

Pengajaran di Rumah — "Tiga Pintu Berbahaya di Layar Anak"

Tujuan sesi

Sesi ini menanamkan kepada anak SD–SMP–SMA bahwa HP adalah alat yang punya banyak pintu, beberapa di antaranya berbahaya untuk dibuka tanpa pendampingan. Durasi sesi: 25–35 menit, ideal dilakukan setelah Maghrib di ruang keluarga.

Materi yang dibutuhkan

- HP orang tua sebagai alat peraga (jangan HP anak — itu akan terasa seperti pengeledahan)
- Selebar kertas + spidol untuk menggambar "tiga pintu" jika anak masih SD
- Tidak ada bahan lain — sesi ini lebih banyak percakapan daripada slide

Langkah 1 — Pembukaan dengan rasa ingin tahu (5 menit, semua usia)

Tujuan: memancing keterbukaan anak tanpa membuat dia defensif.

Skrip pembuka: "Nak, Bunda/Ayah baca berita pekan ini banyak orang dewasa yang HP-nya bikin mereka stres. Bunda/Ayah penasaran, menurut kamu, kenapa HP bisa bikin orang stres?"

Tunggu jawaban anak. Jangan koreksi. Catat dalam hati apa kerangka berpikir dia.

Skenario respons anak:

- Jika anak menjawab "karena kebanyakan scroll" → "Pinter! Itu salah satunya. Ada lagi nggak?"
- Jika anak menjawab "nggak tahu" → "Kalau Bunda/Ayah bilang ada tiga pintu yang berbahaya di HP, kamu kira pintu apa saja?"
- Jika anak diam saja → "Bunda/Ayah cerita dulu ya, terus kamu kasih pendapat di akhir."

Langkah 2 — Tiga pintu yang berbahaya (10 menit, SD–SMA)

Tujuan: memberikan kerangka mental yang mudah diingat anak.

Untuk anak SD: gambar tiga pintu di kertas dengan label: "Pintu Permainan Untung-untungan", "Pintu Hutang yang Diam-diam Tumbuh", "Pintu Gambar yang Bikin Hati Kotor". Jelaskan satu per satu dengan analogi:

- "Pintu pertama itu seperti mainan yang janji menang tapi sebenarnya kamu yang kalah."
- "Pintu kedua itu seperti minjam uang dari mesin, tapi mesinnya minta dua kali lipat balik."
- "Pintu ketiga itu seperti foto-foto yang bikin hati kotor — kalau kamu lihat banyak, lama-lama hatimu jadi gelap."

Untuk anak SMP–SMA: gunakan istilah sebenarnya — slot online, pinjol/paylater, konten dewasa. Jelaskan bahwa ketiganya saling memberi sinyal: kalah di satu, lari ke yang lain.

Berikan satu dalil pendek (untuk SMP–SMA, sertakan Arab; untuk SD cukup terjemahan):

QS. Al-Baqara: 275 — "Allah telah menghalalkan jual beli dan mengharamkan riba." Ini cukup. Jangan tafsir panjang.

Skenario respons anak:

- Jika anak SMP–SMA mengaku "iya, di feed aku juga muncul tuh kadang" → Jangan kaget. Respons: "Terima kasih sudah jujur. Mau ngobrolin cara nutup pintu-pintu itu di HP-mu?"
- Jika anak menyangkal → "Oke, syukurlah. Tapi kalau suatu hari muncul, kamu bisa cerita ke Bunda/Ayah, kita selesaikan bareng."
- Jika anak bertanya kenapa Allah melarang → "Bukan karena Allah pelit kasih senang ke kita, tapi karena Allah tahu pintu-pintu itu lebih banyak rusakin kita daripada bikin kita senang."

Langkah 3 — Audit HP bersama (10 menit, SMP–SMA, opsional untuk SD)

Tujuan: melatih anak melakukan audit, bukan diaudit.

Skrip: "Sekarang Bunda/Ayah dan kamu buka HP masing-masing. Kita lihat aplikasi yang ada di sana. Mana yang bermanfaat, mana yang nggak."

Lakukan terlebih dahulu di HP orang tua, terbuka. Anak akan lebih nyaman membuka HP-nya kalau melihat orang tua sudah membuka lebih dulu.

Skenario respons anak:

- Jika anak ragu membuka → "Boleh kok Bunda/Ayah nggak lihat detailnya, cukup kamu yang lihat sendiri dan ambil keputusan." Beri ruang privasi.
- Jika anak menemukan aplikasi yang dia tahu tidak baik → "Mau kamu hapus sekarang, atau kamu pikirin dulu sampai besok?" Jangan paksa. Pilihan ada di anak.

- Jika anak tidak menemukan apa-apa → "Bagus. Kita ulang audit ini setiap dua minggu ya, jangan jadi sekali aja."

Langkah 4 — Komitmen mikro (5 menit)

Tujuan: keluar dari sesi dengan satu komitmen kecil yang konkret.

Skrip: "Sebelum kita tutup, kalau Bunda/Ayah dan kamu masing-masing ambil satu komitmen kecil untuk pekan ini di urusan HP, apa yang kamu pilih?"

Tunggu jawaban anak. Jangan koreksi jawabannya — biarkan komitmen itu miliknya. Kalau dia memilih sesuatu yang terlalu mudah ("ya udah deh aku kurangin scroll TikTok") — terima dulu. Komitmen kecil yang dia jaga lebih berharga daripada komitmen besar yang dia tinggalkan.

Catatan untuk pelaksana

Sesi ini bukan untuk satu kali — idealnya rutin setiap dua minggu, dengan tema yang berputar. Jangan membungkus sesi ini dengan suara mengancam ("kalau kamu nggak nurut, ditangkap polisi"). Anak yang takut akan bersembunyi, bukan berubah. Jangan juga membandingkan dengan anak tetangga ("Si A nggak pernah buka HP malam-malam, masa kamu begini") — perbandingan menumbuhkan dendam, bukan akhlak.

Penutup sesi

Tutup dengan doa pendek:

اَللّٰهُمَّ اَحْفَظْ اَوْلَادَنَا، وَاجْعَلْهُمْ مِنْ عِبَادِكَ الصّٰلِحِيْنَ

"Ya Allah, jagalah anak-anak kami, dan jadikanlah mereka termasuk hamba-hamba-Mu yang sholeh."

Lalu peluk anak. Jangan menutup dengan ceramah lagi.

