

Kajian Ibu-ibu & Majelis Taklim

Pembuka. Bismillahirrahmanirrahim. Assalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh. Apa kabar, ibu-ibu yang dirahmati Allah? Sebelum kita mulai, saya ingin bertanya: siapa di sini yang minggu ini sempat nonton dokumenter tentang Gaza dan langsung nggak bisa tidur? Tunjukkan tangan... ya, ternyata banyak juga. Siapa yang minggu ini ke pasar dan kaget harga cabai sudah naik lagi? Lebih banyak lagi. Saya juga, ibu-ibu. Pekan ini berat. Tapi justru karena berat, kita harus duduk bareng, ngobrol, dan menemukan kembali pijakan kita. Kita ibu-ibu sering jadi pusat keluarga yang harus tetap stabil meskipun dunia di luar terasa bergoyang. Mari kita rapikan hati bareng-bareng sore ini.

Talking Point 1: Antara duka jauh dan beban di dapur sendiri.

Ibu-ibu, dari media kita dengar bahwa pekan ini banyak kesaksian penyintas dari Gaza yang viral. Satu di antaranya berkata: "Saya kira saya tidak akan selamat." Kalimat itu menusuk hati. Lalu kita pergi ke pasar, dan harga minyak goreng sudah naik karena saling serang Israel-Iran ikut menarik harga minyak dunia. Tiba-tiba duka Gaza yang jauh tu nempel langsung di dapur kita.

Allah berfirman dalam Al-Qur'an:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا ؕ قُواْ أَنْفُسَكُمْ وَأَهْلِيكُمْ نَارًا

"Wahai orang-orang yang beriman, peliharalah dirimu dan keluargamu dari api neraka." **QS. At-Tahrim: 6.**

Ibu-ibu, ayat ini bukan menyuruh kita lari dari urusan saudara di tanah jauh. Ayat ini mengajarkan kita urutan tanggung jawab: diri dulu, keluarga dulu. Karena ibu-ibu, kalau kita marah dengan kondisi dunia sampai-sampai kita lupa kasih makan anak yang lagi UTS, lupa nanyain suami yang baru pulang lelah dari kantor—kita sudah salah urutan. Saya juga pernah begitu, jujur. Suami saya bilang, "Bunda, aku udah tiga hari pulang dan kamu cuman bahas Palestina sama berita rupiah." Aduh, saya tertegun. Dia benar.

Cerita pendek: ada ibu rumah tangga di Yogya yang punya kebiasaan unik. Setiap habis nonton berita berat, dia langsung masuk dapur dan masak nasi liwet sederhana untuk keluarganya. Anaknya tanya: "Mama, kenapa tiap habis nonton berita Gaza langsung masak?" Si ibu jawab: "Mama nggak bisa nolong saudara di Gaza dengan langsung pergi ke sana, tapi mama bisa pastikan keluarga ini makan dengan tenang dan tetap bersyukur. Itu sudah jadi doa kita."

Aplikasi praktis di dapur kita:

Satu, bikin daftar mingguan ibadah keluarga: berapa kali sholat berjamaah di rumah, berapa kali tilawah bareng, berapa kali sebut nama Palestina dalam doa keluarga sebelum makan. Daftar yang kecil tapi konsisten.

Dua, audit ulang menu mingguan dengan kurs yang baru. Bukan supaya kita stres, tapi supaya kita realistis. Cari resep alternatif yang lebih murah tapi tetap bergizi. Ibu-ibu yang jago masak bisa share di grup—itu juga ibadah.

Tiga, batasi konsumsi berita ke jam tertentu. Jangan scroll dari pagi sampai malam—itu menguras emosi dan bikin kita lupa hidup yang nyata. Tetapkan 30 menit per hari untuk update berita, sisanya untuk keluarga.

Talking Point 2: Menjadi penjaga emosi keluarga di pekan yang berat.

Ibu-ibu, kita ini di dalam keluarga sering jadi "thermostat"—pengatur suhu emosi. Kalau ibu tenang, anak tenang. Kalau ibu cemas, semua ikut cemas. Pekan ini kita semua diuji untuk menjadi thermostat yang stabil meskipun cuaca di luar bergejolak.

Allah berfirman:

إِنَّ اللَّهَ يَأْمُرُ بِالْعَدْلِ وَالْإِحْسَنِ وَإِيتَائِ ذِي الْقُرْبَىٰ

"Sesungguhnya Allah menyuruh kamu berlaku adil dan berbuat kebajikan, memberi kepada kaum kerabat." **QS. An-Nahl: 90.**

Ibu-ibu, perhatikan urutan dalam ayat ini: adil, ihsan, lalu memberi kerabat. Tiga tahap yang dimulai dari yang paling dekat. Ibu yang adil di dapur—membagi waktu yang adil ke setiap anak, memberi perhatian yang adil ke suami—adalah ibu yang sedang mempraktikkan ayat ini setiap hari, meskipun tidak dia sadari.

Cerita pendek: Ummu Sulaim, ibu sahabat Anas bin Malik, suatu hari kehilangan anaknya. Ketika suaminya pulang, suaminya bertanya tentang anak mereka. Ummu Sulaim, dengan tenang, menjawab dengan kalimat hikmah: "Kalau ada barang dipinjam, lalu yang punya datang mengambilnya, kita harus marah atau kita harus ikhlas?" Suaminya tahu maksudnya. Subhanallah, ibu-ibu—itulah thermostat emosi yang Islami.

Bukan menahan rasa, tapi memberi konteks pada rasa, supaya rasa itu tidak meledak ke yang lain.

Aplikasi praktis:

Satu, sebelum bicara dengan anak yang lagi rewel, tarik napas tiga kali dan baca ta'awudz. Ini latihan kecil tapi menyelamatkan dari banyak omongan menyakitkan.

Dua, bikin "sudut tenang" di rumah—satu pojok kecil dengan sajadah, mushaf, dan secangkir teh. Tempat ibu bisa istirahat 10 menit ketika kondisi sudah ramai.

Tiga, ajak anak-anak ikut muhasabah harian sebelum tidur dengan format yang mereka mengerti: "Hari ini kamu paling bersyukur untuk apa? Hari ini kamu paling minta maaf untuk apa?" Latihan ini menumbuhkan thermostat yang sama di anak.

Sedikit humor, ibu-ibu—kadang kita lebih cepat baca pesan WA dari sebelah daripada baca surat An-Nisa. Padahal An-Nisa itu untuk kita. Yuk, kita ganti 10 menit scroll dengan 10 menit baca terjemahan Al-Qur'an. Mulai pekan ini.

Talking Point 3: Menjelang 1 Muharram—muhasabah keluarga.

Lima hari lagi, ibu-ibu, kita masuk 1 Muharram 1448 H. Tahun baru hijriah. Saya ingin mengajak ibu-ibu memandang tahun baru ini bukan dengan resolusi yang muluk-muluk, tapi dengan muhasabah yang jujur.

Rasulullah ﷺ bersabda dalam sebuah hadits yang sangat penting:

كَيْفَ تُقَدَّسُ أُمَّةٌ، لَا يُؤَخَذُ مِنْ شَدِيدِهِمْ لِصَعِيفِهِمْ

"Bagaimana suatu umat dapat disucikan dari dosa-dosanya di mana hak orang-orang lemahnya tidak diambil dari orang-orang kuatnya?" **Bulugh al-Maram 1587.**

Hadits ini bisa kita terapkan di skala keluarga juga. Dalam keluarga, "yang kuat" sering bukan suami atau ibu—"yang kuat" adalah yang

punya suara paling besar, paling banyak waktu, paling dekat dengan keputusan. Dan "yang lemah" sering anak yang paling kecil, asisten rumah tangga yang takut bicara, atau adik ipar yang ikut tinggal di rumah. Apakah dalam keluarga kita, hak yang lemah ini sudah dijaga oleh yang kuat?

Cerita pendek: Sayyidah Fatimah, putri Rasulullah ﷺ, dikenal sangat lembut kepada pembantu rumahnya. Sahabiyat lain mencatat bahwa Sayyidah Fatimah sering menggiling gandum sendiri sampai tangannya melepuh, lalu beliau mengajarkan dzikir kepada pembantu sebelum membagi tugas. Inilah teladan—yang kuat melayani yang lemah, bukan sebaliknya.

Aplikasi praktis menjelang Muharram:

Satu, malam Sabtu pekan ini, ajak keluarga duduk bareng (matikan TV, taruh HP). Tanyakan: "Setahun yang lalu, apa yang sudah baik di keluarga kita? Apa yang harus kita perbaiki?" Setiap anggota keluarga, termasuk anak yang sudah SD, dengarkan suara mereka.

Dua, tulis 3 niat tahun baru yang konkret per anggota keluarga. Bukan resolusi "mau lebih taat"—itu terlalu kabur. Lebih baik: "Mau tahajjud 2x seminggu", "Mau telpon nenek seminggu sekali", "Mau berhenti sebut kata kasar ke adik".

Tiga, masak istimewa malam 1 Muharram. Bukan untuk ritual—tapi untuk menciptakan kenangan keluarga yang dilekatkan ke tahun baru hijriah. Anak-anak akan ingat: "Oh, kalau Muharram, mama selalu masak ini." Tradisi keluarga yang berakar pada kalender Islam.

Talking Point 4: Doa sebagai jangkar di pekan yang bergerak.

Ibu-ibu, di pekan yang penuh berita berat, doa adalah jangkar yang menjaga kita tidak hanyut. Dan doa yang paling kuat sering adalah doa yang dilakukan secara konsisten, walau pendek.

Rasulullah ﷺ pernah mengajarkan:

اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْعَجْزِ وَالْكَسَلِ، وَالْجُبْنِ وَالْبُخْلِ، وَالْهَرَمِ وَعَذَابِ الْقَبْرِ

"Ya Allah, aku berlindung kepada-Mu dari kelemahan, kemalasan, ketakutan, kekikiran, usia tua yang renta, dan siksa kubur." **Sahih Muslim 6906.**

Doa ini, ibu-ibu, sangat relevan dengan pekan kita. Kelemahan—saat menyaksikan kezaliman dan tidak bisa berbuat apa-apa. Kemalasan—saat lelah membaca berita sampai lupa ibadah. Ketakutan—saat khawatir akan masa depan ekonomi keluarga. Kekikiran—saat enggan berbagi karena merasa rezeki sendiri sedang sulit. Semua sifat ini menyerang kita justru di pekan yang sulit, dan Rasulullah ﷺ sudah menyiapkan doa untuk semua itu sekaligus.

Cerita pendek: Sayyidah Aisyah pernah ditanya tentang amalan harian Nabi ﷺ. Beliau menjawab: amalan beliau yang paling dicintai Allah adalah yang konsisten meskipun sedikit. Inilah kunci ibu-ibu. Daripada berdoa panjang sehari, lalu lupa tiga hari—lebih baik doa pendek setiap hari.

Aplikasi praktis:

Satu, hafalkan satu doa pendek pekan ini, dan baca setiap habis sholat fardhu. Konsistensi 5 kali sehari lebih kuat dari intensitas 1 kali seminggu.

Dua, ajak anak menghafal doa pendek bareng. Lomba kecil-kecilan di rumah: "Siapa yang minggu ini bisa hafal doa berlindung dari kelemahan?" Hadiah kecil tapi bermakna.

Tiga, bikin "buku doa keluarga" sederhana. Setiap anggota tulis 1 doa permintaan + 1 doa syukur per pekan. Akhir tahun—lihat berapa banyak doa yang dikabulkan. Penguat iman yang luar biasa.

Sesi Q&A

1. **Tanya: Ustadzah, kalau anak SMA saya tiap hari nonton berita Gaza dan jadi marah-marah, sampai bilang "buat apa sekolah kalau dunia**

kayak gini", saya harus jawab gimana?

Jawab: Bu, jangan langsung disuruh diam. Anak kita lagi belajar empati. Yang perlu kita lakukan: validasi dulu rasanya ("Mama paham kamu marah, mama juga marah"), lalu bantu dia menemukan saluran. Tanya: "Kalau marah, energi marah ini mau diarahkan ke mana yang produktif?" Bisa volunteer di kegiatan kemanusiaan lokal, bisa belajar Bahasa Arab supaya kelak bisa membaca berita Timur Tengah dari sumbernya, bisa hafal doa untuk saudara teraniaya. Marah yang punya saluran adalah marah yang membentuk karakter. Marah yang nggak punya saluran adalah marah yang merusak.

1. Tanya: Ustadzah, saya stres lihat harga sembako naik terus, suami nggak bisa nambah pemasukan, anak masih sekolah. Saya kadang nyalahin pemerintah, kadang nyalahin diri sendiri. Itu wajar nggak?

Jawab: Wajar banget, Bu. Rasa frustrasi itu manusiawi. Tapi nyalahin pemerintah atau diri sendiri secara terus-menerus bukan solusi—itu kayak nyangkok luka, awet tapi nggak sembuh. Yang lebih sehat: pisahkan dua hal. Pertama, yang bisa kita kontrol (menu rumah tangga, pengeluaran rumah, cara kita mengelola stres)—fokus penuh ke sini. Kedua, yang tidak bisa kita kontrol (kebijakan ekonomi, kurs rupiah)—serahkan dalam doa. Berdoa untuk pemimpin supaya diberi hikmah; berdoa untuk diri supaya diberi kecukupan. Yang berat ini ujian, dan ujian biasanya berbuah kekuatan.

1. Tanya: Ustadzah, saya udah bertahun-tahun nggak rutin sholat tahajjud. Apa sekarang masih bisa mulai pas mau Muharram, atau udah terlambat?

Jawab: Bu, di pintu Allah nggak ada kata "terlambat". Ada satu hadits yang saya senang sekali: pintu taubat selalu terbuka sampai matahari terbit dari barat. Mulai pekan ini, niat tahajjud dulu dengan target yang realistis. Mulai 2 rakaat aja, dua kali seminggu. Bukan 8 rakaat tiap malam—itu yang biasa bikin orang gagal di minggu pertama. Setelah istiqomah 2 rakaat 2 hari per minggu selama sebulan, baru naikan. Yang Allah cinta adalah amal yang istiqomah, walaupun sedikit.

1. Tanya: Ustadzah, ini agak nakal tanyanya—suami saya rajin posting status soal Palestina di Facebook, tapi sama saya jarang ngobrol, sama anak nggak pernah main. Apa saya boleh tegur tanpa bikin dia tersinggung?

Jawab: Hmm, ini pertanyaan banyak istri pekan ini, Bu. Pertama, hargai bahwa suami punya kepedulian pada saudara Muslim—itu baik. Kedua, ingat ayat At-Tahrim: peliharalah dirimu dan keluargamu. Cara tegur yang efektif: jangan konfrontatif, tapi rebranding. Bilang ke suami: "Mas, aku bangga kamu peduli Palestina. Aku juga ingin keluarga kita ikut peduli. Bisa nggak kita mulai pekan ini, tiap habis Maghrib, baca doa untuk Palestina bareng anak-anak? Sekalian kita ajarin anak-anak peduli juga." Kemungkinan besar dia akan setuju—dan pelan-pelan, kepeduliannya yang virtual akan tertarik ke yang nyata. Istri yang cerdas tidak melawan; istri yang cerdas mengarahkan.

Penutup. Ibu-ibu yang dirahmati Allah, mari kita pulang dari kajian ini dengan satu kalimat yang bisa kita simpan di dapur: "Saya tidak bisa menolong Gaza sendirian, tapi saya bisa menjadikan rumah ini ruang yang adil dan penuh rahmat." Mulai dengan satu menit lebih lama menatap anak sebelum kasih HP. Mulai dengan satu pertanyaan lebih lembut kepada suami sebelum dia tidur. Mulai dengan satu doa lebih konkret untuk saudara jauh setelah setiap sholat.

اَللّٰهُمَّ بَارِكْ لَنَا فِيْ بُيُوْتِنَا وَاَهْلِيْنَا، وَاجْعَلْهَا قُرَّةَ اَعْيُنٍ لَّنَا، وَاجْعَلْنَا لِلْمُتَّقِيْنَ اِمَامًا، رَبَّنَا آتِنَا فِي الدُّنْيَا حَسَنَةً وَفِي الْآخِرَةِ حَسَنَةً وَقِنَا عَذَابَ النَّارِ.

Wassalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh.