

Aksi Sosial & Khidmah Umat — "Empat Cara Merawat yang Terjepit"

Trigger. Pekan ini ruang publik dipenuhi cerita orang biasa yang menumpahkan beban hidupnya — soal jodoh, keluarga, kesehatan jiwa — sementara di sisi lain muncul kabar getir dari ruang pendidikan berupa dugaan pelecehan terhadap sejumlah korban. Dua sinyal ini bertemu pada satu titik: banyak orang di sekitar kita sedang terjepit dan merasa sendirian. Ini bisa direspons di level lingkungan karena yang dibutuhkan bukan kebijakan nasional, melainkan telinga dan kehadiran yang dekat — hal yang justru paling kuat bila datang dari tetangga sendiri. Empat aksi berikut menurunkan satu prinsip yang sama — "merawat yang terjepit" — ke empat segmen usia,

sehingga setiap warga, dari anak sampai lansia, menjadi pelaku, bukan sekadar penonton.

- **Anak-anak (5-12 tahun)**

Kartu "Aku Berani Bilang". Orang tua bersama guru ngaji dan 2-3 remaja masjid membuat sesi 45 menit di teras masjid untuk 8-15 anak: bermain peran sederhana tentang batas tubuh — bagian mana yang tidak boleh disentuh siapa pun, dan kalimat "Stop, aku bilang ke Bunda!" yang boleh diteriakkan. Output langsung: tiap anak pulang membawa kartu bergambar berisi tiga nama orang dewasa tepercaya yang bisa mereka hubungi.

- **Budget:** kertas karton + spidol + laminating Rp 60.000; camilan Rp 90.000. Total Rp 150.000.
- **Dampak terukur:** 10-15 anak memahami satu kalimat perlindungan diri; 15 kartu berisi nama pendamping.

- **Remaja (13-19 tahun)**

"Ruang Dengar" — teman sebaya jadi pendengar terlatih. Remaja masjid atau karang taruna, didampingi satu orang dewasa, membuka slot 1 jam tiap Sabtu sore di serambi masjid: bukan sesi konseling profesional, melainkan tempat teman sebaya duduk mendengarkan tanpa menghakimi dan menghubungkan yang butuh bantuan serius ke orang dewasa. Sebelumnya, dewasa pendamping memberi pelatihan singkat "cara mendengar tanpa buru-buru menasihati". Manfaatkan grup WA angkatan untuk menyebar jadwalnya.

- **Budget:** cetak poster jadwal Rp 40.000; teh + gorengan tiap sesi Rp 60.000 x 4 = Rp 240.000. Total Rp 280.000.
- **Dampak terukur:** 4 sesi terlaksana; 5-8 remaja merasa punya tempat cerita yang aman di lingkungan.

- **Dewasa (20-55 tahun)**

"Adopsi Tetangga" — merawat satu keluarga yang terjepit. 3-5

keluarga di satu RT bergilir mendampingi satu keluarga prasejahtera atau yang sedang tertimpa musibah selama sebulan: bukan sekadar antar sembako, tapi kunjungan rutin untuk mendengar kebutuhan nyata — mengantar berobat, menemani mengurus dokumen, membantu anak mereka belajar. Koordinasi lewat grup WA RT yang sudah ada.

- **Budget:** iuran patungan kebutuhan mendesak keluarga dampingan Rp 300.000; bensin kunjungan Rp 100.000. Total Rp 400.000.
- **Dampak terukur:** 1 keluarga terdampingi selama 4 minggu; minimal 3 kunjungan tercatat dengan kebutuhan yang terpenuhi.

• 🧓 Lansia (55+)

"Cerita Maghrib" — lansia jadi perawi kisah teladan. Seusai Maghrib, satu-dua lansia di kompleks berkumpul dengan anak-anak RT selama 15 menit untuk menceritakan kisah teladan — kisah Nabi, kisah orang jujur zaman dulu, atau pengalaman hidup mereka sendiri menghadapi kesulitan dengan sabar. Lansia menjadi sumber kebijaksanaan, bukan objek yang dikasihani. Cukup 1x seminggu di teras rumah salah satu lansia.

- **Budget:** tikar + camilan anak Rp 80.000; teh untuk lansia Rp 40.000. Total Rp 120.000.
- **Dampak terukur:** 4 pertemuan; 5-10 anak mendengar kisah teladan langsung dari lansia; 2 lansia merasa dihormati dan dibutuhkan.

Sinergi & koordinasi. Keempat aksi ini dijalankan paralel sebagai satu kampanye "Sebulan Merawat yang Terjepit" di bawah koordinasi sekretaris RT atau pengurus pengajian ibu. Semua komunikasi memakai grup WA RT dan grup masjid yang sudah ada — tidak perlu membuat kanal baru. Di akhir minggu keempat, adakan satu momen kebersamaan: sholat Maghrib berjamaah di masjid dilanjutkan sesi laporan singkat 20 menit di teras — tiap penggerak segmen

menceritakan satu kisah nyata keluarga atau anak yang tersentuh,
sebagai perayaan sekaligus refleksi bersama.