

RESILIENSI DALAM KISAH NABI ZAKARIA

(Studi Tafsir Tematis)

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat

Guna Memenuhi Gelar Sarjana S1

Dalam Ilmu Ushuluddin dan Humaniora

Jurusan Ilmu Al-Quran dan Tafsir



Oleh:

Arizka Qorinatul Arifin

NIM. 1904026054

**FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO SEMARANG**

2024

DEKLARASI KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Arizka Qorinatul Arifin

NIM : 1904026054

Jurusan : Ilmu Al-Quran dan Tafsir

Fakultas : Ushuluddin dan Humaniora

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul:

RESILIENSI DALAM KISAH NABI ZAKARIA (Studi Tafsir Tematis)

Seluruhnya merupakan hasil karya asli yang penulis susun dan tidak bersumber dari plagiasi karya lainnya. Bersamaan dengan hal tersebut, penulis menyatakan bahwa materi dari pemikiran yang disajikan dalam karya ini sekedar untuk bahan rujukan dan referensi dalam tolak ukur penelitian.



HALAMAN PERSETUJUAN

RESILIENSI DALAM KISAH NABI ZAKARIA (Studi Tafsir Tematis)

SKRIPSI

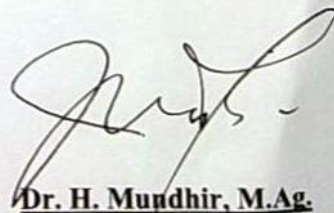
Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Guna Memenuhi Gelar Sarjana S1
Dalam Ilmu Ushuluddin dan Humaniora
Jurusan Ilmu Al-Quran dan Tafsir



Oleh:

Arizka Qorinatul Arifin
NIM. 1904026054

Semarang, 25 Maret 2024
Disetujui oleh:
Pembimbing,



Dr. H. Mundhir, M.Ag.
NIP. 197105071995031001

NOTA PEMBIMBING

Hal : Persetujuan Naskah Skripsi

Kepada Yth.

Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora

UIN Walisongo Semarang

di Semarang

Assalamu 'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Setelah membaca, mengadakan koreksi dan perbaikan sebagaimana mestinya, maka kami menyatakan bahwa skripsi saudara:

Nama : Arizka Qorinatul Arifin

NIM : 1904026054

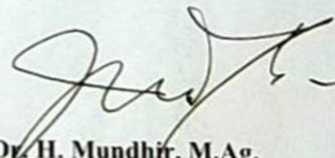
Jurusan : Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir (IAT)

Judul Skripsi : **Resiliensi Dalam Kisah Nabi Zakaria (Studi Tafsir Tematis)**

Dengan ini telah kami setuju dan segera untuk diujikan, demikian atas perhatiannya diucapkan terimakasih.

Wassalamu 'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Semarang, 25 Maret 2024
Disetujui oleh:
Pembimbing,



Dr. H. Mundhir, M.Ag.
NIP. 197105071995031001

HALAMAN PENGESAHAN

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi di bawah ini:

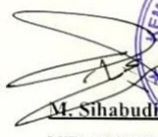
Nama : Arizka Qorinatul Arifin
NIM : 1904026054
Judul : RESILIENSI DALAM KISAH NABI ZAKARIA (Studi Tafsir Tematis)

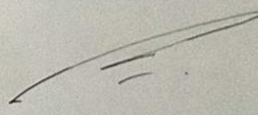
Telah disetujui dan disahkan sebagai perbaikan skripsi oleh Dewan Penguji Skripsi Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang dan telah diterima sebagai salah satu syarat guna memperoleh gelar Sarjana Agama dalam Ilmu Ushuluddin dan Humaniora.

Semarang, 2024

Penguji I,
Ketua Sidang

Penguji II,
Sekertaris Sidang

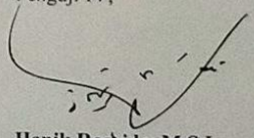

M. Sihabudin, M.Ag.
NIP. 199307112019031007


Moh Hadi Subowo, M.T.I
NIP. 198703312019031003

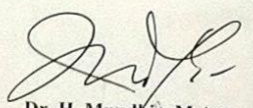
Penguji III,

Penguji IV,


Dr. H. Hasyim Muhammad, M.Ag
NIP. 197203151997031002


Hanik Rosyida, M.S.I
NIP. 198906122019032014

Pembimbing,


Dr. H. Mundhir, M.Ag.
NIP. 197105071995031001

MOTTO

قَالَ رَبِّ إِنِّي وَهَنَ الْعَظْمُ مِنِّي وَاشْتَعَلَ الرَّأْسُ شَيْبًا وَلَمْ أَكُنْ بِدُعَائِكَ رَبِّ شَقِيًّا

“Dia (Zakaria) berkata, ‘Ya Tuhanku, sesungguhnya tulangku telah lemah, kepalaku telah dipenuhi uban, dan aku belum pernah kecewa dalam berdoa kepadaMu, Ya Tuhanku.’”

QS. Maryam [19]: 4¹

¹ Terjemahan Qur'an Kemenag in word 2019 QS. [19]: 4

PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB LATIN

Mengacu pada Surat Keputusan bersama Menteri Agama RI dan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan RI No. 158 tahun 1987 dan No. 0543b/U/1987 pada tanggal 22 Januari 1988, berkaitan dengan pedoman transliterasi yang digunakan dalam penelitian ini ditujukan sebagai proses peralihan huruf dari alfabet Arab ke bentuk alfabet latin dan semua hal terkait. Hal ini diperlukan karena adanya variasi dalam penggunaan transliterasi di tengah masyarakat, sehingga diperlukan upaya penyesuaian dan koordinasi antara Menteri Agama RI dan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan RI dalam menetapkan penggunaan tersebut.

A. Konsonan

Penggunaan bunyi konsonan dalam bahasa Arab yaitu dengan melambangkan huruf, tanda, dan ada juga yang menggunakan huruf dan tanda secara bersamaan. Berikut daftar huruf Arab beserta transliterasinya dengan huruf latin:

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Keterangan
ا	Alif	Tidak dilambangkan	Tidak dilambangkan
ب	Ba	B	Be
ت	Ta	T	Te
ث	Ša	Š	Es (dengan titik di atas)
ج	Jim	J	Je
ح	Ḥa	Ḥ	Ha (dengan titik di bawah)
خ	Kha	Kh	Ka dan Ha

د	Dal	D	De
ذ	Ẓal	Ẓ	Zet (dengan titik di atas)
ر	Ra	R	Er
ز	Zai	Z	Zet
س	Sin	S	Es
ش	Syin	SY	Es dan Ye
ص	Ṣad	Ṣ	Es (dengan titik di bawah)
ض	Ḍad	Ḍ	De (dengan titik di bawah)
ط	Ṭa	Ṭ	Te (dengan titik di bawah)
ظ	Ẓa	Ẓ	Zet (dengan titik di bawah)
ع	ʿAin	ʿ	Apostrof terbalik (diatas)
غ	Gain	G	Ge
ف	Fa	F	Ef
ق	Qaf	Q	Qi
ك	Kaf	K	Ka
ل	Lam	L	El

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

B. Vokal

Penggunaan vokal dalam bahasa Arab serupa dengan vokal Bahasa Indonesia yang terdiri dari vokal tunggal (*monoftong*) dan vokal rangkap (*diftong*).

1. Vokal Tunggal

Vokal tunggal dalam bahasa Arab dilambangkan dengan menggunakan tanda harakat. Berikut penggunaan transliterasinya:

Tanda	Nama	Huruf Latin	Keterangan
َ	Fathah	A	A
ِ	Kasrah	I	I
ُ	Ḍammah	U	U

2. Vokal Rangkap

Penggunaan vokal rangkap dalam bahasa Arab dilambangkan dengan menggabungkan antara harakat dan huruf. Berikut penggunaan transliterasinya:

Tanda dan Huruf	Nama	Huruf Latin	Keterangan
ـَ + يْ	Fathah dan Ya Sukun	Ai	A dan I
ـَ + وْ	Fathah dan Wau Sukun	Au	A dan U
CONTOH			
أَيَّدِيهِمْ		<i>Aidīhim</i>	
قَوْمًا		<i>Qauman</i>	

3. Vokal Panjang (*Maddah*)

Dalam bahasa Arab vokal panjang memiliki lambang yang berupa antara harakat dengan huruf.

Tanda dan Huruf	Nama	Huruf Latin	Keterangan
ـَ + ا	Fathah dan Alif	Ā	A dan garis di atas
ـَ + يْ	Fathah dan Alif <i>Maqṣūr</i>	Ā	A dan garis di atas
ـِ + يْ	Kasrah dan Ya Sukun	Ī	I dan garis di atas
ـُ + وْ	Ḍammah dan Wau Sukun	Ū	U dan garis di atas
CONTOH			
وَمَلَائِكُمْ		<i>Wa mālakum</i>	
مَتَّى		<i>Matā</i>	
صَادِقِينَ		<i>Shādiqīna</i>	
يُؤْمِنُونَ		<i>Yu' minūna</i>	

C. Ta' Marbuṭah

Transliterasi Ta' *marbuṭah* ini menempati dua tempat:

a. Ta' *marbuṭah* Hidup

Merupakan huruf ta yang memiliki harakat fathah, kasrah atau dhammah dan menjadi *mudḥaf* dalam kalimat *idḥafah*. Ta' *marbuṭah* hidup transliterasinya berbunyi huruf /t/. Berikut contohnya:

CONTOH	
مَلَائِكَةُ الْمُقَرَّبِينَ	<i>Malāikatul muqarrabīna</i>
عَلَامَةُ الْوَاوِي	<i>'Alāmatul wāwi</i>

b. Ta' *marbuṭah* Mati

Ialah ketika Ta' *marbuṭah* dalam keadaan berharakat sukun dengan transliterasinya berupa /h/. Apabila kata terakhir yang terdapat ta' *marbuṭah* disertai dengan kata yang menggunakan kata sandang *al* serta bacaan pada dua kata tersebut terpisah, maka ta' *marbuṭah* tersebut tergolong pada transliterasi berupa /h/. Ketentuan tersebut tidak berlaku pada kata-kata Arab yang telah melebur ke dalam bahasa Indonesia. Seperti halnya shalat, zakat, dan lain sebagainya, kecuali apabila dikehendaki terhadap lafal aslinya.

CONTOH	
مِنَ الْقَرْيَةِ	<i>Minal qaryah</i>
الْفَتْحَةُ	<i>Al-fatīḥah</i>
الْعَرَبِيَّةُ	<i>Al-'arabiyyah</i>

D. Syaddah

Dikenal dengan sebutan *tasydid*, dalam penggunaannya menunjukkan penggandaan atau pengulangan huruf pada suatu kata dengan tanda (ّ).

CONTOH	
العَشِيَّةُ	<i>Al-gasyiyyah</i>
فَعَلَ	<i>Fa'ala</i>
نَوَّرَ	<i>Nawwara</i>

E. Kata Sandang

Pada sistem penulisan Arab dilambangkan dengan ال namun pada transliterasi ini terbagi menjadi dua, sebagaimana berikut:

1. Kata sandang yang disertai dengan huruf *syamsiyyah*

Kata sandang yang disertai dengan huruf *syamsiyyah* memiliki transliterasi sebagaimana bunyi huruf /i/ yang diganti dengan huruf sepadan, maka otomatis akan mengikuti kata sandang yang ada.

2. Kata sandang yang disertai dengan huruf *qamariyyah*

Kata sandang yang disertai dengan huruf *qamariyyah* memiliki transliterasi sebagaimana aturan yang telah digariskan, sesuai dengan bunyinya.

CONTOH	
الْقَوْمُ	<i>Al-qaum</i>
النَّاسُ	<i>An-nās</i>
الْأَعْلَى	<i>Al-a 'lā</i>
السَّادِسُ	<i>As-sādis</i>

F. Hamzah

Jika hamzah terletak di tengah atau diakhir, maka ditransliterasikan dengan apostrof. Sedangkan jika hamzah terletak di awal, maka dilambangkan dengan huruf alif. Berikut Contohnya:

CONTOH	
الماء	<i>Al-mā'u</i>
السَّمَاءُ	<i>As-samā'u</i>

G. Penulisan Kata

Setiap kata baik *fi'il*, *isim*, maupun huruf ditulis secara terpisah. Hanya saja pada kata tertentu dalam penulisan huruf Arab sudah lazim dirangkaikan dengan kata lain, sebab terdapat huruf atau harakat yang dihilangkan, sehingga pada transliterasi ini penulisan kata dirangkai sebagaimana frasa lainnya yang mengikutinya:

CONTOH	
فَهُمْ لَا يَرْجِعُونَ	<i>Fahum lā yarji'ūna</i>
الْحَقُّ مِنْ رَبِّكَ	<i>Al-haqqu mir-rabbika</i>

H. Huruf Kapital

Dalam ketentuan penulisan Arab, huruf kapital tidak diberlakukan. Namun, dalam penulisan transliterasi harus tetap memberlakukan EYD sebagaimana yang biasa digunakan di awal kalimat dalam bahasa Indonesia.

CONTOH	
وَيَوْمَ الْقِيَامَةِ	<i>Wa yaumal qiyāmah</i>
وَعَدَ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا	<i>Wa 'adallahul-ladzīna āmanū</i>

I. Tajwid

Penggunaan tajwid dalam transliterasi Arab Latin (versi Internasional) sangat penting digunakan sebagai acuan, guna menghasilkan bacaan yang fasih.

UCAPAN TERIMA KASIH

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Puji syukur Alhamdulillah dipanjatkan kepada Allah SWT atas segala kenikmatan serta anugerahNya yang tak terhitung hingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Dalam proses penyelesaian skripsi ini, tentu terdapat beberapa kendala dan tantangan yang harus dihadapi yang tak sebanding dengan nikmat yang telah diberikanNya kepada kita. Shalawat serta salam selalu tercurahkan kepada kekasih Allah yaitu Nabi Muhammad SAW, semoga di akhirat kelak kita memperoleh syafaat dan diakui sebagai umatnya.

Skripsi ini berjudul “STUDI RESILIENSI DALAM PENAFSIRAN KISAH NABI ZAKARIA” disusun guna melengkapi syarat memperoleh gelar Sarjana Strata Satu (S1) Program Studi Ilmu Al-Quran dan Tafsir, Fakultas Ushuluddin dan Humaniora, Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang. Dalam penyelesaian skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, dukungan, dan motivasi dari beberapa pihak. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terimakasih banyak kepada:

1. Prof. Dr. Nizar, M.Ag. selaku Rektor UIN Walisongo Semarang.
2. Dr. H. Moch. Sya’roni, M.Ag. selaku Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora.
3. Muhtarom, M. Ag. dan M. Sihabudin, M.Ag. selaku Ketua dan Sekretaris Program Studi Ilmu Al-Quran dan Tafsir.
4. Dr. H. Mundhir, M. Ag. selaku Wali Dosen dan Dosen Pembimbing yang telah bersedia meluangkan waktu dan tenaganya untuk membimbing saya dalam menyusun skripsi. Beliau yang tak bosan selalu memberikan motivasi kepada anak didiknya untuk selalu semangat dalam menjalankan perkuliahan kelak dapat menyelesaikan perkuliahan dengan tepat waktu.
5. Seluruh Bapak/Ibu Dosen UIN Walisongo Semarang yang telah memberikan ilmu serta pengalamannya selama perkuliahan maupun diluar jam perkuliahan, hingga menjadi penunjang dalam penulisan skripsi.

6. Kepada seluruh penguji munaqosah yang telah memberikan kritik dan saran kepada penulis dalam penyempurnaan penulisan skripsi ini.
7. Seluruh keluarga terutama kedua orang tua saya tercinta, Bapak Toyib Arifin dan Ibu Shofiatus Solichah yang telah memberikan segalanya demi menunjang kesuksesan anaknya terutama dalam hal pendidikan. Kemudian nenek tersayang Nur Hayatin, kedua adik saya Firda Zahrotun dan Fitria Nur, serta mas Habda Al Wafi yang telah memberikan dukungan dan hiburan dikala saya sedih dan stres dalam pengerjaan skripsi.
8. Dan seluruh pihak yang hadir dalam kehidupan penulis yang tidak dapat disebutkan secara detail.

Dalam menyelesaikan skripsi ini, penulis menyadari masih jauh dari kesempurnaan yang berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis dan pembaca.

Semarang, 25 Maret 2024

Penulis

Arizka Oorinatul Arifin

NIM. 1904026054

DAFTAR ISI

DEKLARASI KEASLIAN	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
NOTA PEMBIMBING	iv
HALAMAN PENGESAHAN.....	vi
MOTTO	vii
PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB LATIN	viii
UCAPAN TERIMA KASIH	xv
DAFTAR ISI.....	xvii
ABSTRAK	xix
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah.....	7
C. Tujuan dan Manfaat Penelitian	7
D. Tinjauan Pustaka.....	8
E. Metode Penelitian	13
F. Sistematika Penulisan	16
BAB II TINJAUAN UMUM RESILIENSI	17
A. Pengertian dan Perkembangan Resiliensi	17
B. Ciri-ciri Individu Resilien	25
C. Pilar-pilar Resiliensi	28
D. Resiliensi dalam Psikologi Islam.....	31
BAB III PENAFSIRAN KISAH NABI ZAKARIA DALAM AL-QUR'AN	36
A. Ayat Tentang Kisah Nabi Zakaria dalam Al-Qur'an.....	36
B. Dimensi Penafsiran Kisah Nabi Zakaria.....	39

BAB IV ANALISIS RESILIENSI DALAM KISAH NABI ZAKARIA	58
A. Praktik Resiliensi Dalam Kisah Nabi Zakaria	58
B. Kontekstualisasi Nilai Resiliensi Kisah Nabi Zakaria Dalam Konteks Kekinian.....	63
BAB V PENUTUP	67
A. Kesimpulan	67
B. Saran	68
DAFTAR PUSTAKA.....	69
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	73

ABSTRAK

Kehidupan di dunia yang dinamis dengan segala perubahan dan tantangan dapat berdampak signifikan terhadap ketahanan jiwa manusia. Stres, gangguan kecemasan, dan depresi seringkali muncul akibat lingkungan yang terus berubah dan peristiwa traumatik, terutama setelah pandemi COVID-19. Penelitian ini menyoroti isu terkait peningkatan kasus *mental health* yang banyak terjadi saat ini, serta stigma sosial yang masih menjadi masalah dalam penanganannya.

Resiliensi, sebagai kemampuan untuk mengatasi tantangan hidup, memegang peran penting dalam menjaga kesehatan mental manusia. Dalam konteks ini, Al-Qur'an menjadi sumber pedoman bagi umat Islam, kisah-kisah umat terdahulu dapat menjadi teladan bagi kehidupan generasi saat ini. Kisah Nabi Zakaria dalam Al-Qur'an menjadi salah satu contoh inspiratif tentang ketahanan jiwa dan keyakinan kepada Allah SWT. penulis menemukan kesenjangan pada pemaknaan resiliensi dalam kacamata psikologi barat dan psikologi islam. Tantangan yang dihadapi Nabi Zakaria sangat relevan dengan problematika yang dihadapi oleh generasi modern, yang mengacu pada aspek personal dan emosional.

Penelitian ini menggunakan metode tafsir tematik untuk menganalisis penafsiran ayat-ayat kisah Nabi Zakaria dalam Al-Qur'an, yang menjelaskan tentang respon Nabi Zakaria dalam menghadapi tantangan dan ketidakmungkinan dalam hidup. Hasil analisis menunjukkan bahwa nilai dan bentuk resiliensi kisah Nabi Zakaria meliputi nilai-nilai tawakkal, sabar, optimisme, dan ridho, yang tercermin dalam responnya terhadap kesulitan, serta kontekstualisasi resiliensi nabi zakaria dalam konteks kekinian dengan memanfaatkan kemajuan teknologi untuk menunjang pengembangan diri individu dan memperkuat resiliensi menghadapi tantangan modern.

Kata Kunci: Resiliensi, Kisah Nabi Zakaria, Tafsir Tematik.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sekitar abad 21, telah terjadi perkembangan dalam bidang kajian psikologi yang dikenal dengan sebutan psikologi positif. Cabang keilmuan yang baru ini mempelajari tentang aspek-aspek positif dalam kehidupan manusia, seperti mengembangkan potensi secara optimal, fokus pada kebahagiaan dan kualitas hidup yang baik, serta ketahanan jiwa yang sehat (resiliensi). Meski pembahasan didalamnya kontras dengan aliran ilmu psikologi secara global yang terfokus pada sisi negatif kejiwaan manusia, kajian ini justru membawakan pandangan yang cukup segar dalam perkembangan ilmu psikologi.

Teori psikologi positif dikembangkan oleh Martin Seligman yang menekankan pada upaya pengoptimalan potensi manusia agar dapat mencapai kebahagiaan dan kepuasan dalam hidup. Konsep “kebahagiaan” berasal dari istilah *eudaimonia* yang dibawa oleh Aristoteles, konsep ini berakar pada ajaran-ajaran agama besar seperti Al-Qur'an, Buddha, Confucius, Perjanjian Lama, Lao Tse, Talmud, Bushido, serta pemikir besar lainnya seperti Plato, Socrates, Aquinas, dan Aristoteles.¹

Kehidupan di dunia yang berjalan dinamis dengan segala perubahan dan tantangan yang dihadapi dapat memberikan pengaruh yang signifikan terhadap ketahanan jiwa manusia. Lingkungan yang terus berubah, peristiwa traumatik, dan tekanan dari berbagai sumber dapat menyebabkan stres, gangguan kecemasan, hingga depresi jika emosi tidak dikelola dengan baik. Sigmund Freud mengembangkan teori *defense mechanism* atau mekanisme pertahanan jiwa, bahwa untuk menumbuhkan jiwa yang

¹ Hadini, "Teori Psikologi Positif Dalam Peta Aliran-Aliran Psikologi Pendidikan Serta Implikasinya Dalam Pendidikan Islam", *Azki: Jurnal Aktualisasi Pendidikan Islam*, Vol. 17, no. 2 (2022). h. 41–51.

dewasa, sehat, dan tahan banting, seseorang perlu melakukan kegiatan-kegiatan yang positif.²

Dilansir dari sehatnegeriku.kemkes.go.id dalam beberapa tahun terakhir telah terjadi peningkatan kasus kesehatan mental, terutama setelah pandemi COVID-19. Menurut Direktur kesehatan jiwa, drg. Vensya Sitohang dari Kementerian kesehatan, dampak pandemi COVID-19 sangat berpengaruh pada kesehatan mental masyarakat, dengan beberapa orang mengalami gangguan mental neurologis dan penggunaan zat. Prevalensi kasus ini meningkat 1 hingga 2 kali lipat dibandingkan sebelum pandemi. Psikiater Dr. Hervita Diatri, Sp.KJ juga menyebutkan bahwa menurut survei dalam satu tahun setelah pandemi, kasus bunuh diri mengalami peningkatan, dengan 2 dari 5 orang di Indonesia dalam rentang usia 15-29 tahun berpikir untuk mengakhiri hidup.³ Dalam laporan *World Mental Health*, *World Health Organization* (WHO) menyatakan bahwa Depresi dan gangguan kecemasan meningkatkan tajam sejak masa pandemi COVID-19, pada Tahun pertama meningkat sebanyak 25%, banyak orang yang mengalami tekanan dan stres akibat isolasi, kekhawatiran kesehatan, dan kehilangan pekerjaan. Selain itu, Stigma sosial masih menjadi masalah dalam upaya penanganan masalah kesehatan mental. Kasus kesehatan mental dan bunuh diri di Indonesia telah menjadi perhatian serius dalam beberapa tahun terakhir, tidak terkecuali pasca pandemi COVID-19.⁴

Dalam buku *The Other Side of Sadness: What The New Science of Bereavement Tells Us About Life After Loss*, berdasarkan penelitian yang dilakukan pada suatu kelompok atau per individu yang mengalami kehilangan dan pengalaman-pengalaman traumatis lainnya, GA Bonanno

² Gunawan Setiadi, "Transformasi Jiwa Mengubah Jiwa Rapuh Menjadi Sehat Dan Tahan Banting Melalui Penerapan Psikologi Positif", ed. by Maya, 1st edn, (Yogyakarta: CV Andi Offset, 2016). h. 4.

³ Widyawati, "Pandemi Covid-19 Memperparah Kondisi Kesehatan Jiwa Masyarakat", *Sehat Negeriku* (Biro Komunikasi dan Pelayanan Publik, Kementerian Kesehatan RI, 2022). <<https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilis-media/20220513/2739835/pandemi-covid-19-memperparah-kondisi-kesehatan-jiwa-masyarakat/>>. Diakses 20 Oktober 2023

⁴ Muhammad Rachmadi, "Mental Health Problem During Covid-19 Pandemi", *Jurnal Medika Hutama*, Vol 02 No. 04, Juli 2021. h. 1236-1240.

menyatakan bahwa secara umum pola ketahanan jiwa itu relatif stabil dari waktu ke waktu dan bahkan sebagian orang yang sedang berkabung juga menunjukkan pola ketahanan jiwa (resiliensi).⁵ Oleh karena itu, Resiliensi merupakan kompetensi yang paling tepat dalam menyikapi beratnya tantangan hidup dan memegang peran penting dalam mencapai perkembangan manusia yang sehat secara mental.⁶

Dalam Islam, kesehatan jiwa dan ketentraman hati sangat penting untuk mencapai kebahagiaan dan kesuksesan sejati. Konsep kesehatan jiwa dan ketentraman hati dalam Islam mencakup tiga aspek penting: spiritual, mental, dan sosial.⁷ Islam mengajarkan bahwa kesehatan mental adalah kemampuan individu dalam mengelola fungsi-fungsi kejiwaan dan terciptanya penyesuaian dengan diri sendiri dan orang lain.⁸

Isu kesehatan mental adalah topik yang penting dan kompleks. Dalam Islam, Al-Qur'an hadir sebagai *the way of life* yang menjadi pedoman umat dalam meningkatkan kualitas kehidupan secara sosial maupun spiritual. Namun tidak sedikit umat Islam yang masih kebingungan dengan arah hidupnya. Masalah hidup yang dirasa berat kerap menjadikan mereka berputus asa, sehingga melakukan hal-hal yang dilarang oleh Allah. Peristiwa negatif dalam hidup, kehilangan yang mendalam, trauma, kemiskinan, membuat mereka melakukan upaya tindakan bunuh diri, atau melakukan perbuatan kriminal seperti, merampok karena tidak memiliki

⁵ George A. Bonnano, "*The Other Side of Sadness: What The New Science of Bereavement Tells Us About Life After Loss*", (New York: Hachette UK, 2019). https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=AEiRDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT7&dq=rethink+king+trauma+george+bonanno+on+resilience+evidence+ebook&ots=TypLp5NMMyw&sig=Val6T3TWNA1jzhpcEiM2SHnUqPc&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false. Diakses 23 Oktober 2023.

⁶ Wiwin Hendriani, "*Resiliensi Psikologi Sebuah Pengantar*", cetakan ke-3, (Jakarta Timur: Kencana, 2022), h. 2.

⁷ Aliah B. Purwakania Hasan, 'Terapan Konsep Kesehatan Jiwa Imam Al-Ghazali dalam Bimbingan dan Konseling Islam', *Jurnal Penelitian Bimbingan Dan Konseling*, Vol. 2 No. (2017). h. 12-14.

⁸ Purmansyah Ariadi, 'Kesehatan Mental Dalam Perspektif Islam', *Syifa' Medika*, Vol. 3, No. h. 119–20.

pekerjaan.⁹ Padahal Allah tidak akan membebani seorang hamba melainkan sesuai dengan kesanggupannya.¹⁰

Al-Qur'an selain membawa ajaran-ajaran tauhid, akidah dan syariah juga terdapat didalamnya ayat-ayat kisah dari tokoh terdahulu yang menjadi inspirasi dan motivasi bagi kehidupan umat setelahnya, seperti dalam pemaknaan kisah Nabi Zakaria yang terfokus pada keteguhan harapan dan doa untuk memiliki seorang keturunan (anak) sebagai penerus dakwah atas umatnya, dengan keterbatasan fisik yang telah tua dan ketidaksuburan istrinya (mandul). Meski dalam konteks ayat-ayat kisah Nabi Zakaria dalam Al-Qur'an tidak disebutkan secara *Ẓāhir* mengenai isu kesehatan mental. Namun, dalam konteks yang lebih luas, kisah ini memberikan pesan tentang ketabahan, Optimisme dan keyakinan kepada Allah SWT.

Kisah Nabi Zakaria dipilih sebagai objek penelitian karena kisah ini mengandung aspek-aspek resiliensi yang sangat relevan dengan tantangan dan tekanan yang dihadapi oleh generasi pada era ini. Kesamaan konteks permasalahan yang dihadapi oleh Nabi Zakaria dan generasi saat ini terletak pada aspek personal dan emosional, meski tidak termasuk masalah yang *urgent* (mendesak) dalam skala besar, akan tetapi dampak yang ditimbulkan cukup signifikan bagi kesehatan mental individu yang mengalaminya. Kemajuan teknologi memberikan kenyamanan dan kemudahan dalam

⁹ Muhammad Ramdhani, 'Perspektif Al-Qur'an Tentang Keputusan: Telaah Tafsir Tematik Tentang Ayat-Ayat Yang Menggambarkan "berputus Asa" Dan Pencegahannya Dalam Al-Qur'an' (UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, 2011). h. 3.

¹⁰ Firman Allah QS. Al-Baqarah [2]: 286,

“لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا ۚ لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ ۗ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِن نَّسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا ۗ رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إَصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ ۚ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا ۗ رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ ۚ وَاعْفُ عَنَّا وَارْحَمْنَا ۚ أَنْتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ ۝ ٢٨٦

“Allah tidak membebani seseorang, kecuali menurut kesanggupannya. Baginya ada sesuatu (pahala) dari (kebajikan) yang diusahakannya dan terhadapnya ada (pula) sesuatu (siksa) atas (kejahatan) yang diperbuatnya. (Mereka berdoa,) “Wahai Tuhan kami, janganlah Engkau hukum kami jika kami lupa atau kami salah. Wahai Tuhan kami, janganlah Engkau bebani kami dengan beban yang berat sebagaimana Engkau bebankan kepada orang-orang sebelum kami. Wahai Tuhan kami, janganlah Engkau pikulkan kepada kami apa yang tidak sanggup kami memikulnya. Maafkanlah kami, ampunilah kami, dan rahmatilah kami. Engkaulah pelindung kami. Maka, tolonglah kami dalam menghadapi kaum kafir.” (Lihat Qur'an Kemenag in Word [2]: 286)

aspek kehidupan, namun penggunaan teknologi yang berlebihan dapat mengakibatkan isolasi sosial dan penurunan resiliensi masyarakat terhadap tantangan dan stres.¹¹ Terlebih lagi, bagi generasi *sandwich*, yang bertanggung jawab merawat orang tua dan anak-anak mereka, sehingga penggunaan teknologi yang berlebihan dapat memperburuk konflik peran tersebut. Hal ini berdampak pada manajemen waktu yang buruk, yang seharusnya dialokasikan untuk menjaga keseimbangan pekerjaan, tanggung jawab keluarga, dan perawatan diri sendiri.¹²

Peneliti menemukan fakta bahwa ayat-ayat kisah Nabi Zakaria telah banyak digunakan sebagai ayat *booster* oleh beberapa tokoh agama sebagai topik kajiannya, dengan harapan dapat memberikan inspirasi psikologis dan spiritual pada peserta kajian maupun masyarakat yang turut menyaksikan tausiyah tersebut untuk tetap terus berjuang dan konsisten berdoa dalam menghadapi setiap tantangan perubahan yang terjadi dalam kehidupan.¹³

Ayat-ayat kisah Nabi Zakaria dalam Al-Qur'an dapat ditemukan dalam empat penggalan ayat-ayat berikut, yakni terdapat dalam surat Āli 'Imrān ayat 37-41, surat Al-An'ām ayat 85, surat Maryam ayat 1-11 dan surat Al-Anbiyā' ayat 89-90.¹⁴ Masing-masing memberikan detail dan konteks narasi yang berbeda, surat Āli Imrān ayat 37-41 menyoroti inspirasi Nabi Zakaria untuk berdoa memohon diberi keturunan setelah menyaksikan karomah Maryam, dengan penekanan pada momen doa Zakaria dan respons langsung dari Allah, termasuk tanda-tanda kehamilan istrinya yang tidak dapat dikomunikasikan (langsung) secara lisan selama tiga hari sebagai

¹¹ I Gede Ratnaya, "Dampak Negatif Perkembangan Teknologi Informatika Dan Komunikasi Dan Cara Antisifasinya", *Undiksha*, Vol. 8, No. 1, Januari 2011, h. 17-28. Diakses pada tanggal 16 Mei 2024 dari: <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JPTK/article/view/2890/2392>

¹² Raihan Akbar Khalil dan Meilanny Budiarti Santoso, "Generasi Sandwich: Konflik Peran Dalam Mencapai Keberfungsian Sosial", *Social Work Jurnal*, Vol. 12, No. 1, Agustus 2022, h. 77-87. Diakses pada tanggal 16 Mei 2024 dari: <https://www.scribd.com/document/636304847/Untitled>

¹³ Lihat tausiyah Ustadz Hanan Attaki <https://youtu.be/vEeVp5RbrWw>, tausiyah ustadz Khalid Basalamah <https://youtu.be/doNacSfzmsQ>, dan tokoh pendakwah lainnya. Diakses 23 Oktober 2023.

¹⁴ Rizal Faturohman Purnama, 'Kisah Nabi Zakaria Dalam Al-Qur'an (Pendekatan Semiotika Roland Barthes)' (UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2019). h. 1-5.

bentuk ibadah dan syukur. Surat Al-Anbiyā' ayat 89-90 memiliki konteks narasi yang sama dengan surah Al-Imran: 37-41 dengan detail yang lebih ringkas, menekankan pada karunia keturunan yang baik sebagai tanda kebaikan dan rahmat dari Allah. Sedangkan, surat Maryam ayat 1-11 menguraikan narasi kisah yang lebih lengkap dan detail, dengan memberikan gambaran luas mulai dari doa Zakaria dan respons Allah terhadapnya, hingga tanda kehamilan dan penjelasan lengkap tentang keistimewaan Yahya, anak yang dikaruniakan. Meski setiap surat menyajikan narasi yang berbeda, namun semuanya membentuk pemahaman yang lebih komprehensif tentang figur Nabi Zakaria dalam Al-Qur'an.

Fokus utama dalam penelitian ini terletak pada analisis manifestasi resiliensi dalam kisah Nabi Zakaria yang dihadapkan pada berbagai macam tantangan, termasuk didalamnya ketidakmampuan memiliki keturunan di usia lanjut dan tanggung jawab besar sebagai seorang utusan Allah. Yang mana dalam pemaknaannya terkandung mekanisme psikologis dan sosial yang melibatkan kemampuan individu atau kelompok dalam mengatasi, beradaptasi, dan pulih dari tekanan, perubahan, atau kesulitan yang dihadapi dalam kehidupan.

Interpretasi para ulama' dan mufassir menegaskan bahwa optimisme Nabi Zakaria untuk tetap bertahan dan terus berusaha mengatasi kesulitan menunjukkan nilai resiliensi yang tinggi. Hal ini juga mencerminkan adanya *ibrah* yang dapat kita teladani, bahwa keyakinan dan ketekunan dapat mengatasi keputusan.

Dalam kajian literatur terdahulu, Ayat-ayat kisah Nabi Zakaria telah banyak dikaji, sebagian penelitian kerap kali menggunakan pendekatan semiotika maupun analisis sastra pemikiran Ahmad Khalafullah dengan mengidentifikasi nilai-nilai yang tersurat di dalamnya, dan apa saja unsur-

unsur sastra yang ada di dalam kisah Nabi Zakaria. Dalam kesimpulannya, kisah Nabi Zakaria merupakan bukti nyata sejarah dalam aspek sastra.¹⁵

Berdasarkan latar belakang masalah, peneliti menemukan bahwa dalam pemaknaan kisah Nabi Zakaria selain mengandung nilai kesusastraan dan sejarah, juga tersirat makna Resiliensi, Sehingga peneliti tertarik untuk melakukan kajian riset dengan judul **“Resiliensi Dalam Kisah Nabi Zakaria (Studi Tafsir Tematis)”**, dengan menghimpun ayat-ayat terkait kisah Nabi Zakaria dan menganalisis isi penafsirannya. Dengan demikian, diharapkan penelitian ini dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam kepada pembaca tentang pentingnya membangun ketahanan jiwa (resiliensi) dan memperkuat keimanan.

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana nilai dan bentuk resiliensi dalam penafsiran ayat-ayat tentang kisah Nabi Zakaria?
2. Bagaimana kontekstualisasi nilai resiliensi pada kisah Nabi Zakaria dalam konteks kekinian?

C. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Untuk mengetahui bentuk dan nilai resiliensi dalam penafsiran ayat-ayat tentang kisah Nabi Zakaria.
2. Untuk mengetahui kontekstualisasi nilai resiliensi pada kisah Nabi Zakaria dalam konteks kekinian.

Berdasarkan tujuan penelitian yang telah disebutkan sebelumnya, diharapkan penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi khalayak umum.

1. Secara Teoritis, penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan serta menjadi informasi tambahan bagi penelitian-penelitian terkait

¹⁵ Hayatun Nisa, ‘Kisah Nabi Zakaria Dalam Al-Qur’an Perspektif Tafsir Al-Munir Karya Wahbah Al-Zuhaili(1932-2015 M): Aplikasi Pendekatan Sastra Ahmad Khalafullah (1916-1991 M)’ (Institut Ilmu Al-Qur’an Jakarta, 2022). h. 13.

selanjutnya dan menjadi sumbangsih ilmu pengetahuan bagi para akademisi Al-Qur'an dan Tafsir di seluruh Indonesia.

2. Secara Praktis, diharapkan bisa membuka stigma masyarakat terkait peranan psikologi positif dan pentingnya kesehatan mental. Melalui pemaknaan kisah Nabi Zakaria dalam Al-Qur'an diharapkan dapat menginspirasi masyarakat dalam menghadapi tantangan hidup, pembelajaran tentang keteguhan, hingga pengembangan ketahanan mental dan emosional secara spiritual.

D. Tinjauan Pustaka

Kajian penelitian terkait tema resiliensi umumnya menjadi bagian dari ilmu psikologi positif yang paradigmanya didasarkan pada pandangan yang muncul di lapangan psikologi dan sosiologi. Namun, penelitian terkait resiliensi juga terdapat dalam cabang kajian keilmuan lainnya yang salah satunya bidang ilmu penafsiran Al-Qur'an, dalam hal ini akan dipaparkan beberapa temuan penelitian terkait untuk menonjolkan sisi kebaharuan dalam penelitian ini. Tinjauan literatur terdahulu akan diklasifikasikan menjadi dua dimensi utama, yakni resiliensi dan kisah Nabi Zakaria. Berikut dimensi pertama terkait dengan resiliensi:

1. Skripsi, "Konsep Self Resiliensi Perspektif Al-Qur'an (Studi Analisis Tafsir Al-Munir Karya Wahbah Az-Zuhaili)" oleh Putri Miftahul Khoir, Institut Ilmu Al-Qur'an Jakarta, 2022. Penelitian ini fokus pada analisis penafsiran Wahbah Zuhaili dalam Tafsir Al-Munir dengan pendekatan psikologi Teori Reivich and Shatte tentang tujuh komponen resiliensi yang masing-masing terkandung didalam surah-surah berbeda yaitu regulasi emosi dalam surah Al-A'rāf: 150, pengendalian impuls dalam surah Al-A'rāf: 10, optimisme dalam surah Az-Zumar: 53 dan Surah Yūsuf: 87, empati dalam surah an-Nisā': 8, efikasi diri dalam surah Āl-Imrān: 160, analisis kausal dalam surah Al-Gāsyiyah: 17-20, dan *reaching out* (dapat menjangkau makna positif dari setiap tantangan atau

permasalahan yang dihadapi) dalam surah Al-Ḥasyr: 18.¹⁶ Penelitian tersebut jauh berbeda dengan kajian penelitian yang akan penulis bahas baik dari segi pendekatan, acuan teori, dan fokus kajian ayatnya, fokus kajian dalam penelitian penulis menggunakan teknik analisis tafsir tematik dengan studi penafsiran ayat-ayat kisah Nabi Zakaria.

2. Dalam artikel jurnal, “Keterampilan Resiliensi dalam Perspektif Surah Aḍ-Ḍuḥā” oleh Muhammad Andri Setiawan dan Karyono Ibnu Ahmad, *Jurnal Fokus Konseling*, Volume 4, No. 1 (2018). Urgensi dalam penelitian ini fokus pada cakupan nilai resiliensi yang terkandung dalam surah Aḍ-Ḍuḥā, yang kemudian diklasifikasikan menjadi dua dimensi, yaitu dimensi kondisi lapang dan dimensi kondisi sulit. Hasil penelitian menyatakan bahwa kandungan resiliensi dalam keseluruhan surah Aḍ-Ḍuḥā merupakan langkah-langkah untuk membangun keterampilan resiliensi pada diri umat yang ingin menempuh kehidupan di jalan religius.¹⁷ Hal ini berbeda dengan urgensi penelitian penulis yang ingin menggali kandungan nilai resiliensi pada kisah Nabi Zakaria, serta kontekstualisasinya pada masa kini dengan menghimpun ayat-ayat terkait kisah Nabi Zakaria dalam Al-Qur’an, diantaranya; surah Al-Imrān: 37-41, Al-Anbiyā’: 89-90, dan surah Maryam: 1-11.
3. Dalam artikel jurnal, “Resiliensi Spiritual di Masa Pandemi Covid-19 Perspektif Al-Qur’an” oleh Delta Yaumin Nahri, *Jurnal Proceedings of the 5th International Conference on Islamic Studies (ICONIS)*, November 17-18, 2021. Teori resiliensi yang digunakan dalam penelitian ini adalah gagasan Grotberg mengenai faktor-faktor pendukung resiliensi, yaitu: “*I have, i am, dan i can!*”. Ayat-ayat terkait resiliensi dalam penelitian ini dihimpun berdasarkan term *Khaūf* dan *Huzn*. Dengan urgensi penelitian pentingnya peran resiliensi spiritual dalam membentuk pola pikir adaptif dan tangguh masyarakat selama

¹⁶ Putri Miftahul Khoir, ‘Konsep Self Resiliensi Perspektif Al-Qur’an (Studi Analisis Tafsir Al-Munir Karya Wahbah Az-Zuhaili)’ (Institut Ilmu Al-Qur’an Jakarta, 2022).

¹⁷ Muhammad Andri Setiawan dan Karyono Ibnu Ahmad, ‘Keterampilan Resiliensi Dalam Perspektif Surah Ad Dhuha’, *Jurnal Fokus Konseling*, Vol. 4, No.1 (2018), h. 37–50.

masa pandemi Covid-19.¹⁸ Sedangkan urgensi penelitian yang akan dibahas oleh penulis adalah menggali dan meneladani karakteristik resiliensi yang tercermin dalam kisah Nabi Zakaria, sebagai motivasi untuk membangun serta mengembangkan resiliensi umat setelah terjadinya pandemi COVID-19.

4. Dalam artikel jurnal, “Ajaran Resiliensi dalam Al-Qur’an Surat Yusuf untuk Menghadapi Pandemi Covid-19” oleh Moh. Abdul Kholiq Hasan, *Al Quds: Jurnal Studi Al Quran dan Hadis* vol. 6, no 1, 2022. Penelitian Ini memaparkan bahwa terdapat kesenjangan antara konsep resiliensi dalam surah yusuf dengan konsep resiliensi ajaran orang barat, dengan batasan penelitian hanya dalam lingkup penafsiran surah yusuf. Penelitian ini mengacu pada ajaran resiliensi dari kisah Nabi Yusuf secara garis besar mencakup tiga hal, yaitu takwa (I have), sabar (I am), dan ihsan (berbuat kebaikan / I can).¹⁹ Sedangkan lingkup penelitian yang akan penulis bahas adalah konsep resiliensi dalam penafsiran kisah Nabi Zakaria, yang menyatakan adanya lima karakteristik resiliensi pada diri Nabi Zakaria yang berupa: tawakkal (komitmen), sabar (regulasi emosi), optimis, syukur, dan ridho (reaching out).
5. Dalam artikel jurnal, “Resiliensi Perspektif Al Quran” oleh Evita Yuliatul Wahidah, *Jurnal Islam Nusantara* Vol. 02 No. 01, Januari - Juni 2018. Dalam penelitian ini karakteristik resiliensi dikaji berdasarkan perspektif Al-Qur’an yang mengacu pada tiga struktur kepribadian islam, yaitu Tingkatan rendah (*quitters*) yang condong pada prinsip-prinsip hedonisme, Tingkatan pertengahan, dan Tingkatan tertinggi (*climber*). Adapun metode untuk meningkatkan resiliensi dalam penelitian ini didasarkan pada tiga tahapan, yaitu dalam Tasawuf disebut

¹⁸ Delta Yaumin Nahri, "Resiliensi Spiritual Di Masa Pandemi Covid-19 Perspektif Al-Qur'an", *International Conference on Islamic Studies (ICONIS) 2021*, November, 2021. h. 199-200.

¹⁹ Moh. Abdul Kholiq Hasan, "Ajaran Resiliensi Dalam Al-Qur’an Surat Yusuf Untuk Menghadapi Pandemi Covid-19", *Al Quds: Jurnal Studi Alquran Dan Hadis*, Vol. 6, no. 1, (2022). h. 23–42.

dengan 3T (*Takhalli, Taḥalli, dan Tajalli*).²⁰ Sedangkan kajian tentang resiliensi dalam penelitian penulis didasarkan pada penafsiran ayat-ayat kisah Nabi Zakaria.

Dimensi kedua, rincian literatur terdahulu yang berkaitan dengan kisah Nabi Zakaria:

1. Dalam artikel jurnal “Kisah Nabi Zakaria Dalam Surat Maryam (Kajian Semiotika Al-Quran)” oleh Muwaffiqoh, Jurnal Qaf Vol. I No.01, September 2016. Dalam artikel ini kajian kisah Nabi Zakaria hanya dalam lingkup surah Maryam, dengan menggunakan pendekatan Semiotika, baik dari aspek kebahasaan maupun aspek penafsiran.²¹ Hal ini jelas berbeda dengan pendekatan analisis yang akan digunakan penulis, yakni metode tafsir tematik.
2. Dalam artikel jurnal “Nilai-nilai Estetika Sastra Surat Maryam (Kajian Tafsīr Fī Żilāl al-Qur’ān)” oleh Umi Nurlaeli Hidayah, Jurnal Qaf Vol. I No.01, September 2016. Artikel ini menganalisis surah Maryam melalui perspektif sastra karya Sayyid Qutb yaitu *Tafsīr Fī Żilāl al-Qur’ān* dengan menggunakan metode analisis fenomenologis dan metode induktif. Yang mengisyaratkan adanya nilai-nilai spiritual yang terkandung dalam setiap kisah-kisah yang terdapat di surah Maryam.²² Hal ini berbeda dengan fokus kajian penulis yang mengidentifikasi nilai-nilai resiliensi dengan batasan kisah Nabi Zakaria dalam Al-Qur’an, yang salah satunya terdapat dalam surah Maryam.
3. Dalam artikel jurnal “Optimisme Nabi Zakaria dan Siti Maryam dalam Menghadapi Ujian Menurut Al-Qur’an” oleh Muhajirul Fadhli dan Syifa’ binti Ahmad Fauzi, Jurnal Tafse: Journal of Qur’anic Studies, Vol. 6 No.2, July-December 2021. Penelitian ini fokus pada kisah Nabi

²⁰ Evita Yuliatul Wahidah, "Resiliensi Perspektif Al Quran", *Jurnal Islam Nusantara*, Vol. 02 No. 01, 2018. h. 105–20.

²¹ Muwaffiqoh, ‘Kisah Nabi Zakaria Dalam Surat Maryam (Kajian Semiotika Al-Qur’an)’, *Qaf*, Vol. I, No. 01, September 2016.

²² Umi Nurlaeli Hidayah, ‘Nilai-nilai Estetika Sastra Surat Maryam (Kajian Tafsīr Fī Żilāl al-Qur’ān)’, *Qaf*, Vol. I, No. 01, September 2016, h. 27–44.

Zakaria dan kisah Siti Maryam yang keduanya memiliki keteguhan iman dan sikap optimis dengan narasi kisah yang kontradiktif. Kisah Nabi Zakaria dan istrinya yang sudah berusia lanjut kemudian dikaruniai seorang anak bernama Yahya, dan kisah Siti Maryam yang masih gadis dan belum menikah kemudian dikaruniai seorang yang nantinya menjadi seorang Nabi, yaitu Isa.²³ Hal ini berbeda dengan pembahasan kajian penulis yang terfokus hanya pada karakteristik resiliensi dalam kisah Nabi Zakaria.

4. Skripsi, “Pesan Moral dari Kisah Nabi Zakaria A.S. dalam Al-Qur’an” oleh Nuzullinna Azka Rabbani, UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, 2020. Penelitian ini fokus pada surah Maryam ayat 2-9 dan surah Āli-Imrān ayat 37-39 dengan urgensi untuk menggali keistimewaan kisah-kisah para Nabi dan umat terdahulu yang tercantum dalam Al-Qur’an, dengan batasan penelitian kisah Nabi Zakaria. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pesan moral yang tersirat dari kisah Nabi Zakaria meliputi memahami hukum alam, memahami kekuasaan mutlak Allah, memahami ketetapan keturunan, ketekunan dalam beribadah, dan dapat meneladani sejarah.²⁴

Kajian terdahulu terhadap resiliensi dalam Al-Qur’an kebanyakan menjelaskan aspek tertentu dalam kisah Nabi Zakaria, misalnya pesan moral, estetika bahasa, optimisme, atau mengkomparasikannya dengan kisah Maryam. Penulis menemukan adanya ruang kosong dalam kajian terhadap kisah Nabi Zakaria. Dengan demikian, kajian yang akan dilakukan oleh penulis ini berbeda dengan kajian sebelumnya, dalam kajian ini penulis berupaya untuk menjelaskan bentuk dan nilai resiliensi dalam kisah Nabi Zakaria, serta kontekstualisasinya di masa kini.

²³ Muhajirul Fadhli, ‘Optimisme Nabi Zakaria Dan Maryam Dalam Menghadapi Ujian Menurut Al-Qur’an’, *TAFSE: Journal of Qur’anic Studies*, Vol. 6, No. 2 (2021), h. 176. <https://doi.org/10.22373/tafse.v6i2.10174> . Diakses 25 Oktober 2023.

²⁴ Nuzullinna Azka Rabbani, ‘Pesan Moral Dari Kisah Nabi Zakaria A.S. Dalam Al-Qur’an’ (UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, 2020).

E. Metode Penelitian

Pada dasarnya penelitian ilmiah merupakan cara kerja ilmiah yang dilakukan melalui analisis mendalam, dengan menggunakan metode tertentu dan disusun secara sistematis guna memperoleh data-data terkait tujuan riset tertentu.²⁵ Berdasarkan tujuan penelitian terkait topik “Resiliensi Dalam Kisah Nabi Zakaria (Studi Tafsir Tematis)”. Metodologi penelitian yang diterapkan oleh penulis diungkapkan dalam formulasi sebagai berikut:

1. Jenis Penelitian

Secara ilmiah, penelitian ini merupakan jenis *Library Research* (studi kepustakaan), yaitu metode penelitian yang dilakukan untuk menyelidiki suatu fenomena melalui analisis teks atau wacana. Metode ini melibatkan pengumpulan data atau informasi dari berbagai referensi literatur, baik cetak, e-book maupun sumber dari internet yang memuat wacana untuk memahami nilai, budaya, latar historis, dan norma yang terdapat dalam konteks sosial terkait objek penelitian, serta mendapatkan data-data yang diperlukan dalam penelitian.²⁶

Penelitian ini termasuk kedalam kategori penelitian kualitatif, yaitu metode penelitian yang bersumber dari filsafat *postpositivisme*²⁷. Metode ini digunakan untuk meneliti kondisi alamiah dari suatu objek, di mana peneliti memiliki peran sebagai instrumen utama. Hasil dari penelitian kualitatif lebih menitikberatkan pada pemahaman makna daripada generalisasi.²⁸

²⁵ Abdul Mustaqim, *Metode Penelitian Al-Qur'an Dan Tafsir*, cet. 7 (Yogyakarta: Idea Press Yogyakarta, 2022). h. 1-2

²⁶ Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*, Cet ke-191 (Bandung: Alfabeta), h. 291-292.

²⁷ Post-positivisme merupakan suatu pandangan epistemologi yang mengakui keterbatasan pengetahuan manusia dan sifat relatif dari kebenaran. Pendekatan ini menekankan pentingnya observasi, analisis, dan interpretasi dalam memahami dunia, serta mengakui kompleksitas dan konteks dalam penelitian daripada mencari hukum-hukum umum yang absolut. Lebih lanjut baca: John W. Creswell, *Penelitian Kualitatif & Desain Riset Memilih Di Antara Lima Pendekatan*, Edisi Ke-3 (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2015). h. 30-32.

²⁸ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif...* h. 9.

2. Sumber Data

- a. Primer: Dalam konteks penelitian tematik yang berfokus pada analisis penafsiran para mufassir terkait tema tertentu, maka sumber data utama merujuk pada Al-Qur'an Kemenag RI 2019, dan Literatur-literatur tafsir, yang terdiri dari beberapa kitab tafsir klasik, yaitu: *Tafsīr Aṭ-Ṭabarī* (310 H)²⁹, *Tafsīr al-Qurṭubī* (671 H / 1272 M), dan *Tafsīr Ibnu Katsīr* (774 H), serta kitab-kitab tafsir kontemporer, diantaranya *Tafsīr Al-Marāḡi* (1951 M), *Ṣafwatut Tafāsir* (1987 M), *At-Tafsīrul-Munīr: Fil 'Aqīdah wasy-Syarī'ah wal Manhaj* (1991 M / 1411 H)³⁰, *Tafsīr Al-Misbah* (2001 M), dan *Tafsīr Nurul Qur'ān* (2005 M).
- b. Sekunder: Untuk memastikan keakuratan interpretasi data yang bersumber dari Al-Qur'an, diperlukan adanya data sekunder yang bersumber dari literatur-literatur cetak maupun digital, seperti buku, artikel, tesis, jurnal, skripsi, dan referensi akademis lainnya untuk menunjang validitas dan keabsahan data dalam penelitian ini.

3. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah dokumentasi. Dokumen menyediakan sejumlah besar fakta dan data yang beragam, seperti surat, catatan harian, arsip foto, hasil rapat, dan dokumen digital. Teknik pengumpulan data dokumentasi memungkinkan peneliti menggali informasi historis dan kontekstual dari masa lalu. Data ini tidak terbatas pada ruang dan waktu, sehingga memungkinkan peneliti untuk memahami fenomena penelitian secara lebih mendalam.³¹

4. Teknik Analisis Data

²⁹ A. Fahrur Rozi dan Niswatur Rokhmah, "Tafsir Klasik: Analisis Terhadap Kitab Tafsir Era Klasik", *Jurnal Kaca Jurusan Ushuluddin STAI Al Fithrah*, Vol. 9, No. 2, Agustus 2019, h.37.

³⁰ Baihaki, "Studi Kitab Tafsīr Al-Munīr Karya Wahbah Al-Zuhaili Dan Contoh Penafsirannya Tentang Pernikahan Beda Agama", *Analisis: Jurnal Studi Keislaman*, Vol. 16, no. 1, 2016, h. 134.

³¹ Amir Hamzah, *Metode Penelitian Kualitatif: Rekonstruksi Pemikiran Dasar serta Contoh Penerapan Pada Ilmu Pendidikan, Sosial, & Humaniora*, (Malang: Literasi Nusantara, 2019), h. 78-79.

Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis tafsir mauḍū'i (tematik). Tujuannya adalah untuk menemukan kesamaan logis antara ayat-ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan tema dan mengungkap pemahaman mendalam yang relevan terhadap Al-Qur'an. Sehingga dapat memberikan wawasan baru yang lebih praktis dan responsif terhadap realitas sosial yang bersifat dinamis.³²

Adapun langkah-langkah yang perlu dilakukan dalam metode ini, salah satunya diadopsi dari gagasan al-Farmawi, yaitu:³³

- 1) Menetapkan masalah atau tema yang akan dibahas dalam riset.
- 2) Menghimpun ayat-ayat Al-Qur'an yang terkait dengan tema.
- 3) Menyusun ayat-ayat terkait tema berdasarkan kronologis waktu turunnya, untuk memahami konteks historis asbabun nuzul ayat atau surah.
- 4) Menelaah keterkaitan antar ayat atau surah yang terkait dengan tema dalam konteks munasabahnya.
- 5) Menyusun materi riset dalam kerangka yang logis dan sistematis.
- 6) Memperkaya analisis dengan menambahkan hadits dan insight (gagasan pemikiran) dari para ahli yang relevan.
- 7) Mengintegrasikan dan mengkomparasikan ayat-ayat terkait tema untuk mencapai pemahaman secara menyeluruh.

Kemudian disajikan dalam bentuk deskriptif-analitik. Guna menggambarkan fenomena yang diamati secara lebih mendalam dan terperinci. Selanjutnya, penulis mengaitkan ayat-ayat yang telah dijelaskan maknanya dengan tema penelitian, membentuk konstruksi yang membahas gagasan resiliensi dalam kisah Nabi Zakaria.

³² Umar Shihab, *Kontekstualitas Al-Qur'an: Kajian Tematik Atas Ayat-Ayat Hukum Dalam Al-Qur'an*, ed. by Hasan M. Noer, Cet. ke-3 (Jakarta: Penamadani, 2005). h. 4

³³ Abdul Mustaqim, *Metode Penelitian Al-Qur'an...* h. 58-59. Lebih lanjut baca: Abu Hayy al-Farmawi, *al-bidāyah fi al-Tafsīr al-Mauḍū'i*, (Kairo: al-Hadarah al-'Arabiyah, 1976), h. 49-50.

F. Sistematika Penulisan

Untuk mendapatkan gambaran yang menyeluruh tentang apa yang diuraikan dalam skripsi, sebagai langkah sistematis penulis akan membagi pembahasan penelitian ke dalam 5 (lima) bab, yaitu:

Bab pertama, berisi Pendahuluan. Pada bab ini, peneliti mencoba menguraikan bagian yang merupakan pendahuluan yang meliputi latar belakang, rumusan masalah, tujuan dan manfaat penelitian, tinjauan pustaka, metodologi penelitian, dan sistematika penulisan. Bab pertama ini merupakan pembukaan untuk pembaca agar dapat mengetahui apa alasan dan latar belakang peneliti mengkaji tema tersebut.

Bab kedua, berisi Tinjauan Umum Tentang Resiliensi. Yang sub babnya terdiri dari definisi dan perkembangan resiliensi, ciri-ciri individu resilien, pilar-pilar resiliensi, dan resiliensi dalam psikologi Islam. Bab kedua ini memuat informasi umum bagi pembaca tentang konsep resiliensi baik secara umum maupun dalam perspektif Al-Qur'an, serta bagaimana peran penting resiliensi dalam kehidupan.

Bab ketiga, berisi tentang penafsiran kisah nabi Zakaria didalam AL-Qur'an yang terbagi menjadi dua sub bab, yaitu 1) Ayat tentang kisah nabi Zakaria dalam Al-Qur'an, 2) Dimensi penafsiran kisah nabi Zakaria, pada sub bab kedua ini dimensi kisah nabi Zakaria dibagi menjadi tiga, antara lain: Ujian hidup nabi Zakaria, Harapan dan doa nabi Zakaria, dan Tanda terkabulnya doa Zakaria.

Bab keempat, Berisi hasil dari penelitian, yang mana hasil analisis dari bab-bab sebelumnya. Bab ini memaparkan tentang bagaimana praktik resiliensi yang terkandung dalam kisah nabi Zakaria dan kontekstualisasinya di masa kini.

Bab kelima, adalah penutup yang akan memaparkan kesimpulan penelitian sebagai jawaban dari rumusan masalah yang diangkat dalam penelitian ini dan berisi saran bagi penelitian-penelitian selanjutnya dengan tema yang serupa.

BAB II

TINJAUAN UMUM RESILIENSI

A. Pengertian dan Perkembangan Resiliensi

Resiliensi merupakan kemampuan seorang individu dalam memberikan respons yang sehat dan produktif saat menghadapi penderitaan atau trauma. Kemampuan ini berperan penting dalam mengatasi tekanan yang kerap kali terjadi dalam rutinitas harian, sehingga seseorang mampu untuk beradaptasi serta tetap kuat (bertahan) dalam menghadapi situasi yang sulit. Menurut Masten dan Coastworth, Resiliensi adalah suatu pola perilaku dan fungsi yang menunjukkan adaptasi positif saat menghadapi risiko atau kesulitan yang signifikan. Studi terhadap risiko dan resiliensi (ketahanan) bertujuan untuk mengungkapkan faktor penyebab, mekanisme yang terlibat, serta konsekuensi dari perkembangan lebih lanjut, baik dalam hal keteguhan (yang mengarah pada hasil normatif atau “baik-baik saja”) maupun pulih dari peristiwa negatif, serta mengalami pertumbuhan dan perbaikan dalam cara berperilaku dan berfungsi ketika menghadapi kesulitan.¹

Menurut Eem Munawaroh dan Esya Anesty, Resiliensi adalah kemampuan individu untuk mengatasi tantangan, trauma dan situasi sulit dengan cara yang positif. Resiliensi memungkinkan mereka untuk mencapai prestasi akademik yang gemilang, bertahan dalam lingkungan yang penuh keterbatasan, pulih dari trauma, dan menjaga kesejahteraan mental mereka. Hal ini merupakan faktor yang dapat membantu individu dari berbagai latar belakang sosial dan situasi untuk mengatasi hambatan dan mencapai potensi mereka.² Pandangan lain dari GA Bonanno, bahwa resiliensi merupakan

¹ Corey L. M. Keyes, ‘Risk and Resilience in Human Development: An Introduction’, *Research In Human Development*, 1 (4) (2004). h. 224.

² Eem Munawaroh dan Esya Anesty Mashudi, *Resiliensi Kemampuan Bertahan Dalam Tekanan Dan Bangkit Dari Keterpurukan*, Cetakan II (Semarang: CV. Pilar Nusantara, 2019). h. 3-4.

faktor risiko kekebalan mental yang mendorong pengembangan hasil positif dan karakteristik kepribadian yang sehat.³

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Luthar, resiliensi adalah konsep yang berperan sebagai fondasi dari berbagai karakter positif dalam diri individu. Secara umum, resiliensi ditandai oleh sejumlah karakteristik, diantaranya termasuk kemampuan untuk menghadapi kesulitan, serta ketangguhan dalam menghadapi stres dan kemampuan untuk pulih dari trauma yang dialami.⁴ Konsep ini merujuk pada kemampuan individu untuk mengatasi tantangan dengan cara yang adaptif dan produktif, yang memainkan peran kunci dalam pengembangan karakter yang kuat dan sehat.

Dalam bidang psikologi dan psikiatri, istilah “resiliensi” digunakan sebagai pengganti kata-kata seperti “*invulnerable*” (kekebalan), “*invincible*” (ketangguhan), dan “*hardy*” (kekuatan) yang sebelumnya digunakan oleh peneliti. Ini disebabkan oleh kenyataan bahwa konsep resiliensi mencakup lebih dari sekadar ketahanan atau kekebalan, karena juga mencakup pengalaman emosi seperti rasa sakit, perjuangan, dan penderitaan. Dengan kata lain, resiliensi mencerminkan kemampuan individu untuk menghadapi kesulitan dan penderitaan dengan cara yang adaptif, sedangkan istilah-istilah sebelumnya lebih fokus pada aspek ketahanan fisik atau kekebalan emosi.⁵

Adhyatman Prabowo menjelaskan dalam podcastnya yang berjudul *Resiliensi*, bahwa resiliensi adalah sebuah kemampuan yang dimiliki seseorang untuk kembali bangkit (*survive*) dan tangguh dalam menghadapi rintangan kehidupan maupun hal-hal yang tidak menyenangkan. Jadi,

³ George A. Bonanno, *The Other Side of Sadness: What The New Science of Bereavement Tells Us About Life After Loss* (UK: Hachette, 2019). https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=AEiRDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT7&dq=rethink+king+trauma+george+bonanno+on+resilience+evidence+ebook&ots=TypLp5NMMyw&sig=Val6T3TWNA1jzhpcEiM2SHnUqPc&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false. Diakses 20 Oktober 2023.

⁴ Wiwin Hendriani, "Resiliensi Psikologi Sebuah... h. 2. Lebih lanjut baca: S.S. Luthar, *Resilience and Vulnerability, Adaptation in the Context of Childhood Adversities*, (Cambridge: Cambridge University Press, 2003). https://books.google.co.id/books?id=P8NoDwAAQBAJ&printsec=frontcover&hl=id&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false. Diakses 20 Oktober 2023.

⁵ Eem Munawaroh dan Esya Anesty Mashudi, *Resiliensi Kemampuan Bertahan...* h. 8

semakin cepat seorang individu untuk pulih dan mampu beradaptasi dengan keadaan yang tidak menyenangkan, maka individu tersebut dapat disebut sebagai individu yang resilien.⁶

Eric Greitens, seorang mantan pasukan khusus angkatan laut SEAL, dalam bukunya *Resilience: Hard-Won Wisdom for Living a Better Life*, menjelaskan bahwa setiap individu dalam hidup pasti akan dihadapkan pada kemalangan, kegagalan, rasa sakit bahkan kondisi paling rendah. Namun mereka juga punya pilihan untuk menyerah pada keadaan atau menghadapi kenyataan hidup yang pahit. Individu yang berhasil menghadapi tantangan berat dan mampu menggunakan kemalangan yang dihadapi menjadi sebuah peluang untuk sukses disebut sebagai individu resilien.

Penelitian yang dilakukan oleh Prof. Mihaly Csikszentmihalyi menyatakan bahwa:

“Momen terbaik dalam hidup muncul bukan pada saat-saat pasif, reseptif, dan santai... momen terbaik biasanya terjadi ketika tubuh atau pikiran seseorang dikerahkan hingga batasnya dalam upaya sukarela untuk mencapai sesuatu yang sulit dan berharga.”⁷

Dalam konteks resiliensi pernyataan tersebut mengindikasikan bahwa ketika seseorang menghadapi tantangan yang sulit dan berharga, mereka dapat mengembangkan ketahanan mental dan emosional yang lebih baik. Dalam momen-momen di mana tubuh atau pikiran seseorang dikerahkan secara intens untuk mengatasi hambatan atau kesulitan, mereka memiliki peluang untuk tumbuh, belajar, dan responsif dalam menghadapi tantangan. Hal ini dapat memperkuat ketahanan mereka terhadap tekanan, stres, dan ketidakpastian dalam hidup. Dengan kata lain, tantangan yang dihadapi dalam upaya mencapai sesuatu yang sulit dan berharga dapat menjadi peluang untuk mengembangkan resiliensi.

⁶Adhyatman Prabowo, cerita psikologi: Resiliensi, 2021. Lihat di: https://open.spotify.com/episode/1sUkV5bFRfp8IQI0qtL4Tp?si=qk80IyMsQzyt9Fcq8o5k0w&utm_source. Diakses 22 Oktober 2023.

⁷ Si Kutu Buku, Resilience: Cara Jadi Pribadi Tahan Banting, 2022. Lihat di: https://open.spotify.com/episode/3nhBQrOEPOBUCSlrvdwdva?si=IPDy6dUSQ_2DsZcjSRn7dQ&utm_source. Diakses 22 Oktober 2023.

Resiliensi merupakan bagian dari perkembangan psikologi positif, dalam konteksnya para ahli memandang resiliensi sebagai kapasitas respon individu yang fleksibel terhadap perubahan tuntutan kondisi, bersamaan dengan kemampuan untuk pulih serta bangkit kembali dari pengalaman emosional yang berat.⁸ Dengan demikian, resiliensi mencakup adaptasi terhadap perubahan dan penanggulangan tantangan emosional, sehingga memungkinkan individu untuk pulih dan berkembang dengan lebih kuat setelah menghadapi tantangan yang berat.

Menurut Zautra, Hall, dan Murray, resiliensi merujuk pada kemampuan seseorang untuk tetap kuat dan tidak mengalami perubahan mendasar dalam kehidupannya meskipun menghadapi tekanan atau tantangan yang signifikan. Dalam konteks ini, individu yang resilien dapat mengatasi stres atau tekanan tanpa mengalami dampak yang merusak pada aspek-aspek penting dalam hidup mereka seperti kesehatan mental, hubungan, atau prestasi. Resiliensi mencerminkan ketahanan individu terhadap tekanan tanpa mengganggu inti dari kehidupan mereka.⁹

Menurut Masten & Coatsworth, untuk mengidentifikasi karakteristik resiliensi diperlukan adanya dua syarat, yaitu pertama, adanya ancaman yang signifikan pada individu baik berupa keadaan high-risk, pengalaman terhadap kemalangan, maupun trauma kronis, dan kedua, kualitas perkembangan individu dalam beradaptasi tergolong cukup baik atau bisa disebut kompeten.¹⁰

Neenan berpendapat bahwa resiliensi mencakup beragam respon yang melibatkan pemikiran, emosi, dan perilaku yang fleksibel dalam menghadapi tantangan yang bisa bersifat kronis, baik yang biasa maupun yang tidak biasa. Respon-respon ini dapat dipelajari dan dimiliki oleh siapa saja. Kendati ada banyak faktor yang mempengaruhi perkembangan resiliensi, yang paling penting adalah sikap atau respon individu terhadap

⁸ Zadrian Ardi, *Kesehatan Mental Dalam Perspektif Psikologi Positif*, Cetakan pe (Purbalingga: CV. Eureka Media Aksara, 2022). h. 31.

⁹ Eem Munawaroh dan Esya Anesty Mashudi, *Resiliensi Kemampuan Bertahan...* h. 13.

¹⁰ Eem Munawaroh dan Esya Anesty Mashudi, *Resiliensi Kemampuan Bertahan...* h. 14.

tantangan yang mereka hadapi. Sikap ini dianggap sebagai inti dari konsep resiliensi. Respon individu terhadap tantangan akan lebih kuat jika ada dukungan dari lingkungan sekitarnya yang mendukung pengembangan resiliensi. Saat ini, kajian terhadap resiliensi cukup meluas, termasuk upaya untuk mengajarkan individu sikap dan keterampilan yang diperlukan untuk mengatasi tantangan dalam kehidupan sehari-hari dan menghadapi kemungkinan adversitas di masa depan.¹¹

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Laurie McCubbin, dengan judul *Challenges to the Definition of Resilience*, menyatakan bahwa resiliensi mencakup banyak dimensi yang berkaitan dengan kemampuan individu untuk menghadapi tantangan (cobaan) hidup dan menjaga kesejahteraan mereka. Cakupan tersebut meliputi karakteristik pribadi, proses penanggulangan, serta konsep terkait lainnya seperti tahan banting dan persepsi koherensi, juga melibatkan faktor risiko dan faktor perlindungan. Dalam konteks ini, resiliensi telah menjadi istilah umum yang digunakan untuk menggambarkan berbagai aspek yang terlibat dalam mengatasi kesulitan dan beradaptasi dengan lingkungan.¹²

Dalam jurnal penelitian Lukman Fajariyah, menyatakan bahwa resiliensi melibatkan interaksi kompleks antara faktor resiko dan faktor protektif pada tingkat individu dan lingkungan. Faktor resiko meningkatkan potensi kesulitan, tetapi tidak menjamin hasil negatif. Faktor protektif membantu individu melindungi diri dari dampak negatif faktor resiko. Keseimbangan antara keduanya adalah proses dinamis yang dapat berubah seiring waktu dan situasi dan resiliensi adalah hasil dari kompleksitas interaksi tersebut.¹³

¹¹ Eem Munawaroh dan Esya Anesty Mashudi, *Resiliensi Kemampuan Bertahan...* h. 15

¹² Laurie McCubbin, 'Challenges to the Definition of Resilience', *Education Resources Information Center*, 2001, h. 1–20.

¹³ L Fajariyah, 'Interpretasi Ayat-Ayat Resiliensi Dan Signifikansinya Dalam Kehidupan Sosial', *ICONIS: International Conference on...*, 2 (2021), h. 276. Lihat: <https://conference.iainmadura.ac.id/index.php/iconis/article/view/83%0Ahttps://conference.iainmadura.ac.id/index.php/iconis/article/download/83/69> .Diakses 22 Oktober 2023.

Laurie McCubbin mengkonseptualisasikan resiliensi sebagai hasil dan proses. Resiliensi bukan lagi objek kajian yang baru khususnya dalam kajian ilmu psikologi dan sosiologi yang mempelajari perilaku dan karakteristik individu. Resiliensi sebagai hasil penelitian biasanya melibatkan perbandingan dua kelompok, (1) klasifikasi kelompok yang memiliki hasil buruk seperti berujung pada kejahatan, kehamilan remaja, atau penyalahgunaan narkoba dan alkohol, (2) Klasifikasi kelompok yang memiliki hasil positif seperti prestasi akademik, dapat menjalin hubungan sosial yang baik dengan sekitarnya, dan sebagainya. Sedangkan resiliensi sebagai sebuah proses, didalamnya terdapat faktor yang mempengaruhi atau dapat menimbulkan dampak positif/negatif.¹⁴

Dari penjelasan mengenai resiliensi diatas dapat disimpulkan bahwa resiliensi bukan sekadar sifat atau karakteristik tetap, melainkan sebuah proses yang melibatkan berbagai faktor. Proses ini dapat dipengaruhi oleh faktor-faktor yang memiliki dampak positif atau negatif. Dengan kata lain, resiliensi tidak hanya ditentukan oleh karakteristik individu, tetapi juga oleh lingkungan dan pengalaman. Lebih jauh lagi, pandangan ini menyatakan bahwa resiliensi bertindak sebagai faktor yang memoderasi atau mengatur hubungan antara faktor risiko dan hasil yang mungkin terjadi dalam kehidupan individu. Ini berarti bahwa tingkat resiliensi seseorang dapat mempengaruhi sejauh mana faktor risiko mempengaruhi hasil yang dicapai oleh individu tersebut.

Diclemente, Santelli, dan Crosby, berpandangan bahwa pembahasan mengenai resiliensi tidak lepas dari topik stres, karena resiliensi hanya dapat diketahui ketika individu dalam kondisi tertekan, adversity, anxiety, yang mana kondisi tersebut memicu terjadinya stres.¹⁵ Pada tahun 1962, Murray melakukan penelitian terhadap anak-anak yang mengalami tekanan hidup. Hasil penelitian ini mengungkap adanya karakteristik yang berbeda antara

¹⁴ Laurie McCubbin, 'Challenges to the Definition... h. 5-8 .

¹⁵ Vallahatullah Missasi dan Indah Dwi Cahya Izzati, 'Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Resiliensi', *Prosiding Seminar Nasional Magister Psikologi Universitas Ahmad Dahlan*, 2019, h. 433.

anak-anak yang ditelitinya. Biasanya, dalam penelitian terhadap anak-anak yang menghadapi masalah, diperkirakan mereka akan mengalami gangguan psikopatologis. Namun, hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa tidak selalu demikian sebaliknya ada hasil positif yang muncul. Dari penelitian resiliensi pada masa itu, terdapat dua karakteristik umum yang dapat diidentifikasi. *Pertama*, adanya penilaian bahwa beberapa individu telah melakukan hal-hal yang baik atau bahkan lebih baik daripada yang diharapkan dalam menghadapi tantangan. *Kedua*, adanya penilaian bahwa meskipun ada situasi yang mengancam, tetapi hasilnya mengarah kepada hal-hal yang positif atau berdampak baik.¹⁶ Dengan kata lain, penelitian ini menegaskan adanya kemampuan individu untuk mengatasi situasi yang sulit dan menghasilkan respon yang positif terhadap upaya yang dilakukan dalam menghadapi tantangan.

Istilah resiliensi pertama kali diperkenalkan oleh Redl pada tahun 1969. Namun belum ada kesepakatan pemahaman terhadap istilah tersebut.¹⁷ Pada tahun 1982, Werner menjadi ilmuwan pertama yang menggunakan istilah “resiliensi” dalam penelitiannya. Dia melakukan penelitian longitudinal di pulau Kauai, Hawaii yang sangat miskin dan penuh tantangan selama 30 tahun. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar anak yang tumbuh dalam kondisi buruk seperti itu menunjukkan perilaku destruktif saat remaja. Namun, ada pula kelompok anak yang menunjukkan ketahanan yang lebih baik dan mampu beradaptasi dengan lebih positif, anak-anak tersebut disebut sebagai kelompok “resilien.” Anak-anak yang resilien memiliki karakteristik tertentu yang membedakan mereka dari yang tidak resilien.¹⁸

Pada tahun 1983, Garmezy dan Rutter menyampaikan temuan penelitian awal mereka tentang resiliensi. Garmezy melakukan penelitian

¹⁶ Bay Dhowi dan Esther Widhi Andangsari, ‘Pengaruh Nilai-nilai Terhadap Ketangguhan (Resiliensi)’, *Jurnal BECOSS (Business Economic, Communication, and Social Sciences)*, Vol.1 No.1 (2019), h. 3.

¹⁷ Moh. Abdul Kholiq Hasan, "Ajaran Resiliensi Dalam... h. 28.

¹⁸ Eem Munawaroh dan Esya Anesty Mashudi, *Resiliensi Kemampuan Bertahan.....* h. 8-9.

dalam bidang epidemiologi, yang pada akhirnya mengidentifikasi faktor-faktor pelindung dan faktor-faktor risiko. Saat ini, kedua jenis faktor tersebut dianggap sangat penting dalam mendefinisikan konsep resiliensi.¹⁹ Pada tahun 1989, Masten mempopulerkan resiliensi sebagai topik penelitian, khususnya dalam konteks individu dengan orangtua yang menderita skizofrenia. Penelitian ini menemukan bahwa beberapa anak dalam keluarga tersebut masih memiliki prestasi akademik yang baik. Dalam penelitian ini ditemukan bahwa individu dengan situasi sulit atau lingkungan yang kurang menguntungkan tetap dapat memberikan respons yang positif.²⁰

Pada tahun 1990-an, banyak penelitian dalam bidang perkembangan individu yang menghadapi risiko (seperti anak-anak dengan latar belakang sulit) mulai mencari pemahaman tentang masalah penyesuaian dan masalah yang sering muncul, seperti kegagalan akademik, perilaku bermasalah, motivasi rendah, masalah kesehatan, dan gangguan mental. Selama periode ini, terjadi perubahan fokus dari pendekatan yang lebih berorientasi pada melihat masalah (paradigma patogenesis yang berpusat pada defisit dan model penyakit) menjadi lebih berorientasi pada melihat hasil penyesuaian yang adaptif. Perubahan ini mencerminkan pergeseran dari penelitian yang lebih memperhatikan kegagalan dalam penyesuaian menjadi penelitian yang lebih menekankan pada hasil positif dalam penyesuaian. Hal ini menjadi kontribusi besar pada perkembangan penelitian tentang resiliensi yang semakin banyak muncul pada abad ke-21.²¹ Bahkan Olson dan DeFrain, menyatakan bahwa resiliensi menjadi salah satu dasar kompetensi yang harus dimiliki individu di abad ke-21 untuk dapat menyikapi problematika hidup dengan positif.²²

¹⁹ Eem Munawaroh dan Esya Anesty Mashudi, *Resiliensi Kemampuan Bertahan...* h. 8.

²⁰ Eem Munawaroh dan Esya Anesty Mashudi, *Resiliensi Kemampuan Bertahan...* h. 9.

²¹ Eem Munawaroh dan Esya Anesty Mashudi, *Resiliensi Kemampuan Bertahan...* h. 9.

²² Wiwin Hendriani, *"Resiliensi Psikologi Sebuah..."* h. 2.

B. Ciri-ciri Individu Resilien

Resiliensi merupakan komponen penting yang harus dimiliki individu dewasa ini untuk mampu bertahan dan pulih dari tantangan. Berdasarkan hasil penelitian-penelitian terdahulu, responden diklasifikasikan kedalam dua kategori, yaitu individu yang resilien dan individu yang *vulnerable* (rentan) dalam menghadapi stres. Untuk menentukan kualifikasi seseorang dapat dinilai sebagai individu yang *resilient* atau *vulnerable*, Griffith memperkenalkan konsep “*existential postures*” atau posisi eksistensi yang menguraikan kesiapan mental, fisik, dan emosional seseorang dalam merespon situasi stres (*adversitas*).²³ Konsep ini berfokus pada perbedaan karakteristik individu yang *resilient* dan *vulnerable* terhadap stress dan tekanan hidup. Seseorang yang memiliki kemampuan untuk beradaptasi dengan perubahan, komitmen, optimis & memiliki harapan, mandiri dan keyakinan diri yang kuat disebut sebagai *individu resilient*.²⁴ Di sisi lain, individu yang *vulnerable* cenderung mudah putus asa, kurang percaya diri, merasa tidak berdaya dan kesulitan beradaptasi.

Dr. Salvatore Maddi, seorang psikolog asal Amerika Serikat, berpandangan bahwa terdapat tiga elemen utama yang mencerminkan karakteristik individu yang resilien²⁵, yaitu:

1. Tantangan, bahwa individu yang resilien memandang stres dan perubahan dalam hidup sebagai peluang untuk pembelajaran diri. Sebagian dari mereka bahkan mencari tantangan untuk menguji keterampilan mental mereka. Yang menarik adalah bahwa individu yang resilien cenderung merasa tidak nyaman dengan status *quo*

²³ Muhammad Iqbal, ‘Hubungan Antara Self-Esteem dan Religiusitas Terhadap Resiliensi Pada Remaja Di Yayasan Himmata’ (Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta, 2011). h. 33.

²⁴ Wanda Fitri, ‘Nilai Budaya Lokal, Resiliensi, Dan Kesiapan Menghadapi Bencana Alam’, *Personifikasi*, Vol. 5. h. 131-132.

²⁵ Wahyu Budi Nugroho, ‘Pemuda, Bunuh Diri and Resiliensi: Penguatan Resiliensi sebagai Pereduksi Angka Bunuh Diri di Kalangan Pemuda Indonesia’, *Jurnal Studi Pemuda*, I.1 (2012), h. 35.

yang ada, baik dalam kehidupan pribadi maupun interaksi dengan orang lain.

2. Komitmen, individu yang resilien mengadopsi pendekatan yang proaktif dalam menghadapi konflik. Mereka bahkan memandang konflik sebagai hal yang umum dalam kehidupan sehari-hari, dan berupaya mengubahnya menjadi peluang untuk pertumbuhan dan perbaikan.
3. Kontrol, merupakan aspek penting yang tercermin dalam pilihan individu resilien untuk tidak bersikap pasif dalam menghadapi kesulitan dan tantangan, sehingga mereka memiliki kendali atas situasi tersebut serta selalu berupaya dalam mencapai perubahan yang diinginkan.

Dalam pandangan Mackay dan Iwasak, individu yang memiliki kemampuan resilien ditandai dengan ciri-ciri sebagai berikut.²⁶

- 1) Memiliki kebebasan berpikir dan bertindak serta kemampuan untuk mengambil kendali atas hidupnya sendiri. Hal ini juga menyiratkan tanggung jawab pribadi untuk memperjuangkan tujuan yang ingin dicapai dengan keyakinan dan tekad.
- 2) Individu mampu mengatur dan mengelola beragam jenis emosi dalam dirinya, terutama yang bersifat negatif akibat pengalaman traumatis. Hal ini untuk menjaga kesejahteraan mental dan ketangguhan psikologis individu.
- 3) Individu memiliki keyakinan diri yang kuat dan terus-menerus mengembangkan diri untuk dapat mewujudkan keinginan dan tujuan di masa depan.

Dalam *Handbook of Adult Resilience*, Kent dan Davis menyimpulkan bahwa terdapat 8 karakteristik yang mencerminkan kepribadian individu resilien²⁷, Karakteristik tersebut meliputi:

²⁶ Fhobie Claudia dan Shanty Sudarji, 'Sumber-sumber Resiliensi Pada Remaja Korban Perundungan Di SMK Negeri X Jakarta', *Jurnal Psibernetika*, Vol. 11 (2), h. 107.

²⁷ Muhammad Iqbal, 'Hubungan Antara Self-Esteem... h. 36-38

- 1) Emosi positif, yaitu kemampuan untuk mempertahankan suasana hati yang positif meskipun mengalami kesulitan atau tantangan.
- 2) Kontrol, yaitu kemampuan untuk mengontrol diri sendiri dan situasi yang dihadapi.
- 3) Coping stres yang aktif, perlawanan, & menghadapi ketakutan, yaitu kemampuan untuk menangani stres secara aktif dan efektif, menghadapi ketakutan dan menunjukkan ketahanan diri dalam menghadapi tantangan.
- 4) Fleksibilitas kognitif, yaitu kemampuan untuk beradaptasi dengan perubahan dan memiliki kemampuan berpikir yang fleksibel dalam menghadapi masalah.
- 5) Kebermaknaan & nilai dalam kesengsaraan, yaitu kemampuan untuk menemukan makna atau arti penting dalam kesulitan atau penderitaan yang dialami.
- 6) Altruisme, yaitu kemampuan untuk peduli terhadap orang lain dan membantu orang lain dalam mengatasi kesulitan.
- 7) Spiritualitas, yaitu kemampuan untuk menemukan makna dan tujuan hidup melalui spiritualitas atau keyakinan agama.
- 8) Training, yaitu kemampuan untuk belajar dari pengalaman dan mengembangkan keterampilan baru dalam menghadapi tantangan masa depan.

Demikian para ahli memiliki pandangan yang berbeda tentang karakteristik individu yang resilien. Namun, secara umum, seorang individu yang resilien memiliki pandangan yang optimis terhadap stres dan perubahan dalam hidup sebagai peluang untuk pembelajaran diri. Dapat disimpulkan bahwa ciri-ciri yang mencerminkan kepribadian individu resilien meliputi, kemampuan mengambil kendali atas kondisi adversitas, komitmen, regulasi emosi, keyakinan diri, coping stres, fleksibilitas kognitif, spiritualitas, reaching out, dan altruisme. Dengan aktif berlatih dan mengembangkan keterampilan baru guna menghadapi tantangan masa

depan. setiap orang dapat meningkatkan kekuatan pribadinya untuk menjadi lebih resilient dalam menghadapi rintangan hidup.

C. Pilar-pilar Resiliensi

Resiliensi dalam diri individu tidak terbentuk dengan sendirinya, meskipun masing-masing individu pasti memiliki bekal (bibit) resiliensi dalam diri mereka. Resiliensi memiliki karakteristik yang dinamis dan dalam perkembangannya dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya faktor internal (faktor pembangun resiliensi) dan faktor eksternal (sumber pendukung resiliensi). Missasi dan Cahya Izzati mengklasifikasikan faktor-faktor perkembangan resiliensi menjadi dua kategori:²⁸

1. Faktor Internal yang Mempengaruhi Resiliensi:

- Spiritualitas
- *Self-efficacy* (keyakinan diri)
- Optimisme
- *Self-esteem* (harga diri)

2. Faktor Eksternal yang Mempengaruhi Resiliensi:

- Dukungan sosial

Namun, terjadi perbedaan pendapat di kalangan para ahli mengenai faktor internal (pembangun resiliensi) dan faktor eksternal (pendukung resiliensi). Menurut Grotberg terdapat tiga sumber yang mendukung perkembangan resiliensi dalam diri individu yaitu²⁹, *I am* (kekuatan *internal* atau *personal*), *I have* (sumber *external* atau dukungan sosial), Dan *I can* (Keterampilan sosial maupun personal sebagai *problem solving*).³⁰ Penelitian terkait upaya penyintas pandemi Covid-19 untuk bangkit pasca-infeksi menyatakan bahwa selama masa pandemi penyintas Covid -19

²⁸ Vallahatullah Missasi dan Indah Dwi Cahya Izzati, 'Faktor-Faktor Yang... h. 436-439

²⁹ Hikmatul Fadzilah Nurhamizah, 'Hubungan Tawakal dengan Kemampuan Resiliensi Akademik (Studi Terhadap Mahasiswa Angkatan 2015 Dalam Bimbingan Skripsi Di Fakultas Ushuluddin Dan Humaniora UIN Walisongo Semarang Tahun 2019)' (UIN Walisongo Semarang, 2019). h. 36.

³⁰ Moh. Abdul Kholiq Hasan, "Ajaran Resiliensi Dalam... h. 28-29.

menghadapi tantangan fisik dan psikologis yang signifikan. Mereka cenderung mengalami masalah emosi seperti kecemasan, trauma, dan depresi, yang mana sebagian hal ini disebabkan oleh stigma sosial terkait pandemi. Namun, hasil penelitian menunjukkan bahwa sekelompok penyintas memiliki pola pikir resiliensi dan dukungan keluarga menjadi salah satu faktor pendukung (eksternal) terbentuknya protektif resiliensi.³¹

Teori paling masyhur yang banyak digunakan dalam penelitian terkait faktor-faktor pembangun (internal) resiliensi mengacu pada “Tujuh Faktor Pembangun Resiliensi” yang dicetuskan oleh Reivich dan Shatte. Salah satunya terdapat dalam penelitian yang dilakukan oleh Rachel Jackson dan Chris Watkin terhadap program pengembangan alat diagnostik pengukur resiliensi yang disebut RFI (*the Resilience Factor Inventory*). Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat tujuh faktor utama yang berperan penting dalam upaya pembangunan resiliensi individu. Namun, upaya tersebut tidak mengaitkan setiap keterampilan secara khusus dengan satu faktor tertentu. Sebaliknya, pendekatan ini memberdayakan keterampilan-keterampilan tersebut sebagai alat yang dapat digunakan secara fleksibel dalam mengembangkan resiliensi secara komprehensif, berikut faktor-faktor tersebut.³²

1. Regulasi emosi, keterampilan untuk mengelola respons emosional individu dalam menghadapi situasi stress, dengan tujuan mempertahankan kinerja yang efektif. Individu yang memiliki tingkat resiliensi yang tinggi menunjukkan penggunaan keterampilan regulasi emosi yang terampil, yang membantu mereka mengontrol, mengarahkan, dan memodulasi respons emosional, fokus perhatian, dan perilaku mereka dalam konteks beragam,

³¹ Yudi Kurniawan dan Markus Nanang Irawan Budi Susilo, ‘Bangkit Pasca Infeksi: Dinamika Resiliensi Pada Penyintas Covid-19’, *Philanthropy Journal of Psychology*, Vol 5 Nomor (2021), h. 131–56.

³² Rachel Jackson dan Chris Watkin, ‘The Resilience Inventory: Seven Essential Skills for Overcoming Life’s Obstacles and Determining Happiness’, *Selection & Development Review*, Vol. 20, No.6 (2004), h. 14–15 <https://studylib.net/doc/10761314/sdr-the-resilience-inventory--seven-essential-skills-for-...> .Diakses 23 Oktober 2023.

menjadikan mereka lebih mampu menjaga keseimbangan emosi dan mampu beradaptasi dengan baik dalam menghadapi tantangan atau tekanan.

2. Pengendalian impuls, keterampilan individu dalam mengatur atau mengontrol perilaku, khususnya perilaku yang mungkin muncul sebagai respons terhadap pikiran atau impuls emosional yang timbul. Misalnya, kemampuan untuk menghindari tindakan impulsif yang mungkin merugikan dalam jangka panjang. Pengendalian impuls secara erat dikaitkan dengan regulasi emosi, Individu yang mampu mengendalikan impuls emosionalnya cenderung lebih kompeten dalam mengarahkan dan mengatur respons emosional mereka dalam situasi yang penuh tantangan. Daniel Goleman dalam bukunya "*Emotional Intelligence*" juga menekankan pentingnya pengendalian impuls sebagai salah satu komponen yang signifikan dalam pengembangan kecerdasan emosional.³³
3. Analisis Kausal, keterampilan untuk mengidentifikasi secara akurat penyebab tekanan. Individu resilien mampu keluar dari kebiasaan pola pikir mereka untuk mengidentifikasi penyebab yang memungkinkan dan mampu menemukan solusi yang lebih potensial.
4. *Self-efficacy*, merupakan kepercayaan diri tinggi individu terhadap kemampuannya untuk mengatasi masalah dan mencapai kesuksesan. Individu yang resilien memiliki keyakinan yang kuat terhadap kemampuan mereka sendiri, tidak hanya mampu mempengaruhi keterampilan efektivitas mereka dalam menghadapi tantangan, tetapi juga berkontribusi pada kemampuan mereka untuk membangun rasa percaya pada diri orang lain. Hal ini mengarah pada peningkatan peluang untuk mencapai kesuksesan dalam

³³ Rachel Jackson dan Chris Watkin, 'The Resilience Inventory... h. 14-15

berbagai aspek kehidupan. Dengan demikian, *self-efficacy* menjadi salah satu elemen kunci dalam pemahaman resiliensi individu.

5. Optimisme, keterampilan untuk memelihara pandangan positif terhadap masa depan dengan tetap realistis dalam perencanaan dan harapan. Dan faktor yang paling berpengaruh dalam menentukan optimisme adalah keyakinan individu terhadap kemampuannya sendiri (efikasi diri) untuk mengatasi tantangan. Dalam konteks resiliensi, optimisme adalah atribut penting yang membantu individu dalam menghadapi kesulitan dengan sikap positif yang tetap terkait dengan realitas.
6. Empati, keterampilan membaca isyarat melalui pengamatan terhadap perilaku orang lain untuk memahami kondisi emosional dan psikologis, dengan demikian membangun hubungan yang lebih baik. Individu yang resilien mampu membaca isyarat non-verbal orang lain untuk membangun hubungan yang lebih baik dan lebih dalam. Hal ini juga membantu mereka lebih selaras dengan emosi mereka sendiri.
7. *Reaching out*, keterampilan untuk meningkatkan aspek positif kehidupan dan percaya diri dalam menghadapi tantangan serta peluang baru. Dalam lingkup ini termasuk inisiatif untuk mencapai tujuan dan memaksimalkan kualitas kehidupan. Namun, perilaku ini bisa terhambat oleh beberapa faktor, termasuk rasa malu, perfeksionisme, dan perasaan kurangnya kemampuan (cacat diri). Oleh karena itu, dalam upaya pengembangan resiliensi yang efektif diperlukan faktor *reaching out* yang berperan sebagai *problem solving* agar individu dapat mencapai potensi penuh dalam kehidupan mereka.

D. Resiliensi dalam Psikologi Islam

Psikologi dan agama memiliki keterkaitan yang sangat penting dalam pemahaman diri dan perkembangan spiritual individu. Agama yang

disampaikan tanpa paksaan membutuhkan pemahaman psikologis untuk diterima oleh manusia. Oleh karena itu, dalam kajian ilmu psikologi terdapat cabang keilmuan yang disebut “Psikologi Agama”, yang dikembangkan untuk memahami aspek-aspek kejiwaan yang terkait dengan keyakinan dan praktik keagamaan.³⁴ Islam memiliki pandangan yang fundamental terhadap manusia dan segala aspek kehidupannya, dengan Al-Qur’an sebagai landasan utama untuk pengembangan ilmu psikologi dalam konteks Islam. Dalam perbandingannya, disebutkan bahwa psikologi Barat memiliki kelemahan fundamental, salah satunya seperti pandangan Sigmund Freud yang menyatakan bahwa hanya orang sinting yang percaya akan keberadaan Tuhan dan aliran behavioristik yang tidak mengacuhkan keberadaan Tuhan. Sedangkan peran eksistensi manusia secara rohani (jiwa) memiliki kaitan yang sangat erat dengan penciptanya (Tuhan). Oleh karena itu, Psikologi Islam yang memiliki wawasan ketuhanan (teosentris) dibangun berdasarkan Al-Qur’an dengan tujuan utama meningkatkan kesejahteraan manusia dan membimbing mereka untuk mengikuti fitrah dan kecenderungan alaminya, serta kembali kepada Allah SWT.³⁵ Selain itu, pengetahuan tentang psikologi juga perlu dipahami oleh setiap individu agar lebih memahami diri mereka sendiri, dapat mengelola kesehatan jiwa secara efektif, dan mampu beradaptasi dengan baik dalam berbagai situasi kehidupan.

Imam Al-Ghazali, seorang pemikir Islam berpandangan bahwa kesehatan jiwa merupakan hasil keserasian dari berbagai fungsi mental individu, yang mencakup integritas diri dalam keseimbangan mental, adaptabilitas yang baik dengan diri sendiri maupun lingkungan, memiliki kepribadian yang positif dan daya tahan terhadap tekanan, kemandirian, pemahaman realitas yang sehat, empati sosial, serta kualitas hidup yang baik dalam aspek psikologis dan sosial.³⁶ Hal ini, membuktikan bahwa daya

³⁴ Nurussakinah Daulay, *Pengantar Psikologi Dan Pandangan Al-Qur’an Tentang Psikologi*, Cetakan ke (Jakarta: Prenadamedia Group, 2019). h. 68-70.

³⁵ Nurussakinah Daulay, *Pengantar Psikologi Dan Pandangan...* h. 99-100.

³⁶ Aliah B. Purwakania Hasan, ‘Terapan Konsep Kesehatan... h. 12.

tahan (resiliensi) mempunyai peran penting dalam menjaga kesehatan jiwa individu.

Setiap manusia yang lahir ke dunia pasti akan diberi ujian dan cobaan yang merupakan *sunnatullah* (ketetapan Allah) untuk meningkatkan derajat hamba-Nya. Ujian dan cobaan merupakan bagian tak terpisahkan dalam penentuan kadar keimanan dan ketakwaan hamba kepada Allah sebagaimana firman Allah dalam QS. Al Baqarah: 214.³⁷ Allah menurunkan Al-Qur'an sebagai sumber panduan hidup yang komprehensif bagi peradaban manusia dan solusi bagi berbagai masalah kehidupan.³⁸ Al-Qur'an Surah Al-Insyirah ayat 1-8 menegaskan bahwa setiap kesulitan selalu datang diiringi dengan kemudahan, sudah seharusnya manusia hanya berharap kepada Allah SWT yang Maha Esa. Allah tidak akan memberikan suatu ujian (cobaan) lebih dari batas kemampuan hamba-Nya.³⁹ Ayat ini juga mengisyaratkan pesan bahwa individu yang kokoh imannya dan senantiasa mengingat Allah akan memiliki ketenangan dalam hati, sebagaimana ditegaskan dalam Al-Qur'an Surah Ar-Ra'd ayat 28.⁴⁰ Hal ini menunjukkan bahwa dimensi spiritual dan psikologis dapat mempengaruhi kesejahteraan mental dan emosional individu, serta potensi pengaruhnya dalam konteks intervensi kesehatan mental. Melalui ujian dan cobaan diharapkan manusia dapat tumbuh dan berkembang menjadi individu yang resilien agar dapat tetap tenang di bawah kondisi tekanan, memupuk rasa syukur, kesabaran, memperkuat iman, dan dapat mengambil hikmah dari setiap kejadian. Karena hakikat resiliensi bukan tentang meraih kebahagiaan dan keberhasilan semata. Akan tetapi, secara menyeluruh mencakup

³⁷ Muhammad Andri Setiawan dan Karyono Ibnu Ahmad, 'Keterampilan Resiliensi Dalam... h. 39-40.

³⁸ Muhammad Syafiq Mughni dan Muhammad Marzuki, 'Tafsir Ayat Psikologi Memaknai Ayat Al-Qur'an Tentang Resiliensi Jiwa Dan Urgensinya Dalam Kehidupan Sosial', *Al-Afkar: Journal for Islamic Studies*, Vol. 5, No (2022), h. 106.

³⁹ Evita Yuliatul Wahidah, "Resiliensi Perspektif Al Quran"... h. 117.

⁴⁰ Choiril Anwar, 'Peran Harga Diri dan Dukungan Sosial Terhadap Resiliensi Ibu Dari Siswa Paud Selama Pendampingan Pembelajaran Jarak Jauh' (UNniversitas Islam Negeri Walisongo Semarang, 2021). h. 29.

kemampuan untuk menghadapi dan merespons kegagalan atau kesulitan dalam hidup.⁴¹

Dalam ajaran Islam, penerapan keterampilan resiliensi dipandang sebagai suatu pendekatan yang sistematis dan utuh, sebagaimana yang tersirat dalam interpretasi keseluruhan ayat surah ad-Dhuha. Resiliensi dalam Islam dimaknai ke dalam dua dimensi yang saling terhubung, yakni kondisi lapang (kemakmuran) dan kondisi sulit (kesukaran). Keseimbangan antara keduanya sangat diperhatikan dalam ajaran psikologi Islam, sebagaimana kalam Allah dalam QS. Al-Hadid: 22-24. Hal ini mencerminkan pemahaman bahwa individu harus menjaga keteguhan iman dan keseimbangan dalam hidup, baik dalam keadaan baik maupun buruk. Konsep ini berbeda dengan pendekatan umum resiliensi dalam psikologi barat yang terfokus pada daya tahan (resiliensi) individu terhadap tekanan dan ketidakpastian. Dalam upaya membentuk individu yang kuat dan tangguh secara menyeluruh, konsep resiliensi dalam Islam mengintegrasikan berbagai aspek kehidupan, dalam arti lebih luas mencakup konteks psikologis, moralitas, etika, dan spiritualitas.⁴² Pandangan tersebut diperkuat oleh hadits yang diriwayatkan dari Abdurrahman bin Abu Laila dari Shuhaib:

قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ عَجَبًا لِأَمْرِ الْمُؤْمِنِ إِنَّ أَمْرَهُ كُلَّهُ خَيْرٌ وَلَيْسَ ذَاكَ لِأَحَدٍ إِلَّا لِلْمُؤْمِنِ إِنْ أَصَابَتْهُ سَرَاءٌ شَكَرَ فَكَانَ خَيْرًا لَهُ وَإِنْ أَصَابَتْهُ ضَرَاءٌ صَبَرَ فَكَانَ خَيْرًا لَهُ

Rasulullah shallallahu ‘alaihi wasallam bersabda: “perkara orang mukmin mengagumkan, sesungguhnya semua perihalnya baik dan itu tidak dimiliki seorang pun selain orang mukmin, bila tertimpa kesenangan, ia bersyukur dan syukur itu baik baginya dan bila tertimpa musibah, ia bersabar dan sabar itu baik baginya.” (HR. Muslim, no. 2999).⁴³

⁴¹ Putri Miftahul Khoir, ‘Konsep Self Resiliensi... h. 99-100.

⁴² Muhammad Andri Setiawan dan Karyono Ibnu Ahmad, ‘Keterampilan Resiliensi Dalam ... h.41-42.

⁴³ Imam Abu al-Husain Muslim bin al-Hajjaj al-Qusyairi an-Naisaburi, *Ṣaḥīḥ Muslim*, (Riyadh: Baitul Afkar ad-Dauliyyah, 1419 H/1998 M), h. 1200.

Dalam perspektif psikologi Islam, hadits ini menggambarkan tingkat resiliensi yang tinggi dari seorang mukmin melalui sikap syukur dan sabar. Bersyukur atas kesenangan adalah bentuk resiliensi dengan mengembangkan ketahanan psikologis, sedangkan sabar dalam menghadapi musibah juga merupakan sifat resilien yang membantu dalam mengatasi tantangan hidup. Melalui pandangan positif semacam ini, orang mukmin dapat melihat setiap pengalaman sebagai pelajaran dan peluang untuk pertumbuhan, sehingga mereka dapat belajar dari setiap situasi dan memandangnya sebagai bagian dari rencana Allah yang Maha bijaksana.

BAB III

PENAFSIRAN KISAH NABI ZAKARIA DALAM AL-QUR'AN

A. Ayat Tentang Kisah Nabi Zakaria dalam Al-Qur'an

Kisah Zakaria dalam al-Qur'an merupakan kisah yang perlu dikaji secara lebih mendalam, yang dalam penelitian ini dikaji dengan pendekatan tematik tentang resiliensi. Kisah-kisah yang terkandung dalam Al-Qur'an memiliki fungsi sebagai contoh ataupun hikmah bagi kaum setelahnya. Fakta-fakta tersebut tidak cukup hanya dianalisis dengan didasarkan pada tatanan bahasa (tekstual). Untuk mengungkap fakta-fakta mengenai hikmah tersebut, maka diperlukan kajian secara lebih mendalam baik mengenai pesan-pesan tersurat maupun tersirat didalamnya (kontekstual).¹

Nabi Zakaria merupakan salah satu utusan Allah yang berasal dari kalangan Bani Israil. Dia memiliki pengaruh yang besar didalam kaumnya. Meski bukan termasuk kedalam golongan Rasul *Ulul Azmi*, Akan tetapi peran dakwah beliau layak untuk diapresiasi. Nabi Zakaria bahkan diberi kepercayaan sebagai pengasuh (wali) Maryam sejak ia masih kecil, setelah ayah kandungnya meninggal dunia.² Hal ini menunjukkan bahwa Bani Israil memandang Nabi Zakaria sebagai sosok yang bijaksana dan bertanggung jawab. Istrinya merupakan saudara perempuan dari Maryam, ibu Nabi Isa a.s. Kisah Nabi Zakaria juga merupakan salah satu Nabi Allah yang terkenal dengan kekhusyukannya dalam berdo'a. Ada satu hal yang menjadi latar belakang kekhusyukannya dalam Berdo'a, yaitu kecemasan akan kaumnya yang jauh dari ajaran Allah, sementara Nabi Zakaria telah lanjut usia dan tidak ada dari kerabatnya yang dapat meneruskan dakwah beliau. Sehingga, satu-satunya solusi bagi permasalahan tersebut adalah Nabi Zakaria mempunyai anak. Demi terwujudnya keinginan tersebut, Nabi

¹ Rizal Faturohman Purnama, 'Kisah Nabi Zakaria... h. 1-5.

² Muwaffiqoh, 'Kisah Nabi Zakaria... h. 3.

Zakaria berdo'a siang dan malam agar Allah berkenan mengabulkan do'anya.³

Kisah para nabi menjadi fokus utama dalam Al-Qur'an, mencakup sekitar 1600 ayat dari total ayat dalam kitab tersebut. Salah satu kisah yang termaktub dalam al-Qur'an adalah kisah Nabi Zakaria. Penggambaran kisahnya dapat ditemukan dalam beberapa penggalan ayat, seperti dalam surat Āli Imrān (ayat 37-41), surat Al-An'ām (ayat 85), surat Maryam (ayat 1-11), dan surat Al-Anbiyā' (ayat 89-90). Keseluruhan dari ayat-ayat ini menunjukkan signifikansi narasi keagamaan, serta pemahaman mendalam tentang kehidupan.⁴ Namun pada surat Al-An'ām: 85 hanya menyebutkan nama Nabi Zakaria.

“فَقَبَّلَهَا رَبُّهَا بِقَبُولٍ حَسَنٍ وَأَنْبَتَهَا نَبَاتًا حَسَنًا وَكَفَّلَهَا زَكَرِيَّا كُلَّمَا دَخَلَ عَلَيْهَا زَكَرِيَّا الْمِحْرَابَ وَجَدَ عِنْدَهَا رِزْقًا قَالَ يَمْرِئُ إِلَىٰ لَكَ هَذَا ۖ قَالَتْ هُوَ مِنْ عِنْدِ اللَّهِ ۚ إِنَّ اللَّهَ يَرْزُقُ مَنْ يَشَاءُ بِغَيْرِ حِسَابٍ ۚ ٣٧ هُنَالِكَ دَعَا زَكَرِيَّا رَبَّهُ ۖ قَالَ رَبِّ هَبْ لِي مِنْ لَدُنْكَ ذُرِّيَّةً طَيِّبَةً ۚ إِنَّكَ سَمِيعُ الدُّعَاءِ ۚ ٣٨ فَنَادَتْهُ الْمَلِكَةُ وَهُوَ قَائِمٌ يُصَلِّي فِي الْمِحْرَابِ أَنَّ اللَّهَ يُبَشِّرُكَ بِيحْيَىٰ مُصَدِّقًا بِكَلِمَةٍ مِنَ اللَّهِ وَسَيِّدًا وَحَصُورًا وَنَبِيًّا مِنَ الصَّالِحِينَ ۚ ٣٩ قَالَ رَبِّ إِنِّي يَكُونُ لِي غُلَامٌ وَقَدْ بَلَغَنِيَ الْكِبَرُ وَامْرَأَتِي عَاقِرٌ ۖ قَالَ كَذَلِكِ اللَّهُ يَفْعَلُ مَا يَشَاءُ ۚ ٤٠ قَالَ رَبِّ اجْعَلْ لِي آيَةً ۚ قَالَ آتَيْنَاكَ إِلَّا تُكَلِّمُ النَّاسَ ثَلَاثَةَ أَيَّامٍ إِلَّا رَمْرًا ۚ وَادْكُرْ رَبَّكَ كَثِيرًا وَسَبِّحْ بِالْعَشِيِّ وَالْإِبْكَارِ ۚ ٤١ ”

Artinya: Dia (Allah) menerimanya (Maryam) dengan penerimaan yang baik, membesarkannya dengan pertumbuhan yang baik, dan menyerahkan pemeliharaannya kepada Zakaria. Setiap kali Zakaria masuk menemui di mihrabnya, dia mendapati makanan di sisinya. Dia berkata, “Wahai Maryam, dari mana ini engkau peroleh?” Dia (Maryam) menjawab, “Itu dari Allah.” Sesungguhnya Allah memberi rezeki kepada siapa yang Dia kehendaki tanpa perhitungan. Di sanalah Zakaria berdoa kepada Tuhannya. Dia berkata, “Wahai Tuhanku, karuniakanlah kepadaku keturunan yang baik dari sisiMu. Sesungguhnya Engkau Maha Mendengar doa”. Lalu, Malaikat (Jibril) memanggilnya ketika dia berdiri melaksanakan sholat di mihrab, “Allah menyampaikan kabar gembira kepadamu dengan (kelahiran) Yahya yang membenarkan kalimat dari Allah, (menjadi)

³ Muwaffiqoh, ‘Kisah Nabi Zakaria... h. 20.

⁴ Rizal Faturohman Purnama, ‘Kisah Nabi Zakaria... h. 1-5.

panutan, menahan diri (dari hawa nafsu), dan seorang nabi di antara orang-orang sholeh”. Dia (Zakaria) berkata, “Wahai Tuhanku, bagaimana aku bisa mendapat anak, sedangkan aku sudah tua dan istriku pun mandul?” (Allah) berfirman, “Demikianlah Allah melakukan apa yang Dia kehendaki”. Dia (Zakaria) berkata, “Wahai Tuhanku, berilah aku suatu tanda (kehamilan istriku)”. Allah berfirman, “Tandanya bagimu adalah engkau tidak (dapat) berbicara dengan manusia selama tiga hari, kecuali dengan isyarat. Sebutlah (nama) Tuhanmu sebanyak-banyaknya dan bertasbihlah pada waktu petang dan pagi hari.”⁵ (QS. Al-Imran: 37-41)

Al-Qur'an surat Maryam: 1-11.

“كَهَيْلَعَصَ ١ ذِكْرُ رَحْمَتِ رَبِّكَ عَبْدَهُ زَكَرِيَّا ٢ إِذْ نَادَى رَبَّهُ نِدَاءً خَفِيًّا ٣ قَالَ رَبِّ إِنِّي وَهَنَ الْعَظْمُ مِنِّي وَاشْتَعَلَ الرَّأْسُ شَيْبًا وَلَمْ أَكُنْ بِدُعَائِكَ رَبِّ شَقِيًّا ٤ وَإِنِّي خِفْتُ الْمَوَالِيَ مِنْ وَرَائِي وَكَانَتِ امْرَأَتِي عَاقِرًا فَهَبْ لِي مِنْ لَدُنْكَ وَلِيًّا ٥ يَرِثُنِي وَيَرِثُ مِنْ آلِ يَعْقُوبَ وَاجْعَلْهُ رَبِّ رَضِيًّا ٦ يَزَكَرِيَّا إِنَّا نُبَشِّرُكَ بِغُلَامٍ اسْمُهُ يَحْيَى لَمْ نَجْعَلْ لَهُ مِنْ قَبْلُ سَمِيًّا ٧ قَالَ رَبِّ إِنِّي يَكُونُ لِي غُلَامٌ وَكَانَتِ امْرَأَتِي عَاقِرًا وَقَدْ بَلَغْتُ مِنَ الْكِبَرِ عِتِيًّا ٨ قَالَ كَذَلِكَ قَالَ رَبُّكَ هُوَ عَلَيَّ هَيِّئْ وَقَدْ خَلَقْتُكَ مِنْ قَبْلُ وَلَمْ تَكُ شَيْئًا ٩ قَالَ رَبِّ اجْعَلْ لِي آيَةً قَالَ آيَةُ إِلَيْكَ آتَاكَ الْكَلِمَ النَّاسَ ثَلَاثَ لَيَالٍ سَوِيًّا ١٠ فَخَرَجَ عَلَى قَوْمِهِ مِنَ الْمِحْرَابِ فَأَوْحَى إِلَيْهِمْ أَنْ سَبِّحُوا بُكْرَةً وَعَشِيًّا ١١”

Artinya: Kāf Hā Yā ‘Ain Ṣād. (Yang dibacakan ini adalah) penjelasan tentang rahmat Tuhanmu kepada hamba-Nya, Zakaria, (yaitu) ketika dia berdoa kepada Tuhannya dengan suara yang lirih. Dia (Zakaria) berkata, “Wahai Tuhanku, sesungguhnya tulangku telah lemah, kepalaku telah dipenuhi uban, dan aku tidak pernah kecewa dalam berdoa kepada-Mu, wahai Tuhanku. Sesungguhnya aku khawatir terhadap keluargaku sepeninggalku, sedangkan istriku adalah seorang yang mandul. Anugerahilah aku seorang anak dari sisi-Mu. (Seorang anak) yang akan mewarisi aku dan keluarga Ya‘qub serta jadikanlah dia, wahai Tuhanku, seorang yang diridai.”. (Allah berfirman,) “Wahai Zakaria, Kami memberi kabar gembira kepadamu dengan seorang anak laki-laki yang bernama Yahya yang nama itu tidak pernah Kami berikan sebelumnya.”. Dia (Zakaria) berkata, “Wahai Tuhanku, bagaimana (mungkin) aku akan mempunyai anak, sedangkan istriku seorang yang mandul dan sungguh aku sudah mencapai usia yang sangat tua?”. Dia (Allah) berfirman, “Demikianlah.” Tuhanmu berfirman, “Hal itu mudah

⁵ Terjemahan Qur'an Kemenag in Word, QS [3]: 37-41.

bagi-Ku; sungguh, engkau telah Aku ciptakan sebelum itu, padahal (pada waktu itu) engkau belum berwujud sama sekali.”. Dia (Zakaria) berkata, “Wahai Tuhanku, berilah aku suatu tanda.” (Allah) berfirman, “Tandanya bagimu ialah bahwa engkau tidak dapat bercakap-cakap dengan manusia selama (tiga hari) tiga malam, padahal engkau sehat.”. Lalu, (Zakaria) keluar dari mihrab menuju kaumnya lalu dia memberi isyarat kepada mereka agar bertasbihlah kamu pada waktu pagi dan petang.⁶

Al-Qur'an surat Al-Anbiyā': ayat 89-90.

“وَزَكَرِيَّا إِذْ نَادَىٰ رَبَّهُ ۚ رَبِّ لَا تَذَرْنِي فَرْدًا وَأَنْتَ خَيْرُ الْوَارِثِينَ ۚ ۝٨٩ فَاسْتَجَبْنَا لَهُ ۖ وَوَهَبْنَا لَهُ ۖ يَحْيَىٰ وَاصْلَحْنَا لَهُ ۖ زَوْجَهُ ۚ ۝٩٠ إِنَّهُمْ كَانُوا يُسْرِعُونَ فِي الْحَيَاتِ وَيَدْعُونَنَا رَغَبًا وَرَهَبًا ۚ وَكَانُوا لَنَا خَشِيعِينَ ۚ ۝٩٠”

Artinya: Dan (Ingatlah kisah) Zakaria ketika dia berdoa kepada Tuhannya, “Ya Tuhanku, janganlah Engkau biarkan aku hidup seorang diri (tanpa keturunan), sedang Engkau adalah sebaik-baik waris. Maka, Kami mengabulkan (doa)-nya, menganugerahkan Yahya kepadanya, dan menjadikan istrinya (dapat mengandung). Sesungguhnya mereka selalu bersegera dalam (mengerjakan) kebaikan dan berdoa kepada Kami dengan penuh harap dan cemas. Mereka adalah orang-orang yang khushyuk kepada Kami.⁷

Meski terdapat pengulangan peristiwa, tetapi ketiganya disajikan dengan struktur yang berbeda, yang dalam munasabahnya dimaksudkan sebagai penekanan atau rincian tambahan yang tidak dijelaskan dalam surah lain.

B. Dimensi Penafsiran Kisah Nabi Zakaria

1. Ujian Hidup Nabi Zakaria

وَالَيْتِي حِفْتُ الْمَوَالِي مِنْ وَّرَائِي ۖ وَكَانَتِ امْرَأَتِي عَاقِرًا فَهَبْ لِي مِنْ لَدُنْكَ وَلِيًّا ۚ ۝٥ يَرْثُنِي وَيَرِثْ مِنْ أَلِ يَعْقُوبَ ۚ وَاجْعَلْهُ رَبِّ رَضِيًّا ۚ ۝٦

“Sesungguhnya aku khawatir terhadap keluargaku sepeninggalku, sedangkan istriku adalah seorang yang mandul. Anugerahilah aku seorang anak dari sisi-Mu.(Seorang anak) yang akan mewarisi aku dan keluarga Ya‘qub serta jadikanlah dia, wahai Tuhanku, seorang yang diridai.” (QS. Maryam [19]: 5-6)

⁶ Terjemahan Qur'an Kemenag in Word, QS [19]: 1-11.

⁷ Terjemahan Qur'an Kemenag in Word, QS [21]: 89-90.

Zakaria mengutarakan kepentingan yang mengharuskannya memiliki seorang keturunan, yakni kekhawatiran akan seorang penerus dakwah kenabian dan penerus keluarga dari garis keturunannya. Lafadz *المَوَالِي* artinya, anak-anak kerabat. Orang Arab biasa menyebut anak keturunan dari pamannya dengan sebutan *mawali*. Az-Zujjaj berpendapat bahwa, yang dimaksud *mawali* sebenarnya adalah mereka yang meremehkan agama, dan dikhawatirkan dakwah agama akan disia-siakan sepeninggalan beliau. Sehingga beliau meminta agar diberikan keturunan yang dapat menjadi penerus dakwahnya, serta dapat mewarisi ilmu dan kenabiannya.⁸

Sebagian ahli tafsir menjelaskan arti objektif dari kata *المَوَالِي* sebenarnya adalah seorang anak laki-laki yang shaleh, untuk menggantikan tugas dakwah beliau. Karena sungguh, Nabi Zakaria khawatir pada posisi penerusnya, sebab diantara para paman dan sepupunya tidak ada yang bisa (layak) menggantikannya.⁹ Telah diketahui bahwa mereka adalah kaum Bani Israil yang paling jahat. Dikhawatirkan dari para kerabatnya, maupun keluarga paman dari ayahnya akan tetap menjalankan tradisi-tradisi buruk dan berbuat kerusakan, sehingga tidak ada dari mereka yang bisa menjadi penerus kenabian.¹⁰

Keinginan untuk memiliki keturunan merupakan fitrah alami yang tertanam dalam jiwa manusia. Hal ini dapat berasal dari berbagai faktor, mulai dari insting untuk melindungi, hingga menjaga kelangsungan hidup dan keberlangsungan pekerjaan. Dalam kasus Nabi Zakaria as., keinginannya untuk memiliki keturunan bukan semata-mata untuk

⁸ Syaikh Imam Al-Qurthubi, *Tafsir Al-Jami' Li Ahkam Al-Qur'an Jilid 11*, Terj. Akhmad Khatib, (Jakarta: Pustaka Azzam, 2009), h. 209-210.

⁹ Allamah Kamal Faqih Imani, *Tafsir Nurul Qur'an: Sebuah Tafsir Sederhana Menuju Cahaya Al-Qur'an*, Jilid 9, h. 209.

¹⁰ Al-Maraghi, *Terjemah Tafsir Al Maraghi*, Juz 16, (Semarang: PT. Karya Toha Putra Semarang, 1993), h. 55.

tujuan duniawi seperti yang disebutkan di atas. Akan tetapi merupakan sebuah harapan untuk memiliki keturunan yang akan meneruskan dakwah beliau, mempertahankan keberlangsungan spiritualitas serta kesetiaan terhadap perintah dan ajaran-Nya. Sehingga Nabi Zakaria a.s. mengajukan permohonan kepada Allah agar diberikan keturunan.¹¹

Pada lafadz *وَكَانَتْ امْرَأَتِي عَاقِرًا*, kata *عَاقِرًا* dalam bahasa Arab berlaku bagi laki-laki maupun perempuan, yang artinya mandul.¹² Qurthubi menafsirkan kata ‘*Āqir* dengan arti tidak dapat melahirkan (bagi wanita) yang telah usia lanjut (menopause).¹³ sebelum kata *عَاقِرًا* terdapat lafadz

امْرَأَتِي, yang menandakan bahwa yang dimaksud mandul disini adalah istri Nabi Zakaria, yaitu Isya’ binti Faqudza Ibnu Qabil, saudari ibu Maryam, Hannah bin Faqudza.¹⁴ Dalam redaksi lain disebutkan bahwa berdasarkan isi perjanjian lama, istri Zakaria bernama Elizabeth, yang memiliki hubungan kekerabatan dengan Maryam.¹⁵

“فَهَبْ لِي مِنْ لَدُنْكَ وَلِيًّا ۖ يَرِثُنِي وَيَرِثُ مِنْ آلِ يَعْقُوبَ”

“maka anugerahilah aku seorang anak dari sisi-Mu, yang akan mewarisi aku dan keluarga Ya’qub”

¹¹ Al-Maraghi, *Terjemah Tafsir Al Maraghi*, Juz 16... h. 55.

¹² Abu Ja’far Muhammad bin Jarir Ath-Thabari, *Tafsir Ath-Thabari Jilid 17, Terj. Ahsan Askan*, Cet. 1 (Jakarta: Pustaka Azzam, 2009), h. 455.

¹³ Syaikh Imam Al-Qurthubi, *Tafsir Al-Jami’ Li Ahkam...* h. 214.

¹⁴ Firman Allah dalam QS. Āli Imrān [3]: 35,

إِذْ قَالَتِ امْرَأَتُ عِمْرَانَ رَبِّ إِنِّي نَذَرْتُ لَكَ مَا فِي بَطْنِي مُحَرَّرًا فَتَقَبَّلْ مِنِّي ۖ إِنَّكَ أَنْتَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ ٣٥

“(Ingatlah) ketika istri Imran 89) berkata, “Wahai Tuhanku, sesungguhnya aku menazarkan kepada-Mu apa yang ada di dalam kandunganku murni untuk-Mu (berkhidmat di Baitul Maqdis). Maka, terimalah (nazar itu) dariku. Sesungguhnya Engkaulah Yang Maha Mendengar lagi Maha Mengetahui.” (Lihat Qur’an Kemenag in Word [3]: 35) Istri Imran yang merupakan ibunda Maryam adalah Hanna binti Faqud. Nabi Zakaria a.s. menikahi saudari perempuan Hanna sehingga Maryam adalah keponakannya.

¹⁵ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al Misbah: Pesan, Kesan, Dan Keserasian Al-Qur’an Vol. 7*, (Jakarta: Lentera Hati, 2002), h. 409.

Terdapat perbedaan pendapat tentang pemaknaan kata “mewarisi”, sebagian ahli tafsir berpendapat yang diwariskan adalah harta benda. Istri Zakaria merupakan keturunan dari Sulaiman bin Daud, yang memiliki kekayaan melimpah, sehingga Zakariya khawatir jika harta tersebut jatuh ke tangan orang yang tidak shaleh dan digunakan di jalan yang salah. Ulama Syi’ah termasuk dalam kelompok yang memilih pendapat ini. Sedangkan sebagian ahli tafsir lainnya berpendapat, bahwa makna “mewarisi” yang dimaksud adalah posisi kenabian, sehingga yang diwariskan bukan berupa harta duniawi, melainkan pengetahuan dan dakwah kenabian.¹⁶ Dari Abu bakar berkata:

“لَا نُورِثُ مَا تَرَكْنَا فَهُوَ صَدَقَةٌ”

Rasulullah SAW bersabda: “*Kami (para nabi) tidak mewariskan dan apa yang kami tinggalkan semuanya sebagai shadaqah.*”¹⁷ (Shahih Bukhari, no. 3092-3093)

Al Maraghi menjelaskan dalam tafsirnya, Nabi Zakaria meminta untuk dianugerahi seorang anak kandung yang akan mewarisi kepemimpinan agamanya (kenabian), dan mewarisi keluarga Ya’qub, yaitu Ya’qub bin Masan dan saudaranya Imran bin Masan, orang tua Maryam. Al Kalbi menjelaskan, Bani Masan adalah raja dan pemimpin dari Bani Israil, sedangkan Zakaria merupakan seorang pemimpin keagamaan.¹⁸

Zakaria mengharapkan kehadiran seorang anak yang berbudi luhur, baik dalam akhlak, agama, maupun kepribadiannya, serta mampu menjadi penerus dan sebagai penolong.¹⁹ Hal ini sebagaimana firman Allah dalam Surat Ali Imran: 38, ketika bercerita tentangnya: “*Dia*

¹⁶ Allamah Kamal Faqih Imani, *Tafsir Nurul Qur’an*:... h. 211-212, baca juga: Syaikh Muhammad Ali Ash-Shabuni, *Shafwatut Tafasir: Tafsir-Tafsir Pilihan (Jilid 3)*, Terj. KH. Yasin, cet. 1 (Jakarta: Pustaka Al-Kautsar, 2011). h. 330, M. Quraish Shihab, *Tafsir Al Misbah*:...Vol. 7. h. 412.

¹⁷Al- Bukhari, *al-Jami’ al-Shahih*, Juz II, (Beirut: Dar Ibn Katsir al-Yamamah, 1403 H). h. 386.

¹⁸ Al-Maraghi, *Terjemah Tafsir Al Maraghi*, Juz 16... h. 56.

¹⁹ Abu Ja’far Muhammad bin Jarir Ath-Thabari, *Tafsir Ath-Thabari Jilid 17*... h. 460.

(Zakaria) berkata, ‘Ya Tuhanku, berilah aku dari sisi Engkau seorang anak yang baik’.”²⁰ Dan sebagaimana pula firman-Nya di dalam Surat Al-Anbiyā': 89,

رَبِّ لَا تَذَرْنِي فَرْدًا وَأَنْتَ خَيْرُ الْوَارِثِينَ ۝ ٨٩

“Ya Tuhanku, janganlah Engkau biarkan aku hidup seorang diri (tanpa keturunan), sedang Engkau adalah sebaik-baik waris.”²¹

2. Harapan dan Doa Nabi Zakaria

Ketika Imran, ayah Maryam meninggal dunia, hak pengasuhan Maryam diserahkan kepada Nabi Zakariya, selaku kerabat sekaligus suami dari saudara perempuan ibunya. Al Hafidz Abu Al Qasim bin Asakir, menjelaskan, Zakariya bin Barkhiya bin Daan, merupakan seorang utusan Allah yang berasal dari kalangan Bani Israil.²² Mengingat dirinya dan istri yang telah lanjut usia dan tidak bisa memiliki keturunan, mereka menerima Maryam, yang berdasarkan nasab merupakan keponakannya. Mereka juga telah menerima ketetapan Allah dengan ikhlas dan ridho. Namun hal tersebut berubah ketika suatu ketika Nabi Zakaria datang mengunjungi Maryam di dalam mihrabnya, dan beberapa kali menemukan buah yang tidak sedang dalam musimnya. Firman Allah dalam surah Ali Imran[3]: 37,

“فَتَقَبَّلَهَا رَبُّهَا بِقَبُولٍ حَسَنٍ وَأَنْبَتَهَا نَبَاتًا حَسَنًا وَكَفَّلَهَا زَكَرِيَّا كُلَّمَا دَخَلَ عَلَيْهَا زَكَرِيَّا الْمِحْرَابَ وَجَدَ عِنْدَهَا رِزْقًا ۚ قَالَ بِمَرِّمٍ أَنْتِ لَكِ هَذَا ۖ قَالَتْ هُوَ مِنْ عِنْدِ اللَّهِ ۚ إِنَّ اللَّهَ يَرْزُقُ مَنْ يَشَاءُ بِغَيْرِ حِسَابٍ ۝ ٣٧

“Dia (Allah) menerimanya (Maryam) dengan penerimaan yang baik, membesarkannya dengan pertumbuhan yang baik, dan

²⁰ Dalam QS. Āli Imrān [3]: 38 berbunyi:

هَٰذَاكَ دَعَا زَكَرِيَّا رَبَّهُ ۖ قَالَ رَبِّ هَبْ لِي مِنْ لَدُنْكَ ذُرِّيَّةً طَيِّبَةً ۚ إِنَّكَ سَمِيعُ الدُّعَاءِ ۝ ٣٨

(Lihat di Qur'an Kemenag in Word [3]: 38)

²¹ Terjemah Qur'an Kemenag in Word, QS [21]: 89-90.

²² al Hafizh Ibnu Katsir, *Kisah Para Nabi & Rasul*, Cet-1 (Jakarta: Pustaka as-Sunnah, 2007). h. 781.

menyerahkan pemeliharaannya kepada Zakaria. Setiap kali Zakaria masuk menemui di mihrabnya, dia mendapati makanan di sisinya. Dia berkata, ‘Wahai Maryam, dari mana ini engkau peroleh?’ Dia (Maryam) menjawab, ‘Itu dari Allah.’ Sesungguhnya Allah memberi rezeki kepada siapa yang Dia kehendaki tanpa perhitungan.”²³

Hal tersebut membuat Nabi Zakaria takjub dengan karomah Maryam yang menerima rezeki dari Allah dengan cara yang tidak biasa. Melalui hal menakjubkan ini, Nabi Zakaria menyadari bahwa Allah Maha Pemberi rezeki tanpa batasan, saat itu pula harapan untuk memiliki seorang keturunan muncul kembali.²⁴

Kemudian dikisahkan dalam permulaan surat Maryam [19]: 1-3.

كَهَيْعَصَ ١ ذِكْرُ رَحْمَتِ رَبِّكَ عَبْدَهُ زَكِرِيَّا ٢ إِذْ نَادَى رَبَّهُ نِدَاءً خَفِيًّا ٣

“Kāf Hā Yā ‘Ain Ṣād. (Yang dibacakan ini adalah) penjelasan tentang rahmat Tuhanmu kepada hamba-Nya, Zakaria, (yaitu) ketika dia berdoa kepada Tuhannya dengan suara yang lirih.”

Diawali dengan huruf-huruf pembuka surah, seperti كَهَيْعَصَ . At-

Ṭabari dalam tafsirnya menyebutkan bahwa huruf-huruf tersebut merupakan simbolis dari nama-nama Allah yang Agung²⁵, sedangkan dalam tafsir Al-Misbah, disebutkan bahwa huruf *muqatta’at* (huruf hijaiyah yang berdiri sendiri) merupakan simbol dari kekuasaan Allah, dalam Al-Qur’an terdapat 29 surat yang diawali dengan huruf *muqatta’at*. Setiap surat yang diawali dengan huruf-huruf tersebut menunjukkan adanya ayat yang mengandung tanda-tanda kebesaran Allah, seperti dalam surat Al-Kahfi yang menceritakan fenomena luar

²³ Terjemah Qur’an Kemenag in Word, QS [3]: 37.

²⁴ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan, Dan Keserasian Al-Qur’an, Vol. 2*, (Jakarta: Lentera Hati, 2002), h. 101.

²⁵ Huruf *Kāf* mewakili “al-Karīm (Maha Mulia)”, bisa juga “al-Kabīr (Maha Besar)”, bisa juga “al-Kāfī (Maha Cukup)”, *Hā’* mewakili “al-Hādi (Maha Pemberi petunjuk)”, *yā’* mewakili “ar-Rahīm (Maha Pengasih)”, bisa juga “al-Ḥakīm (Maha Bijaksana)”, *‘Ain* mewakili “al-‘Alīm (Maha Mengetahui)”, dan *Ṣad* mewakili “aṣ-Ṣādiq (Maha Benar)”. Lebih lanjut baca: Syaikh Imam Al-Qurthubi, *Tafsir Al-Jami’ Li Ahkam...* h. 200-201.

biasa mengenai Ashabul Kahfi²⁶, begitu pula dengan surat Maryam yang mengandung kisah kontradiktif terkait tanda-tanda kebesaran Allah yang dicerminkan dalam kisah kelahiran Nabi Isa as. dari seorang ibu yang masih gadis tanpa proses biologis dan kisah kelahiran Nabi Yahya dari orangtua yang telah tua dan mandul. Kedua surah ini mengilustrasikan keajaiban kekuasaan Allah dan menceritakan peristiwa-peristiwa luar biasa dalam sejarah para nabi.²⁷

Dalam Tafsir Al Mizan disebutkan bahwa, tujuan diwahyukannya surat ini (QS. Maryam) adalah untuk memberikan ‘kabar gembira dan peringatan’ yang diwujudkan melalui kisah inspiratif mengenai kehidupan para Nabi, khususnya dalam ayat 97.²⁸

Muhammad bin Ishak dalam karyanya tentang sejarah Nabi Muhammad SAW, berdasarkan cerita dari Ummu Salamah dan Ahmad bin Hambal yang merujuk pada Ibnu Mas’ud dalam narasi mengenai hijrahnya para sahabat dari Mekah ke negeri Habasyah (Ethiopia). Dikisahkan bahwa Ja’far bin Abi Thalib pernah suatu ketika membacakan permulaan ayat dari surat Maryam di hadapan Raja Najasyi, yang semula menganut agama Nasrani. Hal ini memicu reaksi emosional Raja Najasyi hingga membuat raja mencururkan air matanya karena terkesan dengan bacaan, keaslian dan kebenaran isi surat tersebut. Meskipun Raja Najasyi tidak sempat bertemu dengan Nabi Muhammad, saat kematiannya, Nabi dan para sahabat melakukan salat

²⁶ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al Misbah:...Vol. 7*. h. 407.

²⁷ Wahbah Az-Zuhaili, *Tafsir Al-Munir Jilid 8: Aqidah, Syariah, Manhaj, Jilid 8*, (Jakarta: Gema Insani, 2016). h. 332.

²⁸ Firman Allah QS. Maryam [19]: 97,

فَأَمَّا يَسَّرْنَاهُ بِلِسَانِكَ لِتُبَشِّرَ بِهِ الْمُتَّقِينَ وَتُنذِرَ بِهِ قَوْمًا لُدًّا ٩٧

“Sesungguhnya Kami telah memudahkan (Al-Qur’an) itu dengan bahasamu (Nabi Muhammad) agar dengannya engkau memberi kabar gembira kepada orang-orang yang bertakwa dan memberi peringatan kepada kaum yang membangkang.” (Lihat Qur’an Kemenag in Word [19]: 97)

gaib untuknya di Madinah, dan ini menjadi sholat gaib pertama dalam sejarah Islam.²⁹

Dari Yahya bin Ya'mar, maksud dari ayat tersebut di atas adalah sebagai “peringat” atas Rahmat yang diberikan oleh Allah kepada hamba-Nya, Zakaria.³⁰ Zakariya bin Ladun bin Muslim bin Shaduq bin Hasyban bin Dawud bin Sulaiman bin Muslim bin Shadiqah bin Barkhiya bin Bal'athah bin Nahur bin Syalum bin Bahfasyath bin Inaman bin Rahba'am bin Sulaiman bin Daud, beliau merupakan salah seorang Nabi besar dari para Nabi yang berasal dari kalangan Bani Israil.³¹ Dalam Shahih Bukhari, beliau dinyatakan berprofesi sebagai seorang tukang kayu.

Kata *an-Nidā'* pada ayat 3 bermakna doa dan keinginan. Hendaklah seorang hamba ketika ia bermunajat kepada Tuhannya, dengan sikap demikian, sebagaimana Firman Allah dalam surah Al-A'raf ayat 55³². Sebagian ulama' salaf berpendapat, makna *an-Nidā'* dalam ayat ini, menjelaskan keadaan Nabi Zakaria yang melaksanakan shalat malam di dalam mihrabnya³³, disaat semua orang tengah tertidur, seraya melantunkan doa dengan suara yang penuh kelembutan.

²⁹ Kementerian Agama RI, *Al-Qur'an Dan Tafsirnya Jilid 6 (Edisi Yang Disempurnakan)* (Jakarta: Widya Cahaya, 2015). h. 37-38.

³⁰ Abdullah bin Muhammad bin Abdurrahman bin Ishaq Al-Sheikh, *Tafsir Ibnu Katsir Jilid 5: Terj. Lubaabut Tafsir Min Ibni Katsir* (Bogor: Pustaka Imam Syafi'i, 2003), h. 310, Lihat Misalnya, M. Quraish Shihab, *Tafsir Al Misbah:...Vol. 7*. h. 408-409.

³¹ al Hafizh Ibnu Katsir, *Kisah Para Nabi...* h. 780.

³² Syaikh Imam Al-Qurthubi, *Tafsir Al-Jami' Li Ahkam...* h. 204. Hal ini dipertegas dalam surah Al-A'raf [7]: 205,

وَادْكُرْ رَبَّكَ فِي نَفْسِكَ تَضَرُّعًا وَخِيفَةً وَدُؤْنَ الْجَهْرِ مِنَ الْقَوْلِ بِالْغُدُوِّ وَالْآصَالِ وَلَا تَكُنْ مِنَ الْغَافِلِينَ ٢٠٥

“Ingatlah Tuhanmu dalam hatimu dengan rendah hati dan rasa takut pada waktu pagi dan petang, dengan tidak mengeraskan suara, dan janganlah kamu termasuk orang-orang yang lengah.” (Lihat di Qur'an Kemenag in Word [7]: 205)

³³ Firman Allah QS. Āli Imrān [3]: 39,

“فَنَادَتْهُ الْمَلٰٓئِكَةُ وَهُوَ قَائِمٌ يُصَلِّي فِي الْمِحْرَابِ اَنَّ اللّٰهَ يُبَشِّرُكَ بِغُلٰمٍ مُّصَدِّقًا لِّكَلِمَةٍ مِّنَ اللّٰهِ وَسَيِّدًا وَحَصُوْرًا وَنَبِيًّا مِّنَ الصّٰلِحِيْنَ ٣٩

“Lalu, Malaikat (Jibril) memanggilnya ketika dia berdiri melaksanakan shalat di mihrab, “Allah menyampaikan kabar gembira kepadamu dengan (kelahiran) Yahya yang membenarkan kalimat

Terdapat perbedaan pendapat mengenai penafsiran kata حَفِيًّا dalam ayat ini. Quraish Shihab menyebutkan dalam tafsirnya *Al Misbah*, bahwa Al Biqa'i memaknai kata حَفِيًّا sebagai bentuk rasa cinta (kedekatan) Zakariya kepada Allah SWT, etika berdoa yang demikian mencerminkan keagungan dan kenikmatan berkhalwat.³⁴

Menurut sebagian ahli tafsir, Nabi Zakaria berdoa dengan suara lirih (samar), agar tidak mendapatkan celaan dari kaumnya tentang keinginannya untuk memiliki seorang anak. Pendapat lain, menyatakan yang demikian itu merupakan bentuk keikhlasan dalam etika berdoa.³⁵ Dan, Imam Ath-Thabari menafsirkannya sebagai doa dengan suara yang lirih dan tersembunyi, Karena dikhawatirkan menjadi riya'.³⁶

Al Maraghi menjelaskan dalam tafsirnya, ketika Zakaria memohon dan berdoa kepada Tuhannya secara rahasia dan sembunyi-sembunyi, tidak lain adalah untuk lebih menunjukkan keikhlasan, menjauhkan diri dari sifat riya', dan dinilai dapat terhindar dari hinaan orang banyak (kaumnya) karena telah memohon diberikan keturunan pada usia yang telah tua.³⁷

Pada surat Āli Imrān [3]: 38 dijelaskan,

هُنَالِكَ دَعَا زَكَرِيَّا رَبَّهُ ۖ قَالَ رَبِّ هَبْ لِي مِنْ لَدُنْكَ ذُرِّيَّةً طَيِّبَةً ۚ إِنَّكَ سَمِيعُ الدُّعَاءِ

“Di sanalah Zakaria berdoa kepada Tuhannya. Dia berkata, ‘Wahai Tuhanku, karuniakanlah kepadaku keturunan yang baik dari sisi-Mu. Sesungguhnya Engkau Maha Mendengar doa’.”

Dijelaskan bahwa Zakaria dengan penuh khusyuk dan keyakinan memohon keturunan kepada Allah. Imam Muhammad Abduh

dari Allah, (menjadi) anutan, menahan diri (dari hawa nafsu), dan seorang nabi di antara orang-orang saleh.” (Lihat di Qur’an Kemenag in Word [3]: 39)

³⁴ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al Misbah*:...Vol. 7. h. 409.

³⁵ Syaikh Imam Al-Qurthubi, *Tafsir Al-Jami’ Li Ahkam*... h. 205.

³⁶ Abu Ja’far Muhammad bin Jarir Ath-Thabari, *Tafsir Ath-Thabari Jilid 17*... h. 448.

³⁷ Al-Maraghi, *Terjemah Tafsir Al Maraghi, Juz 16*... h. 53-54.

menyampaikan bahwa Nabi Zakaria merespons nikmat-nikmat Allah terhadap Maryam dengan kekaguman akan keimanan, kebaikan, dan keyakinan Maryam pada kekuasaan Allah bahwa segala sesuatu tunduk pada kehendak Allah, merasa heran dan lupa diri, dalam kekagumannya terhadap kebesaran Allah, Zakaria berpaling dari dunia dan berdoa dengan hati yang penuh keyakinan, percaya bahwa doa akan dikabulkan jika diucapkan dalam keadaan tenggelam dalam perasaan akan kesempurnaan Tuhan, sebagaimana disebutkan pada QS. Maryam [19]: 3, Menyadari bahwa Allah Maha Mendengar doa setiap hamba-Nya. Ini adalah contoh kepercayaan dan kerendahan hati dalam berdoa, dengan harapan Allah memberikan padanya anugerah melalui keberkahan tempat suci (mihrab) tersebut.³⁸

Sebagaimana etika berdoa yang santun oleh seorang hamba kepada Tuhannya, Zakaria memohon dengan merendahkan diri seraya berdoa:

قَالَ رَبِّ إِنِّي وَهَنَ الْعَظْمُ مِنِّي وَاشْتَعَلَ الرَّأْسُ شَيْبًا وَلَمْ أَكُنْ بِدُعَائِكَ رَبِّ شَقِيًّا ۝

“Dia (Zakaria) berkata, “Wahai Tuhanku, sesungguhnya tulanku telah lemah, kepalaku telah dipenuhi uban, dan aku tidak pernah kecewa dalam berdoa kepada-Mu, wahai Tuhanku.” (QS. Maryam [19]: 4)

Ayat tersebut menyebutkan sebuah pengakuan atas keterbatasan dan kelemahan Zakaria yang secara akal membuatnya terhalang untuk memiliki seorang anak, Lafadz وَهَنَ dalam ayat ini bermakna *dā'ifah*

(lemah), dengan lafadz الْعَظْمُ yang berarti tulang, kerangka badan.

Apabila kerangka badan (tulang), yang menyokong tubuh telah lemah, maka semakin turun pula kekuatan yang dimilikinya. Karena tulang merupakan komponen paling kuat dari struktur tubuh.³⁹ Ats-Tsauri

³⁸ Ahmad Mustafa Al-Maraghi, *Terjemah Tafsir Al Maraghi Jilid 3* (Semarang: PT. Karya Toha Putra, 1993). h. 254-259.

³⁹ Syaikh Imam Al-Qurthubi, *Tafsir Al-Jami' Li Ahkam...* h. 206-207.

mendengar bahwa Nabi Zakaria telah berusia sekitar 70 tahun lebih pada saat itu.⁴⁰

Lafadz *وَاشْتَغَلَ الرَّأْسُ شَيْبًا* disini diibaratkan dengan kayu bakar yang menyala (terbakar api), maksudnya kepala yang sudah banyak ditumbuhi uban sehingga terlihat menyala, hal ini umumnya menandakan seseorang telah lanjut usia.⁴¹ Sebelum mengutarakan keinginannya, Nabi Zakaria terlebih dahulu mengemukakan kerendahan hati atas kondisi dzahir maupun batinnya dihadapan Allah. Kalimat, “*Ya Tuhanku, sesungguhnya tulangku telah lemah, kepalaku telah dipenuhi uban,*” merupakan suatu ungkapan kepasrahan. Namun mengingat segala karunia dan rahmat yang telah Allah berikan padanya selama ini membuatnya tidak mudah berputus harapan untuk menginginkan seorang keturunan.

Lafadz *وَلَمْ أَكُنْ بِدُعَائِكَ رَبِّ شَقِيًّا* menjelaskan bahwa beliau dengan bangga dan yakin menyatakan bahwa Allah tidak pernah mengabaikan doa-doa beliau. Lemahnya tulang dan rambut yang beruban menunjukkan usia Nabi Zakaria yang telah menua, diperkirakan saat itu Nabi Zakaria berusia sekitar 100 tahun dan istrinya 90 tahun.⁴² Hal ini menunjukkan bahwa selama itu pula Allah tidak pernah membiarkannya kecewa lantaran tidak dikabulkan doanya. Wujud doa Zakaria ini menyiratkan keagungan karunia-Nya dan kelembutan kasih sayang Allah kepada Zakaria selama hidupnya.⁴³

⁴⁰ Abu Ja'far Muhammad bin Jarir Ath-Thabari, *Tafsir Ath-Thabari Jilid 17...* h. 450.

⁴¹ Al-Maraghi, *Terjemah Tafsir Al Maraghi, Juz 16...* h. 51, baca juga: Syaikh Imam Al-Qurthubi, *Tafsir Al-Jami' Li Ahkam...* h. 207.

⁴² Syaikh Muhammad Ali Ash-Shabuni, *Shafwatut Tafasir...* h. 331, baca juga: M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah:...Vol. 7*, h. 414.

⁴³ Al-Maraghi, *Terjemah Tafsir Al Maraghi, Juz 16...* h. 55.

3. Tanda Terkabulnya Doa Zakaria

فَنَادَتْهُ الْمَلِكَةُ وَهُوَ قَائِمٌ يُصَلِّي فِي الْمِحْرَابِ أَنَّ اللَّهَ يُبَشِّرُكَ بِيحْيَى مُصَدِّقًا بِكَلِمَةٍ
مِّنَ اللَّهِ وَسَيِّدًا وَحَصُورًا وَنَبِيًّا مِّنَ الصَّالِحِينَ ٣٩

“Lalu, Malaikat (Jibril) memanggilnya ketika dia berdiri melaksanakan salat di mihrab, ‘Allah menyampaikan kabar gembira kepadamu dengan (kelahiran) Yahya yang membenarkan kalimat dari Allah, (menjadi) anutan, menahan diri (dari hawa nafsu), dan seorang nabi di antara orang-orang saleh’.” (QS. Āli Imrān [3]: 39)

Allah menjawab doa Zakaria dengan mengirim malaikat Jibril untuk memberitahu bahwa Zakaria akan memiliki seorang putra bernama Yahya, yang berarti “yang hidup”. Malaikat Jibril datang ketika Zakaria sedang berkhalwat di dalam mihrabnya.⁴⁴ Nama “Yahya” merupakan bentuk Arabisasi nama “Yohanna” atau “Yohanes.” Dalam Injil Matius, Yahya dikenal dengan nama *Yohanes*, atau “si Pembaptis”, karena pada zamannya ia bertugas melakukan pembaptisan terhadap jemaatnya. Nama “Yohanes” dalam bahasa Arab dihubungkan dengan kata “Al-Hayat,” yang dapat diartikan sebagai “kehidupan” atau “hidup.”⁴⁵ Dalam tafsir Aṭ-Ṭabari, nama Yahya, memiliki arti dihidupkan dengan keimanan.⁴⁶ Adapun pendapat lain dari Muqatil, nama Yahya diberikan dengan makna ia terlahir (hidup) dari orangtua yang sudah tua, dan ibunya seorang yang diketahui *‘Āqir* (baik sebab mandul maupun menopause).⁴⁷

Pada surat Al-Anbiyā’ [21]: 90, permohonan Nabi Zakaria kepada Allah untuk tidak dibiarkan hidup sendirian di dunia ini dikabulkan. Allah memberinya seorang putra bernama Yahya, yang dalam tradisi disebut sebagai Yahya Pembaptis, yang artinya memberi petunjuk iman. Allah juga memberi kabar baik kepada Zakaria bahwa keadaan (rahim) isterinya akan diperbaiki, agar dapat mewujudkan janji

⁴⁴ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: ... Vol. 2*, h. 102-103.

⁴⁵ Al-Maraghi, *Terjemah Tafsir Al Maraghi Jilid 3*... h. 258.

⁴⁶ Abu Ja’far Muhammad bin Jarir Ath-Thabari, *Tafsir Ath-Thabari Jilid 17*... h. 461.

⁴⁷ Syaikh Imam Al-Qurthubi, *Tafsir Al-Jami’ Li Ahkam*... h. 222.

tersebut. Dalam Surat Maryam, Allah telah memberitahukan Zakariya bahwa permohonannya diterima, dan ia akan memiliki seorang putra bernama Yahya. Meskipun awalnya bingung karena istrinya mandul, Namun Allah akan memperbaiki keadaan (rahim) istrinya secara khusus agar bisa mengandung Yahya.⁴⁸

Dalam surat Maryam [19]: 7 disebutkan bahwa, belum ada seorang manusia pun yang langsung diberi nama oleh Allah, yang serupa dengan Yahya.

يَرْكَرِبًا إِنَّا نُبَشِّرُكَ بِعِلْمٍ اسْمُهُ يَحْيَىٰ لَمْ نَجْعَلْ لَهُ مِنْ قَبْلُ سَمِيًّا ۚ

“(Allah berfirman,) ‘Wahai Zakaria, Kami memberi kabar gembira kepadamu dengan seorang anak laki-laki yang bernama Yahya yang nama itu tidak pernah Kami berikan sebelumnya’.” (QS. Maryam [19]: 7)

Terdapat perbedaan pendapat dalam menafsirkan lafadz لَمْ نَجْعَلْ لَهُ (yang Kami belum pernah berikan sebelumnya), dikalangan ulama’ tafsir. At-Tabari menjelaskan dalam tafsirnya, sebagian ahli tafsir berpendapat bahwa maknanya adalah belum pernah ada seorang wanita yang mandul, kemudian ia melahirkan seorang bayi. Ibnu Abbas setuju dengan pendapat ini.⁴⁹ Sedangkan Al Qurthubi, menyebutkan bahwa belum pernah ada orang yang diberikan nama oleh Allah secara langsung seperti Yahya, bersamaan dengan perangnya.⁵⁰ Namun, kalimat “sebelumnya” juga dapat ditafsirkan, bukan berarti setelahnya tidak ada yang serupa, yang mana Allah akan menciptakan Nabi Muhammad SAW yang lebih utama setelahnya.⁵¹ Quraish Shihab menjelaskan makna nama “Yahya” bisa berarti hidup terus-menerus (abadi), bahkan setelah ia wafat namanya akan selalu dikenang di dunia

⁴⁸ Hamka, *Tafsir Al-Azhar*, cet. 5, (Singapura: Pustaka Nasional I PTE LTD Singapura, 2003), h. 4634-4635.

⁴⁹ Abu Ja’far Muhammad bin Jarir Ath-Thabari, *Tafsir Ath-Thabari Jilid 17...* h. 461.

⁵⁰ Syaikh Imam Al-Qurthubi, *Tafsir Al-Jami’ Li Ahkam...* h. 222-223, baca juga: Allamah Kamal Faqih Imani, *Tafsir Nurul Qur’an...* h. 213.

⁵¹ Abdullah bin Muhammad bin Abdurrahman bin Ishaq Al-Sheikh, *Tafsir Ibnu Katsir Jil. 5...* h. 312-313.

dan akan terus hidup disisi Allah dengan penuh kebahagiaan dan kenikmatan. Ibnu ‘Asyur berpendapat bahwa kata سَمِيًّا (sifat) diambil dari kata وَسَمَّ yang berarti menyifati.⁵²

Dari seluruh pendapat, Abu Ja’far menyampaikan bahwa yang lebih mendekati kebenaran adalah tidak ada seorang pun yang dianugerahi oleh Allah (secara langsung) nama bersamaan dengan karakteristiknya, seperti Yahya pada orang-orang sebelumnya.

Berita gembira tentang kelahiran Yahya merupakan kejadian yang tidak dapat dijelaskan dengan hukum-hukum alam atau sebab-akibat biasa, terutama oleh Zakaria, yang telah lanjut usia (menopause) serta tidak mampu lagi untuk menggauli seorang wanita dan istrinya seorang yang mandul. Ulama’ tafsir berpendapat bahwa saat itu Zakariya telah berusia seratus dua puluh tahun, sedang istrinya berusia sembilan puluh delapan tahun.⁵³

At-Ṭabari berpendapat bahwa, Nabi Zakaria sama sekali tidak memiliki keraguan atas karunia Allah tersebut, melainkan hanya ingin memastikan melalui cara apa dan bagaimana ia dapat memiliki seorang anak. Sebagaimana doanya pada surat Maryam [19]: 4, “*dan aku belum pernah kecewa dalam berdoa kepadaMu, wahai Tuhanku*”.⁵⁴ Karena jika Nabi Zakaria ragu, maka dari awal ia tidak akan berdoa, meminta, dan memohon kepada Allah untuk diberikan keturunan.⁵⁵ Sedangkan pendapat dari As-Suddi bahwa, saat Malaikat Jibril datang kepada Zakaria untuk menyampaikan kabar gembira tersebut, setan berusaha untuk menghasut Zakaria dengan mengatakan bahwa apa yang baru saja ia dengar bukanlah datang dari Allah, melainkan bisikan setan yang

⁵² M. Quraish Shihab, *Tafsir Al Misbah*:... Vol. 7, h. 413.

⁵³ Syaikh Muhammad Ali Ash-Shabuni, *Shafwatut Tafasir*... h. 331, baca juga: M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah*:... Vol. 7, h. 414.

⁵⁴ Abu Ja’far Muhammad bin Jarir Ath-Thabari, *Tafsir Ath-Thabari Jilid 17*... h. 464-465.

⁵⁵ Allamah Kamal Faqih Imani, *Tafsir Nurul Qur’an*:... h. 213.

ingin Menertawakan doanya. Sehingga Zakaria kembali bertanya kepada Allah, sebagaimana dalam surat Maryam [19]: 8.

قَالَ رَبِّ إِنِّي يَكُونُ لِي غُلَامٌ وَكَانَتِ امْرَأَتِي عَاقِرًا وَقَدْ بَلَغْتُ مِنَ الْكِبَرِ عِتِيًّا ۝ ٨

“Dia (Zakaria) berkata, ‘Wahai Tuhanku, bagaimana (mungkin) aku akan mempunyai anak, sedangkan istriku seorang yang mandul dan sungguh aku sudah mencapai usia yang sangat tua?’”

Dalam Surah Al-Baqarah: 260, Nabi Ibrahim pernah berdoa untuk diperlihatkan keajaiban Allah dalam menghidupkan orang-orang mati. Allah berfirman, “*Belum percayakah engkau?*” Kemudian Ibrahim menjawab, “*Aku percaya, tetapi agar hatiku tenang*”.⁵⁶ Kemudian Allah menunjukkan kepadanya cara menghidupkan orang-orang mati. Hal ini serupa dengan doa Zakaria, yang bukan merupakan bentuk keraguan, melainkan suatu dorongan untuk memperdalam dan mengokohkan keyakinan spiritualnya (iman).⁵⁷

Adapun pendapat lain dari Ad-Dhahhak dan As-Suddi, Zakaria meminta tanda untuk memastikan bahwa berita kelahiran Yahya berasal dari Allah, bukan dari syetan yang mungkin menciptakan keraguan terkait janji-Nya. Hal ini mencerminkan keinginan Zakaria untuk meneguhkan keyakinannya dan menolak potensi pengaruh negatif syetan terhadap kabar gembira yang Allah janjikan.⁵⁸

Kemudian dalam Firman Allah, surat Maryam [19]: 9 dijelaskan,

⁵⁶ Dalam QS. Al Baqarah [2]: 260,

وَإِذْ قَالَ إِبْرَاهِيمُ رَبِّ أَرِنِي كَيْفَ تُحْيِي الْمَوْتَىٰ قَالَ أَوْمِنْ قَال بَلَىٰ وَلَٰكِنْ لِّيَطْمَئِنَّ قَلْبِي قَالَ فَخُذْ أَرْبَعَةً مِّنَ الطَّيْرِ فَصُرْهُنَّ إِلَيْكَ ثُمَّ اجْعَلْ عَلَىٰ كُلِّ جَبَلٍ مِّنْهُنَّ جُزْءًا ثُمَّ ادْعُهُنَّ يَأْتِينَكَ سَعْيًا يَوَاعِلَمَنَّ أَنَّ اللَّهَ عَزِيزٌ حَكِيمٌ ۝ ٢٦٠

“(Ingatlah) ketika Ibrahim berkata, “Ya Tuhanku, perlihatkanlah kepadaku bagaimana Engkau menghidupkan orang-orang mati.” Dia (Allah) berfirman, “Belum percayakah engkau?” Dia (Ibrahim) menjawab, “Aku percaya, tetapi agar hatiku tenang.” Dia (Allah) berfirman, “Kalau begitu, ambillah empat ekor burung, lalu dekatkanlah kepadamu (potong-potonglah). Kemudian, letakkanlah di atas setiap bukit satu bagian dari tiap-tiap burung. Selanjutnya, panggillah mereka, niscaya mereka datang kepadamu dengan segera.” Ketahuilah bahwa Allah Maha Perkasa lagi Maha Bijaksana.” (Lihat Qur’an Kemenag in Word [2]: 260).

⁵⁷ Al-Maraghi, *Terjemah Tafsir Al Maraghi, Juz 16...* h. 59-60, baca juga: Allamah Kamal Faqih Imani, *Tafsir Nurul Qur’an...* h. 215, M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah:...* Vol. 7, h. 415.

⁵⁸ Syaikh Imam Al-Qurthubi, *Tafsir Al-Jami’ Li Ahkam...* h. 226-227, baca juga: Allamah Kamal Faqih Imani, *Tafsir Nurul Qur’an...* h. 216.

قَالَ كَذَلِكَ قَالَ رَبُّكَ هُوَ عَلَيَّ هَيِّنٌ وَقَدْ خَلَقْتُكَ مِنْ قَبْلُ وَلَمْ تَكُ شَيْئًا ۙ

“Dia (Allah) berfirman, ‘Demikianlah.’ Tuhanmu berfirman, ”Hal itu mudah bagi-Ku; sungguh, engkau telah Aku ciptakan sebelum itu, padahal (pada waktu itu) engkau belum berwujud sama sekali’.”

Lafadz قَالَ dikembalikan pada malaikat Jibril yang menjawab rasa

takjub Zakaria⁵⁹, “Tuhanmu berfirman, “Hal itu mudah bagi-Ku..”.

Maksudnya menciptakan seorang anak darimu (Zakaria) yang telah lanjut usia dan istrimu yang mandul, merupakan perkara yang هَيِّنٌ

“mudah”. Pendapat lain mengatakan, maksud “Demikianlah” adalah sebagaimana yang kamu (Zakaria) dengar, bahwa Allah akan memberikan padanya seorang keturunan. Lafadz هُوَ عَلَيَّ هَيِّنٌ disebutkan

sebagai penegas atas kekuasaan Allah yang Maha berkehendak lagi Maha Kuasa atas segala sesuatu. Sungguh perkara demikian adalah hal yang sangat mudah.⁶⁰ Maksudnya Penciptaan seorang anak dari pasangan Zakaria dan istrinya yang keduanya telah lanjut usia dan istrinya yang mandul merupakan perkara mudah bagi Allah. Sebab, ketika Allah telah menghendaki sesuatu, maka hal tersebut akan terjadi tanpa terikat sebab-sebab yang telah digariskan dalam proses kehamilan dan kelahiran.⁶¹

Menurut Ath-Thabari, Penciptaan Yahya, dengan melalui proses kehamilan dan melahirkan (pada umumnya) dari orangtua yang telah lanjut usia dan ibunya mandul bukan perkara mustahil bagi Allah, dibandingkan dengan penciptaan seluruh manusia untuk pertama

⁵⁹ Abdullah bin Muhammad bin Abdurrahman bin Ishaq Al-Sheikh, *Tafsir Ibnu Katsir Jilid 5...* h. 313, Baca juga: Syaikh Imam Al-Qurthubi, *Tafsir Al-Jami' Li Ahkam...* h. 225.

⁶⁰ Abu Ja'far Muhammad bin Jarir Ath-Thabari, *Tafsir Ath-Thabari Jilid 17...* h. 469, baca juga: Syaikh Muhammad Ali Ash-Shabuni, *Shafwatut Tafasir, Jil. 3...* h. 331, M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah:...Vol. 7*, h. 415.

⁶¹ Al-Maraghi, *Terjemah Tafsir Al Maraghi, Juz 16...* h. 58.

kalinya secara sempurna, dari ketiadaan menjadi ada.⁶² Keajaiban terkabulnya doa Zakaria juga dijelaskan dalam surah Al-Anbiyā' [21]: 90.⁶³

Hal ini menunjukkan bahwa adakalanya kehendak Allah melampaui batas pemahaman manusia tentang proses alamiah atau hukum-hukum alam yang umumnya mereka kenal.⁶⁴ Zakaria menyadari hal tersebut, sehingga kembali berdoa meminta tanda atas kehamilan istrinya, agar ia dapat menambah dan mengokohkan keimanan, seraya menambah rasa syukur atas karunia-Nya.

Kemudian Allah memberikan tanda kepada Zakaria dengan membuatnya tidak dapat berbicara dengan manusia dalam konteks duniawi selama tiga hari tiga malam, kecuali melalui isyarat tanpa suara.⁶⁵

قَالَ رَبِّ اجْعَلْ لِّي آيَةً ۚ قَالَ آيَتُكَ إِلَّا تُكَلِّمَ النَّاسَ ثَلَاثَةَ أَيَّامٍ إِلَّا رَمْرًا ۚ وَادْكُرْ رَبَّكَ
كَثِيرًا ۚ وَسَبِّحْ بِالْعِشِيِّ وَالْإِبْكَارِ ٤١

“Dia (Zakaria) berkata, ‘Wahai Tuhanku, berilah aku suatu tanda (kehamilan istriku).’ Allah berfirman, ‘Tandanya bagimu adalah engkau tidak (dapat) berbicara dengan manusia selama tiga hari, kecuali dengan isyarat. Sebutlah (nama) Tuhanmu sebanyak-banyaknya dan bertasbihlah pada waktu petang dan pagi hari.’”

Ayat tersebut merujuk pada kondisi Nabi Zakaria, di mana ia tidak dapat berbicara dengan lisan kepada kaumnya, إِلَّا رَمْرًا yaitu hanya mampu berkomunikasi melalui isyarat.⁶⁶ Para ahli tafsir berbeda

⁶² Abu Ja'far Muhammad bin Jarir Ath-Thabari, *Tafsir Ath-Thabari Jilid 17*... h. 469, baca juga: Ahmad Mustafa Al-Maraghi, *Terjemah Tafsir Al Maraghi, Juz 16*... h. 58-59.

⁶³ Firman Allah:

فَاسْتَجَبْنَا لَهُ وَوَهَبْنَا لَهُ يَحْيَىٰ وَأَصْلَحْنَاهُ ۚ لَهُ زَوْجَةٌ اِيَّاهُمْ كَانُوا يُسْرِعُونَ فِي الْخَيْرَاتِ وَيَدْعُونَنَا رَغَبًا وَرَهَبًا ۚ وَكَانُوا لَنَا خَشِيعِينَ ٩٠

“Maka, Kami mengabulkan (doa)-nya, menganugerahkan Yahya kepadanya, dan menjadikan istrinya (dapat mengandung). Sesungguhnya mereka selalu bersegera dalam (mengerjakan) kebaikan dan berdoa kepada Kami dengan penuh harap dan cemas. Mereka adalah orang-orang yang khushyuk kepada Kami.” (Lihat Qur'an Kemenag in Word [21]: 90.

⁶⁴ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah:...*Vol. 2, h. 103-104.

⁶⁵ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah:...*Vol. 2, h. 105, Lihat misalnya, Ahmad Mustafa Al-Maraghi, *Terj. Tafsir Al Maraghi Jilid 3*... h. 260-261.

⁶⁶ Abdullah bin Muhammad bin Abdurrahman bin Ishaq Al-Sheikh, *Tafsir Ibnu Katsir Jil. 5*... h. 314.

pendapat mengenai pemaknaan penyebab Zakariya tidak dapat berbicara dengan lisan, diantaranya adalah dari Ibnu Abbas, Ikrimah, As-Suddi, Mujahid, dan lainnya yang berkata bahwa lidah Nabi Zakaria menjadi kelu tanpa rasa sakit.⁶⁷ Al Maraghi juga menegaskan bahwa kondisi Zakaria dalam keadaan sehat, fisiknya sempurna, dan tidak memiliki penyakit apapun⁶⁸, Sementara Ibnu Zaid menyebutkan bahwa lidahnya tertahan, sehingga tak mampu mengajak bicara siapapun, walaupun begitu masih mampu bertasbih dan membaca Taurat.⁶⁹ Hal ini mencerminkan suatu keadaan yang luar biasa atau mukjizat yang dialami oleh Zakaria. Mungkin ini terkait dengan periode ketika Zakaria kehilangan kemampuan berbicara sebagai bagian dari kejadian atau ujian tertentu yang Allah tetapkan dalam kisahnya. Qatadah memberikan pendapat berbeda terkait kejadian tersebut, bahwa keadaan Zakariya yang demikian merupakan suatu hukuman yang diberlakukan padanya sebagai pengingat karena Zakaria terus meminta tanda atau bukti tambahan, meskipun malaikat telah memberikan kabar gembira secara langsung.⁷⁰

Dalam surat Maryam [19]: 9, terdapat istilah “لَيْالٍ” (*layalin*) yang merupakan bentuk jamak dari kata “لَيْلٍ” (*lail*) yang berarti malam, hal ini berbeda dengan QS. Āli Imrān [3]: 41 yang menggunakan kata “أَيَّامٍ” (*ayyam*), yang merupakan bentuk jamak dari kata “يَوْمٍ” (*yaum*) yang artinya hari. Namun Kedua istilah ini mengacu pada satu makna yang sama, yaitu tiga hari dan tiga malam. Al Biqa’i berpendapat bahwa,

⁶⁷ Abu Ja’far Muhammad bin Jarir Ath-Thabari, *Tafsir Ath-Thabari Jilid 17...* h. 470-473, baca juga: al Hafizh Ibnu Katsir, *Kisah Para Nabi...* h. 314.

⁶⁸ Al-Maraghi, *Terj. Tafsir Al Maraghi, Juz 16...* h. 60.

⁶⁹ Syaikh Muhammad Ali Ash-Shabuni, *Shafwatut Tafasir...* h. 331-332, baca juga: Abu Ja’far Muhammad bin Jarir Ath-Thabari, *Tafsir Ath-Thabari Jilid 17...* h. 472.

⁷⁰ Abu Ja’far Muhammad bin Jarir Ath-Thabari, *Tafsir Ath-Thabari Jilid 17...* h. 472.

pemilihan kata ‘لَيْلٍ’ dalam Surah Maryam mungkin dimaksudkan untuk menekankan momen khusus ketika rahmat Allah secara istimewa diberikan kepada Nabi Zakariya pada sepertiga malam.⁷¹

Setelah menerima kabar gembira tentang terkabulnya doa, kemudian Zakaria keluar dari mihrab (tempatnya bermunajat) dan berseru kepada umatnya melalui sebuah isyarat, untuk bertasbih di pagi dan petang selama tiga hari tiga malam. Hal ini sebagai bentuk ungkapan rasa syukurnya kepada Allah atas rahmat-Nya.⁷²

⁷¹ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al Misbah:...Vol. 7*, h. 416.

⁷² Abdullah bin Muhammad bin Abdurrahman bin Ishaq Al-Sheikh, *Tafsir Ibnu Katsir Jilid 5... h. 314-315*.

BAB IV

ANALISIS RESILIENSI DALAM KISAH NABI ZAKARIA

A. Praktik Resiliensi Dalam Kisah Nabi Zakaria

Nabi Zakaria merupakan salah seorang Nabi yang di utus oleh Allah pada Bani Israel, meski dalam Al-Qur'an kisah hidupnya tidak dijelaskan secara runtut dari masa kanak-kanak akan tetapi kisah keshalehan dan keteguhan hatinya untuk diberikan seorang keturunan yang dapat meneruskan dakwah kenabian layak untuk di apresiasi. Kisahnya termuat dalam Al-Qur'an yaitu, surat Āli Imrān ayat 37-41, surat Al-An'ām ayat 85, surat Maryam ayat 1-11 dan surat Al-Anbiyā' ayat 89-90.¹

Allah memberikan perintah kepada Nabi Muhammad SAW untuk menyerukan kisah-kisah inspiratif kepada umat manusia tentang kehidupan para nabi dan kaum terdahulu, salah satunya mengenai anugerah Allah yang luar biasa kepada hamba-Nya, Zakaria, yaitu dengan mengaruniai seorang anak (keturunan) kepada Zakaria meskipun dia telah lanjut usia dan istrinya mandul. Firman Allah dalam surat Maryam [19]: 1-3,

كَهَيْتَ ۙ ۱ ذِكْرُ رَحْمَتِ رَبِّكَ عَبْدَهُ ۙ زَكَرِيَّا ۙ ۲ إِذْ نَادَىٰ رَبَّهُ ۙ نِدَاءً خَفِيًّا ۙ ۳

“Kāf Hā Yā ‘Ain Šād. (Yang dibacakan ini adalah) penjelasan tentang rahmat Tuhanmu kepada hamba-Nya, Zakaria, (yaitu) ketika dia berdoa kepada Tuhannya dengan suara yang lirih.”²

Ayat ini mencerminkan keluhuran akhlak dan keshalehan Nabi Zakaria dalam berdoa kepada Allah, sehingga Allah memberikan Rahmat-Nya dan mengabulkan doanya dengan memberikan keturunan. Permulaan ayat yang diawali huruf *Muqatta'at* menggambarkan adanya tanda-tanda kebesaran dan kekuasaan Allah yang dimaksudkan sebagai “kabar gembira” agar manusia tidak mudah berputus asa (kehilangan harapan) dan tetap

¹Rizal Faturohman Purnama, 'Kisah Nabi Zakaria... h. 1-5.

² Terjemah Qur'an Kemeng in Word QS. [19]: 1-3.

yakin pada rahmat serta karunia Allah yang Maha Pengasih, lagi Maha Berkehendak, sebagaimana yang dicontohkan oleh Nabi Zakaria.³

Berdasarkan pembahasan sebelumnya, diketahui bahwa Resiliensi merupakan kemampuan individu dalam memberikan respon yang sehat dan adaptif terhadap kondisi sulit atau trauma. Menurut para ahli, seperti, Masten⁴, Eem Munawaroh⁵, G.A. Bonanno⁶, dan lainnya, resiliensi mencakup pola perilaku yang mendukung ketahanan mental individu dalam situasi penuh tekanan, kemampuan pulih atau bangkit dari peristiwa negatif, dan tumbuh menjadi pribadi yang positif.⁷ Sehingga dapat disimpulkan bahwa resiliensi tidak hanya karakteristik belaka tetapi juga sebuah proses. Ada beberapa praktik resiliensi dalam kisah Nabi Zakaria, yakni:

1. Tawakkal (Komitmen) dan Optimis

Ketidaksuburan istrinya dan kekhawatiran akan tidak adanya penerus dakwah kenabian tidak melemahkan keyakinannya pada Allah SWT, tidak pula membuatnya berputus asa, sebaliknya Nabi Zakaria justru semakin yakin atas kekuasaan dan keagungan Allah setelah mengetahui Rahmat dan anugerah yang diberikan Allah kepada Maryam, putri asuhnya. Sebagaimana firman Allah dalam surat Āli Imrān [3]: 37,

³ Abdullah bin Muhammad bin Abdurrahman bin Ishaq Al-Sheikh, *Tafsir Ibnu Katsir Jilid 5...* h. 781.

⁴ Corey L. M. Keyes, 'Risk and Resilience...
https://www.researchgate.net/publication/241713828_Risk_and_Resilience_in_Human_Development_An_Introduction .Diakses 16 Desember 2023.

⁵ Eem Munawaroh and Esya Anesty Mashudi, *Resiliensi Kemampuan Bertahan...*
https://books.google.co.id/books?hl=en&lr=&id=vYImEAAQBAJ&oi=fnd&pg=PR5&dq=konsept+resiliensi&ots=BcViuMFuFc&sig=iaX58T5YHVC20otH_jUi-7GWzak&redir_esc=y#v=onepage&q=konsept%20resiliensi&f=false .Diakses 15 Desember 2023.

⁶ George A. Bonanno, *The Other Side of...*
https://books.google.co.id/books?hl=en&lr=&id=AEiRDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT7&dq=rethink+trauma+george+bonanno+on+resiliency+evidence+based+living&ots=TxxIm9OSBw&sig=5AX1zQt6f6HI-03fXyrlkajMQDw&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false .Diakses 16 Desember 2023.

⁷ Eem Munawaroh and Esya Anesty Mashudi, *Resiliensi Kemampuan Bertahan.....* h. 3-4.

“فَتَقَبَّلَهَا رَبُّهَا بِقَبُولٍ حَسَنٍ وَأَنْبَتَهَا نَبَاتًا حَسَنًا وَكَفَّلَهَا زَكَرِيَّا كُلَّمَا دَخَلَ عَلَيْهَا زَكَرِيَّا الْمِحْرَابَ وَجَدَ عِنْدَهَا رِزْقًا قَالَ يَمْرُؤُا اتَىٰ لَكَ هَذَا هُوَ مِنْ عِنْدِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَرْزُقُ مَنْ يَشَاءُ بِغَيْرِ حِسَابٍ ٣٧

“Dia (Allah) menerimanya (Maryam) dengan penerimaan yang baik, membesarkannya dengan pertumbuhan yang baik, dan menyerahkan pemeliharannya kepada Zakaria. Setiap kali Zakaria masuk menemui di mihrabnya, dia mendapati makanan di sisinya. Dia berkata, ‘Wahai Maryam, dari mana ini engkau peroleh?’ Dia (Maryam) menjawab, ‘Itu dari Allah.’ Sesungguhnya Allah memberi rezeki kepada siapa yang Dia kehendaki tanpa perhitungan.”⁸

Hal tersebut semakin menguatkan keyakinannya bahwa tidak ada satupun yang tidak mungkin bagi Allah. Sedangkan Allah tidak pernah sekalipun membuat Zakaria kecewa terhadap doa-doanya, sebagaimana dalam surat Maryam [19]: 4.

....وَلَمْ أَكُنْ بِدُعَائِكَ رَبِّ شَقِيًّا ٤

“.....dan aku tidak pernah kecewa dalam berdoa kepada-Mu, wahai Tuhanku.”

Lemahnya tulang dan rambut yang beruban menunjukkan usia Nabi Zakaria yang telah menua, diperkirakan saat itu Nabi Zakaria berusia sekitar 100 tahun dan istrinya 90 tahun.⁹ Hal ini menunjukkan bahwa selama itu pula Allah tidak pernah mengabaikan doa Nabi Zakaria. Kemudian sejak peristiwa yang terjadi dalam mihrab Maryam, Nabi Zakaria semakin konsisten berdoa siang dan malam memohon agar diberikan keturunan. Menurut riwayat Kamal Faqih Imani, hal tersebut dilakukan selama lima tahun hingga tiba kabar gembira mengenai kehamilan istrinya.¹⁰

⁸ Terjemah Qur'an Kemenag in Word, QS [3]: 37.

⁹ Syaikh Muhammad Ali Ash-Shabuni, *Shafwatut Tafasir*... h. 331, baca juga: M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah*:...Vol. 7, h. 414.

¹⁰ Allamah Kamal Faqih Imani, *Tafsir Nurul Qur'an* h. 213.

Allah mengabulkan doa Zakaria dengan memberikan anugerah kepadanya seorang putra bernama Yahya. Sikap berserah diri, tidak mudah berputus asa dan tetap konsisten dalam berdoa kepada Allah yang dilakukan oleh Nabi Zakaria, telah menunjukkan gambaran besar praktik resiliensi mengenai komitmen dan optimis.

2. Sabar (Regulasi Emosi) dan Ridho (*Reaching Out*)

Dihadapkan pada kondisi sulit, seperti ketidaksuburan istrinya dan kekhawatiran akan tidak adanya penerus, tidak membuat Zakaria berputus asa hingga berkeinginan untuk memperistri wanita lain, tidak pula membuatnya mengeluh atas cobaan yang ditimpakan kepadanya. Dalam surat Maryam [19]: 3¹¹, dijelaskan bagaimana etika yang ditunjukkan Zakaria dalam berdoa kepada Allah, yaitu berdoa dengan tutur kata yang lembut dan penuh dengan kerendahan hati. Nabi Zakaria menunjukkan kesabaran dengan cara menyeru (berdoa) kepada Allah SWT dengan seruan yang dilakukan secara sembunyi-sembunyi.¹² Hal ini menunjukkan bahwa dia tidak hanya bersabar dalam menghadapi kesulitan, tetapi juga menjaga kontrol diri dengan tidak mengeluh secara terbuka atau menunjukkan keputusan, melainkan ia tetap menjaga etikanya dalam berdoa dengan penuh keyakinan dan ketenangan.

Bahkan yang menjadi alasan dari doanya adalah kekhawatiran terhadap umatnya setelah sepeninggalannya, karena tidak ada satupun kandidat maupun kerabat yang layak untuk meneruskan dakwah kenabian. Hal ini dijelaskan pada surat Maryam [19]: 5.¹³

¹¹ Terjemah Qur'an Kemenag in Word QS [19]: 3,

”إِذْ نَادَىٰ رَبَّهُ نِدَاءً خَفِيًّا ۝۳“

“(yaitu) ketika dia berdoa kepada Tuhannya dengan suara yang lirih.”

¹² Al-Maraghi, *Terjemah Tafsir Al Maraghi*, Juz 16... h. 53-54

¹³ Terjemah Qur'an Kemenag in Word QS [19]: 5,

وَلِيَّيْ خِفْتُ الْمَوَالِيَ مِنْ وَرَائِي وَكَانَتِ امْرَأَتِي عَاقِرًا فَهَبْ لِي مِنْ لَدُنْكَ وَلِيًّا ۝

“Sesungguhnya aku khawatir terhadap keluargaku sepeninggalku, sedangkan istriku adalah seorang yang mandul. Anugerahilah aku seorang anak dari sisi-Mu.”

Dalam surat Al-Anbiyā' [21]: 89¹⁴, dijelaskan mengenai penerimaan Zakaria atas ketetapan Allah yang tak kunjung menganugerahkan seorang keturunan, dengan gigih Zakaria berdoa dengan memohon kepada-Nya untuk tidak meninggalkannya dalam keadaan tanpa keturunan.

Etika dalam berdoa yang ditunjukkan Zakaria mencerminkan adanya kontrol diri dan respon positif dalam menerima ketetapan Allah serta kemandulan istrinya menunjukkan sikap ridho dan sabar, kegigihannya dalam berdoa demi kepentingan umat tanpa mengedepankan ego pribadi juga menunjukkan adanya praktik resiliensi dalam kisah Nabi Zakaria.

Dalam penelitian Nugroho disebutkan bahwa, kesehatan jiwa dapat tercapai apabila seorang individu mampu bertahan dan berhasil selamat (*survive*) dari peristiwa negatif dalam hidup, serta mampu melihat peluang dalam kondisi yang tidak menyenangkan sebagai jalan untuk mengembangkan potensi diri demi meraih kesuksesan. Sebagaimana disampaikan oleh Dr. Salvator Maddi, bahwa terdapat tiga karakteristik utama yang mencerminkan ciri individu resilien, yaitu: Tantangan, komitmen, dan kontrol.¹⁵ Dalam konteks kisah Nabi Zakaria, keyakinan penuh atas keagungan Allah, serta optimisme yang ditunjukkan dalam berdoa mencerminkan adanya kemampuan untuk bertahan dalam kondisi sulit, melalui pengalaman menakjubkan yang dialami Maryam, Nabi Zakaria melihat adanya peluang untuk memiliki seorang keturunan meski dirinya telah lanjut usia dan istrinya mandul. Berkat kegigihan dan ketulusannya dalam berdoa, Allah akhirnya menyampaikan kabar

¹⁴ Terjemah Qur'an Kemenag in Word QS [21]: 89,

وَرَكِبَآ إِذْ نَادَىٰ رَبَّهُ ۚ رَبِّ لَا تَذَرْنِي فَرْدًا وَأَنْتَ خَيْرُ الْوَارِثِينَ ؕ ٨٩

“(Ingatlah) Zakaria ketika dia berdoa kepada Tuhannya, “Ya Tuhanku, janganlah Engkau biarkan aku hidup seorang diri (tanpa keturunan), sedang Engkau adalah sebaik-baik waris.”

¹⁵ Wahyu Budi Nugroho, ‘Pemuda, Bunuh Diri... h. 21-23.

gembira melalui Jibril dan memerintahkannya berseru kepada umatnya untuk bertasbih siang dan malam sebagai bentuk rasa syukur.

Tantangan akan ketidaksuburan istrinya dan kekhawatiran akan penerus, kontrol diri untuk tidak mudah berputus asa dan mengeluh, serta keyakinan yang utuh pada keagungan kekuasaan Allah menunjukkan praktik resiliensi.

B. Kontekstualisasi Nilai Resiliensi Kisah Nabi Zakaria Dalam Konteks Kekinian

Kisah Nabi Zakaria dalam Al-Qur'an menekankan pentingnya memiliki ketahanan mental (resiliensi) dalam menghadapi berbagai macam tantangan hidup, nilai resiliensi yang tercermin dalam kisah tersebut sangat relevan dengan problematika hidup saat ini. Seringkali individu modern merasa kehilangan arah ketika rencana mereka tidak berjalan seperti yang diharapkan.

Perkembangan teknologi mempengaruhi pola pikir masyarakat dalam mengekspresikan diri, hal ini dapat memberikan peluang besar sekaligus tantangan bagi generasi milenial. Meski sering dianggap apatis (acuh tak acuh) dan kecanduan internet, generasi milenial dituntut untuk dapat membuktikan kemampuan mereka dengan memanfaatkan teknologi untuk memperkuat resiliensi, sehingga mereka dapat menghadapi tantangan dan meraih kesuksesan di masa depan.¹⁶

Generasi milenial memiliki karakteristik yang unik dan berbeda dengan generasi sebelumnya, termasuk ketergantungan pada teknologi, lebih ekspresif, eksploratif, dan cenderung menginginkan segala sesuatu yang serba instan. Dalam dunia kerja, mereka mengejar prestasi melalui kolaborasi dan penggunaan teknologi. Meski begitu, mereka juga

¹⁶ Isti'anatul Mashlahah dan Syamsul Arifin, "Dampak Perkembangan Teknologi Terhadap Perilaku dan Kehidupan Pemuda Pemudi di Era Milenial", *Jurnal Pengabdian Masyarakat dan Penerapan Ilmu Pengetahuan*, Vol. 04, No. 02, 2023, h. 9-12.

dihadapkan pada tantangan yang berdampak pada kesehatan mental. Gaya hidup yang cenderung mengikuti tren membuat mereka sangat konsumtif dan impulsif, hal ini dapat menambah stres finansial. Ketidaksabaran dan keinginan hasil instan mudah menjadikan mereka frustrasi, serta sikap kompetitif yang haus akan prestasi membuat mereka terbiasa berpindah pekerjaan yang dapat menimbulkan ketidakstabilan karir. Ketergantungan pada orangtua dan obsesi pada popularitas juga dapat mempengaruhi kemandirian dan menambah tekanan sosial.¹⁷ Di antara generasi ini, terdapat individu yang menunjukkan resiliensi tinggi, sehingga mereka mampu menghadapi dan mengatasi berbagai tantangan dengan baik, sementara yang lain mungkin lebih rentan (*vulnerable*) terhadap tekanan dan stres.¹⁸

Kisah Nabi Zakaria menjadi teladan yang ideal bagi permasalahan yang dihadapi oleh generasi saat ini, terutama dalam aspek personal dan emosional. Dengan meneladani sikap tawakkal (komitmen kepada Allah), optimisme, kesabaran, dan ketekunan dalam mencapai tujuan, generasi saat ini dapat mengembangkan resiliensi yang kuat, regulasi emosi, sikap positif, dan dukungan sekitar untuk mengatasi problematika yang mereka hadapi, termasuk stres finansial, ketidakstabilan karir, dan tekanan sosial.

Sikap tawakkal Nabi Zakaria ditunjukkan dalam bentuk komitmen untuk yakin dan berserah diri kepada Allah, meskipun menghadapi situasi yang tampaknya mustahil, yaitu menginginkan seorang anak di usia senjanya. Nabi Zakaria senantiasa bermunajat kepada Allah setiap malam untuk mengabulkan doanya. Dalam konteks saat ini, pengembangan kesadaran spiritual dapat dilakukan melalui berbagai cara, seperti meditasi dan doa, mengakses konten inspiratif dari tokoh agama dan spiritual di platform seperti Spotify dan YouTube, atau tadabbur alam dengan

¹⁷ Sutijono dan Dimas Ardika Miftah Farid, "Cyber Counseling di Era Generasi Milenial", *Sosiohumanika: Jurnal Pendidikan Sains Sosial dan Kemanusiaan*, Vol. 11 (1), Mei, 2018, h. 19-32.

¹⁸ Tria Septiani dan Nurindah Fitria, "Hubungan Antara Resiliensi Dengan Stres Pada Mahasiswa Sekolah Tinggi Kedinasan", *Jurnal Penelitian Psikologi*, Vol. 07, No. 02, 2016, h. 61. Baca juga: Muhammad Iqbal, 'Hubungan Antara Self-Esteem... h. 33.

mengikuti Outbond atau karya wisata. Bagi generasi milenial yang sering kali terlibat dengan teknologi, tadabbur alam menjadi cara yang efektif untuk menyeimbangkan kehidupan mereka dengan dunia yang lebih luas dan meresapi dimensi spiritual secara mendalam untuk lebih dekat dengan ciptaan Allah SWT dan mempercayai sepenuhnya bahwa segala sesuatu berasal dari Allah, mengajarkan mereka untuk berserah diri dengan penuh keyakinan setelah berusaha dengan maksimal.¹⁹

Nabi Zakaria terus berusaha dan berdoa dengan gigih untuk mendapatkan dan memohon diberi keturunan, meski sadar atas keterbatasan dirinya yang telah tua dan mandul. Di era milenial, sikap optimis dapat dibangun dengan membentuk kebiasaan-kebiasaan positif dan *mindset growth* (mengadopsi pola pikir positif), seperti melakukan *challenge* (tantangan) kesehatan dengan target waktu tertentu, hal ini dapat didukung dengan memanfaatkan aplikasi pelacakan dan pengingat kegiatan yang sudah banyak tersedia di play store, seperti Habitica, Todoist, dan Forest yang dapat membantu individu membangun kebiasaan positif dan tetap produktif. Generasi saat ini juga dapat memanfaatkan kemajuan teknologi untuk menunjang pengembangan sikap positif dengan mengakses platform digital yang berisi podcast, blog, dan video motivasi seperti YouTube dan Medium yang menyediakan inspirasi dan wawasan tentang cara mengembangkan *midset growth* dan mencapai tujuan pribadi secara profesional.

Kesabaran Nabi Zakaria menerima ketetapan Allah terkait keturunan dan masih bersedia menerima istrinya yang mandul menunjukkan adanya kontrol diri yang kuat, hal ini kontras dengan peningkatan kasus perceraian di Indonesia dengan berbagai latar belakang, yang salah satunya disebabkan istrinya tidak dapat memberikan keturunan (mandul). Di era milenial ini, teknologi terkait kelahiran dan program kehamilan sudah banyak

¹⁹ Idaratun Nasifah dan Iqbal Abdillah, “ Konsep dan Implementasi Pendidikan Akidah Bagi Siswa Sekolah Dasar Melalui Tadabbur Alam (Kajian Q.S. Al-An’am Ayat 74-79)”, *Joel: Journal of Educational and Language Research*, Vol. 1, No. 3, Oktober 2021, h. 209-220.

berkembang, pasangan suami istri dapat mengikuti program keluarga berencana atau konsultasi dengan ahli obsentri (kebidanan) dan ginekologi untuk mendapatkan diagnosa yang tepat, sehingga dapat diberikan perawatan atau resep obat-obatan yang meningkatkan kesuburan. Proses pembuahan juga dapat dilakukan dengan memanfaatkan teknologi reproduksi bantuan, seperti Inseminasi Intrauterin (IUI), dan Fertilisasi In Vitro (IVF), yang tentunya sesuai arahan dokter ahli. Diluar hal tersebut, kontrol diri dapat dilatih dengan rutin berolahraga, meditasi, atau mengikuti kelas kebugaran.

Sikap *Ridho (reaching out)* yang dilakukan Nabi Zakaria mencerminkan sikap ikhlas terhadap hasil apapun yang diberikan Allah atas doanya dan bersyukur hal-hal yang telah dimiliki. Dalam konteks resiliensi, untuk mencapai *ridho* memerlukan dukungan dan komunitas. Generasi saat ini sering kali merasa kesepian dan tertekan oleh bias sosial yang berlaku di masyarakat saat ini, dimana gaya hidup dipengaruhi oleh tren yang beredar di media sosial sehingga mendorong individu bersikap konsumtif dan impulsif. Untuk itu, individu harus lebih bijak dalam penggunaan teknologi terutama media sosial dan bergabung dengan komunitas yang memiliki tujuan dan nilai-nilai yang sama, untuk mendapatkan dukungan emosional dan sosial. Individu juga dapat meminta bimbingan dari mentor atau *coach* yang berpengalaman dalam membantu pengembangan diri dan karir.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan penjelasan yang telah disampaikan pada bab sebelumnya, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Kisah Nabi Zakaria dalam Al-Qur'an mengandung nilai-nilai resiliensi seperti tawakkal (komitmen), optimisme, sabar (regulasi emosi), dan ridho (*reaching out*). Bentuk resiliensi yang dilakukan oleh Nabi Zakaria dalam menghadapi ketidaksuburan istrinya dan kekhawatiran akan tidak adanya penerus dakwah, tercermin melalui sikap tawakkal dan konsistensi berdoa dengan keyakinan penuh kepada Allah. Kesabarannya dalam menghadapi umat yang membangkang, menjaga sopan santun dalam berdoa, dan tidak mudah mengeluh atas tantangan yang dihadapi menunjukkan kontrol diri yang kuat. Sikap optimis ditunjukkan melalui kegigihannya dalam berdoa dan berharap kepada Allah agar dikaruniai seorang keturunan tanpa merasa putus asa meskipun sadar atas keterbatasan dirinya yang berusia senja dan mandul. Sikap ridho Nabi Zakaria ditunjukkan melalui tindakan menerima dengan lapang dada atas keterbatasan yang dimiliki serta seruan kepada umatnya untuk bertasbih siang-malam sebagai rasa syukur atas kabar gembira lahirnya seorang keturunan. Kisah ini mengilustrasikan bahwa resiliensi adalah proses aktif yang memungkinkan individu untuk bertahan dalam kondisi sulit dan mampu melihat peluang dalam situasi tidak menguntungkan.
2. Perkembangan teknologi memberikan kemudahan dan membuka peluang untuk tumbuh berkembang, sekaligus menjadi tantangan bagi generasi saat ini. Kisah Nabi Zakaria dapat menjadi teladan ideal untuk mengatasi permasalahan tersebut, melalui sikap tawakkal, optimisme, kesabaran, dan ridho. Dalam konteks kekinian, pengembangan kesadaran spiritual dapat dilakukan melalui meditasi, doa, tadabbur alam, dan konten inspiratif keagamaan di platform digital seperti Spotify dan YouTube. Sikap optimis

dapat dibangun melalui kebiasaan positif dan *mindset growth*, seperti challenge kesehatan dalam waktu 30 hari, atau memanfaatkan aplikasi *to-do list* di Play Store atau App Store agar konsisten dan produktif. Regulasi emosi (sabar) terkait masalah keturunan dapat dicapai dengan mengikuti program kesehatan reproduksi atau konsultasi dengan ahli obsentri dan ginekologi, olahraga, meditasi yoga, serta mengikuti kelas kebugaran. Untuk mencapai *ridho*, penting adanya dukungan dari komunitas dan mentor yang berpengalaman, serta bijak dalam penggunaan media sosial. Dalam konteks resiliensi saat ini, generasi milenial dapat melihat peluang dari kemajuan teknologi sebagai penunjang pengembangan diri dan memperkuat resiliensi untuk menghadapi tantangan modern.

B. Saran

Penulis sudah melakukan penelitian kontekstualisasi penafsiran kisah Nabi Zakaria melalui pendekatan Tematik (Mauḍu'i) dengan menggunakan sumber data, dari tafsir klasik hingga kontemporer. Terdapat bebrapa hal yang dapat diteliti lebih dalam oleh peneliti selanjutnya dengan meninjau tema resiliensi pada penafsiran ayat-ayat kisah lainnya, atau melibatkan pendekatan penelitian lainnya, seperti studi komparatif ayat kisah, Maqashidi, hermeneutika Fazlur Rahman, dan berbagai macam pendekatan lainnya. Penulis menyadari bahwa penelitian ini jauh dari kata sempurna. Diharapkan penelitian ini bisa digunakan sebaik mungkin dalam membantu menginterpretasi wawasan ilmu baru dan mampu berkolaborasi dengan ilmu resiliensi di berbagai bidang lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, Muhammad Andri Setiawan dan Karyono Ibnu, 'Keterampilan Resiliensi Dalam Perspektif Surah Ad Dhuha', *Jurnal Fokus Konseling*, 4, No.1 (2018),
- Al-Maraghi, Ahmad Mustafa, *Terjemah Tafsir Al Maraghi, Juz 16* (Semarang: PT. Karya Toha Putra Semarang, 1993)
- Al-Maraghi, Ahmad Mustafa, *Terjemah Tafsir Al Maraghi Jilid 3* (PT. Karya Toha Putra Semarang, 1993)
- Al-Qurthubi, Syaikh Imam, *Tafsir Al-Jami' Li Ahkam Al-Qur'an Jilid 11, Terj. Akhmad Khatib* (Jakarta: Pustaka Azzam, 2009)
- Al-Sheikh, Abdullah bin Muhammad bin Abdurrahman bin Ishaq, *Tafsir Ibnu Katsir Jilid 5: Terj. Lubaabut Tafsir Min Ibni Katsir* (Bogor: Pustaka Imam Syafi'i, 2003)
- Al-Suyuthi, Imam Jalaluddin, *Al Itqan Fi 'Ulumil Qur'an 4, Terj. Oleh: Muhammad Halabi, cet. 1* (Yogyakarta: Diva Press, 2021)
- Amroeni Drajat, *Ulumul Qur'an: Pengantar Ilmu-Ilmu Al Qur'an*, cetakan ke (Depok: Kencana, 2017)
- Andangsari, Bay Dhowi dan Esther Widhi, 'Pengaruh Nilai-Nilai Terhadap Ketangguhan (Resiliensi)', *Jurnal BECOSS (Business Economic, Communication, and Social Sciences)*, Vol.1 No.1 (2019)
- Anwar, Choiril, 'Peran Harga Diri dan Dukungan Sosial Terhadap Resiliensi Ibu dari Siswa Paud Selama Pendampingan Pembelajaran Jarak Jauh' (Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, 2021)
- Ardi, Zadrian, *Kesehatan Mental Dalam Perspektif Psikologi Positif*, Cetakan pe (Purbalingga: CV. Eureka Media Aksara, 2022)
- Ath-Thabari, Abu Ja'far Muhammad bin Jarir, *Tafsir Ath-Thabari Jilid 17, Terj. Ahsan Askan, Cet. 1* (Jakarta: Pustaka Azzam, 2009)
- Attaki, Hanan, 'Don't Panic Just Enjoy The Show' (Kajian Hanan Attaki, 2019)
- Az-Zuhaili, Wahbah, *Tafsir Al-Munir Jilid 8: Aqidah, Syariah, Manhaj* (Jakarta: Gema Insani, 2016)
- Az-Zuhaili, Wahbah, *Tafsir Al-Wasith Jilid 2, cet. 1* (Jakarta: Gema Insani, 2013)
- Bonnano, George A., *The Other Side of Sadness: What The New Science of Bereavement Tells Us About Life After Loss* (New York: Hachette UK, 2019)
- Claudia, Fhobie, and Shanty Sudarji, 'Sumber-Sumber Resiliensi Pada Remaja Korban Perundungan Di SMK Negeri X Jakarta', *Jurnal Psibernetika*, Vol. 11 (2)
- Daulay, Nurussakinah, *Pengantar Psikologi Dan Pandangan Al-Qur'an Tentang*

Psikologi, Cetakan ke (Jakarta: Prenadamedia Group, 2019)

- Fadhli, Muhajirul, 'Optimisme Nabi Zakaria Dan Maryam Dalam Menghadapi Ujian Menurut Al-Qur'an', *Tafse: Journal of Qur'anic Studies*, 6.2 (2021), 176 <<https://doi.org/10.22373/tafse.v6i2.10174>>
- Fajariyah, L, 'Interpretasi Ayat-Ayat Resiliensi Dan Signifikasinya Dalam Kehidupan Sosial', *ICONIS: International Conference on ...*, 2 (2021), 273–86 <<https://conference.iainmadura.ac.id/index.php/iconis/article/view/83%0Ahttps://conference.iainmadura.ac.id/index.php/iconis/article/download/83/69>>
- Fitri, Wanda, 'Nilai Budaya Lokal, Resiliensi, Dan Kesiapan Menghadapi Bencana Alam', *Personifikasi*, Vol. 5
- Hadini, 'Teori Psikologi Positif Dalam Peta Aliran-Aliran Psikologi Pendidikan Serta Implikasinya Dalam Pendidikan Islam', *Azkia: Jurnal Aktualisasi Pendidikan Islam*, 17, no. 2 (2022)
- Hamka, *Tafsir Al-Azhar*, cet. 5 (Singapura: Pustaka Nasional I PTE LTD Singapura, 2003)
- Hasan, Aliah B. Purwakania, 'Terapan Konsep Kesehatan Jiwa Imam Al-Ghazali Dalam Bimbingan dan Konseling Islam', *Jurnal Penelitian Bimbingan Dan Konseling*, Vol. 2 No. (2017)
- Hasan, Moh. Abdul Kholiq, 'Ajaran Resiliensi Dalam Al-Qur'an Surat Yusuf Untuk Menghadapi Pandemi Covid-19', *Al Quds: Jurnal Studi Alquran Dan Hadis*, 6, no (2022)
- Hayatun Nisa, 'Kisah Nabi Zakaria Dalam Al-Qur'an Perspektif Tafsir Al-Munir Karya Wahbah Al-Zuhaili(1932-2015 M): Aplikasi Pendekatan Sastra Ahmad Khalafullah (1916-1991 M)' (Institut Ilmu Al-Qur'an Jakarta, 2022)
- Hendriani, Wiwin, *Resiliensi Psikologis Sebuah Pengantar*, Edisi Pert (Jakarta Timur: Kencana, 2018)
- Hidayah, Umi Nurlaeli, 'Nilai- Nilai Estetika Sastra Surat Maryam (Kajian Tafsir Fi Zilal Al-Qur'an)', *Qaf*, Vol. I
- Hikmatul Fadzilah Nurhamizah, 'Hubungan Tawakal Dengan Kemampuan Resiliensi Akademik (Studi Terhadap Mahasiswa Angkatan 2015 Dalam Bimbingan Skripsi Di Fakultas Ushuluddin Dan Humaniora UIN Walisongo Semarang Tahun 2019)' (UIN Walisongo Semarang, 2019)
- Imani, Allamah Kamal Faqih, *Tafsir Nurul Qur'an: Sebuah Tafsir Sederhana Menuju Cahaya Al-Qur'an*, Jilid 9 (Jakarta: Penerbit Al-Huda, 2005)
- Iqbal, Muhammad, 'Hubungan Antara Self-Esteem Dan Religiusitas Terhadap Resiliensi Pada Remaja Di Yayasan Himmata' (Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta, 2011)
- Katsir, al Hafizh Ibnu, *Kisah Para Nabi & Rasul*, Cet-1 (Jakarta: Pustaka as-

Sunnah, 2007)

Kemenag RI, *Pustaka Ulumul Qur'an: Makkiy & Madaniy: Periodisasi Pewahyuan Al-Qur'an*, ed. by PT. Lentera Ilmu Makrifat (Bandung, 2021)

Keyes, Corey L. M., 'Risk and Resilience in Human Development: An Introduction', *Research In Human Development*, 1.4 (2004)

Khoir, Putri Miftahul, 'Konsep Self Resiliensi Perspektif Al-Qur'an (Studi Analisis Tafsir Al-Munir Karya Wahbah Az-Zuhaili)' (Institut Ilmu Al-Qur'an Jakarta, 2022)

McCubbin, Laurie, 'Challenges to the Definition of Resilience', *Education Resources Information Center*, 2001.

Missasi, Vallahatullah, dan Indah Dwi Cahya Izzati, 'Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Resiliensi', *Prosiding Seminar Nasional Magister Psikologi Universitas Ahmad Dahlan*, 2019

Muhammad Ramdhani, 'Perspektif Al-Qur'an Tentang Keputusan: Telaah Tafsir Tematik Tentang Ayat-Ayat Yang Menggambarkan "berputus Asa" Dan Pencegahannya Dalam Al-Qur'an' (UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, 2011)

Muhammad Syafiq Mughni dan Muhammad Marzuki, 'Tafsir Ayat Psikologi Memaknai Ayat Al-Qur'an Tentang Resiliensi Jiwa Dan Urgensinya Dalam Kehidupan Sosial', *Al-Afkar: Journal for Islamic Studies*, Vol. 5, No (2022),

Munawaroh, Eem, dan Esya Anesty Mashudi, *Resiliensi Kemampuan Bertahan Dalam Tekanan Dan Bangkit Dari Keterpurukan*, Cetakan II (Semarang: CV. Pilar Nusantara, 2019)

Mustaqim, Abdul, *Metode Penelitian Al-Qur'an Dan Tafsir*, cet. 7 (Yogyakarta: Idea Press Yogyakarta, 2022)

Muwaffiqoh, 'Kisah Nabi Zakaria Dalam Surat Maryam (Kajian Semiotika Al-Qur'an)', *Qaf*, Vol. I

Nahri, Delta Yaumin, 'Resiliensi Spiritual Di Masa Pandemi Covid-19 Perspektif Al- Qur ' an', *International Conference on Islamic Studies (ICONIS) 2021*, November, 2021

Nugroho, Wahyu Budi, 'Youth, Suicide and Resilience: Strengthening Resilience as a Reduction in Suicide Rates among Indonesian Youth', *Jurnal Studi Pemuda*, I.1 (2012)

Purmansyah Ariadi, 'Kesehatan Mental Dalam Perspektif Islam', *Syifa' Medika*, Vol. 3

Purnama, Rizal Faturrohman, 'Kisah Nabi Zakaria Dalam Al-Qur'an (Pendekatan Semiotika Roland Barthes)' (UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2019)

- Rabbani, Nuzullinna Azka, 'Pesan Moral Dari Kisah Nabi Zakaria a.s. Dalam Al-Qur'an' (UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, 2020)
- Rachel Jackson and Chris Watkin, 'The Resilience Inventory: Seven Essential Skills for Overcoming Life's Obstacles and Determining Happiness', *Selection & Development Review*, Vol. 20. <<https://studylib.net/doc/10761314/sdr-the-resilience-inventory--seven-essential-skills-for-...>>
- Rachmadi, Muhammad, 'Mental Health Problem During Covid-19 Pandemi', *Jurnal Medika Hutama*, Vol 02
- RI, Kementerian Agama, *Al-Qur'an Dan Tafsirnya Jilid 6 (Edisi Yang Disempurnakan)* (Jakarta: Widya Cahaya, 2015)
- Setiadi, Gunawan, *Transformasi Jiwa Mengubah Jiwa Rapuh Menjadi Sehat Dan Tahan Banting Melalui Penerapan Psikologi Positif*, ed. by Maya, 1st edn (Yogyakarta: C.V Andi Offset, 2016)
- Shihab, M. Quraish, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan, Dan Keserasian Al-Qur'an*, Vol. 2 (Jakarta: Lentera Hati, 2002)
- Shihab, M. Quraish, *Tafsir Al Misbah: Pesan, Kesan, Dan Keserasian Al-Qur'an* Vol. 7 (Jakarta: Lentera Hati, 2002)
- Shihab, Umar, *Kontekstualitas Al-Qur'an: Kajian Tematik Atas Ayat-Ayat Hukum Dalam Al-Qur'an*, ed. by Hasan M. Noer, Cet. ke-3 (Jakarta: Penamadani, 2005)
- Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*, Cet ke-191 (Bandung: Alfabeta)
- Susilo, Yudi Kurniawan dan Markus Nanang Irawan Budi, 'Bangkit Pasca Infeksi: Dinamika Resiliensi Pada Penyintas Covid-19', *Philanthropy Journal of Psychology*, Vol 5 Nomor (2021)
- Syaikh Muhammad Ali Ash-Shabuni, *Shafwatut Tafasir: Tafsir-Tafsir Pilihan (Jilid 3)*, Terj. KH. Yasin, cet. 1 (Jakarta: Pustaka Al-Kautsar, 2011)
- W. Creswell, John, *Penelitian Kualitatif & Desain Riset Memilih Di Antara Lima Pendekatan*, Edisi Ke-3 (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2015)
- Wahidah, Evita Yuliatul, 'Resiliensi Perspektif Al Quran', *Jurnal Islam Nusantara*, Vol. 02
- Widyawati, Drg., 'Pandemi Covid-19 Memperparah Kondisi Kesehatan Jiwa Masyarakat', *Sehat Negeriku* (Biro Komunikasi dan Pelayanan Publik, Kementerian Kesehatan RI, 2022) <<https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilismedia/20220513/2739835/pandemi-covid-19-memperparah-kondisi-kesehatan-jiwa-masyarakat/>>

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama : Arizka Qorinatul Arifin
 NIM : 1904026054
 Jurusan : Ilmu Al-Quran dan Tafsir
 Tempat, Tanggal Lahir : Surabaya, 9 Agustus 1999
 Alamat : Jl. Kedinding lor Gg. Mawar, Kenjeran, Surabaya
 No Handphone : 085941929325
 Email : arizkaqarinah@gmail.com
 Nama Orang Tua : Toyib Arifin (Ayah), Shofiatus Sholichah (Ibu)
 Riwayat Pendidikan :

A. Pendidikan Formal

1. SDI Darul Falah Surabaya
2. Mts Nurul Hikmah Surabaya
3. MA Mambaus Sholihin Gresik

B. Pendidikan Non-Formal

1. Pondok Pesantren Mambaus Sholihin Suci, Manyar
2. YPMI Al Firdaus Ngaliyan, Semarang
3. BLKK Al Firdaus, Program Pelatihan Junior Administrative Assistant