

## Ajaran Resiliensi dalam Al-Qur'an Surat Yusuf untuk Menghadapi Pandemi Covid-19

*(The Teaching of Resilience in the Al-Qur'an Surah Yusuf to Face the Covid-19 Pandemic)*

**Moh. Abdul Kholiq Hasan**

Universitas Islam Negeri (UIN) Raden Mas Said Surakarta, Indonesia  
hasanuniversitas@gmail.com

DOI: 10.29240/alquds.v6i1.3262

Submitted: 2021-08-01 | Revised: 2022-02-08 | Accepted: 2022-02-19

**Abstract:** This research aims to investigate the teaching of resilience in Surah Yusuf and its implementation for Indonesia amidst the COVID-19 pandemic. This study employs library research method with qualitative descriptive approach. Content analysis theory was used to analyse the text of Surah Yusuf and relevant commentaries, while the positive psychology approach is used for the implementation of resilience teachings to individuals and society. The results indicate that the concept of resilience in Surah Yusuf is generally built on three main factors including piety (I have), patience (I am), and *ihsan* (I can). The aspects of resilience in Surah Yusuf which can be implemented amidst the COVID-19 pandemic in Indonesia are patience, gratitude, resignation, optimism, innovation, solution, self-confidence, reputation, empathy, forgiveness, trust, professionalism, and prayer. In the resilience teaching in Surah Yusuf, the role of spiritual values in the process of building resilience is more decisive, when compared to western model resilience. The higher the individual's spiritual value, the stronger the level of resilience.

**Keyword:** Resilience, surah Yusuf, COVID-19, Indonesia

**Abstrak.** Riset ini bertujuan untuk mengetahui ajaran resiliensi dalam surat Yusuf dan implementasinya untuk Indonesia pada masa pandemic COVID-19. Menggunakan metode penelitian perpustakaan dengan pendekatan deskriptif kualitatif. Teori konten analisis digunakan untuk menganalisa teks surat Yusuf dan karya tafsir terkait. Sedangkan pendekatan psikologi positif digunakan untuk implemetasi ajaran resiliensi pada individu dan masyarakat. Hasil penelitan menunjukkan bahwa ajaran resiliensi dalam surat Yusuf secara umum di bagun atas tiga faktor utama. Yaitu takwa (I have), sabar (I am) dan *ihsan* (I can). Di antara aspek resiliensi dalam surah Yusuf yang dapat diimplementasikan di masa COVID-19 di Indonesia adalah sabar, syukur, tawakal, optimis, inovatif dan solutif, percaya diri, reputasi, empati dan pemaaf, amanah dan profesional, serta doa. Dalam ajaran resiliensi surah Yusuf, peran nilai-nilai spiritual dalam proses membangun

resiliensi lebih menentukan, jika dibanding dengan ajaran resiliensi model barat. Semakin tinggi nilai spiritual individu, maka semakin kuat pula tingkat resiliensinya.

**Kata Kunci :** Resiliensi, Surat Yusuf, COVID-19, Indonesia.

## Pendahuluan

Pandemik COVID- 19 banyak merombak tata cara kehidupan manusia.<sup>1</sup> Tidak ada sektor kehidupan kecuali terkena dampak pandemik COVID-19. Termasuk dampak negatif terhadap kejiwaan masyarakat.<sup>2</sup> Dilansir oleh Persatuan Dokter Spesialis Penyakit Jiwa Indonesia (PDSKJI), bahwa dari 4.010 responden yang disurvei secara daring menunjukkan adanya peningkatan gangguan mental. Sebanyak 75% responden mengalami cedera mental, 62% responden mengalami kesedihan karena pandemi COVID-19, dan 65% responden mengalami kegelisahan.<sup>3</sup>

Perubahan drastis yang terjadi di masa pandemik COVID-19, telah menjadikan orang tidak siap dengan perubahan yang terjadi. Ketidak mampuan individu dalam merespon perubahan, sangat mempengaruhi masalah kejiwaan.<sup>4</sup> Kehadiran agama di masa sulit seperti saat ini, dianggap memiliki peran penting dalam membantu kejiwaan individu untuk tetap bertahan.<sup>5</sup> Ajaran agama yang dipahami dan diamalkan dengan benar, dapat membantu individu menjaga kesehatan mental fisik, dan bertahan dalam kesulitan.<sup>6</sup>

---

<sup>1</sup> Majed Mohammed Wadi, Ahmad Fuad Abdul Rahim, and Muhamad Saiful Bahri Yusoff, "Building Resilience in the Age of COVID-19," *Education in Medicine Journal* 12, no. 2 (2020): 1–2, <https://doi.org/10.21315/eimj2020.12.2.1>.

<sup>2</sup> Sabrida Muhammad Ilyas, "Islamic Psychotherapy In The Pandemic Of COVID-19," *ENLIGHTEN (Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam)* 3, no. 1 (2020): 35–47, <https://doi.org/10.32505/enlighten.v3i1.1581>.

<sup>3</sup> "Swaperiksa Masalah Psikologis Online," PDSKJI, 2020, <https://www.pdskji.org/home>.

<sup>4</sup> Zulkarnain, "Psychotherapy Shalat Sebagai Mengatasi Stress Dalam Meningkatkan Kesehatan Jiwa," *Tansbiyah: Jurnal Sosial Keagamaan Dan Pendidikan Islam* 15, no. 1 (2020), <https://doi.org/https://doi.org/10.32923/taw.v15i1.1354>.

<sup>5</sup> Cláunei C.D. Dutra and Henrique S. Rocha, "Religious Support as a Contribution to Face the Effects of Social Isolation in Mental Health During the Pandemic of COVID-19," *Journal of Religion and Health* 60, no. 1 (2021): 99–111, <https://doi.org/10.1007/s10943-020-01140-2>.

<sup>6</sup> Anka Roberto et al., "Impact of Spirituality on Resilience and Coping during the COVID-19 Crisis: A Mixed-Method Approach Investigating the Impact on Women," *Health Care for Women International* 41, no. 11–12 (2020): 1313–34, <https://doi.org/10.1080/07399332.2020.1832097>.

Alquran sebagai pedoman hidup,<sup>7</sup> selain membacanya memiliki nilai ibadah<sup>8</sup> dan memberikan dampak kesehatan,<sup>9</sup> isi kandungannya juga menunjukkan berbagai ajaran kehidupan.<sup>10</sup> Di antaranya adalah ajaran bertahan hidup dan sabar dalam kesulitan yang terdapat dalam surat Yusuf.<sup>11</sup> Ajaran ini sangat penting dan dibutuhkan untuk dibahas. Terutama bagi masyarakat Indonesia yang dianggap masih rendah resiliensinya<sup>12</sup> dan sedang mengalami pandemik COVID-19.

Pertanyaannya adalah bagaimana ajaran resiliensi dalam surah Yusuf dan implementasinya dalam masyarakat Indonesia di era pandemik? demi menjawab pertanyaan ini, peneliti menggunakan metode penelitian perpustakaan dengan pendekatan deskriptif kualitatif. Teori konten analisis digunakan untuk menganalisa teks surat Yusuf dan karya tafsir terkait. Hasil analisis kemudian direduksi, diverifikasi dan disimpulkan serta dipaparkan dengan mencari nilai relevansinya dengan masa pandemik COVID-19. Sebagai bentuk kontekstualisasi<sup>13</sup> dan usaha eksternalisasi Alquran dalam kontek kemanusiaan.<sup>14</sup>

Psikologi positif digunakan dalam penelitian ini sebagai pendekatan implementasi ajaran resiliensi dalam surah Yusuf pada masyarakat Indonesia di era pandemic. Seperti dijelaskan oleh Taufik, psikologi positif adalah studi tentang

---

<sup>7</sup> Moh. Abdul Kholiq Hasan, "Metode Salafush Shalih Dalam Berinteraksi Dengan Al-Qur'an," *Al-A'raf: Jurnal Pemikiran Islam Dan Filsafat* 12, no. 2 (December 30, 2015): 51, <https://doi.org/10.22515/ajpif.v12i2.1176>.

<sup>8</sup> Moh. Abdul Kholiq Hasan, *Dahsyatnya Bacaan Al-Qur'an Bagi Ibu Hamil* (Banyuwang Surakarta: al-Qudwah Publishing, 2013).

<sup>9</sup> Z. Ab Rahman et al., "Critical Review of Reciting Al-Quran in Restoring the Resilience and Mental Health among Quarantined COVID-19 Patients," *Journal of Critical Reviews* 7, no. 5 (2020): 1126–35, <https://doi.org/10.31838/jcr.07.05.217>.

<sup>10</sup> Alim Sofiyani, "Interpretasi Ayat-Ayat Psikologi Dalam Surat Yusuf," *Al-Dzikra: Jurnal Studi Ilmu Al-Qur'an Dan Al-Hadits* 11, no. 2 (2019): 155–86, <https://doi.org/10.24042/al-dzikra.v11i2.4395>.

<sup>11</sup> Ruri Afria Nursa and Mhd. Lailan Arqam, "Al-Qur'an Solution to Yusuf's Letter in Overcoming Youth Moral Degradation in the Era of 4.0 (Study of Analysis of Moral Values Using the Story Method in Prophet Yusuf AS's Example Material) Solusi Al-Qur'an Surat Yusuf Dalam Mengatasi Degrad," *At-Ta'dib* 1, no. 2 (2020): 109–24, <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.21111/at-tadib.v15i2.5159> Available.

<sup>12</sup> Editor, "Riset F.PSI UI: Resiliensi Orang Indonesia Cenderung Rendah," Universitas Indonesia, 2021, <https://www.ui.ac.id/riset-f-psi-ui-resiliensi-orang-indonesia-cenderung-rendah/>.

<sup>13</sup> Taufan Anggoro, "Tafsir Alquran Kontemporer: Kajian Atas Tafsir Tematik-Kontekstual Ziauddin Sardar," *AL QUDS: Jurnal Studi Alquran Dan Hadis* 3, no. 2 (2019): 199, <https://doi.org/10.29240/alquds.v3i2.1049>.

<sup>14</sup> H. Zuhri, "Mendialogkan Alquran Dengan Pembacanya: Studi Atas Living Qur'an Di Periode Klasik Dan Pertengahan," *AL QUDS: Jurnal Studi Alquran Dan Hadis* 3, no. 2 (November 25, 2019): 157, <https://doi.org/10.29240/alquds.v3i2.814>.

emosi-emosi positif dalam diri manusia untuk meningkatkan kualitas kehidupan.<sup>15</sup> Dengan cara menemukan faktor-faktor yang memungkinkan individu dan masyarakat mampu berkembang tumbuh lebih baik.<sup>16</sup> Tujuan dari psikologi positif adalah tercapainya kebahagiaan sejati<sup>17</sup> dan kesejahteraan sempurna, baik secara hedonic dan eudaimonic dari diri manusia.<sup>18</sup> Karena itu, termasuk psikologi positif adalah kepribadian resiliensi yang memungkinkan individu dan masyarakat mampu bertahan, merespon dengan tepat dan berkehidupan bermakna untuk mencapai apa yang disebut dengan kebahagiaan resiliensi.<sup>19</sup>

Penelitian terkait surat Yusuf sudah banyak diteliti dalam berbagai bidang kajian. Di antaranya dalam bidang linguistik,<sup>20</sup> pendidikan,<sup>21</sup> etika atau norma,<sup>22</sup> dan ekonomi.<sup>23</sup> Namun terkait resiliensi belum ditemukan oleh peneliti, sekalipun pembahasan resiliensi sudah banyak dibahas.<sup>24</sup> Dari sekian penelitian terkait, penelitian Evita Yuliatul Wahidah yang berjudul “Resiliensi Perspektif Al-Quran”, adalah yang terpenting.<sup>25</sup> Namun sayang, hasil penelitian tersebut sebatas

<sup>15</sup> Taufik Taufik, “Positive Psychology: Psikologi Cara Meraih Kebahagiaan,” in *Prosiding Seminar Nasional Psikologi Islami* (Surakarta, 2012), 83–89, <https://publikasilmiah.ums.ac.id/bitstream/handle/11617/1754/A9.%28fixed%29.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Taufik-UMS

<sup>16</sup> Nurlaila Effendy, “Konsep Flourishing Dalam Psikologi Positif: Subjective Well-Being Atau Berbeda?,” *Seminar Asean Psychology & Humanity*, no. 2004 (2016): 326–33, [https://mpsi.umm.ac.id/files/file/326-333\\_nurlaila\\_effendy.pdf](https://mpsi.umm.ac.id/files/file/326-333_nurlaila_effendy.pdf).

<sup>17</sup> Mark F. Lenzenweger, “Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment,” *American Journal of Psychiatry* 161, no. 5 (May 2004): 936–37, <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.161.5.936>.

<sup>18</sup> Veronika Huta, *An Overview of Hedonic and Eudaimonic Well-Being Concepts*, ed. Leonard Reinecke and Mary Beth Oliver, *The Routledge Handbook of Media Use and Well-Being: International Perspectives on Theory and Research on Positive Media Effects* (New York: Routledge, 2015), <https://doi.org/10.4324/9781315714752>.

<sup>19</sup> Muhammad Tuwah, “Resiliensi Dan Kebahagiaan Dalam Perspektif Psikologi Positif,” *El-Ghiroh* 10, no. 1 (2016): 131–41, <https://doi.org/https://doi.org/10.37092/el-ghiroh.v10i1.52>.

<sup>20</sup> Rodrigue Fontaine, “Increasing Spiritual Intelligence Of Muslim Employees By Reflecting On The Linguisticmiracles In Surah Yusuf,” *Journal of Islamic Management Studies* 3, no. 1 (2020): 16–29, <http://publications.waim.my/index.php/jims/article/view/167>.

<sup>21</sup> A. M Ismatullah, “Nilai-Nilai Pendidikan Dalam Kisah Yusuf: Penafsiran H.M. Quraish Shihab Atas Surah Yusuf,” *Dinamika Ilmu* 12, no. 1 (2012): 1–15.

<sup>22</sup> Asyiqin Ab Halim, “Quranic Stories in Introducing Messages and Values: An Analysis on the Story of Prophet Yusuf A.S.,” *Journal of Al-Tamaddun* 11, no. 1 (2016): 59–66, <https://doi.org/10.22452/jat.vol11no1.5>.

<sup>23</sup> Jameel Ahmed et al., “An Analysis of Yusuf ( AS )’ s Counter-Cyclical Principle and Its Implementation in The Modern World,” *Tazkia Islamic Finance and Business Review* 7, no. 2 (2001): 170–99, <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.30993/tifbr.v7i2.13>.

<sup>24</sup> Ridha Habibah et al., “Resiliensi Pada Penyintas Banjir Ditinjau Dari Tawakal Dan Kecerdasan Emosi,” *Jurnal Psikologi Islam Dan Budaya* 1, no. 1 (2018): 29–36, <https://doi.org/10.15575/jpib.v1i1.2108>.

<sup>25</sup> Evita Yuliatul Wahidah, “Resiliensi Perspektif Al Quran,” *Jurnal Islam Nusantara* 2, no. 1 (2018): 105, <https://doi.org/10.33852/jurnalin.v2i1.73>.

membahas karakteristik resiliensi secara umum dan tidak ada keterkaitannya dengan kondisi COVID-19. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan mampu memberikan wacana baru terkait konsep resiliensi dalam surah Yusuf dan bagian solusi di masa pandemik di Indonesia.

### **Profil Surah Yusuf dan Kandungannya**

Surah Yusuf merupakan surat *makkiyyah*. Urutan surat ke 12 dengan jumlah ayat sebanyak 111. Turun setelah surah Hud. Di saat Rasulullah SAW. sedang bergabung dengan kematian Khadijah dan Abu Thalib.<sup>26</sup> Nama surah Yusuf diambil dari nama nabi yang menjadi pelaku utama dalam kisah surat tersebut.

Kisah nabi Yusuf sebagaimana dijelaskan dalam Alquran dapat dibagi menjadi enam tahap. *Tabap pertama*; ketika Yusuf masih kecil dan bermimpi melihat bulan dan matahari serta 11 bintang bersujud kepadanya, QS.12 (Yusuf): 4-6. *Tabap kedua*; berawal ketika ada kedengkian saudara-saudara Yusuf terhadapnya, berakhir dengan pembuangan Yusuf ke dalam sumur tua QS.12 (Yusuf): 7-18. *Tabap ketiga*; dimulai ketika Yusuf dibeli salah satu pemimpin Mesir, berakhir dengan Yusuf dijebloskan ke penjara QS.12 (Yusuf): 19-35. *Tabap keempat*; ketika ditahan sampai dipanggil sebagai penasihat penguasa Mesir QS.12 (Yusuf): 36-45. *Tabap kelima*; dimulai sebagai penasihat negara, dan pembuktian atas kebenaran Yusuf, hingga menjabat perbendaharaan negara QS.12 (Yusuf): 46-55. *Tabap terakhir*; adalah puncak karir sebagai perdana menteri sampai wafat QS.12 (Yusuf): 46-101.

### **Resiliensi dan Faktor Pembentukannya**

Resiliensi adalah istilah psikologi yang diartikan sebagai kemampuan individu dalam merespon sebuah tekanan; <sup>27</sup> pandai menemukan cara untuk mengatasi setiap masalah; <sup>28</sup> Berkeyakinan bahwa kegagalan bukan akhir dari kehidupan.<sup>29</sup>

---

<sup>26</sup> Sayyid Quṭb, *Fi Zilāl Al-Qur'an*, jilid IV, (Kairo, Mesir: Dār al-Syurūq, 1412 H.), hlm. 1949.

<sup>27</sup> Harahap, Harahap, and Dinda Permatasari Harahap, "Gambaran Resiliensi Akademik Mahasiswa Pada Masa Pandemi COVID-19."

<sup>28</sup> Rofatina, Nugraha Arif Karyanta, and Pratista Arya Satwika, "Hubungan Antara Regulasi Emosi Dan Religiusitas Dengan Resiliensi Pada Ibu Yang Memiliki Anak Tunagrahita Di SLB C YPSLB Kerten Surakarta," *Jurnal Psikologi Wacana* 8, no. 2 (2016): 1–14.

<sup>29</sup> Shintia and Maharani, "Kemampuan Resiliensi Individu Dalam Menghadapi Psychological Distress Siswa-Siswi SMA Jakarta Di Masa Pandemi COVID-19."

Istilah resiliensi ini kali pertama diperkenalkan oleh Redl pada tahun 1969. Namun belum ada kesepakatan pemahaman terhadap istilah tersebut.<sup>30</sup> Grotberg misalkan, mendefinisikan resiliensi sebagai kapasitas individu untuk menghadapi, mengatasi, bertahan atas tekanan hidup, bahkan melakukan tranformasi dari pengalaman kesulitan untuk menjadi lebih baik.<sup>31</sup> Sedangkan Wiwin memandang resiliensi sebagai hasil interaksi kontinu dari komponen individu, sosial dan sekitarnya untuk mampu menghadapi sebuah kesulitan.<sup>32</sup> Sementara Desmita memahami resiliensi sebagai bentuk kekuatan individu, komunitas, atau masyarakat dalam mengelola keadaan yang tidak diharapkan, menjadi sebuah keadaan normal untuk dihadapi.<sup>33</sup>

Berlandaskan definisi-definisi di atas, dapat disimpulkan bahwa resiliensi merupakan kemampuan individu atau kelompok yang didapat dari peroses yang berkelanjutan dari dalam diri, keluarga, pendidikan dan lingkungan, menjadikannya mampu terus bertahan, dan beradaptasi bahkan bertransformasi untuk lebih baik.

Individu resiliensi secara umum dibentuk oleh tiga faktor.<sup>34</sup> *Pertama*, faktor *external* yang menjadikan individu mampu bertahan dalam menghadapi sebuah ujian. Faktor ini dikenal dengan istilah *I have* atau aku memiliki. Dalam hal ini keteladanan yang baik atau *good role model* seperti orang tua, ustadz, guru mempunyai kedudukan yang sangat penting dalam membentuk resiliensi individu. Faktor ini memberikan dukungan resiliensi, di antaranya berupa; kemandirian; panutan; komunitas keagamaan; moralitas.<sup>35</sup>

*Kedua*, faktor *internal* atau kekuatan diri yang dimiliki oleh individu, yang dikenal dengan *I am* atau saya. Berupa kepribadian yang dicintai; tenang dan baik hati, optimis, percaya diri dan hormat; empati dan peduli; bertanggung jawab dan penuh harapan dan keyakinan kepada Tuhan. Faktor ini sebagai modal utama menjadikan individu mampu bertahan dalam merespon keadaan sulit.

*Ketiga* adalah faktor *I can*. Berupa kemampuan individu untuk berinovasi, berkomitmen, berhumor untuk mengurangi tekanan, berkomunikasi dengan pikiran dan perasaan, menyelesaikan berbagai masalah, mengendalikan prilaku dan impuls, memberi bantuan. Faktor *I can* ini dianggap sebagai *problem solving*

<sup>30</sup> Desmita Desmita, Psikologi Perkembangan Peserta Didik (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2009), hlm. 199.

<sup>31</sup> Edith Henderson Grotberg, Tapping Your Inner Strength: How to Find the Resilience to Deal with Anything (Oakland, CA: New Harbinger Publications, Inc, 1999), hal. 3.

<sup>32</sup> Wiwin Hendriani, Resiliensi Psikologis Sebuah Pengantar (Jakarta Timur: Prenadamedia Grup, 2018), hlm. 24.

<sup>33</sup> Desmita, Psikologi Perkembangan Peserta Didik, hal. 201.

<sup>34</sup> Grotberg, Tapping Your Inner Strength: How to Find the Resilience to Deal with Anything, hlm. 3-4.

<sup>35</sup> Desmita, Psikologi Perkembangan Peserta Didik, hlm. 204.

dalam menghadapi kondisi yang tidak diinginkan. Sehingga ia mampu memprediksi sebab suatu masalah dan memberikan solusinya secara tepat.<sup>36</sup>

Ketiga faktor di atas, *I have, I am dan I can*, harus dimiliki individu sehingga dapat disebut sebagai individu yang berkarakter resiliensi. Jika salah satu faktor tersebut tidak dimiliki, maka sulit individu tersebut masuk kategori individu berresiliensi. Individu dianggap berresilien mampu bersabar dan cepat kembali ke kondisi pra traumanya serta tampak lebih tangguh pasca kesulitan.<sup>37</sup>

## Ajaran Resiliensi Dalam Surah Yusuf

Berikut ini adalah hasil analisis terhadap surah Yusuf terkait ajaran resiliensi dan implementasinya di masa pandemik COVID -19 di Indonesia. Untuk memudahkan, pemaparan akan dibagi ke dalam beberapa sub pembahasan berikut ini:

### ***Faktor-Faktor Pembentuk Resiliensi Yusuf. A.S***

Seperti dijelaskan dalam teori resiliensi, bahwa munculnya resiliensi dalam individu dibutuhkan proses waktu dan banyak faktor pembentuknya. Minimal ada tiga faktor pembentuk, berupa *I have, I am, dan I Can*. Berikut ini beberapa faktor yang dapat dianggap sebagai pembentuk resiliensi dalam diri Yusuf.

**Pertama;** Faktor *I have* yang tercerminkan dalam keluarga Yusuf. Seperti diketahui Yusuf dalam didikan keluarga nabi. Ayahnya adalah nabi Ya'kub yang terus mencurahkan cinta kasih sayangnya QS.12 (Yusuf): 4-5. Terlebih ketika ibu kandungnya meninggal semasa Yusuf masih kecil QS.12 (Yusuf): 8.

Ya'kub sebagai *good rule model* telah memberikan teladan dan pendidikan terbaik kepada Yusuf dalam mengadapi berbagai kesulitan. Diajarkan kepadanya pentingnya sabar QS.12 (Yusuf):18, 83, berserah diri kepada Allah QS.12 (Yusuf): 66, 67 optimisme QS.12 (Yusuf): 83, keyakinan kepada Allah QS.12 (Yusuf): 86, mengontrol emosi QS.12 (Yusuf): 84, sabar QS.12 (Yusuf): 87, memaafkan QS.12 (Yusuf): 98. Jika diperhatikan, *good rule model* ini dapat ditemukan dalam kepribadian Yusuf. Sehingga ia mampu menjadi individu yang tangguh.

**Kedua;** Faktor *I am*, atau internal diri Yusuf teraktualisasikan dalam keyakinannya kepada Allah QS.12 (Yusuf): 6, menjadikannya selalu merasa diawasi oleh-Nya, hingga terselamatkan dari zina, QS.12 (Yusuf): 23. Termasuk faktor internal adalah kepribadian Yusuf sebagai orang baik QS.12 (Yusuf): 24, amanah dan cerdas QS.12 (Yusuf): 54-55, mampu mengendalikan emosi QS.12

---

<sup>36</sup> Wahidah, "Resiliensi Perspektif Al Quran."

<sup>37</sup> Aris Setiawan and Niken Titi Pratitis, "Religiusitas, Dukungan Sosial Dan Resiliensi Korban Lumpur Lapindo Sidoarjo," *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia* 4, no. 02 (2016), <https://doi.org/10.30996/persona.v4i02.555>.

(Yusuf): 77, dan pemaaf QS.12 (Yusuf): 92. Faktor internal ini lah yang menjadikan Yusuf mampu merespon kondisi apa pun dengan tepat dan bijak.

**Ketiga;** Faktor *I can* sebagai *problem solving*. Faktor ini terlihat dari kepribadian Yusuf, yang dikenal sebagai individu *muh̄sinin* (orang yang berbuat kebaikan). Di mana Yusuf tetap mampu berbuat baik di tengah kesulitan. Misalkan ketika dipenjara ia gunakan untuk berdakwah QS.12 (Yusuf): 37-40 dan menunjukkan keahliannya sebagai penafsir mimpi QS.12 (Yusuf): 41-42. Pendapatnya

Berdasarkan analisis terhadap surat Yusuf, ketiga faktor di atas dapat dikerucutkan dalam tiga kata kunci. Yaitu taqwa, sabar dan *ihs̄an*. Sebagaimana Allah kalamkan:

إِنَّهُ مَنْ يَتَّقِ وَيَصْبِرْ فَإِنَّ اللَّهَ لَا يُضِيعُ أَجْرَ الْمُحْسِنِينَ (90)

*"Sungguh siapa pun bertakwa dan tabah, maka pasti Allah tak melalaikan ganjaran mereka yang berbuat kebaikan"*

Ayat ini menegaskan bahwa kunci kesuksesan Yusuf dalam menghadapi ujian dan kesulitan adalah karena ketakwaan, kesabaran dan kebaikan yang dilakukannya (*muh̄sin*).<sup>38</sup> Kebaikan yang mendatangkan anugerah Allah.<sup>39</sup>

Kata “taqwa” dapat mencakup seluruh makna kebaikan.<sup>40</sup> Termasuk nilai-nilai kebaikan yang diperoleh Yusuf dari *good role mode* ayahnya Ya’kub. Faktor ini masuk kategori (*I have*). *Kedua*; sabar, dengan segala makna yang terkandung di dalamnya. Sabar merupakan kekuatan batin yang dimiliki individu untuk mampu bertahan, menerima, mengontrol dan merespon situasi yang tidak sesuai harapan. Faktor ini dapat disebut dengan (*I am*). Sedang *ihs̄an* adalah kata yang mengandung arti berbuat kebaikan baik untuk dirinya atau orang lain dalam kondisi apapun. Faktor ini dapat disebut (*I can*).

Kata takwa dan sabar dalam ayat tersebut, jika diamati hadir dalam bentuk *fi’il mudā’iri* (يَصْبِرُ-يَتَّقِي) yang memiliki arti dinamis dan terus menerus, sedangkan kata *ihs̄an* hadir dalam bentuk *ism fā’il – jama’ muzakar sālim* (المُحْسِنِينَ) yang memberikan makna statis dan tetap.<sup>41</sup> Hal ini seakan mengisyaratkan bahwa faktor taqwa dan sabar ini sangat dinamis tergantung kondisi dan situasi serta proses pembentukannya. Sedangkan *ihs̄an* cenderung statis dan tetap karena telah menjadi bagian karakter. Itu sebabnya kenapa kata (المُحْسِنِينَ) diulang sebanyak

<sup>38</sup> Al-Zuhaili, Al-Tafsīr Al-Munīr, jilid XII, hlm. 57.

<sup>39</sup> Zahrah, Zahrah Al-Tafāsīr, jilid VII, hlm 3855.

<sup>40</sup> Al-Suyūṭī, Al-Durr Al-Maṣūr Fī Tafsīr Bi Al-Ma’sur, jilid VII (Bairut, Libanon: Dār al-Fikr, n.d.), hlm. 581.

<sup>41</sup> Mohamed Rizk Shoeir, “The Significance of Expression of the Participle in the Holy Qur’an,” *Journal of Divinity Faculty of Hitit University* 19, no. 1 (2020): 405–26, <https://doi.org/https://doi.org/10.14395/hititlahiyat.659855>.



empat kali QS.12 (Yusuf): 22, 56, 78, 90, seakan menegaskan bahwa karakter tersebut telah menjadi sifat yang melekat dalam diri Yusuf.

Ketiga pondasi resiliensi tersebut saling terkait, jika mampu terbentuk secara maksimal dalam diri individu, maka akan membentuk resiliensi individu yang kokoh dan menginspirasi kebaikan bagi orang lain. Tingkat kuat lemahnya resiliensi individu dalam ajaran surah Yusuf, tergantung kepada faktor ketakwaan dan kesabaran individu itu sendiri.

Ajaran resiliensi dalam surat Yusuf juga menegaskan bahwa nilai-nilai spiritual dalam proses pembentukan resiliensi itu lebih menentukan, jika dibanding dengan ajaran resiliensi model barat. Artinya semakin individu memiliki tingkat spiritual yang tinggi, maka semakin kuat pula tingkat resiliensinya.

### ***Aspek Resiliensi Yusuf AS. dan Implementasinya Di Masa COVID-19***

Berdasarkan pendekatan psikologi positif yang menekankan pentingnya menggali dan memunculkan fungsi positif dalam diri manusia, berikut ini beberapa aspek resiliensi dalam surah Yusuf yang dapat diimplementasikan pada individu dan masyarakat di masa COVID-19 di Indonesia, agar mampu mencapai kebahagiaan resiliensi.<sup>42</sup>

#### **1- Sabar**

Kandungan makna sabar, dapat ditemukan dalam ayat ke 18 dan ayat ke 83. Dalam kedua ayat tersebut kata (صبر) di ikuti kata sifat (جميل) “baik”, menunjukkan jika Ya'kub memiliki ketabahan sempurna. Kesabaran tanpa ada rasa putus asa, menjadikannya mampu menerima kenyataan tanpa adanya keluh kesah.<sup>43</sup> Kecuali kepada Tuhanya yang maha kuasa.<sup>44</sup>

Implementasi sabar dalam masa pandemik, di antaranya dengan menerima wabah COVID 19 sebagai ujian Tuhan, sabar dalam mentaati prokes kesehatan, menahan keluh kesah, terus tetap berjuang, dan tidak mudah menyerah atau menyalahkan kondisi yang terjadi. Kesabaran ini sangat berguna meningkatkan imunitas untuk terhindar dari penularan COVID-19. Dengan kesabaran, individu akan mampu beradaptasi dengan perubahan yang terjadi dan tetap mampu berproduksi dan berkarya secara baik.<sup>45</sup>

---

<sup>42</sup> Tuwah, “Resiliensi Dan Kebahagiaan Dalam Perspektif Psikologi Positif.”

<sup>43</sup> Al-Māwardi, Al-Nukat Wa Al-'Uyūn, ed. Al-Sayyid Ibn 'Abd Al-Maqṣūd, jilid III (Dār al-Kutūb al-'Ilmiyah, n.d.), hlm. 16.

<sup>44</sup> Ibn 'Aṭīyah, Al-Muḥarrar Al-Wajīz Fī Tafsīr Kitāb Al-'Azīz, ed. 'Abd al-Salām, jilid III (Bairut: Dār al-Kutūb al-'Ilmiyah, 1422), hlm. 228.

<sup>45</sup> Ernadewita and Rosdialena, “Sabar Sebagai Terapi Kesehatan Mental,” *Kajian Dan Pengembangan Umat* 3, no. 1 (2019): 45–65, <http://jurnal.umsb.ac.id/index.php/ummatanwasathan/article/view/1914>.

## 2- Syukur

Makna syukur hadir pada ayat ke 38, saat Yusuf di penjara. Dalam kondisi sulit, ia tetap mengajak bersyukur atas nikmat Allah. Syukur selain akan menambah nikmat, QS. 14 (Ibrahim): 7, juga diyakini mampu memberikan kebahagiaan jiwa.<sup>46</sup> Syukur akan mengikat nikmat yang ada<sup>47</sup> dan menjadi vibrasi untuk menarik berbagai kebaikan dan melahirkan energi positif.

Ujian dan kesulitan di masa COVID-19 ini, tidaklah menjadikan individu terjebak dalam keluh kesah dan kesedihan tanpa ujung. Dengan selalu melihat sisi positif dari suatu kejadian, rasa syukur dapat dihadirkan. Syukur dibutuhkan, baik dalam kondisi senang maupun susah,<sup>48</sup> demi menjaga agar jiwa tetap stabil dan imunitas terjaga.<sup>49</sup> Di antara bukti syukur adalah dengan terus beribadah dan berusaha maksimal agar bangsa Indonesia dapat melewati masa pandemik.

## 3- Tawakal

Makna tawakal disebut dalam ayat ke 67, terkait pesan Ya'kub kepada para putranya agar mereka hati-hati dan bertawakal saat pergi ke Mesir. Ya'kub juga menegaskan bahwa seluruh kemungkinan terjadi atas izin Allah.<sup>50</sup> Manusia hanya dapat berikhtiyar maksimal, selebihnya urusan Allah. Maka tidak perlu kecewa atas kegagalan, karena kegagalan adalah proses pembelajaran.

Tawakal adalah cara terbaik bagi manusia untuk menyerahkan segala usahanya kepada Allah. Dengan tawakal manusia mampu bertahan atas kegagalan yang mungkin terjadi. Di masa pandemik ini banyak kejadian di luar kontrol manusia. Banyak pasien yang terpapar COVID-19 adalah individu yang ketat menerapkan prokes kesehatan. Fenomena ini menegaskan, bahwa kejadian apa pun terjadi adalah atas izin Allah. Tawakal bukan berarti tanpa usaha, namun menyerahkan hasil usaha hanya kepada Allah.<sup>51</sup>

<sup>46</sup> Choirul Mahfud, "THE POWER OF SYUKUR: Tafsir Kontekstual Konsep Syukur Dalam Al-Qur'an," *Epistemé: Jurnal Pengembangan Ilmu Keislaman* 9, no. 2 (2014), <https://doi.org/10.21274/epis.2014.9.2.377-400>.

<sup>47</sup> Al-Bagawi, Ma'ālim Al-Tanzil Fī Tafsīr Al-Qur'ān, ed. Et Al, Muḥamad Abdullāh al-Namr, jilid IV (Bairut, Libanon: Dār Ṭibah li al-Naṣr wa al-Tauzī', 1997), hlm. 337.

<sup>48</sup> Moh. Abdul Kholiq Hasan, *Agar Doa Terkabulkan Saat Haji Dan Umrah* (Surakarta: Ziyad Visi Media, 2012), hlm. 43.

<sup>49</sup> Rizqi Aulia Rahmah and Very Julianto, "Pelatihan Syukur Al-Ghazali Untuk Menurunkan Tingkat Stres Pada Pembina Asrama Pesantren Mahasiswi Yogyakarta," *An Nafs: Jurnal Fakultas Psikologi* 13, no. 2 (2019): 63–75, <https://journal.uir.ac.id/index.php/annafs/article/view/4440>.

<sup>50</sup> Al-Sam'āni, Tafsīr Al-Qur'ān, ed. Yāsir bin Ibrāim, jilid III (Riyāḍ, Saudi Arabia: Dār al-Waṭān, 1997), hlm. 47.

<sup>51</sup> 'Aṭiyah, Al-Muḥarrar Al-Wajiz Fī Tafsīr Kitāb Al-'Azīz, jilid 3, hlm. 261.

#### 4-Optimis

Makna optimis dapat ditemukan dalam ayat ke 83, 87, 99. Ketiga ayat tersebut terkait harapan Ya'kub untuk kebaikan dirinya dan putra-putranya. Kondisi sulit tidak menjadikan Ya'kub putus asa dan menyerah tanpa usaha.

Optimis adalah harapan baik terhadap segala kondisi yang terjadi. Menjadikan hati merasa nyaman karena menunggu sesuatu yang dicintai.<sup>52</sup> Optimisme selalu lahir dari orang yang mau berfikir positif. Selalu melihat sesuatu dari arah positif. Karena bisa jadi dibalik kesusahan terdapat kegembiraan, dibalik kesulitan terdapat kemudahan. Sikap optimis akan semakin kuat, jika individu memiliki keyakinan kokoh kepada Tuhannya.<sup>53</sup>

COVID-19 telah membuat orang mudah putus asa, stress, depresi dan menyerah atas keadaan. Dalam keadaan demikian, sikap optimis harus selalu dipupuk. Faktor keyakinan dan pemahaman agama sangat berperan dalam mendongkrak sikap optimisme.<sup>54</sup> Optimisme akan memberikan rasa nyaman dan semangat hidup. Terutama bagi mereka yang divonis terpapar COVID-19. Optimisme akan menjadi resiliensi bagi individu di masa pandemik COVID-19.<sup>55</sup>

#### 4- Inovatif dan Solutif

Inovatif adalah ide atau cara baru untuk mencapai sebuah maksud atau menyelesaikan masalah.<sup>56</sup> Sedangkan solutif artinya kemampuan seseorang untuk memberikan solusi atas suatu masalah tanpa masalah.

Status Yusuf sebagai penghuni penjara, tidak mematikan langkah inovasinya sebagai seorang pendakwah. Dari balik jeruji, diajaklah para penghuni penjara agar mentauhidkan Allah.<sup>57</sup> Sebagaimana mana Allah kisahkan pada ayat ke 37-40. Bisa jadi, Yusuf adalah kali pertama orang yang berdakwah dari dalam penjara. Selain sebagai sosok inovatif, Yusuf juga dikenal sebagai sosok yang solutif. Beliau mampu memberikan solusi kepada raja untuk menanam selama

---

<sup>52</sup> Al-Gazāli, *Ihya' Ulūm Al-Dīn*, jilid IV (Bairut, Libanon: Dār al-Ma'ārifah, n.d.), hlm. 142.

<sup>53</sup> Samain and Budihardjo, "Konsep Kesehatan Mental Dalam Al-Qur'Ān Dan Implikasinya Terhadap Adversity Quotient Perspektif Tafsir Al-Misbah," *Jurnal Pendidikan Agama Islam* 1, no. 2 (2020): 18–29, <https://jurnal.iain-bone.ac.id/index.php/attadib/article/view/961>.

<sup>54</sup> Roberto et al., "Impact of Spirituality on Resilience and Coping during the COVID-19 Crisis: A Mixed-Method Approach Investigating the Impact on Women."

<sup>55</sup> Halley Kaye-Kauderer et al., "Resilience in the Age of COVID-19," *BJPsych Advances* 27, no. 3 (2021): 166–78, <https://doi.org/10.1192/bja.2021.5>.

<sup>56</sup> Lisa, "INOVASI PENDIDIKAN PADA MASA PANDEMI COVID-19," in *Prosiding Seminar Nasional FIP 2020* (Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Surabaya, 2020), 63–71, <https://fip.unesa.ac.id/fip-ppti/public/proceeding/index.php/webinar2020/index>.

<sup>57</sup> Muḥammad Muḥammad 'Abd Al-Lathīf, *Auḍāḥ Al-Tafāsīr*, (al-Maṭba'ah al-Maṣriyyah wa Maktabuhā, 1964), hlm. 285.

tujuh tahun masa subur dan menasehatinya agar menyimpan hasil pertanian untuk persiapan datangnya tujuh tahun masa paceklik.<sup>58</sup>

Pandemik COVID-19 banyak membuat orang kehilangan pekerjaan.<sup>59</sup> Namun banyak yang terus berkarya dan berinovasi. Kondisi pandemik menjadikan orang resilien memutar otaknya agar tetap produktif.<sup>60</sup> Pemerintah Indonesia juga terus memberikan regulasi tentang berinovasi di masa pandemik.<sup>61</sup> Perubahan hidup akibat pandemik COVID-19, mengharuskan individu terus berinovasi agar tetap bertahan bahkan *surplus* ditengah kesulitan yang terjadi.

## 5- Empati dan Pemaaf

Di antara cerminan resiliensi Yusuf adalah kemampuannya untuk terus berempati, membantu sesama dan memberikan maaf. Hal itu terlihat, misalkan dalam QS.12 (Yusuf): 58-59 dan 91-92. Di mana Yusuf tetap memberikan pelayanan terbaik kepada para saudaranya yang datang ke Mesir di masa paceklik.<sup>62</sup> Yusuf juga memberikan maaf kepada mereka. Bahkan sekedar kata celaan kepada mereka, Yusuf pun tidak melakukannya.<sup>63</sup>

Di saat sulit seperti masa pandemik COVID-19 ini, sudah waktunya sesama anak bangsa untuk saling bahu membahu dalam menghadapi wabah global ini. Peran LSM dan lembaga-lembaga sosial seperti BAZNAS perlu ditingkatkan.<sup>64</sup> Karena sesungguhnya individu dan masyarakat resilien, adalah yang peka dengan lingkungan sekitar dan saling menolong, terutama kepada mereka yang terparap atau terkena dampak COVID-19.

## 6- Percaya Diri

Bentuk kepercayaan diri Yusuf di antaranya terlihat ketika menawarkan dirinya kepada raja untuk menjadi menteri perbendaharaan negara QS.12 (Yusuf): 55. Tujuannya untuk memberikan pelayanan terbaik bagi masyarakat Mesir.<sup>65</sup>

<sup>58</sup> Muḥammad Abū Zahrah, *Zahrah Al-Tafāsīr*, jilid VII (Kairo, Mesir: Dār al-Fikr al-‘Arabī, n.d.), hlm. 3830.

<sup>59</sup> Ngadi Ngadi, Ruth Meliana, and Yanti Astrelina Purba, “Dampak Pandemi COVID-19 Terhadap Phk Dan Pendapatan Pekerja Di Indonesia,” *Jurnal Kependudukan Indonesia* 2902 (2020): 43, <https://doi.org/10.14203/jki.v0i0.576>.

<sup>60</sup> Reza Bangun Mahardika and Rini Wijayanti, *Menilik Inovasi Yang Lahir Di Masa Pandemi COVID-19*, ed. Reza Bangun Mahardika (Forbil Institute, 2020).

<sup>61</sup> Dian Kus Pratiwi, “Inovasi Kebijakan Pemerintah Daerah Dalam Penanganan COVID-19 Di Indonesia,” *AMNESTI : Jurnal Hukum* 3, no. 1 (2021): 32–42.

<sup>62</sup> Al-Rāzi, *Mafātīh Al-Gaib*, jilid XVIII (Bairut, Libanon: Dār Ihyā’ al-Turash al-‘Arabi, 1420), hlm. 477.

<sup>63</sup> Muḥammad Sayyid Ṭaṭṭawī, *Al-Tafsīr Al-Wasīṭ*, jilid VII (Kairo, Mesir: Dār al-Naḍah, 1998), hlm. 413.

<sup>64</sup> Gebrina Rizki Amanda et al., “Pendayagunaan Zakat Pada Masa Pandemi COVID-19,” *Jurnal Ilmiah Ekonomi Islam* 7, no. 1 (2021): 216, <https://doi.org/10.29040/jiei.v7i1.1789>.

<sup>65</sup> Al-Nasafi, *Madārik Al-Tanzīl Wa Ḥaqāiq Al-Ta’wīl*, Yusūf Ali, jilid II (Bairut, Libanon: Dār al-Kalim al-Thayyib, 1998), hlm. 119.

Percaya diri dimasa pandemik sangat dibutuhkan untuk tetap optimis dalam merespon perubahan. Percaya diri akan melahirkan energi positif untuk terus melakukan usaha, demi mencapai tujuan.<sup>66</sup> Seorang yang tengah perjuangan melawan serangan COVID-19, dengan kepercayaan dirinya yang kuat bahwa ia dapat sembuh dengan izin Allah, menambah umunitas tubuh dan membawa energi positif baginya.

## 7- Reputasi

Menjaga sebuah nama baik adalah termasuk akhlak sangat penting untuk dijaga. Untuk itu, individu yang memiliki resiliensi tinggi, akan berjuang mati-matian menjaga nama baiknya. Nama baik adalah modal sejati bagi manusia dan cerminan dari perilaku diri.

Yusuf adalah teladan dalam mempertahankan nama baik. Dengan segala kemampuannya, ia terus berusaha menjaga reputasinya. Hal itu sangat terlihat ketika menolak ajakan berzina dari istri raja Mesir QS.12 (Yusuf): 23, 32. Dan ia terus mencari pembuktian untuk membersihkan nama baiknya QS.12 (Yusuf): 50-52, dengan meminta raja melakukan pemeriksaan atas kasusnya.<sup>67</sup>

Di masa pandemik ini, individu hendaknya selalu menjaga reputasi diri. Sekalipun kondisi sulit, bukanlah menjadi alasan seseorang melakukan keburukan. Di antara hal yang dapat dilakukan untuk menjaga nama baik adalah menghindarkan diri menyebarkan berita *hoax* terkait COVID-19.<sup>68</sup>

## 8- Amanah dan Profesional

Amanah adalah sikap para nabi, termasuk Yusuf *'alaiih al-salām*. Sekalipun ia difitnah oleh Zulaikhah, Yusuf tetap menjalankan posisinya secara profesional QS.12 (Yusuf): 31. Begitupula ketika Yusuf menjadi salah satu penguasa terkemuka di Mesir. Seraya memberikan jaminan, *“sesungguhnya saya adalah pintar menjaga, lagi berilmu”* QS.12 (Yusuf): 31. Ayat ini menegaskan bahwa Yusuf adalah orang sangat ahli dibidangnya, integritas dan profesional.<sup>69</sup>

Di musim pandemik COVID-19, semua unsur anak bangsa hendak melakukan yang terbaik untuk melawan bersama wabah COVID-19. Terlebih

---

<sup>66</sup> Wahyu Ningrum Priatiwi, Tatik Meiyuntariningsih, and Akta Ririn Aristawati, “Gratitude Pada Mantan Pasien COVID19: Bagaimana Peran Percaya Diri?” *Sukma: Jurnal Penelitian Psikologi* 2, no. 01 (2021): 12–19.

<sup>67</sup> Abū Al-Su'ūd, *Irsyād Al-'Aql Al-Salīm Ilā Mazāyā Al-Kitāb Al-Karīm*, jilid IV (Bairut: Dār Ihyā' al-Turāṣ al-'Arabi, n.d.), hlm. 284.

<sup>68</sup> Christiany Juditha, “Perilaku Masyarakat Terkait Penyebaran Hoaks COVID-19 People Behavior Related To The Spread Of COVID- 19 ' s Hoax,” *Jurnal Pekommas* 5, no. 2 (2020): 105–16, <https://doi.org/10.30818/jpkm.2020.2050201>.

<sup>69</sup> Ibn 'Asyūr, *Al-Taḥrīr Wa Al-Tanwīr*, jilid VII (Tunis: Al-Dār al-Tunisiah lī al-Nasyr, 1984), hlm. 13.

para pejabat yang diberikan amanah untuk melayani rakyat. Mereka harus mampu menjalankan amanah dengan penuh integritas dan profesional. Kepentingan rakyat harus diutamakan atas kepentingan kelompok dan partai. Karenanya, perlu dibangun sejak dini resiliensi individu dan keluarga anti korupsi.<sup>70</sup>

## 9- Doa

Doa adalah cerminan resiliensi terkuat bagi individu mukmin. Doa merupakan obat, benteng dan senjata terkuat bagi mukmin. Dalam surat Yusuf terlihat momen Yusuf berdoa kepada Allah. *Pertama*, saat mendapatkan godaan yang amat dahsyat dari Zulaikha, Yusuf memohon perlindungan diri kepada Allah QS.12 (Yusuf): 23. *Kedua*, saat Allah memberikan kepadanya kekuasaan di Mesir. Yusuf bersyukur atas kesuksesan di dunia dan berharap mendapatkan kesuksesan akhirat QS.12 (Yusuf): 101.

Doa dibutuhkan dalam kondisi apa pun, apalagi saat sulit. Pada masa wabah COVID-19 ini, doa menjadi sarana untuk meningkatkan optimisme hidup. Selain ikhtisar medis, individu perlu doa agar terselamatkan dari wabah dan lekas sembuh bagi yang terpapar.<sup>71,72</sup> Termasuk doa adalah bacaan Alqur'an yang terbukti mampu membantu meningkatkan imunitas tubuh.<sup>73</sup>

## Kesimpulan

Ajaran resiliensi dalam surat Yusuf secara umum di bagun atas tiga faktor utama. Yaitu takwa (*I have*), sabar (*I am*) dan *ihsān* (berbuat kebaikan) (*I can*). Sedangkan tingkat kuat lemahnya resiliensi tergantung kepada faktor ketakwaan dan kesabaran yang dimiliki individu. Sedangkan faktor (*ihsān*), sekalipun bagian penting dari unsur pembentuk resiliensi, tetapi lebih mencerminkan aspek luaran dari kedua unsur utama takwa dan sabar. Di antara aspek resiliensi dalam surah Yusuf yang dapat diimplementasikan di masa COVID-19 di Indonesia adalah sabar, syukur, tawakal, optimis, inovatif dan solutif, percaya diri, reputasi, empati dan pemaaf, amanah dan profesional, serta doa.

Ajaran resiliensi dalam surat Yusuf menegaskan pentingnya nilai-nilai spiritual dalam proses pembentukan resiliensi sangat begitu kentara. Hal ini

<sup>70</sup> Moh. Abdul Kholiq Hasan, "Membangun Keluarga Harapan Anti Korupsi: Perspektif Nilai-Nilai Alqur'an," *Al-Araf: Jurnal Pemikiran Islam Dan Filsafat* 11, no. 1 (June 30, 2014): 101, <https://doi.org/10.22515/ajpif.v11i1.1201>.

<sup>71</sup> Saifuddin Zuhri Qudsy and Ahmad Sholahuddin, "Kredibilitas Hadis Dalam COVID-19: Studi Atas Bazl Al-Mā'ūn Fi Fadhlī Al-Thāun Karya Ibnu Hajar Al-Asqalany," *AL QUDS: Jurnal Studi Alquran Dan Hadis* 4, no. 1 (2020): 1, <https://doi.org/10.29240/alquds.v4i1.1476>.

<sup>72</sup> Moh. Abdul Kholiq Hasan, *OASE KEHIDUPAN AKHIRAT Membentang Peradaban Ukhrawi Kajian Berbasis Al-Qur'an Dan As-Sunnah* (Kartasura, Sukoharjo: IAIN Press, 2015), hlm. 76.

<sup>73</sup> Hammad, "(The Role of The Koran Therapy on Anxiety and Immunity of Hospitalized Patients)," *Jurnal Ners* 4, no. 2 (2009).

berbeda dengan konsep resiliensi ala barat. Semakin individu memiliki tingkat nilai spiritual yang tinggi, maka semakin kuat pula tingkat resiliensinya.

Penelitian ini memiliki keterbatasan terkait data penelitian yang hanya fokus pada surat Yusuf. Sehingga hasil penelitian sangat mungkin terjadi perbedaan, jika data analisis di luar surat Yusuf. Maka bagi para peneliti dapat mengembangkan ajaran resiliensi berdasarkan cakupan surat yang lebih luas. Sehingga dapat dihadirkan ajaran resiliensi Alquran yang lebih komprehensif.

## Bibliografi

- ‘Asyūr, Ibn. *Al-Taḥrīr Wa Al-Tamwīr*. Tunis: Al-Dār al-Tunisiyah li al-Nasyr, 1984.
- ‘Aṭīyah, Ibn. *Al-Muḥarrar Al-Wajīz Fi Tafsīr Kitāb Al-‘Aẓīz*. Edited by ‘Abd al-Salām. Bairut: Dār al-Kutūb al-‘Ilmiyah, 1422.
- Ab Halim, Asyiqin. “Quranic Stories in Introducing Messages and Values: An Analysis on the Story of Prophet Yusuf A.S.” *Journal of Al-Tamaddun* 11, no. 1 (2016): 59–66. <https://doi.org/10.22452/jat.vol11no1.5>.
- Ab Rahman, Z., A. Y. Mohd Noor, M. I.A.M. Kashim, Ahmad Zaki Hasan, Che Zarrina Saari, Abdul Rauf Ridzuan, Fariza Md Sham, Ahmad Fakhurrrazi Mohammed, and Hafizhah Suzana Hussien. “Critical Review of Reciting Al-Quran in Restoring the Resilience and Mental Health among Quarantined COVID-19 Patients.” *Journal of Critical Reviews* 7, no. 5 (2020): 1126–35. <https://doi.org/10.31838/jcr.07.05.217>.
- Ahmed, Jameel, Ahamed Kameel, Mydin Meera, and Patrick Collins. “An Analysis of Yusuf ( AS )’ s Counter-Cyclical Principle and Its Implementation in The Modern World.” *Tazkia Islamic Finance and Business Review* 7, no. 2 (2001): 170–99. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.30993/tifbr.v7i2.13>.
- Al-Bagawi. *Ma’alim Al-Tanzīl Fi Tafsīr Al-Qur’an*. Edited by Et Al, Muḥamad Abdullāh al-Namr. Bairut, Libanon: Dār Ṭībah li al-Naṣr wa al-Tauzī, 1997.
- Al-Gazālī. *Ihyā’ Ulūm Al-Dīn*. Bairut, Libanon: Dār al-Ma’ārifah, n.d.
- Al-Lathīf, Muḥammad Muḥammad ‘Abd. *Audāb Al-Tafsīr*. al-Maṭba’ah al-Maṣriyyah wa Maktabuhā, 1964.
- Al-Māwardī. *Al-Nukat Wa Al-Uyūn*. Edited by Al-Sayyid Ibn ‘Abd Al-Maqṣūd. Dār al-Kutūb al-‘Ilmiyah, n.d.
- Al-Nasafī. *Madārik Al-Tanzīl Wa Ḥaqāiq Al-Ta’wil*. Yusūf Ali. Bairut, Libanon: Dār al-Kalim al-Thayyib, 1998.
- Al-Rāzi. *Mafātīh Al-Gaib*. Bairut, Libanon: Dār Ihyā’ al-Turash al-‘Arabi, 1420.

- Al-Sa'di. *Taisir Al-Karim Al-Rahman Fi Tafsir Kalam Al-Mannan*. Edited by Abd Al-Rahman. Bairut, Libanon: Muassasah al-Risalah, 2000.
- Al-Sam'ani. *Tafsir Al-Qur'an*. Edited by Yāsir bin Ibrāim. Riyaḍ, Saudi Arabia: Dār al-Waṭan, 1997.
- Al-Su'ūd, Abū. *Iryād Al-'Aql Al-Salīm Ilā Mazāyā Al-Kitāb Al-Karīm*. Bairut: Dār Ihyā' al-Turāš al-'Arabi, n.d.
- Al-Suyūṭi. *Al-Durr Al-Mašūr Fi Tafsir Bi' Al-Ma'šur*. Bairut, Libanon: Dār al-Fikr, n.d.
- Al-Zamakhshari. *Al-Kasyyaf*. Bairut, Libanon: Dār al-Kitāb al-'Arabī, 1407.
- Al-Zuhāily, Wahbah. *Al-Tafsir Al-Munir*. Damaskus: Dār al-Fikr al-Mu'ašir, 1418.
- Amanda, Gebrina Rizki, Fatatun Malihah, Sulistiani Indriyastuti, Nur Khumairah, Tulasmi Tulasmi, and Titania Mukti. "Pendayagunaan Zakat Pada Masa Pandemi Covid-19." *Jurnal Ilmiah Ekonomi Islam* 7, no. 1 (2021): 216. <https://doi.org/10.29040/jiei.v7i1.1789>.
- Anggoro, Taufan. "Tafsir Alquran Kontemporer: Kajian Atas Tafsir Tematik-Kontekstual Ziauddin Sardar." *AL QUDS : Jurnal Studi Alquran Dan Hadis* 3, no. 2 (2019): 199. <https://doi.org/10.29240/alquds.v3i2.1049>.
- Desmita, Desmita. *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2009.
- Dutra, Cláunei C.D., and Henrique S. Rocha. "Religious Support as a Contribution to Face the Effects of Social Isolation in Mental Health During the Pandemic of COVID-19." *Journal of Religion and Health* 60, no. 1 (2021): 99–111. <https://doi.org/10.1007/s10943-020-01140-2>.
- Editor. "Riset F.PSI UI: Resiliensi Orang Indonesia Cenderung Rendah." Universitas Indonesia, 2021. <https://www.ui.ac.id/riset-f-psi-ui-resiliensi-orang-indonesia-cenderung-rendah/>.
- Effendy, Nurlaila. "Konsep Flourishing Dalam Psikologi Positif: Subjective Well-Being Atau Berbeda?" *Seminar Asean Psychology & Humanity*, no. 2004 (2016): 326–33. [https://mpsi.umm.ac.id/files/file/326-333\\_nurlaila\\_efendy.pdf](https://mpsi.umm.ac.id/files/file/326-333_nurlaila_efendy.pdf).
- Ernadewita, and Rosdialena. "Sabar Sebagai Terapi Kesehatan Mental." *Kajian Dan Pengembangan Umat* 3, no. 1 (2019): 45–65. <http://jurnal.umsb.ac.id/index.php/ummatanwasathan/article/view/1914>.
- Fontaine, Rodrigue. "Increasing Spiritual Intelligence Of Muslim Employees By Reflecting On The Linguisticmiracles In Surah Yusuf." *Journal of Islamic Management Studies* 3, no. 1 (2020): 16–29. <http://publications.waim.my/index.php/jims/article/view/167>.



- Grotberg, Edith Henderson. *Tapping Your Inner Strength: How to Find the Resilience to Deal with Anything*. Oakland, CA: New Harbinger Publications, Inc, 1999.
- Habibah, Ridha, Subekti Dwi Lestari, Sherli Kurnia Oktaviana, and Fuad Nashori. "Resiliensi Pada Penyintas Banjir Ditinjau Dari Tawakal Dan Kecerdasan Emosi." *Jurnal Psikologi Islam Dan Budaya* 1, no. 1 (2018): 29–36. <https://doi.org/10.15575/jpib.v1i1.2108>.
- Hammad. "( The Role of The Koran Therapy on Anxiety and Immunity of Hospitalized Patients )." *Jurnal Ners* 4, no. 2 (2009).
- Harahap, Ade Chita Putri, Samsul Rivai Harahap, and Dinda Permatasari Harahap. "Gambaran Resiliensi Akademik Mahasiswa Pada Masa Pandemi Covid-19." *Jurnal Pendidikan Dan Konseling* 10, no. 2 (2020): 240–46. <http://jurnal.uinsu.ac.id/index.php/al-irsyad>.
- Hasan, Moh. Abdul Kholiq. *Agar Doa Terkabulkan Saat Haji Dan Umrah*. Surakarta: Ziyad Visi Media, 2012.
- . *Dabsyatnya Bacaan Al-Qur'an Bagi Ibu Hamil*. Banyuwangur Surakarta: al-Qudwah Publishing, 2013.
- . "Membangun Keluarga Harapan Anti Korupsi: Perspektif Nilai-Nilai Alqur'an." *Al-A'raf: Jurnal Pemikiran Islam Dan Filsafat* 11, no. 1 (June 30, 2014): 101. <https://doi.org/10.22515/ajpif.v11i1.1201>.
- . "Metode Salafush Shalih Dalam Berinteraksi Dengan Al-Qur'an." *Al-A'raf: Jurnal Pemikiran Islam Dan Filsafat* 12, no. 2 (December 30, 2015): 51. <https://doi.org/10.22515/ajpif.v12i2.1176>.
- . *Oase Kehidupan Akhirat: Membenteng Peradaban Ukehravi Kajian Berbasis Al-Qur'an Dan As-Sunnah*. Kartasura, Sukoharjo: IAIN Press, 2015.
- Hendriani, Wiwin. *Resiliensi Psikologis Sebuah Pengantar*. Jakarta Timur: Prenadamedia Grup, 2018.
- Huta, Veronika. *An Overview of Hedonic and Eudaimonic Well-Being Concepts*. Edited by Leonard Reinecke and Mary Beth Oliver. *The Routledge Handbook of Media Use and Well-Being: International Perspectives on Theory and Research on Positive Media Effects*. New York: Routledge, 2015. <https://doi.org/10.4324/9781315714752>.
- Ilyas, Sabrida Muhammad. "Islamic Psychotherapy In The Pandemic Of Covid-19." *ENLIGHTEN (Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam)* 3, no. 1 (2020): 35–47. <https://doi.org/10.32505/enlighten.v3i1.1581>.
- Ismatullah, A. M. "Nilai-Nilai Pendidikan Dalam Kisah Yusuf: Penafsiran H.M. Quraish Shihab Atas Surah Yusuf." *Dinamika Ilmu* 12, no. 1 (2012): 1–15.
- Juditha, Christiany. "Perilaku Masyarakat Terkait Penyebaran Hoaks Covid-19 People Behavior Related To The Spread Of Covid- 19 ' s Hoax." *Jurnal*

- Pekommas* 5, no. 2 (2020): 105–16.  
<https://doi.org/10.30818/jpkm.2020.2050201>.
- Kaye-Kauderer, Halley, Jordyn H. Feingold, Adriana Feder, Steven Southwick, and Dennis Charney. “Resilience in the Age of COVID-19.” *BJPsych Advances* 27, no. 3 (2021): 166–78. <https://doi.org/10.1192/bja.2021.5>.
- Lenzenweger, Mark F. “Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment.” *American Journal of Psychiatry* 161, no. 5 (May 2004): 936–37. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.161.5.936>.
- Lisa. “Inovasi Pendidikan Pada Masa Pandemi COVID-19.” In *Prosiding Seminar Nasional FIP 2020*, 63–71. Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Surabaya, 2020. <https://fip.unesa.ac.id/fip-ppti/public/proceeding/index.php/webinar2020/index>.
- Mahardika, Reza Bangun, and Rini Wijayanti. *Menilik Inovasi Yang Labir Di Masa Pandemi COVID-19*. Edited by Reza Bangun Mahardika. Forbil Institute, 2020.
- Mahfud, Choirul. “The Power Of Syukur: Tafsir Kontekstual Konsep Syukur Dalam Al-Qur’an.” *Epistemé: Jurnal Pengembangan Ilmu Keislaman* 9, no. 2 (2014). <https://doi.org/10.21274/epis.2014.9.2.377-400>.
- Ngadi, Ngadi, Ruth Meliana, and Yanti Astrelina Purba. “Dampak Pandemi Covid-19 Terhadap Phk Dan Pendapatan Pekerja Di Indonesia.” *Jurnal Kependudukan Indonesia* 2902 (2020): 43. <https://doi.org/10.14203/jki.v0i0.576>.
- Nursa, Ruri Afria, and Mhd. Lailan Arqam. “Al-Qur ’ an Solution to Yusuf ’ s Letter in Overcoming Youth Moral Degradation in the Era of 4 . 0 ( Study of Analysis of Moral Values Using the Story Method in Prophet Yusuf AS ’ s Example Material ) Solusi Al- Qur ’ an Surat Yusuf Dalam Mengatasi Degrad.” *At-Ta’dib* 1, no. 2 (2020): 109–24. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.21111/at-tadib.v15i2.5159> Available.
- Pratiwi, Dian Kus. “Inovasi Kebijakan Pemerintah Daerah Dalam Penanganan Covid-19 Di Indonesia.” *AMNESTI : Jurnal Hukum* 3, no. 1 (2021): 32–42.
- Priatiwi, Wahyu Ningrum, Tatik Meiyuntariningsih, and Akta Ririn Aristawati. “Gratitude Pada Mantan Pasien Covid19: Bagaimana Peran Percaya Diri?” *Sukma: Jurnal Penelitian Psikologi* 2, no. 01 (2021): 12–19.
- Qudsy, Saifuddin Zuhri, and Ahmad Sholahuddin. “Kredibilitas Hadis Dalam COVID-19: Studi Atas Baḥl Al-Mā’ūn Fi Fadhlī Al-Thāun Karya Ibnu Hajar Al-Asqalany.” *AL QUDS : Jurnal Studi Alquran Dan Hadis* 4, no. 1 (2020): 1. <https://doi.org/10.29240/alquds.v4i1.1476>.

- Qutb, Sayyid. *Fī Zīlāl Al-Qur'ān*. Kairo, Mesir: Dār al-Syurūq, 1412.
- Rahmah, Rizqi Aulia, and Very Julianto. "Pelatihan Syukur Al-Ghazali Untuk Menurunkan Tingkat Stres Pada Pembina Asrama Pesantren Mahasiswi Yogyakarta." *An Nafs: Jurnal Fakultas Psikologi* 13, no. 2 (2019): 63–75. <https://journal.uir.ac.id/index.php/annafs/article/view/4440>.
- Roberto, Anka, Alicia Sellon, Sabrina T. Cherry, Josalin Hunter-Jones, and Heidi Winslow. "Impact of Spirituality on Resilience and Coping during the COVID-19 Crisis: A Mixed-Method Approach Investigating the Impact on Women." *Health Care for Women International* 41, no. 11–12 (2020): 1313–34. <https://doi.org/10.1080/07399332.2020.1832097>.
- Rofatina, Nugraha Arif Karyanta, and Pratista Arya Satwika. "Hubungan Antara Regulasi Emosi Dan Religiusitas Dengan Resiliensi Pada Ibu Yang Memiliki Anak Tunagrahita Di SLB C YPSLB Kerten Surakarta." *Jurnal Psikologi Wacana* 8, no. 2 (2016): 1–14.
- Rumiani, Qurotul Uyun. "Sabar Dan Shalat Sebagai Model Untuk Meningkatkan Resiliensi Di Daerah Bencana, Yogyakarta Sabr (Patience) and Salat (Praying) As a Model for Increasing Resilience in Disaster Area Yogyakarta." *Jurnal Intervensi Psikologi* 4, no. 2 (2012): 253–67.
- Samain, and Budihardjo. "Konsep Kesehatan Mental Dalam Al-Qur'Ān Dan Implikasinya Terhadap Adversity Quotient Perspektif Tafsir Al-Misbah." *Jurnal Pendidikan Agama Islam* 1, no. 2 (2020): 18–29. <https://jurnal.iain-bone.ac.id/index.php/attadib/article/view/961>.
- Setiawan, Aris, and Niken Titi Pratitis. "Religiusitas, Dukungan Sosial Dan Resiliensi Korban Lumpur Lapindo Sidoarjo." *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia* 4, no. 02 (2016). <https://doi.org/10.30996/persona.v4i02.555>.
- Shintia, and Winda Maharani. "Kemampuan Resiliensi Individu Dalam Menghadapi Psychological Distress Siswa-Siswi SMA Jakarta Di Masa Pandemi Covid-19." In *Prosiding Konferensi Nasional Universitas Nahdlatul Ulama Indonesia*, 01:45–54. Universitas Nahdlatul Ulama Indonesia, 2021. <https://journal.unusia.ac.id/index.php/Conferenceunusia/article/view/191>.
- Shoeir, Mohamed Rizk. "The Significance of Expression of the Participle in the Holy Qur'an." *Journal of Divinity Faculty of Hitit University* 19, no. 1 (2020): 405–26. <https://doi.org/https://doi.org/10.14395/hititilahiyat.659855>.
- Sofa, Amira. "Covid-19 Varian Delta Dan Hal-Hal Yang Harus Kamu Perhatikan." Pemprow DKI Jakarta, 2021. <https://corona.jakarta.go.id/id/artikel/covid-19-varian-delta-dan-hal-hal-yang-harus-kamu-perhatikan>.

- Sofiyān, Alim. "Interpretasi Ayat-Ayat Psikologi Dalam Surat Yusuf." *Al-Dzikra: Jurnal Studi Ilmu Al-Qur'an Dan Al-Hadits* 11, no. 2 (2019): 155–86. <https://doi.org/10.24042/al-dzikra.v11i2.4395>.
- PDSKJI. "Swaperiksa Masalah Psikologis Online," 2020. <https://www.pdskji.org/home>.
- Ṭanṭawī, Muḥammad Sayyid. *Al-Tafsīr Al-Wasīṭ*. Kairo, Mesir: Dār al-Naḍah, 1998.
- Taufik, Taufik. "Positive Psychology: Psikologi Cara Meraih Kebahagiaan." In *Prosiding Seminar Nasional Psikologi Islami*, 83–89. Surakarta, 2012. [https://publikasiilmiah.ums.ac.id/bitstream/handle/11617/1754/A9.Taufik-UMS %20fixed%29.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://publikasiilmiah.ums.ac.id/bitstream/handle/11617/1754/A9.Taufik-UMS%20fixed%29.pdf?sequence=1&isAllowed=y).
- Tuwah, Muhammad. "Resiliensi Dan Kebahagiaan Dalam Perspektif Psikologi Positif." *El-Ghiroh* 10, no. 1 (2016): 131–41. <https://doi.org/https://doi.org/10.37092/el-ghiroh.v10i1.52>.
- Biro Komunikasi dan Pelayanan Masyarakat, Kementerian Kesehatan RI. "Virus Corona Varian Baru B.117, B.1351, B.1617 Sudah Ada Di Indonesia," 2021. <https://www.kemkes.go.id/article/view/21050500003/virus-corona-varian-baru-b-117-b-1351-b-1617-sudah-ada-di-indonesia.html>.
- Wadi, Majed Mohammed, Ahmad Fuad Abdul Rahim, and Muhamad Saiful Bahri Yusoff. "Building Resilience in the Age of COVID-19." *Education in Medicine Journal* 12, no. 2 (2020): 1–2. <https://doi.org/10.21315/eimj2020.12.2.1>.
- Wahidah, Evita Yuliatul. "Resiliensi Perspektif Al Quran." *Jurnal Islam Nusantara* 2, no. 1 (2018): 105. <https://doi.org/10.33852/journalin.v2i1.73>.
- Yusuf, Ahmad Muhammad. "Methods of Da'wah and Education in Surah Yusuf." IIUM, 2013.
- Zahrah, Muḥammad Abū. *Zabrah Al-Tafāsīr*. Kairo, Mesir: Dār al-Fikr al-‘Arabī, n.d.
- Zuhri, H. "Mendialogkan Alquran Dengan Pembacanya: Studi Atas Living Qur'an Di Periode Klasik Dan Pertengahan." *AL QUDS : Jurnal Studi Alquran Dan Hadis* 3, no. 2 (November 25, 2019): 157. <https://doi.org/10.29240/alquds.v3i2.814>.
- Zulkarnain. "Psychotherapy Shalat Sebagai Mengatasi Stress Dalam Meningkatkan Kesehatan Jiwa." *Tawshiyah: Jurnal Sosial Keagamaan Dan Pendidikan Islam* 15, no. 1 (2020). <https://doi.org/https://doi.org/10.32923/taw.v15i1.1354>.