

Pengajaran di Rumah — "Mengajak Anak Berhenti dan Merasa"

Tujuan sesi. Sesi ini menanamkan keterampilan mengenali dan menamai perasaan sendiri, serta keberanian untuk bercerita kepada orang tua ketika hati sedang berat. Sasarannya: anak belajar bahwa perasaan sedih atau cemas itu wajar, boleh diungkapkan, dan tidak membuatnya "lemah iman". Durasi total tiga sampai empat percakapan pendek, masing-masing lima sampai sepuluh menit, tersebar dalam sepekan.

Materi yang dibutuhkan. Tidak ada alat khusus. Cukup momen tenang tanpa gawai — saat sarapan, di perjalanan, atau sebelum tidur. Siapkan satu catatan kecil untuk mencatat respons anak bila diperlukan.

Langkah 1 — "Cuaca Hati" (anak SD, ±5 menit, saat sarapan).

Tujuannya melatih anak menamai perasaan. Pertanyaan pembuka: "Nak,

kalau hati kamu pagi ini cuaca, sekarang cerah, mendung, atau hujan?"
Tunggu jawaban.

- Jika anak menjawab "cerah": beri respons singkat, "Alhamdulillah, syukur ya. Apa yang bikin cerah?" — kaitkan rasa syukur.
- Jika anak menjawab "mendung" atau "hujan": jangan langsung menyelidik atau menceramahi. Berikan respons singkat, "Terima kasih sudah jujur. Bunda temani ya. Mau cerita atau mau dipeluk dulu?" Beri anak pilihan, jangan memaksa cerita.

Langkah 2 — "Kalau Teman Sedih" (anak SD/SMP, ±7 menit, di perjalanan). Tujuannya menumbuhkan empati dan kepekaan terhadap teman yang berbeban. Pertanyaan pembuka: "Kalau ada teman kamu yang tiba-tiba diam terus, nggak mau main, kira-kira dia kenapa ya? Kamu biasanya ngapain?" Tunggu jawaban.

- Jika anak menjawab "biarin aja" atau "nggak tahu": berikan respons, "Boleh jadi dia lagi sedih dan takut cerita. Coba deh besok kamu duduk di dekatnya, tanya 'kamu oke?'. Kadang teman cuma butuh ditemani." Jangan menghakimi jawaban awalnya.
- Jika anak menjawab "aku tanya/aku temani": kuatkan, "Bagus sekali. Itu yang Rasulullah ﷺ ajarkan — jadi teman yang hadir. Kamu bisa jadi penolong buat teman kamu."

Langkah 3 — "Pintu Selalu Terbuka" (anak SMP/SMA, ±8 menit, sebelum tidur). Tujuannya memastikan anak tahu bahwa orang tua adalah tempat aman. Pertanyaan pembuka: "Nak, kalau suatu hari kamu punya masalah yang berat banget, sampai bikin kamu putus asa — kamu bakal cerita ke siapa?" Tunggu jawaban dengan tenang, jangan panik dengan jawaban apa pun.

- Jika anak menyebut orang tua: syukuri, "Bunda/Ayah senang dengar itu. Ingat, pintu ini selalu terbuka, kapan pun, tanpa Bunda marah dulu."
- Jika anak menyebut teman atau "nggak tahu" atau "nggak ada": jangan tersinggung atau menyalahkan. Respons: "Nggak apa-apa. Tapi Bunda mau kamu tahu, apa pun yang kamu rasa, kamu boleh cerita ke Bunda tanpa takut dimarahi. Kamu berharga buat Bunda, lebih dari apa pun."

Skenario respons anak. Bila di langkah mana pun anak mengungkapkan perasaan yang mengkhawatirkan (menyebut ingin menyakiti diri, merasa hidup tak berarti), *jangan* bereaksi kaget, *jangan* menghakimi, dan *jangan* menganggapnya "cari perhatian". Tetap tenang, dekap, ucapkan "terima kasih sudah cerita, kamu tidak sendirian." Catat, dampingi, dan segera cari bantuan profesional bila perlu.

Sertakan satu dalil singkat sesuai usia. Untuk anak yang lebih besar, sampaikan makna QS. An-Nisaa: 29 — bahwa Allah melarang menyakiti diri sendiri karena begitu sayangnya Allah kepada kita; jiwa kita berharga di mata-Nya.

Catatan untuk pelaksana. Sesi ini bukan interogasi, melainkan membangun kebiasaan. Ulangi "Cuaca Hati" beberapa kali dalam sepekan sampai menamai perasaan terasa biasa bagi anak. Konsistensi kehadiran lebih penting daripada kata-kata yang sempurna. Hindari menutup percakapan dengan nasihat panjang; cukup kehadiran dan penerimaan.

Penutup sesi. Tutup dengan doa pendek bersama anak: "*Ya Allah, tenangkanlah hati kami dan jadikan kami saling menjaga.*" Akhiri dengan pelukan atau genggam tangan, tanpa evaluasi apa pun atas jawaban anak.