

Kajian Ibu-ibu & Majelis Taklim — "Ibu di Garis Depan Kesehatan Mental Keluarga"

Bismillahir-rahmanir-rahim. Ibu-ibu jamaah majelis taklim yang dirahmati Allah, izinkan saya membuka kajian malam ini dengan pertanyaan yang berat. Siapa di sini pekan ini yang membuka feed media sosial dan melihat cerita mahasiswa yang menyebut "suicidal skripsi", atau anak kos yang dilaporkan mencoba bunuh diri? Saya yakin banyak di sini ya. Pekan ini, krisis kesehatan mental di kalangan generasi muda kita sedang menyentuh titik kritis — dan kita ibu-ibu yang berdiri di garda paling depan dalam mengasuh, mengamati, dan menjaga jiwa-jiwa di rumah kita.

Malam ini saya ingin kita pulang dari kajian ini bukan hanya dengan rasa khawatir tentang anak-anak kita — itu naluri sehat. Saya ingin kita pulang dengan tiga handle praktis yang bisa kita kerjakan minggu ini di rumah untuk menjadi pelindung pertama bagi jiwa anggota keluarga kita.

- **Talking Point 1 — Mendengar Tanpa Menghakimi Adalah Penyelamatan Pertama**

Pernyataan inti malam ini: banyak krisis kesehatan mental anak muda Indonesia tidak harus berakhir tragis kalau ada satu orang dewasa yang mendengar tanpa menghakimi. Kita ibu-ibu sering kali adalah orang dewasa yang paling dekat dengan anak — tetapi juga sering jadi yang paling cepat menghakimi.

Allah mengingatkan nilai jiwa dengan kalimat yang sangat berat.

QS. An-Nisaa: 29

وَلَا تَقْتُلُوا أَنْفُسَكُمْ إِنَّ اللَّهَ كَانَ بِكُمْ رَحِيمًا

"Dan janganlah kamu membunuh dirimu; sesungguhnya Allah adalah Maha Penyayang kepadamu."

Ibu-ibu, perhatikan susunan ayat ini. Setelah larangan keras, Allah segera mengingatkan rahmat-Nya. Inilah model komunikasi yang Allah ajarkan kepada kita: larangan yang dibungkus dengan kasih sayang, bukan dengan ancaman dingin. Cerita konkret: di sebuah majelis taklim yang saya tahu, ada seorang ibu yang akhirnya jujur bercerita bahwa anaknya yang kuliah di luar kota pernah cerita bahwa dia "lelah hidup". Reaksi pertama ibu itu adalah berkata, "Astaghfirullah, jangan ngomong begitu! Dosa besar itu!" Setelah itu, anaknya tidak pernah cerita lagi tentang perasaannya. Tiga tahun kemudian, anak itu didiagnosa depresi berat oleh psikolog kampus. Ibu itu menyesal seumur hidup — dia menyadari bahwa reaksi pertamanya yang menghakimi telah menutup pintu komunikasi selama tiga tahun.

Aplikasi praktis untuk ibu-ibu pekan ini. Pertama, kalau anak kita — atau pasangan, atau orang tua — cerita tentang perasaan berat ("lelah hidup", "capek banget", "nggak tau lagi mau apa"), jangan langsung bereaksi dengan "Astaghfirullah" atau "doa yang banyak". Ambil napas dalam-dalam, peluk mereka, dan katakan: "Bunda dengar. Cerita ya, Bunda di sini." Mendengar tanpa menghakimi adalah bentuk dakwah yang paling dalam. Kedua, sediakan ruang dialog tanpa interogasi setiap pekan. Bisa di meja makan tanpa hp, bisa setelah maghrib di ruang tamu, bisa sambil berkebun bareng. Anak-anak yang punya ruang aman untuk cerita akan datang ke kita lebih dulu sebelum terjun ke jurang. Ketiga, kalau kita sendiri merasa tidak punya kemampuan menanggapi, jujur akui: "Bunda nggak tau cara membantu, tapi Bunda akan cari orang yang bisa membantu kamu." Akui kelemahan diri bersama anak adalah lebih baik dari pura-pura tahu segalanya.

Selipan ringan, ibu-ibu — kadang kita lebih sigap memarahi anak karena nilai matematika turun daripada bertanya apakah anak baik-baik saja secara emosional. Padahal anak yang sehat jiwanya akan kembali pulih nilainya; anak yang jiwanya terluka membutuhkan waktu jauh lebih lama untuk pulih.

● Talking Point 2 — Tetangga yang Peka Adalah Penjaga Hak Allah

Pernyataan inti: kita ibu-ibu di lingkungan adalah jaringan dukungan informal yang sangat berharga. Pekan ini banyak cerita anak kos atau mahasiswa indekos yang mencoba bunuh diri di kamarnya — beberapa di antaranya diselamatkan oleh tetangga sekos yang kebetulan mendengar suara aneh. Bayangkan: hidup seorang manusia bisa diselamatkan oleh ibu-ibu kos yang peka dan tidak takut ketuk pintu.

Rasulullah ﷺ memberi prinsip yang sangat indah tentang ukhuwah.

Riyad as-Salihin 1451

المُسْلِمُ أَخُو الْمُسْلِمِ، لَا يَظْلِمُهُ وَلَا يُسْلِمُهُ

"Seorang Muslim adalah saudara Muslim lainnya, ia tidak menzaliminya dan tidak membiarkannya dalam kesulitan."

Ibu-ibu, hadits ini berisi dua larangan. Yang sering kita lupa adalah "lā yuslimuhu" — tidak membiarkan dia dalam kesulitan. Diam pasif saat tetangga berjuang adalah pelanggaran ukhuwah, walaupun tidak terlihat. Cerita konkret: di sebuah kompleks kos di Yogyakarta, seorang ibu indekos pernah mengetuk pintu mahasiswi sebelahnya yang sudah tiga hari tidak keluar kamar. Awalnya ditolak ("saya nggak apa-apa"), tetapi si ibu indekos tetap menyapa setiap pagi dengan ringan — "Mbak, ada gorengan nih, mampir." Pada hari ketujuh, mahasiswi itu akhirnya cerita bahwa dia sedang berjuang dengan pikiran bunuh diri, dan dia akhirnya mau diantar ke konselor kampus. Si ibu indekos tidak menyelamatkan dengan ceramah panjang — dia menyelamatkan dengan kehadiran yang konsisten.

Aplikasi praktis untuk ibu-ibu pekan ini. Pertama, kalau kita punya anak kos di rumah indekos atau ada mahasiswa indekos di lingkungan, perhatikan satu yang menunjukkan tanda menarik diri: tidak keluar kamar sehari-hari, tidak ada interaksi dengan teman sekos, tidak terdengar suara aktivitas dari kamarnya. Sapa dengan ringan — bawakan gorengan, ajak ngobrol sebentar, jangan menginterogasi. Konsistensi yang lembut sering kali lebih membuka pintu daripada interaksi yang intens sekali. Kedua, kenali tanda-tanda krisis akut yang membutuhkan tindakan segera: penurunan berat badan drastis dalam waktu pendek, kalimat "saya mau pergi jauh" tanpa konteks jelas, memberikan barang-barang berharga ke orang lain dengan tiba-tiba, perubahan mood ekstrem. Kalau ada tanda-tanda ini, jangan menunda untuk menelepon hotline (Sejiwa 119 ext 8) atau mengantarkan ke faskes terdekat. Ketiga, sebarkan nomor hotline ke seluruh grup WA ibu-ibu PKK dan arisan. Setiap ibu yang tahu nomor itu adalah potential life-saver.

- **Talking Point 3 — Stigma Terhadap Saudara Difabel Adalah Zhulm yang Allah Catat**

Pernyataan inti: pekan ini banyak thread tentang saudara difabel, anak berkebutuhan khusus, dan lansia yang masih sering dibully oleh masyarakat. Kita ibu-ibu sering tanpa sadar ikut menyebarkan stigma — lewat ucapan, lewat sikap menjauh, lewat menjadikan mereka bahan obrolan grup.

Sahih Muslim 6576

اتَّقُوا الظُّلْمَ فَإِنَّ الظُّلْمَ ظُلُمَاتٌ يَوْمَ الْقِيَامَةِ

"Jauhilah kezaliman, karena kezaliman adalah kegelapan pada Hari Kiamat."

Ibu-ibu, zhulm dalam hadits ini bukan hanya tentang kekerasan fisik atau perampasan harta. Para ulama menjelaskan zhulm mencakup segala bentuk perlakuan yang tidak adil terhadap orang lain — termasuk perilaku stigmatik terhadap saudara difabel, ibu dari anak berkebutuhan khusus, atau lansia dengan demensia. Setiap kali kita ikut menertawakan tetangga yang anaknya autisme, setiap kali kita menjauhi keluarga yang anggotanya skizofrenia, setiap kali kita menjadikan kondisi mental orang lain sebagai bahan gosip — itu zhulm yang Allah catat. Cerita konkret: salah satu thread yang banyak dibagikan pekan ini adalah cerita seseorang yang teringat uwa-nya (almarhum) — penyandang disabilitas dari kecil yang sering dibully oleh anak-anak ketika dia mudik. Cerita ini menggugah karena pelakunya bukan orang dewasa yang dengki — pelakunya adalah anak-anak yang meniru sikap orang tuanya. Kalau ibu-ibu di rumah tidak mengajarkan respect kepada saudara difabel, anak-anak akan tumbuh dengan reflex stigmatik yang sama.

Aplikasi praktis untuk ibu-ibu pekan ini. Pertama, audit obrolan grup WA kita masing-masing. Adakah obrolan yang menertawakan kondisi mental atau fisik orang lain? Kalau ada, koreksi dengan tegas — bukan dengan menyalahkan anggota grup, melainkan dengan menggeser topik atau menambahkan informasi yang humanizing. Kedua, ajarkan anak-anak di rumah respect kepada saudara difabel sejak dini. Kalau

ada tetangga atau kerabat dengan anak berkebutuhan khusus, ajak anak-anak kita bermain dengan anak mereka — itu lebih efektif dari ceramah tentang inklusi. Ketiga, kalau di majelis taklim atau lingkungan ada keluarga yang sedang menjaga anggota dengan kondisi mental yang berat, tawarkan bantuan konkret yang ringan: antar belanja, jaga anak sebentar, bawakan masakan. Dukungan kecil yang konsisten lebih bernilai dari sumbangan besar yang sekali jadi.

● Sesi Q&A — Pertanyaan yang Sering Diajukan Ibu-ibu

Tanya: "Ustadzah, anak saya kuliah di luar kota dan akhir-akhir ini jarang telepon. Saya khawatir tapi takut bertanya yang salah. Bagaimana?"

Jawab: Ibu, naluri Ibu untuk khawatir itu adalah amanah. Jangan biarkan. Telepon dengan kalimat ringan: "Nak, Bunda kangen suaranya. Cerita dong, gimana minggu ini?" Pertanyaan terbuka. Kalau dia menjawab pendek-pendek, jangan menyerah — telepon lagi besok. Konsistensi yang ringan lebih ampuh dari interogasi sekali yang intens. Kalau Ibu merasa ada yang sangat tidak beres (suara berat sekali, kalimat aneh seperti "udah capek hidup", penurunan berat badan drastis dari foto yang dikirim), jangan tunda — pergi langsung ke kotanya. Kunjungan ibu yang tiba-tiba kadang menyelamatkan jiwa.

Tanya: "Ustadzah, anak saya yang remaja sudah dua bulan tidak shalat dan tidak mau cerita kenapa. Apa saya harus paksa atau biarkan dulu?"

Jawab: Subhanallah, Ibu — kasus seperti ini banyak. Yang harus Ibu pikirkan: kemungkinan besar anak Ibu sedang berjuang dengan sesuatu yang lebih dalam dari sekadar "malas shalat". Tinggalkan dulu fokus pada shalat — alihkan ke kesehatan jiwa. Tanyakan dengan tulus: "Nak, ada apa? Bunda lihat akhir-akhir ini kamu lebih pendiam. Cerita dong." Dengarkan tanpa menghakimi. Kalau dia tidak mau cerita ke Ibu, fasilitasi dia bertemu dengan orang dewasa yang dia percaya — paman, bibi, ustadz remaja, atau konselor sekolah. Shalat akan kembali ketika

hatinya pulih; memaksa shalat saat hati sedang terluka justru memperdalam luka.

Tanya: "Ustadzah, suami saya sering sangat lelah dan kadang menyalahkan diri sendiri tentang pekerjaan. Saya tidak tahu cara membantu. Apakah ini termasuk depresi?"

Jawab: Ibu, banyak suami Indonesia yang menanggung beban berat dalam diam. Tugas Ibu sebagai istri bukan jadi terapis — tugas Ibu adalah mencintai dan memfasilitasi. Sediakan ruang aman di rumah supaya suami merasa boleh menjadi rapuh. Hindari komentar seperti "kuat dong, kamu laki-laki" — itu menutup pintu komunikasi. Sebaliknya, peluk dengan tulus dan katakan: "Mas capek ya. Cerita aja kalau mau cerita. Bunda dengar." Kalau gejala terus berlanjut lebih dari dua bulan, ajak suami konsultasi ke psikolog atau psikiater. Banyak psikolog Muslim di Indonesia yang bisa diakses online sekarang.

Tanya: "Ustadzah, di lingkungan saya ada tetangga yang anaknya terkenal 'agak aneh' — autis ringan mungkin. Anak-anak di lingkungan sering mengejeknya. Saya mau tegur tapi takut menyinggung orang tua mereka. Bagaimana?"

Jawab: Ibu, naluri Ibu untuk membela anak yang dibully itu adalah amanah yang Allah berikan. Jangan menunda dengan alasan takut menyinggung. Cara yang halus: undang ibu-ibu lain di lingkungan ke acara kecil di rumah Ibu (arisan, pengajian kecil), dan singgung secara umum tentang pentingnya mengajarkan anak respect kepada teman yang berbeda. Kalau lebih spesifik diperlukan, tegur anak yang mengejek langsung dengan kalimat tegas-lembut: "Nak, semua anak Allah ciptakan dengan cinta. Tidak boleh diejek. Kita semua punya kekurangan masing-masing." Anak yang ditegur dengan cinta sering kali berubah lebih cepat dari yang dikira.

● Penutup

Ibu-ibu yang dimuliakan Allah, mari kita rangkum kajian malam ini dalam satu kalimat yang bisa kita ingat di dapur besok pagi: setiap jiwa di sekitar kita adalah amanah yang Allah titipkan, dan mendengar tanpa menghakimi adalah bentuk dakwah yang paling dalam. Pekan ini, jaga satu hal kecil di rumah: pertanyaan terbuka untuk anggota keluarga yang sedang berjuang, kehadiran konsisten untuk tetangga atau anak kos yang menarik diri, dan koreksi halus terhadap stigma di obrolan grup. Itu cukup. Allah hitung yang kecil tetapi konsisten lebih besar daripada yang besar tetapi sekejap.

اَللّٰهُمَّ احْفَظْ اَوْلَادَنَا وَاَرْوَاجَنَا، وَاجْعَلْ قُلُوْبُهُمْ مُّطْمَئِنَّةً بِذِكْرِكَ

اَللّٰهُمَّ اشْفِ كُلَّ مَنْ يُعَانِي مِنْ حُزْنٍ وَهَمٍّ، وَاَطْمَئِنَّ قُلُوْبَ مَنْ يَكَاغُ

اَللّٰهُمَّ اجْعَلْنَا مِنَ الَّذِيْنَ يَحْمِلُوْنَ بَعْضَ بَعْضٍ، وَلَا تَجْعَلْنَا مِنَ الَّذِيْنَ يَسْكُتُوْنَ

رَبَّنَا آتِنَا فِي الدُّنْيَا حَسَنَةً وَفِي الْآخِرَةِ حَسَنَةً وَقِنَا عَذَابَ النَّارِ

وَالسَّلَامُ عَلَيْكُمْ وَرَحْمَةُ اللهِ وَبَرَكَاتُهُ