

PEMBENTUKAN RESILIENCE ANAK BERLATAR BELAKANG KONFLIK KELUARGA DALAM PERSPEKTIF SURAT YUSUF

Fatimah¹, Sri Wahyuni², Andi Sulasmi³

Universitas Pamulang^{1,2,3}

dosen01790@unpam.ac.id¹, dosen01870@unpam.ac.id², dosen00600@unpam.ac.id³

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan mengeksplorasi kisah Nabi Yusuf as yang mengisyaratkan pembentukan kemampuan bertahan dan bangkit dari masalah konflik keluarga. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif kepustakaan (library research). Data primer yang digunakan adalah Al-Qur'an dan kitab tafsir, sementara data sekunder diperoleh dari buku, jurnal ilmiah, dan literatur lainnya yang relevan. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui proses memilah, memilih, dan merangkum data sesuai pembahasan. Teknik analisis data dilakukan dengan reduksi data, display data, verifikasi data, dan penarikan kesimpulan. Penelitian ini menemukan, kisah Nabi Yusuf as mengandung fragmentasi cerita yang menggambarkan konflik keluarga, dimulai dari cerita mimpi Nabi Yusuf as kepada sang ayah, hingga terjadinya berbagai peristiwa tragis yang dialami Nabi Yusuf as, seperti dijerumuskan ke dasar sumur, ditemukan para musafir dan dijual sebagai budak, difitnah melakukan pelecehan seksual, serta intimidasi mental dan ancaman dipenjarakan. Penelitian ini menyimpulkan, Nabi Yusuf as mampu bertahan dan mengatasi masalah hidup karena intervensi *resilience* yang diberikan padanya, berupa; membangkitkan kekuatan diri (keyakinan pada Allah Swt, kepercayaan diri, dan optimisme), pemberian dukungan oleh orang lain, mengajarkan regulasi diri, dan menguatkan self-efficacy. Penelitian ini memiliki keterbatasan pada aspek analisis deskriptif dari data yang terbatas. Maka, diharapkan adanya studi lanjutan dengan cakupan data yang lebih banyak, terutama data yang bersifat lapangan.

Kata kunci: *Resilience, Konflik Keluarga, Surah Yusuf*

ABSTRACT

This study aims to explore the story of the Prophet Yusuf (as), which suggests the formation of the ability to survive and recover from family conflict. This study uses a qualitative library research method. The primary data used are the Qur'an and tafsir books, while secondary data are obtained from books, scientific journals, and other relevant literature. Data collection techniques are carried out through the process of sorting, selecting, and summarizing data according to the discussion. Data analysis techniques are carried out by data reduction, data display, data verification, and drawing conclusions. This study found that the story of the Prophet Yusuf (as) contains fragmented stories that describe family conflict, starting from the story of the Prophet Yusuf's dream to his father, to the occurrence of various tragic events experienced by the Prophet Yusuf (as), such as being thrown into the bottom of a well, being found by travelers and sold into slavery, being accused of sexual harassment, as well as mental intimidation and threats of imprisonment. This study concludes that the Prophet Yusuf (as) was able to survive and overcome life's problems because of the resilience interventions given to him, in the form of; awakening self-strength (faith in Allah SWT, self-confidence, and optimism), providing support from others, teaching self-regulation, and strengthening self-efficacy. This research is limited by its descriptive analysis of limited data. Therefore, further studies with more extensive data coverage, particularly field data, are expected.

Keywords: *Resilience, Family Conflict, Surah Yusuf*

Diterima:
14/05/2026

Direvisi:
09/06/2026

Disetujui:
12/07/2026

Dipublikasi:
10/08/2026

Doi: <https://doi.org/10.51476/tarbawi.xxx.xxx>

PENDAHULUAN

Keluarga merupakan lingkungan pertama sekaligus paling penting dalam proses pembentukan karakter dan kesehatan mental anak. Suasana keluarga yang harmonis, penuh kasih sayang, dan saling menghargai akan mendukung tumbuhnya anak yang berperilaku positif, memiliki kestabilan emosi, serta mampu menghadapi berbagai tantangan kehidupan.¹ Sebaliknya, konflik dalam keluarga, seperti perceraian, perselisihan antaranggota keluarga, maupun hubungan orang tua yang tidak harmonis, dapat memberikan dampak negatif terhadap perkembangan anak. Kondisi tersebut berpotensi menimbulkan stres, kecemasan, depresi, rendahnya harga diri (*self-esteem*), hingga kesulitan dalam membangun hubungan sosial yang sehat.² Oleh karena itu, penguatan resiliensi menjadi aspek yang sangat penting agar anak mampu bertahan, bangkit dari pengalaman yang sulit, serta terus berkembang secara positif meskipun menghadapi tekanan maupun pengalaman traumatis.

Resiliensi merupakan kemampuan seseorang untuk bertahan, beradaptasi, dan bangkit ketika menghadapi berbagai kesulitan dalam hidup.³ Individu yang memiliki resiliensi mampu menghadapi pengalaman yang berat maupun menyakitkan, kemudian menjadikannya sebagai sarana untuk bertumbuh dan berkembang menjadi pribadi yang lebih baik. Kemampuan tersebut didukung oleh berbagai kompetensi personal, seperti kepercayaan diri, ketenangan dalam menghadapi tekanan, kemampuan berpikir positif, serta kecakapan mengendalikan emosi ketika menghadapi berbagai persoalan.⁴

Salah satu narasi Al-Qur'an yang memberikan gambaran komprehensif tentang resiliensi adalah kisah Nabi Yusuf a.s. dalam Surah Yusuf. Kisah ini memuat berbagai bentuk konflik keluarga yang kompleks, mulai dari kecemburuan dan pengkhianatan saudara, perpisahan dengan orang tua, fitnah, hingga pengalaman hidup di penjara. Meskipun harus menghadapi rangkaian ujian tersebut, Nabi Yusuf a.s. tetap menunjukkan kesabaran, keteguhan iman, dan kekuatan spiritual hingga akhirnya memperoleh kemuliaan dan keberhasilan. Oleh karena itu, kisah Nabi Yusuf a.s. mengandung banyak *ibrah* yang dapat dijadikan landasan dalam memahami proses pembentukan resiliensi, khususnya bagi anak yang mengalami pengalaman hidup yang menyakitkan. Sejumlah penelitian telah mengkaji dimensi psikologis dan spiritual dalam kisah Nabi Yusuf a.s. sebagai model pembentukan resiliensi. Kholiq Hasan menjelaskan bahwa konsep resiliensi dalam Surah Yusuf dibangun atas tiga unsur utama, yaitu takwa (*I Have*), sabar (*I Am*), dan ihsan (*I Can*). Menurutny, nilai-nilai seperti kesabaran,

¹ Bala Samsul, Bakri and Salma P. Tamu Tamu, "Impact of Treatment of Tumbuh Kembang Children in Gorontalo District," *Jurnal Of Public Administration Studies* 2(1) 2019, 11–23, <https://doi.org/10.32662/gjpad.v2i1.569>.

² Razita Hanifah and Nur Aini Farida, "Peran Keluarga Dalam Mengoptimalkan Perkembangan Anak," *Az-Zakiy: Journal of Islamic Studies* 1(01) 2023, 23–33, <https://doi.org/10.35706/azzakiy.v1i01.9951>. Fauziah, "Effects of Family Conflicts on Children's Personalities," *International Journal Education and Computer Studies (IJECS)* 2(2) 2022, 61–68, <https://doi.org/10.35870/ijecs.v2i2.793>.

³ Eka dan Wulandari Wahyuni, "Resiliensi Remaja Dan Implikasinya Terhadap Kebutuhan Pengembangan Buku Bantuan Diri," *INSIGHT: Jurnal Bimbingan Konseling* 10(1) 2021, 79–88, <https://doi.org/https://doi.org/10.21009/insight.101.10>.

⁴ Rizki Febrinabila and Ratih Listiyandini, "Hubungan Self Compassion Dengan Resiliensi," *Prosiding Konferensi Nasional Peneliti Muda Psikologi Indonesia* 1(1) 2016, 19–28.

syukur, tawakal, optimisme, kreativitas, tanggung jawab, profesionalisme, dan doa dapat diterapkan sebagai strategi untuk membangun resiliensi dalam menghadapi berbagai persoalan kehidupan, terutama pada masa pandemi COVID-19.⁵

Penelitian Miftahul Khairi dkk. mengembangkan pendekatan terapeutik dengan mengintegrasikan penafsiran Sayyid Qutb dalam *Fi Zilāl al-Qur'ān* dengan teori *psychological resilience* yang dikembangkan Connor dan Davidson. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa spiritualitas merupakan fondasi utama yang membentuk ketangguhan Nabi Yusuf a.s. Spiritualitas tidak hanya memberikan makna terhadap setiap ujian yang dihadapi, tetapi juga membimbing perilaku moral dan memperkuat daya tahan psikologis pada setiap fase kehidupannya.⁶

Berkenaan dengan implementasinya, penelitian Fajariyah menunjukkan bahwa resiliensi dapat dikembangkan melalui beberapa aspek, seperti kemampuan mengendalikan emosi, mengontrol dorongan diri, menumbuhkan optimisme, mengembangkan empati, serta membiasakan cara berpikir positif. Berdasarkan penafsiran terhadap ayat-ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan resiliensi, aspek-aspek tersebut berkontribusi dalam menjaga stabilitas emosi, meningkatkan pengendalian diri, memperkuat keimanan, serta membangun hubungan sosial yang harmonis.⁷ Temuan yang sejalan dikemukakan oleh Pratama dan Hidayat, yang menyatakan bahwa pemulihan kondisi mental, emosional, dan psikologis individu yang mengalami peristiwa traumatis, seperti bullying, dapat dilakukan melalui penguatan kesadaran spiritual, peningkatan rasa percaya diri, serta pengembangan kemampuan asertif.⁸

Meskipun demikian, penelitian-penelitian tersebut masih menyisakan ruang kajian yang belum banyak mendapat perhatian. Sebagian besar studi lebih berfokus pada aspek psikologis atau spiritual secara terpisah, sementara integrasi antara psikologi perkembangan anak dan kajian tafsir Al-Qur'an, khususnya yang mengkaji nilai-nilai ketangguhan dalam Surah Yusuf, masih relatif terbatas. Berangkat dari kesenjangan tersebut, penelitian ini bertujuan mengeksplorasi konsep pembentukan resiliensi pada anak yang berlatar belakang konflik keluarga melalui perspektif Surah Yusuf. Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya kajian interdisipliner antara psikologi dan tafsir Al-Qur'an, sekaligus memberikan kontribusi praktis bagi konselor, pendidik, dan orang tua dalam merancang strategi penguatan resiliensi anak yang lebih komprehensi.

⁵ Moh. Abdul Kholiq Hasan, "Ajaran Resiliensi dalam Al-Qur'an Surat Yusuf untuk Menghadapi Pandemi Covid-19", *AL QUDS: Jurnal Studi Alquran dan Hadis* 6(1) 2022, 23, <https://doi.org/10.29240/alquds.v6i1.3262>

⁶ M. Khairi, R. Widayati, & S. Ariyadi, "The Spirituality and Psychological Resilience of Prophet Yusuf (AS) in *Fi Zilāl al-Qur'ān*: A Thematic Interpretation", *Al Furqan: Jurnal Ilmu Al Quran Dan Tafsir* 8(1) 2025, 208-222. <https://doi.org/10.58518/alfurqon.v8i1.3629>

⁷ Lukman Fajariyah, 'Interpretasi Ayat-Ayat Resiliensi Dan Signifikasinya Dalam Kehidupan Sosial', *International Conference on Islamic Studies* 5, 2021, pp. 273-86, <https://doi.org/10.19105/iconis.v5i1.83>

⁸ Aunillah Reza Pratama and Wildan Hidayat, "Fenomena Bullying Perspektif Hadits," *Dialogia Jurnal Studi Islam dan Sosial* 16(2) 2018, 177-78, <https://doi.org/10.21154/dialogia.v16i2.1502>.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian *library research* (riset kepustakaan). Sumber data primer diperoleh dari literatur kepustakaan, seperti Al-Qur'an dan kitab tafsir yang membahas tentang fragmentasi kisah-kisah Nabi Yusuf as. Sementara sumber data sekunder diperoleh dari buku, jurnal ilmiah, dan dokumen lainnya yang membahas tentang *resilience* pada anak berlatar-belakang konflik keluarga. Pada tahap penyajian data, peneliti melakukan reduksi data dengan proses merangkum, memilih, dan memfokuskan data yang penting dan relevan dengan pembahasan.⁹ Pengolahan dan analisis data-data yang telah diperoleh dilakukan dengan menggunakan metode *tafsîr maudhû'i*¹⁰ yang dikembangkan oleh al-Farmawi. Melalui metode ini, peneliti menelusuri dan mengumpulkan ayat-ayat Al-Qur'an yang menyinggung tentang konflik keluarga dalam kisah Nabi Yusuf as. Kemudian ayat-ayat tersebut dikaji secara mendalam dan sistematis hingga menjadi sebuah konsep utuh tentang pembentukan *resilience* pada anak yang tertekan akibat konflik keluarga. Hal tersebut nantinya akan menjadi jawaban atas masalah pokok yang tengah dibahas.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Gambaran Konflik Keluarga dalam Kisah Nabi Yusuf as.

Fragmentasi kisah Nabi Yusuf as yang memberi gambaran adanya konflik keluarga dimulai dari peristiwa mimpi yang dialami Nabi Yusuf as di mana ia melihat sebelas bintang dan matahari serta bulan bersujud padanya (ayat 4). Al-Maraghi menjelaskan, mimpi tersebut kemudian diceritakan kepada sang ayah, Nabi Ya'qub as. Dia menangkap suatu pemahaman bahwa anaknya tersebut di masa mendatang akan menjadi orang yang memiliki kekuasaan yang besar, hingga seluruh keluarganya tunduk di hadapannya. Pemahaman yang baik atas mimpi Nabi Yusuf as tersebut, justru membuat hati Nabi Ya'qub as diliputi kekhawatiran apabila diketahui oleh anak-anaknya yang lain. Dia khawatir mereka merasa dengki terhadap Nabi Yusuf as, kemudian melakukan perbuatan untuk mencelakainya. Oleh sebab itu, Dia melarang Nabi Yusuf as menceritakan perihal mimpinya tersebut kepada saudara-saudaranya (ayat 5).¹¹

Hemat penulis, frasa pada ayat 5 surat Yusuf, "... maka mereka membuat makar (untuk membinasakan)-mu" mengisyaratkan adanya firasat Nabi Ya'qub as bahwa jalinan hubungan di antara anak-anaknya tidak berjalan harmonis. Dia merasakan adanya rasa cemburu dalam diri saudara-saudara Nabi Yusuf as,¹² terlebih jika

⁹ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2019), 24.

¹⁰ Abd al-Hayy al-Farmawi, *Al-Bidâyah Fî Tafsîr Al-Maudhû'i* (Kairo: Maktabah Jumhuriyyah Mishr, 1977), 42-43. M. Quraish Shihab, *Sejarah Dan Ulum Al-Qur'an*, (Jakarta: Pustaka Firdaus, 2020).

¹¹ Ahmad Musthafâ Al-Marâgî, *Tafsîr Al-Marâgî*, juz 30 (Kairo: Musthafa Babi al Halabî, 2017), juz 12, 214.

¹² Menurut Hamka, kecemburuan saudara-saudara Nabi Yusuf as timbul karena merasa sang ayah telah memperlakukan mereka secara tidak adil; Nabi Yusuf as dan adiknya -Bunjamin- lebih diperhatikan dan disayangi, selalu berada di sisi sang ayah, dan tidak mengikuti kakak-kakaknya yang sepuluh terutama ketika mereka menggembala kambing dan sapi. Dalam pandangan saudara-saudara Nabii Yusuf as, seharusnya sang ayah lebih mencintai dan menyayangi mereka karena merupakan anak yang besar, dapat membantu pekerjaan sehari-hari, dan meringankan beban penghidupannya. Sementara Yusuf dan Bunjamin hanyalah anak kecil yang tidak berbuat apa-apa untuk sang ayah.

mengetahui perihal mimpi tersebut. Maka untuk melindungi Nabi Yusuf as, sang ayah melarangnya untuk menceritakan mimpinya agar terhindar dari tipu daya saudara-saudaranya.

Lebih lanjut, kecemburuan atas perlakuan sang ayah mendorong mereka melakukan kesepakatan jahat untuk menyingkirkan Nabi Yusuf as, agar kasih dan sayang sang ayah kembali tertumpah kepada mereka. Pada ayat 9-10 dikemukakan, saudara-saudara Nabi Yusuf as membuat rencana jahat; membunuhnya, membuangnya ke tempat jauh yang tidak diketahui oleh sang ayah, atau membuangnya ke dasar sumur yang dalam.¹³ Dari sinilah kejadian-kejadian yang memilukan hati dialami oleh Nabi Yusuf as, sebagai berikut:

1. Ayat 15 (Dijerumuskan ke dasar sumur)

Allah Swt berfirman;

فَلَمَّا ذَهَبُوا بِهِ وَأَجْمَعُوا أَنْ يَجْعَلُوهُ فِي غَيَابَتِ الْجُبِّ وَأَوْحَيْنَا إِلَيْهِ لَتُنَبِّئَنَّهُمْ بِأَمْرِهِمْ هَذَا وَهُمْ لَا يَشْعُرُونَ

Maka tatkala mereka membawanya dan sepakat memasukkannya ke dasar sumur dan Kami wahyukan kepadanya, "Pasti engkau akan menceritakan kepada mereka perbuatan mereka ini, sedang mereka tidak sadar". (Yûsuf/12: 15)

Menjelaskan ayat di atas, Quraish Shihab mengemukakan tidak diketahui bagaimana cara Nabi Yusuf as dijerumuskan ke dalam sumur oleh saudara-saudaranya. Namun dapat diduga, mereka melepaskan baju Nabi Yusuf as terlebih dahulu karena akan dijadikan barang bukti di hadapan sang ayah bahwa ia diterkam binatang buas saat bermain. Ayat di atas juga tidak menceritakan apa yang terjadi pada diri Nabi Yusuf as setelah dijerumuskan ke dalam sumur dan apa yang ia lakukan untuk menyelamatkan diri. Penghentian sementara cerita ihwal Yusuf di dasar sumur seakan memberikan ruang bagi perasaan, akal, dan kehalusan budi untuk merasa. Sementara telinga tidak difungsikan. karena tidak mampu lagi mendengarkan cerita memilukan yang menimpa anak yang teraniaya itu.¹⁴

Ayat di atas juga tidak menggambarkan bagaimana kondisi emosi, psikis, dan mental Nabi Yusuf as saat mengalami perundungan. Namun akal dan perasaan dapat merasakan ia berada dalam kondisi kejiwaan yang tertekan; takut, cemas, tidak berdaya, dan sedih. Siapapun individu yang mengalami kejadian semacam itu akan terluka hati dan perasaannya, apalagi pelakunya adalah saudara-saudaranya seayah, yang secara naluriannya mestinya melindungi dan menyayangnya. Dalam situasi semacam itu, Allah Swt mewahyukan kepada Nabi Yusuf as, "Pasti engkau akan menceritakan kepada mereka perbuatan mereka ini, sedang mereka tidak sadar". HAMKA menjelaskan, setelah Nabi Yusuf as berada di dasar sumur, Dia mengutus malaikat membawa wahyu-Nya bahwa hendaknya Nabi Yusuf as jangan bersedih dan merasa takut mengalami kejadian tersebut. Dia akan menyelamatkannya, bahkan

Pernyataan cemburu tersebut diungkapkan mereka sendiri, sebagaimana disinggung dalam ayat 8. Hamka, *Tafsir Al Azhar*, Juz 30 (Jakarta: Pustaka Panjimas, 2013), Jilid 5, 3588-3589.

¹³ Hamka, *Tafsir Al Azhar*.

¹⁴ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah; Pesan Kesan Dan Keserasian Al-Quran*, Jilid 8 (Jakarta: Lentera Hati, 2013), Vol. 6, 409.

memberikan motivasi spiritual kelak apa-apa yang telah dilakukan saudara-saudaranya terhadap dirinya itu akan diceritakannya kembali kepada mereka.¹⁵

2. Ayat 19-20 (Ditemukan musafir dan dijual sebagai budak)

Allah Swt berfirman:

وَجَاءَتْ سَيَّارَةٌ فَأَرْسَلُوا وَارِدَهُمْ فَأَدْلَى دَلْوَهُ قَالَ يَا بُشْرَى هَذَا غُلَامٌ وَأَسَرُّهُ بِضَاعَةً وَاللَّهُ عَلِيمٌ بِمَا يَعْمَلُونَ
وَشَرُّهُ يَبْغِي دَرَاهِمَ مَعْدُودَةٍ وَكَانُوا فِيهِ مِنَ الزَّاهِدِينَ ﴿١٩﴾

Kemudian datanglah kelompok orang-orang musafir, lalu mereka menyuruh seorang pengambil air, maka dia menurunkan timbanya, dia berkata: "Oh; kabar gembira, ini seorang anak muda!" Kemudian mereka menyembunyikan dia sebagai barang dagangan. Dan Allah Maha Mengetahui apa yang mereka kerjakan. Dan mereka menjual Yusuf dengan harga yang murah, yaitu beberapa dirham saja, dan mereka merasa tidak tertarik hatinya kepada Yusuf. (Yûsuf/12: 19-20)

Ayat di atas menceritakan, Nabi Yusuf as ditemukan oleh kafilah dan disembunyikan dalam rombongan agar tidak diketahui keberadannya. Quraish Shihab mengemukakan tindakan kafilah tersebut dilakukan karena khawatir anak temuan itu seorang budak yang sedang melarikan diri dan dicari tuannya. Atau bermaksud agar orang lain tidak mengetahui perihal penemuan anak itu, sehingga apabila dijual tidak ada yang menuntut sesuatu. Berada dalam situasi semacam itu, Nabi Yusuf as pun tidak memberitahu identitas dirinya atau orang tuanya. Padahal jika hal itu ia lakukan, kafilah tidak akan berani memperlakukannya sebagai dagangan (budak) karena orang merdeka tidak boleh diperjualbelikan.¹⁶ Hemat penulis, keengganan Nabi Yusuf as mengungkapkan identitas dirinya barangkali karena takut kembali ke rumah, mengingat kekejaman yang telah dilakukan saudara-saudaranya terhadap dirinya. Kondisi kejiwaan semacam ini lazim dialami oleh korban perundungan yang merasa traumatik dan syok akibat kejadian tragis.¹⁷

Selanjutnya, ayat 21 menceritakan tentang sosok yang membeli Nabi Yusuf as, dengan sebutan "orang Mesir". Menurut para mufasir, orang Mesir yang membeli Nabi Yusuf as tersebut memiliki kekuasaan di Mesir, jabatan yang tinggi, kehidupan yang mewah, namun memiliki kebijaksanaan. Ia tertarik membeli Nabi Yusuf as karena memiliki firasat Nabi Yusuf as adalah orang merdeka, bukan budak. Ia juga melihat tanda-tanda pada wajah Nabi Yusuf cahaya kesalehan, kecendekiawanan, dan kecerdasan. Terlebih lagi, ia berwajah tampan, tutur katanya halus, dan berperangai santun. Karena itu, setibanya di rumah, ia meminta kepada isterinya untuk menyiapkan tempat yang layak dan pelayanan yang baik agar Nabi Yusuf as senang dan betah tinggal di rumahnya.¹⁸

¹⁵ Hamka, *Tafsir Al Azhar*.

¹⁶ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan, Dan Keserasian Al-Qur'an*.

¹⁷ G Sihombing et al., "Pengaruh Konflik Dalam Keluarga Terhadap Perkembangan Emosional Anak," *Pediaqu: Jurnal Pendidikan Sosial Dan Humaniora* 3(2) 2024, 762–71, <https://publisherqu.com/index.php/pediaqu/article/view/931%0Ahttps://publisherqu.com/index.php/pediaqu/article/download/931/845>.

¹⁸ Al-Marâgî, *Tafsîr Al-Marâgî*. M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan, Dan Keserasian Al-Qur'an*.

3. Ayat 25 (Fitnah terhadap Nabi Yusuf as)

Peristiwa fitnah yang dialami oleh Nabi Yusuf as merupakan puncak dari rangkaian peristiwa rayuan isteri pembesar Mesir (Zulaikha) terhadap dirinya (ayat 23 dan 24). Quraish Shihab menjelaskan bahwa dari waktu ke waktu, Zulaikha melihat pertumbuhan jasmani dan perangai anak angkatnya tersebut. Nampak di matanya, anak yang beranjak dewasa tersebut memiliki paras yang rupawan, keindahan mata, serta kehalusan tutur kata dan perangai. Tanpa disadari, ia telah jatuh cinta kepada anak angkatnya. Hati dan perasaan Zulaikha bergejolak setiap kali memandangnya dan pikirannya kacau jika tidak melihatnya. Lama kelamaan, desakan asmara tersebut tidak mampu dibendung, hingga akhirnya Zulaikha menggoda dan merayunya agar bersedia memenuhi hasratnya.¹⁹

Adapun Nabi Yusuf as sendiri tidak menduga situasi terjadi demikian. Tidak pula terpikirkan olehnya bahwa Zulaikha berbuat yang tidak sepatutnya terhadap dirinya. Di sisi lain, Nabi Yusuf as merupakan seorang Nabi kekasih Allah Swt yang terjaga dari perbuatan yang melanggar. Maka, serta merta ditolaknya ajakan tidak senonoh tersebut. Perkataan pertama yang diucapkan Nabi Yusuf as yang direkam Al-Qur'an adalah *ma'âdza Allah (perlindungan Allah)*, maksudnya ia berlindung kepada Allah Swt dari godaan dan rayuan isteri pembesar Mesir. Pikirannya juga membayangkan kebaikan-kebaikan pembesar Mesir yang begitu banyak terhadap dirinya. Maka alangkah hina dan zalimnya dirinya jika berlaku khianat terhadap orang yang telah berjasa dalam kehidupannya dan menuruti rayuan isteri pembesar Mesir tersebut.

Selanjutnya, Allah Swt berfirman:

وَاسْتَبَقَا الْبَابَ وَقَدَّتْ قَمِيصَهُ مِنْ دُبُرٍ وَأَلْفَيَا سَيِّدَهَا لَدَى الْبَابِ قَالَتْ مَا جَزَاءُ مَنْ أَرَادَ بِأَهْلِكَ سُوءًا إِلَّا أَنْ يُسْجَنَ أَوْ عَذَابٌ أَلِيمٌ

Dan keduanya berlomba-lomba menuju pintu dan wanita itu menarik baju gamis Yusuf dari belakang hingga koyak dan kedua-duanya mendapati suami wanita itu di muka pintu. Wanita itu berkata: "Apakah pembalasan terhadap orang yang bermaksud berbuat serong dengan isterimu, selain dipenjarakan atau (dihukum) dengan azab yang pedih? (Yûsuf/12: 25)

Ayat di atas menceritakan kejadian di mana Nabi Yusuf as berusaha keras meninggalkan tempat ia dirayu, namun Zulaikha menahannya. Ia kemudian berlari menuju pintu keluar, namun Zulaikha berhasil mengejar dan menarik bajunya dari belakang hingga robek. Tak terduga, setelah pintu berhasil dibuka, pembesar Mesir telah berdiri di depan pintu tersebut. Di hadapan suaminya tersebut, Zulaikha malah melemparkan tuduhan bahwa anak angkatnya telah melakukan perbuatan tidak wajar terhadapnya dan mengusulkan agar dijatuhi hukuman berat. Menghadapi perbuatan Zulaikha tersebut, Nabi Yusuf as sendiri pada mulanya bersikap diam, mencoba mengontrol emosi, dan tidak menjelekkaninya di hadapan suaminya karena rasa hormat terhadapnya. Tetapi setelah dirinya difitnah seperti itu, barulah Nabi Yusuf as membela diri dengan mengungkapkan bahwa Zulaikha yang telah menggoda dirinya, bahkan mengejar dan menarik bajunya dari belakang hingga robek (ayat 26).

¹⁹ Shihab, *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan, Dan Keserasian Al-Qur'an*.

Pada akhirnya, kebenaran terungkap. Pembesar Mesir yang menerima aduan pihak yang menuduh dan menyangkal, kemudian melakukan pemeriksaan terhadap bukti kejadian. Maka didapatinya baju yang dikenakan Nabi Yusuf as robek di bagian belakang. Hal tersebut menunjukkan bahwa isterinya telah melakukan perbuatan pemaksaan, sementara anak angkatnya berusaha melindungi diri. Karenanya, sangkalan anak angkatnya benar adanya, sekaligus membuktikan kesalahan isterinya (ayat 28). Atas kejadian yang memalukan dan tak pantas tersebut, pembesar Mesir meminta kepada Nabi Yusuf as untuk menyembunyikannya agar tidak tersiar pada orang lain. Sementara isterinya diminta untuk menyadari kesalahan dan memohon ampun atas dosa yang telah diperbuat (ayat 29).

4. Ayat 32 (Intimidasi dan terancam masuk penjara)

Rangkaian ayat sebelumnya -yakni ayat 30- menceritakan bahwa meski persoalan yang terjadi di rumah pembesar Mesir yang melibatkan Zulaikha dan Nabi Yusuf as dianggap telah selesai, namun ternyata telah menyebar keluar rumah, hingga didengar juga oleh para isteri pembesar negeri lainnya. Hal tersebut menjadi topik pembicaraan hangat di antara mereka, tentu dengan nada sinis, mencibir perilaku Zulaikha, bahkan menganggap apa yang dilakukannya sebuah kesesatan yang nyata.

Kemudian pada ayat 31 diceritakan, Zulaikha rupanya mengetahui pembicaraan mereka yang menjelek-jelekkan dan menciderai martabatnya. Ia merasa tidak terima diperlakukan semacam itu, hingga kemudian menyiapkan suatu rencana; mengundang mereka untuk menghadiri jamuan makan di rumahnya. Selayaknya pertemuan besar, mereka disediakan kursi, meja, dan sebilah pisau untuk memotong daging ataupun buah-buahan. Sambil menikmati hidangan, mereka asyik bercengkerama satu sama lainnya. Di saat mereka larut dalam suasana kegembiraan, Zulaikha menyuruh Nabi Yusuf as menampakkan diri di hadapan mereka. Begitu menyaksikan Nabi Yusuf as yang sangat rupawan, mereka merasakan kekaguman yang luar biasa, sampai-sampai tanpa disadari pisau yang dipegang mengiris jari-jari tangan sendiri.²⁰

Selanjutnya, Zulaikha yang mendapati perbuatan para isteri pembesar negeri semacam di atas, merasa puas dan mencoba menjustifikasi perbuatan dosa yang telah dilakukannya; menggoda dan merayu Nabi Yusuf as. Bahkan, secara terang-terangan ia memberi ancaman, jika Nabi Yusuf as tidak menuruti apa yang diperintahkannya maka ia akan dimasukkan ke dalam penjara (ayat 32).

Menilik penjelasan rangkaian ayat 30-32 di atas, akal dan perasaan dapat merasakan betapa berat cobaan yang dihadapi Nabi Yusuf as. Ia menghadapi kejadian yang menekan; godaan dan rayuan Zulaikha, peristiwa yang terjadi dalam acara jamuan makan, hingga intimidasi akan dipenjarakan. Semua hal tersebut terjadi di lingkungan istana, bahkan di hadapan para isteri pembesar negeri, melibatkan orang-orang penting di negeri Mesir, dan dapat berakibat mencoreng kewibawaan pembesar negeri. Namun nyatanya, Nabi Yusuf as mampu menghadapi dan lulus dari cobaan tersebut. Semua itu tak lepas dari keteguhan jiwa yang dimilikinya, kesanggupannya dalam menahan diri, dan yang utama adalah pertolongan Allah Swt, kekasih yang senantiasa hidup dalam hatinya. Bahkan demi menjaga diri dari perbuatan dosa menuruti hasrat Zulaikha dan menghindari tipu daya para isteri pembesar negeri yang

²⁰ Shihab.

memintanya menuruti perintah Zulaikha, Nabi Yusuf as lebih suka hidup di penjara (ayat 33).

Dari uraian tentang gambaran konflik keluarga dan berbagai peristiwa tragis yang dialami oleh Nabi Yusuf as, dapat dijelaskan bahwa konflik keluarga dipicu oleh banyak hal, seperti masalah komunikasi dalam keluarga, perlakuan yang tidak sama orang tua terhadap anak, persaingan antaranggota keluarga, adanya rasa cemburu atau iri hati, kurangnya pemahaman religius, dan lainnya. Adanya konflik dalam keluarga membawa dampak negatif khususnya terhadap perkembangan perilaku, emosi dan mental anak. Dari segi perilaku, anak yang mengalami ataupun menyaksikan konflik keluarga cenderung menunjukkan perilaku agresif dan tidak mampu menjalin interaksi sosial yang baik. Mereka juga rentan mengalami gangguan emosional dan mental seperti kecemasan, depresi, rasa tertekan, sukar mengontrol emosi, rendah diri, dan lainnya.²¹

Mengacu pada kisah Nabi Yusuf as di atas, tidak semua anak yang mengalami konflik keluarga terpengaruh secara emosi dan mental. Sebagaimana diri Nabi Yusuf as, meski mengalami beragam peristiwa tragis dalam hidupnya, namun ia mampu menghadapi dan mengatasi kondisi yang ada, bahkan bangkit dengan menjadikannya sebagai pengalaman kehidupan yang membawa kesuksesan di masa depan. Hal ini mengindikasikan, ia memiliki *resilience* yang tinggi sebagai hasil didikan dan bimbingan orang tuanya. Dengan demikian, lembaga keluarga berperan penting dalam menciptakan anak-anak yang tangguh dan memiliki kemampuan bertahan dan beradaptasi dalam menghadapi situasi yang sulit dan menekan.²²

Pembentukan Resilience Anak Korban Konflik Keluarga

Perjalanan kehidupan tidak selalu sesuai dengan yang diharapkan, terkadang mengalami senang namun di waktu yang lain mengalami kesulitan. Oleh sebab itu, setiap anak harus memiliki *resilience* dalam dirinya yang akan membantunya mampu beradaptasi dengan perubahan, menjaga ketahanan mental dan meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan.²³ Mengacu pada kisah Nabi Yusuf as, resiliensi pada diri anak dapat dibentuk dan ditanamkan melalui beberapa cara, yaitu:

Pertama, membangkitkan kekuatan diri.

Setiap individu memiliki potensi kekuatan dalam dirinya yang tercermin melalui pengetahuan diri dan sikap terhadap diri. Pengetahuan diri merupakan kesadaran seseorang terhadap keberadaan dan makna dirinya dalam kehidupan, seperti

²¹ Nurkafidz Nizam Fahmi, "Pengaruh Konflik Rumah Tangga Terhadap Kesehatan Mental Anak Dalam Perspektif Hukum Keluarga Islam," *Jurnal Pengabdian Masyarakat Dan Riset Pendidikan* 3(4) 2025, 4384–91, <https://doi.org/10.31004/jerkin.v3i4.1051>. Fauziah, "Effects of Family Conflicts on Children's Personalities."

²² Latifa Nur Ramadhani et al., "Peran Penting Keluarga Dalam Masa Perkembangan Anak-Anak," *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan* 10(11) 2024, 354–58, <https://doi.org/10.5281/zenodo.12696673>. Uswatun Hasanah and Siti Istiqomah, "Peran Orang Tua Dalam Mengatasi Sibling Rivalry Terhadap Perkembangan Sosial Emosional Anak Usia Dini," *Tinta Emas: Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini* 3(2) 2024, 157–74, <https://doi.org/10.35878/tintaemas.v3i2.1389>.

²³ Lukman Fajariyah, "Interpretasi Ayat-Ayat Resiliensi Dan Signifikasinya Dalam Kehidupan Sosial," *International Conference on Islamic Studies* 5 (2021), 273–86, <https://doi.org/https://doi.org/10.19105/iconis.v5i1.83>.

memahami siapa dirinya, apa potensi yang dimiliki, ke mana arah hidup yang ingin dicapai, serta bagaimana memaknai kehidupan setelah kematian. Adapun sikap terhadap diri diwujudkan dalam bentuk kepercayaan pada kemampuan diri, keyakinan terhadap potensi yang dimiliki, optimisme, ketenangan batin, serta kemampuan untuk menerima dan berdamai dengan diri sendiri.²⁴

Kekuatan internal tersebut berperan sebagai salah satu sumber utama dalam membangun resiliensi. Salah satu bentuknya adalah kepercayaan diri, yaitu keyakinan seseorang terhadap kemampuan, kualitas, dan potensi yang dimilikinya untuk menghadapi berbagai tantangan serta mencapai tujuan hidup. Individu yang memiliki resiliensi tinggi akan meyakini bahwa dirinya mampu mengatasi kesulitan yang dihadapi. Keyakinan ini mendorong seseorang untuk terus berusaha mencari solusi dan tidak mudah menyerah meskipun dihadapkan pada hambatan yang berat. Kepercayaan diri bukanlah sifat yang dibawa sejak lahir, melainkan kemampuan yang dapat dibentuk dan dikembangkan melalui proses belajar. Proses tersebut mencakup penerimaan terhadap diri sendiri, penghargaan atas potensi yang dimiliki, serta sikap optimis dalam menjalani kehidupan.²⁵

Dalam kisah Nabi Yusuf a.s., kepercayaan diri tercermin dari keberaniannya menceritakan mimpi yang dialaminya kepada ayahnya, Nabi Ya'qub a.s. (QS. Yusuf [12]: 4). Keberanian tersebut menunjukkan adanya rasa aman dan keyakinan untuk mengungkapkan pengalaman pribadinya kepada sosok yang dipercaya. Menurut hemat penulis, kepercayaan diri Nabi Yusuf a.s. tidak terlepas dari peran keluarga, khususnya Nabi Ya'qub a.s. sebagai ayah. Dialog yang diabadikan dalam QS. Yusuf [12]: 4–5 memperlihatkan bahwa Nabi Ya'qub a.s. membangun hubungan yang hangat dengan anak-anaknya, memberikan perhatian, meluangkan waktu untuk berkomunikasi, serta memperlakukan mereka dengan penuh kasih sayang. Lingkungan keluarga yang demikian menjadi fondasi penting dalam pembentukan kepribadian dan keterampilan hidup anak, termasuk dalam menumbuhkan rasa percaya diri. Selain itu, perhatian dan kasih sayang yang diberikan orang tua menjadi sumber kekuatan psikologis yang membuat anak merasa dihargai, didukung, dan dicintai.

Selain kepercayaan diri, resiliensi juga dibangun melalui penanaman sikap optimis. Optimisme merupakan sikap mental yang ditandai oleh keyakinan dan cara pandang positif bahwa setiap kesulitan pada akhirnya akan mengarah kepada hasil yang lebih baik. Sikap ini memungkinkan seseorang tetap memiliki semangat juang ketika menghadapi persoalan hidup, mampu menjaga ketenangan, serta lebih tahan terhadap tekanan psikologis seperti stres, kecemasan, ketakutan, maupun depresi.²⁶ Nilai optimisme tersebut tampak jelas dalam kisah Nabi Yusuf a.s. ketika beliau berada

²⁴ Mohamad Zaenal Arifin, "Penyembuhan Masalah Spiritual Pasien Di Rumah Sakit Melalui Pendekatan Komunikasi Spiritual Terapeutik Berbasis Al-Qur'an," *AL QUDS : Jurnal Studi Alquran Dan Hadis* 6(2) 2022, 925, <https://doi.org/10.29240/alquds.v6i2.4248>.

²⁵ Bella Rifqi Nabilah, Fatwa Tentama, and Herlina Siwi Widiana, "Employability Predictor Factors : Resilience, Self-Esteem, and Self-Confidence," *Psikostudia : Jurnal Psikologi* 11(2) 2022, 240, <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v11i2.7357>.

²⁶ Farzana Parveen, Prof Shahina Maqbool, and Dr. Shah Mohd Khan, "Optimism as Predictor of Psychological Well Being among Adolescents," *International Journal of Indian Psychology* 3(4) 2016, 12-21 <https://doi.org/10.25215/0304.154>.

di dasar sumur setelah dibuang oleh saudara-saudaranya (QS. Yusuf [12]: 15). Dalam kondisi yang sangat sulit dan tampak tanpa harapan, Allah Swt. memberikan wahyu yang menenangkan hati Nabi Yusuf a.s. melalui malaikat. Allah meyakinkan bahwa beliau akan diselamatkan dan suatu saat kelak akan memberitahukan kepada saudara-saudaranya tentang perbuatan yang telah mereka lakukan, sementara mereka tidak menyadarinya. Janji ilahi ini menjadi sumber harapan sekaligus kekuatan batin yang menjaga optimisme Nabi Yusuf a.s. sehingga mampu bertahan menghadapi penderitaan yang dialaminya. Dengan demikian, kisah tersebut menunjukkan bahwa optimisme yang berlandaskan keimanan kepada Allah merupakan salah satu fondasi utama dalam membangun resiliensi seseorang ketika menghadapi berbagai ujian kehidupan.

Kedua, Dukungan sosial dari orang-orang di sekitarnya.

Manusia pada hakikatnya adalah makhluk sosial yang memiliki kebutuhan untuk menjalin hubungan dengan orang lain. Keterhubungan tersebut dapat diwujudkan melalui keikutsertaan dalam komunitas spiritual maupun interaksi sosial dalam kehidupan sehari-hari. Melalui hubungan tersebut, individu membangun interaksi yang ditandai dengan sikap saling menolong, peduli, mendengarkan, memahami, dan memberikan perhatian. Interaksi semacam ini menjadi sumber dukungan sosial yang mampu memberikan motivasi, inspirasi, serta dorongan bagi seseorang untuk terus berkembang dan beradaptasi ketika menghadapi berbagai tantangan. Dalam teori resiliensi, salah satu faktor protektif yang penting adalah *I Have*, yaitu keyakinan individu bahwa ia memiliki orang-orang di sekitarnya yang siap memberikan dukungan ketika menghadapi kesulitan. Dukungan sosial tersebut berperan dalam meningkatkan kepercayaan diri, menumbuhkan optimisme, menciptakan ketenangan batin, serta memperkuat daya juang seseorang dalam menghadapi tekanan hidup. Dengan adanya dukungan dari lingkungan sekitar, beban yang dirasakan individu menjadi lebih ringan dan ia lebih mampu menemukan solusi atas masalah yang dihadapinya.²⁷ Dukungan ini dapat diperoleh melalui hubungan yang sehat dalam keluarga, komunitas keagamaan, maupun lingkungan sosial yang ditandai oleh adanya pertolongan, kepedulian, penghargaan, perhatian, dan kedekatan emosional.²⁸ Karena itu, dukungan sosial menjadi salah satu faktor penting yang memperkuat kemampuan individu untuk bangkit dan beradaptasi dalam situasi yang penuh tantangan.²⁹

Pentingnya dukungan sosial dalam menghadapi kesulitan tergambar dalam kisah Nabi Yusuf a.s. pada QS. Yusuf [12]: 19–20. Ketika para musafir menemukan Nabi Yusuf a.s. di dalam sumur, mereka tidak menunjukkan empati dengan memberikan

²⁷ Syafiq Mughni and Muhammad Marzuk, "TAFSIR AYAT PSIKOLOGI, Memaknai Ayat Al-Qur'an Tentang Resiliensi Jiwa Dan Urgensinya Dalam Kehidupan Sosial," *Al-Afkar, Journal For Islamic Studies* 5(4) 2022, 101–14, <https://doi.org/10.31943/afkarjournal.v5i4.319>. Afdilla Nisa, "Ajaran Resiliensi Dalam Kisah Al-Qur'an Dan Urgensinya Bagi Single Mother Era Modern: Kajian Tematik QS Al-Qashash [28]: 7-13," *Islamika: Jurnal Ilmu-Ilmu Keislaman* 24(1) 2024, 85–102.

²⁸ Arif Adi Setiawan, "Pengembangan Terapi Holistic Nursing Berbasis Islamic Spiritual Practice Dalam Mengurangi Kecemasan Pada Klien Dengan Acute Coronary Syndrome," in *Proceeding Seminar Ilmiah Keperawatan 3rd Adult Nursing Practice: Using Evidence in Care "Holistic Nursing in Emergency and Distarter: Issue and Future* (Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro, 2015).

²⁹ Ah. Yusuf, *Kebutuhan Spiritual; Konsep Dan Aplikasi Dalam Asuhan Keperawatan*.

pertolongan sebagaimana mestinya. Sebaliknya, mereka justru memperjualbelikan Nabi Yusuf a.s. sebagai seorang budak. Sikap tersebut mencerminkan hilangnya rasa belas kasih dan semakin memperburuk penderitaan yang dialami Nabi Yusuf a.s. Sebaliknya, pembesar Mesir memperlihatkan sikap yang jauh berbeda. Ia membeli Nabi Yusuf a.s. dari para musafir, kemudian memberikan tempat tinggal dan kehidupan yang layak di rumahnya. Tindakan ini menjadi bentuk dukungan sosial yang memungkinkan Nabi Yusuf a.s. keluar dari situasi yang semakin menekan dan memperoleh kesempatan untuk membangun kembali kehidupannya ke arah yang lebih baik.

Dalam perspektif pembentukan resiliensi anak, peristiwa tersebut menunjukkan pentingnya peran keluarga sebagai sumber dukungan utama. Keluarga ideal tidak hanya berfungsi memenuhi kebutuhan fisik anak, tetapi juga menjadi lingkungan yang mendukung perkembangan kepribadian, pembentukan karakter, pengembangan keterampilan sosial, serta kemampuan beradaptasi dengan berbagai situasi kehidupan. Fungsi tersebut dapat diwujudkan melalui terciptanya hubungan yang harmonis, penghargaan terhadap anak, komunikasi yang terbuka dan hangat, perhatian terhadap kebutuhan emosional anak, serta kepedulian terhadap setiap persoalan yang mereka hadapi. Lingkungan keluarga yang demikian akan melahirkan anak-anak yang memiliki ketangguhan mental, karakter yang kuat, rasa percaya diri yang tinggi, serta kestabilan emosi. Berbagai kualitas tersebut menjadi modal penting bagi anak untuk menghadapi dan mengatasi berbagai tantangan hidup secara lebih adaptif dan resilien.³⁰

Ketiga, mengajarkan regulasi diri.

Salah satu aspek penting dalam pembentukan resiliensi adalah regulasi diri, yaitu kemampuan individu untuk mengelola dan mengendalikan emosi secara efektif ketika menghadapi tekanan atau berbagai persoalan kehidupan.³¹ Kemampuan ini memungkinkan seseorang menjaga keseimbangan emosional sehingga dapat berpikir jernih dan mengambil keputusan secara tepat meskipun berada dalam situasi yang sulit. Oleh karena itu, regulasi diri menjadi kompetensi yang sangat penting bagi individu yang sedang menghadapi masalah, karena berkaitan dengan kemampuan mengendalikan respons emosional dan mengarahkan perilaku secara konstruktif. Individu yang memiliki regulasi diri yang baik akan lebih mampu menahan diri dari tindakan-tindakan yang dapat merugikan dirinya sendiri maupun orang lain.

Kemampuan regulasi diri tersebut tercermin dengan jelas dalam kisah Nabi Yusuf a.s., khususnya ketika beliau menghadapi godaan Zulaikha yang mengajaknya melakukan perbuatan tercela. Respons pertama yang dilakukan Nabi Yusuf a.s. adalah mengingat Allah Swt. dan memohon perlindungan-Nya agar terhindar dari perbuatan dosa. Selain itu, beliau juga mengingat kebaikan pembesar Mesir yang telah memberikan perlindungan dan kehidupan yang layak kepadanya. Kesadaran akan besarnya jasa tersebut menumbuhkan rasa malu dan tanggung jawab moral untuk

³⁰ Agla Defaza and Wulansari Vitaloka, "Rahasia Keberhasilan Sosial Emosional Anak: Keluarga Sebagai Faktor Kunci," *Generasi Emas* 8(1) 2025, 111–23, [https://doi.org/10.25299/ge.2025.vol8\(1\).21209](https://doi.org/10.25299/ge.2025.vol8(1).21209).

³¹ Hanum Hasmarlin and Hirmaningsih Hirmaningsih, "Self-Compassion Dan Regulasi Emosi Pada Remaja," *Jurnal Psikologi* 15(2) 2019, 148, <https://doi.org/10.24014/jp.v15i2.7740>.

tidak mengkhianati orang yang telah berbuat baik kepadanya. Kesadaran spiritual dan moral inilah yang kemudian menjadi kekuatan bagi Nabi Yusuf a.s. untuk mengendalikan hawa nafsu serta menolak dorongan negatif yang muncul dalam dirinya.

Kemampuan regulasi diri Nabi Yusuf a.s. juga tampak ketika beliau difitnah melakukan pelecehan seksual terhadap Zulaikha. Dalam situasi yang sangat merugikan tersebut, Nabi Yusuf a.s. tidak larut dalam kemarahan ataupun bereaksi secara emosional. Sebaliknya, beliau tetap bersikap tenang dan menjelaskan peristiwa yang sebenarnya kepada suami Zulaikha tanpa membuka aib atau mencela perempuan tersebut secara berlebihan. Sikap ini menunjukkan kematangan emosional serta kemampuan mengendalikan diri dalam menghadapi tekanan yang berat.

Perilaku Nabi Yusuf a.s. tersebut juga mencerminkan *self-esteem* yang tinggi. Hal ini terlihat dari keyakinannya terhadap kebenaran yang diperjuangkan, kepercayaan diri dalam menghadapi tuduhan, kemampuan berpikir secara positif, serta keteguhannya untuk tidak merasa rendah diri meskipun berada dalam situasi yang sangat sulit. Dalam perspektif resiliensi, *self-esteem* yang kuat menjadi salah satu faktor protektif yang meningkatkan daya tahan psikologis seseorang. Individu yang memiliki penghargaan diri yang baik akan lebih mampu menghadapi tekanan, bangkit dari berbagai kesulitan, serta beradaptasi secara positif terhadap tantangan kehidupan.³²

Keempat, menguatkan self-efficacy.

Self-efficacy merupakan keyakinan seseorang terhadap kemampuan dirinya untuk melaksanakan tindakan atau menyelesaikan tugas yang diperlukan guna mencapai tujuan tertentu. Dalam perspektif resiliensi, *self-efficacy* berfungsi sebagai modal psikologis yang mendorong individu untuk tetap berusaha, bertahan, dan tidak mudah menyerah ketika menghadapi berbagai kesulitan. Individu yang memiliki *self-efficacy* tinggi cenderung lebih termotivasi, gigih, dan mampu memandang tantangan sebagai sesuatu yang dapat diatasi. Sebaliknya, rendahnya *self-efficacy* dapat menimbulkan keraguan terhadap kemampuan diri, mengurangi semangat untuk berusaha, serta meningkatkan kerentanan terhadap stres maupun depresi ketika menghadapi tekanan hidup.³³

Dalam kisah Nabi Yusuf a.s., *self-efficacy* tercermin ketika beliau menghadapi tekanan yang terjadi pada peristiwa jamuan yang diselenggarakan Zulaikha bersama para istri pembesar Mesir (QS. Yusuf [12]: 32–33). Pada peristiwa tersebut, Nabi Yusuf a.s. tidak hanya menghadapi godaan, tetapi juga intimidasi psikologis berupa ancaman akan dipenjarakan apabila menolak memenuhi keinginan Zulaikha. Meskipun berada dalam situasi yang sangat menekan, beliau tetap teguh mempertahankan prinsip kesucian diri. Bahkan, Nabi Yusuf a.s. lebih memilih dipenjara daripada melakukan perbuatan yang bertentangan dengan nilai-nilai yang diyakininya. Sikap ini

³² Shinantya Ratnasari and Julia Suleeman, "Perbedaan Regulasi Emosi Perempuan Dan Laki-Laki Di Perguruan Tinggi," *Jurnal Psikologi Sosial* 15(1) 2017, 35–46, <https://doi.org/10.7454/jps.2017.4>.

³³ Neneng Amalia et al., "Islamic Education Teacher's Strategy in Building Resilience in Students with Broken Home Family Backgrounds," *Al-Hayat: Journal of Islamic Education* 9(1) 2025, 106–23, <https://doi.org/10.35723/ajje.v9i1.101>.

menunjukkan keyakinan yang kuat terhadap kemampuan dirinya untuk menghadapi konsekuensi dari pilihan yang diambil, sekalipun harus menanggung penderitaan.

Self-efficacy Nabi Yusuf a.s. bersumber pada kedekatan spiritualnya dengan Allah Swt. Keyakinan bahwa Allah senantiasa memberikan pertolongan, perlindungan, dan bimbingan kepada hamba-Nya yang beriman dan bertawakal menjadi sumber kekuatan utama dalam menghadapi berbagai ujian. Selain itu, pengalaman-pengalaman hidup yang telah dilaluinya, mulai dari dibuang ke dalam sumur, dijual sebagai budak, hingga hidup di lingkungan yang asing, turut membentuk ketangguhan dan kepercayaan dirinya dalam menghadapi setiap persoalan. Kombinasi antara keimanan yang kokoh dan pengalaman hidup tersebut membuat Nabi Yusuf a.s. tetap yakin mampu menghadapi situasi yang sulit, tidak larut dalam keputusan, serta selalu berupaya memilih jalan terbaik sesuai dengan nilai-nilai yang diyakininya.

Dalam konteks konflik keluarga, penguatan *self-efficacy* menjadi aspek yang sangat penting, terutama bagi anak yang menjadi korban. Keyakinan terhadap kemampuan diri dapat dibangun melalui pola pengasuhan yang positif, seperti menghindari pola asuh yang otoriter, menciptakan suasana keluarga yang aman dan kondusif, membangun kedekatan emosional antara orang tua dan anak, menanamkan nilai-nilai keagamaan, serta memberikan pengalaman hidup yang mendukung perkembangan psikologis anak.³⁴ Berbagai bentuk pengasuhan tersebut akan membantu anak mengembangkan cara pandang yang positif terhadap masalah, meningkatkan kepercayaan terhadap kemampuan dirinya, serta membentuk keberanian untuk menghadapi dan mengatasi berbagai tantangan kehidupan.

Dengan demikian, anak yang memiliki *self-efficacy* yang kuat akan lebih mampu menghadapi dampak konflik keluarga tanpa mengalami gangguan yang berkepanjangan pada aspek kognitif, emosional, maupun mental. Sebaliknya, mereka akan memiliki ketahanan psikologis yang lebih baik, mampu beradaptasi dengan perubahan, serta lebih siap mencari solusi yang konstruktif dalam menghadapi berbagai persoalan yang dihadapi. Dalam perspektif resiliensi, *self-efficacy* menjadi salah satu faktor protektif yang memungkinkan individu bangkit dari pengalaman yang sulit dan berkembang secara positif di tengah berbagai tantangan kehidupan.

KESIMPULAN

Kisah Nabi Yusuf a.s. memuat sejumlah rangkaian peristiwa yang menggambarkan dinamika konflik keluarga, dimulai dari munculnya kecemburuan saudara-saudaranya hingga berbagai pengalaman berat yang harus beliau hadapi sebagai akibat dari konflik tersebut. Berdasarkan analisis terhadap Surah Yusuf, pembentukan resiliensi pada anak yang hidup dalam situasi konflik keluarga dapat dilakukan melalui empat strategi utama, yaitu mengembangkan kekuatan internal anak, memperkuat dukungan sosial dari lingkungan sekitarnya, melatih kemampuan

³⁴ Z. Marleni, L., Astuti, L., MArdinah, Saputra, A., Suswitha, D., Hulisya, S., dan Hayun, "Hubungan Self Efficacy Dan Perilaku Bullying Pada Anak Usia Sekolah Di Palembang Tahun 2023," *Journal GEEJ* 7(2) 2024, 172–77. Fajariyah, "Interpretasi Ayat-Ayat Resiliensi Dan Signifikasinya Dalam Kehidupan Sosial."

regulasi diri, serta menumbuhkan self-efficacy atau keyakinan terhadap kemampuan diri.

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa nilai-nilai pembentukan resiliensi yang terkandung dalam kisah Nabi Yusuf a.s. memiliki relevansi untuk diimplementasikan sebagai strategi pendampingan bagi anak yang mengalami dampak konflik keluarga, baik oleh pendidik maupun lembaga pendidikan. Melalui internalisasi nilai-nilai tersebut, sekolah diharapkan tidak hanya berperan sebagai tempat penyelenggaraan pembelajaran, tetapi juga sebagai lingkungan yang mendukung penguatan ketahanan psikologis siswa.

Penelitian ini masih memiliki keterbatasan karena analisis yang dilakukan bersifat deskriptif dan bertumpu pada data kepustakaan yang terbatas. Oleh sebab itu, diperlukan penelitian lanjutan yang mengkaji pembentukan resiliensi berbasis nilai-nilai keagamaan dengan cakupan yang lebih luas, baik melalui pendekatan empiris maupun pengembangan model implementasi di lingkungan pendidikan. Dengan demikian, lembaga pendidikan diharapkan dapat mengembangkan strategi yang lebih komprehensif dalam meminimalkan dampak negatif konflik keluarga, sehingga siswa mampu menjalani tugas-tugas perkembangannya secara optimal serta memiliki kemampuan beradaptasi yang baik ketika menghadapi berbagai tantangan kehidupan.

DAFTAR PUSTAKA

- Abd al-Hayy al-Farmawi. (1977). *Al-Bidâyah Fî Tafsîr Al-Maudhû'i*. Mesir: Maktabah Jumhuriyyah Mishr.
- Ah. Yusuf. (2017). *Kebutuhan Spiritual; Konsep Dan Aplikasi Dalam Asuhan Keperawatan*. Jakarta: Wacana Media.
- Al-Marâgî, Ahmad Musthafâ. (2017). *Tafsîr Al-Marâgî*. Juz 30. Kairo: Musthafa Babi al Halabî.
- Amalia, Neneng, Mohamad Zaenal Arifin, Umar Samsudin, and Abdul Ghofur. (2025). "Islamic Education Teacher's Strategy in Building Resilience in Students with Broken Home Family Backgrounds." *Al-Hayat: Journal of Islamic Education*, 9(1), 106–23. <https://doi.org/10.35723/ajie.v9i1.101>.
- Arifin, Mohamad Zaenal. (2022). "Penyembuhan Masalah Spiritual Pasien Di Rumah Sakit Melalui Pendekatan Komunikasi Spiritual Terapeutik Berbasis Al-Qur'an." *AL QUDS : Jurnal Studi Alquran dan Hadis*, 6(2), 925. <https://doi.org/10.29240/alquds.v6i2.4248>.
- Defaza, Agla, and Wulansari Vitaloka. (2025). "Rahasia Keberhasilan Sosial Emosional Anak: Keluarga Sebagai Faktor Kunci." *Generasi Emas* 8(1), 111–23. [https://doi.org/10.25299/ge.2025.vol8\(1\).21209](https://doi.org/10.25299/ge.2025.vol8(1).21209).
- Fajariyah, Lukman. (2021). "Interpretasi Ayat-Ayat Resiliensi Dan Signifikasinya Dalam Kehidupan Sosial." *International Conference on Islamic Studies* 5, 273–86. <https://doi.org/https://doi.org/10.19105/iconis.v5i1.83>.
- Farzana Parveen, Prof Shahina Maqbool, and Dr. Shah Mohd Khan. (2016). "Optimism as Predictor of Psychological Well Being among Adolescents." *International Journal of Indian Psychology* 3(4), 12-21. <https://doi.org/10.25215/0304.154>.
- Fauziah. (2022). "Effects of Family Conflicts on Children's Personalities." *International*

- Journal Education and Computer Studies (IJECS)* 2(2), 61–68. <https://doi.org/10.35870/ijecs.v2i2.793>.
- Febrinabila, Rizki, and Ratih Listiyandini. (2016). "Hubungan Self Compassion Dengan Resiliensi." *Prosiding Konferensi Nasional Peneliti Muda Psikologi Indonesia* 1(1), 19–28.
- Hamka. *Tafsir Al Azhar*. (2013). Juz 30. Jakarta: Pustaka Panjimas.
- Hanifah, Razita, and Nur Aini Farida. (2023). "Peran Keluarga Dalam Mengoptimalkan Perkembangan Anak." *Az-Zakiy: Journal of Islamic Studies* 1(01), 23–33. <https://doi.org/10.35706/azzakiy.v1i01.9951>.
- Hasanah, Uswatun, and Siti Istiqomah. (2024). "Peran Orang Tua Dalam Mengatasi Sibling Rivalry Terhadap Perkembangan Sosial Emosional Anak Usia Dini." *Tinta Emas: Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini* 3(2), 157–74. <https://doi.org/10.35878/tintaemas.v3i2.1389>.
- Hasmarlin, Hanum, and Hirmaningsih Hirmaningsih. (2019). "Self-Compassion Dan Regulasi Emosi Pada Remaja." *Jurnal Psikologi* 15(2), 148. <https://doi.org/10.24014/jp.v15i2.7740>.
- M. Quraish Shihab. (2020). *Sejarah Dan Ulum Al-Qur'an*. Jakarta: Pustaka Firdaus.
- Marleni, L., Astuti, L., Mardinah, Saputra, A., Suswitha, D., Hulisya, S., dan Hayun, Z. (2024). "Hubungan Self Efficacy Dan Perilaku Bullying Pada Anak Usia Sekolah Di Palembang Tahun 2023." *Journal GEEJ* 7(2), 172–77. <https://doi.org/10.32831/jik.v12i2.626>
- Mughni, Syafiq, and Muhammad Marzuk. (2022). "TAFSIR AYAT PSIKOLOGI, Memaknai Ayat Al-Qur'an Tentang Resiliensi Jiwa Dan Urgensinya Dalam Kehidupan Sosial." *Al-Afkar, Journal For Islamic Studies* 5(4), 101–14. <https://doi.org/10.31943/afkarjournal.v5i4.319>.
- Nabilah, Bella Rifqi, Fatwa Tentama, and Herlina Siwi Widianana. (2022). "Employability Predictor Factors : Resilience, Self-Esteem, and Self-Confidence." *Psikostudia : Jurnal Psikologi* 11(2), 240. <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v11i2.7357>.
- Nisa, Afdilla. (2024). "Ajaran Resiliensi Dalam Kisah Al-Qur'an Dan Urgensinya Bagi Single Mother Era Modern: Kajian Tematik QS Al-Qashash [28]: 7-13." *Islamika: Jurnal Ilmu-Ilmu Keislaman* 24(1), 85–102.
- Nurkafidz, Nizam Fahmi. (2025). "Pengaruh Konflik Rumah Tangga Terhadap Kesehatan Mental Anak Dalam Perspektif Hukum Keluarga Islam." *Jurnal Pengabdian Masyarakat Dan Riset Pendidikan* 3(4), 4384–91. <https://doi.org/10.31004/jerkin.v3i4.1051>.
- Pratama, Aunillah Reza, and Wildan Hidayat. (2018). "Fenomena Bullying Perspektif Hadits." *Dialogia Jurnal Studi Islam dan Sosial*, 16(2), 177–78. <https://doi.org/10.21154/dialogia.v16i2.1502>.
- Ramadhani, Latifa Nur, Rofico Eka Wardani, Bayu Choiruroziqin. (2024). "Peran Penting Keluarga Dalam Masa Perkembangan Anak-Anak." *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan* 10(11), 354–58. <https://doi.org/10.5281/zenodo.12696673>.
- Ratnasari, Shinantya, and Julia Suleeman. (2017). "Perbedaan Regulasi Emosi Perempuan Dan Laki-Laki Di Perguruan Tinggi." *Jurnal Psikologi Sosial* 15(1), 35–46. <https://doi.org/10.7454/jps.2017.4>.
- Reivich dan Shatte. (n.d.) "Psychosocial Resilience." *American Journal of*

- Orthopsychiatry* 57(316), 33–47. <https://doi.org/doi:10.1111/j.1939-0025.1987.tb03541.x>.
- Samsul, Bakri, Bala, and Salma P. Tamu. (2019). "Impact of Treatment of Tumbuh Kembang Children in Gorontalo District." *Jurnal Of Public Administration Studies* 2(1), 11–23. <https://doi.org/DOI:https://doi.org/10.32662/gjpad.v2i1.569>.
- Setiawan, Arif Adi. (2015). "Pengembangan Terapi Holistic Nursing Berbasis Islamic Spiritual Practice Dalam Mengurangi Kecemasan Pada Klien Dengan Acute Coronary Syndrome." In *Proceeding Seminar Ilmiah Keperawatan 3rd Adult Nursing Practice: Using Evidence in Care "Holistic Nursing in Emergency and Distarter: Issue and Future*. Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro.
- Shihab, M. Quraish. (2013). *Tafsir Al-Mishbah; Pesan Kesan Dan Keserasian Al-Quran*. Jilid 8. Jakarta: Lentera Hati.
- Sihombing, G, J G Parapat, E S Simatupang, Elsa, Jely Riskina BR Sinaga, and Dorlan Naibaho. (2024). "Pengaruh Konflik Dalam Keluarga Terhadap Perkembangan Emosional Anak." *Pediaqu: Jurnal Pendidikan Sosial Dan Humaniora* 3(2), 762–771. <https://publisherqu.com/index.php/pediaqu/article/view/931%0Ahttps://publisherqu.com/index.php/pediaqu/article/download/931/845>.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Wahyuni, Eka dan Wulandari. (2021). "Resiliensi Remaja Dan Implikasinya Terhadap Kebutuhan Pengembangan Buku Bantuan Diri." *INSIGHT: Jurnal Bimbingan Konseling* 10(1), 79–88. <https://doi.org/https://doi.org/10.21009/insight.101.10>.