

Pengajaran di Rumah — "Mengajarkan Anak Arti Sabar"

Tujuan sesi. Sesi ini menanamkan satu pemahaman pada anak: bahwa musibah adalah ujian dari Allah dan bahwa sabar berarti tetap berbuat baik, bukan sekadar diam. Durasi total sekitar 20-30 menit, dapat dipecah ke beberapa momen berbeda dalam pekan ini.

Materi yang dibutuhkan. Tidak ada alat khusus. Cukup momen tenang (saat sarapan, di mobil, atau sebelum tidur), satu cerita banjir/bencana yang sedang ramai pekan ini disederhanakan, dan kesediaan untuk mendengar lebih banyak daripada menggurui.

Langkah 1 — Membuka percakapan (5-7 menit, anak SD). Setting: saat sarapan. Tujuan: mengaitkan kabar bencana dengan perasaan anak. Skrip pembuka: "Nak, kemarin Bunda dengar ada banjir besar sampai sekolahnya teman-teman kebanjiran. Menurut kamu, kalau

rumah kita kebanjiran, apa yang paling bikin sedih?" Tunggu jawaban. Jika anak menjawab kehilangan mainan atau barang, berikan respons singkat: "Iya, sedih ya. Tapi tahu nggak, yang lebih penting dari mainan itu apa? Keselamatan kita dan keluarga." Jika anak menjawab takut atau bingung, berikan respons: "Wajar takut, Nak. Tapi ada yang menjaga kita, namanya Allah. Kita boleh sedih, tapi nggak boleh putus asa."

Langkah 2 — Menanamkan kalimat istirja' (5 menit, anak SD-SMP).

Tujuan: memberi anak "alat" lisan saat menghadapi hal buruk. Skrip: "Kalau ada hal yang nggak enak terjadi — jatuh, kehilangan, atau dengar kabar sedih — orang Islam mengucapkan kalimat ini: *inna lillahi wa inna ilaihi raji'un*, artinya 'kita milik Allah dan akan kembali kepada-Nya'. Coba kamu ucapkan." Tunggu anak mengucapkan. Jika anak kesulitan, ulangi pelan per kata tanpa memaksa. Untuk anak SMP/SMA, tambahkan teks pendeknya:

إِنَّا لِلّٰهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ

Berikan respons penutup langkah ini: "Kalimat ini bukan buat sedih-sedihan, tapi buat mengingatkan kita bahwa semua ada yang mengatur."

Langkah 3 — Menghubungkan sabar dengan tindakan (7-10 menit, anak SMP/SMA).

Setting: di mobil atau sebelum tidur. Tujuan: meluruskan makna sabar agar tidak diartikan pasif. Pertanyaan pembuka: "Menurut kamu, kalau ada teman yang rumahnya kena musibah, sabar itu artinya kita diam aja atau gimana?" Jika anak menjawab "diam saja/menerima", berikan respons: "Itu setengahnya. Sabar yang penuh itu menerima dengan tenang, TAPI tetap bergerak menolong. Nabi bilang mukmin itu seperti tanaman muda — ditiup angin dia menunduk, tapi nggak patah, lalu tegak lagi." Jika anak menjawab "membantu teman", berikan respons: "Betul sekali. Itu sabar yang benar — tetap tenang dan tetap berbuat baik."

Skenario respons anak. Jika di tengah sesi anak menjadi cemas berlebihan tentang bencana, alihkan ke rasa aman: tekankan bahwa

keluarga bersama-sama berdoa dan berikhtiar. Jika anak terlihat bosan atau menjawab asal, jangan dipaksa lanjut — cukupkan di satu langkah, lanjutkan di lain hari.

Catatan untuk pelaksana. Hindari menjadikan sesi ini ceramah panjang; kekuatan sesi ada pada pertanyaan dan jeda untuk anak berpikir. Jangan mengoreksi setiap jawaban anak; biarkan beberapa jawaban berkembang sendiri. Ukuran keberhasilan bukan anak hafal dalil, melainkan anak berani bicara tentang perasaannya dan tahu satu tindakan baik yang bisa ia lakukan.

Penutup sesi. Tutup dengan doa pendek bersama: "Ya Allah, jagalah keluarga kami dan teman-teman kami dari bencana, dan jadikan kami orang yang sabar." Akhiri dengan pelukan atau tos, bukan dengan nasihat tambahan.