

UNTUK
HATI
YANG SEDANG
BERJUANG

Oleh :
Ust. Abu Salma Muhammad



Dipublikasikan oleh :
Anak Teladan Digital Publishing
Komunitas Orang Tua Teladan

TRANSKRIP KAJIAN
UNTUK HATI YANG
SEDANG BERJUANG

Oleh :

Ust. Abu Salma Muhammad

Dipublikasikan oleh :

Anak Teladan Digital Publishing
Komunitas Orang Tua Teladan

Copyright 2026

**Silakan dishare dan dicetak selama tidak
untuk diperjualbelikan**



PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الحمد لله رب العالمين، والصلاة والسلام على نبينا محمد، وعلى آله وصحبه أجمعين.

Segala puji bagi Allah Rabb semesta alam. Hanya kepada-Nya kita beribadah, hanya kepada-Nya kita memohon pertolongan, dan hanya kepada-Nya hati-hati yang sedang lelah menemukan tempat untuk kembali.

Shalawat dan salam semoga senantiasa tercurah kepada Nabi Muhammad ﷺ, kepada keluarga beliau, para sahabat, dan orang-orang yang mengikuti mereka dengan baik hingga hari kiamat.

“UNTUK HATI YANG SEDANG BERJUANG” merupakan naskah yang bersumber dari materi kajian dalam rangka **Safari Dakwah Kediri Sesi 2 di Masjid Al-Ikhlas**.

Kajian ini lahir dari realitas yang sangat dekat dengan kehidupan kita: ada hati yang sedang lelah menghadapi rumah tangga, kecewa terhadap pasangan, menghadapi ujian dalam mendidik anak,

terluka oleh masa lalu, merasa sendirian dalam perjuangan, atau terlalu cemas memikirkan masa depan.

Tidak semua luka terlihat....!

Ada luka yang tidak meninggalkan bekas pada tubuh, tetapi terasa begitu berat di dalam dada. Ada kelelahan yang tidak tampak di wajah, tetapi membuat seseorang bertanya dalam hati, *"Mengapa rasanya aku berjuang sendirian?"*

Di tengah kondisi seperti itu, Islam tidak mengajarkan kita untuk sekadar menutupi rasa sakit dengan kata-kata positif. Islam mengajarkan kita untuk kembali kepada akar kekuatan: **tauhid, tawakal, doa, Al-Qur'an, kesabaran, dan hubungan yang kokoh dengan Allah سبحانه وتعالى**.

Kajian ini mengajak kita untuk menata kembali tempat bergantungnya hati. Kita boleh mencintai pasangan, menyayangi anak, menghormati orang tua, dan berharap kebaikan dari manusia. Namun hati tidak boleh menjadikan mereka sebagai tempat bergantung yang mutlak.

Sebab manusia terbatas.

Manusia bisa mengecewakan.

Manusia bisa berubah.

Tetapi Allah tidak pernah meninggalkan hamba-Nya.

Kita juga diajak belajar dari wanita-wanita mulia yang Allah abadikan kisahnya dalam Al-Qur'an.

Dari **Asiyah binti Muzahim**, kita belajar bahwa kebahagiaan seorang wanita tidak bergantung pada sempurnanya pasangan, tetapi pada kedekatan hatinya kepada Allah.

Dari **Maryam 'alaihassalam**, kita belajar bahwa kesedihan dan rasa berat bukan tanda lemahnya iman.

Dan dari **Hajar 'alaihassalam**, kita belajar sebuah keyakinan yang sangat agung: ketika Allah menjadi tempat bergantung, kita yakin bahwa Allah tidak akan menyalahkannya.

Kajian ini juga tidak mengajarkan kesabaran yang pasif. Sabar bukan berarti membiarkan kezaliman, mengabaikan hak, atau membiarkan diri terus-menerus disakiti. Sabar adalah kekuatan untuk tetap berada di atas ketaatan, mengambil sebab yang benar, memperjuangkan hak dengan cara yang dibenarkan, dan tetap menjaga hubungan dengan Allah di tengah ujian.

Semoga buku kecil ini menjadi teman bagi hati-hati yang sedang berjuang.

- ✓ Bagi seorang ibu yang merasa lelah.
- ✓ Bagi seorang istri yang sedang diuji.
- ✓ Bagi seorang suami yang sedang berusaha memperbaiki diri.
- ✓ Bagi orang tua yang sedang menghadapi tantangan dalam mendidik anak.
- ✓ Bagi seseorang yang masih membawa luka masa lalu.
- ✓ Dan bagi siapa pun yang hari ini sedang belajar untuk tetap kuat meskipun tidak semua keadaan berjalan sesuai harapan.

Semoga setiap halaman dalam buku ini mengingatkan kita bahwa **kita tidak pernah benar-benar sendirian.**

- Allah melihat air mata yang tidak dilihat manusia.
- Allah mengetahui kelelahan yang tidak dipahami orang lain.
- Allah mengetahui perjuangan yang tidak pernah mendapatkan ucapan terima kasih.

Maka jangan berhenti berjalan menuju Allah.

Teruslah memperbaiki tauhid.

Perbanyak doa.

Dekatkan diri dengan Al-Qur'an.

Cari lingkungan yang menguatkan iman.

Belajarlah memaafkan.

Jangan tenggelam dalam masa lalu.

Jangan terlalu takut terhadap masa depan.

Dan jangan menjadikan dunia sebagai tempat menggantungkan seluruh harapan.

Semoga Allah menyembuhkan hati yang terluka, menguatkan hati yang lemah, menenangkan hati yang gelisah, memberikan jalan keluar bagi setiap kesulitan, dan menjadikan seluruh kelelahan kita sebagai pahala yang mengantarkan kita kepada rida-Nya.

اللَّهُمَّ أَصْلِحْ قُلُوبَنَا، وَاشْفِ جُرُوحَنَا، وَقَوِّنَا عَلَى طَاعَتِكَ، وَاجْعَلْنَا
مِنْ أَهْلِ التَّوَكُّلِ وَالصَّبْرِ وَالرِّضَا.

Ya Allah, perbaikilah hati kami, sembuhkanlah luka-luka kami, kuatkanlah kami untuk taat kepada-Mu, dan jadikanlah kami termasuk orang-orang yang bertawakal, bersabar, dan rida kepada-Mu.

Semoga buku ini bermanfaat bagi penulis, pembaca, dan siapa saja yang ikut menyebarkannya.

والله أعلم بالصواب.

Tim Editor
Anak Teladan Digital Publishing
Komunitas Orang Tua Teladan

DAFTAR ISI

Pengantar	2
MUQODDIMAH.....	11
Ketika Hati Berhenti Bergantung kepada Manusia	11
Mengosongkan Hati, Kemudian Mengisinya.....	13
Mencintai Karena Allah.....	16
Luka Hati Juga Perlu Diobati.....	19
Dua Langkah: Wiqāyah dan ‘Ilāj	21
Belajar Tajāhul	22
Belajar Taghāful.....	24
Jangan Tenggelam di Masa Lalu	26
Jangan Terlalu Takut kepada Masa Depan	28
Akar Kelelahan Hati: Jauh dari Allah	31
“Mengapa Rasanya Aku Berjuang Sendirian?”	34
Belajar dari Wanita-Wanita yang Diuji.....	36
Belajar dari Asiyah binti Muzahim.....	37
Belajar dari Maryam: Kesendirian Bukan Berarti Allah Meninggalkan.....	39
Ketika Allah Memerintahkan Kita untuk Berusaha.....	41
Belajar dari Hajar: “Allah Tidak Akan Menyia-nyiakan Kami” ...	42
Agar Hati Tetap Kokoh	45
1. Terus Perbaiki Tauhid	45

2. Perbanyak Doa	46
3. Jangan Pernah Meninggalkan Al-Qur'an	47
4. Pilih Lingkungan yang Memperkuat Iman	49
5. Ingat: Dunia adalah Tempat Ujian	50
Dunia Bukan Obsesinya.....	52
Tanya Jawab	54
1. Bagaimana Mendidik Anak Ketika Ayah Harus LDM?	54
Keberadaan Ayah dan Kehadiran Ayah	55
Kehadiran Fisik dan Kehadiran Hati.....	55
Jangan Menunggu Waktu Luang.....	57
Quality Time Lebih Penting daripada Sekadar Banyak Waktu	57
2. Bagaimana Agar Tidak Terjatuh dalam Toxic Positivity?	59
Hikmah Musibah	60
3. Menghadapi Ujian dalam Rumah Tangga, Ketika Nafkah Tidak Ditunaikan	62
Istri Memiliki Hak untuk Mendapatkan Nafkah	63
Sabar Bukan Berarti Pasrah terhadap Kezaliman	65
Jangan Membiarkan Diri Dizalimi	66
Hak-Hak yang Dijaga Islam.....	67
Jangan Salah Memahami Ketaatan kepada Suami	69
4. Jangan Berhenti Berdoa untuk Jodoh Anak.....	70
Tiga Kemungkinan Jawaban Doa.....	71

5. Ketika Masa Lalu Penuh dengan Dosa.....	72
Menyembuhkan Luka karena Kurang Kasih Sayang Orang Tua	74
Ujian Setiap Orang Berbeda	75
Melawan Diri Sendiri	76
Berbuat Baik karena Allah	79
Validasi Perasaan, Bukan Membenarkan Kesalahan	80
Menerima Kenyataan	81
Belajar Memafkan	82
Jangan Mewariskan Luka kepada Anak	82
Penutup: Allah Selalu Ada	84

MUQODDIMAH

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

الحمد لله حمداً كثيراً طيباً مباركاً فيه كما يحب ربنا ويرضى، والصلاة والسلام على رسول الله، وعلى آله وصحبه ومن والاه، أما بعد.

Ketika Hati Berhenti Bergantung kepada Manusia

Ketika hati kita terlalu bergantung kepada manusia, kekecewaan akan mudah datang. Sebaliknya, ketika hati kita banyak bergantung kepada Allah, kita akan tetap tenang meskipun manusia tidak pernah mampu memenuhi semua harapan kita.

Ini merupakan bagian dari tauhid.

Ketika kita belajar tauhid, kita memahami bahwa kita diciptakan oleh Allah dan kita adalah milik Allah. Kita bukan milik suami kita. Kita bukan milik orang tua kita. Kita bukan milik anak kita.

Kita tidak hidup semata-mata untuk suami, orang tua, atau anak-anak kita. Kita hidup untuk Allah.

Karena itu, jadikan seluruh aktivitas kita **lillāh**, karena Allah. Jangan menjadikan kebaikan kita semata-mata sebagai sarana untuk mendapatkan balasan dari suami, anak, orang tua, atau sahabat.

Sebab, siapa yang menggantungkan hatinya kepada selain Allah, pada akhirnya ia akan mudah kecewa.

Maka bangunlah tawakal hanya kepada Allah.

Allah memberikan jaminan:

وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ

"Barang siapa bertawakal kepada Allah, niscaya Allah akan mencukupinya."

Allah tidak mengatakan bahwa semua masalah akan langsung selesai ketika kita bertawakal. Tidak demikian.

Bisa jadi masalah kita belum selesai. Namun Allah akan mencukupi kita di tengah masalah tersebut. Allah akan mencukupi hati kita, mencukupi kebutuhan kita, dan memberikan kekuatan kepada kita.

Dengan kata lain, masalah mungkin tidak langsung selesai. Tetapi di balik masalah yang belum kunjung selesai itu, kita bisa menjadi lebih tegar, lebih kuat, dan lebih tangguh.

Dan terkadang itu jauh lebih baik daripada masalah selesai, tetapi kita tetap menjadi manusia yang lemah.

Ketika masalah belum kunjung selesai, tetapi kita semakin tegar, semakin kuat, dan semakin tangguh, maka kaki kita justru semakin kokoh berjalan menuju Allah.

Mengosongkan Hati, Kemudian Mengisinya

Di antara konsep pendidikan yang dijelaskan oleh para ulama, yang diambil dari metode Nabi Ibrahim dan para nabi serta rasul lainnya, adalah konsep:

التَّخْلِيَةُ وَالتَّحْلِيَةُ

At-takhliyah wat-tahliyah

mengosongkan, kemudian mengisi dan menghiiasi.

Sebelum hati diisi dengan sesuatu yang baik, terkadang hati perlu dikosongkan terlebih dahulu dari ketergantungan yang keliru.

Kita dapat melihat pelajaran tersebut dari kehidupan Nabi Ibrahim 'alaihissalām.

Nabi Ibrahim telah berusia cukup lanjut dan menginginkan keturunan. Namun Allah belum memberikan keturunan kepada beliau.

Kemudian Allah memberikan keturunan melalui Hajar 'alaihassalām. Tetapi setelah itu Allah kembali menguji Nabi Ibrahim.

Allah memerintahkan beliau untuk menempatkan istri dan anaknya di sebuah tempat yang tidak berpenghuni. Tidak ada manusia, tidak ada hewan, bahkan air pun sulit didapatkan.

Secara logika manusia, seakan-akan ini adalah tindakan meninggalkan atau membuang mereka di tempat yang membahayakan.

Namun ternyata itu adalah perintah Allah.

Di sinilah Nabi Ibrahim diuji.

Mana yang harus beliau dahulukan?

Apakah kecintaannya kepada istri dan anaknya?
Apakah logikanya sendiri? Ataukah perintah Allah?

Nabi Ibrahim meyakini bahwa Allah tidak mungkin memberikan perintah yang mengandung kezaliman dan kemudaratatan.

Beliau pun lulus dari ujian tersebut.

Kemudian datang ujian berikutnya.

Ketika Nabi Ibrahim telah bersama Nabi Ismail dan mengajaknya melakukan ketaatan, bahkan bersama-sama meninggikan fondasi Ka'bah, Allah kembali menguji beliau.

Allah memberikan wahyu melalui mimpi untuk menyembelih putra yang sangat beliau sayangi.

Sekali lagi Nabi Ibrahim diuji.

Mana yang lebih dahulu?

Perintah Allah atau kecintaan kepada anak?

Secara lahiriah, perintah tersebut tampak sangat berat dan tidak sesuai dengan akal manusia. Namun Nabi Ibrahim mengetahui bahwa Allah tidak mungkin memerintahkan sesuatu yang mengandung kezaliman.

Beliau kembali lulus dari ujian tersebut.

Dari kisah ini para ulama mengambil pelajaran tentang konsep **at-takhliyah wat-tahliyah**.

Nabi Ibrahim dididik untuk mengosongkan hatinya dari ketergantungan kepada manusia, kemudian mengisinya dengan ketergantungan kepada Allah.

Setelah ketergantungannya kepada Allah kokoh, barulah beliau membangun cintanya kepada makhluk.

Mencintai Karena Allah

Maka kita belajar:

Apabila kita membangun cinta hanya kepada suami, anak, orang tua, atau keluarga, kita akan mudah kecewa.

Tetapi apabila kita membangun cinta **karena Allah**, kemudian kita berbuat baik kepada suami, anak, orang tua, dan keluarga karena Allah, maka Allah akan menjadikan kebaikan tersebut bermanfaat bagi kita di dunia dan akhirat.

Kita tidak akan menggantungkan kebahagiaan kita kepada respons manusia.

Misalnya, ada orang tua yang terus-menerus menasihati anaknya, tetapi anaknya tidak mau mendengar. Anak itu mungkin bandel, banyak membantah, atau sulit menerima nasihat.

Namun orang tua tersebut menyadari:

“Allah sedang menguji saya melalui anak ini.”

Maka ia tetap berbuat baik. Tetap menasihati. Tetap mendidik.

Mengapa?

Karena ia melakukan semua itu bukan semata-mata karena anaknya, tetapi karena Allah.

Ia sadar bahwa anak adalah amanah dari Allah.

Demikian pula seorang istri yang diuji dengan suami yang kurang baik atau kurang bertanggung jawab.

Selama suaminya tidak memerintahkannya Melakukan kemaksiatan, ia tetap berusaha menjalankan kewajibannya karena Allah dan karena itu merupakan bagian dari ketaatan yang diperintahkan syariat.

Ia tidak menjadikan kebbaikannya sebagai transaksi:

“Kalau suamiku baik kepadaku, aku akan baik kepadanya. Kalau dia tidak baik, untuk apa aku berbuat baik?”

Tidak demikian.

Ia membangun ketaatannya kepada Allah.

Ketika kebaikan dilakukan karena Allah, kita tidak menjadikan perilaku manusia sebagai satu-satunya sumber motivasi.

Sebaliknya, apabila seseorang membangun seluruh kebbaikannya karena pamrih dunia, ia akan mudah kecewa.

“Suamiku baik, maka aku baik.”

“Anakku menghargai aku, maka aku akan berbuat baik.”

“Orang lain memuji aku, maka aku bersemangat.”

Ketika semua itu hilang, ia pun kehilangan tenaga untuk berbuat baik.

Inilah salah satu penyebab hati mudah lelah: **terlalu banyak berharap kepada manusia.**

Luka Hati Juga Perlu Diobati

Penyebab berikutnya adalah terlalu banyak memendam kekecewaan dan menyimpan luka.

- ✚ Ada luka karena ucapan suami.
- ✚ Ada luka karena sikap anak.
- ✚ Ada luka karena anak membangkang.
- ✚ Ada luka karena merasa tidak pernah dihargai.

Luka yang tidak diobati akan terus menjadi beban.

Mungkin seseorang berharap bahwa seiring berjalannya waktu luka itu akan sembuh dengan sendirinya. Namun apabila luka tidak diobati, bisa jadi bukan sembuh yang terjadi, tetapi luka demi luka justru semakin terakumulasi.

Tubuh kita ketika terluka bisa terlihat. Kita jatuh, terluka, dan kita segera mencari obat.

Namun ketika yang terluka adalah hati dan jiwa, sesuatu yang tidak tampak sering kali kita abaikan.

Padahal sebagaimana tubuh yang terluka membutuhkan pengobatan, jiwa yang terluka juga membutuhkan pengobatan.

Kita perlu mengobati hati.

Kita perlu kembali kepada Allah.

Kita perlu **taubat**, **inabah**, berdoa kepada Allah, membaca Al-Qur'an, memperbanyak zikir, dan memperbanyak amal ketaatan.

Itulah di antara sebab syar'i yang Allah tetapkan untuk mengobati hati.

Allah menciptakan segala sesuatu dengan sebabnya dan kita diperintahkan untuk mengambil sebab.

Ada **sebab kauni** dan ada **sebab syar'i**.

Ketika seseorang sakit secara fisik, ia pergi kepada dokter dan menggunakan obat yang diberikan. Ini merupakan sebab kauni, yaitu sebab yang diketahui melalui pengalaman, penelitian, dan ketetapan Allah pada alam.

Adapun sebab syar'i adalah sebab yang ditetapkan dan ditunjukkan oleh syariat, seperti doa, zikir, sedekah, dan ruqyah syar'iyah.

Maka jangan terus-menerus menyimpan luka dan memendam kekecewaan.

Sebab kekecewaan demi kekecewaan akan memenuhi hati.

Setiap hari kita mengingat perlakuan suami kepada kita.

Setiap hari kita mengingat ucapan yang menyakitkan.

Setiap hari kita mengingat perlakuan orang lain.

Lama-kelamaan hati kita menjadi penuh dengan hal-hal yang buruk tersebut.

Karena itu, kita membutuhkan langkah **preventif** dan **kuratif**.

Preventif berarti membangun imunitas hati sebelum luka semakin berat.

Kuratif berarti mengobati luka yang sudah terjadi.

Dua Langkah: Wiqāyah dan ‘Ilāj

Langkah pertama adalah الوقاية – **al-wiqāyah**, yaitu pencegahan.

Kita membangun imunitas hati.

Di antaranya dengan membangun tawakal kepada Allah dan menjadikan harapan kita kepada Allah.

Dengan demikian, kita tidak menjadi **people pleaser**—orang yang terlalu sibuk mencari penerimaan dan penghargaan manusia.

Orang yang terlalu bergantung pada penerimaan manusia akan mudah kecewa dan gelisah.

Sebaliknya, jadikan balasan dari Allah sebagai orientasi.

Motivasi intrinsik kita adalah mendapatkan pahala dan balasan dari Allah.

Kemudian langkah kedua adalah العلاج – **al-‘ilāj**, yaitu pengobatan.

Kita mengobati hati yang sudah terluka dengan kembali kepada Allah dan mengambil sebab-sebab yang disyariatkan.

Belajar Tajāhul

Di antara bentuk pencegahan lainnya adalah belajar **tajāhul**.

Tajāhul adalah belajar untuk tidak mengambil pusing terhadap segala perkataan yang tidak bermanfaat.

➤ Ada perkataan buruk.

- Ada cibiran.
- Ada cemoohan.
- Ada ejekan.
- Ada bullying.

Ada saat-saat ketika kita tidak dihargai, tidak diakui, bahkan direndahkan.

Pada kondisi seperti itu, kita belajar untuk tidak mengambil semuanya sebagai beban hati.

Kita harus memahami bahwa pujian manusia tidak otomatis membuat kita mulia, dan hinaan mereka tidak otomatis membuat kita hina.

Yang memuliakan dan menghinakan hanyalah Allah.

Kita tidak boleh membiarkan diri kita ditentukan oleh penilaian manusia.

Misalnya seseorang berkata kepada kita:

"Kamu istri yang bodoh."

Tentu secara manusiawi kita bisa sakit hati. Kita bisa marah. Kita bisa kecewa.

Itu manusiawi.

Tetapi jangan tenggelam di dalamnya.

Jangan sampai satu kalimat orang lain kemudian menentukan siapa diri kita.

Perkataan yang paling menyakitkan memang sering kali datang dari orang yang paling dekat dengan kita, orang tua, suami, anak, atau orang yang paling kita sayangi.

Namun di sinilah kita belajar menjadi lebih kuat dan lebih dewasa.

Kita berkata kepada diri sendiri:

“Diriku tidak ditentukan oleh perkataan siapa pun. Aku adalah hamba Allah. Aku milik Allah. Aku berbuat untuk mendapatkan rida Allah.”

Inilah tajāhul.

Belajar Taghāful

Selain **tajāhul**, kita juga perlu belajar **taghāful**.

Apa itu taghāful?

Taghāful adalah belajar untuk tidak selalu mencermati setiap kesalahan dan tidak membesar-besarkan kesalahan.

Ada kesalahan-kesalahan tertentu yang memang perlu kita abaikan dan kita berikan uzur.

Mengapa?

Karena kalau setiap kesalahan selalu kita cermati, kita akan capek dan lelah.

Manusia adalah tempatnya salah.

Manusia juga banyak kekurangannya.

Kalau setiap kesalahan anak kita, suami kita, atau orang-orang terdekat selalu kita perhatikan, selalu kita hitung, selalu kita ingat, maka yang lelah pada akhirnya adalah diri kita sendiri.

Maka kita perlu belajar mengabaikan kesalahan-kesalahan yang masih bisa ditoleransi.

Namun tentu saja ini bukan berarti semua kesalahan boleh dibiarkan.

Kalau menyangkut perkara prinsip, akidah, atau sesuatu yang memang tidak boleh didiamkan, maka tidak demikian caranya.

Kita harus mampu menempatkan sesuatu pada porsinya.

Ada kesalahan yang perlu ditegur.

Ada kesalahan yang perlu diperbaiki.

Tetapi ada pula kesalahan kecil yang lebih baik kita abaikan agar hati kita tidak terus-menerus terbebani.

Jangan Tenggelam di Masa Lalu

Di antara sebab hati kita selalu merasa lelah adalah karena kita terlalu sering tenggelam di masa lalu.

Kita menenggelamkan diri dalam kesalahan masa lalu, kesulitan yang pernah terjadi, pengalaman yang tidak menyenangkan, atau peristiwa yang meninggalkan trauma dan luka di hati.

Ketika seseorang belajar tentang iman kepada takdir Allah, ia beriman bahwa segala sesuatu terjadi dengan takdir Allah, baik maupun buruk.

Tidak semua takdir yang kita alami terasa baik bagi kita.

Namun di balik sesuatu yang tidak kita sukai, tetap terdapat hikmah dan keadilan Allah.

Bisa jadi kita pernah diuji dengan pengalaman masa lalu yang sangat tidak menyenangkan.

Misalnya, ada orang yang sejak kecil memiliki orang tua yang abai, tidak peduli, kurang perhatian, keras, atau sering memarahinya.

Ketika ia dewasa, akhirnya muncul rasa marah, kecewa, bahkan dendam kepada orang tuanya.

Perasaan tersebut secara manusiawi bisa muncul.

Tetapi jangan tenggelam di dalam kesalahan masa lalu.

Sebab sesuatu yang sudah terjadi tidak bisa kita ubah.

Maka janganlah kita tenggelam dalam sesuatu yang tidak mampu kita ubah.

- ✓ Itu sudah terjadi.
- ✓ Biarkan ia berlalu.
- ✓ Ambillah ibrahnya.
- ✓ Ambillah pelajarannya.
- ✓ Ambillah hikmahnya.
- ✓ Belajarlah memberikan **uzur**.

Bisa jadi orang tua kita dahulu bersikap keras karena mereka tidak memiliki ilmu.

Bisa jadi mereka sendiri dahulu dididik dalam lingkungan yang keras.

Bisa jadi mereka tidak mengetahui cara mendidik yang lebih baik.

Kita tidak sedang membenarkan kesalahan mereka.

Tetapi kita belajar memahami dan memberikan uzur agar hati kita tidak terus-menerus terpenjara oleh masa lalu.

Karena itu, waktunya kita **move on**.

Apa yang Allah berikan kepada kita hari ini adalah sesuatu yang penting dan harus kita jaga.

Hari ini adalah nikmat Allah.

Jangan sampai nikmat hari ini rusak karena kita terus hidup di dalam luka masa lalu.

Jangan Terlalu Takut kepada Masa Depan

Sebagaimana kita tidak boleh tenggelam di masa lalu, kita juga jangan terlalu memikirkan masa depan.

Hati menjadi lelah ketika kita terlalu banyak memikirkan sesuatu yang belum terjadi.

"Bagaimana nanti di zaman yang penuh fitnah ini?"

"Bagaimana anak-anak saya nanti?"

“Bagaimana suami saya nanti?”

“Bagaimana masa depan anak-anak saya ketika teknologi dan AI semakin berkembang?”

Pertanyaan-pertanyaan semacam itu bisa muncul dalam benak kita.

Kekhawatiran dan rasa takut itu manusiawi.

Bahkan rasa khawatir dan takut bisa menjadi sinyal agar kita mencari ketenangan dengan bergantung kepada Allah.

Yang menjadi masalah adalah ketika kekhawatiran tersebut sudah berlebihan.

Ketika berubah menjadi **overthinking**, kita akan terus merasa takut, khawatir, cemas, dan gelisah.

Akhirnya jiwa kita terkuras.

Kita sulit makan.

Tidur tidak nyaman.

Bahkan tubuh kita bisa ikut terdampak.

Padahal masa depan adalah sesuatu yang tidak mampu kita prediksi secara sempurna.

Masa depan tidak bisa kita jamin.

Masa depan berada di luar kemampuan kita.

Maka sungguh tidak bijak apabila seseorang berusaha menjamin sesuatu yang memang tidak berada dalam jangkauannya.

Serahkan masa depan kepada Allah.

Bukan berarti kita tidak boleh bersiap.

Kita boleh membuat rencana.

Kita boleh waspada.

Kita boleh mempersiapkan anak-anak.

Kita boleh menyusun langkah-langkah untuk menghadapi masa depan.

Bahkan itu merupakan bagian dari ikhtiar.

Yang tidak baik adalah ketika kita terlalu mengkhawatirkan masa depan sampai akhirnya kita sendiri yang kelelahan.

Termasuk terlalu mengkhawatirkan masa depan anak-anak kita.

Kita boleh mempersiapkan mereka, tetapi jangan merasa seolah-olah kita harus menjamin seluruh masa depan mereka.

Yang menjamin mereka adalah Allah.

Akar Kelelahan Hati: Jauh dari Allah

Ada sebab yang lebih mendalam mengapa hati mudah lelah:

hati yang terlalu jauh dari Allah.

Hati yang terlalu sedikit bersama Allah.

Inilah akar yang paling dalam.

Allah-lah yang menciptakan manusia dan Allah yang paling mengetahui apa yang ada di dalam diri manusia, termasuk sumber ketenangannya.

Para ulama menjelaskan bahwa hati diciptakan untuk mengenal Allah, mencintai Allah, mengingat Allah, dan bertawakal kepada Allah.

Maka tidak mengherankan apabila hati kosong dari mengenal Allah, mencintai Allah, dan mengingat Allah, hati akan menjadi hampa.

Kemudian hati akan dipenuhi dengan berbagai beban yang membuatnya mudah lelah.

Ibnul Qayyim rahimahullāh menjelaskan:

فِي الْقَلْبِ فَاقَةٌ لَا يَسُدُّهَا إِلَّا اللَّهُ

Di dalam hati terdapat kekosongan yang tidak dapat dipenuhi kecuali dengan Allah.

Dan di dalam hati juga terdapat kegelisahan yang tidak dapat disatukan kembali kecuali dengan **inābah** dan kembali menghadap kepada Allah.

Inilah fitrah hati manusia.

Apabila hati dipenuhi oleh harta, pujian manusia, dunia, dan berbagai kesibukan duniawi, hati justru dapat menjadi semakin berat.

Mengapa?

Karena semua itu bisa membuat hati semakin jauh dari Allah.

Hati menjadi penuh.

Tetapi bukan penuh dengan ketenangan.

Justru penuh dengan ketakutan, kegelisahan, kecemasan, dan kegundahan.

Sebaliknya, ketika hati diisi dengan mengingat Allah, hati akan menjadi tenang.

Allah berfirman:

أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

“Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram.”

Perhatikan...!

Allah tidak mengatakan bahwa dengan mengingat Allah semua masalah langsung selesai.

Tidak...!

Masalah mungkin masih ada.

Karena selama kita masih hidup, masalah akan selalu ada.

Namun dengan mengingat Allah, kita mendapatkan hati yang tenang untuk menghadapi masalah tersebut.

Kita dapat melewati masalah dengan hati yang lebih kuat.

Dan ketenangan hati tidak akan diraih kecuali dengan banyak mengingat Allah dan menyebut nama-Nya.

“Mengapa Rasanya Aku Berjuang Sendirian?”

Kadang-kadang yang membuat seorang ibu menangis bukan semata-mata cucian yang menumpuk.

Bukan pula sekadar karena masakan yang tidak dimakan anak-anak.

Bukan hanya karena rumah yang berantakan.

Sering kali, yang membuat air mata jatuh adalah suara hati:

“Kenapa rasanya aku berjuang sendirian?”

“Kenapa rasanya tidak ada yang membantu aku?”

Boleh jadi suami kita tidak melihat perjuangan kita.

Boleh jadi anak-anak kita belum memahami betapa besar perjuangan seorang ibu.

Boleh jadi orang-orang di sekitar kita tidak pernah mengucapkan terima kasih.

Tetapi Allah melihat semuanya.

Tidak ada satu pun kelelahan yang luput dari pengetahuan Allah.

Bahkan air mata seorang wanita ketika melayani keluarganya tidak akan luput dari pandangan Allah.

Bisa jadi kelelahan yang sangat berat itu justru menjadi pahala yang berlimpah, selama dilakukan **lillāh**, karena Allah.

Bisa jadi pakaian yang menumpuk kemudian kita cuci dan bersihkan, jika kita niatkan untuk menjaga kebersihan, kesehatan, dan kenyamanan keluarga sebagai bagian dari menjaga amanah Allah, maka pekerjaan tersebut bernilai ibadah.

Bisa jadi makanan yang kita masak untuk suami dan anak-anak juga menjadi pahala.

Kita niatkan agar mereka mendapatkan kekuatan untuk beribadah.

Kita niatkan agar suami mendapatkan kekuatan untuk mencari nafkah.

Maka Allah dapat memberikan pahala yang besar dari aktivitas yang mungkin secara lahiriah terlihat sederhana.

Semuanya tidak luput dari pengetahuan Allah.

Karena itu, wahai para ibu, jangan biarkan hati kita mencari penghargaan terbesar hanya dari manusia.

Karena itulah yang sering menjadi sumber kelelahan.

Carilah rida Allah.

Ketika hati dipenuhi **ma'rifatullāh**, **mahabbatullāh**, dan **tawakal kepada-Nya**, maka beban yang sedang kita pikul, insya Allah, akan terasa lebih ringan.

Kita akan mampu melewatinya.

Sebab sejatinya kita tidak memikul semuanya sendirian.

Kita sedang menyerahkannya kepada Allah.

Allah-lah yang akan menguatkan kita.

Belajar dari Wanita-Wanita yang Diuji

Jangan mengira bahwa hanya kita yang diuji.

Wanita-wanita terbaik dalam sejarah Islam juga mengalami ujian yang sangat berat.

Bahkan para nabi dan rasul pun diuji dengan ujian yang luar biasa.

Maka kemuliaan seseorang tidak diukur dari sedikitnya masalah yang ia miliki.

Kemuliaan seseorang terlihat dari bagaimana ia menghadapi masalah tersebut.

Belajar dari Asiyah binti Muzahim

Kita dapat belajar dari **Asiyah binti Muzahim**, wanita yang Allah jadikan sebagai salah satu teladan bagi orang-orang beriman.

Beliau diuji dengan suami yang sangat zalim: Fir'aun.

Fir'aun bukan sekadar suami yang cuek.

Bukan sekadar suami yang keras.

Ia adalah manusia yang sangat sombong, bahkan mengklaim dirinya sebagai tuhan yang paling tinggi.

Namun keburukan suaminya tidak membuat Asiyah kehilangan hubungan dengan Allah.

Beliau tidak membiarkan keburukan suaminya menyeret dirinya jauh dari Allah.

Beliau tetap memiliki Allah.

Dan Allah mengabadikan doa beliau:

رَبِّ ابْنِ لِي عِنْدَكَ بَيْتًا فِي الْجَنَّةِ

“Wahai Rabbku, bangunkanlah untukku sebuah rumah di sisi-Mu di dalam surga.”

Perhatikan urutan doanya.

Beliau tidak mengatakan:

“Ya Allah, hancurkan suamiku.”

“Ya Allah, matikan Fir'aun.”

Yang beliau minta justru:

ابْنِ لِي عِنْدَكَ بَيْتًا

“Bangunkan untukku di sisi-Mu sebuah rumah.”

Para ulama menjelaskan indahnya ungkapan **عِنْدَكَ – di sisi-Mu**.

Seakan-akan yang paling beliau rindukan bukan sekadar surga, tetapi kedekatan dengan Allah.

Dunia yang dimiliki Fir'aun tidak berarti apa-apa bagi Asiyah.

Yang beliau cari adalah Allah.

Maka belajarlah dari Asiyah binti Muzahim.

Kebahagiaan seorang Muslimah tidak bergantung pada sempurnanya pasangan.

Kebahagiaan seorang Muslimah bergantung pada kedekatan hatinya dengan Rabb-nya.

Belajar dari Maryam: Kesendirian Bukan Berarti Allah Meninggalkan

Kita juga belajar dari **Maryam binti 'Imran**.

Ada wanita yang diuji dengan kesendirian.

Maryam adalah wanita yang sangat menjaga kehormatan dan kesuciannya.

Kemudian Allah memberikan kepadanya karamah: seorang putra tanpa disentuh oleh seorang laki-laki.

Beliau adalah ibunda Nabi Isa 'alaihissalām.

Namun ujian Maryam sangat berat.

Beliau mengandung tanpa suami.

Beliau melahirkan tanpa ditemani siapa pun.

Beliau menghadapi rasa sakit seorang diri.

Setelah itu beliau harus menghadapi tuduhan dan celaan masyarakat.

Sampai beliau mengatakan:

يَا لَيْتَنِي مِتُّ قَبْلَ هَذَا وَكُنْتُ نَسِيًّا مَّسِيًّا

“Wahai, sekiranya aku mati sebelum ini dan aku menjadi sesuatu yang tidak berarti lagi, dilupakan.”

Perhatikan...!

Maryam adalah wanita yang sangat salehah.

Namanya bahkan menjadi nama satu-satunya wanita yang disebutkan secara jelas di dalam Al-Qur'an.

Namun beliau juga merasakan kesedihan yang sangat dalam dan kecemasan yang luar biasa.

Ini menunjukkan bahwa **merasakan sedih, takut, atau berat bukan tanda lemahnya iman.**

Yang membedakan orang beriman adalah:

Ke mana ia membawa kesedihannya?

Maryam tidak lari dari Allah.

Beliau tidak menjauh dari Allah.

Beliau mencari kekuatan kepada Allah.

Dan Allah menguatkan beliau.

Ketika Allah Memerintahkan Kita untuk Berusaha

Ketika Maryam berada dalam kondisi sangat lemah dan kesakitan, Allah memerintahkannya:

وَهَزِّيْ إِلَيْكَ بِجِذْعِ النَّخْلَةِ

“Dan goyanglah pangkal pohon kurma itu ke arahmu.”

Secara manusiawi, seorang wanita yang baru melahirkan dalam kondisi lemah akan sangat kesulitan menggoyangkan pohon kurma.

Namun Allah tetap memerintahkan Maryam untuk bergerak.

Pelajarannya:

Berusaha. Berikhtiar. Lakukan apa yang mampu dilakukan, meskipun sesuatu itu tampak sulit atau bahkan mustahil menurut kita.

Jangan menjadikan tawakal sebagai alasan untuk berhenti berusaha.

Tawakal adalah menyerahkan hati kepada Allah sambil tetap mengambil sebab yang mampu kita lakukan.

Belajar dari Hajar: “Allah Tidak Akan Menyia-nyiakan Kami”

Terakhir, kita belajar dari **Hajar ‘alaihassalām**.

Mungkin kisah ini sangat dekat dengan kehidupan sebagian ibu.

Ada ibu yang harus menjalani **long-distance marriage**, berpisah dari suami karena pekerjaan atau tugas.

Belajarlah dari Hajar.

Nabi Ibrahim ‘alaihissalām meninggalkan Hajar dan Nabi Ismail di sebuah lembah yang tandus.

- Tidak ada rumah.
- Tidak ada pasar.
- Tidak ada sumber air.
- Hanya Hajar dan bayi Ismail.

Ketika Nabi Ibrahim beranjak pergi, Hajar bertanya:

“Wahai Ibrahim, mengapa engkau meninggalkan kami di tempat yang tidak ada manusia dan tidak ada sesuatu pun?”

Nabi Ibrahim tidak menjawab.

Hajar bertanya lagi.

Sampai akhirnya Hajar memahami bahwa Nabi Ibrahim tidak mungkin melakukan hal tersebut dengan maksud menzaliminya.

Ia bertanya:

اللَّهُ أَمَرَكَ بِهَذَا؟

“Apakah Allah yang memerintahkanmu melakukan ini?”

Nabi Ibrahim menjawab:

“Ya.”

Maka Hajar mengatakan dengan penuh keyakinan:

إِذْنٌ لَا يُضِيعُنَا

“Kalau begitu, Allah tidak akan menyia-nyiakan kami.”

Lihatlah kekuatan hati seorang wanita.

Hajar tidak mengetahui bagaimana masa depannya.

Ia tidak tahu dari mana air akan datang.

Ia tidak tahu bagaimana anaknya akan tumbuh.

Tetapi ia tahu satu hal:

Jika ini adalah perintah Allah, maka Allah tidak akan menyia-nyiakan dirinya.

Inilah tawakal.

Inilah kekuatan hati.

AGAR HATI TETAP KOKOH

Setelah kita belajar dari Asiyah, Maryam, dan Hajar, sekarang kita masuk kepada beberapa hal yang dapat kita lakukan agar hati kita tetap kokoh ketika menghadapi berbagai ujian.

Yang pertama:

1. Terus Perbaiki Tauhid

Kekuatan hati berasal dari kuatnya hubungan kita dengan Allah.

Karena itu, ketika rumah tangga sedang bermasalah, jangan hanya fokus pada pertanyaan:

“Bagaimana supaya suamiku berubah?”

Atau:

“Bagaimana supaya anakku berubah?”

Pertanyaan yang lebih penting adalah:

“Bagaimana agar aku semakin dekat dengan Allah?”

Karena ketika seseorang memperbaiki hubungannya dengan Allah, Allah akan memperbaiki hubungannya dengan yang lain.

Sebagaimana dinukil dari Al-Hasan Al-Bashri rahimahullāh:

مَنْ أَصْلَحَ مَا بَيْنَهُ وَبَيْنَ اللَّهِ أَصْلَحَ اللَّهُ مَا بَيْنَهُ وَبَيْنَ النَّاسِ

“Barang siapa memperbaiki hubungan antara dirinya dengan Allah, niscaya Allah akan memperbaiki hubungan antara dirinya dengan manusia.”

Maka fokus pertama kita bukan manusia.

Fokus pertama kita adalah Allah.

2. Perbanyak Doa

Yang kedua, perbanyak doa.

Doa adalah senjata seorang mukmin.

Kita adalah makhluk yang lemah.

Sering kali kita sudah memberikan nasihat.

Kita sudah berusaha.

Kita sudah melakukan berbagai ikhtiar.

Tetapi hasilnya belum terlihat.

Di sinilah jangan pernah meremehkan doa.

Ketika kita sudah tidak mampu melakukan apa-apa lagi, kita masih memiliki satu pintu yang tidak pernah tertutup: **pintu Allah.**

Teruslah meminta.

Teruslah bermunajat.

Jangan pernah merasa bahwa doa kita sia-sia.

Syekh Islam Ibnu Taimiyah rahimahullāh menjelaskan bahwa doa merupakan salah satu sebab terbesar untuk memperoleh sesuatu yang kita harapkan.

Maka jangan tinggalkan doa, terutama ketika ujian terasa semakin berat.

3. Jangan Pernah Meninggalkan Al-Qur'an

Yang ketiga:

Jangan pernah meninggalkan Al-Qur'an.

Bacalah Al-Qur'an.

Dengarkan Al-Qur'an.

Dekatkan hati kita dengan Al-Qur'an.

Al-Qur'an adalah obat.

Allah berfirman:

وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ

"Kami turunkan dari Al-Qur'an sesuatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang yang beriman."

Banyak orang mencari ketenangan ke berbagai tempat.

Mencari healing ke sana kemari.

Mencari nasihat dari berbagai media sosial.

Tidak ada salahnya mengambil sebab yang dibenarkan.

Namun jangan sampai dalam mencari ketenangan kita justru meninggalkan Al-Qur'an.

Sebab Al-Qur'an adalah **syifā'**, obat bagi hati yang gelisah, hati yang terluka, dan hati yang kehilangan arah.

Maka ketika hati sedang berat:

kembalilah kepada Al-Qur'an.

4. Pilih Lingkungan yang Memperkuat Iman

Yang keempat:

Pilihlah lingkungan yang memperkuat iman.

Pilihlah teman-teman yang dapat memberikan dukungan dalam kebaikan.

Jauhi teman yang toxic.

Jauhi orang-orang yang ketika kita sedang jatuh justru mengolok-olok, mencibir, atau semakin menjatuhkan kita.

Kita adalah makhluk Allah yang lemah.

Kita adalah makhluk sosial.

Kita membutuhkan orang lain.

Tidak ada seorang pun yang kuat sendirian.

Bahkan para sahabat Nabi ﷺ pun saling memperkuat satu sama lain.

Maka jangan memikul seluruh beban seorang diri.

Carilah lingkungan yang baik.

Carilah **circle** yang baik.

Salah satu circle yang baik adalah **majelis ilmu**.

Hadirilah majelis ilmu.

Carilah sahabat-sahabat yang salehah.

Teman yang ketika kita lemah mengingatkan kita kepada Allah.

Teman yang ketika kita salah menasihati dengan kasih sayang.

Teman yang ketika kita sedang jatuh membantu kita untuk bangkit, bukan mendorong kita semakin jatuh.

5. Ingat: Dunia adalah Tempat Ujian

Yang kelima:

Ingat bahwa dunia ini adalah tempat ujian, bukan tempat tinggal selamanya.

Allah tidak menjadikan dunia sebagai tempat kita beristirahat selamanya.

Allah menjadikan akhirat sebagai tempat tinggal yang kekal.

Allah menyediakan surga bagi orang-orang yang bertakwa.

Allah menyediakan pahala yang tidak terbatas bagi orang-orang yang bersabar. Karena itu, jangan pernah mengisi seluruh harapan kita dengan dunia.

Kalau kita menggantungkan seluruh harapan kepada dunia, kita pasti akan kecewa.

Salah satu sebab hati mendapatkan ketenangan adalah ketika kita mengingat akhirat.

Ingat kematian.

Ingat bahwa hidup kita hanya sebentar.

Nabi ﷺ bersabda:

كُنْ فِي الدُّنْيَا كَأَنَّكَ غَرِيبٌ أَوْ عَابِرُ سَبِيلٍ

“Jadilah engkau di dunia seperti orang asing atau seorang pengembara yang sedang melewati suatu jalan.”

Orang asing tahu bahwa negeri yang sedang ia tempati bukan kampung halamannya.

Demikian pula seorang mukmin.

Dunia bukan kampung halamannya.

Kampung halaman orang beriman adalah surga.

Maka jangan terlalu terikat dengan dunia.

Dunia Bukan Obsesinya

Siapa yang menjadikan dunia sebagai obsesinya, Allah akan membuat urusannya semakin berantakan dan kegelisahannya semakin besar.

Namun siapa yang menjadikan akhirat sebagai niat dan orientasinya, Allah akan memberikan ketenangan kepadanya.

Ketika ia menjadi anak karena akhirat.

Ketika ia berbuat baik kepada suami karena akhirat.

Ketika ia berbakti kepada orang tua karena akhirat.

Ketika ia mendidik anak karena akhirat.

Ketika ia bekerja karena akhirat.

Ketika ia bermuamalah dengan manusia karena akhirat.

Semua dilakukan dengan mengharapkan balasan dari Allah.

Maka Allah akan memberikan ketenangan.

Karena itu kita dapat memahami hikmah mengapa Nabi ﷺ sering mengaitkan iman kepada Allah dengan iman kepada hari akhir.

Iman kepada Allah adalah titik awal perjalanan.

Sedangkan iman kepada hari akhir mengingatkan kita kepada titik akhirnya.

Seakan-akan amal kita adalah sebuah perjalanan.

Ada **starting point**.

Ada pula **finish line**.

Starting point-nya adalah iman kepada Allah.

Dan finish line-nya adalah akhirat.

Di sanalah Allah akan membalas seluruh amal kita dengan sangat detail dan sangat adil.

Maka siapa yang mengingat akhirat, insya Allah akan lebih tenang.

Ia akan lebih jauh dari kegelisahan yang berlebihan.

Kelelahannya pun tidak akan sia-sia.

Allah akan mengganti kelelahan tersebut dengan **rāḥah**, ketenangan, di dunia dan di akhirat.

TANYA JAWAB

1. Bagaimana Mendidik Anak Ketika Ayah Harus LDM?

Ada seorang ibu yang bertanya bagaimana mendidik anak laki-laki yang masih kecil dan sangat membutuhkan sosok ayah, sementara suaminya harus pindah dinas dan belum memungkinkan keluarga ikut bersamanya.

Suaminya adalah abdi negara yang harus berpindah tempat setiap beberapa tahun.

Ini adalah bagian dari ujian Allah.

Ketika Allah menguji sebuah keluarga dengan **long-distance marriage**, bukan berarti rumah tangga tersebut otomatis akan bubar.

Memang ada ujian.

Tetapi rumah tangga tersebut tetap dapat dipertahankan.

Pendidikan anak juga tetap dapat berjalan.

Kita harus memahami bahwa Allah tidak akan menguji kita melebihi kemampuan kita.

Ujian Allah itu terukur dan tertakar.

Keberadaan Ayah dan Kehadiran Ayah

Dalam pendidikan anak ada yang namanya **keberadaan** dan ada yang namanya **kehadiran**.

Anak tidak hanya membutuhkan keberadaan ayah.

Anak membutuhkan **kehadiran ayah**.

Kadang-kadang ayah ada di rumah, tetapi tidak hadir.

Ada secara fisik, tetapi tidak hadir secara emosional.

Ayah ada, tetapi sibuk dengan urusannya sendiri.

Karena itu, yang paling penting bukan sekadar keberadaan ayah, tetapi kehadiran ayah.

The best present for your kids is your presence.

Hadiah terbaik bagi anak-anak adalah kehadiran orang tuanya.

Kehadiran merupakan kebutuhan anak.

Kehadiran Fisik dan Kehadiran Hati

Kehadiran pun ada dua macam:

1. Kehadiran secara fisik.
2. Kehadiran secara hati.

Ada orang tua yang dekat secara fisik dengan anak-anaknya, tetapi hatinya jauh.

Sebaliknya, ada orang tua yang secara fisik berjauhan, tetapi hatinya dekat.

Seorang ayah yang sedang jauh dari anaknya tetap dapat menghadirkan hatinya dengan cara selalu mendoakan anak.

Ketika jauh, ia tetap memikirkan anak.

Ia tetap berkomunikasi.

Ia tetap mengetahui perkembangan anak.

Alhamdulillah, kita hidup di zaman yang Allah berikan banyak kemudahan.

Teknologi dapat menjadi sarana untuk mendekatkan orang yang jauh.

Namun teknologi juga bisa menjauhkan orang yang dekat.

Kadang-kadang dua orang duduk berdampingan, tetapi tidak berbicara.

Keduanya sibuk dengan gadget masing-masing.

Maka gadget bisa mendekatkan yang jauh, tetapi juga menjauhkan yang dekat.

Jangan Menunggu Waktu Luang

Jika seorang ayah bekerja jauh, nasihatnya adalah:

Luangkan waktu.

Bukan **mencari waktu luang**.

Ada perbedaan besar antara keduanya.

Mencari waktu luang berarti keluarga hanya mendapatkan sisa waktu.

Sedangkan meluangkan waktu berarti kita memang menyediakan waktu karena keluarga merupakan prioritas.

Dalam 24 jam yang Allah berikan kepada kita, ada hak anak dan ada hak istri yang harus ditunaikan.

Jangan sampai kesibukan menjadi alasan untuk mengabaikan hak keluarga.

Quality Time Lebih Penting daripada Sekadar Banyak Waktu

Waktu memiliki kualitas dan kuantitas.

Mana yang lebih penting?

Tentu waktu yang berkualitas.

Percuma seorang ayah memiliki banyak waktu bersama anak jika hatinya tidak hadir.

Ada ayah yang tinggal bersama anak 24 jam, tetapi tidak benar-benar memperhatikan anaknya.

Sebaliknya, ayah yang hanya memiliki waktu 15–30 menit sehari, tetapi benar-benar fokus kepada anak, mendengarkan, berbicara, dan memberikan perhatian penuh, bisa memberikan dampak yang sangat berarti.

Karena itu, meskipun ayah berada jauh, tetap bisa berinteraksi dengan anak.

Buat waktu-waktu khusus.

Misalnya pagi, sore, atau malam.

Luangkan waktu untuk berbicara.

Tanyakan aktivitas anak.

Dengarkan ceritanya.

Dan jadilah pendengar yang antusias.

Kalau memungkinkan, lakukan melalui video call agar anak dapat melihat ekspresi dan wajah ayahnya.

Yang terpenting bukan sekadar durasinya.

Tetapi kehadiran hati ketika bersama anak.

2. Bagaimana Agar Tidak Terjatuh dalam Toxic Positivity?

Ada pertanyaan:

Kita memahami bahwa ujian adalah salah satu tanda cinta Allah. Bagaimana agar kita tidak terjatuh kepada **toxic positivity**?

Misalnya ketika ditimpa musibah kita hanya berkata:

"Ini pasti bentuk cinta Allah."

Padahal kita juga perlu introspeksi karena ujian bisa jadi disebabkan dosa-dosa kita.

Jawabannya:

Kita perlu memahami ujian dengan seimbang.

Jangan sampai seseorang memahami bahwa setiap ujian pasti hanya tanda cinta Allah, lalu ia bermudah-mudahan dalam melakukan dosa.

Ketika seorang muslim ditimpa musibah, salah satu kaidah yang harus dibangun adalah:

"Ini terjadi karena kesalahan dan dosa saya."

Allah berfirman:

وَمَا أَصَابَكُمْ مِّنْ مُّصِيبَةٍ فَبِمَا كَسَبَتْ أَيْدِيكُمْ

“Musibah apa pun yang menimpa kalian adalah karena perbuatan tangan kalian sendiri.”

Maka ketika mendapatkan musibah, jangan sibuk mencari kesalahan orang lain.

Muhasabahlah.

Tanyakan:

“Apa yang harus saya perbaiki?”

Hikmah Musibah

Di balik musibah terdapat hikmah.

Pertama, musibah bisa menjadi **kafārah**, penghapus dosa.

Kita memiliki banyak dosa.

Ketika kita diuji kemudian bersabar, Allah dapat menggugurkan dosa-dosa kita melalui ujian tersebut.

Kedua, ujian bisa menjadi tanda kebaikan yang Allah kehendaki.

Nabi ﷺ bersabda:

إِذَا أَرَادَ اللَّهُ بِقَوْمٍ خَيْرًا أَصَابَ مِنْهُمْ

Maknanya, apabila Allah menghendaki kebaikan bagi suatu kaum, Allah menguji mereka.

Jadi ujian dapat menjadi tanda kebaikan dan tanda kasih sayang Allah.

Namun jangan sampai pemahaman tersebut berubah menjadi **toxic positivity**.

Toxic positivity terjadi ketika seseorang hanya memberikan harapan positif tanpa usaha, tanpa ikhtiar, dan tanpa muhasabah.

Misalnya:

“Insya Allah semuanya baik-baik saja.”

Tetapi tidak ada usaha untuk memperbaiki keadaan.

Tidak mau mengakui kesalahan.

Tidak mau melakukan introspeksi.

Tidak mau mengambil sebab.

Kemudian hanya pasrah begitu saja.

Ini bukan tawakal.

Ini bukan sikap yang benar.

Tawakal harus disertai ikhtiar, muhasabah, dan mengambil sebab.

3. Menghadapi Ujian dalam Rumah Tangga, Ketika Nafkah Tidak Ditunaikan

Ada seorang ibu yang bertanya tentang rumah tangganya yang telah berjalan selama 17 tahun.

Ia mengatakan bahwa selama itu ia tidak mendapatkan nafkah yang mencukupi dari suaminya. Uang yang diberikan pun sangat jarang dan sering kali habis untuk membayar kebutuhan sekolah, sementara kebutuhan sehari-hari masih harus ia penuhi sendiri.

Bahkan ada hak-haknya yang diambil oleh suami.

Ia merasa sakit hati.

Ia bertanya:

"Bagaimana supaya saya bisa ikhlas dan menghilangkan rasa sakit hati?"

"Setiap melihat suami rasanya sesak."

"Saya takut kufur kepada suami."

"Apakah saya harus melanjutkan pernikahan atau mengakhirinya?"

Ini adalah pertanyaan yang berat.

Kita tidak bisa langsung memberikan jawaban yang digeneralisasi:

“Pertahankan.”

atau:

“Akhiri.”

Setiap rumah tangga memiliki kondisi yang berbeda.

Masing-masing orang memiliki ujian yang berbeda.

Karena itu, kita perlu melihat keadaan secara lebih terperinci.

Istri Memiliki Hak untuk Mendapatkan Nafkah

Yang perlu dipahami adalah bahwa seorang istri memiliki hak untuk mendapatkan nafkah.

Apabila nafkah tidak ditunaikan oleh suami, maka istri memiliki hak untuk menuntut haknya dengan cara yang patut.

Nafkah merupakan kewajiban suami.

Apabila seorang suami sebenarnya memiliki kemampuan untuk memberikan nafkah tetapi sengaja tidak menunaikannya, maka ia telah melakukan dosa.

Dalam kondisi seperti itu, seorang istri memiliki hak untuk menuntut haknya.

Bahkan apabila hak tersebut terus-menerus tidak ditunaikan, ia memiliki hak untuk meminta perpisahan.

Namun berbeda apabila suami sebenarnya telah berusaha.

Ia benar-benar bekerja.

Ia benar-benar berikhtiar.

Tetapi hasil yang didapat memang belum mencukupi seluruh kebutuhan keluarga.

Dalam kondisi seperti ini, persoalannya berbeda.

Istri boleh tetap menuntut haknya karena itu memang haknya.

Namun ia juga dapat memilih untuk membantu suami sesuai dengan kemampuannya.

Jika seorang istri memiliki penghasilan kemudian membantu memenuhi kebutuhan keluarga, hal tersebut bukan kewajiban nafkahnya.

Ia dapat menjadikannya sebagai **sedekah kepada keluarganya**, dan insya Allah mendapatkan pahala dari Allah.

Sabar Bukan Berarti Pasrah terhadap Kezaliman

Ketika menghadapi suami yang tidak bertanggung jawab, abai, atau cuek, salah satu kunci awal adalah **sabar**.

Namun jangan salah memahami sabar.

Sabar bukan berarti:

"Saya disakiti, saya diam."

"Saya dipukul, saya diam."

"Saya mengalami KDRT, saya diam."

"Harta saya dirampas, saya diam."

Bukan itu makna sabar.

Para ulama menjelaskan bahwa sabar adalah **al-habs**, yaitu menahan diri.

Sabar mencakup:

- sabar dalam melaksanakan ketaatan,
- sabar dalam meninggalkan kemaksiatan,

- dan sabar dalam menghadapi musibah.

Namun termasuk kesabaran juga ketika seseorang **menuntut haknya**.

Menuntut hak membutuhkan kesabaran.

Menasehati suami membutuhkan kesabaran.

Berusaha memperbaiki keadaan membutuhkan kesabaran.

Membela diri dari kezaliman juga membutuhkan kesabaran.

Jadi, sabar bukan berarti pasif.

Sabar dapat berupa aktivitas yang sangat aktif.

Jangan Membiarkan Diri Dizalimi

Bayangkan seorang istri dipukul oleh suaminya sampai tubuhnya berdarah.

Kemudian ia meminta nasihat kepada seseorang dan dikatakan:

"Sudah, sabar saja."

Ini keliru.

Itu bukan sabar yang benar.

Tubuh kita bukan milik suami.

Bahkan tubuh kita bukan milik kita secara mutlak.

Tubuh kita adalah amanah dan milik Allah yang harus dijaga.

Karena itu, seseorang tidak boleh sengaja menyakiti dirinya dan tidak boleh membiarkan dirinya terus-menerus dizalimi.

Ia wajib berusaha membela dirinya.

Tentu hal ini tidak berarti kita mengajarkan para wanita untuk melakukan **nusyuz**, membangkang kepada suami, atau meninggalkan kewajiban.

Tetap ada kewajiban untuk taat kepada suami selama tidak diperintahkan melakukan kemaksiatan.

Namun ketaatan memiliki batas yang telah ditetapkan syariat.

Ketika hak kita dirampas, kita boleh menuntut hak tersebut.

Islam menjaga hak-hak wanita.

Hak-Hak yang Dijaga Islam

Seorang wanita memiliki hak yang harus dijaga.

Di antaranya hak dalam perkara agama dan ilmu.

Apabila seorang suami menghalangi istrinya dari menuntut ilmu yang dibutuhkan, maka ini merupakan bentuk kezaliman yang perlu diperhatikan.

Seorang wanita juga memiliki hak dalam perkara harta.

Apabila suami tidak memberikan nafkah yang wajib, maka ia boleh menuntut hak tersebut.

Jika harta milik istri dirampas tanpa hak, tentu hal itu lebih berat lagi.

Demikian pula hak fisik.

Apabila suami menyakiti istrinya secara fisik, memukul, menendang, atau melakukan kekerasan lainnya, maka tidak benar jika istri hanya diminta diam dengan alasan “sabar”.

Ia boleh membela dirinya dan mencari pertolongan.

Bisa dengan melibatkan keluarga.

Bisa dengan meminta bantuan pihak yang dapat memberikan penyelesaian.

Bahkan apabila diperlukan, dapat melibatkan pihak yang berwenang untuk menghentikan kezaliman tersebut.

Kezaliman tidak boleh dibiarkan.

Jangan Salah Memahami Ketaatan kepada Suami

Semua ini tidak berarti Islam merendahkan posisi suami atau mengajarkan istri untuk membangkang.

Islam memiliki aturan yang adil.

Seorang istri tetap diperintahkan menaati suaminya dalam perkara yang ma'ruf dan bukan kemaksiatan.

Namun pada saat yang sama, suami tidak boleh menggunakan kewenangannya untuk menzalimi istri.

Islam bukan agama yang menjadikan wanita sebagai **second class**.

Islam justru menjaga kehormatan, keselamatan, dan hak-hak wanita.

Maka seorang wanita yang dizalimi memiliki hak untuk membela dirinya.

4. Jangan Berhenti Berdoa untuk Jodoh Anak

Ada seorang ibu yang bertanya:

“Saya sudah berusaha dan berdoa, bahkan melakukan istikharah, agar mendapatkan menantu yang saleh untuk anak saya. Tetapi sampai sekarang belum mendapatkannya. Apa yang harus saya lakukan?”

Jawabannya:

Teruslah berusaha dan berdoa. Jangan berhenti.

Di antara sebab doa tidak dikabulkan adalah seseorang tergesa-gesa.

Ia berkata:

“Saya sudah berdoa. Saya sudah meminta. Tetapi mengapa Allah belum mengabulkan?”

Jangan demikian.

Bisa jadi Allah ingin kita terus meminta.

Bisa jadi doa itu sendiri adalah sebuah rezeki.

Jangan mengira rezeki Allah hanya berupa harta atau jodoh.

Ada rezeki yang lebih besar:

hidayah dan taufik.

Ketika setiap malam seorang ibu berdoa untuk anaknya, itu sendiri adalah rezeki.

Allah sedang memberikan kesempatan untuk bermunajat kepada-Nya.

Bisa jadi ketika Allah mengabulkan permintaan kita, kita berhenti berdoa.

Maka jangan meremehkan proses doa yang belum mendapatkan jawaban sebagaimana yang kita harapkan.

Tiga Kemungkinan Jawaban Doa

Ketika kita berdoa, secara umum ada beberapa kemungkinan.

Pertama: Allah menyegerakan apa yang kita minta.

Allah memberikan sesuai dengan permintaan kita.

Kedua: Allah menundanya.

Penundaan tersebut bisa menjadi bentuk perlindungan.

Bisa jadi jika Allah memberikan sesuatu terlalu cepat, justru akan membawa bahaya bagi kita.

Maka Allah menundanya karena Allah lebih mengetahui apa yang terbaik.

Ketiga: Allah menyimpannya sebagai pahala.

Apa yang kita minta tidak diberikan dalam bentuk yang kita harapkan di dunia, tetapi Allah menyimpannya sebagai perbendaharaan pahala bagi kita di akhirat.

Karena itu, jangan tergesa-gesa dalam berdoa.

Teruslah meminta.

Teruslah terbaik sangka kepada Allah.

5. Ketika Masa Lalu Penuh dengan Dosa

Ada pula pertanyaan tentang bagaimana mendukung pasangan yang masa lalunya dipenuhi berbagai kemaksiatan.

Jawabannya:

Siapa pun yang melakukan kemaksiatan kemudian benar-benar bertaubat kepada Allah dengan **taubat nasuha**, menyesal, berhenti dari dosa tersebut, dan bertekad untuk tidak mengulangnya, maka jangan terus-menerus dibebani oleh masa lalunya.

Allah Maha Pengampun.

Bahkan dosa yang sangat besar sekalipun dapat Allah ampuni apabila seseorang benar-benar bertaubat.

Allah berfirman:

قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنْفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِنْ رَحْمَةِ اللَّهِ ۚ
إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا

“Katakanlah, ‘Wahai hamba-hamba-Ku yang melampaui batas terhadap dirinya sendiri, janganlah kalian berputus asa dari rahmat Allah. Sesungguhnya Allah mengampuni dosa-dosa semuanya.’”

Jika seseorang telah benar-benar bertaubat, jangan terus-menerus mengungkit dosa masa lalunya.

Tutup buku yang sudah berlalu.

Jangan dibuka kembali setiap kali terjadi masalah.

Dahulu sebagian sahabat melakukan dosa yang sangat berat pada masa jahiliah.

Ada yang membunuh.

Ada yang bahkan menguburkan anak perempuan mereka hidup-hidup.

Namun ketika Allah memberikan hidayah kepada mereka, mereka masuk Islam dan bertaubat.

Allah menghapus dosa-dosa tersebut.

Maka ketika Allah telah menutup dosa seseorang melalui taubat, jangan kita menjadi orang yang terus membukanya.

Menyembuhkan Luka karena Kurang Kasih Sayang Orang Tua

Ada pertanyaan lain dari seorang anak yang sejak kecil merasa kurang mendapatkan kasih sayang dari ibunya.

Ia merasa dibeda-bedakan dengan kakaknya.

Bahkan setelah ia dewasa dan memiliki anak, ia masih merasakan perlakuan berbeda dari ibunya.

Luka tersebut kemudian berdampak pada hubungan dirinya dengan anak-anak dan nenek mereka.

Bagaimana menyembuhkannya?

Pertama, kita perlu memahami bahwa kasih sayang orang tua memang merupakan kebutuhan seorang anak.

Ketika seseorang merasa kurang mendapatkan kasih sayang dari orang tuanya, rasa sedih dan kecewa itu manusiawi.

Kita tidak perlu berpura-pura bahwa luka tersebut tidak ada.

Namun ketika kita sudah dewasa, kita memiliki pilihan.

Ada dua jalan:

Pertama, kita tenggelam dalam masa lalu.

Atau,

kedua, kita belajar untuk move on dan berusaha tidak menjadi versi dari orang tua kita yang dahulu melukai kita.

Kita ingin menjadi versi yang lebih baik.

Ujian Setiap Orang Berbeda

Kita semua akan diuji.

Ada orang yang diuji dengan pasangan.

Ada yang diuji dengan anak.

Ada yang diuji dengan pekerjaan.

Ada yang diuji dengan kesehatan.

Dan ada yang diuji melalui orang tua.

Ada orang tua yang pilih kasih.

Ada yang abai.

Ada yang cuek.

Ada yang keras.

Ada yang kasar.

Masing-masing memiliki ujiannya sendiri.

Kita tidak bisa memilih siapa orang tua kita.

Allah yang memilihkan mereka untuk kita.

Dan kita yakin bahwa Allah tidak mungkin menetapkan sesuatu tanpa hikmah.

Maka kita belajar menerima kenyataan tersebut tanpa harus membenarkan kesalahan mereka.

Melawan Diri Sendiri

Ketika seseorang mengetahui bahwa orang tuanya dahulu melakukan kesalahan dalam pengasuhan, lalu ia ingin menjadi orang tua yang lebih baik, ia harus melakukan **mujāhadatun nafs**.

Ia harus melawan dirinya sendiri.

Melawan rasa kesal.

Melawan dendam.

Melawan kekecewaan.

Melawan dorongan untuk mengulangi pola yang sama.

Dan ini tidak mudah.

Ada sebuah pelajaran penting.

Bayangkan ada dua anak.

Anak pertama tumbuh dalam keluarga yang sangat penuh kasih sayang.

Orang tuanya perhatian.

Orang tuanya mendidik dengan baik.

Allah memberikan taufik kepadanya sehingga ia tumbuh menjadi anak saleh.

Ia kemudian mendoakan orang tuanya:

اللَّهُمَّ اغْفِرْ لِي وَلِوَالِدَيَّ

"Ya Allah, ampunilah aku dan kedua orang tuaku."

Kemudian ada anak kedua.

Orang tuanya tidak saleh.

Orang tuanya kasar.

Orang tuanya tidak peduli.

Ia tumbuh dengan luka pengasuhan.

Namun Allah memberikan taufik kepadanya.

Ia menjadi anak yang saleh.

Dan meskipun menyimpan luka dari masa kecilnya, ia tetap belajar berbakti dan mendoakan orang tuanya.

اللَّهُمَّ اغْفِرْ لِي وَلِوَالِدَيَّ

Menurut kita, mana yang lebih mudah?

Tentu anak pertama.

Sedangkan anak kedua harus melewati perjuangan yang jauh lebih berat.

Ia harus belajar memaafkan.

Ia harus belajar menerima kekurangan orang tuanya.

Ia harus melawan hawa nafsunya.

Ia harus melawan emosi dan rasa jengkelnya.

Ini adalah perjuangan yang tidak mudah.

Dan bisa jadi, dengan perjuangan tersebut Allah memberikan pahala yang lebih besar.

Allah Maha Adil.

Berbuat Baik karena Allah

Semua itu tidak akan mudah dilakukan kecuali karena Allah.

Kita berbuat baik kepada orang tua bukan semata-mata karena orang tua kita selalu baik kepada kita.

Bukan karena mereka selalu memberikan kasih sayang.

Tetapi karena:

“Aku berbakti kepada orang tuaku karena Allah.”

Sesayang-sayangnya orang tua kepada kita, Allah jauh lebih menyayangi kita.

Jika suatu ketika kita tidak merasakan kasih sayang orang tua, ingatlah:

Allah tetap menyayangi kita.

Ketika orang tua pergi, Allah tetap ada.

Ketika manusia tidak memahami kita, Allah memahami kita.

Ketika manusia tidak melihat perjuangan kita, Allah melihat semuanya.

Maka bangunlah mindset:

Aku melakukan kebaikan karena Allah.

Validasi Perasaan, Bukan Membenarkan Kesalahan

Lalu bagaimana dengan rasa kecewa kepada orang tua?

Pertama:

Validasi perasaan tersebut.

Tidak apa-apa merasa kecewa.

Tidak apa-apa merasa sedih.

Tidak apa-apa merasa marah atau jengkel.

Itu manusiawi.

Yang menjadi dosa adalah ketika perasaan tersebut diwujudkan dengan cara yang Allah murkai.

Misalnya:

- membentak orang tua,
- menghina orang tua,

- mengabaikan orang tua,
- memvonis orang tua,
- mencemooh orang tua.

Perasaan yang muncul bukan otomatis dosa.

Yang perlu kita lakukan adalah mengendalikan dan meregulasi perasaan tersebut.

Inilah bagian dari sifat orang-orang yang bertakwa.

Menerima Kenyataan

Setelah memvalidasi perasaan, kita belajar menerima kenyataan.

Kita tidak dapat mengubah masa lalu.

Kita juga tidak dapat memilih siapa orang tua kita.

Allah yang memilihkan mereka untuk kita.

Maka kita belajar mengatakan:

“Inilah orang tuaku.”

Bukan berarti kita membenarkan kesalahan mereka.

Namun kita menerima kenyataan bahwa mereka adalah orang tua yang Allah tetapkan bagi kita.

Kemudian kita mencari hikmah di balik semua itu.

Belajar Memaafkan

Langkah berikutnya adalah:

Berusaha memaafkan.

Memaafkan tidak selalu berarti melupakan.

Kita mungkin tidak mampu melupakan seluruh pengalaman buruk yang pernah terjadi.

Dan kita tidak perlu memaksa diri untuk melupakan.

Tetapi kita bisa belajar memaafkan.

Kita bisa memberikan uzur.

Mungkin ibu kita dahulu tidak memiliki ilmu.

Mungkin beliau juga dibesarkan dalam lingkungan yang keras.

Mungkin beliau membawa luka dari masa lalunya sendiri.

Setelah itu kita belajar memaafkan.

Kemudian kita tetap berusaha berbuat baik semampu kita.

Jangan Mewariskan Luka kepada Anak

Ada hal penting yang harus kita waspadai.

Jangan sampai tanpa sadar kita melakukan hal yang sama kepada anak kita.

Mungkin dahulu kita dibesarkan dengan cara tertentu.

Kemudian tanpa sadar kita mengulangi pola yang sama.

Tetapi ada satu perbedaan besar:

Kita sudah belajar.

Ketika kita tahu bahwa sesuatu itu salah, kita dapat lebih cepat sadar.

Ketika sadar kita salah, segera lakukan:

inābah, taubat, istighfar, dan perbaikan.

Jangan menunggu sampai kesalahan menjadi kebiasaan.

Jangan takut mengakui:

"Tadi Ibu salah."

"Maaf, tadi Ibu terlalu keras."

Itu bukan menjatuhkan wibawa orang tua.

Justru itu adalah bentuk pendidikan.

Kita menunjukkan kepada anak bahwa orang dewasa pun bisa salah dan harus berani memperbaiki kesalahan.

Penutup: Allah Selalu Ada

Pada akhirnya, hati yang sedang berjuang membutuhkan satu tempat kembali:

Allah.

Ketika manusia mengecewakan kita, Allah tidak mengecewakan.

Ketika manusia tidak memahami perjuangan kita, Allah memahami.

Ketika manusia tidak melihat air mata kita, Allah melihat.

Ketika kita merasa sendirian, kita tidak pernah benar-benar sendirian selama hati kita bersama Allah.

Maka teruslah memperbaiki tauhid.

Perbanyak doa.

Jangan tinggalkan Al-Qur'an.

Carilah lingkungan yang menguatkan iman.

Belajarlah memaafkan.

Jangan tenggelam dalam masa lalu.

Jangan terlalu takut terhadap masa depan.

Dan jangan menjadikan dunia sebagai tempat menggantungkan seluruh harapan.

Kita hidup di dunia hanya sebentar.

Kampung halaman kita adalah akhirat.

Semoga Allah menguatkan hati setiap orang yang sedang berjuang.

Semoga Allah menyembuhkan setiap luka yang tidak terlihat.

Semoga Allah memberikan taufik kepada para suami, para istri, para orang tua, dan anak-anak kita.

Semoga Allah menjadikan seluruh kelelahan kita sebagai pahala.

Dan semoga pada akhirnya kita bertemu dengan Allah dalam keadaan Dia rida kepada kita.

Yang benar dan hak datangnya dari Allah سبحانه وتعالى, sedangkan kekurangan dan kesalahan berasal dari diri saya pribadi.

والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته