

Pengajaran di Rumah — "Tubuhku Amanah, Aku Berani Cerita"

Tujuan sesi. Sesi ini menanamkan dua hal pada anak: bahwa tubuhnya adalah amanah yang ia jaga, dan bahwa rumah adalah tempat aman untuk menceritakan apa pun. Total durasi 3-4 sesi pendek, masing-masing 5-10 menit, disebar di momen alami (sarapan, di mobil, sebelum tidur). Landasannya adalah pesan Rasulullah ﷺ dalam **Sahih Muslim 1829a** bahwa setiap orang adalah penjaga yang bertanggung jawab — dan anak pun belajar menjaga dirinya sejak dini.

Materi yang dibutuhkan. Tidak ada alat khusus. Cukup waktu tenang tanpa gangguan layar, dan kesiapan orang tua untuk mendengar tanpa menghakimi. Siapkan satu daftar mental berisi nama orang dewasa terpercaya yang anak boleh datang.

Langkah 1 — Tubuh adalah amanah (5 menit, anak SD). Tujuan: anak memahami bagian tubuh yang privat dan bahwa tidak ada yang boleh menyentuhnya. Buka dengan pertanyaan, bukan ceramah: "Nak, kamu tahu nggak, tubuh kita ini titipan dari Allah yang harus kita jaga?" Tunggu jawaban. Jika anak menjawab antusias, lanjutkan dengan menjelaskan bagian yang ditutup baju adalah privat. Jika anak diam atau malu, jangan dipaksa; cukup katakan, "Nanti kita ngobrol lagi ya, ini penting." Tutup langkah ini dengan, "Kalau ada yang menyentuh bagian itu, atau menyuruh kamu menyentuh bagian tubuh orang lain, kamu langsung cerita ke Bunda, walaupun mereka bilang itu rahasia. Tidak akan ada yang marah ke kamu."

Langkah 2 — Rahasia baik dan rahasia buruk (5 menit, anak SD/SMP). Tujuan: anak bisa membedakan rahasia yang aman dari yang berbahaya. Skrip: "Ada rahasia yang bikin senang, kayak kejutan ulang tahun. Tapi ada rahasia yang bikin kamu takut atau nggak nyaman. Rahasia yang bikin takut itu harus diceritakan, bukan disimpan." Beri skenario respons: jika anak bertanya "kenapa?", jawab singkat, "Karena orang yang berbuat salah suka menyuruh menyimpan rahasia supaya tidak ketahuan." Jika anak bercerita sesuatu yang mengkhawatirkan saat ini juga, JANGAN panik, JANGAN marah; berikan respons singkat, "Terima kasih sudah cerita, kamu hebat. Bunda akan bantu," lalu tindak lanjuti dengan tenang.

Langkah 3 — Siapa yang aman (5 menit, semua usia). Tujuan: anak punya peta orang dewasa terpercaya. Skrip: "Coba sebutkan tiga orang dewasa yang kamu percaya kalau kamu butuh bantuan." Tunggu jawaban. Jika anak kesulitan menyebut, bantu dengan menawarkan nama. Tutup dengan, "Kalau salah satu dari mereka pun yang membuat kamu nggak nyaman, kamu tetap boleh cerita ke yang lain."

Langkah 4 — Adab di layar (7 menit, anak SMP/SMA). Tujuan: anak menjaga lisan dan jarinya. Skrip pembuka: "Menurut kamu, kata-kata kasar yang diketik di internet itu beda nggak dosanya sama yang diucapkan?" Diskusikan dua arah; jika anak berpendapat berbeda,

dengarkan dulu sebelum meluruskan. Hubungkan dengan perintah berkata benar dan baik. Tutup tanpa menggurui: "Jarimu juga akan ditanya, sama seperti lidahmu."

Skenario respons anak. Jika anak terlihat enggan di sesi mana pun, hentikan dan ganti waktu; jangan jadikan momen menegangkan. Jika anak justru terbuka dan banyak bertanya, perpanjang dan beri apresiasi. Jika anak mengungkapkan sesuatu yang serius, prioritaskan ketenangan dan keamanannya, lalu cari bantuan jalur resmi yang terpercaya.

Catatan untuk pelaksana. Sesi ini diulang berkala, bukan sekali jadi; pengulangan ringan lebih efektif daripada satu ceramah panjang. Konsistensi nada lebih penting daripada kelengkapan materi — yang ditanamkan adalah bahwa bercerita kepada orang tua selalu aman.

Penutup sesi. Akhiri dengan doa pendek bersama anak: "Ya Allah, jagalah kami dan jadikan rumah kami aman." Tutup dengan pelukan, bukan dengan wejangan.