

Aksi Sosial & Khidmah Umat — "Empat Cara Menjaga Jiwa Sekampung"

Trigger. Pekan ini ruang percakapan publik dipenuhi curahan hati tentang kesehatan jiwa yang lelah — sebagian bahkan menyatakan keputusan yang berat — berdampingan dengan kabar kekerasan dalam rumah tangga terhadap perempuan dan anak. Isu ini terasa besar dan seolah butuh ahli, tetapi sebenarnya banyak yang bisa dijawab di level lingkungan terdekat: kesepian, ketiadaan tempat bercerita, dan tetangga yang saling tidak mengenal justru adalah akar yang paling bisa disentuh RT/masjid, tanpa menunggu program nasional. Prinsipnya sederhana: sebagian besar jiwa yang tenggelam bukan kekurangan nasihat, melainkan kekurangan orang yang hadir dan mau

mendengar. Kehadiran itu bisa disediakan oleh warga biasa, bukan hanya tenaga profesional. Berikut empat aksi segmentasi usia yang bisa diluncurkan dalam dua minggu — masing-masing menjadikan satu kelompok usia sebagai pelaku, bukan penonton.

- 🧒 **Anak-anak (5-12 tahun)**

Kartu Ceria untuk Tetangga yang Sendiri. Guru ngaji atau remaja masjid mengumpulkan 8-15 anak setiap Ahad pagi selama 45 menit di teras masjid untuk membuat kartu ucapan tulisan tangan berisi doa dan gambar, lalu diantar bersama ke rumah lansia yang tinggal sendiri atau tetangga yang sedang sakit di kompleks. Output langsung: kartu yang terlihat, kunjungan yang terasa.

- Budget: kertas warna dan spidol Rp 60.000, amplop Rp 20.000, konsumsi ringan anak Rp 100.000. Total Rp 180.000.
- Dampak terukur: minimal 6 rumah tetangga dikunjungi dalam sebulan; anak belajar bahwa perhatian bisa diwujudkan.

- 🧑 **Remaja (13-19 tahun)**

"Teman Dengar" — Sudut Curhat Sebaya di Ruang Digital yang Sudah Ada. Remaja masjid/karang taruna, didampingi satu orang dewasa, membuka jam "siap dengar" dua kali sepekan lewat grup WhatsApp RT atau IG yang sudah ada — bukan sebagai psikolog, melainkan sebagai telinga yang aman dan penyambung ke bantuan dewasa/profesional bila ada tanda serius. Mereka juga membuat video pendek pekanan yang menormalkan "boleh nggak baik-baik saja".

- Budget: kuota internet pendamping Rp 100.000, cetak poster kontak layanan Rp 50.000. Total Rp 150.000.
- Dampak terukur: minimal 10 remaja terlibat sebagai relawan dengar; jumlah percakapan tercatat per pekan.

- 🧑 **Dewasa (20-55 tahun)**

Ronda Parenting & Menengok Rumah. Empat sampai lima ayah/ibu berkumpul satu jam tiap dua pekan di rumah bergiliran, membahas satu tema konkret (mengenal anak yang murung, gawai, komunikasi keluarga), lalu menyepakati "menengok" satu keluarga yang sedang berat di RT — kunjungan, bukan sekadar kiriman sembako. Disepakati pula protokol sederhana bila menemukan tanda kekerasan: dampingi korban, simpan nomor layanan perlindungan, jangan sebar aib.

- Budget: konsumsi pertemuan Rp 150.000 per sesi, cetak daftar kontak layanan Rp 50.000. Total Rp 200.000.
- Dampak terukur: minimal 2 keluarga rentan ditemani rutin; protokol perlindungan diketahui seluruh peserta.

• 🧓 **Lansia (55+)**

"Cerita Maghrib" — Warisan Ketenangan. Lansia di kompleks bergiliran mengumpulkan anak-anak dan remaja sehabis Maghrib, 15-20 menit sekali sepekan, untuk berbagi kisah teladan, pengalaman hidup melewati masa sulit, dan cara-cara lama menenangkan hati. Lansia menjadi pelaku dan sumber kebijaksanaan, bukan objek bantuan — sekaligus mengurangi kesepian mereka sendiri.

- Budget: konsumsi ringan anak Rp 100.000, alas duduk/tikar bila perlu Rp 80.000. Total Rp 180.000.
- Dampak terukur: minimal 4 sesi cerita dalam sebulan; jumlah anak dan lansia yang hadir tercatat.

Sinergi & koordinasi. Keempat aksi ini dijalankan paralel sebagai satu kampanye "Kampung yang Menjaga Jiwa" selama empat pekan, dikoordinasi oleh satu penggerak — misalnya sekretaris pengajian ibu atau takmir muda — memakai grup WhatsApp RT yang sudah ada, tanpa membuat kanal baru. Di akhir pekan keempat, adakan satu momen kebersamaan: shalat Maghrib berjamaah di masjid dilanjutkan sesi laporan singkat 20 menit di teras — anak memamerkan kartu, remaja berbagi cerita "Teman Dengar", dewasa dan lansia merefleksikan siapa yang berhasil ditemani. Perayaan kecil ini menutup lingkaran:

dari mendengar teriakan yang berbisik, menjadi kampung yang saling menjaga.