

Aksi Sosial & Khidmah Umat

Trigger. Pekan ini kesehatan mental menjadi percakapan komunal yang mulai kehilangan stigma. Felix Siauw membagikan refleksi tentang belajar mengelola mental dari saudara-saudara yang bertahan di Gaza. Akun lain mengingatkan nomor helpline 119 dengan catatan jujur — bahwa layanan itu tidak online 24/7, jadi jaringan lain tetap dibutuhkan. Sinyal yang muncul: warga sudah siap bicara, tetapi infrastruktur kepedulian di level RT masih tipis. Komunitas tetangga tidak menggantikan psikolog profesional — komunitas membangun lapisan pertama yang membuat seseorang merasa dilihat sebelum krisis datang.

- **Anak-anak (5-12 tahun)**

Label aksi: "Toples Cerita Perasaan" di TPA. Sebuah toples kaca diletakkan di sudut ruang TPA. Setiap pekan, anak-anak diundang menulis satu perasaan minggu itu — senang, sedih, marah, takut, bingung — pada kertas warna kecil, lalu memasukkan tanpa nama. Akhir bulan, guru TPA bersama dua orang tua volunteer membuka toples, membaca catatan secara anonim, dan membicarakan polanya secara umum: "Ternyata banyak yang takut ujian pekan ini, mari kita doakan bersama."

Penggerak: dua orang tua + satu guru TPA. Lokasi: ruang TPA. Waktu: Sabtu sore setelah mengaji, sepuluh menit. Output: 30-40 catatan perasaan per bulan, satu sesi diskusi anonim per bulan.

Budget: Rp 50.000 — toples kaca bekas selai dibersihkan (Rp 20.000) + kertas warna A6 satu pak (Rp 30.000).

Dampak terukur: anak-anak terbiasa menyebut nama perasaannya sendiri; stigma "sedih itu lemah" mulai turun di lingkaran anak RT.

● **Remaja (13-19 tahun)**

Label aksi: "Save Nomor Darurat Bareng". Remaja masjid dan karang taruna mengadakan satu sesi tiga puluh menit di mushola pada hari Minggu pagi. Semua peserta diminta membuka kontak HP dan menyimpan lima nomor wajib: 119 untuk helpline kesehatan jiwa, 110 polisi, 112 darurat umum, satu nomor takmir muda RT, dan satu nomor sahabat dekat yang diizinkan dihubungi tengah malam. Sesi ditutup dengan membagikan infografis A5 berisi panduan singkat: kapan menelepon 119, kapan menghubungi sahabat, kapan langsung ke IGD.

Penggerak: tiga remaja SMA + satu takmir muda. Lokasi: mushola atau ruang publik RT. Waktu: Minggu pagi, satu kali (cukup sekali, lalu infografis disebar di grup WA).

Budget: Rp 100.000 — cetak 30 infografis A5 (Rp 60.000) + laminating (Rp 40.000).

Dampak terukur: 20-30 remaja punya akses cepat ke helpline tersimpan di HP; harapannya, satu-dua panggilan benar-benar terhubung dalam enam bulan ke depan ketika dibutuhkan.

- **Dewasa (20-55 tahun)**

Label aksi: "Ronda Cek Tetangga, Bukan untuk Sembako". Lima keluarga di satu RT bergiliran mengunjungi tetangga yang belakangan terlihat menarik diri — yang jarang keluar rumah, jarang membalas sapaan, kabarnya tidak terdengar di grup. Kunjungan berdurasi tiga puluh menit, sekadar mengobrol ringan: cuaca, kabar anak, makanan kesukaan. Bukan asesmen, bukan ceramah, bukan bawa sembako. Hanya hadir, hanya mendengar. Tujuannya satu: memberi tahu orang itu bahwa ia dilihat oleh tetangganya.

Penggerak: lima keluarga dewasa rotasi. Lokasi: rumah tetangga sasaran. Waktu: Sabtu sore. Output: 4-6 kunjungan per bulan dengan vibe ringan.

Budget: Rp 100.000 untuk empat minggu — kue lokal atau teh hangat untuk dibawa (Rp 100.000).

Dampak terukur: 4-6 tetangga merasa diingat tanpa dihakimi; satu-dua yang ternyata sedang berat akhirnya terbuka, lalu didampingi menghubungi 119 atau psikolog Puskesmas.

- **Lansia (55+)**

Label aksi: "Telinga Sabar di Teras Masjid". Dua atau tiga lansia yang sudah purnatugas, sehat, dan dipercaya warga, duduk di teras masjid setiap Sabtu sore dari pukul tiga sampai lima. Siapa pun — anak, remaja, dewasa muda — boleh datang dan mengobrol apa saja. Sebelum mulai, lansia diberi pengantar informal tiga puluh menit oleh psikolog volunteer (kalau ada di RT) tentang cara mendengar tanpa cepat menghakimi, dan kapan sebaiknya merujuk ke profesional.

Penggerak: takmir muda + psikolog volunteer RT bila tersedia. Lokasi: teras masjid. Waktu: Sabtu sore. Output: 1-3 percakapan tiap pekan.

Budget: Rp 150.000 — termos teh + kue tradisional untuk empat pekan (Rp 150.000).

Dampak terukur: 4-12 percakapan per bulan; satu-dua di antaranya berkembang menjadi rujukan informal ke helpline 119 atau psikolog Puskesmas.

Sinergi & koordinasi. Koordinator: takmir muda RT. Channel komunikasi: grup WA RT yang sudah ada — jangan bikin grup baru. Momen kebersamaan di akhir empat minggu: sholat Subuh berjamaah di masjid, dilanjutkan sesi laporan singkat dua puluh menit di teras — anak-anak membuka toples perasaan anonim, remaja menunjukkan infografis nomor darurat, dewasa berbagi pola ronda tetangga, lansia menutup dengan cerita ngobrol pekan lalu. Tutup dengan doa singkat: Rasulullah ﷺ mengajarkan kita untuk berlindung dari kegalauan dan kesedihan.

اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْهَمِّ وَالْحَزَنِ، وَأَعُوذُ بِكَ مِنَ الْعَجْزِ وَالْكَسَلِ.

Mengingat akhirat di tradisi kita bukan untuk menakuti — kitab-kitab klasik seperti **Al-Bidayah wan-Nihayah — ذكر أماكن في النار** mengingatkan kepedihan besar agar kita merawat kepedihan kecil tetangga hari ini dengan lebih lembut. Allah berfirman: *"Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya"* (QS. **Al-Baqarah: 286**) — dan tugas kita sebagai tetangga adalah memastikan tidak ada yang menanggung bebannya sendirian.