

Kajian Ibu-ibu & Majelis Taklim — "Rumah yang Menenangkan Jiwa"

I Pembuka

Bismillah, assalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh. Ibu-ibu yang dirahmati Allah, sebelum kita mulai — siapa di sini yang pekan ini grup WhatsApp keluarganya lebih ramai dari pasar Senen? Hayo ngaku. Kadang kita ibu-ibu ini lebih cepat baca pesan dari sebelah daripada baca wajah anak sendiri di meja makan — dan itu termasuk saya. Nah, hari ini kita ngobrol tentang sesuatu yang penting sekali tapi jarang kita bahas: bagaimana menjaga jiwa — jiwa kita, jiwa anak kita, jiwa suami kita — supaya rumah kita benar-benar jadi tempat yang menenangkan, bukan sekadar tempat numpang tidur.

Talking Point Pertama: Jiwa yang Tenang Itu Nikmat yang Sering Kita Lupakan

Ibu-ibu, kita ini kalau anak demam langsung panik, langsung ke dokter. Tapi kalau anak murung berhari-hari, sering kita anggap "ah, remaja mah

gitu." Padahal jiwa yang sakit itu sama nyatanya dengan tubuh yang sakit. Dari media, kita dapatkan kabar pekan ini bahwa banyak sekali orang, termasuk anak-anak muda, yang menuliskan keputusasaan mereka di ruang publik — sampai ada yang menyatakan ingin mengakhiri hidupnya. Ini bukan cerita jauh; ini bisa jadi anak kita, keponakan kita, tetangga kita.

Allah menyebut jiwa yang tenang sebagai tujuan mulia:

يَا أَيُّهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ

"Hai jiwa yang tenang." (QS. Al-Fajr: 27)

Ayat ini mengingatkan kita bahwa yang Allah rindukan dari kita bukan rumah yang paling rapi atau anak yang paling juara, melainkan jiwa yang tenang bersandar pada-Nya. Dan tugas kita sebagai ibu, ketenangan itu sering bermula dari dapur dan ruang tamu kita sendiri.

Ada cerita nyata yang sering saya dengar: seorang ibu baru sadar anaknya depresi setelah membaca buku hariannya. Anaknya bilang, "Bunda sibuk terus, aku nggak berani cerita." Menyayat, bukan? Dan sering kali bukan karena kita ibu-ibu tidak sayang — justru karena terlalu sayang, kita buru-buru menyodorkan solusi, padahal yang anak butuhkan cuma didengar dulu. Aplikasi praktis untuk kita di rumah: pertama, sediakan satu waktu "tanpa HP" setiap hari, sepuluh menit saja, khusus untuk menatap anak dan bertanya "hari ini gimana?". Kedua, kalau anak menjawab "biasa aja" dengan wajah lain, jangan langsung percaya kata-katanya — percaya matanya. Ketiga, kurangi kalimat "kamu tuh kurang bersyukur" ketika anak mengeluh; ganti dengan "cerita ke Bunda, pelan-pelan." Keempat, kalau kita sendiri sedang lelah dan mudah tersulut, akui dengan jujur ke anak, "Bunda lagi capek, tapi Bunda tetap mau dengar kamu" — kejujuran itu justru mengajari anak bahwa perasaan boleh diungkapkan, bukan dipendam.

Talking Point Kedua: Rumah Harus Jadi Tempat Aman, Bukan Tempat Takut

Ini bagian yang berat, ibu-ibu, tapi harus kita bahas. Pekan ini ramai dibicarakan kabar kekerasan dalam rumah tangga — ada perempuan yang disakiti, ada anak yang dilukai di rumahnya sendiri. Dan kita tahu, di lingkungan kita pun kadang ada tetangga yang "rumahnya kelihatan adem, tapi..." Kita sering diam karena merasa "itu urusan rumah tangga orang."

Islam mengajarkan rumah sebagai *sakan* — tempat menenangkan. Rasulullah ﷺ adalah manusia paling lembut kepada keluarganya, tidak pernah memukul istri, dan sangat menyayangi anak-anak. Maka kekerasan di rumah bukan "cara mendidik yang keras", itu pengkhianatan atas fungsi rumah itu sendiri.

Cerita konkret: di banyak lingkungan, korban KDRT bertahan diam karena tidak tahu harus ke mana dan takut malu. Aplikasi praktis: pertama, kalau kita ibu-ibu tahu ada tetangga yang mengalami kekerasan, jangan sebar gosip — dekati dengan lembut, tawarkan tempat aman sementara kalau perlu. Kedua, simpan nomor layanan perlindungan perempuan dan anak di HP kita, supaya kalau ada yang bertanya kita bisa langsung bantu. Ketiga, ajari anak perempuan dan laki-laki kita sejak kecil bahwa tubuh mereka berharga dan tidak seorang pun boleh menyakitinya. Keempat, jadilah ibu yang "aman diajak cerita" supaya anak berani lapor kalau ada yang tidak beres.

Talking Point Ketiga: Jaga Diri dari yang Syubhat Sebelum Jadi Kebiasaan

Ibu-ibu, jiwa yang gelisah sering mencari pelarian ke hal-hal yang awalnya kelihatan sepele. Scroll sampai lupa waktu, belanja online tiap malam buat "healing", nonton konten yang bikin hati makin gelisah. Pekan ini pun ada kabar tentang gaya hidup pamer yang menormalkan hal-hal yang tidak baik. Nah, ini yang harus kita waspadai — bukan karena satu kali langsung dosa besar, tapi karena pelan-pelan menggerus ketenangan jiwa kita.

Rasulullah ﷺ mengajarkan kita berhati-hati dengan yang syubhat.

Dalam sebuah hadits, Rasulullah ﷺ bersabda:

إِنَّ الْحَلَالَ بَيِّنٌ وَإِنَّ الْحَرَامَ بَيِّنٌ، وَبَيْنَهُمَا مُشْتَبِهَاتٌ لَا يَعْلَمُهُنَّ كَثِيرٌ مِنَ النَّاسِ،
فَمَنِ اتَّقَى الشُّبُهَاتِ اسْتَبْرَأَ لِدِينِهِ وَعَرْضِهِ

"Sesungguhnya yang halal itu jelas dan yang haram itu jelas, tetapi di antara keduanya ada perkara-perkara syubhat yang banyak orang tidak mengetahuinya. Maka barangsiapa berhati-hati dari perkara syubhat, ia telah membersihkan agama dan kehormatannya." (Riyad as-Salihin 587)

Kadang kita ibu-ibu lebih cepat khatam scroll di layar daripada khatam wirid pagi — padahal yang menenangkan jiwa itu yang kedua, bukan yang pertama.

Coba kita jujur sejenak, ibu-ibu. Kalau hati lagi gelisah, ke mana pertama kali tangan kita bergerak? Sebagian besar akan langsung meraih HP, buka aplikasi, geser-geser tanpa arah. Kita kira itu istirahat, padahal justru menambah beban — kita menyerap kecemasan orang lain, membandingkan hidup kita dengan potret orang yang sudah dipoles, lalu tidur dengan hati yang lebih berat dari sebelumnya. Cerita konkret: seorang ibu mengaku, tiap habis ribut sama anak dia langsung "healing" belanja online, dan tiap pagi menyesal lihat tagihan — bebannya malah dobel, di dompet dan di hati. Aplikasi praktis untuk dapur kita: pertama, taruh HP di luar kamar saat tidur, ganti dengan dzikir sebelum tidur. Kedua, sebelum checkout belanja "healing", tanya diri: ini butuh, atau lari dari perasaan? Ketiga, pilih satu tontonan yang menambah tenang, dan berani hapus satu grup atau akun yang tiap dibuka bikin gelisah.

Talking Point Keempat: Merawat Jiwa Orang Lain Dimulai dari Kelembutan Kita

Ibu-ibu, kita ini sering jadi tempat curhat — tetangga, saudara, anak. Tapi kadang kita menjawab curhat dengan solusi cepat padahal yang dibutuhkan cuma telinga. Akhlak mulia mengajarkan kita wajah yang

berseri, menahan marah, dan lembut kepada yang lemah — dan itu adalah obat jiwa yang paling murah tapi paling ampuh.

Cerita: seorang ibu bercerita, tetangganya yang janda hampir menyerah menghadapi hidup, sampai satu hari ibu ini rutin mengantarkan masakan dan sekadar duduk menemani. Tidak ada ceramah, cuma kehadiran. Beberapa bulan kemudian tetangganya berkata, "Kalau bukan karena Ibu, saya nggak tahu masih ada di sini atau tidak." Kehadiran kita bisa jadi penyelamat, ibu-ibu. Aplikasi praktis: pertama, pilih satu tetangga atau saudara yang sedang berat, jadikan dia "proyek kelembutan" kita pekan ini. Kedua, kalau ada yang curhat, tahan dulu mulut, buka dulu telinga. Ketiga, ajarkan anak-anak kita menengok teman yang sakit atau sedih — tanamkan empati sejak kecil.

Sesi Q&A

Ibu A: "Ustadzah, anak saya kalau saya tanya selalu jawab 'nggak apa-apa', tapi saya lihat dia beda. Saya harus maksa dia cerita?" Jangan dipaksa, Bu. Anak itu seperti kepiting — makin ditekan makin masuk cangkang. Yang perlu Ibu bangun adalah rasa aman, bukan interogasi. Duduk di dekatnya tanpa nanya, temani nonton yang dia suka, sesekali cerita hal ringan tentang diri Ibu. Kalau dia merasa aman, dia yang akan buka sendiri. Dan kalau tandanya makin mengkhawatirkan, jangan malu cari bantuan psikolog — itu bukan aib.

Ibu B: "Ustadzah, kalau saya ikut kajian tapi tetap suka belanja online tiap malam sampai suami ngomel, gimana dong?" (jamaah tertawa) (sambil tersenyum) Bu, kita semua punya "belanja online" masing-masing — ada yang gorengan, ada yang drama Korea. Yang penting bukan langsung sempurna, tapi mulai jujur sama diri sendiri: ini kebutuhan atau pelarian? Coba ganti satu malam belanja dengan satu malam ngobrol sama suami. Bukan cuma dompet yang selamat, hati juga.

Ibu C: "Kalau saya tahu tetangga di-KDRT tapi dia sendiri diam dan bilang 'nggak apa-apa', saya harus ikut campur nggak?" Ini pertanyaan

penting, Bu. Kita tidak boleh memaksa, tapi juga tidak boleh pura-pura buta. Yang bisa kita lakukan: jadi teman yang aman, beri tahu dia bahwa dia tidak sendirian dan ada tempat mengadu. Simpan nomor layanan perlindungan. Kalau nyawa terancam, itu bukan lagi "urusan rumah tangga orang" — itu urusan kita bersama sebagai tetangga yang beriman.

Ibu D: "Ustadzah, saya sendiri sering merasa lelah dan sedih tanpa sebab. Saya kurang iman ya?" Sama sekali tidak, Bu. Nabi ﷺ sendiri berlindung kepada Allah dari kesedihan dan kegundahan — artinya perasaan itu manusiawi, bukan tanda iman lemah. Yang penting Ibu tidak menanggungnya sendirian: cerita ke orang yang dipercaya, jaga wirid pagi-petang, dan kalau berat berkepanjangan, temui ahli. Merawat jiwa itu bagian dari mensyukuri amanah, bukan kelemahan iman.

Penutup

Ibu-ibu yang dirahmati Allah, mari kita tutup dengan doa singkat: *Ya Allah, jadikan rumah kami tempat yang menenangkan, jagalah jiwa anak-anak dan keluarga kami, dan jadikan kami telinga yang aman bagi yang terluka.* Satu kalimat untuk kita ingat di dapur besok pagi: *jiwa yang tenang lahir dari rumah yang aman.* Dan ajakan praktis pekan ini — sepuluh menit tanpa HP untuk menatap anak sebelum kita menyodorkan gadget. Sepuluh menit itu bisa jadi lambaian tangan yang kita balas tepat waktu.