

## NILAI-NILAI KESEHATAN MENTAL DALAM KISAH NABI YŪSUF (STUDI ANALISIS TAFSIR TEMATIK)

Nur Azisah<sup>1</sup>, Nurfadhillah Syam<sup>2</sup>, Akmir<sup>3</sup>

<sup>123</sup>Universitas Sains Islam Almadaddah Warrahmah Kolaka

Email: [azizahrahman06@gmail.com](mailto:azizahrahman06@gmail.com)<sup>1</sup>, [nurfadhillah.syam@usimar.ac.id](mailto:nurfadhillah.syam@usimar.ac.id)<sup>2</sup>,  
[akmirakmir@gmail.com](mailto:akmirakmir@gmail.com)<sup>3</sup>

### ABSTRAK

*Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji nilai-nilai kesehatan mental yang terkandung dalam kisah Nabi Yūsuf A.S. dalam Al-Qur'an serta relevansinya terhadap kehidupan manusia modern. Rumusan masalah penelitian meliputi: (1) bagaimana konsep kesehatan mental dijelaskan dalam Al-Qur'an, dan (2) bagaimana relevansi nilai-nilai dalam kisah Nabi Yūsuf terhadap kesehatan mental. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian kepustakaan (library research) dan metode tafsir tematik (maudhū'ī). Ayat-ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan kesehatan mental dan kisah Nabi Yūsuf A.S. dianalisis dengan pendekatan interpretatif, dengan merujuk pada kitab tafsir klasik dan kontemporer seperti Tafsir al-Azhar karya Hamka, Tafsir Ibn Kaṣīr, dan Tafsir al-Mishbah karya Quraish Shihab, serta literatur terkait kesehatan mental. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kisah Nabi Yūsuf A.S. memuat nilai-nilai kesehatan mental yang penting, di antaranya pengendalian diri, kesabaran, kemampuan memaafkan, keteguhan iman, dan tawakkal. Nilai-nilai tersebut tidak hanya memiliki relevansi dalam konteks keislaman, tetapi juga memberikan kontribusi signifikan bagi pengembangan kesehatan mental yang bersifat holistik dan spiritual dalam menghadapi tantangan kehidupan modern.*

**Kata Kunci:** Kesehatan Mental, Nabi Yūsuf A.S, Tafsir Tematik, Al-Qur'an, Nilai-Nilai Kesehatan Mental dalam kisah Nabi Yūsuf A.S.

### ABSTRACT

*This study aims to examine the mental health values contained in the story of Prophet Yūsuf (Joseph) A.S. in the Qur'an and their relevance to modern human life. The research problems include: (1) how the concept of mental health is explained in the Qur'an, and (2) how the values in the story of Prophet Yūsuf are relevant to mental health. This research employs a qualitative approach with a library research design and applies the thematic exegesis (maudhū'ī) method. Qur'anic verses related to mental health and the story of Prophet Yūsuf A.S. are analyzed through an interpretative approach, referring to both classical and contemporary tafsīr works such as Tafsir al-Azhar by Hamka, Tafsir Ibn Kathīr, and Tafsir al-Mishbah by Quraish Shihab, as well as literature on mental health. The findings reveal that the story of Prophet Yūsuf A.S. encompasses significant mental health values, including*

*self-control, patience, the ability to forgive, steadfast faith, and reliance on God (tawakkul). These values are not only relevant within the Islamic context but also contribute significantly to the development of holistic and spiritual mental health in facing contemporary life challenges.*

**Keywords:** *Mental Health, Prophet Yūsuf (Joseph) A.S., Thematic Tafsir, Qur'an, Mental Health Values in the Story of Prophet Yūsuf A.S.*

## **PENDAHULUAN**

Kata Kesehatan mental merupakan salah satu aspek penting dalam kehidupan manusia agar mampu meraih tujuan hidupnya. Kondisi ini berfungsi sebagai pengendali utama dalam diri seseorang. Kepribadian manusia terbentuk melalui berbagai pengalaman yang dialami sejak masa kanak-kanak, dan hal itu sangat memengaruhi kondisi kejiwaannya. Kesehatan mental memainkan peranan yang sangat signifikan dalam membantu individu mencegah dan mengatasi berbagai gangguan psikologis yang mungkin muncul. Seseorang dikatakan memiliki kesehatan mental yang baik ketika terbebas dari gejala-gejala gangguan jiwa maupun penyakit kejiwaan. Karena itu, menjaga kesehatan mental menjadi kebutuhan yang sangat mendasar bagi setiap individu.<sup>1</sup>

Kesehatan mental juga merupakan bagian penting dalam kehidupan manusia, baik dalam segi psikologi, sosial maupun dalam segi agama.<sup>2</sup> Masalah kesehatan mental tidak hanya berdampak pada individu secara pribadi, tetapi juga memengaruhi kondisi keluarga, komunitas, bahkan masyarakat luas. Meskipun kesadaran masyarakat modern terhadap pentingnya kesehatan mental telah mengalami peningkatan yang signifikan, masih terdapat kebutuhan yang mendesak untuk menggali lebih dalam tentang berbagai faktor yang memengaruhi kesehatan mental serta keterkaitannya dengan kesejahteraan secara menyeluruh. Oleh karena itu, pemahaman yang komprehensif mengenai aspek-aspek yang berperan dalam membentuk kesehatan mental menjadi sangat penting dan tidak dapat diabaikan.<sup>3</sup>

---

<sup>1</sup> Devi Zahra Anggiani, dkk, "Nilai-Nilai Pendidikan Kesehatan Mental dalam Buku "Self Healing With Al-Qur'an" Karya Ummu Kalsum Iqt", *Jurnal Sains Student Research*, Vol. 3. Nomor. 5, 2025, hlm. 29.

<sup>2</sup> Nurun Nufus, Kambali, "Konsep Kesehatan Mental dalam Al-Qur'an" *Jurnal Ilmu Al-Qur'an dan Hadis*, Vol. III. Nomor. 3, 2023, hlm. 443.

<sup>3</sup> Aprilinda Harahap, dkk, "Penting nya Menjaga Kesehatan Mental dalam Perspektif Agama Islam, *Journal Of Social Science Research*, Vol. IV. Nomor 4, 2024, hlm. 2

Al-Qur'an bukan hanya dipandang sebagai kitab suci, tetapi juga memiliki peran penting dalam mendorong perkembangan ilmu pengetahuan dan filsafat. Lebih dari itu, Al-Qur'an dipahami sebagai obat bagi berbagai persoalan hidup manusia, baik yang berkaitan dengan penyakit hati maupun gangguan kejiwaan. Sebagai pedoman utama umat Islam, Al-Qur'an memuat ajaran yang mendalam mengenai aspek kejiwaan, keseimbangan hidup, serta hubungan spiritual dengan Allah. Tidak hanya sebatas bimbingan dalam bidang ibadah, sosial, dan hukum, Al-Qur'an juga mengajarkan prinsip-prinsip penting dalam pengelolaan emosi, pikiran, dan hati. Nilai-nilai seperti ketenangan batin, kesabaran, kemampuan memaafkan, serta keteguhan iman menjadi landasan utama yang ditawarkan Al-Qur'an dalam menghadapi tantangan hidup.<sup>4</sup> Ibn 'Āsyūr dalam tafsir tematiknya menegaskan bahwa Al-Qur'an memiliki empat sifat utama, yaitu sebagai nasihat dan pelajaran, penyembuh bagi penyakit hati dan jiwa, petunjuk (hudan), serta rahmat bagi orang-orang beriman.<sup>5</sup>

Gangguan jiwa merupakan masalah kesehatan global yang berdampak pada jutaan orang di seluruh dunia. Pemahaman yang baik tentang kesehatan mental sangat penting agar terbentuk individu yang sehat secara emosional, psikologis, dan sosial, sehingga mampu mengembangkan potensi diri serta menjalani kehidupan yang bermakna. Secara psikologis, manusia dipandang sebagai makhluk yang kompleks dan sulit dipahami karena adanya konflik perilaku yang melekat dalam dirinya.<sup>6</sup> Dalam ranah medis dan psikologi, gangguan jiwa dipahami sebagai kondisi terganggunya kesehatan, ditandai oleh gejala mental atau perilaku yang menimbulkan penderitaan nyata serta menurunkan fungsi individu. Kondisi ini dapat dipicu oleh berbagai faktor, seperti sosial, biologis, genetik, psikologis, fisik, maupun kimiawi. Salah satu bentuk gangguan jiwa berat yang umum adalah skizofrenia, meskipun beberapa literatur juga menyebutkan psikopati dan psikosis sebagai jenis gangguan serius lainnya.<sup>7</sup>

---

<sup>4</sup> Nurushshobah, Akhmad Aidil Fitra, "Kesehatan Mental dan Spiritualitas: Bagaimana Konsep Al-Qur'an Menghadapi Krisis Psikologis Era Kontemporer?", *Jurnal Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir*, Vol. 4 Nomor. 1, 2025, hlm. 116.

<sup>5</sup> Azhari Akmal Tarigan, dkk, Al-Qur'an dan Ilmu Kesehatan Masyarakat Perspektif Integratif, (Ed. I, Cet. I: Medan; Merdeka Kreasi, 2021), hlm. 35.

<sup>6</sup> Khairunnas Rajab, *Psikoterapi Islam Fiqh dan KHI* (Cet I; Jakarta; Amzah, 2019), hlm. 74.

<sup>7</sup> Yohanes Firmansyah, Gunawan Widjaja, "Masalah-Masalah dalam Kesehatan Jiwa", *Jurnal Cross border*, Vol. V. Nomor. 1. 2022, hlm. 478.

Berbagai persoalan yang muncul saat ini tidak dapat dipisahkan dari arus modernisasi yang ditandai dengan pesatnya perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi. Perkembangan tersebut memang membawa banyak manfaat bagi kehidupan manusia, seperti kemudahan dalam komunikasi, informasi, dan transportasi. Namun, di balik dampak positifnya, modernisasi juga melahirkan efek negatif berupa munculnya beragam masalah yang semakin kompleks, baik dalam ranah personal maupun sosial.<sup>8</sup>

Kesehatan mental tidak dapat dipisahkan dari kesehatan spiritual. Al-Qur'an, sebagai sumber ajaran Islam, memberikan banyak panduan yang berhubungan dengan kesehatan mental, salah satunya melalui kisah-kisah para Nabi yang diabadikan didalamnya. Karena salah satu pendekatan yang sangat efektif dalam mengatasi persoalan kesehatan mental dalam Islam adalah dengan meneladani kisah-kisah para Nabi yang diabadikan dalam Al-Qur'an. Kisah-kisah tersebut tidak hanya berfungsi sebagai sejarah keimanan, tetapi juga menyimpan nilai-nilai psikologis dan spiritual yang mendalam, yang dapat dijadikan pedoman dalam menghadapi tekanan hidup dan gangguan kejiwaan. Sebagaimana yang diungkapkan dalam QS. Yūsuf (12): 111 :

لَقَدْ كَانَ فِي قَصَصِهِمْ عِبْرَةٌ لِأُولِي الْأَلْبَابِ

Terjemahannya : *“Sesungguhnya pada kisah-kisah mereka itu terdapat pengajaran bagi orang-orang yang mempunyai akal.”*<sup>9</sup>

Sebagai penutup Surah Yūsuf, bersabdalah Allah: "Sesungguhnya adalah pada kisah-kisah mereka itu. "(pangkal ayat 111). Baik kisah Yūsuf dengan saudara-saudaranya, atau kisah Rasul-rasul yang lain yang telah diwahyukan Tuhan di dalam Al-Qur'an, semuanya adalah: "Suatu ibarat bagi orang-orang yang mempunyai inti pikiran." Menjadi kaca perbandingan dan tamsil bahwasanya walaupun di mana saja, meskipun suatu kebenaran pada permulaan timbulnya kelihatan lemah, namun kemenangan terakhir tetap pada kebenaran. Dan suatu pendirian yang salah, walaupun pada mulanya kelihatan kuat, namun akhirnya pasti hancur. Soalnya hanya soal waktu belaka. "Tidaklah dianya percakapan gang dibuat-buat," dikarang karang sebagai buku roman atau ceritera dongeng (mitos) orang Yunani atau

<sup>8</sup> Syamsu Yusuf L.N, *Kesehatan Mental Perspektif Psikologis dan Agama*, (Cet. II; Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2021), hlm. 103-104.

<sup>9</sup> Kementerian Agama RI, *op.cit*, h. 248.

Hindu dan lain-lain bangsa."Akan tetapi membenarkan apa yang ada di hadapannya dan penjelasan tiap-tiap sesuatu."Artinya, dia diterangkan dengan Wahyu Al-Qur'an tetapi membenarkan dan menggenapkan apa yang tersebut dalam Taurat ditambah lagi dengan menjelaskan mana yang kurang Jelas: "Dan petunjuk dan rahmat bagi kaum yang percaya." (ujung ayat 111) Petunjuk di dalam menempuh jalan yang diridhai oleh Allah; petunjuk bahwa orang yang beriman pun harus sanggup meniru Nabi Yūsuf A.S., menjadi isi penjara atau menjadi Bendahara. Menjadi Rahmat, sebab meneladan contoh teladan yang mulia dari orang besar-besar adalah membawa kemuliaan pula.<sup>10</sup>

Al-Qur'an bukanlah sekadar rangkaian cerita rekaan, melainkan kitab yang membenarkan wahyu sebelumnya, menjelaskan berbagai aspek kehidupan, sekaligus menjadi petunjuk dan rahmat bagi orang-orang beriman. Pesan-pesan Al-Qur'an tidak hanya disampaikan melalui perintah dan larangan, tetapi juga melalui kisah-kisah penuh hikmah.<sup>11</sup> Narasi yang termuat di dalamnya memberikan pemahaman bahwa kehidupan manusia memiliki alur yang jelas sejak penciptaan hingga masa kini. Oleh karena itu, kebahagiaan dan keselamatan hanya dapat diraih dengan menjadikan Al-Qur'an sebagai pedoman. Berbagai problematika yang dihadapi manusia telah dijelaskan melalui kisah para nabi, bahkan solusinya pun ditunjukkan agar menjadi teladan bagi generasi berikutnya.<sup>12</sup>

Salah satu kisah fenomenal yang disebut sebagai *Aḥsanul Qaṣaṣ* adalah kisah Nabi Yūsuf A.S. yang dikisahkan secara lengkap dari awal hingga akhir, sebagaimana ditegaskan dalam QS. Yūsuf (12): 3. Kisah ini diturunkan untuk memenuhi permintaan masyarakat Arab dan Yahudi pada masa Nabi Muhammad SAW, sekaligus untuk menguatkan hati beliau serta menjadi pelajaran bagi umat.

Nilai-nilai yang terkandung dalam kisah Nabi Yūsuf A.S. memiliki relevansi dengan konsep kesehatan mental. Kecemburuan saudara-saudara Yūsuf yang melahirkan kebencian menunjukkan adanya penyakit hati yang berujung pada tindakan kejam. Namun, dari kisah ini juga tampak keteladanan Nabi Yūsuf A.S. dalam mengendalikan diri di tengah cobaan,

<sup>10</sup> Hamka, *Tafsir Al-Azhar*, (Cet. V; Singapore: Pustaka Nasional Pte Ltd, 2003), hlm. 3721-3722.

<sup>11</sup> Subur, *Pembelajaran nilai moral berbasis kisah*, (cet. I; Yogyakarta: Kalimedia, 2015), hlm. 75.

<sup>12</sup> Muhammad Isa Anshory, Muhammad Syarifuddin Hafid, "Sikap Optimisme Para Nabi dalam Al-Qur'an", *Jurnal Kajian Al-Qur'an & Tafsir*, Vol. VII. Nomor. 2, 2022, hlm. 83.

kesediaannya memaafkan sebagai proses penyembuhan emosional, serta keteguhan imannya ketika diuji. Nilai-nilai tersebut dapat dijadikan pedoman dalam menghadapi tantangan mental dan menjadi sumber inspirasi untuk meraih ketenangan jiwa.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan mengkaji nilai-nilai kesehatan mental dalam kisah Nabi Yūsuf A.S. melalui pendekatan tafsir tematik (*maudhū'ī*). Metode ini memungkinkan penggalian pesan Al-Qur'an secara mendalam, komprehensif, dan kontekstual, sehingga relevan dalam membahas isu-isu kontemporer, termasuk kesehatan mental. Penelitian ini difokuskan pada ayat-ayat terkait dengan mengacu pada tafsir klasik seperti Ibn Kaṣīr dan tafsir kontemporer seperti Quraish Shihab, yang kemudian diintegrasikan dengan teori kesehatan mental modern. Dengan pendekatan ini, diharapkan lahir sebuah kontribusi penting bagi pengembangan konsep kesehatan mental yang holistik dalam perspektif Islam.

## **METODE**

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji nilai-nilai kesehatan mental yang terkandung dalam kisah Nabi Yusuf A.S. dalam Al-Qur'an serta menganalisis relevansinya dengan kehidupan manusia modern. Metode penelitian yang digunakan adalah kualitatif dengan jenis penelitian kepustakaan (*library research*). Data penelitian diperoleh melalui penelaahan kitab tafsir klasik dan kontemporer seperti Tafsir Ibnu Katsir, Tafsir Al-Azhar, dan Tafsir Al-Mishbah, serta literatur yang relevan dengan konsep kesehatan mental. Instrumen penelitian berupa dokumentasi, pencatatan kutipan, dan validasi literatur. Analisis data dilakukan dengan metode deskriptif-analitis melalui pendekatan tafsir tematik (*maudhū'ī*), yaitu menghimpun ayat-ayat terkait kisah Nabi Yusuf, menafsirkannya dengan merujuk pada kitab tafsir, lalu mengaitkannya dengan teori kesehatan mental modern.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **1. Konsep Kesehatan Mental dalam Al-Qur'an**

Dalam perspektif Al-Qur'an, kesehatan mental dipahami sebagai kondisi harmonis antara fisik, jiwa, dan emosi. Hal ini tidak sebatas terbebas dari gangguan psikologis,

melainkan juga mencakup ketenangan hati, kestabilan emosi, serta kemampuan bijak dalam menghadapi berbagai ujian hidup. Seorang yang sehat mental adalah mereka yang merasakan kedamaian, kebahagiaan, serta menjadikan ridha Allah SWT sebagai tujuan utama kehidupannya. Dengan mengamalkan nilai-nilai Al-Qur'an, seseorang dapat mencegah sekaligus mengatasi masalah kejiwaan, sehingga tercapai ketenteraman batin yang lebih baik.

Al-Qur'an juga menawarkan sejumlah prinsip penting yang berperan dalam menjaga keseimbangan jiwa, seperti dzikir, kesabaran, tawakal, keikhlasan, serta keselarasan antara aspek fisik dan spiritual.<sup>13</sup> Mengenai kaitan antara keimanan kepada Allah SWT dan pengamalan ajarannya dengan kesehatan mental, dalam Al-Qur'an banyak ayat yang menunjukkan hal tersebut, seperti:

a) QS. At-Tin (95):5-6

ثُمَّ رَدَدْنَاهُ أَسْفَلَ سَافِلِينَ (٥) إِلَّا الَّذِينَ ءَامَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ فَلَهُمْ أَجْرٌ غَيْرُ مَمْنُونٍ (٦)

Terjemahnya: “kemudian kami kembalikan dia ke tempat yang serendah-rendahnya(4), kecuali orang-orang yang beriman dan mengerjakan kebajikan maka mereka akan mendapatkan pahala yang tidak ada putus-putusnya.”<sup>14</sup>

Dalam tafsir Al-Azhar, Hamka berkata Demikianlah Allah mentakdirkan kejadian manusia itu. Sesudah lahir ke dunia, dengan beransur tubuh menjadi kuat dan dapat berjalan, dan akal pun berkembang, sampai dewasa, sampai di puncak kemegahan umur. Kemudian itu beransur menurun badan tadi, beransurlah tua. Beransur badan lemah dan fikiran mulai pula lemah, tenaga mulai berkurang, sehingga mulai rontok gigi, rambut hitam berganti dengan uban, kulit yang tegang menjadi kendur, telinga pun beransur kurang pendengarannya, dan mulailah pelupa. Dan kalau umur itu masih panjang juga mulailah padam kekuatan akal itu samasekali, sehingga kembali seperti kanak-kanak, sudah minta belas kasihan anak dan cucu. Malahan ada yang sampai pikun tidak tahu apa-apa lagi. Inilah yang dinamai "*Ardzalil-`umur*"; tua nyanyuk.<sup>15</sup>

Dalam tafsir Ibn Katšir, “kemudian kami kembalikan dia ke tempat yang serendah-rendahnya.” Yakni neraka. Demikianlah yang di kemukakan oleh mujahid, Abdul ‘Aliyah, al-Hasan, Ibnu Zaid, dan lain-lain. Kemudian setelah penciptaan yang baik dan menakjubkan

<sup>13</sup> Dewi Taviana Walida, “Al-Qur'an dan Psikologi: Pendekatan Spiritual Dalam Kesehatan Mental”, *Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, Vol. IV. Nomor 2, 2025, hlm. 837-838.

<sup>14</sup> Kementerian Agama RI, *op.cit*, hlm. 597

<sup>15</sup> Hamka, *op.cit*, hlm. 8010.

itu, mereka akan diseret ke neraka jika mereka tidak taat kepada Allah dan tidak mengikuti para Rasul oleh karena itu, dia berfirman “kecuali orang-orang yang beriman dan mengerjakan amal shalih. “ Dan firmanNya “Maka bagi mereka pahala yang tiada putus-putusnya.” Yakni, tiada putus-putusnya, seperti yang telah di sampaikan sebelumnya.<sup>16</sup>

Mengisyaratkan bahwa “manusia akan mengalami kehidupan yang hina/jatuh martabatnya (*asfala-safilin*), termasuk juga kehidupan psikologis yang tidak nyaman (mentalnya tidak sehat) kecuali orang-orang yang beriman dan beramal Shaleh (berbuat kebajikan). Dan ini senada dengan surat Al-‘Ashr, yaitu kecuali orang-orang yang beriman, beramal saleh, dan saling mewasiati dengan kebenaran dan kesabaran.

QS. At-Tin (95): 5-6 menggambarkan bahwa manusia akan mengalami penurunan fisik dan mental seiring bertambahnya usia hingga mencapai kondisi lemah bahkan pikun, sebagaimana dijelaskan dalam tafsir Al-Azhar. Sementara itu, tafsir Ibn Kaṣīr menekankan bahwa *asfala-safilin* juga bermakna neraka, yaitu tempat kembali bagi orang yang ingkar kepada Allah dan tidak mengikuti ajaran para Rasul. Dengan demikian, ayat ini menegaskan bahwa hanya orang-orang yang beriman dan beramal saleh yang akan terhindar dari kehinaan dunia maupun siksa akhirat. Mereka akan memperoleh kedudukan mulia serta pahala yang terus mengalir tanpa henti, sehingga iman dan amal saleh menjadi kunci utama dalam menjaga martabat hidup dan mencapai kebahagiaan abadi.

b) Ayat yang menerangkan tentang ketenangan dan kebahagiaan QS. Ar-Ra’d (13):28

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ ۗ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ (٢٨)

Terjemahnya: “(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi Tenteram.”<sup>17</sup>

Dalam tafsir Ibn Kaṣīr Maksudnya hati itu menjadi baik, bersandar kepada Allah, dan menjadi tenang ketika ingat kepadanya dan rela (ridha) Allah sebagai Pelindung dan Penolong. Oleh sebab itu Allah berfirman “*ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi Tenteram.*” Maksudnya, itulah hal yang sepantasnya di peroleh dengan mengingat Allah.<sup>18</sup>

<sup>16</sup> ‘Imād al-Dīn Ismā‘īl bin ‘Umar bin Kaṣīr, “Lubaabut Tafsir Min Ibni Kaṣīr” diterjemahkan oleh Abdul Ghoffar dengan judul: Tafsir Ibn Kaṣīr, (Cet 20; Bogor: Pustaka Imam Syafi’I, 2017), hlm.382

<sup>17</sup> Kemennnterian Agama RI, *op.cit*, hlm. 252

<sup>18</sup> ‘Imād al-Dīn Ismā‘īl bin ‘Umar bin Kaṣīr, *op.cit*, hlm. 36.

Dalam kitab tafsir Al-Azhar ayat di atas dijelaskan jika iman merupakan penyebab senantiasa selalu mengingat Tuhan atau berdzikir. Mengingat Tuhan menumbuhkan rasa tenang dan akan dengan sendirinya hilang rasa gelisah, pikiran kusut, keputus asa, rasa takut, rasa cemas, rasa ragu-ragu dan duka cita. Ketentraman hati merupakan pokok dari kesehatan rohani dan jasmani. Sehingga dari sinilah terlihat pentingnya iman dan dzikir, perpaduan antara kehendak hati yang bersih dengan dorongan nafsu, untuk mencapai ridha Allah SWT dengan rasa tenang itu.<sup>19</sup>

QS. Ar-Ra'd (13): 28, menunjukkan bahwa ketenangan sejati hanya bisa diperoleh jika hati manusia selalu mengingat Allah. Menurut tafsir Ibn Katsir, orang yang beriman dan rajin berdzikir akan merasakan ketenangan, kebaikan hati, serta merasa cukup karena Allah menjadi tempat sandaran dan pelindungnya. Sementara itu, tafsir Al-Azhar menekankan bahwa dzikir mampu menghapus rasa gelisah, cemas, putus asa, maupun kesedihan. Dari penjelasan ini bisa dipahami bahwa iman dan dzikir tidak sekadar bentuk ibadah, melainkan juga memiliki peran penting bagi kesehatan jiwa dan raga. Karena itu, semakin sering hati mengingat Allah, semakin besar pula rasa damai dan bahagia yang akan dirasakan dalam hidup.

c) Ayat yang menerangkan tentang Al-Qur'an sebagai obat jiwa .QS. Yūnus (10):57

يَجْمَعُونَ مِمَّا خَيْرٌ هُوَ فَلْيَفْرَحُوا فَبِذَلِكَ وَبِرَحْمَةِ اللَّهِ بِفَضْلِ قُلْ

Terjemahnya: *“Wahai manusia! Sungguh, telah datang kepadamu pelajaran Al-Qur'an) dari Tuhanmu, penyembuh bagi penyakit yang ada dalam dada, dan petunjuk serta Rahman bagi orang yang beriman”*.<sup>20</sup>

Dalam kitab tafsir Al-Mishbah dijelaskan bahwa ayat di atas menyampaikan bahwa Al Qur'an merupakan obat untuk sesuatu yang terdapat di dalam dada. Dada di sini berarti hati, hal tersebut menunjukkan jika wahyu Allah (Al Qur'an) memiliki fungsi untuk penyembuhan penyakit-penyakit yang berada ruhani seperti rasa ragu, dengki, takabur dan lain sebagainya. Sufi besar bernama Al Hasan Al Bashri dikutip oleh Muhammad Sayyid Thanthawi berdasarkan riwayat Abu Asy Syaikh berkata “Allah menjadikan Al Qur'an sebagai obat bagi penyakit-penyakit dalam hati dan tidak menjadikannya obat bagi penyakit-

<sup>19</sup> Hamka, hlm. 3761

<sup>20</sup> Kementerian Agama RI, *op.cit*, hlm. 215.

penyakit jasmani”. Ayat di atas menyebutkan bahwa fungsi Al Qur’an ada empat yaitu: pengajaran, obat, petunjuk dan rahmat. Menurut Thahir Ibn ‘Asyur berpendapat bahwa ayat di atas memberikan perumpamaan tentang jiwa manusia yang berkaitan dengan hadinya Al Qur’an.<sup>21</sup>

Dalam tafsir Ibn Kašīr. “Katakanlah: “Dengan karunia Allah dan rahmatnya, hendaklah dengan itu mereka bergembira.” Maksudnya, dengan petunjuk dan agama yang benar, yang datang dari Allah ini hendaklah mereka bergembira, karena sesungguhnya hal itu yang patut mereka banggakan. “Karunia Allah dan RahmatNya itu adalah lebih baik dari apa yang mereka kumpulkan.” “Maksudnya, dari harta duniawi dan apa yang ada di dalamnya, merupakan keindahan yang pasti rusak dan pasti hilang.”<sup>22</sup> Dalam tafsir Al-Azhar menjelaskan Dalam kebingungan manusia, Tuhan menunjukkan jalan. Tuhan menerangkan bahwa betapapun sulitnya jalan yang akan ditempuh, akan dapatlah dia diatasi, sebab tuhan telah memberikan pedoman. Itulah dia kitab Al-Qur’an yang mengandung empat unsur penting di dalam menempuh kehidupan.

1. Dia berisi pengajaran atau tuntunan, baik dalam pembangunan akhlak atau karakter, sikap hidup, ataupun di dalam mengamalkan suatu pekerjaan. Dia adalah pendidikan untuk memperhalus sikap jiwa.
2. Dia dikatakan sebagai penyembuhan bagi perasaan terdalam. Kehadiran hati diakui dalam semua bahasa di dunia, termasuk bahasa Arab dan bahasa Indonesia (Melayu) kita. Terkadang disebut sebagai hati nurani atau hati yang dalam.
3. *Hudan* yang berarti petunjuk. Al-Qur’an adalah penunjuk jalan, pemandu atau pelopor, untuk menempuh semak belukar kehidupan ini, supaya kita jangan tersesat. Sebab baru sekali ini kita datang ke dunia ini. Jangan sesat dalam i'tikad dan kepercayaan, jangan salah di dalam amal dan ibadat. Menuntun akal, agama dan kemasyarakatan.
4. Rahmat. Yaitu kumia kasih dan sayang kepada orang-orang yang beriman.<sup>23</sup>

“Wahai manusia sesungguhnya telah datang kepadamu ‘*mauidhah*’ (nasihat)dari Tuhanmu, penyembuh bagi penyakit-penyakit yang berada dalam dada (*Syifā’un limā fī al-*

<sup>21</sup> M. Quraish Shihab, *op.cit*, hlm. 103–104.

<sup>22</sup> ‘Imād al-Dīn Ismā‘īl bin ‘Umar bin Kašīr, *op.cit*, hlm. 365-366

<sup>23</sup> Hamka, *op.cit*, hlm. 3315-3320.

*ṣudūr*), petunjuk, dan rahmat bagi orang-orang yang beriman.” Pada kalimat *Syifā’un limā fi al-ṣudūr*, terkandung maksud bahwa Al-Qur’an merupakan obat yang dapat menyembuhkan atau menghilangkan berbagai penyakit hati manusia (*Amrāḍ al-Qulūb*).<sup>24</sup>

QS. Yūnus (10): 57 menegaskan bahwa Al-Qur’an adalah pedoman hidup sekaligus obat bagi jiwa manusia. Ayat ini menunjukkan bahwa Al-Qur’an mampu menyembuhkan penyakit hati seperti keraguan, iri, dan kesombongan, serta menjadi sumber pengajaran, petunjuk, dan rahmat. Tafsir Ibn Kaṣīr menekankan bahwa Al-Qur’an merupakan karunia Allah yang lebih berharga dari harta dunia, sedangkan tafsir Al-Azhar menjelaskan bahwa Al-Qur’an adalah panduan hidup yang memberi ketenangan, kekuatan, dan arah yang benar. Dengan demikian, Al-Qur’an berfungsi sebagai penyembuh batin sekaligus penuntun manusia menuju kehidupan yang damai dan bermakna.

Beberapa istilah dalam Al-Qur’an termasuk dalam Kesehatan mental dalam Al-Qur’an yaitu:

a. *Al sa’adah* (Bahagia) seperti dalam Q.S Hūd (11): 108

وَأَمَّا الَّذِينَ سَعِدُوا فَفِي الْجَنَّةِ خَالِدِينَ فِيهَا مَا دَامَتِ السَّمَوَاتُ وَالْأَرْضُ إِلَّا مَا شَاءَ رَبُّكَ عَطَاءٌ غَيْرَ مَجْذُودٍ (١٠٨)

Terjemahnya: “Dan adapun orang-orang yang berbahagia, maka (tempatny) didalam surga mereka kekal didaamnya selama ada langit dan bumi, kecuali jika Tuhanmu menghendaki (yang lain) sebagai karunia yang tidak ada putus-putusnya”.<sup>25</sup>

Dalam kitab tafsir Al-Mishbah dijelaskan mengenai ayat di atas yaitu orang-orang yang Allah SWT beri suatu kebahagiaan, akan dimasukkan ke surga dan kekal. Kecuali orang-orang yang dikehendaki oleh Allah SWT untuk ditunda waktu masuknya ke dalam surga yaitu orang-orang yang mukmin namun berbuat maksiat, Mereka akan tinggal di neraka menyesuaikan dengan hukuman yang pantas mereka terima, lalu kemudian keluar dan akan masuk ke dalam surga.<sup>26</sup>

<sup>24</sup> Syamsu Yusuf L.N, *op.cit.* hlm. 167-170

<sup>25</sup> Kementerian Agama RI, *op.cit.* hlm. 233

<sup>26</sup> M. Quraish Shihab, *op.cit.* hlm. 351.

Dalam kitab tafsir Ibn Kaṣīr Allah berfirman “Adapun orang-orang yang berbahagia,” mereka adalah pengikut-pengikut para Rasul. “Maka tempatnya adalah surga.” Maksudnya, tempat mereka adalah surga. “mereka kekal di dalamnya,” maksudnya, mereka tinggal di dalam surga kekal selama-lamanya. “selama ada langit dan bumi, kecuali jika rabbmu menghendaki (yang lain). “Arti pengecualian di sini adalah, bahwa keabadian mereka dalam kenikmatan bukanlah sesuatu yang wajib bagi Allah, akan tetapi hal itu tergantung kepada kehendak Allah, maka Hak Allahlah memberi anugrah secara terus menerus kepada mereka, maka dari itu mereka diilhami untuk bertasbih dan bertauhid sebagaimana mereka bernafas.<sup>27</sup>

Dalam kitab tafsir Al-Azhar dijelaskan bahwa jasa, amal dan iman yang sudah mereka bangun semasa hidup di dunia atau tidak melepaskan kepercayaan kepada Allah SWT, memungkinkan jika Allah menaikkan lagi tingkat martabat hambanya yang telah Tuhan masukkan ke dalam surga, karena bentuk nikmat Allah adalah tidak terbatas. Begitu juga dengan orang-orang yang berbuat dosa, mereka akan kekal di neraka dan hanya kehendak Tuhanlah yang mampu mengeluarkan mereka dari neraka.<sup>28</sup>

QS. Hūd (11): 108 menjelaskan tentang kebahagiaan sejati, yaitu kebahagiaan abadi di surga bagi orang-orang yang beriman. Tafsir Al-Mishbah menekankan bahwa kebahagiaan ini adalah anugerah Allah bagi hambanya, meskipun ada sebagian mukmin yang berbuat maksiat akan ditunda masuk surga hingga selesai menerima hukuman yang pantas. Tafsir Ibn Kaṣīr menambahkan bahwa surga adalah tempat tinggal abadi bagi pengikut para Rasul, dan keberlangsungan nikmat di dalamnya sepenuhnya bergantung pada kehendak Allah. Sedangkan tafsir Al-Azhar menjelaskan bahwa amal, iman, dan kesetiaan kepada Allah selama di dunia akan menjadi sebab Allah mengangkat derajat hambanya di surga. Dengan demikian, kebahagiaan sejati menurut Al-Qur’an bukanlah kenikmatan duniawi yang sementara, melainkan kenikmatan abadi di akhirat yang hanya diberikan kepada orang beriman.

b. *Muthma’innah* (Ketenangan) seperti QS. Al-Fajr (89): 27-30

---

<sup>27</sup> ‘Imād al-Dīn Ismā‘īl bin ‘Umar bin Kaṣīr, *op.cit*, hlm. 493.

<sup>28</sup> Hamka, *op.cit*. hlm. 3548–3549

يَأْتِيهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ (٢٧) أَرْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً (٢٨) فَأَدْخُلِي فِي عِبْدِي (٢٩)  
وَأَدْخُلِي جَنَّاتِي (٣٠)

Terjemahnya: “Wahai jiwa yang tenang! Kembalilah kepada Tuhanmu dengan hati yang ridha dan diridhainya. Maka masuklah ke dalam golongan hamba hambaku. Dan masuklah ke dalam surgaku”.<sup>29</sup>

Dalam kitab tafsir Al-Mishbah ayat di atas di jelaskan mengenai keadaan manusia yang memiliki ketaatan kepada Allah SWT. Allah memberikan sambutan kepada orang-orang yang taat dengan menyeru ketika ruh akan meninggalkan badan manusia atau pada waktu dibangkitkan dari kubur. Sedangkan para ulama memahami an nafs al muthma’innah yang berarti jiwa yang tenang yaitu percaya dengan wujud Allah SWT dan janjinya diiringi dengan keikhlasan beramal.<sup>30</sup>

Dalam kitab tafsir Ibn Kaṣīr, “Wahai jiwa yang tenang, kembalilah kepada Rabb-mu” yakni ke hadapanNya dan pahalaNya serta apa yang telah disediakan bagi hambaNya di surga. “dengan hati yang puas,” yakni di dalam jiwanya, “lagi diridhaiNya” artinya, jiwa yang ridha kepada Allah dan diapun ridha kepadanya serta menjadikannya selalu ridha. “maka masukkanlah ke dalam jama’ah hamba-hambaku,” yakni ke dalam golongan mereka. “dan masuklah ke dalam surgaku” yang demikian itu dikatakan kepadanya saat sakaratul maut dan pada hari kiamat kelak, sebagaimana para malaikat menyampaikan berita gembira kepada orang mukmin ketika sakaratul maut dan ketika bangkit dari kuburnya.<sup>31</sup>

Dalam kitab tafsir Al-Azhar dijelaskan bahwa an nafs al muthma’innah berarti jiwa yang telah mencapai pada ketenangan dan ketentraman. Kondisi jiwa yang telah digembleng oleh pengalaman dan penderitaan. Jiwa ini memiliki dua sayap yaitu pertama, bersyukur ketika mendapatkan kekayaan, bukan sombong. Kedua, sabar ketika rezeki hanya cukup untuk makan saja, bukan mengeluh. Jiwa yang tenang ketika mendapatkan kabar gembira atau kabar yang menakutkan. Jiwa yang disebutkan dalam ayat ini yaitu jiwa yang telah menyerah penuh kepada Tuhan dan tawakkal kepada Tuhan telah memiliki ketenangan karena mencapai keyakinan terhadap Allah SWT. Hasan Al Bishri berkata mengenai muthma’innah “ apabila Allah berkehendak mengambil nyawa hambanya yang beriman,

<sup>29</sup> Kementerian Agama RI, *op.cit*, hlm. 593.

<sup>30</sup> M. Quraish Shihab, *op.cit*, hlm. 256-257

<sup>31</sup> Imād al-Dīn Ismā‘īl bin ‘Umar bin Kaṣīr, *op.cit*, hlm. 343-344

tentramlah jiwanya terhadap Allah dan tentran pula Allah terhadapnya.<sup>32</sup>

QS. Al-Fajr (89): 27–30 menggambarkan keadaan jiwa yang tenang (*nafs al-muthma'innah*), yaitu jiwa yang penuh keyakinan kepada Allah, ridha terhadap ketentuannya, serta disambut dengan kemuliaan ketika kembali kepadanya. Menurut tafsir Al-Mishbah, jiwa ini adalah milik orang-orang yang taat dan ikhlas beramal. Tafsir Ibn Kaṣīr menegaskan bahwa mereka akan dipanggil dengan penuh kemuliaan pada saat sakaratul maut maupun hari kiamat, lalu dimasukkan ke dalam surga. Sedangkan tafsir Al-Azhar menekankan bahwa jiwa yang tenang terbentuk dari kesabaran dan rasa syukur dalam menghadapi kehidupan, hingga mencapai ketenteraman sejati karena berserah diri sepenuhnya kepada Allah. Dengan demikian, *nafs al-muthma'innah* adalah simbol ketenangan batin tertinggi yang berbuah kemuliaan di sisi Allah.

c. *Al Fauz* (kemenangan) seperti QS. Al Ahzab (33): 71

أَصْلِحْ لَكُمْ أَعْمَالَكُمْ وَيَغْفِرْ لَكُمْ ذُنُوبَكُمْ ۗ وَمَنْ يُطِيعِ اللَّهَ وَرَسُولَهُ فَقَدْ فَازَ فَوْزًا عَظِيمًا (٧١)  
 Terjemahnya: “Niscaya Allah akan memperbaiki amal-amalmu dan mengampuni dosa dosamu. Dan barangsiapa menaati Allah dan Rasul-Nya, maka sungguh, dia menang dengan kemenangan yang agung”.<sup>33</sup>

Dalam tafsir Al-Mishbah ayat ini dijelaskan yaitu mengenai perkataan dan ucapan yang baik. Banyak hadis yang menerangkan tentang perhatiannya terhadap ucapan-ucapan. Pada ayat ini dijelaskan Allah akan memberikan rahmat kepada orang-orang yang berkata baik dengan diperolehnya keberuntungan-keberuntungan salah satunya keselamatan. Perkataan-perkataan yang baik dan terdengar oleh orang hal tersebut dapat memberikan pengaruh terhadap jiwa dan pikiran manusia.<sup>34</sup>

Dalam tafsir Ibn Kaṣīr Allah Ta’ala memberikan ilham kepada mereka untuk bertaubat. Kemudian Allah berfirman “dan mendapat kemenangan yang besar.” Hal itu adalah bahwasanya dia dijaga dari api neraka yang menyala-nyala dan dimasukkan ke surga yang penuh kenikmatan.<sup>35</sup>

Dalam kitab tafsir Al-Azhar ayat ini menganjurkan untuk melakukan pemilihan terhadap kata-kata yang baik, teratur, jujur, tepat dan jitu, karena hal tersebut mampu

<sup>32</sup> Hamka, *op.cit.* hlm.7997–7998.

<sup>33</sup> Kementerian Agama RI, *op.cit.* hlm. 427

<sup>34</sup> M. Quraish Shihab, *op.cit.* hlm. 329-331

<sup>35</sup> ‘Imād al-Dīn Ismā‘īl bin ‘Umar bin Kaṣīr, *op.cit.* hlm. 430

mempengaruhi pekerjaan, perbuatan dan amal yang dipilih dalam hidup. Pemilihan kata yang benar dan jitu ini bertujuan untuk hidup yang jujur dan lurus. Apabila sudah melaksanakan hal tersebut (perkataan yang baik) semua amalan akan bertambah baik dan amalan buruk di masa lalu akan diampuni. Maka barang siapa yang mentaati Allah SWT yaitu melaksanakan segala perintah dan tidak melaksanakan yang dilarang, selalu berbuat baik, maka ia akan mendapatkan keberuntungan yang besar.<sup>36</sup>

QS. Al-Ahzab (33): 71 menegaskan bahwa kemenangan besar (*al-fauz al-'azhim*) akan diraih oleh orang-orang yang menaati Allah dan Rasulnya. Tafsir Al-Mishbah menjelaskan bahwa salah satu bentuk ketaatan itu tercermin dari ucapan yang baik, karena perkataan memiliki pengaruh besar terhadap jiwa, pikiran, dan amal manusia. Tafsir Ibn Kaṣīr menambahkan bahwa kemenangan agung tersebut adalah keselamatan dari api neraka dan masuknya seorang hamba ke dalam surga. Sementara tafsir Al-Azhar menekankan pentingnya berkata jujur, tepat, dan lurus, karena hal itu akan memperbaiki amal serta menghapus dosa-dosa di masa lalu. Dengan demikian, kemenangan sejati menurut ayat ini bukan hanya keberhasilan duniawi, tetapi keselamatan abadi di akhirat yang diraih melalui ketaatan, amal baik, dan kejujuran dalam ucapan maupun perbuatan.

d. *Al Sakinah* (kenyamanan dan ketentraman) seperti QS. Al Baqarah (2): 248

وَقَالَ لَهُمْ نَبِيُّهُمْ إِنَّ آيَةَ مُلْكِهِ أَنْ يَأْتِيَكُمُ التَّابُوتُ فِيهِ سَكِينَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَبَقِيَّةٌ مِّمَّا تَرَكَ آلُ مُوسَىٰ وَآلُ هَارُونَ تَحْمِلُهُ الْمَلَائِكَةُ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَةً لِّكُمْ إِن كُنْتُمْ مُّؤْمِنِينَ

terjemahnya: “Dan nabi mereka berkata kepada mereka, “Sesungguhnya tanda kerajaannya ialah datangnya Tabut kepadamu, yang di dalamnya terdapat ketenangan dari Tuhanmu dan sisa peninggalan keluarga Musa dan keluarga Harun, yang dibawa oleh malaikat. Sungguh, pada yang demikian itu terdapat tanda (kebesaran Allah) bagimu, jika kamu orang beriman”.<sup>37</sup>

Dalam tafsir Al-Mishbah dijelaskan bahwa sangat penting untuk memelihara sebuah peninggalan, apalagi peninggalan perasaan tenang dan dorongan untuk berbakti kepada masyarakat, khususnya peninggalan para-Nabi dan pahlawan. Ayat ini mengakui dengan tegas jika peninggalan keluarga Musa dan Harun yang dipelihara dengan sangat baik oleh keturunan mereka, melahirkan sakinah yaitu ketenangan batin untuk mereka. Demikianlah kehadiran tabut memberikan ketenangan untuk pemuka-pemuka masyarakat Nabi itu bahkan

<sup>36</sup> Hamka, *op.cit.* hlm. 5795-5796

<sup>37</sup> Kementerian Agama RI, *op.cit.* hlm. 40.

kepada seluruh Masyarakat.<sup>38</sup> Dalam kitab tafsir Ibn Kašīr ayat di atas dijelaskan bahwa terdapat ketenangan ketika pengembalian tabut, karena di dalam tabut tersebut terdapat ketenangan dan keagungan. Rabi' bin Anas mengatakan di dalamnya terdapat sebuah rahmat. Atha mengatakan jika tanda-tanda kekuasaan Allah yang kalian ketahui, lalu kalian merasakan ketentraman.<sup>39</sup>

QS. Al-Baqarah (2): 248 menjelaskan bahwa *sakinah* berarti ketenangan, ketenteraman, dan keteguhan hati yang Allah anugerahkan sebagai tanda kekuasaan-Nya. Menurut tafsir Al-Mishbah, hadirnya Tabut peninggalan keluarga Musa dan Harun memberi rasa damai serta dorongan spiritual bagi masyarakat, khususnya para pemimpin mereka. Tafsir Ibn Kašīr menegaskan bahwa keberadaan Tabut menghadirkan rahmat dan ketenteraman batin, sehingga menjadi bukti nyata kebesaran Allah. Sementara tafsir Al-Azhar menafsirkan *sakinah* sebagai ketenteraman hati, ketetapan jiwa, dan kekuatan semangat yang meneguhkan kaum Bani Israil dalam perjuangan mereka. Dengan demikian, *sakinah* tidak sekadar bermakna kedamaian batin, tetapi juga energi spiritual yang menumbuhkan keyakinan, keberanian, dan kekuatan dalam menghadapi tantangan hidup.

## 2. Relevansi Nilai-Nilai Kesehatan Mental dalam Kisah Nabi Yusuf

Al-Qur'an memuat banyak kisah dan sejarah yang tidak hanya sekadar menguraikan peristiwa masa lalu, tetapi juga memberikan pelajaran berharga untuk masa kini dan masa depan. Tujuan utama kisah tersebut adalah sebagai petunjuk dan rahmat bagi umat manusia, bukan semata-mata hiburan. Meskipun kisah Al-Qur'an bisa memberikan hiburan, hakikat akhirnya adalah menanamkan pelajaran moral dan spiritual yang bermanfaat bagi kehidupan.<sup>40</sup>

Nilai sendiri merupakan kualitas yang melekat pada sesuatu hingga membuatnya layak untuk dihargai, dicintai, dan dijadikan pedoman. Nilai memberi makna, arah, serta isi bagi kehidupan manusia. Lebih dari sekadar kepercayaan, nilai menjadi prinsip yang

---

<sup>38</sup> M. Quraish Shihab, *op.cit*, hlm. 533-534

<sup>39</sup> 'Imād al-Dīn Ismā'īl bin 'Umar bin Kašīr, *op.cit*, hlm. 542-543.

<sup>40</sup> M. Quraish Shihab, *Kisah-Kisah dalam Al-Qur'an Makna dan Hikmah*, (Cet I; Tangerang: PT. Lentera Hati, 2024), hlm. 18.

dijunjung tinggi dan berfungsi sebagai dasar dalam membentuk sikap, perilaku, serta keputusan seseorang dalam kehidupan sehari-hari.<sup>41</sup>

a. Kesabaran Nabi Ya'qub A.S. atas Pengkhianatan Anak-anaknya

فَلَمَّا ذَهَبُوا بِهِ وَاجْمَعُوا أَن يَجْعَلُوهُ فِي غِيَابَتِ الْجُبِّ وَأَوْحَيْنَا إِلَيْهِ لَتُنَبِّئَنَّهُمْ بِأَمْرِهِمْ هَذَا وَهُمْ لَا يَشْعُرُونَ (١٥) وَجَاءُوا آبَاهُمْ عِشَاءً يَبْكُونَ (١٦) قَالُوا يَا أَبَانَا إِنَّا ذَهَبْنَا نَسْتَبِقُ وَتَرَكْنَا يُوسُفَ عِنْدَ مَتْلَعِنَا فَأَكَلَهُ الذِّئْبُ وَمَا أَنْتَ بِمُؤْمِنٍ لَّنَا وَلَوْ كُنَّا صَادِقِينَ (١٧) وَجَاءُوا عَلَى قَمِيصَةٍ بِدِمِّ كَذِبٍ قَالِ بَلْ سَوَّلَتْ لَكُمْ أَنْفُسُكُمْ أَمْرًا فَصَبْرٌ جَمِيلٌ وَاللَّهُ الْمُسْتَعَانُ عَلَى مَا تَصِفُونَ (١٨)

Terjemahnya: “Maka tatkala mereka membawanya dan sepakat memasukkannya ke dasar sumur (lalu mereka masukkan dia), dan (di waktu dia sudah dalam sumur) Kami wahyukan kepada Yūsuf: “Sesungguhnya kamu akan menceritakan kepada mereka perbuatan mereka ini, sedang mereka tiada ingat lagi (15) Kemudian mereka datang kepada ayah mereka di sore hari sambil menangis (16) Mereka berkata: “Wahai ayah kami, sesungguhnya kami pergi berlomba-lomba dan kami tinggalkan Yūsuf di dekat barang-barang kami, lalu dia dimakan serigala; dan kamu sekali-kali tidak akan percaya kepada kami, sekalipun kami adalah orang-orang yang benar (17) Mereka datang membawa baju gamisnya (yang berlumuran) dengan darah palsu. Ya'qub berkata: “Sebenarnya dirimu sendirilah yang memandang baik perbuatan (yang buruk) itu; maka kesabaran yang baik itulah (kesabaranku). Dan Allah sajalah yang dimohon pertolongan-Nya terhadap apa yang kamu ceritakan”.<sup>42</sup>

Ibn Kaṣīr berkata, setelah Yūsuf di bawa pergi oleh saudaranya dan berlalu dari hadapan ayahnya, setelah menempuh usaha agar sang ayah yakin dengan alasan-alasan palsu dan penuh kebohongan, lalu mereka bersepakat untuk melemparkan Yūsuf ke dasar sumur. Ini menunjukkan kepada besarnya kesedihan yang akan ditimbulkan oleh perbuatan mereka, karena mereka sudah bersepakat untuk melemparkan Nabi Yūsuf ke dasar sumur, padahal mereka pergi dengan alasan yang baik, menjaga Yūsuf dari segala bahaya. Ternyata dibalik itu semua tersimpan rencana busuk. Oleh karena itu, disebutkan bahwa pada saat Nabi Ya'qub mengizinkan putranya pergi bersama saudaranya, lalu beliau memeluk, mencium, dan mendoakannya.<sup>43</sup>

Hamka berkata dalam Tafsirnya di sini Nabi Allah yang besar itu, Ya'kub alaihis-salam telah menunjukkan jiwa yang besar. Baru saja dia dengar cerita yang dikarang-karang

<sup>41</sup> Rita Musdianti, Supriyanto Pasir, “Character Education Values In The Story Of Prophet Yusuf As (A Study Of Al-Azhar Tafseer Written By Hamka), *Jurnal Dspace UII*, Vol. I. Nomor. 1, 2019, hlm. 3.

<sup>42</sup> Kementerian Agama RI, *op.cit*, hlm. 236-237

<sup>43</sup> Imād al-Dīn Ismā'īl bin 'Umar bin Kaṣīr, *op.cit*, hlm. 406

itu, disertai bukti yang palsu, pada kemeja yang tidak robek, tidaklah beliau kehilangan akal. Dalam hati kecilnya telah ada suatu ilham bahwa puteranya yang dicintainya itu tidak mati. Ini cuma perangai buruk saudara-saudaranya saja. Kalau benar dia mati, cara mereka datang tidaklah seperti itu. Mereka akan datang segera dengan terkejut, kecemasan dan jawab akan sama. Lantaran itu beliau ambillah sikap yang tegas. Beliau akan sabar, tahan hati, teguh menerima cobaan itu. Sabarlah yang lebih indah. Karena kalau beliau kehilangan akal, anak-anak yang nakal ini tidak akan dapat diperbaiki lagi, keadaan di dalam keluarga beliau akan bertambah kacau-balau. Itu sebabnya beliau berkata bahwa tidak ada yang lebih baik dan lebih indah daripada sabar menerima kenakalan anak-anak ini. Dan beliau katakan pula: "Dan Allahlah tempat memohonkan pertolongan atas apa yang telah kamu centerakan itu." Oleh sebab itu maka sabarnya Nabi Ya'qub adalah kesabaran yang benar benar perjuangan batin yang hebat.<sup>44</sup>

Nabi Ya'qub A.S., seperti terbaca di atas, menyatakan bersabar dan meminta bantuan Allah SWT. Perlu dicatat bahwa sabar bukan berarti menerima nasib tanpa usaha. Allah SWT. telah menganugerahkan kepada makhluk hidup potensi membela diri. Dan ini adalah sesuatu yang sangat berharga dan perlu dipertahankan. Tujuan kesabaran adalah menjaga keseimbangan emosi agar hidup tetap stabil, dan ini pada gilirannya menghasilkan dorongan untuk menanggulangi problema yang dihadapi atau melihat dari celahnya peluang untuk meraih yang baik atau lebih baik.<sup>45</sup>

Nabi Ya'qub A.S. menunjukkan keteladanan luar biasa dalam menjaga kesehatan mental saat menghadapi pengkhianatan anak-anaknya terhadap Yūsuf. Meski menerima bukti palsu, beliau tetap tenang, tidak larut dalam emosi, dan memilih *ṣabr jamīl* (kesabaran yang indah). Dengan penuh keyakinan bahwa Yūsuf masih hidup, Nabi Ya'qub menggantungkan harapannya hanya kepada Allah. Sikap ini mencerminkan keteguhan jiwa, kestabilan emosi, dan kedekatan spiritual yang menjadi contoh kuat dalam menghadapi ujian hidup

Kesabaran merupakan kekuatan mental yang memungkinkan seseorang untuk mengelola emosinya ketika menghadapi tantangan atau permasalahan. Dalam konteks

---

<sup>44</sup> Hamka, *op.cit*, hlm. 3616.

<sup>45</sup> M. Quraish Shihab, *op.cit*. hlm. 412-413

kesehatan jiwa, sikap sabar memiliki peran penting dalam mencegah seseorang terperangkap dalam emosi negatif seperti keputusasaan, kemarahan, atau kecemasan. Individu yang memiliki sifat sabar cenderung lebih mampu mengendalikan perasaan serta melihat situasi dari perspektif yang lebih luas, yakni sebagai ujian atau kesempatan untuk bertumbuh dan memperoleh pelajaran hidup.<sup>46</sup>

Sabar menurut Imam Al-Ghazali di atas sangat berkaitan dengan kesehatan mental. Tujuan dari konsep sabar Imam al-Ghazali adalah agar terbentuknya perilaku yang baik, memberikan ketenangan dalam diri individu, menanamkan sifat dan akhlak yang baik dengan meningkatkan keimanan dan ketakwaan kepada Allah SWT, sehingga akan membawa kebahagiaan hidup di dunia dan akhirat. Dengan sabar pula individu dapat menunjukkan kualitas manusia yang mampu mengendalikan nafsu serta amarahnya. Sehingga individu yang sabar kondisi jiwanya akan lebih tenang.<sup>47</sup>

b. Pengendalian Diri Nabi Yūsuf A.S. terhadap Godaan Zulaikha

وَرَوَدَتْهُ الَّتِي هُوَ فِي بَيْتِهَا عَنْ نَفْسِهِ وَغَلَّقَتِ الْأَبْوَابَ وَقَالَتْ هَيْتَ لَكَ ۖ قَالَ مَعَاذَ اللَّهِ إِنَّهُ رَبِّي أَحْسَنَ مَثْوَايَ إِنَّهُ لَا يُفْلِحُ الظَّالِمُونَ (٢٣) وَلَقَدْ هَمَّتْ بِهَا ۖ وَهَمَّ بِهَا لَوْلَا أَنْ رَأَى بُرْهَانَ رَبِّهِ ۖ كَذَلِكَ لِنَصْرِفَ عَنْهُ السُّوءَ وَالْفَحْشَاءَ ۗ إِنَّهُ مِنْ عِبَادِنَا الْمُخْلَصِينَ (٢٤)

terjemahnya: “Dan perempuan yang Yūsuf tinggal di rumahnya menggoda dirinya. Dan dia menutup pintu-pintu, lalu berkata, “marilah mendekat kepadaku” Yūsuf berkata: “Aku berlindung kepada Allah, sungguh, tuanku telah memperlakukan aku dengan baik”. Sesungguhnya orang-orang yang zalim tidak akan beruntung.(23)Dan Sungguh, Perempuan itu telah berkehendak kepadanya, sekiranya dia tidak melihat tanda (dari) Tuhannya. Demikianlah, kami palingkan darinya keburukan dan kekejian. Sungguh, dia (Yūsuf) termasuk hamba kami yang terpilih.”<sup>48</sup>

Allah menceritakan tentang isteri al-'Aziz yang Yūsuf tinggal di rumahnya di Mesir dan suaminya telah berpesan agar Yūsuf diperlakukan dengan baik dan dihormati. Tetapi dia menggoda dan memanggilnya agar mendekat padanya. Rasa cintanya yang mendalam kepada Yūsuf disebabkan karena ketampanan dan keelokannya, sehingga membuat wanita itu bersolek, lalu menutup semua pintu dan memanggil Yūsuf untuk mendekat kepadanya.<sup>49</sup>

<sup>46</sup> Dewi Tafiana Walida, *op.cit.* hlm. 839.

<sup>47</sup> Meliyanti Aida, “Konsep Sabar dalam Perspektif Imam Al-Ghazali dan Relevansinya dengan Kesehatan Mental” Skripsi, (Semarang: UIN Walisongo, 2021), hlm. 9, tidak dipublikasikan.

<sup>48</sup> Kementerian Agama RI, *op.cit.* hlm. 238

<sup>49</sup> Imād al-Dīn Ismā'īl bin 'Umar bin Kašīr, *op.cit.* hlm. 413.

Demikian Yūsuf menyebutkan tiga hal setelah tiga hal pula dilakukan oleh wanita itu: merayu, menu tup rapat-rapat pintu, dan mengajak berbuat. Dijawabnya dengan memohon perlindungan Allah, mengingat anugerah Allah SWT. antara lain melalui jasa-jasa suami wanita itu serta menggarisbawahi bahwa ajakan itu adalah kezaliman, sedang orang-orang zalim tidak pernah akan beruntung.<sup>50</sup>

Kata "*Hamma*" di sini berarti bahwa hatinya sudah tertarik kepada perempuan itu, menurut kewajaran tabiat manusia, dan syahwat nafsu dari seorang manusia, kecenderungan itu ada *ibillah* yang sudah keadaannya begitu, yang tidak dapat dicegah. Sebab itu bukanlah atas kemauannya sendiri. Namun, seperti yang telah kita lihat sejak awal, Yūsuf selalu sadar akan dirinya sendiri, sehingga ke cenderung nafsu laki-laki muda terhadap kepada perempuan cantik di waktu tidak ada orang lain, dan perempuan itu mengajak-ajak dan merayu terus, dapat ditahannya. Dari mula dia telah menolak, tidak layak dan tidak patut dia mengkhianati orang yang mengasuhnya sekian lama, dan dengan tegas dia mengatakan bahwa orang yang zalim, tidaklah akan berbahagia dan berjaya, dan tidak akan selamat sampai ke akhir. Mengkhianati induk semang atau penghulu yang menganggapnya jadi anak dan mendidiknya adalah satu ke zaliman yang luar biasa.

Ini saja sudah dapat membuktikan bahwa dia dapat mengendalikan diri. Kalau kita ketahui Ilmu Jiwa Modern dan Biologi, kita ketahui pula keadaan kesihatan fisik dan mental dari seorang laki-laki, tidaklah akan dapat kita menafsirkan bahwa *hamma biha* dari Yūsuf terhadap Zulaikha itu ialah hendak membunuh Zulaikha, dan tidak pulalah akan kena tafsirannya kalau kita katakan bahwa tidak menggelora syahwat Yūsuf melihat, misalnya paha Zulaikha terbuka. Sebab dia laki-laki tulen, anak muda baru tumbuh. Dia bukan *'innin* (*impotent*) dan bukan pula seorang bodoh yang tidak mengerti perempuan. Yang perlu kita perhatikan di sini ialah kehebatannya karena dia dapat menahan syahwatnya, sebab dia menampak pertandaan Tuhan.<sup>51</sup>

Nabi Yūsuf A.S. dalam Kisah ini menampilkan teladan luar biasa dalam hal pengendalian diri dan kesadaran moral. Meski berada dalam situasi yang menggoda, Yūsuf

---

<sup>50</sup> M. Quraish Shihab. *op.cit.* hlm. 425

<sup>51</sup> Hamka, *op.cit.* hlm. 3628.

A.S mampu menolak ajakan Zulaikha dengan tegas karena kesetiaannya kepada Allah dan rasa tanggung jawab terhadap orang yang telah mempercayainya. Sikap ini mencerminkan kemampuan mengelola dorongan nafsu dengan kendali emosi, kematangan spiritual, serta integritas moral yang tinggi. Nilai ini menunjukkan bahwa kesehatan mental sejati terwujud saat seseorang mampu membuat pilihan bermoral di tengah tekanan, menjadikan iman sebagai pelindung utama dari kehancuran jiwa.

Pengendalian diri atau yang biasa disebut dengan *self control* dalam konteks kesehatan mental merupakan kemampuan individu dalam mengarahkan perilakunya sendiri, yakni kemampuan untuk menahan atau mengendalikan dorongan-dorongan serta perilaku impulsif.<sup>52</sup> Terdapat lima aspek penting dalam kemampuan pengendalian diri.

- a) yakni kemampuan untuk mengatur perilaku agar tidak melakukan tindakan menyimpang ketika menghadapi situasi yang tidak menyenangkan.
- b) kemampuan dalam mengelola stimulus, yaitu dengan memilah serta memproses rangsangan agar menghasilkan respons yang bersifat positif.
- c) kemampuan untuk mengantisipasi kejadian, sehingga individu lebih siap mengontrol diri saat menghadapi masalah.
- d) kemampuan dalam menafsirkan suatu peristiwa agar lebih mudah memahami dan menyusun urutan kejadian, sehingga dapat menentukan langkah-langkah selanjutnya secara tepat.
- e) kemampuan dalam mengambil keputusan sebagai upaya menyelesaikan masalah, dengan mempertimbangkan dampaknya agar tidak merugikan diri sendiri maupun orang lain.<sup>53</sup>

### c. Keteguhan Nabi Yūsuf A.S saat Menghadapi Penjara

قَالَتْ فَذَلِكُنَّ الَّذِي لُمْتُنَنِي فِيهِ ط وَقَدْ رُودْتُهُ ط عَنْ نَفْسِي فَاسْتَعْصَمَ ط وَلَئِن لَّمْ يَفْعَلْ مَا ءَأْمُرُهُ لَيُسْجَنَنَّ  
وَلَيَكُونَا مِنَ الصَّغِيرِينَ (٣٢) قَالَ رَبِّ السِّجْنُ أَحَبُّ إِلَيَّ مِمَّا يَدْعُونَنِي إِلَيْهِ ط وَإِلَّا تَصْرِفْ عَنِّي

<sup>52</sup> Sherlia Nailus Salamah, Nurul Lail Rosyidatul Muámmaroh, "Pengendalian Diri pada Penderita OCD", *Jurnal Literasi Psikologi*, Vol. 1. Nomor. 1, 2021, hlm. 44.

<sup>53</sup> M. Jaka Fikri Pratama, dkk, "Psikoedukasi Teknik - Teknik Self-Control pada Remaja yang Mengalami Konflik Diri", *Jurnal Malikussaleh Mengabdi*, Vol. 3. Nomor 2, 2024, hlm.312.

كَيْدَهُنَّ أَصْبُ إِلَيْهِنَّ وَأَكُنْ مِنَ الْجَاهِلِينَ (۳۳) فَأَسْتَجَابَ لَهُ رَبُّهُ فَصَرَفَ عَنْهُ كَيْدَهُنَّ إِنَّهُ هُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ (۳۴)

Terjemahnya: “Wanita itu berkata: “Itulah dia orang yang kamu cela aku karena (tertarik) kepadanya, dan sesungguhnya aku telah menggoda dia untuk menundukkan dirinya (kepadaku) akan tetapi dia menolak. Dan sesungguhnya jika dia tidak mentaati apa yang aku perintahkan kepadanya, niscaya dia akan dipenjarakan dan dia akan termasuk golongan orang-orang yang hina”(32) Yūsuf berkata: “Wahai Tuhanku, penjara lebih aku sukai daripada memenuhi ajakan mereka kepadaku. Dan jika tidak Engkau hindarkan dari padaku tipu daya mereka, tentu aku akan cenderung untuk (memenuhi keinginan mereka) dan tentulah aku termasuk orang-orang yang bodoh.(33) Maka Tuhannya memperkenankan doa Yūsuf dan Dia menghindarkan Yūsuf dari tipu daya mereka. Sesungguhnya Dialah Yang Maha Mendengar lagi Maha Mengetahui”.<sup>54</sup>

Tatkala wanita-wanita itu menyaksikan keelokan (ketampanan) lahiriyah Yūsuf, isteri al-'Aziz memberitahukan pula kepada mereka sifat-sifatnya yang baik yang belum mereka ketahui, yaitu menjaga diri dari yang terlarang di samping keelokan rupa (ketampanan) yang ia miliki itu. Kemudian dia mengatakan dengan nada mengancam Yūsuf: "Jika tidak mentaati apa yang aku perintahkan kepadanya, niscaya dia akan dipenjarakan dan dia akan termasuk golongan orang-orang hina." Setelah mendengar ancaman itu, Yūsuf memohon perlindungan kepada Allah dari kejahatan dan tipu daya mereka, seraya berkata: “ Wahai Rabb-ku, penjara lebih aku senang daripada ajakan mereka kepadaku,” maksudnya daripada perbuatan keji (kemesuman) itu: “dan jika engkau tidak hindarkan (menjauhkan) tipu daya mereka dariku, tentu aku cenderung untuk memenuhi keinginan mereka,” maksudnya, jika Rabb menyerahkan hal itu kepada diriku, pasti aku tidak mampu dan aku tidak dapat mengendalikan apa yang dapat merugikan dan berguna bagi diriku kecuali dengan daya-Mu dan kekuatan-Mu.<sup>55</sup>

Quraish Shihab mengatakan Sementara beberapa ulama memahami ucapan Nabi Yūsuf A.S. di atas sebagai doa. Bahkan ada yang berkata seandainya dia tidak menyebut kata lebih suka dipenjara, niscaya dia tidak dipenjara. Dan karena itu, kata mereka, hendaknya seseorang tidak bermohon kecuali yang baik. Benar, seseorang hendaknya hanya berdoa yang baik-baik saja, tetapi itu tidak dipahami berdasar ucapan Yūsuf A.S. di atas. Pendapat ini sungguh tidak tepat. Bagaimana mungkin ia dipahami sebagai doa, sedang beliau di sini berkata aku lebih suka penjara daripada maksiat yang keduanya buruk, tidak ada yang baik,

<sup>54</sup> Kementerian Agama RI, *op.cit*, hlm. 239

<sup>55</sup> Imād al-Dīn Ismā‘īl bin ‘Umar bin Kašīr, *op.cit*, hlm. 420.

sehingga tidak ada di antara keduanya yang lebih baik. Jika demikian, ini adalah bisikan hati dan pengaduan, bukan permohonan. Di sisi lain, perandaian mereka dapat mengantar kepada kesan bahwa Allah SWT. tidak mengetahui isi hati seseorang. Maha Suci Allah dari segala kekurangan.<sup>56</sup>

Inilah satu pendirian yang tegas. Yūsuf berkeyakinan bahwa hidupnya akan senang, kalau dia mau melacurkan diri, menjadi "gula-gula" dari perempuan-perempuan bangsawan itu. Dalam ayat ini terdapat bahwa Yūsuf tidak lagi menyebut semata-mata satu orang isteri Raja Muda saja, melainkan sudah kata jama'. Artinya, sudah semua perempuan cantik bangsawan itu yang suka kan dia, atau sekurang-kurangnya membela kemuliaan dan kedudukan isteri Raja Muda. Di lanjutan munajat ini Yūsuf mengakui terus-terang di hadapan Tuhannya, bahwasanya keamanan kesuciannya tidaklah terjamin kalau dia tidak dipisah kan Tuhan dari kehidupan neraka itu. Dari ayat yang dua ini, ayat 33 dan 34 kita mendapat jalan yang harus kita turuti. Yaitu jika jalan sudah sangat gelap, bahaya telah mengancam dari kiri kanan, sebagai bahaya yang mengancam Yūsuf ini, segeralah cepat mendekat kan diri kepada Allah. Dialah benteng sejati. Mohon perlindunganNya.<sup>57</sup>

Kisah Nabi Yūsuf AS dalam QS. Yūsuf ayat 33–34 menunjukkan keteguhan jiwa dan kestabilan mental saat menghadapi godaan yang mengancam kehormatan dirinya. Di tengah tekanan dari para wanita bangsawan, Yūsuf lebih memilih penjara demi menjaga kesucian dan integritasnya. Pilihan ini mencerminkan kemampuan menetapkan batas moral, menyadari potensi kelemahan diri, serta menjadikan doa sebagai perlindungan spiritual yang sehat. Ia tidak mengandalkan kekuatan pribadi, melainkan berserah kepada Allah, yang menunjukkan keseimbangan antara kerendahan hati, keteguhan prinsip, dan kematangan emosional dalam menghadapi ujian berat.

Tawakkal menciptakan ketenangan didalam jiwa seseorang, maka dari itu tawakkal cukup besar pengaruhnya terhadap kesehatan mental. Orang yang tawakkal akan melakukan usaha sebisa mungkin, setelah usaha dirasanya cukup maka akan menyerahkan semuanya kepada Allah SWT, dan tidak akan gelisah atau khawatir dengan usahanya karena yakin

---

<sup>56</sup> M. Quraish Shihab, *op.cit.* hlm. 448.

<sup>57</sup> Hamka, *op.cit.* hlm. 3644-3645

bahwasanya Allah SWT menyiapkan rencana yang baik dan akan menerima semua takdir yang Allah SWT berikan. tawakkal berdampak positif terhadap kesehatan mental, karena untuk mengendalikan diri dari kecemasan, kekhawatiran, keraguan ataupun tekanan-tekanan batin membutuhkan kesehatan mental yang cukup, hal ini juga akan berakibat pada kondisi kejiwaan.<sup>58</sup>

d. Pertemuan Kembali Nabi Yūsuf A.S. dengan Saudara-Saudaranya dan Sikap Pemaaf yang Ditunjukkannya

Kisahnyanya diceritakan dalam QS. Yūsuf (12): 92

قَالَ لَا تَثْرِيبَ عَلَيْكُمُ الْيَوْمَ يَغْفِرُ اللَّهُ لَكُمْ وَهُوَ أَرْحَمُ الرَّاحِمِينَ (٩٢)

Terjemahnya: “Dia (Yūsuf) berkata: “Pada hari ini tak ada cercaan terhadap kamu, mudah-mudahan Allah mengampuni (kamu), dan Dia adalah Maha Penyayang diantara para penyayang”.<sup>59</sup>

Maksudnya tidak ada cercaan dan celaan lagi kepada kalian pada hari ini, dan aku tidak akan menyebut-nyebut lagi dosa kalian terhadapku mulai hari ini.<sup>60</sup> Mendengar dan melihat kenyataan yang sangat tidak terduga itu, saudara-saudara Yūsuf menampakkan keheranan yang luar biasa. Mereka berkata sambil bersumpah, Demi Allah, sesungguhnya Allah telah melebihkanmu atas kami, dalam ketakwaan, keluhuran budi, ketampanan muka dan kekuasaan, dan sesungguhnya kami adalah orang-orang yang berdosa antara lain karena telah memperlakukanmu dengan buruk. Kami membuangmu ke dalam sumur.” Dia, yakni Yūsuf A.S. yang mendengar penyesalan itu berkata: “Tidak ada cercaan, tidak ada kecaman, amarah dan ejekan dariku terhadap kamu pada hari dan saat ini, apalagi hari-hari mendatang. Mudah-mudahan Allah mengampuni dosa-dosa kamu, dan sungguh wajar Dia mengampuninya karena Dia adalah Maha Penyayang di antara para penyayang bagi seluruh makhluk, khususnya bagi yang bertaubat dan menyadari kesalahannya.”<sup>61</sup>

Alangkah indahnya sambutan Yūsuf ini, betapalah saudara-saudaranya tidak akan terharu mendengarkan jawaban itu. Mulai sehari itu jangan disebut sebut juga soal itu, yang telah lampau biarlah hilang dalam lipatan masa lampau, dan mulai hari ini kita menghadapi

<sup>58</sup> Ria Zubaidah, “Abdul Ghofur, Analisis Tawakal dalam Al-Qur’an terhadap Kesehatan Mental”, *Jurnal Pendidikan dan Pemikiran*, Vol. XIX. Nomor 1, 2024, hlm. 1411-1412.

<sup>59</sup> Kementerian Agama RI, *op.cit*, hlm. 246.

<sup>60</sup> ‘Imād al-Dīn Ismā‘īl bin ‘Umar bin Kašīr, *op.cit*, hlm. 453.

<sup>61</sup> M.Quraish Shihab, *op.cit*. hlm. 460.

zaman depan, Allah akan memberi ampun kamu wahai saudara-saudaraku, jika sekiranya di dunia ada orang-orang yang penyayang, maka Allah lebih penyayang dari sekalian orang-orang yang penyayang itu. Ditutupnya hal itu dengan penuh rasa sayang. Setelah bertahun-tahun lamanya berpisah, Nabi Yūsuf memaafkan saudara-saudaranya yang telah mengkhianatinya. Memaafkan adalah salah satu nilai besar yang sangat bermanfaat untuk Kesehatan mental. Memaafkan membebaskan seseorang dari perasaan marah, dendam, atau kebencian yang dapat merusak kesejahteraan emosional dan psikologis. Memaafkan juga membantu seseorang untuk melanjutkan hidup tanpa terbebani oleh masa lalu.<sup>62</sup>

Kisah Nabi Yūsuf A.S. dalam QS. Yūsuf: 92 memperlihatkan keteladanan yang luar biasa dalam hal memaafkan sebagai wujud kesehatan mental yang matang. Meski telah dikhianati dan dipisahkan dari keluarganya selama bertahun-tahun, Yūsuf tidak menyimpan dendam, justru menyambut saudara-saudaranya dengan hati lapang dan penuh kasih. Tindakan memaafkan ini mencerminkan kestabilan emosi, kedewasaan jiwa, serta kemampuan menyembuhkan luka batin tanpa menambah konflik. Dalam pandangan psikologi, sikap seperti ini berkontribusi besar terhadap ketenangan batin, penurunan stres, dan peningkatan kesejahteraan mental. Nabi Yūsuf mengajarkan bahwa melepaskan dendam adalah langkah penting untuk melangkah maju dan menjaga kesehatan jiwa secara utuh.

## **KESIMPULAN**

Al-Qur'an memandang kesehatan mental sebagai kondisi harmonis antara hati, jiwa, dan akal, yang terwujud melalui iman dan pengamalan ajaran Allah SWT. Ayat-ayat seperti QS. At-Tin (95): 5–6 menegaskan bahwa hanya dengan iman dan amal saleh manusia terhindar dari kehinaan dunia dan siksa akhirat; QS. Ar-Ra'd (13): 28 menekankan bahwa ketenangan sejati lahir dari dzikir kepada Allah; QS. Yūnus (10): 57 menunjukkan bahwa Al-Qur'an adalah obat hati, sumber petunjuk, rahmat, dan kebahagiaan; sementara istilah-istilah Qur'ani seperti *as-sa'adah* (kebahagiaan), *al-muthma'innah* (ketenangan jiwa), *al-fauz* (kemenangan agung), dan *as-sakinah* (ketenteraman) menggambarkan dimensi kesehatan mental yang utuh.

---

<sup>62</sup> Hamka, *op.cit*, hlm. 3707

Kisah Nabi Yūsuf A.S. dalam Al-Qur'an mengandung banyak pelajaran berharga yang berkaitan erat dengan kesehatan mental. Dari kesabaran Nabi Ya'qub A.S. kita belajar tentang kekuatan menahan emosi dan keteguhan hati dalam menghadapi pengkhianatan, dari pengendalian diri Nabi Yūsuf A.S. terhadap godaan Zulaikha, kita melihat teladan kemampuan mengendalikan nafsu dan menjaga integritas moral, dari keteguhannya memilih penjara dibanding berbuat maksiat, kita belajar arti tawakkal, ketegasan prinsip, dan kestabilan jiwa, sementara dari sikap pemaaf Nabi Yūsuf A.S. terhadap saudara-saudaranya, kita mendapat contoh tentang kedewasaan emosional yang mampu membebaskan jiwa dari dendam dan kebencian. Semua ini menunjukkan bahwa nilai-nilai Qur'ani seperti sabar, pengendalian diri, tawakkal, dan pemaafan merupakan fondasi penting bagi kesehatan mental yang utuh, yang tidak hanya menjaga kestabilan emosi dan ketenangan jiwa, tetapi juga menuntun manusia menuju kebahagiaan sejati di dunia dan keselamatan abadi di akhirat.

#### DAFTAR PUSTAKA

Al-Qur'anul Karim

Akmir, at.al. 2025 "Pengaruh Agama Terhadap Perilaku Sosial Masyarakat" *Jurnal intelekt insan cendikia*, Vol. 2, No. 1.

al-Ashfahani, Ar-Raghib. 2017. *Al-Mufradāt fī Gharīb al-Qur'ān*. Diterjemahkan oleh Ahmad Zaini Dahlan dengan judul *Kamus Al-Qur'an*. Cet. I. Depok: Pustaka Khazanah Fawa'id.

Anshori. *Ulumul Qur'an*. 2023. Cet 4: Depok: Rajawali pers.

Anshory, Muhammad Isa, and Hafid, Muhammad Syarifudin. 2022. "Sikap Optimisme Para Nabi Dalam Al Qur'an." *Jurnal Al-Mubarak: Jurnal Kajian Al-Qur'an dan Tafsir*, Vol.7. No. 2.

Aprilinda, Harahap, at.al. 2024. Penting nya Menjaga Kesehatan Mental dalam Perspektif Agama Islam. *Journal Of Social Science Research*. Vol. 4. No. 4.

Ardiansa, Pindra Rama & Putra, Sudarmadi. 2024. "Analisis Manajemen Waktu Pada Surat Al Ashr Dalam Tafsir Al Qur'an Al Adzim Karya Ibn Kaṣīr", *Jurnal Ilmiah dan Karya Mahasiswa*. Vol. 2. Nomor. 2.

Aziz, Abdul. 2023. *Metode Tafsir Tematik Fazlur Rahman dan Muhammad Baqir Al-Shadr*. Cet. I. Bogor: Abdi Fama Group.

Baihaqi, Yusuf. 2023. *Kisah Al-Qur'an dalam Lintas Dimensi: Sains, Ekonomi & Politik*, (Cet. I; Malang: PT. Literasi Nusantara Abadi Grup.

Burhani, Yasir. 2021 "Ta'malat Limaniyah Suratul Yūsuf" diterjemahkan suri sudahri dengan judul: Yūsuf A.S Sebaik-sebaik kisah dalam Al-Qur'an. Cet. I; Cipinang Muara: Pustaka Al-Kautsar.

- al-Balkhi, Abu Zaid. Mashalih al-abdan wa al-Anfus. 2023 “diterjemahkan Oleh: Ariel Pramudya dengan Judul kitab kesehatan mental”, Cet. I; Jakarta Selatan: P.T. Rene Tuross Indonesia.
- Fajri, at.al. 2023. “Epistemologis Tafsir Tematik: Menuju Tafsir Al-Qur’an yang Holistik.” *Jurnal Semiotika: Kajian Ilmu Al-Qur’an dan Tafsir* Vol. 3, No. 1.
- Fuad, Asep, dkk. 2022. “Orientasi Penyusunan Tafsir Tematik Kementerian Agama Republik Indonesia.” *Jurnal Studi Agama-Agama* Vol. 5, No. 1.
- Ghazali, Bahri. 2016 Kesehatan mental Cet I; Bandar Lampung; Harakindo Publishing.
- Hamka, 2003. Tafsir Al-Azhar. Cet. 5: Singapore: Pustaka Nasional Pte Ltd.
- Handayani, Eka Sri. 2022. Kesehatan mental (mental hygiene). Cet: 1; Banjarmasin Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin.
- Hasan, Abdur Rokhim. 2020. *Qawā'id at-Tafsīr: Qā'idah-Qā'idah Tafsir al-Qur'ān*. Ed. I. Jakarta: Yayasan Alumni Perguruan Tinggi Ilmu Al-Qur'an.
- Kaṣīr, 'Imād al-Dīn Ismā'īl bin 'Umar bin. 2017 “Lubaabut Tafsir Min Ibni Kaṣīr” diterjemahkan oleh Abdul Ghoffar dengan judul: Tafsir Ibn Kaṣīr Cet 20; Bogor: Pustaka Imam Syafi'i.
- Latifah. at.al. 2021. Kesehatan mental dalam perspektif tafsir Al-Qur'an tematik LPMQ RI dan teori psikologi Al-balkhi, Diya al-Afkar: Jurnal studi ilmiah Al-Qur'an dan hadits, Vol. 9. No. 2.
- Nufus, Nurun & Kambali. 2023. Konsep Kesehatan Mental Dalam Al-Qur'an. Mushaf Journal: Jurnal Ilmu Al Quran dan Hadis, Vol. III. No 4
- Nurusshobah, & Fitra, Akhmad Aidil. 2025. “Kesehatan Mental Dan Spiritualitas: Bagaimana Konsep Al-Qur'an Menghadapi Krisis Psikologis Era Kontemporer?” *Al-Fahmu: Jurnal Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir*. Vol. 4. No. 1.
- Pratama, M. Jaka Fikri, dkk. 2024. “Psikoedukasi Teknik-Teknik Self-Control pada Remaja yang Mengalami Konflik Diri.” *Jurnal Malikussaleh Mengabdikan* Vol. 3, No. 2.
- al-Qaṭṭān, Syaikh. 2021. “Mabahits fii ulumul qur'an” diterjemahkan firman arifianto dengan judul: Dasar-dasar Ilmu Al-Qur'an, Cet VII; Cipayung: Ummul Qura.
- Rahmawati, Lady Eka. 2023. “Lebih Dekat Dengan Metode Tafsir Maudhu'i; Kajian Tematik Atas Ayat-Ayat Al-Qur'an.” *Jurnal Sanaamul Qur'an* Vol. 4, No. 2.
- Rajab, Khairunnas. 2019. Psikoterapi Islam Fiqh dan KHI. Cet I; Jakarta; Amzah Firmansyah, Yohanes, and Widjaja, Gunawan. 2022. “Masalah-Masalah Dalam Kesehatan Jiwa.” *Cross-border*. Vol. 5. No. 1.
- Shihab, M. Quraish. 2003. Tafsir Al-Mishbah Pesan, Kesan dan Keserasian Al Qur'an. Jakarta: Lentera Hati.
- \_\_\_\_\_. 2021. *Kaidah Tafsir: Syarat, Ketentuan, dan Aturan yang Patut Anda Ketahui dalam Memahami Ayat-Ayat Al-Qur'an*. Cet. V. Tangerang: Lentera Hati.
- \_\_\_\_\_. 2024. *Kisah-Kisah dalam Al-Qur'an: Makna dan Hikmah*. Cet. I. Tangerang: PT. Lentera Hati.

- Sina, Ibnu. 2022. "Ahwal an-Nafs; risalah fi an-nafs wa baqa'iha wa ma'adihadan tsalats ar-Rasail fi an-Nafs, "diterjemahkan Oleh: Imam Ghozali dengan Judul: Psikologi Islam, Cet. 1; Jakarta Selatan: P.T. Rene turos group.
- Subur, Pembelajaran nilai moral berbasis kisah, Cet. I; Yogyakarta: Kalimedia. 2015.
- Tarigan, Azhari Akmal, dkk, Al-Qur'an dan Ilmu Kesehatan Masyarakat Perspektif Integratif, Ed. I, Cet. I: Medan; Merdeka Kreasi, 2021.
- Walida, Dewi Taviana. 2025. Al-Qur'an dan Psikologi: Pendekatan Spiritual Dalam Kesehatan Mental. Jurnal Ilmiah Multidisiplin, Vol. 4. No. 2.
- Yūsuf L.N, Syamsu. 2018. Kesehatan mental prespektif Psikologis dan Agama. Cet. I; Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Zakariah, M. & Zakariah, M. A. 2024. Pedoman: Penulisan Karya Tulis Ilmiah, Skripsi, Tesis, dan Disertasi Universitas Sains Islam Al Mawaddah Warrahmah Kolaka. Cet. II: Kolaka: Yayasan Pondok Pesantren Al Mawaddah Warrahmah.