

Konsep *Mental Health* Semasa Pembelajaran Daring pada Mahasiswa Aceh (Studi Perspektif Al-Qur'an Berbasis Kisah Nabi Ya'qūb)

Muhammad Furqan^{1*}, Rohabdo M. Pazlan Sidauro², Hurul Maknum³, Salami Mahmud⁴, Rasyidah⁵, Nurullah⁶, Zilva⁷

^{1,2,3,4,5,6,7}Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh, Aceh, Indonesia

*¹Email: muhammad.furqan@ar-raniry.ac.id

Abstract

The reality of Covid-19 experienced by many countries, including Indonesia, has implications for changes in learning styles. Where students are required to make changes and adaptive learning. The data shows that many of the students fail to do so and are trapped in mental disorders. So this is a problem that must be addressed immediately to provide online learning. The concept of mental resilience is one way out that can be offered to solve the problem of mental disorders due to failure in adaptive learning. This concept can be explored in the Qur'an through the story of the Prophet Ya'qūb. This paper focuses on the concept of mental health in the Qur'anic perspective based on the story of the Prophet Ya'qūb and the implementation of the mental health concept in the Qur'an perspective for students during online learning. This paper uses a qualitative approach to the type of library research (library research). Data was collected by examining reading sources, namely the Qur'an, books, journals and through documents, both written documents and electronic documents that can support the results of this study. Analysis of the data in this study using descriptive methods. The results of the study show that there are three concepts of mental health in the perspective of the Qur'an based on the story of the Prophet Ya'qūb, namely: 1). Be patient with Allah's qada and qadar; 2) Have a good attitude towards Allah SWT, and; 3) Put your trust in truth. Implementation of the concept of mental health from the Qur'an perspective for Acehnese students during online learning can be done by: 1) Building patience through active confiding only to Allah through prayer and avoiding negative comments through social media; 2) Good prejudice and optimistic active response, and: 3) Tawakkal by surrendering to Allah for the results achieved.

Keywords: *Mental health, online learning, the story of the Prophet Ya'qūb.* 5

Abstrak

Realitas Covid-19 yang dialami oleh banyak Negara termasuk Indonesia, berimplikasi pada perubahan gaya belajar. Di mana mahasiswa dituntut untuk

melakukan perubahan dan adaptif learning. Data menunjukkan bahwa banyak dari mahasiswa gagal melakukannya dan terjebak pada gangguan mental. Sehingga hal ini menjadi persoalan yang harus segera diatasi untuk memberikan pembelajaran secara daring (online). Konsep ketahanan mental merupakan salah satu jalan keluar yang dapat ditawarkan untuk menyelesaikan masalah gangguan mental akibat kegagalan dalam adaptif learning. Konsep ini ternyata dapat dieksplorasi di dalam Al-Qur'an melalui kisah Nabi Ya'qub. Tulisan ini berfokus pada konsep mental health perspektif Al-Qur'an berbasis kisah Nabi Ya'qub dan implementasi konsep mental health perspektif Al-Qur'an bagi mahasiswa semasa pembelajaran daring. Tulisan ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian kepustakaan (library research). Pengumpulan data dilakukan dengan telaah sumber bacaan yaitu Al-Qur'an, buku, jurnal dan melalui dokumen-dokumen baik dokumen tertulis, maupun dokumen elektronik yang dapat mendukung hasil penelitian ini. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan metode deskriptif. Hasil kajian menunjukkan bahwa ada tiga konsep mental health perspektif Al-Qur'an berbasis kisah Nabi Ya'qub yaitu: 1). Bersabar terhadap qada dan qadar Allah; 2) Berprasangka baik kepada Allah Swt, dan; 3) Bertawakkal dengan sebenar-benarnya. Implementasi konsep mental health perspektif Al-Qur'an bagi mahasiswa Aceh semasa pembelajaran daring dapat dilakukan dengan: 1) Membangun kesabaran melalui curhatan aktif hanya kepada Allah melalui do'a dan menghindari curhatan negatif melalui media sosial; 2) Berprasangka baik dan respon aktif yang optimis, dan; 3) Tawakkal dengan berserah kepada Allah terhadap hasil yang dicapai.

Kata Kunci: Mental health, pembelajaran daring, kisah Nabi Ya'qub.

PENDAHULUAN

Pandemi Covid-19 memaksa kita untuk melakukan transisi pada berbagai aspek kehidupan. Seluruh interaksi dan mu'amalah yang biasanya dilakukan secara normal, kini dihadapkan dengan situasi *new normal*. Banyak keluhan atas diberlakukannya pembatasan kegiatan masyarakat yang menuntut untuk lebih banyak berdiam diri di rumah sebagai upaya pemutusan rantai penyebaran Covid-19, namun pemerintah berkomitmen untuk tetap memberlakukan PPKM agar tidak berimplikasi kepada instabilitas sosial. Salah satu yang menjadi perhatian intens banyak pihak semasa pandemi ialah metode pembelajaran daring. Selama proses pembelajaran daring, para mahasiswa dituntut untuk melakukan *adaptif learning*. Nyatanya pembelajaran daring tidak se-efektif metode pembelajaran tatap muka dalam ruang kelas. Hal tersebut dapat kita lihat melalui keresahan-keresahan yang dihadapi oleh para mahasiswa, sehingga gejala gangguan mental menjadi lebih rentan untuk mereka hadapi. Sebagaimana riset yang juga dilakukan oleh Hasanah, Ludiana, Immawati dan Livana (Hasanah et al., 2020) terhadap 190 mahasiswa yang sedang menjalani pembelajaran daring, menunjukkan bahwa sebahagian besar mahasiswa mengalami kecemasan ringan dengan jumlah presentase 41,58% dan kecemasan sedang 16,84%.

Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (KPPPA) telah melakukan survey mengenai pengaruh pembelajaran daring terhadap mentalitas mahasiswa. Hasil survey menunjukkan sekitar 13% dari 3.200 mahasiswa mengalami gejala-gejala yang mengarah kepada gangguan depresi ringan hingga berat. Adapun beberapa gejala yang dirasakan ialah mudah marah dan sedih. Selanjutnya penelitian tersebut juga menunjukkan bahwa semakin bertambah usia sampel penelitian, maka kemungkinan gejala depresi yang dialami akan semakin tinggi (Wijaya, 2021). Di antara pemicu stress seorang mahasiswa selama pembelajaran jarak jauh ialah transisi metode pembelajaran, keterbatasan kuota dan jaringan internet, serta penugasan yang keran tidak disesuaikan dengan kondisi dan kapasitas keilmuan siswa.

Pemerintah telah melakukan ragam upaya dalam menanggulangi kerentanan gangguan mental semasa pandemi, di antaranya ialah mengeluarkan kebijakan tentang pembentukan GTPP (Gugus Tugas Percepatan Penanganan) COVID-19 pada Keputusan Presiden RI No.7 Tahun 2020, pemerintah berkomitmen untuk memberi dukungan kesehatan mental dan psikososial. Selanjutnya, pemerintah bekerjasama dengan Himpunan Psikologi Indonesia (HIMPSI) juga berkomitmen untuk memberikan layanan jiwa. Program ini diharapkan mampu mendukung masyarakat dalam mengatasi gangguan mental akibat pandemi (Ridlo, 2020). Pemerintah juga memperhatikan berbagai problematika pembelajaran daring yang dialami oleh para mahasiswa. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (Kemendikbud) melakukan koordinasi dengan para penyedia *platform* daring dan konten pendidikan serta mendorong mereka untuk bergotong royong mendukung pembelajaran dengan system online. Serta memfasilitasi peserta didik berupa pemberian kuota belajar (Azzahra, 2021).

Data tentang gangguan mental yang dialami mahasiswa dan keseriusan pemerintah dalam menanggulangi masalah ini, menegaskan bahwa persoalan *mental health* dalam pembelajaran masa Covid merupakan hal yang *urgent*. Sementara dukungan dalam bentuk eksternal, belum sepenuhnya dapat diandalkan untuk mengatasi gangguan mental pada mahasiswa. Zakiah Daradjat (Daradjat, 1996) menegaskan bahwa penguatan mental berbasis agamalah yang akan membantu mahasiswa secara lebih maksimal. Al-Qur'an mengandung banyak pesan-pesan penguatan mental yang memerlukan eksplorasi dan kontesktualisasi untuk menggunakannya sebagai solusi. Dalam ayat-ayat Al-Qur'an dijelaskan tentang kisah Nabi Ya'qub yang pernah merasakan gejala-gejala kejiwaan ketika dihadapkan dengan situasi yang sangat memilukan hatinya, yakni ketika kehilangan Nabi Yusuf. Di mana orang-orang di sekelilingnya mengutarakan argumentasi yang justru

kontradiktif dengan keyakinan beliau terhadap kondisi Nabi Yusuf yang masih baik-baik saja. Nabi Ya'qūb mampu mengelola ketahanan mental sehingga tidak terpengaruh oleh kondisi yang sangat menyakitkan, dan berhasil mengelola ketahanan mental secara mandiri dengan dukungan kekuatan spiritual. Hal ini pulalah yang akan coba dilakukan dengan mengembangkan konsep *mental health* yang ditawarkan oleh Al-Qur'an melalui kisah Nabi Ya'qūb. Serta merumuskan bagaimana implementasi konsep tersebut dalam mengatasi gangguan mental yang dihadapi mahasiswa agar tidak sampai putus asa, terlebih sampai kehilangan fungsi akal karena berbagai polemik yang dihadapi selama pembelajaran daring.

Adapun dalam artikel ini akan dibahas tentang bagaimana konsep *mental health* perspektif Al-Qur'an berbasis kisah Nabi Ya'qūb serta bagaimana implementasi konsep *mental health* perspektif Al-Qur'an bagi mahasiswa semasa pembelajaran daring. Nantinya, tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui konsep *mental health* perspektif Al-Qur'an berbasis kisah Nabi Ya'qūb dan dapat merumuskan panduan implementasi konsep *mental health* perspektif Al-Qur'an bagi mahasiswa semasa pembelajaran daring.

Manfaat yang dapat diterima secara teoritis adalah dapat memperkaya khazanah ilmu pengetahuan tentang Al-Qur'an terkait hubungannya tentang kesehatan mental dan memberikan acuan akademik tentang pemanfaatan Al-Qur'an sebagai jalan keluar bagi masalah *mental health* yang dihadapi mahasiswa dalam pembelajaran daring. Adapun manfaat praktisnya yaitu: a) Dapat digunakan oleh mahasiswa untuk menguatkan mental dalam menghadapi tantangan pembelajaran daring; b) Dapat digunakan oleh dosen perguruan tinggi untuk mengembangkan berbagai program *healing* bagi mahasiswa; c) Dapat digunakan oleh pendidik dalam menyusun Rencana Pembelajaran Semester (RPS) yang sesuai bagi mahasiswa pada pembelajaran daring; d) Dapat digunakan oleh Himpunan Mahasiswa Prodi (HMP) untuk mengembangkan pelatihan-pelatihan *healing* bagi mahasiswa. e) Menjadi rujukan pengelola lembaga pendidikan dalam membuat kebijakan pembelajaran daring.

Ada beberapa penelitian yang mengkaji tentang kesehatan mental pada masa pandemi, di antaranya adalah penelitian yang dilakukan oleh Evi Deliviana, dkk (Deliviana et al., 2021) dengan judul "Pengelolaan Kesehatan Mental Mahasiswa Bagi Optimalisasi Pembelajaran Online di Masa Pandemi Covid-19". Dalam penelitian ini dinyatakan bahwa keadaan pandemi dan pergantian metode pembelajaran menyebabkan gangguan mental pada mahasiswa, untuk mengatasinya penting bagi mereka untuk mengelola kesehatan mental baik melalui dukungan internal ataupun eksternal seperti

memupuk spiritualitas, melakukan berbagai aktivitas fisik yang menyehatkan dan membentuk kebiasaan berpikir positif. Penelitian tersebut berfokus pada pengelolaan kesehatan mental bagi mahasiswa pada pembelajaran daring selama pandemi Covid-19, akan tetapi tidak dijelaskan keterkaitannya dengan kisah Nabi Ya'qūb. Sehingga Fokus dalam penelitian ini penulis ingin menjelaskan juga bagaimana keterkaitan kisah Nabi Ya'qūb dalam mengelola kesehatan mental.

Fitriyani (Program & Education, 2019) dengan judul "*Education of Mental Resilience In Surah Yusuf (Study of Al-Azhar Interpretation)*". Dalam kajiannya tentang ketahanan mental, menjelaskan bahwa ketahanan mental dapat terwujud melalui pendidikan yang diberikan oleh orang tua. Hal Ini sebagaimana yang dipraktikkan oleh Nabi Ya'qūb dalam menanamkan ketahanan mental pada Nabi Yusuf melalui penguatan nilai-nilai ketauhidan dan proses penyucian jiwa. Penelitian ini menjelaskan tentang praktiknya Nabi Ya'qūb dalam menanamkan ketahanan mental yang difokuskan melalui pendidikan anak oleh orang tuanya. Perbedaan dengan penelitian ini penulis ingin mengungkapkan bagaimana menanamkan ketahanan mental dan jiwa kepada mahasiswa selama pembelajaran daring melalui kisah Nabi Ya'qūb di dalam Al-Qur'an.

Menurut Samain dan Budiharjo (Samain & Budihardjo, 2020) dalam penelitian mereka dengan judul "*Konsep Kesehatan Mental dalam Al-Qur'an dan Implikasinya terhadap Adversity Quotient Perpektif Tafsir Al-Misbah*". Cara menyembuhkan gangguan mental berbasis Al-Qur'an adalah dengan kesabaran. Dengan bersabar manusia dapat menghindari gejala-gejala kejiwaan yang berimplikasi kepada gangguan mental. Namun Kita menyadari bahwa selain kesabaran terdapat pula metode-metode lainnya di dalam Al-Qur'an yang dapat dimanfaatkan manusia guna terhindar dari gangguan mental. Penulis ingin menjelaskan di tulisan ini bahwa selain bersabar, manusia membutuhkan konsep kesehatan mental yang utuh guna menjaga stabilitas jiwa, terlebih di tengah kondisi yang sedang berkecamuk sebagai akibat dari penyebaran wabah Covid-19. Maka melalui tulisan ini, penulis ingin mengembangkan konsep kesehatan mental perspektif Al-Qur'an berbasis kajian kisah nabi Ya'qūb.

KAJIAN TEORI

Konsep Mental Health

World Health Organization (WHO) (2018) mendefinisikan kesehatan mental "*a state of well being in which an individual realizes his or her own abilities, can cope with the normal stresses of life, can work productively and is able to make a*

contribution to his or her community". Kesehatan mental adalah suatu kondisi dimana batin kita berada dalam keadaan normal, sehingga mendorong kita untuk menjalani keberfungsian sosial. Seseorang yang bermental *sehat* dapat menggunakan kemampuan atau potensi dirinya secara maksimal dalam menghadapi tantangan hidup, serta menjalin hubungan positif dengan orang lain. Sebaliknya, orang yang kesehatan mentalnya terganggu akan mengalami gangguan suasana hati, kemampuan berpikir, serta kendali emosi yang pada akhirnya bisa mengarah pada perilaku buruk. Penyakit mental dapat menyebabkan masalah dalam kehidupan sehari-hari, tidak hanya dapat merusak interaksi atau hubungan dengan orang lain, namun juga dapat menurunkan prestasi di sekolah dan produktivitas kerja. Oleh sebab itu, sudah saatnya kita menjalankan pola hidup sehat (*Pengertian Kesehatan Mental*, n.d.).

Pandemi Covid-19 telah membawa perubahan yang besar pada dunia. Sehingga menimbulkan dua keadaan pada penduduk bumi. Yakni, coping adaptif dan maladaptif. Coping adaptif berupa kemampuan seseorang untuk melindungi diri melalui pendekatan kepada Tuhan. Sedangkan coping maladaptif berkaitan dengan ketidakmampuan seseorang membentengi diri sehingga membawa mereka kepada distress, kecemasan serta obsesif kompulsif. Oleh sebab demikian, perlu adanya strategi yang tepat untuk menanggulangi psikologi masyarakat yang berbeda-beda. Ada tiga fase psikis masyarakat dalam menghadapi wabah Covid-19. Pertama. *Fear zone*, manusia mengalami kepanikan dan kecemasan serta mudah terpapar kepanikan. Selanjutnya fase *learning zone*, pada fase ini manusia sudah mulai mematuhi kebijakan pemerintah dan sudah mampu mengendalikan diri dalam mengolah informasi yang berpengaruh terhadap kondisi mental. Fase yang terakhir ialah *growth zone*, masyarakat mulai mampu berdamai dengan keadaan dan telah adanya nilai memperhatikan orang lain (Muara, 2021).

Pembelajaran Daring (Online)

Secara etimologi kita dapat memisahkan pembelajaran daring menjadi dua variable, yakni pembelajaran yang berarti proses interaksi belajar yang dilakukan oleh pendidik dan peserta didik, dan daring merupakan akronim dari dalam jaringan yang diselaraskan maknanya dengan istilah *online*. Secara terminologi Menurut Fitriyani, Fauzi dan Sari (Fitriyani dkk, 2020) pembelajaran daring merupakan suatu inovasi dalam proses pembelajaran melalui pemanfaatan media teknologi informasi. Dalam kajian lain Mustofa et al (2019) menerangkan pembelajaran daring sebagai suatu metoda pendidikan dengan memisahkan proses pengajaran dengan aktivitas belajar. Pembelajaran daring merupakan system pembelajaran yang dilakukan dengan cara tidak

bertatap muka secara langsung, tetapi menggunakan platform yang dapat membantu proses belajar mengajar yang dilakukan kendati dari jarak jauh. Tujuan dari adanya pembelajaran daring ialah memberikan layanan pembelajaran bermutu dalam jaringan yang bersifat massif dan terbuka untuk menjangkau peminat ruang belajar agar lebih banyak dan lebih luas (Sofyana & Rozak, 2019).

Ada beberapa aplikasi yang dapat membantu proses belajar mengajar via daring, misalnya ialah *whatsapp*, *zoom*, web blok, dan lain-lain. Pemerintah juga mengambil peran dalam menangani permasalahan kegiatan belajar mengajar selama pandemi. Sebagaimana yang dilansir pada laman resmi Kemendikbud RI, ada dua belas platform atau aplikasi yang bisaa diakses pelajar untuk belajar dirumah, yaitu (1) Rumah belajar; (2) Meja kita; (3) Icando; (4) IndonesiAx; (5) Google for Education; (6) Kelas pintar; (7) Microsoft office 365; (8) Quipper school; (9) Ruang guru; (10) Sekolahmu; (11) Jenius; (12) Cisco weber. Tantangan dari adanya pembelajaran daring yang paling esensial adalah keahlian dalam penggunaan teknologi, baik dari pihak pendidik ataupun peserta didik.

Kisah Nabi Ya'qūb di Dalam Al-Qur'an

1. QS. Yusuf Ayat 16-18

وَجَاءُوا آبَاهُمْ عِشَاءً يَبْكُونَ ۖ ۱۶ قَالُوا يَا أَبَانَا إِنَّا ذَهَبْنَا نَسْتَبِقُ وَتَرَكْنَا يُوسُفَ عِنْدَ مَتْعِنَا
فَأَكَلَهُ الذِّبْنُ وَمَا أَنْتَ بِمُؤْمِنٍ لَّنَا وَلَوْ كُنَّا صَادِقِينَ ۗ ۱۷ وَجَاءُوا عَلَى قَمِيصِهِ بِدَمٍ كَذِبٍ
قَالَ بَلْ سَوَّلَتْ لَكُمْ أَنْفُسُكُمْ أَمْرًا فَصَبِّرْ جَمِيلًا ۖ وَاللَّهُ الْمُسْتَعَانُ عَلَىٰ مَا تَصِفُونَ ۗ ۱۸

Artinya: "Kemudian mereka datang kepada ayah mereka di sore hari sambil menangis. Mereka berkata: "Wahai ayah kami, sesungguhnya kami pergi berlomba-lomba dan kami tinggalkan Yusuf 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". Mereka datang membawa baju gamisnya (yang berlumuran) dengan darah palsu. Ya'qūb 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". (QS. Yusuf [12]: 16-18).

Berikut penjelasan Tafsir Ibnu Katsir pada surat Yusuf ayat 16-18 ini. Kemudian mereka datang kepada ayah mereka di sore hari sambil menangis. Mereka berkata, Wahai ayah kami, sesungguhnya kami pergi berlomba dan kami tinggalkan Yusuf di dekat barang-barang kami, lalu dia dimakan serigala; dan kamu tentu tidak akan percaya kepada kami, sekalipun kami benar. Mereka datang membawa baju gamisnya (yang berlumuran) dengan darah

palsu. Ya'qūb berkata, "Sebenarnya diri kalian sendiri yang memandang baik perbuatan (buruk) ini; maka bersabar dengan baik (itulah yang terbaik buatku). Dan hanya Allah sajalah yang dimohon pertolongan-Nya terhadap apa yang kalian ceritakan.

Allah Saw menceritakan tentang alasan yang dipegang oleh saudara-saudara Yusuf setelah mereka melemparkannya ke dalam dasar sumur. Bahwa mereka pulang dan menemui ayah mereka di malam hari seraya menangis mengeluarkan air mata buaya. Mereka memperlihatkan seakan-akan mereka kecewa dan sedih atas nasib yang dialami oleh Yusuf, dan mereka meminta maaf atas apa yang telah menimpa Yusuf sesuai dengan rencana yang mereka buat.

"Sesungguhnya kami pergi berlomba." (Yusuf: 17) Yakni berlomba memanah. "Dan kami tinggalkan Yusuf di dekat barang-barang kami." (Yusuf: 17) Yaitu di dekat pakaian dan barang-barang kami. "Lalu dia dimakan serigala." (Yusuf: 17) Hal itulah yang sebelumnya sangat dikhawatirkan dan ditakuti oleh Ya'qūb. Firman Allah Saw: "Dan kamu tentu tidak akan percaya kepada kami, sekalipun kami benar." (Yusuf: 17) Kalimat ini merupakan ungkapan permohonan belas kasihan mereka dengan tujuan agar mereka memperoleh kepercayaan dari Ya'qūb atas makar mereka.

Mereka mengatakan, "Kami merasa yakin bahwa engkau tidak akan mempercayai kami, sekalipun kami menceritakan hal yang sebenarnya. Tidaklah heran bila engkau menuduh kami dalam hal ini, karena sebelumnya engkau merasa khawatir bila Yusuf dimakan serigala, lalu ternyata dia benar-benar dimakan oleh serigala. Engkau dimaklumi bila tidak percaya dengan cerita kami, karena secara kebetulan hal yang dikhawatirkan itu betul-betul terjadi persis seperti kenyataannya." "Mereka datang dengan membawa baju gamisnya (yang berlumuran) dengan darah palsu." (Yusuf: 18) Maksudnya, darah buatan.

Ini merupakan bagian dari rencana makar dan tipu muslihat yang telah mereka sepakati sebelumnya. Menurut riwayat yang diceritakan oleh Mujahid, As-Saddi, serta lain-lainnya yang tidak hanya seorang, saudara-saudara Yusuf menangkap seekor kambing muda, lalu mereka sembelih, dan darahnya mereka lumurkan ke baju Yusuf, sebagai bukti bahwa inilah baju Yusuf yang telah dimangsa oleh serigala, dan padanya terdapat bekas-bekas darahnya.

Akan tetapi mereka lupa merobek baju itu. Karena itulah Nabi Ya'qūb tidak percaya dengan bukti yang diajukan kepadanya itu. Bahkan dia berkata sambil menyindir mereka yang telah menipunya: "Sebenarnya diri kalian sendiri yang memandang baik perbuatan (buruk) ini; maka bersabar dengan baik (itulah yang terbaik buatku)." (Yusuf: 18) Dengan kata lain, aku akan

bersabar dengan kesabaran yang baik atas musibahku ini yang kalian sepakat untuk menimpakannya kepadaku, hingga Allah memberikan jalan keluarnya berkat pertolongan dan kasih sayang-Nya.

"Dan hanya Allah sajalah yang dimohonkan pertolongan-Nya terhadap apa yang kalian ceritakan." (Yusuf: 18) Yakni atas kedustaan dan makar yang kalian buat itu. As-Sauri telah meriwayatkan dari Samak, dari Sa'id ibnu Jubair, dari Ibnu Abbas sehubungan dengan firman-Nya: "Mereka datang membawa baju gamisnya (yang berlumuran) dengan darah palsu." (Yusuf: 18) Bahwa seandainya Yusuf benar-benar dimangsa oleh serigala, niscaya bajunya terkoyak. Hal yang sama telah dikatakan oleh Asy-Sya'bi, Al-Hasan, Qatadah dan lain-lain.

Mujahid mengatakan bahwa sabar yang baik ialah sabar yang tidak ada keluhannya. Hasyim telah meriwayatkan dari Abdur Rahman ibnu Yahya, dari Hiban ibnu Abu Hablah, bahwa Rasulullah Saw ditanya mengenai makna firman-Nya: "Maka bersabar dengan baik (itulah yang terbaik buatku)." (Yusuf: 18) Maka beliau bersabda, "Sabar yang baik ialah sabar yang tidak ada keluhannya." Hadits ini berpredikat mursal. Abdur Razzaq mengatakan bahwa As-Sauri telah meriwayatkan dari salah seorang temannya yang mengatakan, "Kriteria sabar itu ada tiga, yaitu janganlah kamu membicarakan sakitmu (kepada orang lain), jangan menceritakan musibah yang menimpa dirimu, jangan pula kamu membersihkan dirimu sendiri." Sehubungan dengan hal ini Imam Bukhari telah meriwayatkan hadits Siti Aisyah dalam kisah tuduhan palsu yang ditujukan terhadap dirinya, antara lain Siti Aisyah mengatakan, "Demi Allah, aku tidak menemukan suatu perumpamaan pun bagiku terhadap kalian kecuali seperti apa yang dikatakan oleh ayah Yusuf: 'Maka bersabar dengan baik (itulah yang terbaik buatku). Dan hanya Allah sajalah yang dimohon pertolongan-Nya terhadap apa yang kalian ceritakan.' (Yusuf: 18)."

2. QS. Yusuf Ayat 67-68

وَقَالَ يٰٓبَنِيَّ لَا تَدْخُلُوا مِنْ بَابٍ وَّحِدٍ وَاَدْخُلُوا مِنْ اَبْوَابٍ مُّتَفَرِّقَةٍ وَمَا اُغْنِي عَنْكُمْ مِنَ اللّٰهِ مِنْ شَيْءٍ اِنَّ الْحَكْمَ اِلَّا لِلّٰهِ عَلَيْهِ تَوَكَّلْتُ وَعَلَيْهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُتَوَكِّلُونَ ٦٧ وَلَمَّا دَخَلُوا مِنْ حَيْثُ اَمَرَهُمْ اَبُوهُمْ مَّا كَانَ يُغْنِي عَنْهُمْ مِنَ اللّٰهِ مِنْ شَيْءٍ اِلَّا حَاجَةً فِي نَفْسٍ يَعْظُوْبَ فَضْلَهَا وَاِنَّهُ لَدُوْءٌ عَلِمَ لِمَا عَلَّمْنٰهُ وَلٰكِنَّ اَكْثَرَ النَّاسِ لَا يَعْلَمُوْنَ ٦٨

Artinya: "Dan Ya'qub berkata: "Hai anak-anakku janganlah kamu (bersama-sama) masuk dari satu pintu gerbang, dan masuklah dari pintu-pintu gerbang yang berlain-lain; namun demikian aku tiada dapat melepaskan kamu barang sedikitpun dari pada (takdir) Allah. Keputusan menetapkan (sesuatu) hanyalah hak Allah; kepada-Nya-lah aku bertawakkal dan hendaklah kepada-Nya saja orang-orang yang bertawakkal berserah diri". Dan tatkala mereka masuk menurut yang diperintahkan ayah mereka, maka (cara yang mereka

lakukan itu) tiadalah melepaskan mereka sedikitpun dari takdir Allah, akan tetapi itu hanya suatu keinginan pada diri Ya'qūb yang telah ditetapkannya. Dan sesungguhnya dia mempunyai pengetahuan, karena Kami telah mengajarkan kepadanya. Akan tetapi kebanyakan manusia tiada mengetahui". (QS. Yusuf [12]: 67-68).

Berikut penjelasan Tafsir Ibnu Katsir pada surat Yusuf ayat 67-68 ini. Ya'qūb berkata, "Hai anak-anakku, janganlah kalian (bersama-sama) masuk dari satu pintu gerbang, tetapi masuklah dari pintu-pintu gerbang yang berlainan; meskipun demikian, aku tidak dapat melepaskan kalian barang sedikitpun dari (takdir) Allah. Keputusan menetapkan (sesuatu) hanyalah hak Allah; kepada-Nyalah aku bertawakal dan hendaklah kepada-Nya saja orang-orang yang bertawakal berserah diri." Dan tatkala mereka masuk menurut yang diperintahkan ayah mereka, maka (cara yang mereka lakukan itu) tidaklah dapat melepaskan mereka sedikit pun dari takdir Allah, tetapi itu hanya suatu keinginan pada diri Ya'qūb yang telah ditetapkannya. Dan sesungguhnya dia mempunyai pengetahuan, karena Kami telah mengajarkan kepadanya. Akan tetapi, kebanyakan manusia tiada mengetahui.

Allah Saw menceritakan tentang Nabi Ya'qūb a.s., bahwa dia memerintahkan kepada anak-anaknya ketika melepas keberangkatan mereka bersama Bunyamin menuju negeri Mesir, bahwa janganlah mereka masuk dari satu pintu gerbang semuanya, tetapi hendaklah masuk dari berbagai pintu gerbang yang berlainan. Menurut Ibnu Abbas, Muhammad ibnu Ka'b, Mujahid, Ad-Dahhak, Qatadah, As-Saddi dan lain-lain yang tidak hanya seorang, hal itu untuk menghindari 'ain (kesialan). Demikian itu karena mereka adalah orang-orang yang berpenampilan bagus dan mempunyai rupa yang tampan-tampan serta kelihatan berwibawa. Maka Ya'qūb a.s. merasa khawatir bila mereka tertimpa 'ain disebabkan pandangan mata orang-orang. Karena sesungguhnya 'ain itu adalah benar, ia dapat menurunkan pengendara kuda dari kudanya. Ibnu Abu Hatim meriwayatkan dari Ibrahim An-Nakha'i sehubungan dengan firman-Nya: "Dan masuklah dari pintu-pintu gerbang yang berlainan." (Yusuf: 67) Ya'qūb merasa yakin bahwa Yusuf pasti akan menjumpai salah seorang dari saudara-saudaranya di antara pintu-pintu gerbang itu.

Firman Allah Saw: "Meskipun demikian, aku tidak dapat melepaskan kalian barang sedikit pun dari (takdir) Allah." (Yusuf: 67) Yakni sesungguhnya tindakan hati-hati ini tidak dapat menolak takdir dan keputusan Allah; karena sesungguhnya apabila Allah menghendaki sesuatu, maka kehendak-Nya itu tidak dapat dicegah, tidak dapat pula ditolak. "Keputusan menetapkan (sesuatu) hanyalah hak Allah; kepada-Nyalah aku bertawakal dan hendaklah kepada-Nya saja orang-orang yang bertawakal berserah diri. Dan tatkala mereka masuk menurut yang diperintahkan ayah mereka, maka (cara yang

mereka lakukan itu) tidaklah dapat melepaskan mereka sedikit pun dari takdir Allah, tetapi itu hanya suatu keinginan pada diri Ya'qūb yang telah ditetapkannya." (Yusuf: 67-68) Menurut banyak ulama tafsir, Ya'qūb melakukan hal itu untuk menghindarkan anak-anaknya dari terkena penyakit 'ain.

"Dan sesungguhnya dia mempunyai pengetahuan, karena Kami telah mengajarkan kepadanya." (Yusuf: 68) Qatadah dan As-Sauri mengatakan, makna yang dimaksud ialah sesungguhnya Ya'qūb adalah orang yang mengamalkan ilmunya. Menurut Ibnu Jarir, "Sesungguhnya Ya'qūb mempunyai pengetahuan karena Kami telah mengajarkan kepadanya. Akan tetapi, kebanyakan manusia tiada mengetahui." (Yusuf: 68)

3. QS. Yusuf Ayat 83-86

قَالَ بَلْ سَوَّلَتْ لَكُمْ أَنْفُسُكُمْ أَمْرًا فَصَبْرٌ جَمِيلٌ عَسَى اللَّهُ أَنْ يَأْتِيَنِي بِهِمْ جَمِيعًا إِنَّهُ هُوَ الْعَلِيمُ الْحَكِيمُ ٨٣ وَتَوَلَّى عَنْهُمْ وَقَالَ يَا أَسْفَىٰ عَلَىٰ يُوسُفَ وَأَبْيَضَّتْ عَيْنَاهُ مِنَ الْحُزَنِ فَهُوَ كَظِيمٌ ٨٤ قَالُوا تَاللَّهِ تَفْتُنُوا تَذَكَّرُ يُونُسَ حَتَّىٰ تَكُونَ حَرَضًا أَوْ تَكُونَ مِنَ الْهَالِكِينَ ٨٥ قَالَ إِنَّمَا أَشْكُوا بَثِّي وَحُزْنِي إِلَى اللَّهِ وَأَعْلَمُ مِنَ اللَّهِ مَا لَا تَعْلَمُونَ ٨٦

Artinya: "Ya'qūb berkata: "Hanya dirimu sendirilah yang memandang baik perbuatan (yang buruk) itu. Maka kesabaran yang baik itulah (kesabaranku). Mudah-mudahan Allah mendatangkan mereka semuanya kepadaku; sesungguhnya Dialah Yang Maha Mengetahui lagi Maha Bijaksana". Dan Ya'qūb berpaling dari mereka (anak-anaknya) seraya berkata: "Aduhai duka citaku terhadap Yusuf", dan kedua matanya menjadi putih karena kesedihan dan dia adalah seorang yang menahan amarahnya (terhadap anak-anaknya). Mereka berkata: "Demi Allah, senantiasa kamu mengingati Yusuf, sehingga kamu mengidapkan penyakit yang berat atau termasuk orang-orang yang binasa". Ya'qūb menjawab: "Sesungguhnya hanyalah kepada Allah aku mengadukan kesusahan dan kesedihanku, dan aku mengetahui dari Allah apa yang kamu tiada mengetahuinya". (QS. Yusuf [12]: 83-86).

Berikut penjelasan Tafsir Ibnu Katsir pada surat Yusuf ayat 83-86 ini. Ya'qūb berkata, "Hanya diri kalian sendirilah yang memandang baik perbuatan (buruk) itu. Maka kesabaran yang baik (itulah kesabaranku). Mudah-mudahan Allah mendatangkan mereka semuanya kepadaku; sesungguhnya Dialah Yang Maha Mengetahui lagi Maha Bijaksana." Dan Ya'qūb berpaling dari mereka (anak-anaknya) seraya berkata, "Aduhai dukacitaku terhadap Yusuf," dan kedua matanya menjadi putih karena kesedihan, dan dia menahan amarahnya (terhadap anak-anaknya). Mereka berkata, "Demi Allah, senantiasa kamu mengingati Yusuf sehingga kamu mengidap penyakit yang berat atau termasuk orang-orang yang binasa." Ya'qūb menjawab, "Sesungguhnya hanyalah kepada

Allah aku mengadukan kesusahan dan kesedihanku, dan aku mengetahui dari Allah apa yang kalian tidak mengetahuinya."

Ya'qūb berkata kepada mereka seperti perkataannya ketika mereka datang dengan membawa baju gamis Yusuf yang berlumuran darah palsu di masa lalu: "Hanya diri kalian sendirilah yang memandang baik perbuatan (yang buruk) itu. Maka kesabaran yang baik (itulah kesabaranku)." (Yusuf: 83) Muhammad ibnu Ishaq mengatakan, "Ketika mereka datang kepada ayah mereka (Nabi Ya'qūb) dan menceritakan kepadanya semua yang terjadi, maka dalam diri Nabi Ya'qūb terbersit rasa curiga. Ia menduga bahwa mereka telah melakukan hal yang sama seperti apa yang mereka lakukan terhadap Yusuf dahulu. Karena itu ia berkata: 'Hanya diri kalian sendirilah yang memandang baik perbuatan (buruk) itu. Maka kesabaran yang baik (itulah kesabaranku)'." (Yusuf: 83) Sebagian ulama mengatakan bahwa mengingat perbuatan mereka di masa lalu seperti itu, maka apa yang terjadi pada mereka saat itu disimpulkan sama dengan perbuatan mereka yang terdahulu, dan benarlah apa yang dikatakan Ya'qūb: "Hanya diri kalian sendirilah yang memandang baik perbuatan (buruk) itu."

"Maka kesabaran yang baik (itulah kesabaranku)." (Yusuf: 83) Kemudian Nabi Ya'qūb memohon kepada Allah semoga Dia mengembalikan ketiga anaknya, yaitu Yusuf, saudaranya Bunyamin, dan anak tertuanya (yaitu Ruben) yang masih tertinggal di negeri Mesir menunggu keputusan Allah Saw mengenai nasib dirinya. Bisa jadi ayahnya memaafkannya, lalu memerintahkannya untuk pulang; dan bisa jadi ia harus berusaha menculik saudaranya untuk dipulangkan kepada ayahnya. Dalam doanya itu Nabi Ya'qūb berkata: "Mudah-mudahan Allah mendatangkan mereka semuanya kepadaku; sesungguhnya Dialah Yang Maha Mengetahui." (Yusuf: 83) Yakni Allah ﷻ Maha Mengetahui tentang keadaanku. "lagi Maha Bijaksana." (Yusuf: 83) dalam semua perbuatan, keputusan, dan takdir-Nya. Dan Ya'qūb berpaling dari mereka (anak-anaknya) seraya berkata, "Aduhai dukacitaku terhadap Yusuf." (Yusuf: 84) Yakni berpaling dari anak-anaknya dan berkata mengingatkan akan kesedihannya terhadap Yusuf di masa lalu.

"Aduhai dukacitaku terhadap Yusuf." (Yusuf: 84) Kesedihan akan kehilangan anaknya yang kedua ini membangkitkan kesedihan yang pertama yang lebih mendalam. Abdur Razzaq mengatakan, telah menceritakan kepada kami As-Sauri, dari Sufyan Al-Ufuri, dari Sa'id ibnu Jubair, bahwa ia mengatakan bahwa tiada seorang pun yang diberi *istirja'* (kalimat *inna lillahi wa inna ilaihi raji'un* di saat tertimpa musibah) selain dari umat ini (yakni umat Nabi Muhammad Saw). Nabi Ya'qūb sendiri telah mengatakan: "Aduhai kesedihanku terhadap Yusuf, dan kedua matanya menjadi putih karena

kesedihan dan dia menahan amarahnya (terhadap anak-anaknya)." (Yusuf: 84) Makna *kazim* artinya diam tidak mengadukan urusannya kepada seorang makhluk pun. Demikianlah menurut pendapat Qatadah dan lain-lainnya. Ad-Dahhak mengatakan, *kazim* artinya dukacita dan sedih.

Maka pada saat itu anak-anaknya merasa belas kasihan kepada ayahnya, lalu mereka berkata kepada ayahnya dengan nada memelas dan lemah lembut: "Demi Allah, senantiasa kamu mengingati Yusuf." (Yusuf: 85) Yakni engkau masih tetap ingat kepada Yusuf. "Sehingga kamu mengidapkan penyakit yang berat." (Yusuf: 85) Yaitu kekuatanmu menjadi memudar dan lemah. "Atau termasuk orang-orang yang binasa." (Yusuf: 85) Mereka mengatakan bahwa jika keadaan ini terus-menerus berlangsung atas dirimu, kami merasa khawatir kamu akan menjadi orang yang binasa. Ya'qūb menjawab, "Sesungguhnya hanyalah kepada Allah aku mengadukan kesusahan dan kesedihanku." (Yusuf: 86) Ya'qūb menjawab ucapan mereka dengan kalimat berikut: "Sesungguhnya hanyalah kepada Allah aku mengadukan kesusahan dan kesedihanku." (Yusuf: 86) Yakni hanya kepada Allah sajalah aku mengadukan kesusahanku dan penderitaan yang kualami ini.

"Dan aku mengetahui dari Allah apa yang kalian tidak mengetahuinya." (Yusuf: 86) Artinya, aku mengharap semua kebaikan dari Allah. Dari Ibnu Abbas disebutkan sehubungan dengan makna firman-Nya: "Dan aku mengetahui dari Allah apa yang kalian tidak mengetahuinya." (Yusuf: 86) Yakni mimpi yang dialami oleh Yusuf itu adalah benar, dan Allah pasti akan menampakkannya menjadi kenyataan. Al-Aufi telah meriwayatkan dari Ibnu Abbas sehubungan dengan makna ayat ini, bahwa aku mengetahui mimpi Yusuf itu benar, dan kelak aku akan bersujud menghormat kepadanya.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis kajian kepustakaan (*library research*). Teknik pengumpulan data dilakukan dengan telaah sumber bacaan dan menghimpun informasi dari berbagai literatur. Adapun sumber primer dalam penelitian ini menggunakan Al-Qur'an, buku, dan jurnal. Kemudian sumber sekunder dalam penelitian ini melalui dokumen-dokumen baik dokumen tertulis, maupun dokumen elektronik yang dapat mendukung hasil penelitian ini. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan metode deskriptif.

Untuk melihat bagaimana sikap mahasiswa di berbagai perguruan tinggi di Aceh terhadap pembelajaran daring (*online*) semasa pandemik Covid-19, penulis mengumpulkan data tersebut dengan menggunakan metode survey

yang diselenggarakan selama rentan waktu Oktober-November 2021 dengan menggunakan google form.

PEMBAHASAN

Hasil

Penulis telah melakukan survei terkait efek yang diberikan Pandemi Covid-19 terhadap mahasiswa semasa pembelajaran daring. Penulis membagikan kuesioner kepada 140 mahasiswa yang tersebar pada beberapa kampus di Aceh, dan jawaban-jawaban yang diterima menggambarkan ragam perubahan yang dirasakan oleh para mahasiswa semasa pembelajaran daring. Dari hasil survey tersebut, penulis melihat bahwa transisi metode pembelajaran yang dialihkan kepada belajar dalam jaringan (daring) ternyata mengakibatkan terjadinya perubahan emosi dan perilaku pada para mahasiswa. Dan jika kita coba telisik, baik perubahan emosi ataupun perilaku berimpak kepada hal-hal negatif pada personal mahasiswa, semisal cepat bosan, kesal, cepat marah, merasa kesepian, hingga adanya rasa kecewa. Demikian halnya dengan perilaku, mahasiswa juga merasakan malas belajar, membantah dosen, banyak jajan, hingga malas beraktifitas secara fisik. Melalui hasil kuesioner yang dilakukan, menunjukkan bahwa pandemi covid-19 yang memaksa para mahasiswa melakukan pembelajaran daring ternyata sangat berdampak terhadap perubahan emosi dan perilaku mahasiswa yang cenderung negatif.

Tabel 1. Sikap Mahasiswa Aceh dalam Menghadapi Pandemi Covid-19

No	Perubahan Emosi		Perubahan Perilaku		Cara mengatasi		Pemicu Emosi Negatif	
	Bentuk	Hasil	Bentuk	Hasil	Cara	Hasil	Bentuk	Hasil
1	Cepat bosan	65%	Malas belajar	56,4%	Shalat & dzikir	55%	Minim internet	48,6%
2	Kesal	30%	Membantah dosen	7,9%	Berkonten YouTube	10,7%	Gangguan sinyal	62,1%
3	Cepat marah	8,6%	Banyak tidur	42,9%	Curhat di Medsos	2,1%	Tugas berlebihan	49,3%
4	Merasa kesepian	52,1%	Banyak jajan	12,1%	Jalan-Jalan	32,1%	Tidak ada teman berdiskusi	32,9%
5	kecewa	25,7%	Malas beraktifitas fisik	42,9%	Curhat orang tua	24,3%	Dosen tidak pengertian	40%

Dari tabel di atas, kita juga menemukan beberapa pemicu yang menyebabkan terjadinya perubahan emosi secara negatif oleh para mahasiswa. Di antaranya ialah ketidakmampuan mahasiswa dalam membeli paket internet,

terjadinya gangguan signal, dosen yang memberikan tugas secara berlebihan, tidak ada teman berdiskusi, dosen tidak begitu memberikan perhatian terhadap progres pembelajaran yang dilakukan. Beberapa hal di atas merupakan masalah yang ditemui mahasiswa semasa pembelajaran daring dan dianggap memicu terjadinya perubahan negatif pada emosi mereka.

Tabel di atas menunjukkan betapa pembelajaran daring sangat mengganggu personal mahasiswa dalam mengikuti perkuliahan dengan efektif. Perubahan emosi dan perilaku yang dihadapi oleh para mahasiswa sangat mengganggu produktifitas, bahkan cenderung menjadikan mereka stagnan dalam mengikuti prosesi perkuliahan. Maka, masalah-masalah di atas niscaya dihadapi dengan memfokuskan mahasiswa terhadap aspek-aspek spiritualitas. Dalam hal ini, sabar, prasangka baik dan tawakkal adalah modul pengelolaan mental yang ditawarkan oleh Islam dan dianggap potensial untuk menjaga emosi dan perilaku mahasiswa untuk tetap normal, dan menjadikan mereka tetap produktif dalam mengikuti pembelajaran daring ini.

Berdasarkan hasil survey yang diisi oleh 140 mahasiswa Aceh tersebut, orang tua berperan penting dalam mengedukasi mereka untuk bersabar dengan perubahan yang ditimbulkan oleh pandemi ini. Mereka juga menyadari emosi yang berlebihan justru akan menjerumuskan mereka ke pada hal-hal yang lebih rumit. Maka, sabar adalah cara yang efektif untuk mengendalikan emosi. Selain itu, pada saat yang bersamaan tidak ada pilihan lain bagi mereka. Berbagai macam cara mereka lakukan untuk tetap bertahan di tengah-tengah pandemi. Di antaranya, meningkatkan kualitas ibadah kepada Allah SWT baik dengan shalat, berdzikir maupun ritual keagamaan lainnya. Ada pula yang menghabiskan hari-hari sulitnya bersama keluarga, teman dan berbagai bentuk aktifitas lainnya. Menurut mereka, cara sabar terbaik bagi mahasiswa agar menjadi lebih kuat secara mental ialah dengan terus semangat dalam belajar. Hal ini bisa didapatkan dengan berdiskusi bersama teman, mencari lingkungan yang positif. Yang paling utama ialah dengan peningkatan spiritual beragama melalui shalat, dzikir dan berdo'a.

Dari tabel di atas ditemukan bahwa 92,1% di antara mereka telah membangun husnuzhan kepada Allah mengenai segala bentuk keadaan dalam pembelajaran daring. Hal tersebut karena keyakinan bahwa segala sesuatu terjadi atas izin Allah sudah tertanam dalam diri mereka. Maka, keyakinan tersebut mendorong mereka untuk berfikir positif dan percaya bahwa ada hikmah dibalik setiap kejadian. Perasaan husnuzhan tersebut mencegah mereka dari berputus asa. Di antara pikiran positif yang mereka bangun ialah, dengan adanya kuliah daring maka dapat memberikan mereka ruang dan waktu untuk lebih lama bersama keluarga, mendorong mereka untuk mempelajari hal-hal

baru, serta dapat mencari pekerjaan beriringan dengan kuliah guna membantu perekonomian keluarga. 88,5% di antara mereka meyakini bahwa konsep “husnuzhan” sangat penting diterapkan dalam menghadapi tekanan pembelajaran daring.

Dari tabel di atas juga ditemukan bahwa 87% dari mereka merasa sangat penting untuk berserah diri atau bertawakal kepada Allah dalam menyikapi pembelajaran daring. Namun, 58,7% di antara mereka masih mencoba untuk menerapkannya. Hal pertama yang mereka lakukan dalam membangun sikap tawakal ialah dengan membangun keyakinan bahwa segala sesuatu terjadi atas izin-Nya. Kemudian ikhlas, karena ikhlas ialah titik tertinggi dari sikap kepasrahan seorang hamba kepada sang khalik. Maka, tawakal itu harus dibangun dari niat mahasiswa itu sendiri. Namun, terkadang mahasiswa lupa akan pentingnya tawakal dan tidak konsisten menjalaninya. Maka, perlu didampingi oleh ibadah dan do'a kepada Allah. Karena tawakal adalah anugerah yang Allah berikan atas kebaikan-kebaikan yang telah dilakukan.

Konsep ‘SaPrabaiTa’ tersebut tidak serta merta hadir dalam diri mahasiswa. Maka, menurut mereka diingatkan serta dibekali dengan ilmu terutama ilmu agama. Konsep tersebut bagi mereka juga harus diinternalisasikan dalam dunia pendidikan. Sehingga akan menjadi pembahasan intens di ruang-ruang perkuliahan. Kemudian, juga harus disemarakkan dalam forum-forum kemahasiswaan. Mereka juga menyarankan agar para dosen selaku pendidik terlebih dahulu menanamkan konsep ini dalam jiwa mereka. Agar menjadi contoh yang baik bagi mahasiswa. Menghadiri majelis ilmu, mencari lingkungan yang sehat, sering berdiskusi juga di antara langkah yang dapat ditempuh mahasiswa untuk membentuk konsep ‘SaPrabaiTa’ dalam diri mereka.

Pembahasan

1. Konsep *Mental Health* dalam Al-Qur’an Melalui Kisah Nabi Ya‘qūb

Konsep *mental health* yang penulis utarakan pada tulisan ini mengacu pada konsep cerita Nabi Ya‘qūb dalam Surah Yusuf ayat 16-18, 67-68, dan 83-86. Perlu diingat, pandemi yang saat ini melanda dunia merupakan salah satu bentuk ujian yang dihadapi oleh penduduk bumi yang beriman, terutama mahasiswa yang dituntut untuk beradaptasi terhadap metode pembelajaran transitif secara daring.

Wahbah Al-Zuhaili menyebutkan bahwa tujuan Allah memberikan cobaan kepada orang-orang beriman ialah agar jiwa mereka merasa tenang dan memasrahkan diri kepada Allah, ridha terhadap setiap qadha dan qadar yang menimpa mereka selama hidup di dunia, serta mengharap balasan dan pahala

di sisi Allah, seraya berkata “إنا لله وإنا إليه راجعون” “Sesungguhnya kami adalah milik Allah dan kepada-Nya kami kembali.” Baik di saat ditimpa musibah kecil maupun besar (Al-zuhaili, 2012).

Pesan yang tersirat dalam ayat tersebut telah dipraktikkan oleh Nabi Ya'qūb di saat kehilangan putra tercintanya Nabi Yusuf. Yakni sabar, berprasangka baik serta tawakkal. Maka, selayaknya ummat Muslim saat ini yang sedang ditimpa musibah juga mempraktikkan hal serupa. Ketiga aspek tersebut merupakan *thariqah* atau jalan yang dapat ditempuh oleh mahasiswa dalam mewujudkan *mental health* atau kesehatan mental selama pembelajaran daring. Berikut penulis jelaskan tiga aspek *mental health* dalam Al-Qur'an melalui kisah Nabi Ya'qūb.

a. Sabar Terhadap Qadha dan Qadar Allah

Lafadz sabar disebutkan dalam Al-Qur'an sebanyak 103 kali dalam 45 ayat. Kata tersebut merupakan kata serapan dari Bahasa Arab, yaitu dari kata *al-sabru*. Ibnu Fāris, menafsirkan kata ini dengan tiga makna; menahan dan mengekang, bagian yang tertinggi pada sesuatu, dan segala sesuatu yang keras seperti besi, batu dan lainnya. Dari ketiga makna tersebut dapat dipahami bahwa sabar adalah segala bentuk keinginan menahan diri dan mengekang segala bentuk keinginan memPERTURUTI hawa nafsu, dengan penuh kesadaran dan kesungguhan agar sampai pada puncak kebahagiaan (RI., 2015). Adapun kesabaran yang dicontoh oleh Nabi Ya'qūb terdapat pada Surah Yusuf ayat 18.

M. Quraish Shihab (Shihab, 2002) menafsirkan ayat tersebut bahwa Nabi Ya'qūb tidak sepenuhnya percaya kepada mereka, namun Beliau juga tidak sepenuhnya tau persis apa yang telah terjadi. Keraguan itu muncul di saat Nabi Ya'qūb melihat baju yang dibawa oleh saudara-saudara Nabi Yusuf tidak terkoyak. Maka jalan terbaik yang dipilih ialah bersabar dengan segala ketetapan Allah. Menurut Al-Jauziah sabar terbagi menjadi 3 kategori:

- 1) Kesabaran jasmani dan jiwa: menahan rasa sakit dan tidak melakukan perbuatan yang dilarang
- 2) Sabar berdasarkan obyek kesabaran: sabar menerima takdir
- 3) Sabar berdasarkan hukum: sabar meninggalkan yang dilarang dan sabar melaksanakan ibadah (Subandi, 2011).

Perlu digarisbawahi bahwa sabar bukan berarti menerima nasib tanpa usaha, lebih dari itu harus dibarengi dengan ijtihad, karena Allah SWT telah menganugerahi manusia kemampuan untuk membela diri. Adapun tujuan dari kesabaran itu sendiri ialah menjaga keseimbangan emosi agar hidup tetap stabil, sehingga mendorong pemilik sabar untuk menanggulangi prolema yang

dihadapi atau mencari peluang untuk meraih kebaikan atau sesuatu yang lebih baik di balik sebuah ujian.

b. Berprasangka Baik Kepada Allah

Meski Nabi Ya‘qūb sudah kehilangan jejak Nabi Yusuf, Beliau tetap berhusnuzdhan kepada Allah bahwa akan diberi petunjuk kepada kebenaran dengan tidak berputus asa dari rahmat-Nya. Hal tersebut dapat dipahami dalam Surah Yusuf ayat 83-86. M. Quraish Shihab (Shihab, 2002) menjelaskan bahwa keluarga Nabi Ya‘qūb terheran-heran dengannya yang masih saja mengharap kedatangan Nabi Yusuf meski sudah puluhan tahun berlalu. Maka Beliau menjawab “Sesungguhnya hanyalah kepada Allah saja yang tidak pernah jemu memanjatkan doa dan keluhan, karena aku yakin bahwa zat yang kuasa itu saja yang mampu menyelesaikan semua kesulitan hamba-Nya.” Oleh sebab itu, Beliau memerintahkan anak-anaknya untuk mencari tahu tentang keberadaan Nabi Yusuf, serta berpesan kepada mereka untuk tidak berputus asa dari rahmat Allah. Sebab orang beriman selalu bersikap optimis dan tidak putus asa berusaha selama masih ada peluang yang tersedia.

Dalam keadaan sesulit apapun, seyogianya umat Islam tetap berhusnuzan kepada Allah. Sebagaimana yang telah dilakukan oleh Nabi Ya‘qūb. Saat seseorang berprasangka baik, maka akan tumbuh semangat untuk tetap melakukan kebaikan meski keadaannya tidak baik-baik saja. Maka, mahasiswa yang berhusnuzan kepada Allah atas cobaan yang diberikan berupa pandemi yang berkelanjutan akan tetap bertahan karena meyakini bahwa ada kebaikan atau hikmah dibalik setiap kejadian.

c. Tawakkal dengan Sebenar-benarnya

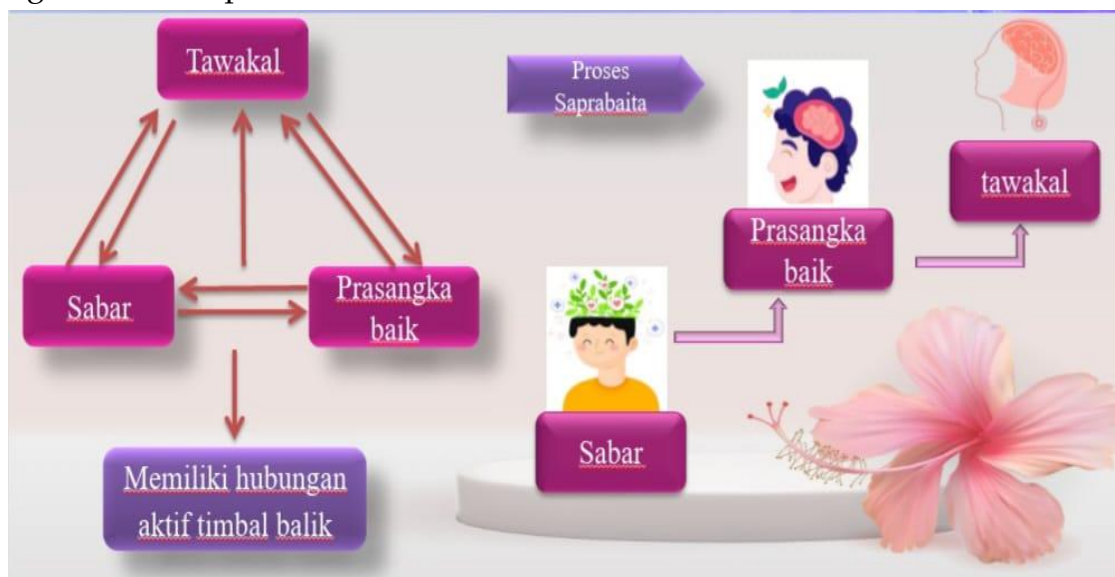
Kalangan orang awam cenderung mengartikan tawakal sebagai kepasrahan pada setiap keadaan, sehingga banyak di antara mereka yang akhirnya meninggalkan bekerja dan berusaha. Akibatnya, tawakal dijadikan sebagai dalih untuk bermalas-malasan, padahal pintu kesempatan masih terbuka luas jika manusia mau berusaha dengan sekuat tenaga. Tawakal merupakan ungkapan ruhaniyah yang berkaitan dengan keyakinan seseorang dan berkaitan dengan tauhid. Ungkapan ini diucapkan di saat manusia menyerahkan diri kepada Allah setelah berusaha dengan semua kapasitas kemampuan yang telah dianugerahi oleh Allah SWT. Sikap tawakal juga dapat kita pahami melalui kisah Nabi Ya‘qūb dalam Surah Yusuf ayat 67.

Setelah tiba masa saudara-saudara Nabi Yusuf untuk kembali ke Mesir, hati Nabi Ya‘qūb merasa kegelisahan hingga menitipkan pesan kepada mereka untuk masuk dari pintu yang berbeda. Namun, setelah itu beliau sampaikan bahwa mereka tidak terlepas dari ketentuan zat yang Maha Mengatur. Maka

kepada-Nyalah Beliau bertawakkal yakni berserah diri setelah berupaya sekuat kemampuan (Shihab, 2002).

2. Implementasi Konsep *Mental Health* Perspektif Al-Qur'an bagi Mahasiswa Aceh Semasa Pembelajaran Daring

Tiga konsep mental *health* yang diketengahkan dari kisah Nabi Ya'qūb, sabar, prasangka baik dan tawakkal (SaPrabaiTa) merupakan konsep yang saling melengkapi dengan sistematika tahapan yang jelas. Sabar menjadi langkah awal, lalu ditindak lanjuti dengan prasangka baik, dan puncaknya adalah kemampun untuk bertawakkal. Dengan 'SaPrabaiTa', diharapkan mahasiswa dapat ikhlas menerima kondisi perubahan sistem pembelajaran, mampu mengambil keputusan terbaik untuk menyesuaikan perubahan sistem belajarnya, lalu aktif mengambil tindakan yang dibutuhkan. Hal ini dapat digambarkan seperti skema berikut:



Gambar 1. Konsep sabar, prasangka baik dan tawakkal (SaPrabaiTa) berdasarkan kisah Nabi Ya'qūb.

Gambaran dalam skema di atas menunjukkan keterkaitan yang saling mengisi antara sabar, prasangka buruk dan tawakkal. Dalam kisah Nabi Ya'qūb, konsep inilah yang diamalkan untuk menguatkan diri menghadapi musibah kehilangan anak, yaitu Nabi Yusuf. Ketiga konsep besar ini (SaPrabaiTa) sangat relevan dan penting dikembangkan untuk membantu mahasiswa yang mengalami tekanan mental karena pembelajaran daring akibat musibah Covid 19. Ada tiga alasan kenapa ini penting. Pertama karena konsep ini merupakan pancaran pemaknaan dari Al-Qur'an khususnya kisah Nabi Ya'qūb. Kedua, karena penyembuhan religius lebih mampu diandalkan dalam mengatasi masalah kesehatan mental (Daradjat, 1996). Ketiga, karena

mahasiswa perlu membangun kesehatan mental yang dimulai dari dirinya sendiri agar lebih kuat, dibanding mengandalkan dukungan eksternal (Muara, 2021). Akan tetapi bagaimana mengimplementasikan konsep ini bukanlah hal yang mudah, sehingga dibutuhkan panduan yang lebih sederhana untuk memahaminya. Hal inilah yang akan diuraikan dalam penjelasan berikut.

a. Membangun Kesabaran Melalui Curhatan Aktif Hanya Pada Allah Melalui Do'a, dan Menghindari Curhatan Negatif Melalui Media-Media Sosial

Hal ini dilakukan Nabi Ya'qūb saat mendapat berita kehilangan Nabi Yusuf, yakni bersabar dengan sebenar-benarnya sabar yang terbebas dari emosi serta meninggalkan berkeluh kesah kepada manusia. Nabi Ya'qūb memohon pertolongan kepada Allah bukan bertumpu pada daya dan kekuatannya dengan berkata "إنما أشكوا بثي وحزني إلى الله" (Abdurrahman, 2016).

Curhatan melalui do'a-do'a selain menggantungkan harapan pada Sang Penolong yang serba maha, juga menjadi ruang bagi tumpahan beban, sehingga setelah beban terkeluarkan, perasaan menjadi lebih ringan. Ini juga berimplikasi pada kemampuan mahasiswa untuk berdamai dengan situasi yang ada, dan optimis mampu melakukan adaptasi (Yusuf, 2013).

Mahasiswa juga harus menghindari mengeluh negatif di media sosial, karena dalam kondisi mental yang rentan, justru akan menambah kekecewaan apabila tidak mendapat respons sesuai yang diharapkan. Ditambah lagi dengan respon respon yang justru mendukung kemarahan terhadap pembelajaran daring yang memang belum bisa diterima, maka konsep sabar akan semakin sulit diimplementasikan.

b. Prasangka Baik dan Respon Aktif yang Optimis

Apabila sabar berhasil terbangun, maka pikiran dapat diarahkan untuk menciptakan prasangka baik terhadap pembelajaran daring akibat Covid 19. Prasangka baik yang berbasis keyakinan religius bahwa semua yang terjadi pasti memiliki hikmah kebaikan (Hamka, 2003) atau prasangka baik yang dihubungkan dengan pengalaman pribadi mahasiswa, misalnya dengan berfikir ini jadi jalan baginya untuk menterampilkan kemampuan IT, dll. Jika resiliensi sudah dimiliki mahasiswa, maka terbentuklah *positive thinking* terhadap keadaan yang sedang dihadapi. Hal ini akan mendorong keoptimisan melakukan tindakan-tindakan produktif. Di antara tindakan produktif yaitu latihan digital literasi, pemasaran online, kemampuan bahasa asing, *information entrepreneurship* serta pengembangan bahasa asing. Kesemua keterampilan tersebut selain akan memudahkan mahasiswa beradaptasi dalam pembelajaran daring, juga dapat membantu penyesuaian hidupnya secara umum.

Sikap optimis berusaha, telah dicontohkan oleh Nabi Ya'qūb dengan memerintahkan anak-anaknya mencari berita keberadaan Nabi Yusuf. Beliau menasihati mereka untuk bersemangat dan tidak berputus asa. Karena sikap optimis akan mendorong seseorang kepada usaha dan ketekunan yang serius dalam mencapai keinginannya. Sedangkan berputus asa hanya akan membentuk sikap bermalas-malasan dan kecemasan yang berlebihan (Abdurrahman, 2016).

c. Tawakkal dengan Berserah Kepada Allah Terhadap Hasil yang Dicapai

Tawakkal merupakan puncak *mental health* dalam Al-Qur'an yang harus dilakukan oleh setiap mahasiswa dalam upaya aptasinya dengan pembelajaran daring. Tawakkal yang dibangun dengan prasangka baik setelah melakukan berbagai usaha secara maksimal. Penting membangun prasangka baik bahwa: kewajiban mahasiswa adalah berusaha, namun hasil menjadi kehendak Allah, dan hanya Allah yang paling mengetahui mana yang terbaik yang akan diberikan kepada hambaNya. Sikap tawakkal akan mencegah berkembangnya rasa frustrasi jika hasil yang didapat tidak sesuai dengan yang diharapkan. Muncul keyakinan bahwa apa yang di dapat itulah yang terbaik karena berasal dari zat Yang Maha Baik, Allah SWT.

Hal ini juga diamalkan Nabi Ya'qūb yang tidak mempertuturkan kesedihan atas hilangnya Nabi Yusuf, karena memikirkan nasib anak-anaknya yang lain. Nabi Ya'qūb mengambil keputusan bahwa tidak ada yang lebih baik dari bersabar, memohon pertolongan Allah serta bertawakkal kepada-Nya (Hamka, 2003).

3. Panduan Strategi Koping Pengaktifan Sikap 'SaPrabaiTa'

a. Sabar, dengan cara:

- 1) Meningkatkan kualitas dan kuantitas ibadah
- 2) Terbuka menerima nasehat dari orang tua
- 3) Belajar memahami situasi yang berubah dan berusaha tidak mengeluh

b. Prasangka Baik, dengan cara:

- 1) Percaya bahwa segala sesuatu yang ditetapkan oleh Allah pasti memberikan dampak yang positif bagi siapapun
- 2) Berusaha tetap fokus pada hal hal positif yang didapatkan.

c. Tawakkal, dengan cara: yakin bahwa setelah bersabar, berprasangka baik, serta berusaha yang terbaik, Allah pasti memberikan hasil terbaik.

PENUTUP

Adapun kesimpulan dari hasil kajian ini dapat penulis simpulkan sebagai berikut: 1) Ada tiga konsep *mental health* perspektif Al-Qur'an berbasis kisah Nabi Ya'qūb yaitu: bersabar terhadap Qadha dan Qadhar Allah,

berprasangka baik kepada Allah Swt, dan bertawakkal dengan sebenar-benarnya. 2) Implementasi konsep mental health perspektif Al-Qur'an bagi mahasiswa Aceh semasa pembelajaran daring dapat dilakukan dengan: membangun kesabaran melalui curhatan aktif hanya pada Allah melalui do'a dan menghindari curhatan negatif melalui media sosial, berprasangka baik dan respon aktif yang optimis, dan tawakkal dengan berserah kepada Allah terhadap hasil yang dicapai.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Zuhaili, W. Penerjemah Muhtadi. (2012). *Tafsir Al-Misbah Jilid 1*. Gema Insani.
- As-Sa'idi, Syaikh Abdurrahman Bin Nashir Penerjemah Muhammad Iqbal Lc, Izzudin Karimi Lc, Muhammad Ashim Lc, Mustofa Aini Lc, Z. A. L. (2016). *Taisir Al-Karim Ar-Rahman Fi Tafsir Kalam Al-Mannan* (Cetakan VI). Darul Haq.
- Azzahra, R. (2021). Pentingnya Dukungan Kesehatan Mental Bagi Pelajar Di Masa Pandemi. *Rdkuinfm*.
- Daradjat, Z. (1996). *Ilmu Jiwa Agama* (Cet. 15). PT. Bulan Bintang.
- Deliviana, E., Maria Helena Erni, Putri Melina Hilery, & Novi Melly Naomi. (2021). Pengelolaan Kesehatan Mental Mahasiswa Bagi Optimalisasi Pembelajaran Online Di Masa Pandemi Covid-19-19. *Jurnal Selaras: Kajian Bimbingan Dan Konseling Serta Psikologi Pendidikan*, 3(2), 129-138.
- Fitriyani, Yani, Irfan Fauzi, Nia Zultrianti Sari. (2020). Motivasi Belajar Mahasiswa Pada Pembelajaran Daring Selama Pandemi Covid-19 19. *Jurnal Kependidikan*, 6.
- Hamka. (2003). *Tafsir Al-Qur'an* (Pustaka Nasional Pte Ltd (Ed.); Jilid 5). Kerjaya Printing Industries Pte Ltd.
- Handarini, O. I., & Wulandari, S. S. (2020). Pembelajaran Daring Sebagai Upaya Study From Home (SFH). *Jurnal Pendidikan Administrasi Perkantoran (JPAP)*, 8(3), 465-503.
- Hasanah, U., Ludiana, Immawati, & PH, L. (2020). Gambaran Psikologis Mahasiswa Dalam Proses Pembelajaran Selama Pandemi Covid-19-19. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 8(3), 299-306.
- Muara, T. D. T. B. P. D. H. K. R. (2021). Psikologi Masyarakat Indonesia Di Tengah Pandemi: Sebuah Studi Analisis Kondisi Psikologis Menghadapi Covid-19-19 Perspektif Comfort Zone Theory. *Bimbingan Dan Konnseling*, 2.
- Pengertian Kesehatan Mental*. (N.D.).

- Program, S., & Education, I. (2019). *Education Of Mental Resilience In Surah Yusuf (Study Of AlAzhar Interpretation) Lesson Year 2018 / 2019 (Study Of Al-Azhar Interpretation) Lesson Year 2018 / 2019.*
- RI, B. L. Dan D. K. A. (2015). *Tafsir Al-Qur'an Tematik: Kesehatan Dalam Perspektif Al-Qur'an.* Penerbit Aku Bisa.
- Ridlo, I. A. (2020). Pandemi COVID-19-19 Dan Tantangan Kebijakan Kesehatan Mental Di Indonesia. *INSAN Jurnal Psikologi Dan Kesehatan Mental*, 5(2), 162.
<https://doi.org/10.20473/jpkm.v5i22020.162-171>
- Samain, & Budihardjo. (2020). Konsep Kesehatan Mental Dalam Al-Qur'an Dan Implikasinya Terhadap Adversity Quotient Perspektif Tafsir Al-Misbah. *Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 1(2), 18–29.
- Sepita, S. F., & Suryanti, S. (2020). Pengaruh Pembelajaran Daring Terhadap Hasil Belajar Kognitif Mahasiswa Pada Mata Kuliah Limnologi. *Journal Of Research And Education Chemistry*, 2(2), 102.
[https://doi.org/10.25299/jrec.2020.vol2\(2\).5826](https://doi.org/10.25299/jrec.2020.vol2(2).5826)
- Shihab, M. Q. (2002). *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan Dan Keserasian Al-Qur'an* (Jilid 15). Lentera Hati.
- Sofyana, L., & Rozaq, A. (2019). Pgrri Madiun. *Pembelajaran Daring Kombinasi Berbasis Whatsapp Pada Kelas Karyawan Prodi Teknik Informatika Universitas Pgrri Madiun*, 8, 81– 86.
- Wijaya, C. (2021). *No Covid-19-19: "Stres, Mudah Marah, Hingga Dugaan Bunuh Diri", Persoalan Mental Murid Selama Sekolah Dari Rumahtitle.*
- Yusuf, Tuanku Kuning H. Sofyan. (2013). *Enam B-Teknologi Canggih Untuk Menggapai Positive Thingking Dan Positive Feeling* (Faja S. Rameta (Ed.); Cetakan Pe). Pondok Bimbingan Rohani.