

PENGURUSAN EMOSI DALAM KALANGAN PELAJAR: PANDUAN DARIPADA SURAH YUSUF

Nik Nabilah Athirah Binti Nik Ismail
Fakulti Pengajian Quran dan Sunnah, Universiti Sains Islam Malaysia,
Email: nik_athirah@raudah.usim.edu.my

Nur Izzah Mardhiyyah Binti Mohamad Mizan
Fakulti Pengajian Quran dan Sunnah, Universiti Sains Islam Malaysia,
Email: izzahmardhiyyah@raudah.usim.edu.my

Tengku Nur Izzati Binti Tengku Zainudin
Fakulti Pengajian Quran dan Sunnah, Universiti Sains Islam Malaysia,
Email: tengkunurizzati@raudah.usim.edu.my

Nurul Asiah Fasehah Binti Muhamad
Fakulti Pengajian Quran dan Sunnah, Universiti Sains Islam Malaysia,
Email: nurulasiahfasehah@usim.edu.my

ABSTRAK

Emosi adalah satu bentuk perasaan yang dirasakan manusia yang berbagai jenis seperti kasih sayang, keriang, kebencian kesedihan, kemarahan dan lain-lain. Setiap emosi berperanan penting terutamanya dalam berkomunikasi serta bermuamalat antara satu individu dengan individu yang lain. Walaubagaimanapun, pengurusan emosi hendaklah dititiberatkan dalam kehidupan seharian manusia termasuklah dalam konteks pelajar yang berdepan dengan pelbagai cabaran supaya tidak mendatangkan kemudaratan sama ada kepada diri sendiri atau individu lain. Justeru, kajian ini dilakukan adalah untuk mendalami Surah Yusuf sebagai panduan dalam membantu pelajar dari sudut pengurusan emosi. Pendekatan kajian yang digunakan ialah kajian kualitatif yang mana menumpukan kepada kajian analisa dokumen iaitu surah Yusuf sebagai sumber kajian. Dapatan kajian ini diharapkan dapat membantu pelajar dalam pengurusan emosi.

Kata kunci: Pengurusan emosi, pelajar Muslim, Surah Yusuf

1. Pengenalan

Emosi adalah satu bentuk perasaan yang dirasakan manusia dalam berbagai jenis seperti kasih sayang, keriang, kebencian, kesedihan, kemarahan, dan lain-lain. Setiap emosi memainkan peranan penting dalam kehidupan seseorang terutamanya dalam berkomunikasi dan berinteraksi antara satu sama lain. Permasalahan emosi dalam kalangan pelajar merupakan perkara yang perlu dititikberatkan dan perlu diurus agar tiada sebarang tindakan luar kawalan yang dilakukan oleh mereka. Secara asasnya, emosi merupakan suatu perkara yang sudah diciptakan oleh Allah SWT kepada setiap satu hambaNya. Walau bagaimanapun, keadaan emosi setiap manusia adalah berbeza-beza diamana ia akan menatijahkan hasil yang berbeza-beza sehinggakan cara pengendalian emosi juga turut berbeza-beza. Menurut buku berjudul Kecerdasan Emosi, emosi mempunyai implikasi yang lebih luas untuk mengubah tingkah laku sosio-emosi. (Marc A., Susan E.Rivers, Peter Salovey, 2011). Kesihatan serta kecerdasan emosi merupakan suatu perkara yang sangat penting kepada seluruh umat manusia kerana ia dapat memandu manusia dalam melaksanakan tuntutan-tuntutan duniawi serta ukhrawi. Umumnya, kesihatan emosi adalah keadaan dimana seseorang manusia itu mampu mengawal emosi serta perilaku mereka sekaligus memiliki tujuan hidup yang bertepatan dengan nilai keagamaan dan fitrah kemanusiaan. (Salim, 2010).

Setiap manusia sudah pasti pernah mengalami tekanan atau gangguan emosi, begitu juga bagi pelajar-pelajar di sekolah yang secara jelas sekali dipertanggungjawabkan dengan pelbagai amanah. Namun begitu, setiap amanah dan tanggungjawab merupakan tugas hakiki semua manusia dan ia membantu

para pelajar untuk mengurus kehidupan mereka. Selain itu, para pelajar pada masa kini dihadapkan dengan pelbagai jenis tugas serta ujian peperiksaan yang mencabar kesihatan emosi mereka. Hal ini menyebabkan sebahagian pelajar merasakan tertekan kerana mereka perlu memastikan prestasi akademik dalam keadaan yang baik dan mencapai target serta hasrat ibu bapa dan keluarga. Tambahan pula, remaja sering mengalami krisis identiti atau pencarian jati diri berkenaan peranan mereka kepada masyarakat, dan pelbagai lagi pertanyaan yang timbul dalam fikiran ketika mengalami fasa peningkatan usia (Elisabet, 2010).

Mendepani cabaran hidup dalam konteks pelajar bukanlah suatu perkara yang mudah sehinggakan muncul beberapa gejala kesihatan mental didominasi dari lingkungan pelajar akibat daripada pengurusan emosi yang tidak stabil. Antaranya ialah masalah kebimbangan yang melampau (*anxiety*), tekanan perasaan, pola tidur tidak teratur dan kemuncak bagi gejala ini sehingga dapat memudaratkan keselamatan diri dan merasakan ingin membunuh diri.

Surah Yusuf merupakan surah ke-12 di dalam susunan surah-surah di dalam al-Quran dan ia mempunyai sebanyak 111 ayat. Surah ini diturunkan di Mekah yakni sebelum hijrah Nabi Muhammad SAW ke bumi Madinah. Al-Quran menceritakan kisah nabi Yusuf dengan cara yang sangat menarik, tepat dan penuh dengan pengisian sehinggakan dinamai sebagai "Ahsanul Qasas" yang membawa maksud penceritaan yang paling elok.

Antara kisah-kisah yang disebutkan di dalam surah ini ialah:

- Kisah Nabi Yusuf bermimpi
- Kisah Nabi Yusuf dan saudara-saudaranya
- Kisah Nabi Yusuf terpalit dengan fitnah wanita
- Kisah kehidupan Nabi Yusuf di dalam penjara
- Kisah ta'bir Nabi Yusuf terhadap mimpi raja
- Kisah Nabi Yusuf dibebaskan daripada penjara
- Kisah Nabi Yusuf bertemu dengan saudara-saudaranya
- Kisah Nabi Yusuf bertemu dengan orang tuanya

Begitu banyak kelebihan dan keistimewaan yang dapat diperolehi di dalam setiap penceritaan kisah-kisah di dalam surah ini. Jika diperhalusi, surah Yusuf mempunyai pelbagai sentuhan sentimental dan elemen-elemen emosi yang disusuli dengan solusi kepada setiap permasalahan itu sendiri.

Justeru, setiap manusia khususnya pelajar haruslah memiliki kefahaman mengenai cara pengawalan emosi yang terbaik sebelum ia memberi impak yang lebih buruk kepada diri seseorang individu. Oleh itu, kajian ini telah mengambil pendekatan yang baik yakni memilih surah Yusuf dan menelaah kisah-kisah yang dapat dijadikan sebagai usaha dalam menyelesaikan masalah pengurusan emosi dalam kalangan pelajar.

2. Metodologi kajian

Kajian ini menggunakan kaedah kualitatif melalui kaedah pengumpulan data dengan meneliti masalah emosi dalam kalangan pelajar. Dalam konteks kajian ini juga, reka bentuk analisis kandungan digunakan dengan membuat rujukan di dalam surah Yusuf dalam mengidentifikasikan emosi-emosi yang terkandung dalam surah tersebut. Pendekatan kepada surah Yusuf ini seterusnya akan diimplementasikan dalam bentuk solusi bagi mengatasi dan mengubati permasalahan emosi dalam kalangan pelajar.

3. Dapatan kajian

3.1 Solusi Pengurusan Emosi Pelajar Berdasarkan Panduan Surah Yusuf.

Emosi Kebimbangan

1. Kebimbangan Nabi Yaakub sekiranya mimpi Nabi Yusuf diketahui yang lain.

Jika ditelusuri, emosi ialah suatu bentuk kebimbangan akan sesuatu perkara yang belum berlaku. Begitu juga kisah kekeluargaan nabi Yaakub a.s sangat mengenali saudara-saudara Yusuf a.s. Hal ini dapat dilihat bilamana Yusuf menceritakan berkenaan mimpinya yang melihat sebelas bintang dan matahari serta bulan tunduk kepadanya. Dan respons Nabi Yaakub ketika itu:

قَالَ يُسَيِّئُ لَكَ بِأَعْيُنِنَا إِنَّا نَرَى كَيْدَ الْإِنْسَانِ عَدُوًّا مُّبِينٍ

“Hai anakku, janganlah kamu ceritakan mimpimu itu kepada saudara-saudaramu, maka mereka merancang rancangan terhadapmu. Sesungguhnya syaitan itu adalah musuh yang nyata bagi manusia”.

(Surah Yusuf: 5)

Menurut kitab Ibnu Kathir, jelas di sini kita dapati bahawa kebimbangan si bapa terhadap anaknya yang bernama Yusuf. Sekiranya mimpi itu diceritakan kepada salah seorang saudaranya bimbang nanti mereka akan merasa dengki dan ingin mencelakakannya.

Kebimbangan Nabi Yaakub tidak terhenti pada kisah tersebut sahaja. Ia bersambung pula dengan kisah bilamana anak-anaknya yang lain mengajak untuk membawa Yusuf keluar dan pada ketika itu Nabi Yaakub menzahirkan rasa bimbang sekiranya Yusuf dimakan serigala sedang saudara-saudaranya yang lain lengah daripadanya.

وَأَحَافُ أَنْ يَأْكُلَهُ الذِّئْبُ وَأَنْتُمْ عَنْهُ غٰفِلُونَ

“Aku bimbang kalau-kalau dia (Yusuf) dimakan serigala, sedang kamu (saudara-saudara Yusuf) lengah dari padanya”

(Surah Yusuf: 13)

Maka, benarlah apa yang dibimbangi oleh Nabi Yaakub a.s bahawa mereka pulang tanpa Yusuf dan respons solusi yang diambil oleh Yaakub pada ketika itu ialah bersabar dengan kesabaran yang baik.

فَصَبِرْ جَمِيلًا

“Maka bersabarlah dengan kesabaran yang baik”

(Surah Yusuf:18)

Hal ini jelas mengejutkan bagi kita kerana bukan senang untuk bersabar dalam ujian yang berat iaitu kehilangan orang yang kita sayang. Namun, beliau tetap mengambil pendekatan bagi pengurusan emosinya sebagaimana yang diilhamkan oleh Allah iaitu dengan bersabar.

2. Kebimbangan Nabi Yaakub terhadap permintaan saudara-saudara Nabi Yusuf

قَالَ لَنْ أُرْسِلَهُ مَعَكُمْ حَتَّى تُؤْتُونِ مَوْثِقًا مِّنَ اللَّهِ لَتَأْتِنَنِي بِهِ إِلَّا أَنْ يُحَاطَ بِكُمْ فَلَمَّا آتَوْهُ مَوْثِقَهُمْ قَالَ اللَّهُ عَلَىٰ مَا نَقُولُ

وَكَيْلًا

Maksudnya: Bapa mereka berkata: " Aku tidak sekali-kali akan melepaskan dia (Bunjamin) pergi bersama-sama kamu, sehingga kamu memberi kepadaku satu perjanjian yang teguh (bersumpah) dengan nama Allah, bahawa kamu akan membawanya kembali kepadaku dengan selamat, kecuali jika kamu semua dikepong dan dikalahkan oleh musuh". Maka ketika mereka memberikan perjanjian yang teguh (bersumpah) kepadanya, berkatalah ia: "Allah jualah yang menjadi Saksi dan Pengawas atas apa yang kita semua katakan itu."

(Surah Yusuf: 66)

حَتَّىٰ تُوْتُونَ مَوْثِقًا مِّنَ اللَّهِ لَتَأْتُنَّنِي بِهِ

"Sehingga kamu memberi kepadaku satu perjanjian yang teguh (bersumpah) dengan nama Allah, bahawa kamu akan membawanya kembali kepadaku dengan selamat..."

(Surah Yusuf: 66)

Potongan ayat ini menjelaskan keadaan kebimbangannya dimana Nabi Yaakub a.s yang tidak akan sekali-kali membenarkan para saudara Yusuf membawa Bunyamin ke Mesir melainkan mereka berjanji dengan janji yang teguh di atas nama Allah SWT. Nabi Yaakub menjelaskan lagi agar para saudara Yusuf kembali membawa pulang Bunyamin kepadanya kecuali jika mereka diserang musuh dan tidak mampu menyelamatkan Bunyamin.

قَالَ اللَّهُ عَلَىٰ مَا نَقُولُ وَكِيلٌ

"..berkatalah ia: "Allah jualah yang menjadi Saksi dan Pengawas atas apa yang kita semua katakan itu."

(Surah Yusuf: 66)

Pada potongan ayat ini, kita dapati nabi Yaakub akhirnya tetap memberikan kebenaran kepada saudara-saudara Yusuf untuk membawa bersama Bunyamin setelah mereka menyatakan janji-janji tersebut. Disebutkan juga, tindakan Nabi Yaakub tetap melakukan hal itu kerana mereka sangat memerlukan makanan sehingga sanggup mengutus mereka membawa Bunyamin bersama ke Mesir. Perasaan bimbang ialah keadaan dimana seseorang itu merasakan kegelisahan dalam memikirkan tentang sesuatu perkara sehingga lahir perasaan takut akan sesuatu perkara yang tidak diinginkan. Kebimbangan merupakan hal yang biasa dan wajar dialami oleh para pelajar kerana mereka terdedah dengan pelbagai jenis situasi pada setiap hari. Merujuk kepada dua keadaan yang ditafsirkan oleh para alim ulama, kebimbangan seharusnya dikawal dengan mendatangkan keyakinan yang teguh atas setiap keputusan yang dibuat. Seterusnya, para pelajar sewajarnya mengikat keyakinan yang teguh tersebut kepada Allah SWT dan mempersiapkan diri dalam mengimani setiap takdir dan ketentuan yang sudah ditetapkan-Nya agar setiap tindakan tidak menatijahkan kepada perkara yang tidak selari dengan ajaran Islam.

Emosi Kegembiraan

1. Kegembiraan tafsiran mimpi Yusuf a.s menjadi realiti.

وَقَالَ يَا بَتِ هَذَا تَأْوِيلُ رُؤْيَايَ مِنْ قَبْلُ قَدْ جَعَلَهَا رَبِّي حَقًّا وَقَدْ أَحْسَنَ بِي إِذْ أَخْرَجَنِي مِنَ السِّجْنِ وَجَاءَ بِكُمْ مِنَ الْبَدْوِ

مَنْ بَعْدَ أَنْ نَزَعَ الشَّيْطَانُ بَيْنِي وَبَيْنَ إِخْوَتِي ۚ إِنَّ رَبِّي لَطِيفٌ لِّمَا يَشَاءُ ۚ إِنَّهُ هُوَ الْعَلِيمُ الْحَكِيمُ

Maksudnya: Dan (pada saat itu) berkatalah Yusuf: "Wahai ayahku! Inilah dia tafsiran mimpiku dahulu. Sesungguhnya Allah telah menjadikan mimpiku itu benar. Dan sesungguhnya Ia telah melimpahkan kebaikan kepadaku ketika Ia mengeluarkan daku dari penjara; dan Ia membawa kamu ke mari dari dosa sesudah Syaitan (dengan hasutannya) merosakkan perhubungan antaraku dengan saudara-saudaraku. Sesungguhnya Tuhanku lemah-lembut tadbirNya bagi apa yang dikehendakiNya; sesungguhnya Dia lah yang Maha Mengetahui, lagi Maha Bijaksana.

(Surah Yusuf: 100)

Menurut Tasfir Ibnu Kathir, ayat ini adalah jawapan tafsiran mimpi Yusuf selepas 40 tahun kemudian. Tasfir mimpi Yusuf telah dirakamkan pada ayat 4:

Maksudnya: "Wahai ayahku (Yaakub)! Sesungguhnya aku mimpi melihat sebelas bintang dan matahari serta bulan; aku melihat mereka tunduk memberi hormat kepadaku"

(Surah Yusuf: 4)

Menerusi peristiswa ini, kita melihat kepada kegembiraan dan kesyukuran Yusuf yang tiada berbelah bahagi terhadap tafsiran mimpinya menjadi realiti. Buktinya, ungkapan pujian baginda pada ayat seratus hingga seratus satu terhadap kekuasaan Allah yang memberikan-Nya ujian yang cukup banyak sehingga menganugerahkan penguasaan dan penghormatan besar dari tujuh orang saudaranya beserta ibu saudara dan bapanya.

Ungkapan (إِنَّ رَبِّي لَطِيفٌ لِّمَا يَشَاءُ) menunjukkan Yusuf menerima segala kepayahan dengan mempercayai bahawa Allah sahaja yang maha mengetahui segala hikmah disamping mempercayai bahawa ia adalah sentuhan kasih dari Allah terhadap hambanya yang soleh.

Pengajaran yang boleh diambil melalui konteks pelajar adalah dengan sentiasa bersyukur dengan segala nikmat yang diberi asbab kepayahan yang lalu. Haruslah difahami bahawa konteks kepayahan yang dimaksudkan adalah sangat luas. Seperti contoh kepayahan yang dilalui bagi seseorang yang menuntut ilmu. Semestinya seseorang itu haruslah bersusah payah dalam memperoleh kejayaan dalam akademik. Disisi yang lain, terdapat pelajar yang lain berpayahan dalam mengurus diri dalam mengimbangkan keutaman komitmen yang banyak. Lebih malang lagi, jika ditambah dengan masalah kesihatan, kewangan dan tekanan keluarga, yang akhirnya menjadi nanah jika tidak diubati dengan kesabaran yang tinggi.

Oleh itu, sifat syukur haruslah dipupuk melalui kekuatan iman seseorang. Semakin bertambah kepercayaan hamba terhadap ketentuan Allah, semakin dekat pertolongan Allah kepada hambanya. Sebagaimana Yusuf a.s mempercayai bahawa segala kepayahan yang dialaminya ialah sebahagian daripada perancangan Allah yang lebih besar dan mempunyai hikmah tersendiri. Natijahnya, Yusuf memperoleh kekuasaan dan penghormatan seperti yang telah diramalkan dalam mimpinya.

2. Kegembiraan ketika memperoleh rezeki.

وَلَمَّا فَتَحُوا مَتَاعَهُمْ وَجَدُوا بِضْعَتَهُمْ رُدَّتْ إِلَيْهِمْ قَالُوا يَا أَبَانَا مَا نَبْغِي هَذِهِ بِضْعَتُنَا رُدَّتْ إِلَيْنَا وَنَمِيرُ أَهْلَنَا وَنَحْفَظُ أَخَانَا وَنَزِدَادُ كَيْلَ بَعِيرٍ ذَٰلِكَ كَيْلٌ يَسِيرٌ

Maksudnya: Dan semasa mereka membuka barang-barang mereka, mereka dapati barang-barang dagangan mereka telah dikembalikan kepada mereka. Mereka berkata dengan gembiranya: "Wahai ayah kami! Apa yang kita kehendaki lagi? Ini dia barang-barang dagangan yang kita jadikan tukaran (bagi mendapat gandum) itu telah dikembalikan kepada kita. Dan (dengan kemurahan hati menteri yang berbudi itu) akan dapatlah kami membawa lagi bekalan makanan kepada keluarga kami, dan kami pula akan dapat menjaga saudara kami, serta akan dapat tambahan benda-benda makanan sebanyak muatan seekor unta lagi. Pemberian tambahan yang sebanyak itu mudah sekali ditunaikannya".

(Surah Yusuf: 65)

قَالُوا يَا أَبَانَا مَا نَبْغِي

"Mereka berkata dengan gembiranya: "Wahai ayah kami! Apa yang kita kehendaki lagi?"

(Surah Yusuf: 65)

Pada ayat ini dijelaskan bahawa saudara-saudara Nabi Yusuf sangatlah bergembira diatas pemberian yang diberikan oleh raja Mesir sehinggakan mereka memujuk agar Nabi Yaakub memberikan keizinan kepada mereka untuk membawa saudaranya Bunyamin ke Mesir menemui menteri tersebut iaitu Nabi Yusuf.

هَذِهِ بِضْعَتُنَا رُدَّتْ إِلَيْنَا وَنَمِيرُ أَهْلَنَا وَنَحْفَظُ أَخَانَا وَنَزِدَادُ كَيْلَ بَعِيرٍ

”..akan dapatlah kami membawa lagi bekalan makanan kepada keluarga kami, dan kami pula akan dapat menjaga saudara kami, serta akan dapat tambahan benda-benda makanan sebanyak muatan seekor unta lagi..”
(Surah Yusuf: 65)

Jika dilihat pada ayat ini, Allah menjelaskan berkenaan bagaimana saudara-saudara Nabi Yusuf begitu menginginkan bantuan makanan untuk diberikan kepada keluarga mereka. Ibnu Kathir menerangkan lagi bahawa saudara-saudara Nabi Yusuf ini benar-benar ingin mendapatkan makanan yang lebih daripada raja Mesir agar mereka dapat menghidupi keluarga mereka dengan syarat mereka perlu membawa Bunyamin bersama ke Mesir.

Emosi Kesedihan

1. Kesedihan Bunyamin terhadap nasib Nabi Yusuf

وَلَمَّا دَخَلُوا عَلَىٰ يُوسُفَ ءَاوَىٰ إِلَيْهِ أَخَاهُ ۚ قَالَ إِنِّي أَنَا أَخُوكَ فَلَا تَبْتَئِسْ بِمَا كَانُوا يَعْمَلُونَ

Maksudnya: Dan semasa mereka masuk mendapatkan Yusuf, ia menempatkan saudara kandungnya (Bunyamin) bersama-samanya, sambil berkata kepadanya: "Akulah saudara engkau (Yusuf), oleh itu janganlah engkau berdukacita lagi disebabkan apa yang mereka lakukan."

(Surah Yusuf: 69)

Menurut Tafsir Ibnu Kathir, ayat ini menjelaskan keadaan dimana para saudara nabi Yusuf dipertemukan antara satu sama lain termasuklah Bunyamin. Kemudian, nabi Yusuf mengasingkan dirinya bersama saudaranya, Bunyamin dan nabi Yusuf mengungkapkan:

قَالَ إِنِّي أَنَا أَخُوكَ

Maksudnya: "Akulah saudara engkau (Yusuf)."

(Surah Yusuf: 69)

Nabi Yusuf mengakui bahawasanya baginda merupakan saudara kepada Bunyamin serta menceritakan kepadanya segala perkara yang telah dilaluinya sehingga membuatkan Bunyamin berasa begitu sedih.

Walaupun, Nabi Yusuf mengungkapkan lagi:

فَلَا تَبْتَئِسْ بِمَا كَانُوا يَعْمَلُونَ

Maksudnya: "Oleh itu janganlah engkau berdukacita lagi disebabkan apa yang mereka lakukan."

(Surah Yusuf: 69)

Ungkapan Nabi Yusuf ini bertujuan untuk menenangkan Bunyamin yang begitu sedih serta baginda juga telah merencanakan suatu muslihat agar Bunyamin dapat tinggal bersama dengannya secara sah menurut undang-undang negara Mesir ketika itu.

2. Kesedihan Nabi Yaakub terhadap kehilangan anaknya untuk kali kedua.

قَالَ بَلْ سَوَّلَتْ لَكُمْ أَنفُسُكُمْ أَمْرًا ۖ فَصَبِرْ ۖ جَمِيلٌ ۗ عَسَىٰ اللَّهُ أَن يَأْتِيَنِي بِهِمْ جَمِيعًا ۗ إِنَّهُ هُوَ الْعَلِيمُ الْحَكِيمُ

Maksudnya: (Setelah mereka kembali dan menyampaikan hal itu kepada bapa mereka) berkatalah ia: "(Tidaklah benar apa yang kamu katakan itu) bahkan nafsu kamu telah memperelokkan pada pandangan kamu suatu perkara (yang kamu rancangan). Jika demikian, bersabarlah aku dengan sebaik-baiknya, mudah-mudahan Allah mengembalikan mereka semua kepadaku. Sesungguhnya Dia lah jua Yang Maha Mengetahui, lagi Maha Bijaksana."

(Surah Yusuf: 83)

Ungkapan *جَمِيلٌ فَصَبِرْ* pada ayat ini adalah pengulangan ungkapan pada ayat di fasa permulaan surah.

وَجَاءُوا عَلَىٰ قَمِيصِهِ بِدَمٍ كَذِبٍ ۚ قَالَ بَلْ سَوَّلَتْ لَكُمْ أَنفُسُكُمْ أَمْرًا ۖ فَصَبِرْ ۖ جَمِيلٌ

Maksudnya: Dan (bagi mengesahkan dakwaan itu) mereka pula melumurkan baju Yusuf dengan darah palsu. Bapa mereka berkata: "Tidak! Bahkan nafsu kamu memperelokkan kepada kamu suatu perkara (yang tidak diterima akal). Kalau demikian, bersabarlah aku dengan sebaik-baiknya.

(Surah Yusuf:18)

Kedua, ayat ini menceritakan perihal kesedihan kerana kehilangan dua orang anak kesayangannya, Nabi Yusuf dan Bunyamin. Kesedihan dan keperitan menjadi lebih parah setelah menerima perkhabaran kehilangan buat kali kedua iaitu ketika Bunyamin yang ditahan asbab kecuaiannya yang tidak mampu mempertahankan adiknya. Menerusi reaksi dan keluhan Nabi Yaakub pada ayat ke-84 dari surah Yusuf dimana dapat dilihat penghayatan akan kesedihan dan keperitan Nabi Yaakub menempuhi sepanjang tempoh ujian kehilangan Yusuf.

وَتَوَلَّى عَنْهُمْ وَقَالَ يَا سَفَىٰ عَلَىٰ يَوْسُفَ وَأَبِيصَّتْ عَيْنَاهُ مِنَ الْحُزَنِ فَهُوَ كَظِيمٍ

Maksudnya: Dan (bapa mereka - Nabi Yaakub) pun berpaling dari mereka (kerana berita yang mengharukan itu) sambil berkata: Aduhai sedihnya aku kerana Yusuf, dan putihlah dua belah matanya disebabkan ratap tangis dukacitanya kerana ia orang yang memendamkan marahnya di dalam hati.

(Surah Yusuf: 84)

Walau bagaimanapun, Nabi Yaakub merupakan seorang kekasih Allah yang cukup tabah dan reda ketika menerima ujian. Menurut tafsiran Ibnu Kathir dalam kitabnya, Nabi Yaakub tetap meletakkan pengharapan kepada Allah agar ketiga-tiga puteranya iaitu Yusuf, dan kedua saudaranya Bunyamin dan Rubail, saudara paling sulung yang paling bertanggungjawab untuk bertahan di Mesir sementara menunggu keputusan Allah, apakah ayahnya akan rela untuk anaknya pulang, atau mendapatkan adiknya secara diam-diam. (Ibnu Kathir).

Oleh hal demikian, jelaslah bahawa pengurusan emosi sedih ini harus diambil serius oleh setiap pelajar dengan mengambil pendekatan untuk bercerita masalah yang dihadapi kepada orang yang mereka percayai. Bersabar dan mendapatkan sokongan daripada orang lain akan dapat membantu para pelajar sekiranya menghadapi perasaan emosi sedih yang berlebihan.

Emosi Kedengkian

1. Kedengkian saudara-saudara Yusuf terhadap Yusuf dan Bunyamin.

Seterusnya, kita telusuri pula bagaimana emosi yang digambarkan oleh saudara-saudaranya setelah Yusuf memberitahu perihal mimpinya.

إِذْ قَالُوا لِيُوسُفُ وَأَخُوهُ أَحَبُّ إِلَيْنَا مِنَّا وَنَحْنُ عُصْبَةٌ إِنَّ أَبَانَا لَفِي ضَلَالٍ مُّبِينٍ

“Ketika mereka berkata: “Sesungguhnya Yusuf dan saudara kandungnya (Bunyamin) lebih dicintai oleh ayah kita dari pada kita sendiri, padahal kita (ini) adalah satu golongan (yang kuat).

Sesungguhnya ayah kita adalah dalam kekeliruan yang nyata.”

(Surah Yusuf:8)

Kalimah (‘usbatun) bermaksud kumpulan yang kuat yang terdiri daripada lima ke sepuluh orang. Daripada kalimah inilah terjadinya kalimah asabiyyah – yang bermaksud perkauman yang melebihi keturunan dan puak sendiri.

Abang-abang Yusuf merasakan mereka lebih kuat kerana mereka lebih ramai daripada Yusuf dan Bunyamin. Mereka rasa kekuatan kekeluargaan 10 orang mereka itu lebih kuat dan mereka berlagak dengan kumpulan sendiri. Mereka merasakan bahawa mereka patut lebih disayangi oleh bapa mereka. Padahal Nabi Yaakub lebih sayangkan dua adik beradik itu kerana mereka berakhlak baik kalau dibandingkan dengan abang-abang mereka.

Selepas itu, kisah kedengkian antara mereka dicatat lagi pada ayat ke-85 daripada Surah Yusuf.

قَالُوا تَاللَّهِ تَفْتَأُ تَذَكُرُ يَوْسُفَ حَتَّىٰ تَكُونَ حَرَضًا أَوْ تَكُونَ مِنَ الْهَالِكِينَ

Mereka berkata: “Demi Allah, senantiasa kamu mengingati Yusuf, sehingga kamu mengidapkan penyakit yang berat atau termasuk orang-orang yang binasa”.

(Surah Yusuf: 85)

Ayat ini jelas menunjukkan bahawa mereka sangat terkejut dengan apa yang dialami oleh ayah mereka. Pada mereka, ayahnya tak perlu untuk merasa sedih yang berpanjangan sehingga menyebabkan ayahnya akan binasa. Justeru, mereka sangat iri dan dengki bahawa Nabi Yaakub a.s masih lagi mengingati Yusuf sedangkan Yusuf telah lama hilang. Jadi, kejutan mereka itu ditunjukkan dalam ayat ini dengan penggunaan kalimah yang jarang digunakan iaitu kalimah (tafta’) iaitu tidak terhenti mengingati Yusuf a.s.

Oleh hal demikian, melalui petikan kisah nabi Yaakub a.s. ini, solusi yang digunakan adalah dengan mengambil pendekatan untuk menguruskan emosinya dengan berikhtiar dan tidak berputus asa daripada rahmat Allah.

وَلَا تَبْتَأَسُوا مِنْ رَوْحِ اللَّهِ

“Dan jangan kamu berputus asa dari rahmat Allah”

(Surah Yusuf: 87)

Maka, begitulah pesan Nabi Yaakub a.s kepada anak-anaknya. Baginda ingatkan mereka yang mereka tidak kafir dan beriman dengan Allah. Maka, janganlah kita berputus harap dengan Allah kerana yang putus asa dengan rahmat Allah adalah sifat orang kafir sahaja.

Justeru, mengatasi emosi kedengkian di kalangan pelajar memerlukan pendekatan yang komprehensif, mencakupi pendidikan emosional dan pendekatan spiritual. Dengan mengaplikasikan solusi untuk tidak pernah berputus asa daripada rahmat Allah dalam membantu para pelajar dalam mencapai kesejahteraan mental fizikal. Hal ini sekaligus dapat mengurangkan graf statistik risiko depresi dan gangguan penyakit mental yang lain.

Emosi Rindu

1. Kerinduan Nabi Yaakub yang membara terhadap Nabi Yusuf.

وَلَمَّا فَصَلَتِ الْعَيْرُ قَالَ أَبُوهُمْ إِنِّي لَأَجِدُ رِيحَ يُوسُفَ لَوْلَا أَن تُفَنِّدُون

Maksudnya: *Dan semasa kafilah (mereka meninggalkan Mesir menuju ke tempat bapa mereka di Palestin), berkatalah bapa mereka (kepada kaum kerabatnya yang ada di sisinya): "Sesungguhnya aku ada terbau akan bau Yusuf. Jika kamu tidak menyangka aku sudah nyanyuk (tentulah kamu akan percaya)"*.

(Surah Yusuf: 94)

Kedalaman rasa cinta dan kasih sayang Nabi Yaakub terhadap Nabi Yusuf menjadi kayu ukur kepada keperitan Nabi Yaakub dalam menanggung rasa rindu kepada Nabi Yusuf. Sebagai contoh, Nabi Yaakub mengungkapkan (إِنِّي لَأَجِدُ رِيحَ يُوسُفَ لَوْلَا أَن تُفَنِّدُون) ketika kafilah yang membawa perkhabaran gembira yang baru sahaja keluar dari negeri Mesir.

Namun begitu, kisah kasih seorang bapa (Nabi Yaakub) kepada anaknya (Nabi Yusuf) bukanlah bermula dari terbitnya kerinduan seseorang kepada seseorang yang telah lama berpisah, akan tetapi, kasih sayang Nabi Yaakub terhadap Nabi Yusuf adalah kerana sifat keperibadian Nabi Yusuf yang sangat menyenangkan. Hal ini juga berlaku kepada Bunyamin kerana akhlakunya yang baik dan disenangi Nabi Yaakub.

Maka solusi dalam mengubati rasa rindu Nabi Yaakub, anaknya (Nabi Yusuf) telah mengarahkan pembawa berita gembira itu untuk membawa baju gamis miliknya, untuk disapu di muka Nabi Yaakub sekaligus mengubati buta ayahnya (kesan terlalu sedih akan kehilangan Nabi Yusuf)

Dalam konteks pelajar, perasaan rindu ini lebih berpihak kepada pelajar-pelajar yang tinggal berasingan daripada keluarga. Jika dilihat kepada konteks ini, perasaan ini dikira biasa bagi sesetengah pelajar, namun tidak bagi sebahagian lagi yang tiada pengalaman berjauhan dengan

keluarga sehingga memudaratkan kesihatan. Walau bagaimanapun, realiti perpisahan sementara ini adalah suatu perkara yang perlu diterima kerana ia merupakan suatu proses yang membina jati diri pelajar. Melalui surah Yusuf, baginda membawakan berita gembira kepada bapanya, nabi Yaakub berupa bentuk gamis. Daripada petikan cerita ini, kerinduan adalah suatu perasaan yang memerlukan pembuktian atau manifestasi sesama manusia. Hal ini akan mendatangkan kesan ketenangan kepada kedua-dua pihak yakni para pelajar dan keluarga mereka.

4. Perbincangan

Objektif kajian ini adalah untuk mengenalpasti realiti semasa mengenai perkembangan emosi dalam kalangan pelajar dan menganalisa emosi-emosi yang terkandung di dalam surah Yusuf sebagai panduan kepada para pelajar dalam menguruskan emosi. Melalui penelitian serta penelaahan kepada surah Yusuf, terdapat 5 jenis emosi yang terpilih berdasarkan kriteria-kriteria emosi yang melanda para pelajar dalam menangani permasalahan mereka sebagai penuntut ilmu.

Berdasarkan pemerhatian terhadap permasalahan emosi yang dihadapi para pelajar, surah Yusuf mendatangkan 5 jenis emosi yang sangat sinonim dengan situasi para pelajar pada era kini. Antaranya ialah emosi yang berbentuk kebimbangan, kesedihan, kegembiraan, kerinduan dan kedengkian. Kelima-lima elemen emosi ini justeru mempunyai solusi yang sangat dekat dengan para pelajar dan sesuai diaplikasikan bagi mengatasi masalah emosi mereka.

Solusi bagi Emosi Kebimbangan

Kebimbangan berkait rapat dengan gaya berfikir seseorang sama ada ia dapat dikawal atau tidak. Fitrah seorang insan sudah pasti akan terpalit dengan satu keputusan yang dibuat berdasarkan perasaan yang gelisah akibat daripada bisikan syaitan ke dalam jiwa mereka.

Firman Allah SWT di dalam surah Qaf pada ayat 16:

وَلَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ وَنَعَلْمَا تَوْسُوسًا بِهِ نَفْسُهُ ۖ وَخَنُ أَقْرَبُ إِلَيْهِ مِنْ حَبْلِ الْوَرِيدِ

*Maksudnya: Dan demi sesungguhnya, Kami telah mencipta manusia dan Kami sedia mengetahui apa yang dibisikkan oleh hatinya, sedang (pengetahuan) Kami lebih dekat kepadanya daripada urat lehernya,
(Surah Qaf: 16)*

Merujuk kepada ayat diatas, bisikan mahupun lintasan hati juga berkait rapat dengan hasutan syaitan yang mana ia sewajarnya diurus agar suatu tindakan itu masih dalam kawalan sebagai seorang Muslim. Sebagai seorang pelajar, pendekatan yang boleh dilakukan adalah dengan mengambil langkah untuk berada dalam keadaan yang tenang dan menilai sesuatu perkara dari perspektif agama agar menghasilkan sebuah keputusan yang matang dan sejahtera.

Solusi bagi Emosi Kegembiraan

Perasaan gembira dan terharu ketika memperoleh kejayaan atau perkhabaran yang baik adalah suatu kebiasaan buat manusia yang normal. Hal ini kerana, kejayaan diperoleh adalah melalui usaha dan pengorbanan mereka yang konsisten. Meskipun begitu, sebagai mukmin yang mempercayakan takdir Allah, kebahagiaan dan kegembiraan yang sebenar adalah lahir daripada pemberian Allah buat hambanya yang sentiasa bersyukur.

وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ ۖ وَلَئِن كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ

Maksudnya: Dan (ingatlah) ketika Tuhan kamu memberitahu: "Demi sesungguhnya! Jika kamu bersyukur nescaya Aku akan tambahi nikmatKu kepada kamu, dan demi sesungguhnya, jika kamu kufur ingkar sesungguhnya azabKu amatlah keras".

(Surah Ibrahim: 7)

Oleh itu, sifat syukur perlu dipupuk melalui kekuatan iman. Hal ini bagi mengelakkan hati seseorang mukmin itu mudah terpesong dan cenderung untuk tidak mensyukuri nikmat Allah, seterusnya mengabaikan tuntutannya sebagai hamba kepada Tuhannya. Contoh nilai kesyukuran yang sewajarnya diteladani melalui kisah Nabi Yusuf ialah melalui sifat keperibadian Nabi Yusuf yang yakin bahawa semua kepayahan yang dialaminya adalah sebahagian daripada perancangan Allah yang lebih besar dan hikmahnya.

Solusi bagi Emosi Kesedihan

Belajar untuk menerima takdir dan berlapang dada dengan ujian yang dihadapi merupakan antara solusi yang wajar diambil bagi setiap pelajar sekiranya berada di fasa kesedihan. Seterusnya, membaca dan merenungi kisah-kisah Al-Quran juga membantu sebagai solusi seperti kisah Nabi Yaakub yang senantiasa bersabar dengan kesabaran yang baik.

إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا

"kerana sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan, sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan. "

(Surah Asy-Syarah: 5-6)

Jelaslah disini bahawa setiap pelajar seharusnya yakin bahawa setiap kesulitan yang dihadapi akan dijanjikan dengan kemudahan. Maka, tiada ruang untuk kita sebagai pelajar berlebih dalam kesedihan kerana setiap kesulitan yang dialami dijanjikan kemudahan dan bersamanya juga terdapat rahmat yang luas dari-Nya.

Solusi bagi Emosi Kedengkian

Sekiranya kita telusuri kisah antara saudara Nabi Yusuf, kita akan dapati bahawa mereka juga sebenarnya pernah ada rasa dengki terhadap Yusuf dan menganggap bahawa Nabi Yaakub lebih menyayangi baginda. Dan hal ini bertepatan dengan situasi kita sebagai pelajar sekarang. Sebagai contoh, sebahagian keluarga pelajar ada yang suka membandingkan keputusan antara saudara yang lain.

Justeru, pendekatan yang sesuai untuk dipraktikkan bagi setiap pelajar adalah untuk menerima kekurangan dan keunikan setiap orang seadanya. Di samping itu, usaha merupakan suatu bentuk ikhtiar seorang hamba yang meletakkan sepenuh pengharapan kepada Allah.

وَلَا تَتَمَنَّوْا مَا فَضَّلَ اللَّهُ بِهِ بَعْضَكُمْ عَلَى بَعْضٍ ۗ لِلرِّجَالِ نَصِيبٌ مِّمَّا كَسَبُوا وَلِلنِّسَاءِ نَصِيبٌ مِّمَّا كَسَبْنَ ۚ سَأَلُوا اللَّهَ مِنْ

فَضْلِهِ ۗ إِنَّ اللَّهَ كَانَ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمًا

"Dan janganlah kamu iri hati terhadap kurnia yang telah dilebihkan Allah kepada sebagian kamu atas sebagian yang lain. (kerana) bagi laki-laki ada bagian dari apa yang mereka usahakan, dan bagi perempuan (pun) ada bagian dari apa yang mereka usahakan. Mohonlah kepada Allah sebagian dari kurnia-Nya. Sungguh, Allah Maha Mengetahui segala sesuatu."

(Surah An Nisa': 32)

Justeru, ia menjadi salah satu panduan bagi menghilangkan rasa dengki di kalangan pelajar sekaligus menciptakan lingkungan yang lebih harmoni dan generasi yang sejahtera bebas daripada faktor-faktor penyebab penyakit mental.

Solusi bagi Emosi Kerinduan

Perasaan rindu adalah fitrah yang menunjukkan kasih sayang sesama mukmin dan sumber utama dalam menyalurkan konsep persaudaraan. Islam juga meletakkan kasih sayang sesama kumpulan yang layak bersama Rasulullah SAW kelak. Firman Allah SWT:

مُحَمَّدٌ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ وَالَّذِينَ مَعَهُ أَشِدَّاءُ عَلَى الْكُفَّارِ رُحَمَاءُ بَيْنَهُمْ ۖ تَرَاهُمْ رُكَّعًا سُجَّدًا يَبْتَغُونَ فَضْلًا مِّنَ اللَّهِ وَرِضْوَانًا ۖ

Maksudnya: Nabi Muhammad (s.a.w) ialah Rasul Allah; dan orang-orang yang bersama dengannya bersikap keras dan tegas terhadap orang-orang kafir yang (memusuhi Islam), dan sebaiknya bersikap kasih sayang serta belas kasihan kasihan sesama sendiri (umat Islam).

(Surah al-Fath: 29)

Menurut Santrock, dukacita ialah keadaan di mana manusia menagalami kelumpuhan emosional atau merasa sedih akibat peripisahan. (Puspitasari, 2018) Dalam konteks pelajar, kerinduan yang dirasai oleh para pelajar adalah rindu kepada keluarga mereka, lebih-lebih lagi bagi pelajar yang tinggal berjauhan daripada keluarga. Pembuktian dalam memmanifestasikan perasaan adalah metod yang disarankan oleh Islam agar perasaan itu tertuju kepada kelompok yang halal seperti keluarga dan saudara mara. Sebagai pelajar, pembuktian-pembuktian ini perlu sentiasa dipraktikkan supaya dapat membantu mereka mencapai ketenangan sekaligus merapatkan hubungan kekeluargaan sebagai tanda menzahirkan kesyukuran kepada Allah SWT.

5. Kesimpulan

Jika dilihat secara dasarnya, kajian ini mendapati bahawa terdapat banyak faktor-faktor yang telah mempengaruhi daya ketahanan emosi para pelajar seiring dengan perubahan hubungan sosial sesama mereka. Analisis dokumen rujukan juga menunjukkan bahawa perkembangan pelbagai jenis masalah mental yang terhasil daripada tekanan emosi yang tidak dapat dikendalikan. Seterusnya, kajian ini juga membuktikan bahawa setiap orang memainkan peranan penting dalam mencari solusi kepada pengawalan emosi para pelajar. (Norhafizah Maarof, 2023) Oleh yang demikian, permasalahan-permasalahan ini sewajarnya diselesaikan melalui pendekatan yang telah dianjurkan oleh agama Islam khususnya yang telah termaktub dalam surah Yusuf sehingga pengawalan kepada emosi dapat diterapkan kepada generasi muda ini.

Berdasarkan kajian ini, solusi-solusi yang telah dinyatakan sewajarnya menjadi panduan kepada lapisan masyarakat sebagai salah satu cara dalam membantu komuniti pelajar ini mempunyai pengawalan emosi yang stabil. Tambahan lagi, kajian ini seterusnya boleh dikembangkan dari sudut pengaplikasian sama ada menerusi modul atau sebarang alternatif lain dalam usaha membangun pelajar yang sihat secara fizikal dan spiritual.

Perkembangan dari sudut emosi pelajar dapat memandu mereka untuk lebih fokus dalam usaha menuntut ilmu dan mengembangkan potensi diri dalam pelbagai jenis bidang secara holistik. Hal ini bertepatan dengan Falsafah Pendidikan Kebangsaan yang melihat kepada perkembangan generasi anak muda yang seimbang dari segi intelek, rohani, emosi dan jasmani. Melalui sekecil-kecil usaha ini, permasalahan emosi para pelajar sedikit demi sedikit akan berkurangan seterusnya melahirkan ramai ilmuwan yang berketerampilan sebagai individu Muslim yang mengharumkan institusi pendidikan secara khususnya.

6. Rujukan

Al Quran Al Karim

Tafsir Ibnu Kathir

Bernadetha Dwi Puspitasari, 2018, Manifestari Rindu Kepada Ibu Sebagai Terapi Seni. Journal of Contemporary Indonesian Art.

<https://journal.isi.ac.id/index.php/jcia/article/download/2621/1016>

- Dr Sharifah Basirah Syed Muhsin, (2021), Tenang Jiwa Ingat Tuhan,
<https://www.hmetro.com.my/addin/2021/10/765310/tenang-jiwa-ingat-tuhan>
- Norwardatun Mohamed Razali, 2021, Mendepani Kesedihan di Dalam Kehidupan: Solusi Menerusi Surah Yusuf a.s.
<https://www.researchgate.net/profile/Norwardatun-Mohamed->
- Norhafizah Maarof, Shahlan Surat, 2023, Hubungan antara Regulasi Emosi dan Penglibatan Murid di dalam Kelas. Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities.
<https://msocialsciences.com/index.php/mjssh/article/download/2401/1656/>
- Ummu Anam Khair, (2020), Menyingkap Tabir Perasaan Rindu dan Cinta,
<https://harakahdaily.net/index.php/2020/11/10/menyingkap-tabir-perasaan-rindu-dan-cinta/>