَ فِي الْمَهْدِ وَكَهْلًا وَمِنَ الصَّالِحِينَ).

Berbeda dengan Zakaria<sup>1</sup> yang meminta pertanda ketika didatangi Jibril dan diberikan kabar bahwa istrinya akan mengandung, ketika diberitakan kabar gembira

(إِنَّ اللَّهَ يُبَشِّرُكَ)

bahwa ia akan dikaruniai seorang anak laki-laki, Maryam menyadari bahwa ia adalah seorang gadis yang belum pernah menikah dan disentuh oleh siapa pun. Respons yang muncul digambarkan oleh kalimat

(قَالَتْ رَبِّ أَلَيْسَ لِي وَلَدٌ وَمِمَّ سَنِي بِشْرٍ),

Jibril berkata padanya

(قَالَ كَذَلِكَ اللَّهُ);

Demikianlah (titah dari Tuhanmu), Maryam pun tidak melanjutkannya, ia merasa cukup dengan keterangan tersebut, dan ia juga mempercayai seluruh kalimat dan kabar gembira yang disampaikan kepadanya. Ia tidak meminta tanda apapun serta Yang Maha Mengetahui hakikat permasalahan itu (Al-Qurthubi, 2006, pp. 141–142).

#### b. Q.S Maryam ayat 16-21

Kelompok ayat ini dibuka dengan seruan *amr* kepada Nabi Muhammad saw. Berbeda dengan banyak ayat yang hanya memerintahkan Nabi Muhammad saw. untuk mengingat atau menceritakan dengan menggunakan kata (ذا) atau (ركذا) ayat di atas menambahkan kata *al-Kitab*, yakni al-Qur'an, sehingga dengan kata itu ayat ini memerintahkan Nabi Muhammad saw. untuk membacakan tentang kisah dan keutamaan Maryam as. yang terdapat dalam al-Qur'an, bukan sekadar menyebut kisah atau keutamaan beliau yang Nabi saw. ketahui (Shihab, 2001b, p. 164).

Di dalam kelompok ayat ini disebutkan bahwa Jibril mendatangi Maryam dengan menjelma dalam bentuk manusia yang sempurna, gagah penuh wibawa dan sangat simpatik. Berbeda dengan kelompok ayat sebelumnya yang tidak menjelaskan respons Maryam ketika didatangi oleh malaikat Jibril (juga tidak memaparkan bahwa Jibril mendatangi Maryam dalam wujud seorang manusia yang sempurna), kelompok ayat ini memaparkan hal demikian. Oleh karena itulah respons Maryam Ketika didatangi oleh seseorang yang tidak ia kenal dalam keadaan sedang menyendiri dan menghindari dari keluarganya, timbul rasa takut di hati gadis suci itu, maka ia berkata sambil mengukuhkan ucapannya. Hal ini diilustrasikan oleh

(إِنِّي أَعُوذُ بِالرَّحْمَنِ مِنْكَ إِنْ كُنْتَ تَقِيًّا)

“Sesungguhnya aku berlindung kepada ar-Rahman dari dirimu, jika engkau seorang bertakwa.”

Selain dari sedikit perbedaan yang penulis paparkan di atas, kendati berbeda redaksi, ayat ini tetap mengemukakan respons yang Maryam berikan

(قَالَتْ أَلَيْسَ لِي غُلْمٌ وَمِمَّ سَنِي بِشْرٍ وَمَا أَكْبَعِيَا )

ketika mendengar Jibril memberitakan bahwa ia akan mengandung

(لَكَ غُلْمًا زَكِيًّا).

Kelompok ayat ini juga masih menunjukkan tanggapan yang Jibril berikan atas respons keagetan Maryam

<sup>1</sup>Untuk mengetahui kisah Zakaria yang berada dalam surah yang sama dengan Kisah Maryam, silakan membuka Q.S Ali Imran ayat 36-37.

akan berita yang ia terima (bahwa ia akan mengandung dalam keadaan gadis/belum bersuami). melalui  
(قَالَ كَذَلِكَ قَالَ رَبُّكَ),

tanggapan ini menampik respons Maryam yang keheranan, bahwa memang benar Maryam tidak pernah 'disentuh' oleh siapa pun dan benar pula bahwa seorang anak lahir akibat hubungan seks pria dan wanita, Tuhan berfirman bahwa kelahiran anak tanpa hubungan seks adalah mudah bagi-Nya dan dilakukan sebagai anugerah. Penciptaan anak tanpa ayah ini, yaitu 'Isa dari Maryam, merupakan tanda nyata kekuasaan-Nya, bukti bagi manusia, serta rahmat dan petunjuk bagi seluruh manusia. Hal ini sudah dipastikan akan terjadi, dan Maryam disuruh menerima ketetapan Allah dengan suka cita dan tenang (Shihab, 2001b, p. 167).

Berdasarkan kedua kelompok ayat ini, dapat disimpulkan bahwa respons awal yang Maryam berikan saat mendengar kabar bahwa ia akan mengandung seorang anak laki-laki (yang diberi sama al-Masih Isa bin Maryam atau al-masih) adalah sebuah keheranan serta adanya indikasi sikap *denial* terhadap kabar yang baru saja ia dengarkan. Namun, hal ini tidak terjadi lama karena Jibril langsung memberikan tanggapan yang membenarkan ucapan Maryam (atas kesucian dan pernyataannya bahwa ia tidak pernah 'disentuh' oleh laki-laki mana pun), sembari memberikan penjelasan bahwa ini adalah sesuatu perkara yang sudah diputuskan (oleh Allah) yang pasti akan terjadi. Selain dari kedua kelompok ayat ini, kelompok ayat lainnya yang memuat respons Maryam lebih lanjut, terdapat pada Q.S Maryam ayat 22-35. Berikut penjelasan singkat mengenai kandungan kelompok ayat tersebut menurut sejumlah mufasir:

#### c. Q.S Maryam ayat 22-35

Seusai menyampaikan kabar yang Allah berikan kepada Maryam, Jibril meniupkan ruh ke tubuh Maryam as., sehingga ia mengandung 'Isa as. Pada ayat 22, term

(فَأَنْبَذَتْ)

yang juga terdapat pada ayat 16 keduanya terambil dari kata

(نَبَذَ)

yang pada mulanya bermakna dasar *melempar*. Penggunaan kata itu di sini mengandung isyarat bahwa Maryam as. benar-benar menyendiri dan menjauh dari keluarganya. Pada ayat 16, hal tersebut beliau lakukan boleh jadi karena ketika itu beliau sedang haid, atau boleh jadi juga menyendiri untuk lebih berkonsentrasi dalam beribadah tanpa gangguan dari siapa pun (Shihab, 2001b, p. 164). Sementara pada ayat 22 (saat ia telah mengandung Isa), lafal ini mengindikasikan bahwa Maryam 'melempar (diri)' atau mengasingkan diri dari kaumnya. Hal ini tentu saja dilakukan karena ekspektasi masyarakat yang mulanya sangat tinggi dan menyanjungnya, berbalik menjadi ketidakpercayaan bahwa seorang Maryam as., mengandung tanpa memiliki seorang suami. Tentu perubahan ekspektasi yang demikian menimbulkan perubahan impresi oleh Masyarakat padanya, serta menyebabkan tekanan sosial pada diri Maryam as.

Setelah mengasingkan diri selama beberapa waktu, akhirnya muncul rasa sakit akibat kontraksi akan melahirkan anak memaksa dia menuju ke pangkal pohon kurma untuk bersandar. Kini terbayang olehnya sikap dan cemooh yang akan didengarnya karena dia melahirkan anak tanpa memiliki suami, dan karena itu ia berkata: 'Aduhai, alangkah baiknya jika aku mati, yakni tidak pernah wujud sama sekali di pentas hidup sebelum ini, yakni sebelum kehamilan ini, agar aku tidak memikul aib dan malu dari satu perbuatan yang sama sekali tidak kukerjakan dan aku menjadi sesuatu yang tidak berarti lagi dilupakan selama-lamanya.' karena ia menyadari ujian berat berupa tuduhan keji dari manusia yang akan ia hadapi. Akan tetapi, ada yang menyerunya dari tempat yang rendah agar ia tidak bersedih hati, sebab Rabbnya

telah menjadikan anak sungai di bawahnya dan menyuruhnya menggoyangkan pangkal kurma agar buah kurma yang masak jatuh kepadanya. Maryam diperintahkan untuk makan, minum, dan bersenang hati. Ketika kembali ke kaumnya, ia diperintahkan untuk bernazar puasa (diam, tidak berbicara) bagi Yang Maha pemurah, sehingga ia tidak akan berbicara dengan seorang manusia pun pada hari itu jika bertemu seseorang, dan ia harus memberi isyarat kepada mereka (Ad-Damasyqi, 2005, pp. 324–325).

Maka Maryam pun membawa anak itu kepada kaumnya dengan menggendongnya. Melihat hal itu, kaumnya merasa terkejut dan sangat mengingkari perbuatannya, menuduhnya telah melakukan sesuatu yang amat munkar. Mereka memanggilnya, “Hai saudara perempuan Harun, ayahmu sekali-kali bukanlah seorang penjahat dan ibumu sekali-kali bukanlah seorang pezina,” menunjukkan bahwa Maryam berasal dari keluarga baik yang dikenal keshalihan dan ibadahnya, sehingga mereka mempertanyakan mengapa hal ini bisa terjadi. Maryam kemudian menunjuk kepada anaknya yang ada dalam gendongan. Kaumnya pun berkata, “Bagaimana kami akan berbicara dengan anak kecil yang masih dalam gendongan?”. Maka, Isa pun berbicara untuk membela ibunya, menyatakan, “Sesungguhnya aku ini hamba Allah, Dia memberiku Al-Kitab (Injil) dan Dia menjadikan aku seorang Nabi,” dan ia pun menjelaskan bahwa ia diperintahkan untuk shalat, zakat, berbakti kepada ibunya, dan bahwa ia memperoleh kesejahteraan pada hari ia dilahirkan, meninggal, dan dibangkitkan hidup kembali (Ad-Damasyqi, 2005, pp. 327–328).

Berdasarkan sejumlah paparan mengenai respons yang Maryam as. berikan dalam menghadapi sejumlah permasalahan dan tekanan sosial, setidaknya ada empat poin utama dari sikap yang ia berikan; (1) adanya indikasi sikap *denial* yang menurut penulis juga mengindikasikan semacam usaha yang dilakukan oleh Maryam untuk ‘menolak’ kenyataan bahwa ia akan mengandung, padahal sebagaimana yang ia dan masyarakat ketahui, sebuah proses kehamilan harus melewati hubungan seks antara laki-laki wanita sedangkan ia sendiri adalah seorang gadis yang tidak pernah disentuh oleh siapa pun, (2) mengasingkan diri dalam pengasingan/ber-uzlah, (3) memakan makanan yang manis dan bergizi (pasca melahirkan), (4) serta melakukan puasa berbicara saat ia kembali pada kaumnya dengan membawa bayi Isa as. empat poin utama respons Maryam ini, akan dibahas lebih lanjut pada sub-bab integrasi antara respons Maryam dan teori mekanisme koping.

### **Integrasi Respons Maryam dengan Teori Mekanisme Koping yang Digagas oleh Lazarus dan Folkman**

Para ahli psikologi, memiliki sejumlah definisi yang berbeda mengenai mekanisme koping. Salah satunya ialah definisi yang menyatakan koping sebagai suatu upaya kognitif dan perilaku yang terus berubah untuk mengelola tuntutan eksternal dan/atau internal tertentu yang dinilai membebani atau melampaui sumber daya seseorang. Mekanisme koping ini terbagi menjadi dua gaya utama: *problem-focused coping* (berfokus pada penyelesaian masalah) dan *emotion-focused coping* (berfokus pada pengelolaan emosi) (Lazarus & Folkman, 1984). Dua gaya utama mekanisme koping ini juga menekankan bahwa efektivitas koping tergantung pada konteks situasi dan bagaimana individu menilai situasi tersebut, serta pilihan strategi koping yang adaptif atau maladaptif. Mekanisme ini membantu Maryam untuk menghadapi stres dengan efektif melalui kombinasi koping *problem-focused* (mengatasi masalah secara langsung) dan *emotion-focused* (mengelola emosi).

Tekanan sosial yang Maryam as. hadapi saat itu mencakup; 1. Kehamilan tanpa seorang suami, 2. Berbaliknya ekspektasi masyarakat menjadi tuduhan ‘pezina’ pada dirinya yang mengalami kehamilan tanpa seorang suami, 3. Kesulitan melahirkan dalam pengasingan (Masykuroh et al., 2023, pp. 144–145). Tekanan sosial inilah yang mendorong Maryam untuk mengekspresikan empat ‘respons’ utama yang telah dipaparkan pada bab sebelumnya. Bila merujuk pada definisi mekanisme koping yang dikemukakan oleh

Lazarus & Folkman, tiga problematika utama ini adalah sebuah tuntutan eksternal yang ‘sangat membebani’ dan melampaui sumber daya Maryam as. hampir seluruh kepercayaan orang-orang di sekelilingnya runtuh dan berbalik menjadi stigma yang melabelinya sebagai ‘pezina’ karena ia mengandung tanpa memiliki suami.

### Bagan 1. Pola Respons Maryam dalam Lanskap Mekanisme Koping

Dalam lanskap mekanisme koping, penyangkalan adalah respons yang mengarah pada pengelolaan tekanan emosional, pemrosesan batin, yang berfungsi sebagai proteksi afektif yang menghentikan pemrosesan makna ancaman identitas, reputasi, dan keamanan bayi sambil menjaga stabilitas emosional Maryam dalam kurun waktu sementara. Penyangkalan dapat memungkinkan individu (Maryam) untuk mengeksplorasi ancaman dan pada akhirnya menerapkan gaya koping yang lebih matang di masa mendatang (Salamon, 1994, p. 20). Dalam kerangka Lazarus & Folkman, langkah ini membantu Maryam menghindari respons emosional yang terlalu intens sehingga dapat mengganggu fungsi dasar sehari-hari (stres) (Lazarus & Folkman, 1984). Namun, dalam narasi yang digambarkan oleh Q.S Maryam ayat 16-21, fase penyangkalan ini tidak bertahan lama karena Malaikat Jibril langsung membenarkan segala pernyataan Maryam, bahwa memang ia adalah seorang gadis suci yang belum pernah disentuh oleh siapa pun, namun kondisi yang ‘akan’ menyimpannya adalah sebuah ketetapan ilahiah. Tekanan identitas dan reputasi sosialnya yang akan ‘berbalik’ akan berpotensi menghancurkan eksistensi sosialnya segera dihadapkan pada tuntutan kebenaran teologis yang tidak dapat dihindari. Sehingga mekanisme koping ini bertransisi dari proteksi afektif menjadi pembuka bagi menerima identitas baru yang ditetapkan oleh wahyu; transisi ini menandai pergeseran dari pengurungan makna pribadi terhadap tuduhan publik ke penerimaan mandat teologis yang menata ulang makna diri Maryam dalam kerangka kemurnian dan perannya sebagai ‘ibu nabi’, sambil tetap menimbang implikasi etika sosial dan epistemologis terkait legitimasi pengalaman batin di hadapan otoritas ilahi.

Kebenaran teologis yang ditegaskan melalui wahyu yang disampaikan menutup jarak antara pengalaman batin Maryam dan kenyataan yang akan dihadapinya. Ketika Allah menegaskan hal tersebut melalui Malaikat Jibril, penyangkalan berubah menjadi cara mengurangi ketegangan antara identitasnya yang terpecah dengan makna teologis yang baru. Secara sederhana, perubahan ini menggambarkan peralihan dari melihat dirinya sebagai orang yang dihadapkan dengan tuduhan, menjadi menerima cerita identitas yang dibentuk oleh kehendak Tuhan. Maryam tidak lagi hanya subjek tuduhan publik, melainkan ‘individu’ yang direkonsiliasi dalam pandangan kemurnian dan peran khusus yang diharapkan dalam rencana ilahi.

Secara teologis, peristiwa ini menunjukkan bahwa penyangkalannya (baca; dengan mempertanyakan ketidakmungkinan kabar yang ia terima dengan realita identitasnya kepada malaikat) bukan menolak realitas ilahiah secara mutlak dan bukan sebuah ketidaktaatan atau ketidakpatuhan Maryam, atas kabar yang disampaikan oleh Malaikat Jibril padanya seperti yang dikemukakan oleh sejumlah mufasir klasik (Lihat catatan kaki pada; Loren D. Lybarger, 2014, p. 262). Namun, ini adalah mekanisme koping yang timbul akibat adanya kekagetan, ketakutan, dan kecemasan. Ini adalah tahap epistemologis yang menguji kredibilitas pengalaman batin Maryam sebelum wahyu berikutnya menegaskan identitasnya. Penyangkalan berfungsi sebagai mekanisme yang memberi peluang bagi interpretasi teologis yang lebih luas tentang kemurnian, ketaatan, dan peran perempuan dalam narasi wahyu. Dalam konteks ini, kita juga bisa melihat bagaimana tradisi iman menjadikan Maryam sebagai contoh kedewasaan spiritual (Desi et al., 2024, p. 310), ia memberikan penyangkalan yang bersifat ‘alamiah’, untuk kemudian menerima kenyataan tanpa kehilangan integritas moral, sambil menegaskan kesiapan untuk mengemban tugas ilahiah.

Setelah fase penyangkalan berlalu dan memasuki fase penerimaan tanpa kehilangan integritas moralnya, respons kedua yang Maryam tunjukkan sesuai dengan narasi dalam Q.S Maryam pada ayat 22 adalah

mengasingkan diri atau ber-uzlah. Menurut Muhammad Abdullah Darraz yang dikutip oleh (Armyan Hasi-buan, 2015) Pengasingan diri (uzlah) dilakukan sebagai upaya menghindari pengaruh buruk masyarakat di kota tempat tinggalnya. Tindakan menjauh ini hanya bersifat sementara, dan orang tersebut harus kembali ke masyarakat setelah ia merasa cukup kuat untuk tidak terpengaruh lagi. Dalam konteks Maryam, ia mengasingkan dirinya dari komunitas karena menghindari reaksi serta kecaman masyarakat terhadap kehamilan yang dialaminya tanpa suami.

Pemilihan untuk ber-uzlah oleh Maryam tidak hanya didorong oleh keinginan untuk menghindari fitnah dan cercaan yang mungkin muncul dari masyarakat yang belum mengetahui kebenaran mukjizat kehamilannya, tetapi juga sebagai cara untuk memperoleh ketenangan batin, berkontemplasi, dan berserah diri sepenuhnya kepada kehendak Allah SWT dalam menghadapi cobaan besar yang menantinya. Tindakan ini merupakan ekspresi dari integritas moral dan kesucian yang dimilikinya, memilih menjauh untuk menjaga diri dan kandungan bayinya dari potensi bahaya sosial dan mental. Hal ini juga selaras dengan sifat uzlah sementara yang dijelaskan oleh Muhammad Abdullah Darraz, memberikan Maryam waktu yang diperlukan untuk memperkuat iman dan kesiapan mental sebelum kembali menghadapi masyarakat dengan mukjizat kelahiran Nabi Isa AS.

Tindakan uzlah (mengasingkan diri) yang dilakukan oleh Maryam dapat dianalisis sebagai respons koping terhadap stresor yang muncul—yaitu kehamilan tanpa suami dan ancaman kecaman sosial. Uzlah Maryam dikategorikan sebagai bentuk Koping Berfokus Emosi (emotion-focused coping). Jenis koping ini bertujuan untuk mengatur respons emosional terhadap situasi stres yang dirasakan tidak dapat diubah (seperti kehamilan yang sudah terjadi) (Lazarus & Folkman, 1984). Maryam menggunakan strategi menjauh (avoidance/distancing) atau pengasingan diri untuk mengurangi tekanan emosional yang ditimbulkan oleh ancaman fitnah dan penilaian negatif masyarakat. Strategi ini memungkinkannya untuk menarik diri sejenak dari lingkungan stres agar dapat mempertahankan keseimbangan psikologis dan spiritual (integritas moral), alih-alih mencoba mengubah situasi fisik kehamilannya (yang akan menjadi Koping Berfokus Masalah). Tindakan uzlah sementara ini memberikan waktu pemulihan (time-out) dan ruang untuk pengolahan kognitif dan spiritual sebelum ia kembali dan menghadapi masalah (melalui mukjizat berbicara bayi Isa a.s.), yang merupakan ciri khas mekanisme koping yang sehat dalam menghadapi stresor yang intens dan mengancam harga diri.

Uzlah yang dilakukan oleh Maryam, jika diinterpretasikan melalui perspektif teori mekanisme koping Lazarus dan Folkman, menunjukkan adanya pergeseran sumber daya dukungan dari ranah horizontal (interpersonal) ke ranah vertikal (spiritual). Ketika konteks sosial dan ancaman fitnah dari komunitas menjadi stresor sekunder yang melebihi kapasitas koping konvensional, pencarian dukungan sosial (seeking social support) tradisional menjadi kontraproduktif. Oleh karena itu, tindakan uzlah Maryam merupakan strategi adaptif yang melibatkan internalisasi sumber dukungan. Maryam secara sengaja menciptakan kondisi isolasi untuk memfasilitasi intensifikasi koneksi spiritual dan bertawakal (penyerahan diri total) kepada entitas Ilahi. Dalam kerangka koping berfokus emosi (emotion-focused coping), pergeseran ini berfungsi esensial dalam regulasi emosi: mengganti ketidakpastian dan ketakutan yang ditimbulkan oleh penilaian manusiawi dengan kepastian transendental dari janji dan perlindungan Tuhan. Tindakan ini menegaskan validitas dan efikasi dukungan spiritual sebagai mekanisme koping primer dalam menghadapi krisis eksistensial, memberikan koheesi psikologis dan integritas moral yang diperlukan untuk bertahan dan akhirnya menyelesaikan krisis *secara bermartabat*.

Kemudian pada respons yang ketiga, tindakan Maryam memakan kurma (ruthab) pasca melahirkan berfungsi sebagai strategi pengaturan emosi yang didukung secara fisik dan kognitif. Perintah Ilahi yang menyertai, “Maka makan, minum dan bersenang hatilah kamu (Q.S. Maryam: 26), menggarisbawahi upaya Maryam untuk mengatasi distress emosional dan keputusan pasca trauma melahirkan, yang diperparah

oleh memburuknya ancaman kecaman sosial yang menanti. Konsumsi kurma, dengan efek fisiologisnya yang cepat (mengembalikan energi dan mengurangi rasa sakit), secara fundamental memfasilitasi stabilitas emosi. Dengan adanya intervensi supranatural (pohon kurma menggugurkan buahnya), Maryam didorong untuk melakukan penilaian ulang positif

(positive reappraisal) terhadap situasinya: krisis yang ia hadapi tidak lagi dilihat sebagai tanda penolakan atau hukuman, melainkan sebagai manifestasi perlindungan dan kasih sayang Ilahi. Tindakan ini, yang mengalihkan fokus dari kelemahan fisik dan penderitaan emosional ke penerimaan anugerah Tuhan, secara efektif meregulasi respons emosional negatifnya, menghasilkan ketenangan batin yang esensial sebelum ia dapat melanjutkan ke fase koping berikutnya dalam menghadapi masalah sosial.

Pada respons terakhir, aksi Maryam melakukan puasa berbicara (saum) saat kembali ke kaumnya merupakan manifestasi strategis dari koping berfokus emosi (emotion-focused coping) dalam menghadapi krisis reputasi yang luar biasa, ditinjau dari kerangka Lazarus dan Folkman. Tindakan ini merupakan strategi pengendalian diri (self-control) yang ekstrem dan cerdas, yang memungkinkan Maryam untuk menghindari konfrontasi verbal langsung (distancing dari konflik) yang pasti akan menguras emosi dan sia-sia di hadapan masyarakat yang sudah menghakimi. Dengan menyatakan nazar puasa berbicara, Maryam secara efektif meregulasi emosinya dan mencegah eskalasi tekanan psikologis dari tuduhan yang dilontarkan. Lebih dari itu, saum ini berfungsi sebagai strategi penilaian ulang positif (positive reappraisal) yang mendalam. Alih-alih berusaha membela diri—suatu upaya yang gagal karena ia adalah wanita yang dianggap bersalah—Maryam mentransfer tanggung jawab pembelaan kepada kuasa Ilahi melalui mukjizat Nabi Isa AS yang berbicara. Dengan berdiam diri, Maryam menunjukkan Ketergantungan Absolut pada Dukungan Vertikal, mengubah situasi yang mengancam (konfrontasi sosial) menjadi demonstrasi iman, sehingga secara kognitif ia mampu mempertahankan ketenangan dan integritasnya sambil menunggu solusi problem-focused mukjizat Ilahi.

Rangkaian mekanisme koping Maryam dalam menghadapi krisis kehamilan dan persalinan bermula dari penyangkalan kognitif yang segera bertransisi menjadi penerimaan teologis berbasis integritas moral, sebuah fase awal yang esensial dalam penilaian stresor (stress appraisal). Penilaian stresor yang luar biasa ini secara adaptif memicu respons kedua berupa uzlah (pengasingan diri). Uzlah berfungsi sebagai strategi Koping Berfokus Emosi melalui distancing dan pencarian dukungan vertikal yang bertujuan memelihara sumber daya psikologis dan menegaskan kemurnian Maryam dari pengaruh sosial yang koruptif. Strategi emosional ini kemudian didukung oleh koping instrumental: tindakan memakan kurma pasca melahirkan, yang merupakan koping berfokus masalah (pemulihan fisik) yang secara sinergis memicu positive reappraisal emosional (bersenang hatilah). Kematangan koping ini mencapai puncaknya melalui puasa berbicara (saum), strategi emotion-focused coping yang melibatkan self-control ekstrem, yang secara cerdas mentransfer konflik sosial dari ranah verbal ke ranah demonstrasi kuasa Ilahi, sebuah persiapan yang sempurna untuk resolusi konflik.

Kepatuhan Maryam yang membentuk siklus koping terstruktur ini—dari masa penyangkalan yang alamiah, memandunya pada uzlah (koping emosional), konsumsi terhadap makanan manis dan bergizi (yang secara fundamental memfasilitasi stabilitas emosi), hingga saum (puasa berbicara)—memuncak pada Koping Berfokus Masalah yang bersifat transendental, yaitu intervensi mukjizat oleh Nabi Isa AS yang berbicara dari buaian. Dalam konteks Lazarus dan Folkman, pembelaan oleh Isa AS merupakan solusi langsung yang mengubah sumber stres itu sendiri, menghancurkan tuduhan perzinahan dan ancaman hukuman sosial. Dengan mematuhi perintah Ilahi untuk berdiam diri, Maryam secara efektif mentransfer upaya pemecahan masalah dari ranah argumentasi manusia yang sia-sia ke ranah mukjizat, menjadikan aksi Isa AS berbicara sebagai aksi konfrontatif tertinggi yang secara instan dan definitif memvalidasi integritasnya. Secara kolektif, ketaatan pada mekanisme koping ini tidak hanya mempertahankan kesehatan mental Maryam, tetapi juga memberikan peluang interpretasi teologis yang luas tentang peran perempuan dalam narasi wahyu, menjadikannya arketipe

yang menunjukkan bahwa pembenaran dan resolusi krisis dapat dicapai bukan hanya melalui konfrontasi, melainkan melalui kepatuhan mutlak dan pengaturan diri yang memfasilitasi intervensi transenden, menegaskan kemurnian dan peran uniknya.

## **Aplikasi Kerangka Konseptual Mekanisme Koping Maryam; Sebagai Praksis dalam Menghadapi Problematika**

### **1. Transisi dari Penyangkalan ke Penerimaan Berintegritas (Pengelolaan Kognitif Awal)**

Aplikasi kerangka konseptual mekanisme koping Maryam menawarkan model Praksis Koping Holistik dan Adaptif bagi perempuan modern, mengintegrasikan respons emosional, fisik, dan spiritual yang selaras dengan teori Lazarus dan Folkman. Poin pertama, Transisi dari Penyangkalan ke Penerimaan Berintegritas (Pengelolaan Kognitif Awal), menunjukkan bahwa menghadapi krisis harus dimulai dari level kognitif. Konsep Maryam, di mana penyangkalan (*denial*) atas kehamilan segera bertransisi menjadi penerimaan teologis berbasis integritas dan kepasrahan pada takdir Ilahi, menjadi pelajaran krusial. Dalam konteks modern, praksis ini mendorong perempuan untuk meminimalkan fase *denial* berkepanjangan saat dihadapkan pada stresor mendadak (seperti diagnosis penyakit atau kegagalan profesional), dan bergerak cepat ke penilaian ulang kognitif (*cognitive reappraisal*). Hal ini berarti melakukan Koping Berfokus Masalah dengan menerima realitas situasi yang tidak dapat diubah, namun pada saat yang sama melakukan Koping Berfokus Emosi dengan menolak narasi negatif yang merusak diri. Praktik aplikatifnya adalah menegaskan kembali nilai-nilai diri dan spiritualitas, memisahkan identitas diri dari masalah yang dihadapi (“Masalah ini ada, tetapi tidak mendefinisikan siapa saya”), sehingga menciptakan landasan kognitif yang kuat dan stabil untuk mekanisme koping berikutnya.

### **2. Mengasihkan Diri (Uzlah) yang Strategis (Pengamanan Sumber Daya Emosional)**

Prinsip Mengasihkan Diri (*Uzlah*) yang Strategis merupakan esensi dari Koping Berfokus Emosi Maryam untuk pengamanan sumber daya emosional. Dalam narasi Al-Qur’an, Maryam memilih *uzlah* ke tempat yang jauh sebagai tindakan *distancing* strategis untuk menghindari kecemasan sosial yang mengancam integritasnya, sekaligus mengintensifkan Dukungan Vertikal (spiritual). Aplikasi praksis modern dari konsep ini sangat relevan bagi perempuan yang menghadapi lingkungan toksik, menghakimi, atau stresor yang *overwhelming* seperti *burnout* atau *gaslighting*. *Uzlah* di sini diterjemahkan sebagai penarikan diri temporer (*time-out*) yang bertujuan memperkuat diri, bukan melarikan diri dari tanggung jawab. Praktiknya meliputi penjadwalan *digital detox*, secara ketat membatasi interaksi dengan individu yang menjadi sumber stres, atau secara teratur menciptakan ruang sunyi untuk meditasi atau ibadah. Tindakan ini esensial untuk menjaga *self-control*, mengisi ulang energi mental, dan memperkuat ketahanan batin yang merupakan bekal utama sebelum kembali menghadapi tantangan sosial dan profesional.

### **3. Memakan Makanan yang Manis dan Bergizi (Intervensi Koping Instrumental)**

Konsep respons Maryam untuk mengatasi krisis melalui pemulihan fisik dan pembenaran spiritual sangat relevan dan dapat diaplikasikan secara efektif sebagai mekanisme koping bagi perempuan masa kini. Hal ini berakar pada pemahaman Lazarus dan Folkman yang mengintegrasikan koping berfokus masalah dengan koping berfokus emosi. Dalam konteks modern, khususnya bagi perempuan yang menghadapi tekanan intensif seperti *Postpartum Stress* atau *Career Burnout*, tindakan mengonsumsi makanan bergizi (kurma) dan perintah untuk “bersenang hati” diterjemahkan menjadi prioritas aktif terhadap *self-care* instrumental. Ini berarti secara sadar menganggap pemenuhan kebutuhan dasar fisik—seperti tidur yang memadai, nutrisi seimbang, dan istirahat—bukan sebagai kemewahan, tetapi sebagai strategi koping yang penting untuk membangun *resilience* biologis dan energi. Selain itu, aspek penilaian ulang positif (*positive reappraisal*) yang didorong oleh intervensi Ilahi dapat diaplikasikan melalui internalisasi dukungan: perempuan modern didorong untuk mengidentifikasi, menerima, dan memanfaatkan bantuan eksternal (dukun-

gan keluarga, delegasi tugas) sebagai bukti nyata bahwa mereka didukung dan berhak pulih. Hal ini memungkinkan mereka untuk meregulasi emosi negatif, mengurangi rasa bersalah, dan mengalihkan fokus dari stressor eksternal yang tidak terkontrol ke penguatan sumber daya internal dan spiritual, sehingga mencapai ketenangan batin yang esensial untuk kembali menghadapi tuntutan hidup dengan integritas yang utuh.

#### 4. Melakukan Puasa Berbicara (*Saum*) (Pengendalian Diri dalam Konfrontasi)

Prinsip terakhir dalam mekanisme koping Maryam adalah Melakukan Puasa Berbicara (*Saum*), yang mewakili Pengendalian Diri Strategis dalam menghadapi konfrontasi. Konsep Maryam menahan diri untuk tidak berbicara saat dihadapkan pada tuduhan, adalah manifestasi dari Koping Berfokus Emosi melalui *self-control* ekstrem, yang secara cerdas mentransfer masalah (*Problem-focused Coping*) dari argumen diri yang sia-sia ke intervensi Ilahi. Dalam praksis modern, *saum* diterapkan sebagai ‘pengendalian diri strategis’ bagi perempuan yang dihadapkan pada kritik tidak adil atau *verbal attack*. Praktiknya adalah menolak terlibat dalam pertarungan verbal yang tidak produktif (*disengagement*), sehingga memungkinkan perempuan untuk menjaga energi dan integritas diri. Dengan membiarkan fakta, otoritas (seperti atasan maupun hukum), atau waktu yang berbicara. Tindakan ini akan mencegah *emotional drain* yang disebabkan oleh pembelaan diri yang sia-sia, dan memosisikan diri pada keyakinan bahwa kebenaran akan terungkap—sebuah bentuk *positive reappraisal* yang mendalam, berlandaskan pada keadilan dan ketenangan batin.

Secara keseluruhan, aplikasi kerangka konseptual koping Maryam menawarkan model Praksis Holistik yang mendesak perempuan kontemporer untuk memprioritaskan diri di tengah tekanan *always-on culture* dan *superwoman syndrome* (Lihat lebih lanjut dalam, Woods-Giscombe et al., 2016) *providers’, and educators’ understanding of the barriers to mental health service use among this group. The “superwoman” role involves perceived obligations to* (1. Alih-alih merespons krisis dengan reaktif, model ini menyarankan urutan tindakan: pertama, secara kognitif, segera melakukan penilaian ulang situasi dengan menolak narasi *self-blame* dan menegaskan nilai diri di luar masalah (*acceptance with integrity*). Kedua, secara lingkungan, menerapkan Uzlak Strategis—misalnya, menjadwalkan *digital detox* dan membatasi paparan media sosial yang toksik—sebagai *distancing* yang menjaga sumber daya emosional dari *emotional drain*. Ketiga, secara fisik, menjadikan perawatan nutrisi dan istirahat sebagai *Problem-Focused Coping* utama, mengakui bahwa kestabilan emosi mustahil tercapai tanpa fondasi fisiologis yang kuat. Terakhir, saat menghadapi konflik, menerapkan Puasa Berbicara sebagai *Self-Control* yang elegan, yaitu menolak terlibat dalam *verbal attack* atau drama yang sia-sia, melainkan memilih diam strategis untuk membiarkan fakta, otoritas, atau waktu yang mengemban pembelaan. Model ini memberdayakan perempuan untuk merespons stresor dengan keheningan yang berprinsip dan tindakan instrumental yang terfokus, bukan dengan kelelahan emosional.

## KESIMPULAN

Penelitian ini merumuskan kerangka konseptual mekanisme koping Maryam melalui integrasi narasi Al-Qur’an dengan teori Lazarus dan Folkman, menunjukkan bahwa respons Maryam terhadap tekanan sosial yang masif bersifat holistik, terstruktur, dan didominasi oleh *Emotion-Focused Coping*. Hasil analisis mengidentifikasi empat respons utama: (1) Transisi cepat dari *denial* (penyangkalan) ke penerimaan teologis, yang berfungsi sebagai proteksi afektif dan penentuan identitas baru di bawah mandat wahyu; (2) Uzlak (mengasingkan diri), yang merupakan *Emotion-Focused Coping* strategis (*distancing*) untuk mengamankan sumber daya emosional dan mengintensifkan dukungan vertikal; (3) Konsumsi makanan bergizi (kurma),

yang merupakan *Emotion-Focused Coping* instrumental untuk pemulihan fisik yang secara sinergis memicu positive reappraisal emosional (“bersenang hatilah”); dan (4) Puasa Berbicara (Saum), sebagai Emotion-Focused Coping tertinggi (self-control ekstrem) yang secara cerdas mentransfer masalah ke intervensi Ilahi dan mengubahnya menjadi *problem-focused coping*. Dengan demikian, hasil ini dapat menjadi kerangka konseptual yang aplikatif, menjembatani psikologi modern dengan kearifan Islam. Meskipun demikian, terdapat kekurangan karena studi ini masih bersifat kajian literatur teoretis dan konseptual, sehingga validitasnya belum teruji secara empiris dalam realitas sosial. Kekurangan ini membuka peluang penelitian lanjutan melalui studi kuasi-eksperimen atau kualitatif mendalam, menjadikan kerangka coping Maryam sebagai intervensi dalam bimbingan konseling Islam, rta mengeksplorasi secara lebih terperinci konsep Dukungan Vertikal sebagai variabel spesifik dalam model Lazarus dan Folkman, yang pada akhirnya akan membuktikan bahwa iman bukan hanya kerangka makna, tetapi juga sumber daya coping aktif

## RUJUKAN

- Ad-Damasyqi, I. bin U. bin K. al-Q. (2005). *Lubaabut Tafsir min Ibni Katsiir: Vol. Jilid 5* (Abdullah bin Muhammad bin Abdurrahman Bin Ishaq al-Syeikh (Ed.); A. Ghoffar & A. Mu'thi (Trans.); Cetakan I). *Al-Qur'an Terjemahan: Vol. Jilid 1* (Cetakan X). (2022). CV. Mubarakatan Thoyyibah.
- Al-Qurthubi, A. A. M. bin A. bin A. B. (2006). *Jami' lil Ahkam al-Qur'an*. Al-Resalah.
- Armyun Hasibuan. (2015). Transformasi Uzlah dalam Kehidupan Modern. *Hikmah*, 11(1).
- Baqi, M. F. 'Abdul. (1944). *Mu'jam al-Mufahros Li al-Fazhil al-Qur'an*. Dar al-Kutub al-Mishriyyah.
- Cholankeril, R., & Xiang, E. (2023). *Gender Differences in Coping and Psychological Adaptation during the COVID-19 Pandemic*.
- Desi, E., Shofiah, V., & Rajab, K. (2024). Kesehatan Mental dalam Perspektif Psikologi Islam: Peranan Iman Sebagai Imunitas Jiwa Studi Pada Al-Qur'an Surah Maryam. *Jurnal Psikologi Konseling*, 17(2), 167–186.
- Graves, B. S., Hall, M. E., Dias-karch, C., Haischer, M. H., & Apter, C. (2021). Gender differences in perceived stress and coping among college students. *PLoS ONE*, 16(8), 1–12. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0255634>
- Katsir, I. (2013). *Kisah Para Nabi; Kisah 31 Nabi dari Adam hingga Isa* (R. Novianti (Ed.); U. Mujtahid (Trans.)). Ummul Qura”.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal and Coping*. Springer Publishing Company.
- Loren D. Lybarger. (2014). Gender and Prophetic Authority in the Qur'anic Story of Maryam: A Literary Approach. *The Journal of Religion*, 80(2), 240–270.
- Martin, F. (n.d.). *Psychology, Religion, and Development: A Literature Review* (25).
- Masykuroh, S., Yana, R., Isnaeni, A., & Masruchin, M. (2023). Kepahitan Hidup Maryam dalam Kisah Al-Qur'an. *Al-Dzikra: Jurnal Studi Ilmu Al-Qur'an Dan Al-Hadits*, 17(1), 141–162. <https://doi.org/10.24042/al-dzikra.v17i1.16772>
- Nelson, J. M. (2009). *Psychology, Religion, and Spirituality*. Springer.
- Park, C. L. (2005). Religion as a Meaning-Making Framework in Coping with Life Stress. *Journal of Social Issues*, 61(4), 707–729. <https://doi.org/10.1111/j.1540-4560.2005.00428.x>
- Peres, M. F. P., Kamei, H. H., Tobo, P. R., & Lucchetti, G. (2018). Mechanisms Behind Religiosity and Spirituality's Effect on Mental Health, Quality of Life and Well-Being. *Journal of Religion and Health*, 57(5), 1842–1855. <https://doi.org/10.1007/s10943-017-0400-6>
- Safitri, N., Rusli, R., Apriyanti, A., Hasanah, U., & Kusnadi, K. (2025). Baby Blues Syndrome in the Qur'an: A Resilience Study of Maryam's Story. *Jurnal Ushuluddin*, 33(1), 40–61. <https://doi.org/10.24014/Jush.v33i1.35885>
- Salamon, M. J. (1994). Denial and Acceptance: Coping and Defense Mechanisms. *Clinical Gerontologist; The*