

Pengajaran di Rumah

Tujuan sesi. Sesi 15-25 menit ini membantu anak memahami bahwa ada sentuhan dan tindakan yang boleh dan tidak boleh dilakukan oleh orang dewasa siapa pun — termasuk guru, ustadz, kakak kelas, dan kerabat dekat — serta memastikan anak mengenal tiga sampai lima orang dewasa yang dapat ia datangi ketika merasa tidak nyaman. Sesi ini bukan ceramah; ia berbentuk dialog terstruktur dengan output konkret berupa daftar *safe adult* yang ditempel di kamar anak.

Materi yang dibutuhkan. Dua lembar kertas A4, spidol warna (minimal tiga warna), satu lembar daftar nama tiga sampai lima orang dewasa yang akan ditulis bersama anak di akhir sesi, dan selotip atau magnet untuk menempel daftar tersebut.

Langkah 1 — Setup (3-5 menit). Duduk berhadapan dengan anak di lantai atau meja, posisi sejajar mata. Matikan televisi dan letakkan ponsel jauh dari jangkauan. Buka dengan skrip: "*Hari ini kita ngobrol*

soal yang kadang nggak nyaman tapi penting. Boleh, nggak?" Tunggu jawaban. Anak SD umumnya mengiyakan; lanjutkan ke Langkah 2. Anak SMP atau SMA mungkin bertanya balik, *"Mama mau ngomong apa?"* — jawab dengan tenang: *"Soal tubuh dan rasa tidak nyaman, tapi bukan yang membahayakan kamu sekarang ini."* Jangan paksa kalau anak menolak; tunda sesi 1-2 hari, jangan lebih.

Langkah 2 — Konsep "ruang aman" (5-8 menit). Ambil satu lembar A4, gambar siluet tubuh sederhana bersama anak. Tandai dengan spidol merah area yang hanya boleh disentuh oleh dirinya sendiri, dan oleh dokter dengan izin orang tua untuk anak SD, atau dokter perempuan saja untuk remaja perempuan. Lanjut dengan pertanyaan: *"Kalau ada orang dewasa nyentuh kamu di bagian yang nggak boleh, apa yang kamu lakukan?"* Berikan respons singkat. Kalau anak menjawab *"lari"*, lanjutkan pancingan: *"Lari ke mana? Ke siapa?"* Kalau anak diam atau bingung, berikan tiga opsi konkret: tolak dengan suara keras (*"Tidak, jangan!"*), menjauh dari pelaku, dan cerita ke salah satu orang di daftar yang akan dibuat di Langkah 4. Tegaskan: rasa tidak nyaman itu sinyal yang sah, bukan sesuatu yang harus disimpan sendiri.

Langkah 3 — Cerita pekan ini (SMP ke atas saja; anak SD lompat ke Langkah 4) (5 menit). Tanpa menyebut nama pelaku, korban, atau lokasi spesifik, retell sederhana: *"Pekan ini ada kabar tentang santri yang dilukai oleh kakak kelasnya di sebuah pondok pesantren. Mereka disuruh diam soal itu. Apa pendapat kamu?"* Dengarkan respons anak tanpa memotong. Jangan langsung men-judge institusi pesantren secara keseluruhan; banyak pesantren yang aman dan justru menjadi tempat tumbuh anak. Tarik pembelajaran dengan satu kalimat: *"Diam soal yang melukai bukanlah baik — itu adalah amanah yang tertahan."* Hubungkan dengan ayat tentang amanah, **QS. Al-Ma'aarij: 32** — orang beriman adalah yang menjaga amanat; kebenaran yang ditahan dari yang berhak mendengarnya termasuk amanah yang belum tertunaikan.

Langkah 4 — Daftar safe adults (3-5 menit). Ambil lembar A4 kedua. Minta anak menulis sendiri tiga sampai lima nama orang dewasa yang ia

percaya — misalnya mama, papa, paman tertentu, guru BK, bu kepala sekolah, atau pemimpin pengajian. Biarkan anak memilih; jangan koreksi pilihannya kecuali jelas tidak aman. Tempel daftar di pintu kamar atau di dalam buku catatan harian anak. Tutup langkah ini dengan skrip: *"Kalau kamu nggak nyaman karena apa pun, datangi salah satu dari mereka. Mereka akan dengar dulu, baru bantu."*

Catatan untuk pelaksana. Jangan panik kalau anak tiba-tiba cerita sesuatu di tengah sesi. Tanggapi dengan tenang: *"Terima kasih cerita ke saya."* **Jangan** minta pengulangan detail traumatis; **jangan** langsung menelepon institusi tempat kejadian. Hubungi terlebih dahulu *safe adult* yang lebih senior — pemimpin pengajian, psikolog komunitas, atau pengurus masjid yang terpercaya — untuk minta saran tindak lanjut. Catat tanggal dan kalimat anak persis seperti yang diucapkan, simpan terpisah.

Penutup sesi. Tutup dengan doa pendek dalam Bahasa Indonesia, lalu peluk anak.

"Ya Allah, lindungi anak-anak kami dari yang melukai, dan kuatkan mereka untuk berbicara. Aamiin."

Akhiri dengan kalimat: *"Kamu pintar pekan ini, alhamdulillah."* Jangan tambahkan ceramah atau nasihat tambahan setelah doa — sesi sudah selesai.