

Pengajaran di Rumah — "Menanam Rasa Cukup pada Jiwa Anak"

Tujuan sesi. Sesi ini bertujuan menanamkan pada anak kesadaran bahwa jiwa yang tenang lahir dari rasa cukup dan sandaran kepada Allah, bukan dari perbandingan dengan orang lain di layar. Sesi berlangsung sekitar sepuluh sampai lima belas menit, dilakukan santai tanpa suasana menggurui.

Materi yang dibutuhkan. Tidak perlu alat khusus. Cukup satu momen tenang — saat sarapan, di dalam mobil, atau menjelang tidur. Siapkan satu kalimat doa pendek untuk ditutup: "Ya Allah, tenangkan hatiku."

Langkah 1 — Membuka dengan pengamatan ringan (3 menit, usia SD). Setting: menjelang tidur. Buka dengan pertanyaan, bukan ceramah. Skrip pembuka: "Nak, hari ini kamu paling senang waktu apa? Terus paling sebel waktu apa?" Tunggu jawaban tanpa memotong.

- Jika anak menjawab hal sederhana (main, makan enak): berikan respons singkat menghargai, lalu lanjut. Skrip: "Alhamdulillah ya, hal kecil bisa bikin senang."
- Jika anak menjawab "sebel karena temanku punya mainan/HP baru": jangan buru-buru menceramahi. Skrip: "Oh, kamu pengen juga ya? Boleh cerita, kenapa pengen banget?" Gali dulu perasaannya sebelum meluruskan.

Langkah 2 — Menanam rasa cukup (4 menit, usia SD–SMP). Skrip:

"Kamu tahu nggak, ada perasaan namanya 'nggak pernah cukup'? Punya satu, pengen dua. Punya dua, pengen lima. Capek, kan?" Tunggu anak mengangguk atau bertanya.

- Jika anak menjawab "iya capek": lanjutkan dengan konsep syukur. Skrip: "Nabi ngajarin kita doa biar hati merasa cukup dan tenang. Orang yang bersyukur itu hatinya nggak gampang sedih."
- Jika anak menjawab "tapi aku beneran butuh, Bun": akui dulu kebutuhannya, jangan langsung menolak. Skrip: "Bunda ngerti bedanya butuh dan pengen. Yuk kita pisahin: yang mana yang beneran butuh?"

Langkah 3 — Menghubungkan ke sandaran kepada Allah (4 menit, usia SMP–SMA). Untuk anak yang lebih besar, sertakan dalil pendek.

Sampaikan terjemahan sederhana dari doa Nabi ﷺ, "Ya Allah, berikanlah kepada jiwaku ketakwaan dan sucikanlah ia" (**Sahih Muslim 2722**).

Skrip: "Nak, kadang hati kita ruwet dan sedih, itu wajar. Bahkan Nabi ngajarin doa minta hati yang tenang. Jadi kalau kamu ngerasa berat, kamu boleh cerita ke Bunda, dan kita berdoa bareng."

- Jika anak membuka diri dan bercerita soal beban: dengarkan penuh, jangan menghakimi. Skrip: "Makasih ya udah mau cerita ke Bunda. Kamu nggak sendirian."
- Jika anak menutup diri: jangan memaksa. Skrip: "Nggak apa-apa kalau belum mau cerita. Bunda selalu di sini kapan pun kamu siap."

Skenario respons anak. Anak pada usia berapa pun mungkin

menjawab dengan diam atau "nggak tahu". Jangan tafsirkan sebagai penolakan. Berikan jeda, ubah pertanyaan jadi lebih ringan, dan jangan

memaksa jawaban dalam satu sesi. Konsistensi lebih penting daripada kedalaman satu percakapan.

Catatan untuk pelaksana. Sesi ini dirancang berulang, bukan sekali jadi. Nilai utamanya adalah membangun kebiasaan bahwa rumah adalah tempat aman untuk bercerita. Hindari menutup sesi dengan evaluasi nilai ("berarti kamu kurang bersyukur") — itu mematikan keterbukaan. Jika anak menunjukkan tanda beban jiwa yang serius dan berkelanjutan, catat dan pertimbangkan mencari bantuan orang yang kompeten; sesi ini bersifat menemani, bukan menggantikan penanganan profesional.

Penutup sesi. Tutup dengan doa pendek bersama, misalnya "Ya Allah, tenangkan hati kami dan cukupkan kami dengan pemberian-Mu." Akhiri dengan pelukan atau sentuhan ringan di bahu, tanpa kata-kata tambahan yang menggurui.