

Pengajaran di Rumah — "Mengajari Anak Menahan Jari"

Tujuan sesi. Sesi ini menanamkan satu prinsip pada anak: apa yang diketik di layar dinilai sama seperti apa yang diucapkan dengan mulut, dan menahan diri dari melukai adalah tanda keberanian, bukan kelemahan. Sesi dirancang berdurasi 15-20 menit, dijalankan lewat percakapan ringan, bukan ceramah.

Materi yang dibutuhkan. Tidak ada alat khusus. Cukup satu momen tenang (saat sarapan, di perjalanan, atau sebelum tidur), dan bila memungkinkan satu contoh nyata percakapan/komentar di layar yang aman ditunjukkan (tanpa menyebut nama korban).

Dalil pengikat sesi ini singkat, cukup terjemahannya untuk anak: Rasulullah ﷺ bersabda dalam sebuah riwayat, "Barangsiapa beriman kepada Allah dan hari akhir, hendaklah ia berkata baik atau diam."

Untuk anak SMP/SMA boleh ditambahkan **Sahih Muslim 2606**

— bahwa mengadu domba (namimah) adalah penyakit yang merusak persaudaraan.

Langkah 1 — Membuka dengan pertanyaan (5 menit, usia SD 8-12).

Setting: saat sarapan. Tujuan: membuat anak sadar bahwa kata bisa melukai. Pertanyaan pembuka orang tua: "Nak, kalau ada teman yang bilang sesuatu yang bikin kamu sedih di chat, rasanya gimana?"

- Jika anak menjawab "sedih / marah": berikan respons singkat, "Nah, kata-kata di HP itu bisa nyakitin sama seperti kata-kata langsung, ya. Jadi kalau kita yang ngetik, kita juga harus hati-hati." Lanjut ke langkah 2.
- Jika anak menjawab "biasa aja / nggak ngaruh": jangan bantah. Berikan respons, "Alhamdulillah kamu kuat. Tapi nggak semua teman sekuat kamu. Ada yang nangis lho karena chat. Makanya kita jaga jari kita." Lanjut ke langkah 2.

Langkah 2 — Aturan tiga pertanyaan (7 menit, usia SD-SMP).

Setting: melanjutkan percakapan. Tujuan: memberi anak alat praktis sebelum mengetik. Skrip orang tua: "Bunda kasih tahu rahasia, ya. Sebelum kirim apa pun di HP, tanya tiga hal: Apakah ini benar? Apakah ini perlu? Apakah ini baik? Kalau salah satu jawabannya 'tidak', jangan dikirim."

- Jika anak bertanya "kalau lucu tapi nyakitin gimana?": jawab, "Bagus pertanyaannya. Lucu buat kita belum tentu lucu buat yang ditertawakan. Kalau bikin orang malu, itu bukan lucu, itu nyakitin."
- Jika anak menjawab "ribet amat, Bun": jawab dengan ringan, "Awalnya kayak gitu, kok. Lama-lama otomatis. Sama kayak cuci tangan sebelum makan — dulu lupa terus, sekarang refleks."

Langkah 3 — Bermain peran (5 menit, usia SMP-SMA). Setting:

santai. Tujuan: melatih menahan diri saat terpancing. Skrip orang tua: "Kita main peran, ya. Anggap ada yang komentar jelek soal foto kamu. Coba kamu tulis balasan yang tenang, bukan balasan marah."

- Jika anak menulis balasan yang tenang: puji, "Keren. Itu namanya kuat. Orang yang bisa nahan marah itu jauh lebih hebat dari yang balas ngamuk."
- Jika anak menulis balasan yang emosional: jangan marah. Katakan, "Wajar pengen bales. Tapi coba tarik napas, tiga detik. Sekarang tulis ulang tanpa kata kasar. Rasakan bedanya."

Skenario respons anak. Bila di tengah sesi anak menceritakan pengalaman pahitnya sendiri di dunia maya (dibully, difitnah), hentikan agenda dan dengarkan penuh. Jangan buru-buru menasihati. Beri pelukan atau tepukan, katakan, "Terima kasih sudah cerita ke Bunda. Kamu nggak sendirian." Baru lanjutkan sesi di lain waktu.

Catatan untuk pelaksana. Sesi ini paling berhasil bila orang tua menjadi contoh, bukan hanya pengajar. Anak memperhatikan bagaimana orang tua bersikap di HP. Bila anak melihat orang tuanya menahan diri tidak membalas komentar buruk, satu adegan itu lebih kuat daripada sepuluh ceramah. Ulangi prinsip "berkata baik atau diam" secara alami di keseharian, bukan hanya saat sesi formal.

Penutup sesi. Tutup dengan doa pendek bersama: "Ya Allah, jagalah lisan dan jari kami dari menyakiti, dan jadikan kami penyebar kebaikan." Akhiri dengan pelukan atau tos, dan satu kalimat ringan: "Mulai hari ini, kita jadi tim penjaga jari, ya."