

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

Bismillah, assalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh. Para ibu yang dirahmati Allah, sebelum kita mulai, saya mau tanya dulu — siapa di sini yang pekan ini anaknya lebih lama pegang HP daripada ngobrol sama Ibu? Hayo, jangan malu, saya juga. Kadang kita ibu-ibu lebih cepat baca notifikasi grup WhatsApp daripada baca wajah anak sendiri yang lagi murung di ruang tamu. Padahal wajah anak itu jauh lebih penting dari grup arisan. Malam ini, mari kita ibu-ibu belajar merawat jiwa — jiwa anak kita, dan jiwa kita sendiri.

Poin pertama: jiwa anak kita juga bisa lelah, dan kita sering tidak sadar. Para ibu, dari media pekan ini kita dapatkan kabar yang bikin hati ngilu — banyak anak muda menulis di media sosial bahwa mereka ingin

mengakhiri hidup, bahkan ada yang menyimpan luka itu sejak umur sembilan tahun tanpa sepengetahuan ibunya sendiri. Bayangkan, ibu-ibu, sembilan tahun. Umur anak kita yang masih minta uang jajan. Kabar yang sampai ke kita ini mengajarkan satu hal: anak bisa tersenyum di depan kita, tapi menangis di dalam. Rasulullah ﷺ mengajarkan kita berlindung dari beban jiwa. Beliau berdoa:

اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْكَسَلِ وَالْهَرَمِ، وَالْمَأْتَمِ وَالْمَغْرَمِ، وَمِنْ فِتْنَةِ الْقَبْرِ وَعَذَابِ الْقَبْرِ

"Ya Allah, aku berlindung kepada-Mu dari kemalasan dan usia tua renta, dari segala macam dosa dan dari terlilit utang; dari cobaan dan siksa kubur," sebagaimana diriwayatkan dalam **Sahih al-Bukhari 6368**. Nabi ﷺ mengajarkan kita meminta perlindungan dari beban-beban yang menghimpit jiwa. Kalau Nabi saja mengajarkan doa perlindungan seperti ini, artinya beban jiwa itu nyata, dan kita boleh — bahkan harus — memohon pertolongan kepada Allah darinya. Ceritanya begini, para ibu: ada seorang ibu yang setiap malam menemani anaknya lima menit sebelum tidur, cuma nanya "hari ini paling capek apa, Nak?" Awalnya anaknya diam. Tapi setelah dua minggu, anak itu mulai cerita. Lima menit itu menyelamatkan hubungan mereka. Aplikasi praktisnya: sisihkan lima menit tiap malam untuk bertanya tanpa menghakimi; matikan HP saat anak bicara; jangan langsung memberi solusi, dengar dulu sampai habis; dan peluk anak minimal sekali sehari, walau dia sudah remaja dan pura-pura risih.

Poin kedua: kita tidak bisa menuang dari gelas yang kosong. Para ibu, kita ini sering mikirin semua orang kecuali diri sendiri. Suami, anak, mertua, tetangga — semua diurus, tapi jiwa kita sendiri dibiarkan kering. Kadang kita lebih cepat baca pesan WA dari sebelah daripada baca surat yang menenangkan hati — padahal ketenangan itu untuk kita juga. Rasulullah ﷺ mengajarkan doa penyucian jiwa yang indah:

اللَّهُمَّ آتِ نَفْسِي تَقْوَاهَا، وَزَكِّهَا أَنْتَ خَيْرُ مَنْ زَكَّاهَا، أَنْتَ وَلِيُّهَا وَمَوْلَاهَا

"Ya Allah, berikanlah kepada jiwaku ketakwaannya, dan sucikanlah ia, karena Engkau lah sebaik-baik yang menyucikan," sebagaimana diriwayatkan dalam **Sahih Muslim 2722**. Ibu yang jiwanya tenang akan melahirkan rumah yang tenang; ibu yang jiwanya penuh cemas akan menularkannya ke seluruh isi rumah. Ini bukan egois, ibu-ibu — ini justru bentuk sayang kita pada keluarga. Aplikasi praktisnya: luangkan sepuluh menit sehari untuk diri sendiri, entah zikir, entah minum teh dalam diam; jangan bandingkan hidup kita dengan hidup orang di media sosial; berhenti scroll kalau sudah bikin hati sesak; dan minta bantuan kalau memang berat — meminta tolong bukan tanda gagal jadi ibu.

Poin ketiga: tubuh kita dan anak kita adalah amanah, jaga dari yang meragukan. Pekan ini ramai dibicarakan soal edukasi kesehatan — HIV, diabetes, dan burnout. Tapi ibu-ibu, banjir informasi kesehatan di HP kita itu tidak semuanya benar. Ada yang menjanjikan sembuh instan, ada obat ajaib yang belum jelas, ada tips diet yang malah bahaya. Rasulullah ﷺ mengajarkan kaidah emas:

قَمَنْ اتَّقَى الشُّبُهَاتِ اسْتَبْرَأَ لِدِينِهِ وَعِزِّهِ

"Barangsiapa yang menjaga diri dari perkara syubhat, berarti ia telah membersihkan agamanya dan kehormatannya," sebagaimana diriwayatkan dalam **Riyad as-Salihin 587**. Menjaga tubuh dari yang meragukan itu juga ibadah, para ibu. Aplikasi praktisnya: kalau ragu soal obat atau tips kesehatan, tanya ke ahli yang jelas, jangan telan info dari grup; ajari anak makan yang bergizi, bukan yang penting kenyang; kawal juga hak anak-anak lain di lingkungan kita atas gizi yang layak — karena menjaga gizi anak adalah amanah bersama; dan jadikan rumah tempat yang sehat, bukan cuma bersih.

Poin keempat: rumah adalah benteng pertama kesehatan jiwa. Para ibu, saat dunia di luar terasa keras — ada kabar penyiksaan, ada kabar korupsi, ada bencana gempa di Aceh dan Sigi — rumah kita harus menjadi tempat yang aman. Anak yang merasa aman di rumah akan lebih kuat menghadapi dunia. Rasulullah ﷺ mengajarkan doa memohon ketenangan hati:

اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنْ قَلْبٍ لَا يَخْشَعُ، وَمِنْ نَفْسٍ لَا تَشْبَعُ

"Ya Allah, aku berlindung kepada-Mu dari hati yang tidak khusyuk dan dari jiwa yang tidak pernah puas," sebagaimana diriwayatkan dalam **Sahih Muslim 2722**. Aplikasi praktisnya: buat satu momen kumpul keluarga tanpa HP setiap hari, walau cuma saat makan malam; jadikan rumah tempat anak boleh salah dan bercerita tanpa dimarahi habis-habisan; ajak anak berdoa bersama sebelum tidur; dan kenali tetangga yang tinggal sendiri atau sedang berduka — rumah yang sehat memancar ke lingkungan.

Sesi Tanya Jawab:

Ustadzah, anak saya kalau dinasihati malah ngambek dan masuk kamar, gimana? Ibu, coba ubah dari menasihati jadi bertanya. Bukan "kamu harus rajin", tapi "menurut kamu gimana?" Anak lebih terbuka kalau merasa didengar, bukan digurui. Dan pilih waktunya — jangan menasihati saat dia lagi kesal.

Ustadzah, saya sendiri sering merasa cemas dan sedih tanpa sebab, apa itu tanda kurang iman? Ibu, sama sekali tidak. Nabi ﷺ sendiri mengajarkan doa berlindung dari kesedihan dan kecemasan — artinya perasaan itu manusiawi. Yang penting kita bawa ke Allah lewat doa, dan kalau berat, tidak apa-apa mencari bantuan orang yang paham. Iman dan ikhtiar jalan bersama.

Ustadzah, kalau saya ikut kajian tapi malam-malam masih scroll belanja online terus, bagaimana? Nah, ini pertanyaan jujur, dan saya juga begitu kadang. Ibu, tidak apa-apa manusiawi khilaf; yang penting kita sadar dan pelan-pelan mengurangi. Coba pindahkan HP dari kamar tidur — kalau tidak ada di tangan, godaan scroll berkurang. Ganti dengan baca satu ayat sebelum tidur.

Ustadzah, saya takut anak saya kena pengaruh buruk dari internet soal kesehatan yang aneh-aneh, gimana? Ibu, kuncinya bukan melarang total, tapi menemani. Tanya apa yang dia tonton, diskusikan bareng, ajari

dia membedakan info yang jelas sumbernya dan yang meragukan. Anak yang diajak berpikir akan lebih tahan dari anak yang cuma dilarang.

Penutup. Para ibu yang dirahmati Allah, mari kita berdoa semoga Allah menjaga jiwa dan tubuh keluarga kita, menjadikan rumah kita tempat yang menyembuhkan, dan memberi kita kepekaan untuk melihat luka yang tersembunyi. Satu kalimat untuk kita ingat di dapur besok pagi: jiwa anak dan jiwa kita adalah amanah — rawat dengan hadir, bukan hanya dengan nasihat. Pekan ini, satu tugas kita: satu menit lebih lama menatap anak sebelum memberinya HP.