

Pengajaran di Rumah

Tujuan sesi. Sesi ini menanamkan tiga hal pada anak: bahwa rasa sedih, marah, dan takut adalah perasaan normal yang boleh diungkapkan; bahwa ada orang-orang aman yang bisa didatangi saat hati terasa berat; dan bahwa orang tua atau wali di rumah adalah ruang aman pertama. Durasi 15-25 menit, cocok untuk anak SD sampai SMA. Aturan utama yang tidak boleh dilanggar pelaksana: tidak ada rasa malu untuk perasaan apa pun yang anak ungkapkan.

Materi yang dibutuhkan. Satu lembar kertas A4 polos, spidol atau krayon warna (untuk anak SD), pulpen biasa (untuk SMP/SMA), dan satu daftar nama "orang aman" yang akan ditulis bersama anak.

Langkah 1 — Setup (3-5 menit). Duduk sejajar dengan anak, bukan di atasnya. Matikan TV dan letakkan HP di luar jangkauan. Buka dengan skrip: "Hari ini kita ngobrol soal perasaan. Mau cerita yang kamu rasain hari ini dulu?" Tunggu jawaban tanpa memotong. Skenario A — anak SD

menjawab "biasa aja": pancing dengan "kamu pernah ngerasa sedih nggak? Atau marah? Cerita boleh, nggak boleh juga boleh." Skenario B — anak menjawab dengan keluhan: dengarkan utuh, jangan langsung memberi solusi atau koreksi. Jangan paksa cerita jika anak menolak.

Langkah 2 — Konsep "Semua Perasaan Boleh" (5-8 menit). Tulis empat kata di kertas A4: Senang, Sedih, Marah, Takut. Skrip: "Allah ciptakan semua perasaan ini di hati kita. Nabi ﷺ sendiri pernah sedih, pernah marah ketika melihat orang yang zalim, dan pernah merasa berat. Itu bukan tanda iman kita lemah — itu tanda kita manusia." Skenario respons — anak biasanya kaget dan bertanya "Nabi pernah sedih?". Konfirmasi singkat dengan menyebut surah Adh-Dhuha yang turun saat Nabi ﷺ sedang merasa berat, dan Allah menenangkan beliau.

مَا وَدَّعَكَ رَبُّكَ وَمَا قَلَىٰ • وَالْأَيْلِ إِذَا سَجَىٰ • وَالصُّحَىٰ

"Demi waktu Dhuha, demi malam apabila telah sunyi, Tuhanmu tidak meninggalkanmu dan tidak pula membencimu." (QS. Adh-Dhuha: 1-3)

Tutup langkah ini dengan menegaskan: hati yang sedih bukan hati yang ditinggal Allah.

Langkah 3 — Cara Minta Tolong (5 menit). Di balik kertas yang sama, tulis kepala-kolom "Orang Aman". Bersama anak, tulis 3-5 nama yang dia rasa bisa didatangi kalau merasa berat — boleh mama, papa, kakak, paman, pak guru BK, bu kepala sekolah, atau tetangga dekat yang dipercaya. Skrip: "Kalau kamu merasa berat, kamu boleh datang ke salah satu nama ini. Mereka tidak akan marah; mereka akan dengar dulu." Lanjut: "Kalau kamu sendirian dan tidak ada yang bisa dihubungi, ada nomor 119 — itu nomor pertolongan kesehatan jiwa, gratis, bisa dihubungi 24 jam." Tulis nomor 119 di pojok kertas dengan spidol warna.

Langkah 4 — Janji Bersama (3 menit). Minta anak menulis satu janji pendek di sisi bawah kertas: "Kalau saya merasa berat, saya akan

datangi [nama orang]." Untuk anak SD yang belum lancar menulis, biarkan menggambar wajah orang itu. Tempel kertas di dekat tempat tidur atau di balik pintu kamar — tempat yang anak lihat setiap pagi dan malam.

Catatan untuk pelaksana. Jika di tengah sesi anak menceritakan sesuatu yang memprihatinkan — ide menyakiti diri sendiri, kekerasan yang dialami, atau tekanan berat dari sekolah — dengarkan tanpa panik dan tanpa langsung memberi instruksi atau larangan. Reaksi panik membuat anak menutup pintu untuk kali berikutnya. Catat poin pentingnya, lalu hubungi psikolog sekolah atau helpline 119 untuk panduan lanjutan dalam 24 jam. Jangan menceritakan isi sesi ke tetangga atau grup WhatsApp keluarga besar. Tradisi para ulama mengingatkan dalam *Al-Bidayah wan-Nihayah* tentang adanya *jubb al-huzn* — sumur kesedihan di akhirat — bukan untuk menakut-nakuti, melainkan agar setiap orang dewasa merawat kesedihan kecil di sekitarnya hari ini, termasuk kesedihan anak yang baru belajar menamai perasaannya. Rasulullah ﷺ sendiri mengajarkan doa berlindung dari kesempitan jiwa.

اَللّٰهُمَّ اِنِّیْ اَعُوْذُ بِكَ مِنَ الْهَمِّ وَالْحَزَنِ، وَاَعُوْذُ بِكَ مِنَ الْعَجْزِ وَالْكَسَلِ

"Ya Allah, aku berlindung kepada-Mu dari rasa cemas dan kesedihan, dan dari kelemahan serta kemalasan." (HR. Bukhari)

Penutup sesi. Tutup dengan doa pendek bersama anak, suara pelan, mata tertutup:

اَللّٰهُمَّ اَحْفَظْ قُلُوْبَ اَوْلَادِنَا، وَاَجْعَلْنَا مِمَّنْ یُّحْسِنُ السَّمَاعَ بَعْضُهُمْ لِبَعْضٍ

"Ya Allah, jaga hati anak-anak kami, dan tetapkan kami dapat saling mendengarkan dengan baik. Aamiin."

Akhiri dengan satu pelukan dan kalimat pamungkas: "Kamu bisa cerita ke mama atau papa kapan saja — pagi, siang, malam. Pintu kami terbuka."