

Pengajaran di Rumah — "Bicara Sehat Jiwa dengan Anak"

Tujuan sesi. Sesi ini menanamkan pada anak bahwa menjaga perasaan dan kesehatan jiwa adalah bagian dari menjaga amanah tubuh dari Allah, sekaligus melatih anak berani bercerita ketika hatinya berat. Durasi tiap percakapan 5–10 menit, dilakukan di momen santai.

Materi yang dibutuhkan. Tidak ada alat khusus — cukup waktu tenang tanpa gawai, dan kesediaan mendengar lebih banyak daripada berbicara. Catatan kecil untuk mengingat tanggapan anak boleh disiapkan.

Langkah 1 — Sarapan, anak SD (5 menit). Tujuan: mengenalkan bahwa tubuh adalah titipan yang disyukuri. Buka dengan pertanyaan: "Nak, menurut kamu, tubuh kita ini punya siapa?" Tunggu jawaban. Jika anak menjawab "punya aku sendiri", berikan respons singkat: "Betul kita yang

memakai, tapi yang memberi adalah Allah, jadi kita jaga baik-baik — makan yang sehat, tidur cukup." Jika anak menjawab "punya Allah", apresiasi: "Pintar. Karena titipan, kita rawat dan tidak kita sakiti." Tutup dengan menyebut bahwa Allah menyuruh meninggalkan yang kotor dan merusak (QS. Al-Muddaththir: 5), cukup terjemahannya untuk usia ini.

Langkah 2 — Di mobil/perjalanan, anak SMP (7 menit). Tujuan:

membuka ruang bicara soal perasaan. Buka dengan: "Belakangan ada banyak teman seusia kamu yang merasa capek banget sama hidup. Kamu pernah dengar atau ngerasain hal kayak gitu nggak?" Tunggu jawaban. Jika anak bercerita ada temannya yang begitu, beri respons: "Kalau dia cerita ke kamu, dengerin aja dulu, jangan langsung dinasihatin, terus ajak dia cerita ke orang dewasa yang dipercaya." Jika anak menjawab "aku kadang juga gitu", JANGAN panik dan JANGAN langsung menceramahi. Berikan respons tenang: "Terima kasih kamu jujur. Itu wajar, Nabi pun pernah sedih. Kita bisa cerita ke Allah lewat doa, dan ke Bunda kapan saja." Lanjutkan memantau dan, bila perlu, hubungi konselor sekolah atau psikolog.

Langkah 3 — Sebelum tidur, anak SMA (8 menit). Tujuan: mengaitkan

kesehatan jiwa dengan tanggung jawab atas diri dan orang lain. Buka dengan: "Pekan ini ada kabar soal kekerasan dan soal dana makanan anak yang diduga diselewengkan. Menurut kamu, kenapa orang bisa setega itu?" Tunggu jawaban. Jika anak menjawab dari sisi hukum/sistem, berikan respons: "Itu benar, tapi Islam menambah satu lapis: semuanya mulai dari hati yang rusak. Nabi bilang, kalau hati baik, seluruh tubuh ikut baik." Jika anak menjawab "karena serakah", apresiasi dan tambahkan: "Tepat. Maka menjaga hati dari serakah dan putus asa itu menjaga diri sendiri dan orang lain sekaligus." Sebutkan terjemahan ringkas hadits hati (Sahih al-Bukhari 52) tanpa tafsir panjang.

Skenario respons anak. Di setiap langkah, jika anak menutup diri atau menjawab "nggak mau cerita", jangan memaksa. Berikan respons: "Nggak apa-apa, kapan pun kamu siap, Bunda ada." Jika anak

menunjukkan tanda tekanan berat (menangis, menyebut ingin menyakiti diri), hentikan format pertanyaan, tetap tenang, peluk bila pantas, dan segera rencanakan menemui tenaga profesional.

Catatan untuk pelaksana. Sesi ini bukan interogasi; keberhasilannya diukur dari seberapa aman anak merasa untuk jujur, bukan dari jawaban yang "benar". Hindari menghakimi perasaan anak, dan jangan jadikan dalil sebagai senjata menekan.

Penutup sesi. Tutup tiap percakapan dengan doa pendek bersama: "Ya Allah, jaga hati dan tubuh kami, jadikan kami saling menjaga." Lalu akhiri dengan pelukan atau genggam tangan, bukan ceramah tambahan.