

Kajian Ibu-ibu & Majelis Taklim — "Kesehatan Jiwa di Rumah, Yang Sering Tidak Terlihat"

Bismillahirrahmanirrahim. Assalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh, ibu-ibu yang dirahmati Allah. Sebelum kita mulai ngobrol, izinkan saya tanya satu hal — dan jawablah dalam hati saja: ada yang pekan ini merasa lelah tanpa alasan jelas? Bangun pagi sudah capek, padahal belum melakukan apa-apa? Saya juga, ibu-ibu. Setiap hari kita scroll handphone, kita lihat berita Gaza yang menyayat, harga sembako yang naik diam-diam, anak kita yang mulai SMA dan tiba-tiba kelihatan berubah — lebih pendiam, lebih sering di kamar. Kadang kita bilang sama diri sendiri "ah, jangan cengeng, ibu yang lain juga begitu" — padahal apa yang kita rasakan itu nyata. Hari ini

kita ngobrol soal sesuatu yang sering kita simpan diam-diam: kesehatan jiwa di rumah kita sendiri. Bukan ceramah berat — obrolan saudara.

● **Lelah Itu Bukan Kekurangan Iman**

Ibu-ibu, mari kita mulai dari sesuatu yang penting: rasa lelah, rasa kosong, rasa "kenapa ya saya gini" — itu BUKAN tanda iman kita turun. Saya ulang, bukan tanda iman turun. Mari kita simak satu surah yang sangat berkesan, surah Adh-Dhuha. Konteks turunnya begini: Nabi Muhammad ﷺ pernah dalam masa yang berat, wahyu sempat tidak turun beberapa waktu, dan beliau merasa seperti ditinggalkan. Maka Allah turunkan ayat-ayat ini sebagai jawaban dan pelukan.

QS. Adh-Dhuha: 1-3

وَالضُّحَىٰ ۝ وَاللَّيْلِ إِذَا سَجَىٰ ۝ مَا وَدَّعَكَ رَبُّكَ وَمَا قَلَىٰ

"Demi waktu Dhuha, dan demi malam apabila telah sunyi. Tuhanmu tidak meninggalkanmu, dan tidak pula benci kepadamu." Ibu-ibu, perhatikan — Allah Sang Pencipta langit dan bumi turun dengan ayat ini bukan untuk memarahi Nabi-Nya karena merasa berat, melainkan untuk meyakinkan beliau bahwa rasa itu didengar. Kalau Nabi ﷺ sendiri — manusia terbaik — pernah merasa berat, lalu kita siapa untuk merasa harus selalu kuat dan tegar 24 jam? Aplikasinya untuk kita pekan ini: kalau ibu pekan ini merasa berat tanpa tahu kenapa, jangan langsung lari ke "saya kurang ibadah". Ngobrol dulu sama Allah lewat sholat dua rakaat hajat — bukan minta apa-apa, cuma duduk. Lalu ngobrol sama saudara perempuan yang kita percaya. Bukan tahan sendirian.

● **Anak yang Menarik Diri — Sinyal yang Tidak Boleh Kita Lewatkan**

Poin kedua yang ingin kita bahas malam ini sangat dekat dengan rumah kita — anak-anak kita. Pekan ini di media banyak sekali kita dengar tentang kesehatan mental remaja, ada juga nomor bantuan 119 yang

ramai dibagikan. Ibu-ibu yang punya anak SMP/SMA, perhatikan — kalau anak kita yang biasanya cerewet mendadak diam, jarang makan, nilai turun, lebih sering di kamar dengan pintu tertutup, mungkin tidak hanya "fase remaja biasa". Bisa jadi sinyal depresi atau anxiety yang perlu kita rawat. Rasulullah ﷺ bersabda dalam riwayat Bukhari, "Allah tidak menurunkan suatu penyakit kecuali Dia turunkan pula obatnya."

أَنْزَلَ اللَّهُ الدَّاءَ وَالذَّوَاءَ، وَجَعَلَ لِكُلِّ دَاءٍ دَوَاءً، فَتَدَاوُوا

Pesan hadits ini jelas: berobat itu sunnah, bukan kekurangan iman. Sama seperti kita bawa anak ke dokter kalau demam tiga hari, kalau jiwanya yang sakit, ya kita rawat juga. Aplikasi untuk pekan ini: bawa anak ke psikolog sekolah — banyak SMP/SMA negeri dan swasta sekarang punya BK atau psikolog yang gratis dan dirahasiakan. Atau ke psikolog Muslim yang sekarang banyak praktek di kota. Ini bukan pengganti doa dan ibadah — ini PELENGKAP, sama seperti kita minum obat sambil tetap berdoa. Lalu yang paling penting, duduk di samping anak tanpa gadget, tanpa rush, tanya pelan: "Nak, kamu lagi merasa gimana akhir-akhir ini?" Jangan langsung kasih solusi. Dengarkan dulu.

● Suami yang Terlihat Kuat tapi Diam-diam Berat

Poin ketiga, ibu-ibu, mari kita lihat pasangan kita. Bapak-bapak yang pulang kerja capek, jarang ngobrol, langsung pegang remote TV atau handphone, kalau ditanya "gimana hari ini" jawabnya "baik-baik aja". Pekan ini banyak tekanan ekonomi — harga BBM naik diam-diam, ada yang gajinya dipotong, ada yang baru kena PHK. Kita ibu-ibu kadang lupa: suami juga manusia yang punya batas. Allah berfirman dalam Al-Qur'an dengan janji yang menenangkan.

QS. Al-Baqarah: 286

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا

"Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kemampuannya." Ayat ini sering kita pakai untuk meyakinkan diri sendiri — tapi pernahkah kita pakai untuk meyakinkan suami? Kadang suami

merasa harus jadi pahlawan tunggal rumah tangga. Padahal Allah sendiri bilang, beban yang Dia berikan tidak melebihi kemampuan — yang artinya, kalau suami merasa di ujung batas, itu sinyal untuk berbagi beban, bukan untuk menanggung lebih banyak. Aplikasi praktis pekan ini: jangan tunggu suami curhat duluan — kebanyakan suami memang tidak akan curhat. Buka pintu percakapan dengan cara halus. Sebelum tidur, sambil duduk di tepi kasur, tanya pelan, "Pak, kamu pekan ini gimana? Capek banget ya?" Buatkan teh hangat tanpa diminta. Tidak harus ada solusi — kadang yang dibutuhkan suami bukan nasihat, melainkan merasa dilihat dan didengar.

● Kita Ibu-Ibu Sendiri Juga Butuh Dirawat

Poin keempat ini yang paling sering kita lupakan, ibu-ibu — diri kita sendiri. Kita mengasuh anak, kadang kerja, urus rumah, scroll berita Gaza yang menyayat, lihat tetangga yang ada masalah, sampai akhir hari kita bertanya, "kok saya ya jadi gini?" Imam Ibn Katsir dalam **Al-Bidayah wan-Nihayah** punya satu fasal yang menyebut "Jubb al-Huzn" — sumur kesedihan. Saya bawa ini bukan untuk menakut-nakuti — justru sebaliknya.

إِنَّ فِي جَهَنَّمَ وَادِيًا، يُقَالُ لَهُ هَبْهَبٌ

Yang mau saya sampaikan begini, ibu-ibu: tradisi kita TIDAK TAKUT menyebut nama-nama kepedihan yang besar. Para ulama kita menulis tentang sumur kesedihan, lembah-lembah berat di akhirat — bukan untuk membuat kita ngeri, tetapi untuk menunjukkan bahwa Allah TAHU. Allah tahu ada penderitaan, Allah tahu ada kesedihan, Allah tidak pura-pura semua orang baik-baik saja. Kalau Allah saja menerima bahwa ada kepedihan, mengapa kita ibu-ibu memaksa diri untuk pura-pura "baik-baik aja"? Mengingat akhirat dalam tradisi Islam bukan ancaman — ia adalah pengakuan. Dan pengakuan itu yang membuat kita merawat satu sama lain hari ini, di dunia. Aplikasi: rotasi pengasuhan anak dengan tetangga RT — satu jam tiap minggu, anak ibu dititipkan ke tetangga, ibu pakai untuk istirahat (bukan untuk belanja, untuk DIAM

dan istirahat). Ikuti grup WhatsApp ibu RT yang sehat — yang isinya saling menyemangati, bukan yang isinya gosip dan kompetisi anak. Jadwalkan sholat tahajud satu kali seminggu BUKAN untuk minta apa-apa — untuk ngobrol pribadi sama Allah. Cerita keluh kesah, cerita rasa lelah. Allah pendengar terbaik, tidak akan menghakimi.

Dan ibu-ibu, izinkan saya selipkan satu pengamatan jujur — kadang kita lebih cepat menyambut tamu, lebih cepat ngobrol dengan mereka, lebih cepat masak untuk mereka, daripada duduk lima menit ngobrol dengan hati kita sendiri. Padahal hati kita yang paling lama menunggu giliran.

● Sesi Tanya Jawab

Ibu A: Ustadzah, suami saya skeptis kalau saya bilang anak butuh ke psikolog — katanya "doain aja, sholat lagi, tahajud." Bagaimana cara saya jelasin tanpa membuat dia tersinggung?

Bawa hadits Bukhari tadi, Bu. Rasulullah ﷺ sendiri menyuruh berobat. Sahabat-sahabat dulu juga berobat. Sampaikan ke suami: bawa anak ke psikolog itu bagian dari ikhtiar, sama seperti kita minum obat batuk sambil tetap baca Al-Fatihah. Doa dan ikhtiar berjalan bersama, bukan saling menggantikan. Ajak suami ikut satu sesi konsultasi awal — biar dia lihat sendiri prosesnya, bukan dari prasangka.

Ibu B: Saya ngerasa burnout terus, sholat saya makin sebentar dan makin tidak khusyu. Bukannya itu tanda iman saya turun, Ustadzah?

Belum tentu, Bu. Burnout itu kondisi tubuh dan jiwa yang kelelahan — dan tubuh kita adalah amanah Allah. Yang ibu butuhkan dulu mungkin istirahat fisik dan emosional, bukan menambah ibadah berat. Coba turunkan dulu beban harian — minta bantuan tetangga, suami, anak yang lebih besar. Sholat lima waktu dijaga walaupun pendek; sunnah-sunnah lain bisa dicicil kalau sudah pulih. Allah Maha Tahu kondisi hamba-Nya.

Ibu C: Anak saya SMP bilang dia kadang pengen "menghilang" — saya panik atau saya biasakan?

Jangan panik, Bu, tapi jangan dianggap remeh juga. Kalimat itu sinyal yang harus didengar. Duduk dengan anak tanpa gadget, peluk dia, tanya pelan "kamu lagi merasa apa, Nak?" Dengarkan tanpa langsung menasihati. Lalu hubungi BK sekolah atau psikolog dalam minggu ini juga — bukan minggu depan, minggu ini. Telepon nomor bantuan 119 ekstensi 8 kalau perlu. Pekan ini, ibu temani anak ekstra.

Ibu D: Saya kerja part-time, ngasuh dua balita, urus rumah. Kalau saya bilang capek, suami bilang "orang lain juga capek". Saya salah merasa capek, Ustadzah?

Tidak, Bu. Sama sekali tidak salah. Capek ibu itu nyata, dan tidak diukur dari "orang lain juga". Coba ngobrol dengan suami di waktu yang tenang — bukan saat lelah, bukan saat anak ribut. Sampaikan dengan kalimat "saya butuh," bukan "kamu salah". Misalnya: "Pak, saya butuh dua jam Sabtu pagi untuk istirahat — bisa nggak kamu pegang anak-anak?" Spesifik, terukur. Kalau masih ditolak, libatkan keluarga atau tetangga ibu RT. Ibu berhak istirahat — itu bagian merawat amanah jiwa.

● Penutup

Ibu-ibu yang dirahmati Allah, mari kita tutup dengan doa pendek.

اَللّٰهُمَّ اِنِّيْ اَعُوْذُ بِكَ مِنَ الْهَمِّ وَالْحَزَنِ، وَالْعَجْزِ وَالْكَسَلِ، وَاَعُوْذُ بِكَ مِنْ غَلَبَةِ الدَّيْنِ وَقَهْرِ الرِّجَالِ، رَبَّنَا آتِنَا فِي الدُّنْيَا حَسَنَةً وَفِي الْآخِرَةِ حَسَنَةً وَقِنَا عَذَابَ النَّارِ.

Ringkasan satu kalimat yang ibu-ibu bisa bawa pulang: kesehatan jiwa adalah amanah; merawatnya bukan kemewahan, melainkan ibadah. Pekan ini, ajakan praktis kita sederhana — tanyakan satu orang (anak, suami, ibu kandung, saudara, tetangga) dengan kalimat: "Kamu baik-baik aja nggak?" Tanpa rush, tanpa langsung kasih nasihat. Dengarkan saja. Mungkin kita yang akan dapat jawaban yang menyentuh, mungkin kita yang akan ditanya balik dan akhirnya bisa cerita. Semoga Allah

menjaga jiwa kita semua, jiwa anak-anak kita, jiwa suami kita, dan jiwa saudara-saudara kita. Wassalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh.