

# Kajian Ibu-ibu & Majelis Taklim — "Menjaga Hati Anak Sebelum Terlambat"

Bismillahirrahmanirrahim. Assalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh, ibu-ibu yang dirahmati Allah. Sebelum kita mulai, coba angkat tangan — siapa di sini yang pekan ini anaknya lebih lama pegang HP daripada ngobrol sama kita? Nah, banyak juga ya. Tenang, kita semua begitu kok, termasuk saya. Kadang kita lebih cepat balas chat grup daripada nengok wajah anak sendiri yang lagi murung di meja makan. Kalau grup WhatsApp kita lebih ramai dari pasar Senen, mungkin itu tanda kita semua butuh tarbiyah kembali — termasuk saya duluan. Hari ini kita ngobrol santai tentang satu hal yang lagi ramai pekan ini: kesehatan jiwa anak-anak dan orang muda kita, dan bagaimana kita ibu-ibu punya peran besar di situ. Karena

percayalah, Bu, rumah yang tenang itu lahir dari ibu yang hatinya juga tenang — dan itu bukan berarti kita nggak boleh capek, tapi kita tahu ke mana harus bersandar.

**Poin pertama: anak yang "baik-baik saja" belum tentu baik-baik saja.**

Ibu-ibu, dari berita yang sampai ke kita pekan ini, ada rumah sakit yang menyebutkan bahwa gangguan mental pada anak muda sedang meningkat tajam. Dan yang bikin merinding, banyak dari mereka kelihatan kuat, senyum terus, aktif di media sosial — tapi di dalam sedang tidak baik-baik saja. Nah, kita sebagai ibu sering ketipu sama yang kelihatan. Asal anak nggak rewel, kita anggap aman.

Padahal Nabi kita ﷺ mengajarkan agar kita menyandingkan diri dengan orang-orang saleh saat hati berat, dan tidak membiarkan orang berjuang sendirian. Allah berfirman:

**QS. Al-Kahf: 28**

وَأَصْبِرْ نَفْسَكَ مَعَ الَّذِينَ يَدْعُونَ رَبَّهُمْ بِالْعَدْوَةِ وَالْعَشيِّ يُرِيدُونَ وَجْهَهُ

"Dan bersabarlah kamu bersama-sama dengan orang-orang yang menyeru Tuhannya di pagi dan senja hari dengan mengharap keridhaan-Nya."

Maksudnya buat kita, ibu-ibu: anak kita butuh ditemani, bukan cuma diperintah. Ada cerita seorang ibu yang baru sadar anaknya depresi setelah anaknya menutup diri berbulan-bulan — dia menyesal karena dulu setiap anak curhat, dia langsung motong dengan "ah, gitu aja dipikirin." Coba bayangkan, Bu, seandainya dulu dia menahan diri dan mendengar sampai habis, mungkin ceritanya beda. Kadang anak nggak butuh solusi kita; dia cuma butuh tahu bahwa ada yang peduli. Nabi kita ﷺ pun, kalau ada sahabat yang datang bercerita, beliau dengarkan dengan seksama, bahkan memalingkan seluruh badan menghadap yang bicara. Itu teladan buat kita di meja makan. Yuk kita ubah. Aplikasi

praktisnya: satu, sediakan lima belas menit tiap hari duduk bareng anak tanpa HP di tangan. Dua, kalau anak cerita, tahan dulu nasihatnya, dengar sampai habis. Tiga, jangan buru-buru bilang "kurang ngaji kamu" — itu bikin dia makin nutup. Empat, kenali tanda: anak yang tiba-tiba nggak nafsu makan, susah tidur, atau menjauh, itu sinyal, bukan kemanjaan.

### **Poin kedua: minta bantuan itu bukan aib.**

Ini poin yang berat, ibu-ibu. Pekan ini ada kabar bahwa banyak orang malu ke psikiater atau psikolog, akibatnya masalah keluarga jadi telat ditangani. Nah, di kampung kita kan sering tuh, "masa ke dokter jiwa, emang gila?" Padahal pemeriksaan jiwa itu sama wajarnya dengan pemeriksaan gigi.

Kita ibu-ibu kadang lebih cepat baca chat WA tetangga daripada baca perasaan anak sendiri — padahal perasaan anak itu jauh lebih penting dari gosip sebelah. Nabi ﷺ sendiri mengajarkan doa memohon perlindungan dari kesempitan hati; artinya, mengakui hati lagi berat itu boleh, itu jujur. Coba deh kita pikir, Bu: kalau anak sakit demam, kita langsung bawa ke dokter tanpa mikir dua kali. Tapi kalau anak sakit hatinya, kita malah suruh "sabar" atau "sholat yang rajin." Padahal dua-duanya sakit, dua-duanya butuh ditangani. Bukan berarti sholat nggak penting — sholat itu obat utama — tapi ikhtiar ke ahli juga bagian dari usaha yang diperintahkan. Aplikasi praktis: satu, kalau ada anggota keluarga yang berat banget batinnya, antar ke puskesmas — sekarang banyak yang sudah ada layanan psikolog murah. Dua, jangan diceritakan ke grup arisan; jaga aibnya, karena membuka aib saudara itu dosa, sedangkan menutupinya itu pahala. Tiga, dampingi, jangan dihakimi. Empat, iringi ikhtiar medis dengan doa, dua-duanya jalan bareng.

### **Poin ketiga: rumah yang tenang lahir dari lisan yang dijaga.**

Ibu-ibu, kita ini kadang nggak sadar, kata-kata kita di rumah itu bisa jadi obat, bisa juga jadi racun. Anak yang tiap hari dengar bandingan "tuh

lihat anak Bu Aminah, rangking terus" lama-lama hatinya sakit. Pekan ini kita banyak dengar soal tekanan pada anak muda — dan sebagian tekanan itu, jujur saja, lahir dari rumah sendiri.

Islam mengajarkan kita menjaga lisan sama seriusnya dengan menjaga perbuatan. Ada nasihat indah dari para ulama tentang enam sebab seseorang tidak selamat:

### **Nashaihul Ibad — باب السداسي (2/2)**

مَنْ لَمْ يَخْشَ اللَّهَ لَمْ يُتِجْ مِنْ رَلَّةِ اللِّسَانِ

"Barangsiapa tidak takut kepada Allah, ia tidak selamat dari ketergelinciran lisan."

Nah, ini buat kita, ibu-ibu — termasuk saya yang kadang keceplosan. Coba kita ingat-ingat, Bu, kata-kata orang tua kita dulu yang paling nempel — biasanya bukan yang manis, tapi yang menyakitkan. Begitu juga anak kita. Satu kalimat "kamu memang nggak bisa apa-apa" bisa nempel bertahun-tahun. Sebaliknya, satu kalimat "Ibu percaya sama kamu" bisa jadi bekal seumur hidup. Lidah kita ini kecil, tapi dampaknya besar. Aplikasi praktis: satu, ganti kalimat bandingan dengan kalimat penguat — "Ibu bangga kamu udah berusaha." Dua, kalau lagi emosi, tahan dulu, tarik napas, jangan langsung menyembur ke anak. Tiga, biasakan minta maaf ke anak kalau kita salah ngomong — itu nggak menurunkan wibawa, malah menaikkan, dan ngajarin anak bahwa minta maaf itu berani. Empat, jaga juga lisan kita di grup WA; jangan sampai anak lihat kita ghibah, lalu dia tiru — karena anak lebih niru apa yang kita lakukan daripada apa yang kita bilang.

### **Poin keempat: tubuh anak juga amanah, bukan cuma nilai rapor.**

Ibu-ibu, kita sering fokus ke nilai, ke les, ke prestasi — sampai lupa tubuh anak. Pekan ini ada peringatan bahwa camilan tinggi garam bisa merusak ginjal anak, dan ada kabar pemuda yang harus cuci darah karena olahraga berlebihan. Jadi bukan cuma kurang gerak yang bahaya, terlalu maksa juga bahaya.

Nabi ﷺ mengajarkan kehati-hatian terhadap yang syubhat, yang meragukan:

### **Riyad as-Salihin 587**

إِنَّ الْحَلَالَ بَيِّنٌ وَإِنَّ الْحَرَامَ بَيِّنٌ، وَبَيْنَهُمَا مُشْتَبِهَاتٌ لَا يَعْلَمُهُنَّ كَثِيرٌ مِنَ النَّاسِ

"Sesungguhnya yang halal itu jelas dan yang haram itu jelas, tetapi di antara keduanya ada perkara syubhat yang banyak orang tidak mengetahuinya."

Buat dapur kita, artinya: nggak semua jajanan warna-warni di depan sekolah itu aman, nggak semua tren diet di TikTok itu benar. Kita ini kadang lucu ya, Bu — rela beli skincare mahal biar wajah glowing, tapi lupa bahwa kulit yang sehat itu dari dalam, dari makanan dan istirahat yang cukup. Nah, kita tertawa sendiri karena kita semua begitu, termasuk saya. Tubuh anak kita, dan tubuh kita sendiri, itu titipan yang bakal ditanya. Jadi jagain baik-baik, bukan cuma dandanin luarnya. Aplikasi praktis: satu, kurangi camilan asin dan manis berlebih, ganti dengan buah. Dua, ajak anak gerak yang seimbang, bukan yang ekstrem sampai kecapekan. Tiga, kalau ragu soal makanan atau suplemen, tanya ke ahlinya, jangan nurut sama artis di layar yang belum tentu ngerti. Empat, jadikan makan bareng keluarga momen ngobrol, bukan sambil pegang HP masing-masing — karena kesehatan jiwa dan tubuh sering dimulai dari meja makan yang hangat.

### **Sesi Tanya-Jawab.**

*Tanya:* Ustadzah, kalau anak saya udah remaja dan nggak mau cerita apa-apa lagi ke saya, gimana? *Jawab:* Ibu, jangan dipaksa cerita — malah nutup. Mulai dari hal ringan: temani dia, bikin teh, duduk deket tanpa nanya-nanya berat. Kepercayaan itu dibangun pelan. Kadang anak baru cerita setelah tiga bulan kita konsisten hadir tanpa menghakimi.

*Tanya:* Ustadzah, saya sendiri lagi capek banget, boleh nggak sih ibu-ibu juga ngerasa nggak baik-baik saja? *Jawab:* Sangat boleh, Bu, dan ini penting. Ibu bukan robot. Rasa lelah itu manusiawi. Ambil jeda, adukan

ke Allah, dan jangan malu cerita ke suami atau saudara yang dipercaya. Ibu yang jiwanya sehat baru bisa menjaga jiwa anaknya.

*Tanya:* Ustadzah, kalau di grup arisan ada yang cerita aib keluarganya yang lagi sakit jiwa, saya harus gimana? *Jawab:* Ini yang bikin senyum tapi serius, Bu. Jangan ikut nyebar, dan kalau bisa, alihkan pembicaraan dengan halus. Menjaga aib saudara yang sedang diuji itu pahalanya besar. Bayangkan kalau itu keluarga kita.

*Tanya:* Ustadzah, kalau anak minta ke psikolog tapi bapaknya nggak setuju karena malu, gimana? *Jawab:* Sabar dan pelan, Bu. Ajak bicara bapaknya berdua, bawa contoh bahwa periksa jiwa itu sama wajarnya dengan periksa fisik. Kalau perlu, minta bantuan orang yang dihormati bapaknya untuk menjelaskan. Kesehatan anak lebih penting dari gengsi.

Penutup. Ibu-ibu yang dirahmati Allah, mari kita doakan anak-anak kita: *ya Allah, jagalah hati dan tubuh anak-anak kami, jadikan rumah kami tempat yang menenangkan.* Satu kalimat yang bisa kita bawa ke dapur besok pagi: **hadir dulu, nasihat kemudian.** Dan ajakan praktis pekan ini — satu menit lebih lama menatap wajah anak dan bertanya kabarnya, sebelum kita serahkan HP ke tangannya.