

Kajian Ibu-ibu & Majelis Taklim — "Rumah sebagai Tempat Aman Jiwa"

Pembuka

Bismillaahirrahmaanirrahiim. Assalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh, ibu-ibu yang dirahmati Allah. Apa kabar pekan ini? Siapa yang anak-nya minggu ini sempat ngambek karena HP-nya diambil sebentar? Siapa yang grup WhatsApp keluarga-nya lebih ramai dari pasar Senen, bahkan jam tiga pagi pun ada yang ngirim broadcast? Saya juga begitu — kita semua begitu. Pekan ini saya ingin mengajak kita ibu-ibu duduk sedikit lebih lama, karena ada banyak kabar dari dunia luar yang sebenarnya menyangkut langsung pintu rumah kita.

Talking Point 1 — Jiwa yang lelah di sekitar kita

Ibu-ibu, kabar yang sampai ke kita pekan ini cukup banyak tentang jiwa yang lelah. Diskursus tentang seseorang yang sampai pada titik keputusasaan berat kembali ramai dibicarakan. Tidak usah kita bahas detailnya. Yang ingin saya angkat adalah pelajaran untuk kita ibu-ibu:

jiwa yang lelah itu sering datang dari hal-hal kecil yang menumpuk. Anak yang bilang "aku capek bu" — itu bukan manja. Suami yang tiba-tiba diam tanpa alasan — itu bukan ngambek tanpa sebab. Tetangga yang biasanya rajin ke pengajian, lalu tiga minggu tidak muncul — itu sinyal.

Allah Ta'ala mengingatkan kita dalam Al-Quran:

يَا أَيُّهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ

"Hai jiwa yang tenang." (QS. Al-Fajr: 27)

Allah memanggil jiwa yang tenang. Artinya, ketenangan adalah cita-cita, tetapi tidak otomatis. Kita harus merawatnya. Sebagai ibu, kita adalah penjaga ketenangan rumah — bukan dengan paksa membuat semua orang tenang, tetapi dengan menjadi tempat aman supaya semua orang bisa kembali bernapas.

Cerita konkret: di sebuah pengajian ibu-ibu yang saya hadiri, ada seorang ibu yang anak SMA-nya tiba-tiba mengurung diri di kamar tiga hari. Ibu itu, daripada langsung memarahi, mengetuk pintu dan bilang: "Bunda bawa makanan kesukaanmu, taruh di depan pintu. Kalau mau ngobrol nanti, Bunda di ruang tamu." Tiga jam kemudian, pintunya terbuka. Anak itu duduk di sebelah ibunya, dan menangis. Ternyata di sekolah ada teman yang merundung — dia takut cerita karena merasa malu. Ibu itu, jamaah, tidak punya gelar psikolog. Tetapi dia tahu satu hal: anak butuh tahu pintu rumahnya tetap terbuka.

Aplikasi praktis untuk pekan ini, ibu-ibu:

- Pekan ini, ucapkan satu kalimat "Bunda di sini kapan pun kamu mau cerita" ke anak — tanpa diikuti pertanyaan, tanpa diikuti nasihat.
- Pasang antena pada satu tetangga yang akhir-akhir ini tampak murung. Bawa kue, ketuk pintu, ngobrol 15 menit. Jangan tanya "kenapa", cukup tanya "apa kabar hatimu?".
- Mulai kebiasaan membaca *yaa ayyatuhan nafsul muthma'innah* sebelum tidur — satu ayat saja, sebagai pengingat bahwa jiwa kita bisa tenang

kalau diberi ruang.

Talking Point 2 — Amanah merahasiakan cerita orang lain

Ibu-ibu, ini bagian yang bikin gelak, tapi serius juga. Pekan ini diskursus tentang pentingnya menjaga kerahasiaan dalam profesi penyembuhan jiwa kembali ramai dibicarakan. Saya jadi mikir — bukan hanya profesional yang bisa keceplosan rahasia orang. Kita ibu-ibu di grup WhatsApp juga sering, lho. Sekali ada bahan yang menarik, tangan langsung gatal forward ke grup tetangga, grup arisan, grup pengajian. Belum sempat dipikir, sudah kebaca semua orang.

Allah Ta'ala berfirman:

وَالَّذِينَ هُمْ لِأَمْتِهِمْ وَعَهْدِهِمْ رُغْوُونَ

"Dan orang-orang yang memelihara amanat-amanat (yang dipikulnya) dan janjinya." **(QS. Al-Ma'aarij: 32)**

Ayat ini, ibu-ibu, memetakan sifat orang yang dijanjikan keselamatan: mereka penjaga amanah. Amanah itu bukan hanya uang yang ditiptkan. Amanah itu termasuk rahasia yang sampai ke telinga kita. Kalau tetangga datang dan bercerita tentang rumah tangganya yang sedang berat — itu amanah. Kalau anak kita curhat tentang teman di sekolah — itu amanah. Kalau kita keceplosan ke grup, itu bukan hanya gibah; itu pengkhianatan amanah.

Sayyidah Aisyah radhiyallahu 'anha pernah mengatakan: rahasia adalah amanah. Para sahabat menjaga rahasia satu sama lain dengan sangat ketat. Bahkan dalam riwayat lain, ada sahabat yang menggali kuburan sendiri di malam hari supaya rahasia yang ia tahu tidak terbawa ke pagi.

Aplikasi praktis di dapur dan grup WA pekan ini:

- Sebelum forward sebuah pesan, tahan tiga detik. Tanya: kalau yang diceritain ini saya sendiri, apa saya mau ini disebar?
- Kalau ada tetangga datang curhat, jangan langsung dibahas dengan ibu yang lain di pengajian. Simpan untuk diri sendiri, doakan dalam sujud.

- Ajarkan anak: cerita teman adalah amanah. Jangan dijadikan bahan ledekan di grup kelas.

Talking Point 3 — Anak yang dirundung dan anak yang merundung

Ibu-ibu, diskursus tentang perundungan antar pelajar dan kekerasan teman sebaya kembali ramai dibicarakan pekan ini, dan kita semua geram. Tetapi mari kita tanya satu pertanyaan jujur: anak kita di mana posisinya? Korban, pelaku, atau penonton? Karena di setiap perundungan, ada ketiga posisi itu. Dan kita ibu-ibu mungkin tidak tahu posisi anak kita yang sebenarnya, karena anak sering tidak cerita.

Allah Ta'ala berfirman:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا لَا تَأْكُلُوا ءَمْوَالَكُم بَيْنَكُم بِطِلَإٍ ءَلَّا أَنْ تَكُونَ تِجْرَةً عَنِ
تَرَائِكُمْ مِّنْكُمْ وَلَا تَقْتُلُوا أَنْفُسَكُمْ إِنَّ لِلَّهِ كَانَ بِكُمْ رَحِيحًا

"Hai orang-orang yang beriman, janganlah kamu saling memakan harta sesamamu dengan jalan yang batil... Dan janganlah kamu membunuh dirimu; sesungguhnya Allah adalah Maha Penyayang kepadamu." (**QS. An-Nisaa: 29**)

Para ulama menjelaskan, "janganlah kamu membunuh dirimu" di sini ditafsirkan luas — termasuk larangan saling mencelakakan.

Perundungan adalah salah satu bentuk merusak jiwa saudara, dan jiwa anak adalah jiwa yang paling rapuh.

Cerita konkret yang sering saya dengar dari ibu-ibu: anak yang merundung di sekolah biasanya di rumah dapat dua hal — sering disakiti secara verbal oleh orang tua atau saudaranya, atau sebaliknya tidak pernah dilarang ketika berkata kasar. Bukan vonis, ya, ibu-ibu — ini pola. Kalau anak kita di rumah sering bilang "anak itu jelek banget", "temannya bodoh sekali", dan kita tidak menegur, itu sinyal yang harus kita angkat.

Aplikasi praktis pekan ini:

- Tanya anak sekali pekan ini, sambil bersantai: "Di sekolah, ada teman yang sering diledengin? Kamu pernah ikut?" Tanya datar, tanpa nada vonis. Dengar jawabannya.
- Kalau anak ngomong kasar tentang teman, jangan dimarahi langsung. Tanya: "Kira-kira kalau dia denger kamu bilang gitu, gimana ya?". Diam dan tunggu jawaban anak.
- Mulai cerita di rumah tentang seseorang yang pernah dirundung dan bagaimana ia pulih. Mau dari kisah nabi, dari sahabat, atau dari kehidupan ibu sendiri yang dulu pernah dirundung — semua boleh.

Talking Point 4 — Memuliakan guru anak kita

Ibu-ibu, pekan ini diskursus tentang kesejahteraan guru honorer dan beban kerja pendidik kembali ramai dibicarakan. Banyak yang marah dengan kondisi yang ada. Tapi mari kita refleksi ke dalam rumah: di meja makan kita, bagaimana kita bicara tentang guru anak kita? Pernahkah kita bilang di depan anak, "Ah, guru-nya nggak bisa ngajar," atau "Bayaran segitu doang kok sok-sokan,"? Anak ibu mendengar semua itu.

Allah Ta'ala memberi kita panduan tentang menjaga amanah, dan profesi guru adalah amanah berat. **QS. Al-Baqara: 283** mengingatkan bahwa orang yang dipercaya menjaga amanah harus menunaikannya dan bertakwa kepada Allah. Guru-guru anak kita memikul amanah pendidikan jiwa anak — bayangkan beratnya. Honor yang minim sering kali tidak sebanding dengan beban yang dipikul, ibu-ibu.

Cerita: di sebuah masjid di Jawa Tengah, ada ibu-ibu yang setiap dua bulan mengundang guru-guru SD anak-anak mereka untuk pengajian sambil makan siang. Bukan untuk minta apa-apa — hanya untuk bilang terima kasih, dan supaya anak-anak melihat bahwa orang tua menghormati guru. Setelah dua tahun, anak-anak mereka berubah cara bicara tentang guru. Bukan hasil ceramah panjang; hasil kebiasaan sederhana.

Aplikasi praktis untuk ibu-ibu pekan ini:

- Pekan ini, kirim satu pesan WhatsApp ke guru anak: "Pak/Bu, terima kasih sudah membimbing anak saya. Mohon doanya supaya anak saya jadi baik."
- Saat anak pulang sekolah, jangan tanya "berapa nilainya?" dulu. Tanya: "Tadi Pak/Bu guru ngajar apa? Asyik nggak?". Beri ruang untuk anak mengagumi gurunya.
- Di pengajian RT pekan depan, usulkan: jangan undang ustadz dari luar — undang guru ngaji RT sendiri, beri amplop pantas, dan masak bersama. Sederhana, tapi bekasnya panjang.

Sesi Q&A

Tanya 1: "Ustadzah, kalau anak saya yang dirundung tapi nggak mau cerita, gimana? Saya tahu dari guru, tapi anak diem aja kalau ditanya."

Jawab: Jangan dipaksa untuk cerita, ibu. Bangun dulu satu jam keseharian yang nyaman — temani makan, antar tidur, ajak masak. Setelah anak merasa bahwa rumah adalah tempat aman, biasanya cerita itu keluar sendiri. Sambil itu, koordinasi dengan guru: bicara dengan guru BK-nya, minta mereka pantau. Kalau intensitasnya berat, jangan ragu cari konselor profesional yang amanah — jangan tunggu sampai anak makin tertutup.

Tanya 2: "Ustadzah, saya kerja jadi kasir, jam 8 sampai jam 9 malam. Anak saya cuma ketemu pas pagi. Saya merasa gagal jadi ibu."

Jawab: Ibu sudah berjuang, dan itu bukan kegagalan — itu pengorbanan. Yang penting bukan jumlah jam, tetapi kualitas hadir di jam yang ada. Pagi 30 menit kalau benar-benar fokus, mata ke mata, tanya bagaimana anak, bisa lebih bermakna dari 8 jam fisik tapi pikiran ke layar HP. Doakan anak di sela kerja, dan minta tolong sama nenek/kakek/saudara untuk jadi mata pengganti di siang hari. Allah Maha Tahu niat ibu.

Tanya 3: "Ustadzah, jujur saya juga lagi capek banget. Kadang saya ngerasa pengen nyerah aja. Tapi saya malu cerita ke siapa-siapa. Bagaimana?"

Jawab: Ibu, terima kasih sudah jujur. Yang ibu rasakan itu manusiawi — banyak ibu di majelis ini mungkin pernah merasa sama. Pertama: jangan simpan sendiri. Cari satu sahabat yang amanah, atau saya secara pribadi setelah pengajian — kita ngobrol. Kedua: kalau perasaan ini berat dan sudah lebih dari dua minggu, tolong konsultasi ke konselor atau psikolog yang amanah. Itu bukan tanda lemah iman; itu tanda ibu memuliakan jiwa yang Allah titipkan. Ketiga: mulai sholat malam dua rakaat saja, doakan apa pun yang ada di hati ibu — Allah lebih tahu dari kita semua.

Tanya 4: "Ustadzah, kalau saya tahu tetangga sebelah ngutang pinjol parah, sampai mau jual rumah, saya harus apa? Tegur? Tinggalin?"

Jawab: Ibu, mendekat dulu — jangan tegur, jangan tinggalkan. Datangi dengan kue, ngobrol biasa, biar tetangga merasa nggak dihakimi. Setelah dia merasa nyaman, ajak ngobrol soal solusi: ada saudara yang bisa bantu cicilan? Ada lembaga zakat lokal yang bisa membantu? Bisa renegosiasi dengan pinjol legal? Banyak ibu lain di RT yang mungkin bisa patungan ringan. Yang ibu lakukan bukan menyelesaikan utangnya — yang ibu lakukan adalah memastikan dia tahu dia tidak sendiri.

Penutup

Ibu-ibu yang dirahmati Allah, mari kita tutup dengan doa singkat:
aaLahumma rabbana, jadikanlah rumah kami pintu ketenangan,
jadikanlah hati kami penjaga rahasia saudara, dan jadikan tangan kami panjang untuk tetangga yang lelah. Aamiin. Pekan ini, ibu-ibu, satu hal saja: kalau ada satu orang di sekitar ibu yang akhir-akhir ini terasa "menjauh", datangi dulu sebelum dia menjauh lebih jauh. Cukup itu.
Wassalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh.