

Kajian Ibu-ibu & Majelis Taklim — "Menjaga Hati Ibu di Tengah Berita Berat"

Bismillah, assalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh. Ibu-ibu yang dirahmati Allah, sebelum kita mulai, saya mau tanya dulu: siapa di sini yang pekan ini sampai susah tidur karena kebanyakan nonton berita perang dan konflik di HP? Atau siapa yang di grup WhatsApp keluarga tiba-tiba ramai debat soal Palestina, soal Iran, soal Papua, sampai ada yang berantem sama saudara sendiri? Nah, kalau di grup WhatsApp kita lebih ramai dari pasar Senen tiap kali ada berita konflik, ini pertanda kita semua — termasuk saya — butuh tarbiyah lagi soal bagaimana menyikapi kabar berat. Hari ini kita ngobrol santai tentang empat hal yang dekat dengan keseharian kita sebagai ibu.

Poin pertama: Marah kita boleh, tapi jangan sampai bikin kita nggak adil.

Ibu-ibu, pekan ini dari media kita dapatkan kabar bahwa sebuah negeri Muslim sedang berduka besar setelah perang — jutaan orang menangis, dan sebagian menyerukan balas dendam. Kita ikut sedih, itu wajar dan justru tanda hati kita masih hidup. Tapi ada satu jebakan halus di sini: kadang kalau kita sudah terlanjur benci sama satu pihak, kita jadi menelan mentah-mentah semua kabar buruk tentang mereka tanpa cek dulu.

Allah mengingatkan kita, para ibu, dalam **QS. Al-Maaida: 8**:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا ؕ كُونُوا لِلَّهِ شُهَدَاءَ بِالْقِسْطِ ؕ وَلَا يَجْرِمَنَّكُمْ شَنَاٰنُ قَوْمٍ عَلَىٰ ءَلَّا تَعْدِلُوا ؕ كُونُوا لِلْقَوْمِ الَّذِينَ كَانُوا عَلَىٰ الْكُفْرِ بِغِيظِكُمْ عَدِلًا فَلَا حِزْبَ لِكُلِّ فِتْنَةٍ ؕ وَكَذَّبُوا بِآيَاتِنَا فَهُمْ لَا يَتَّقُونَ

Artinya kurang lebih: "Jadilah kalian penegak keadilan, saksi yang adil karena Allah. Jangan sampai kebencianmu pada suatu kaum membuatmu tidak berlaku adil. Berlaku adillah, karena itu lebih dekat kepada takwa." Jadi, ibu-ibu, adil itu bukan cuma soal timbangan di pasar; adil itu juga soal cara kita menilai kabar dan orang.

Coba deh, kita cerita jujur. Kadang di grup WA ibu-ibu, ada satu pesan forwardan yang belum jelas benar-tidaknya, tapi karena isinya "seru" langsung kita teruskan ke lima grup lain. Padahal bisa jadi itu kabar lama, atau bahkan bohong. Nah, aplikasi praktisnya buat kita di rumah pekan ini: pertama, sebelum forward kabar konflik, tanya dulu "ini dari mana ya sumbernya, sudah pasti benar belum?" Kedua, kalau ragu, lebih baik tahan — nggak ada ruginya. Ketiga, ganti kebiasaan forward kabar heboh dengan forward doa untuk saudara kita yang tertindas. Keempat, ajarkan anak-anak kita bahwa membenci kezaliman itu baik, tapi memfitnah orang itu dosa.

Poin kedua: Yang paling menderita di setiap konflik adalah anak-anak dan orang lemah — dan itu urusan hati seorang ibu.

Ibu-ibu, berita yang paling menyayat pekan ini datang dari Gaza. Kabar yang sampai ke kita: seorang bayi berusia baru empat bulan meninggal dunia setelah keluarganya dihalangi sekian lama. Sebagai ibu, kita yang paling bisa merasakan betapa hancurnya hati seorang ibu di Gaza sana. Bayangkan menggendong bayi empat bulan — usia yang di rumah kita masih kita timang, masih kita nyanyikan.

Rasulullah ﷺ mengajarkan kita tolok ukur yang dalam. Dalam **Bulugh al-Maram 1587**:

كَيْفَ تُقَدَّسُ أُمَّةٌ، لَا يُؤَخَذُ مِنْ شَدِيدِهِمْ لِصَعِيفِهِمْ

"Bagaimana suatu umat bisa suci, kalau hak orang lemahnya tidak diambilkan dari orang kuatnya?" Maksudnya, ibu-ibu: sebuah masyarakat baru bisa dibilang baik kalau yang kuat mau membela yang lemah. Dan kita para ibu adalah benteng pertama bagi yang lemah — anak-anak kita, tetangga yang kesusahan, keluarga yang sedang diuji.

Ada cerita yang mengharukan dari zaman sahabat: para ibu di Madinah dulu ikut menyediakan air dan merawat yang terluka, bukan cuma menonton. Aplikasi praktisnya buat kita: pertama, ajak anak-anak menyisihkan sebagian uang jajan untuk disumbangkan buat anak-anak Palestina lewat lembaga terpercaya — ini pelajaran empati yang lebih kena daripada ceramah panjang. Kedua, jadikan doa untuk anak-anak yang menderita sebagai bagian doa kita setiap habis sholat. Ketiga, di lingkungan sendiri, kalau ada tetangga yang anaknya sakit atau keluarganya kesulitan, jangan tunggu diminta — kita hampiri duluan.

Poin ketiga: Jaga hati dan jangan biarkan berita berat merampas ketenangan rumah kita.

Ibu-ibu, kadang kita ini lebih cepat baca notifikasi grup daripada baca Al-Qur'an. Padahal kalau seharian kita cuma menyerap kabar buruk, hati kita jadi keruh, gampang marah ke anak, gampang sensi ke suami. Kita mau bela Palestina, niat baik, tapi malah rumah sendiri jadi tegang.

Rasulullah ﷺ mengajarkan doa berlindung dari beban yang menggelisahkan. Dalam **Sahih Muslim 2722**, beliau berdoa:

اَللّٰهُمَّ اِنِّ تَعْسِي تَقْوَاهَا، وَرَكَّهَا اَنْتَ حَيْرٌ مِّنْ رَّكَاهَا، اَنْتَ وَلِيُّهَا وَمَوْلَاهَا

"Ya Allah, berikanlah ketakwaan kepada jiwaku dan sucikanlah ia, Engkaulah sebaik-baik yang menyucikannya, Engkaulah Pelindung dan Penjaganya." Jiwa yang bersih itu, ibu-ibu, adalah jiwa yang bisa sedih tanpa menjadi hancur, bisa peduli tanpa menjadi keruh.

Aplikasi praktisnya: pertama, batasi waktu nonton berita konflik — misalnya cukup pagi dan sore, jangan sampai tengah malam masih scroll sambil nangis. Kedua, setiap kali habis baca berita berat, tutup dengan satu doa dan istighfar, biar hati nggak numpuk keruhnya. Ketiga, jangan bawa emosi berita ke meja makan — anak-anak butuh ibu yang hadir, bukan ibu yang pikirannya masih di feed HP.

Poin keempat: Solidaritas itu harus tahan lama, bukan cuma pas lagi viral.

Ibu-ibu, kita semua tahu, kadang kalau ada berita besar, sebentar kita heboh, ganti minggu depan sudah lupa. Padahal saudara kita di Gaza tetap menderita walau berita sudah tidak trending. Solidaritas kita jangan seperti skincare yang cuma dipakai kalau lagi ada acara — harus jadi rutinitas.

Allah menggambarkan orang-orang beriman yang saling melindungi dalam **QS. Al-Anfaal: 72** — bahwa orang beriman itu satu sama lain saling menolong dan melindungi. Persaudaraan iman itu ikatan yang harus dirawat terus, bukan cuma pas ada momen.

Aplikasi praktisnya: pertama, buat "kotak solidaritas" kecil di rumah — tiap hari masukkan receh, sebulan sekali disalurkan. Kedua, jadikan agenda majelis kita rutin mendoakan saudara-saudara yang tertindas, jangan cuma pas lagi ramai. Ketiga, ajarkan anak-anak nama-nama tempat yang saudaranya sedang diuji, biar mereka tumbuh dengan hati yang peduli.

Sesi Tanya Jawab

Tanya: "Ustadzah, saya suka nangis kalau lihat berita Gaza sampai nggak bisa masak. Apa saya kurang tabah, ya?" **Jawab:** Ibu, menangis itu bukan tanda lemah iman — itu tanda hati kita masih hidup dan punya rahmah. Rasulullah ﷺ pun menangis saat cucunya wafat. Yang perlu kita jaga adalah jangan sampai kesedihan itu melumpuhkan kita sampai tugas kita di rumah terbengkalai. Sedih boleh, lalu salurkan jadi doa dan sedekah, lalu bangkit lagi memenuhi hak keluarga.

Tanya: "Kalau di grup keluarga ada yang debat soal Palestina sampai berantem, saya harus gimana? Diamkan atau lera?" **Jawab:** Ini yang lucu tapi serius, ya, Bu — kadang kita niatnya bela Palestina, malah berantem sama ipar sendiri. Lebih baik kita jadi penenang, bukan tambah bensin. Ingatkan dengan lembut bahwa tujuan kita sama: peduli pada yang tertindas. Kalau debatnya soal fakta yang belum jelas, ajak semua tabayyun dulu. Persaudaraan di keluarga juga amanah yang harus dijaga.

Tanya: "Anak saya SD nanya, 'Bunda, kenapa Allah biarin anak-anak Palestina mati?' Saya harus jawab apa?" **Jawab:** Pertanyaan yang berat tapi bagus, Bu. Jawab dengan jujur dan sesuai usianya: "Nak, ini bukan Allah yang jahat, tapi ada orang-orang yang berbuat zalim. Allah sayang sama anak-anak Palestina, dan anak-anak yang wafat dalam kezaliman itu Insya Allah masuk surga. Tugas kita adalah mendoakan dan membantu." Jangan tanamkan kebencian; tanamkan empati dan doa.

Tanya: "Saya cuma ibu rumah tangga, nggak punya banyak uang. Apa sumbangan receh saya berarti buat Gaza?" **Jawab:** Sangat berarti, Bu. Allah tidak menimbang besarnya, tapi ketulusannya. Sedekah receh yang istiqamah dari seorang ibu yang tulus bisa lebih berat timbangannya daripada sumbangan besar yang riya. Dan jangan lupa, doa seorang ibu itu mustajab — itu senjata yang tidak butuh uang sama sekali.

Penutup

Ibu-ibu yang dirahmati Allah, mari kita tutup dengan doa singkat: semoga Allah menjaga hati kita tetap adil dan lembut, menjaga anak-anak kita dan anak-anak kaum Muslimin di mana pun. Satu kalimat yang bisa kita ingat di dapur besok pagi: *marah boleh, tapi adil dan lembut tetap wajib*. Dan pekan ini, satu ajakan praktis — sebelum forward kabar konflik apa pun, tarik napas dulu, tanya "ini benar nggak, ini menambah cahaya atau menambah gelap?"