



Catatan lelah seorang ibu,
saat penat menjadi jalan menuju surga



Anak Teladan

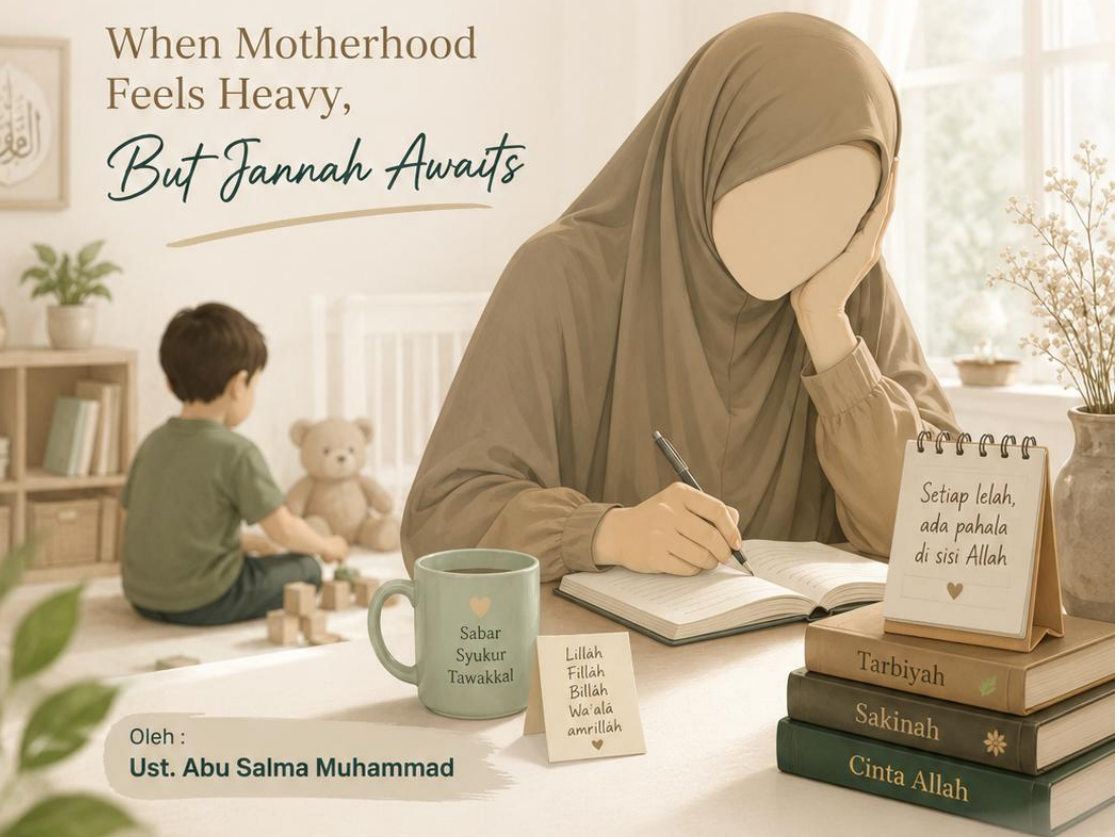
AGAMA BENEK, AKHLAK MULIA, CINTA AL-QUR'AN & BERNILAI



**orang tua
teladan**

THE BURNOUT DIARIES

When Motherhood
Feels Heavy,
But Jannah Awaits



Oleh :

Ust. Abu Salma Muhammad



Dipublikasikan oleh :
Anak Teladan Digital Publishing



Komunitas
Orang Tua Teladan

TRANSKRIP KAJIAN

THE BURNOUT DIARIES

**When Motherhood Feels
Heavy, But Jannah Awaits**

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

إِنَّ الْحَمْدَ لِلَّهِ نَحْمَدُهُ وَنَسْتَعِينُهُ وَنَسْتَغْفِرُهُ، وَنَعُوذُ بِاللَّهِ مِنْ شُرُورِ أَنْفُسِنَا
وَسَيِّئَاتِ أَعْمَالِنَا، مَنْ يَهْدِهِ اللَّهُ فَلَا مُضِلَّ لَهُ، وَمَنْ يَضِلَّ فَلَا هَادِيَ لَهُ،
وَأَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ، وَأَشْهَدُ أَنَّ مُحَمَّدًا عَبْدُهُ
وَرَسُولُهُ، صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ تَسْلِيمًا كَثِيرًا. أَمَّا بَعْدُ

Alhamdulillah, atas taufik dan pertolongan Allah Ta'ālā, ebook sederhana yang berada di tangan pembaca ini akhirnya dapat tersusun. Ebook ini merupakan hasil kompilasi dan penyuntingan dari kajian Ustadz Abu Salma Muhammad saat safar umroh, tepatnya di hari Selasa, 4 Agustus 2026, live via IG di Hotel Marwa Rayhan by Rotana, Zamzam Tower, yang berjudul :

The Burnout Diaries:

When Motherhood Feels Heavy, But Jannah Awaits

Di tengah derasny arus informasi, tidak semua ilmu memiliki kesempatan untuk terdokumentasikan dengan baik. Banyak nasihat yang sangat berharga

hanya didengar sekali, kemudian berlalu bersama waktu. Padahal, ilmu yang ditulis memiliki umur yang lebih panjang daripada ilmu yang hanya didengar.

Berangkat dari semangat itulah, **Tim Editor Anak Teladan Digital Publishing** bersama **Komunitas Orang Tua Teladan** berinisiatif untuk menyusun materi kajian ini menjadi sebuah ebook yang lebih sistematis, mudah dibaca, dan dapat dipelajari kembali kapan saja.

Penyusunan ebook ini **bukan sekadar memindahkan rekaman menjadi tulisan**. Kami berupaya menjaga substansi materi sebagaimana disampaikan oleh pematik, kemudian melakukan beberapa penyempurnaan agar lebih nyaman dibaca dan lebih bermanfaat sebagai bahan belajar. Di antaranya:

- mentranskrip materi kajian dari rekaman;
- memperbaiki struktur kalimat, ejaan, serta pilihan diksi tanpa mengubah makna yang disampaikan;
- menyusun ulang pembahasan agar lebih runtut dan sistematis;
- melengkapi dalil Al-Qur'an dan As-Sunnah pada bagian yang relevan;

- menambahkan **fawā'id tarbawiyah** sebagai poin-poin pelajaran yang dapat dipetik pembaca;
- serta menyusun sesi tanya jawab dalam format yang lebih mudah dipelajari.

Dalam proses ini kami menggunakan aplikasi wayin.id untuk transkrip dan perbaikan diksi dengan ChatGPT, lalu dikoreksi Kembali oleh al-Ustadz.

Harapan kami, proses penyuntingan ini dapat membantu para pembaca menangkap pesan-pesan utama kajian dengan lebih utuh, tanpa mengurangi ruh dan semangat yang disampaikan oleh pemateri.

Tema **The Burnout Diaries** diangkat karena begitu banyak ibu yang menjalani hari-harinya dengan penuh perjuangan, namun kelelahan mereka sering kali tidak terlihat. Mereka mengurus rumah, mendidik anak, melayani keluarga, memendam air mata, lalu kembali bangun keesokan harinya seolah tidak terjadi apa-apa.

Islam tidak menutup mata terhadap kelelahan itu.

Sebaliknya, Islam mengajarkan bagaimana setiap tetes keringat, setiap air mata, dan setiap bentuk pengorbanan dapat berubah menjadi ibadah yang

bernilai di sisi Allah apabila dilakukan **lillāh, billāh, fillāh, wa 'alā amrillāh.**

Karena itu, buku ini bukan sekadar berbicara tentang **burnout** sebagai fenomena psikologis, tetapi mengajak pembaca melihatnya melalui lensa tauhid, tarbiyah, dan manhaj Ahlus Sunnah. Di dalamnya dipadukan penjelasan syariat, nash-nash Al-Qur'an dan As-Sunnah, atsar para ulama, serta beberapa temuan psikologi modern yang selaras dengan nilai-nilai Islam, sehingga diharapkan dapat menjadi bekal praktis bagi para orang tua, khususnya para ibu.

Kami menyadari sepenuhnya bahwa karya ini masih jauh dari sempurna. Kekurangan dalam penyusunan, penyuntingan, maupun penulisan tentu masih ada. Oleh karena itu, kami sangat terbuka terhadap kritik, masukan, dan saran yang membangun demi penyempurnaan edisi-edisi berikutnya.

Akhirnya, kami memohon kepada Allah Subhānahu wa Ta'alā agar menjadikan setiap huruf yang tertulis dalam ebook ini sebagai amal jariyah bagi penerbit, penyusun, editor, seluruh pihak yang membantu proses penerbitannya, dan setiap pembaca yang mengamalkan ilmu yang terkandung di dalamnya.

Semoga Allah menjadikan rumah-rumah kaum muslimin dipenuhi ketenangan, menghadirkan sakinah di tengah keluarga-keluarga kita, menguatkan para ayah dalam kepemimpinannya, meneguhkan para ibu dalam perjuangannya, serta menjadikan anak-anak kita sebagai penyejuk mata dan pewaris kebaikan hingga akhir zaman.

"Ilmu yang didengar dapat terlupakan, tetapi ilmu yang ditulis akan terus hidup. Semoga setiap halaman dalam ebook ini menjadi bagian dari ikhtiar sederhana untuk melanggengkan ilmu, menyebarkan manfaat, dan mengantarkan semakin banyak keluarga menuju rumah yang dipenuhi iman, ilmu, dan kasih sayang."

**Tim Editor
Anak Teladan Digital Publishing
Komunitas Orang Tua Teladan**

DAFTAR ISI

Pengantar	2
Bab 1 – Ketika Dunia Melihat Anak, Allah Melihat Perjuangan Seorang Ibu	16
Dunia Melihat Hasil, Allah Melihat Proses	17
Burnout Adalah Bahasa Modern untuk Sebuah Perjuangan Lama.....	18
Islam Tidak Menolak Rasa Lelah	19
Burnout Bukan Musuh, Tetapi Sinyal	21
Lelah yang Tidak Sia-Sia	22
Catatan Seorang Ibu Ditulis di Langit.....	23
Fawaid Tarbawiyah	24
BAB 2 : Burnout Bukan Sekadar Capek.....	26
Memahami Hakikat Lelah Menurut Al-Qur'an, As-Sunnah dan Psikologi Modern.....	26
Sebenarnya apa yang dimaksud dengan burnout? ...	26
<i>Tahrîr al-Muṣṭalah</i> : Memahami Istilah Sebelum Membahasnya.....	27
Apa Itu Burnout?	28
Tidak Semua Lelah Itu Sama	28
1. Lelah Fisik.....	29

2. Lelah Mental.....	29
3. Lelah Emosi	30
4. Lelah Hati.....	30
5. Lelah Ruhiyah	31
Allah Sudah Memberitahu Kita	31
Mengapa Ibu Lebih Rentan Burnout?	32
Cognitive Load.....	32
Invisible Workload	33
Emotional Labor	33
Burnout Tidak Selalu Berarti Lemah.....	34
Renungan.....	34
Fawaid Tarbawiyah	35
BAB 3 : Mengapa Seorang Ibu Lebih Rentan Mengalami Burnout?	36
Saat Amanah Besar Bertemu dengan Tugas yang Tak Pernah Usai	36
Seorang Ibu Mengemban Banyak Profesi Sekaligus	37
Multitasking yang Tidak Pernah Berhenti	38
Invisible Workload : Beban yang Tidak Terlihat	39
Ketika Tidak Ada yang Melihat	40
Rumah Adalah Kerajaan, Bukan Tempat Hukuman	41
Islam Tidak Mengajarkan Patriarki	42

Ketika Rumah Menjadi Tempat Saling Membantu.....	44
Suami Bukan Penonton	45
Fawaid Tarbawiyah	46
BAB 4 : Burnout Terberat Adalah Burnout Hati	48
Tubuh Bisa Beristirahat, Tetapi Hati Belum Tentu Pulih	48
Tubuh Bisa Tidur... Tetapi Hati Belum Tentu Istirahat	49
Allah Menjelaskan Tempat Istirahat Hati.....	50
Burnout Dimulai dari Hati yang Kehilangan Makna ...	51
Hati yang Terhubung kepada Allah Tidak Mudah Hancur	52
Jangan Biarkan Hati Kosong.....	53
Menjaga Hati adalah Bentuk Self-Care yang Paling Tinggi	55
Rawat Hati Sebelum Menunggu Ia Roboh.....	56
Burnout Bisa Menjadi Jalan Menuju Allah.....	57
Fawaid Tarbawiyah	57
BAB 5 : Jangan Menjadi Supermom, Jadilah Amatullah..	59
Identitas Seorang Wanita Lebih Besar daripada Sekadar Menjadi Ibu	59
Identitas yang Sering Terbalik.....	60
Mengapa Banyak Ibu Kehilangan Semangat?	62

Luruskan Titik Tujuan.....	63
Lelah Menjadi Ringan Ketika Tujuannya Allah	64
Allah Tidak Pernah Lalai Menghitung	65
Jangan Membebani Diri Menjadi Sempurna.....	66
Yang Allah Ingin Bukan Kesempurnaan	67
Menjadi Amatullah Adalah Kemuliaan Tertinggi	67
Fawaid Tarbawiyah	68
BAB 6 : Lelah Itu Bukan Musuh.....	70
Mengubah Burnout Menjadi Jalan Menuju Jannah	70
Burnout Dimulai Ketika Tujuan Hidup Salah	71
Seorang Mukmin Hidup Karena Allah.....	72
Amal Kecil Menjadi Besar Karena Niat	73
Jangan Menghitung Pengorbananmu	74
Surga Tidak Dicapai Dengan Jalan yang Mudah	75
Ketika Lelah Menjadi Investasi Akhirat	77
Penutup Bab	78
Fawaid Tarbawiyah	79
BAB 7 : Ketika Rumah Kehilangan Sakinah.....	81
Burnout Tidak Selalu Berasal dari Banyaknya Pekerjaan, Tetapi dari Hilangnya Makna dan Dukungan.....	81
Allah Tidak Menjadikan Rumah Sekadar Tempat Tinggal	82

Burnout Meningkat Ketika Rumah Kehilangan Sakinah	83
Mawaddah dan Rahmah Harus Berjalan Bersama	84
Rasulullah ﷺ Menghadirkan Ketenangan di Rumah....	85
Salah Satu Penyebab Burnout adalah Merasa Sendirian	86
Jangan Menunggu Pasangan Meminta Tolong	87
Anak Belajar dari Cara Ayah Memperlakukan Ibu	88
Rumah Adalah Tempat Mengisi Energi Iman	89
Fawaid Tarbawiyah	90
BAB 8 : The Prophetic Self-Care.....	92
Bagaimana Rasulullah ﷺ Mengelola Lelah Tanpa Kehilangan Kedekatan dengan Allah	92
Islam Mengajarkan Keseimbangan.....	93
Self-Care Pertama Adalah Memperbaiki Hubungan dengan Allah.....	94
Jangan Menunggu Sampai Hancur	96
Rasulullah ﷺ Juga Beristirahat	97
Mintalah Bantuan.....	97
Jangan Bandingkan Dirimu dengan Media Sosial	98
Rawat Dirimu Agar Mampu Merawat Amanah	100
Penutup Bab	100

Fawaid Tarbawiyah	102
BAB 9 : The Burnout Diaries.....	104
Catatan yang Tidak Pernah Ditulis Dunia, Tetapi Dicatat oleh Langit	104
Ada Catatan yang Tidak Pernah Dibaca Manusia	105
Semua Tercatat di Sisi Allah	106
Dunia Melihat Anak yang Hebat	106
Jangan Meremehkan Amal yang Berulang	107
Allah Tidak Menghitung Seperti Manusia	109
Burnout Bisa Menjadi Syahid Kehidupan	109
Jangan Berhenti Menulis Diary Kebaikan	110
Fawaid Tarbawiyah	111
BAB 10 : Ketika Lelah Berubah Menjadi Jalan Menuju Jannah	113
Dunia Menganggap Burnout Sebagai Akhir	114
Allah Tidak Menyia-nyiakan Lelah Seorang Mukmin	115
Setiap Pengorbanan Memiliki Nilai	115
Jangan Pernah Mengatakan "Aku Hanya Ibu Rumah Tangga"	116
Surga Itu Mahal	117
The Burnout Diaries Akan Ditutup Dengan Bahagia	118
Penutup.....	119

10 Fawaid Tarbawiyah Penutup	121
Tanya Jawab.....	123
Tanya Jawab 1 : "Ingin Menghafal Al-Qur'an, Tetapi Memiliki Tiga Anak Kecil"	123
Fawaid Tarbawiyah.....	126
Tanya Jawab 2 : Apakah Istri Berdosa Jika Tidak Mau Bekerja Membantu Nafkah Suami?	127
Fawaid Tarbawiyah.....	129
Tanya Jawab 3 : Bagaimana Agar Tidak Berbuat Zalim Ketika Sedang Burnout?	130
Kesadaran adalah Langkah Pertama	131
Burnout Tidak Menghilangkan Emosi	132
Kunci Pertama: Ma'rifatun Nafs.....	133
Ma'rifatun Nafs Dimulai dengan Ma'rifatullah	134
Bangun Pertahanan Sebelum Burnout Datang	135
Ilmu Adalah Nutrisi Jiwa	136
Saat Burnout Sudah Terjadi	137
Ambil Jeda Sebelum Merespons.....	137
Kenali Trigger Emosimu.....	138
Jika Terlanjur Meledak.....	139
Fawaid Tarbawiyah.....	139

Tanya Jawab 4 : Bolehkah Meminta Suami Tidak Tinggal Berjauhan (LDR) Setelah Menikah?	140
Pernikahan Dibangun di Atas Kebersamaan	141
LDR Membuka Pintu Fitnah.....	142
Musyawarah Adalah Jalan Terbaik	143
Jangan Hanya Menghitung Materi	144
Fawaid Tarbawiyah.....	145
Tanya Jawab 5 : Bolehkah Menghadiri Majelis Taklim Jika Harus Mengorbankan Jadwal Tidur Anak?	146
Ilmu Harus Membuat Kita Semakin Bertanggung Jawab	146
Menuntut Ilmu Tidak Selalu Harus di Masjid	147
Menjaga Rutinitas Anak Adalah Bagian dari Tarbiyah	149
Ilmu Harus Melahirkan Hikmah.....	149
Jangan Sampai Anak Membenci Majelis Ilmu	150
Fawaid Tarbawiyah.....	151
Tanya Jawab 6 : "Bagaimana Menghilangkan Perasaan Seolah-olah Hidup untuk Orang Lain?"	152
Periksa Akar Permasalahannya.....	153
Ketika Orientasi Bergeser	154
Kembali kepada Tauhid.....	155

Belajarliah Aqidah yang Shahih	155
"Tidak Ada Waktu untuk Diri Sendiri"	156
Fawaid Tarbawiyah.....	157
Tanya Jawab 7 : Suami Merokok, Apa yang Harus Dilakukan Seorang Istri?	158
Tanya Jawab 9 : Bolehkah Single Parent Refreshing atau Healing?	161
Fawaid Tarbawiyah.....	163

BAB 1 — KETIKA DUNIA MELIHAT ANAK, ALLAH MELIHAT PERJUANGAN SEORANG IBU

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ، وَالصَّلَاةُ وَالسَّلَامُ عَلَى نَبِيِّنَا مُحَمَّدٍ، وَعَلَى آلِهِ
وَصَحْبِهِ أَجْمَعِينَ.

Segala puji hanya milik Allah Rabb semesta alam. Shalawat dan salam semoga senantiasa tercurah kepada Nabi Muhammad ﷺ, keluarga beliau, para sahabat, dan seluruh orang yang mengikuti sunnah beliau hingga hari kiamat.

Jamaah sekalian yang dimuliakan Allah Subhānahu wa Ta'ālā.

Hari ini kita akan membahas sebuah tema yang mungkin terdengar modern, bahkan menggunakan istilah bahasa Inggris, yaitu **The Burnout Diaries**. Namun jangan salah, tema ini bukanlah tema yang lahir dari Barat semata. Islam telah berbicara tentang

kelelahan, kesabaran, perjuangan, dan ganjaran jauh sebelum psikologi modern mengenalkan istilah *parental burnout*.

Yang membedakan adalah cara memandangnya.

Psikologi modern banyak menjelaskan **mengapa seseorang mengalami burnout**.

Sedangkan Islam tidak hanya menjelaskan penyebabnya, tetapi juga **memberikan makna, tujuan, dan jalan keluarnya**.

Dunia Melihat Hasil, Allah Melihat Proses

Hari ini ketika seseorang membuka media sosial, ia melihat foto-foto anak yang lucu.

- Anak yang tersenyum.
- Anak yang hafal Al-Qur'an.
- Anak yang sopan.
- Anak yang berprestasi.

Tetapi tidak banyak yang melihat siapa yang berada di balik semua itu.

Tidak banyak yang melihat seorang ibu yang semalaman tidak tidur.

Tidak banyak yang melihat seorang ibu yang berkali-kali bangun untuk mengganti popok.

Tidak banyak yang melihat seorang ibu yang mengulang nasihat yang sama ratusan bahkan ribuan kali.

Orang memuji buahnya. Tetapi jarang menghargai akar yang menumbuhkannya.

Padahal Allah melihat semuanya.

Allah melihat setiap tetes keringat.

Allah melihat setiap air mata.

Allah melihat setiap rasa penat.

Tidak ada satu pun yang luput dari penglihatan-Nya.

Burnout Adalah Bahasa Modern untuk Sebuah Perjuangan Lama

Hari ini dunia mengenalnya sebagai *parental burnout*.

Istilah ini digunakan untuk menggambarkan kondisi kelelahan fisik, mental, emosional, dan psikologis

akibat tekanan pengasuhan yang berlangsung terus-menerus.

Namun Islam sejak dahulu telah mengajarkan bahwa hidup memang bukan tempat beristirahat.

Allah Ta'ala berfirman:

﴿لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي كَبَدٍ﴾

"Sungguh Kami telah menciptakan manusia berada dalam kepayahan." (QS. Al-Balad: 4)

Al-Imam Ibnu Katsir rahimahullah menjelaskan bahwa manusia diciptakan dalam keadaan harus menghadapi berbagai kesulitan dan perjuangan sepanjang hidupnya.

Artinya, rasa lelah bukan tanda bahwa Allah meninggalkan kita.

Justru rasa lelah adalah bagian dari sunnatullah kehidupan.

Islam Tidak Menolak Rasa Lelah

Ada sebagian orang yang menganggap seorang mukmin tidak boleh mengeluh sama sekali.

Seolah-olah kalau seseorang berkata, "*Saya capek*."

Maka berarti imannya lemah.

Ini tidak benar.

Islam tidak pernah mengajarkan untuk mengingkari fitrah manusia.

Islam tidak memerintahkan kita menjadi malaikat.

Allah menciptakan kita sebagai manusia.

Manusia bisa lapar.

- Bisa sedih.
- Bisa takut.
- Bisa menangis.
- Bisa lelah.

Yang diperbaiki oleh Islam bukan keberadaan emosinya.

Tetapi bagaimana emosi itu diarahkan.

Karena itulah Nabi Ya'qub 'alaihis salam berkata:

﴿ إِنَّمَا أَشْكُو بَثِّي وَحُزْنِي إِلَى اللَّهِ ﴾

"*Sesungguhnya aku hanya mengadukan kesusahan dan kesedihanku kepada Allah.*" (QS. Yusuf: 86)

Beliau tidak mengingkari kesedihan.

Beliau mengarahkan kesedihan itu kepada Allah.

Inilah bedanya seorang mukmin.

Burnout Bukan Musuh, Tetapi Sinyal

Dalam psikologi modern, burnout dipandang sebagai sinyal bahwa seseorang telah memikul beban melebihi kapasitasnya.

Islam juga mengajarkan sesuatu yang serupa.

- Tubuh memiliki hak.
- Hati memiliki hak.
- Jiwa memiliki hak.

Nabi ﷺ bersabda:

إِنَّ لِرَبِّكَ عَلَيْكَ حَقًّا، وَإِنَّ لِنَفْسِكَ عَلَيْكَ حَقًّا، وَإِنَّ لِأَهْلِكَ عَلَيْكَ حَقًّا،
فَاعْطِ كُلَّ ذِي حَقٍّ حَقَّهُ

"Sesungguhnya Rabbmu memiliki hak atasmu, dirimu memiliki hak atasmu, keluargamu memiliki hak atasmu. Maka tunaikanlah hak setiap yang memiliki hak." (HR. Al-Bukhari)

Karena itu, ketika seorang ibu mulai merasa lelah, Islam tidak menyuruhnya berpura-pura kuat.

Islam mengajaknya mengenali dirinya. Mengakui kelemahannya. Lalu kembali meminta pertolongan kepada Rabbnya.

Lelah yang Tidak Sia-Sia

Inilah yang menjadi pembeda terbesar.

Dunia ingin menghilangkan lelah.

Islam ingin memuliakan lelah.

Karena tidak semua lelah bernilai sama.

Ada lelah yang hanya menghabiskan tenaga.

Ada pula lelah yang mengangkat derajat di sisi Allah.

Ketika seorang ibu bangun malam demi anaknya karena mengharap ridha Allah...

Ketika ia memasak dengan niat menjaga amanah keluarga...

Ketika ia membersihkan rumah agar menjadi tempat yang dicintai Allah...

Maka pekerjaan yang tampak biasa berubah menjadi ibadah.

Di sinilah letak keajaiban niat.

Catatan Seorang Ibu Ditulis di Langit

Mungkin tidak ada manusia yang pernah mengucapkan terima kasih.

Mungkin suami tidak selalu menyadari.

Mungkin anak-anak belum mengerti.

Tetapi Allah menghitung semuanya.

Tidak ada popok yang diganti karena Allah yang sia-sia.

Tidak ada piring yang dicuci karena Allah yang hilang.

Tidak ada air mata yang menetes karena Allah yang terlupakan.

Karena Allah berfirman:

﴿ إِنَّ اللَّهَ لَا يُضِيعُ أَجْرَ الْمُحْسِنِينَ ﴾

"Sesungguhnya Allah tidak akan menyia-nyiakan pahala orang-orang yang berbuat baik." (QS. At-Taubah: 120)

Maka *The Burnout Diaries* bukanlah catatan tentang kelelahan.

Tetapi catatan tentang bagaimana seorang ibu mengubah setiap tetes peluh menjadi investasi menuju Jannah.

Fawaaid Tarbawiyah

1. Islam mengakui bahwa kelelahan adalah bagian dari fitrah manusia, bukan tanda lemahnya iman.
2. Seorang ibu tidak diukur dari seberapa sedikit ia lelah, tetapi dari bagaimana ia memaknai kelelahan tersebut.
3. Anak sering kali hanya terlihat sebagai "hasil", sedangkan Allah menilai seluruh proses perjuangan orang tua.
4. Burnout menjadi berbahaya apabila menjauhkan seseorang dari Allah, tetapi menjadi bernilai ibadah apabila melahirkan kesabaran dan keikhlasan.

5. Niat merupakan pembeda antara pekerjaan rumah yang melelahkan dan amal saleh yang berpahala.
6. Pengasuhan bukan sekadar aktivitas biologis, tetapi ibadah yang dapat menjadi jalan menuju surga bila dijalankan sesuai syariat dan karena Allah.

BAB 2 : BURNOUT BUKAN SEKADAR CAPEK

Memahami Hakikat Lelah Menurut Al- Qur'an, As-Sunnah dan Psikologi Modern

Setelah kita memahami bahwa Allah melihat seluruh perjuangan seorang ibu, sekarang kita perlu memahami satu pertanyaan penting.

Sebenarnya apa yang dimaksud dengan burnout?

Mengapa hari ini banyak sekali para ibu yang mengatakan,

"Ustadz... saya capek..."

"Saya merasa kosong..."

"Saya merasa sudah tidak punya tenaga lagi..."

Padahal secara fisik mungkin mereka tidak sedang sakit.

Tubuhnya masih sehat.

Hasil laboratoriumnya normal.

Tetapi mengapa hidup terasa begitu berat?

Inilah yang oleh psikologi modern disebut **burnout**.

Dan ternyata Islam telah memberikan fondasinya jauh sebelum istilah ini dikenal.

***Tahrîr al-Muṣṭalah* : Memahami Istilah Sebelum Membahasnya**

Para ulama memiliki sebuah metode yang sangat indah.

Mereka mengatakan:

تحرير المصطلحات نصف العلم

"Menjelaskan istilah dengan benar adalah setengah dari ilmu."

Karena banyak perselisihan sebenarnya bukan berasal dari perbedaan pendapat.

Tetapi berasal dari perbedaan memahami istilah.

Oleh sebab itu, sebelum kita berbicara tentang *burnout*, kita harus memahami terlebih dahulu maknanya.

Apa Itu Burnout?

Dalam psikologi modern, burnout adalah **keadaan kelelahan yang berlangsung terus-menerus sehingga seseorang kehilangan energi, motivasi, dan kemampuan menikmati pekerjaannya.**

Burnout bukan sekadar capek.

Tetapi sebuah akumulasi kelelahan. Burnout biasanya diawali oleh **fatigue**, yaitu kelelahan fisik yang berkepanjangan. Kemudian berkembang menjadi stres.

Lalu apabila tidak ditangani, seseorang mengalami kelelahan mental, emosional, bahkan spiritual sehingga akhirnya merasa "habis terbakar". Itulah makna burnout.

Tidak Semua Lelah Itu Sama

Inilah yang sangat menarik.

Islam ternyata membedakan berbagai macam bentuk kelelahan.

Seorang ibu mungkin berkata, "*Saya capek.*"

Tetapi pertanyaannya...

Capek yang mana?

Karena lelah itu bertingkat.

1. Lelah Fisik

- Tubuh yang letih.
- Pegal.
- Kurang tidur.
- Kurang makan.
- Kurang istirahat.

Ini biasanya pulih dengan tidur, nutrisi, dan istirahat.

2. Lelah Mental

- Pikiran terasa penuh.
- Sulit berkonsentrasi.
- Sulit mengambil keputusan.

Hari ini psikologi menyebutnya sebagai **decision fatigue**.

Semakin banyak keputusan yang harus diambil, semakin menurun kualitas pengambilan keputusan.

Bayangkan seorang ibu.

Sejak bangun tidur sampai tidur lagi.

- Apa yang dimasak?

- Anak mandi jam berapa?
- Bekal apa?
- PR sudah?
- Baju sekolah?
- Belanja?
- Laundry?
- Tagihan?
- Belum lagi kalau anak bertengkar.

Semua keputusan kecil itu ternyata menguras energi mental.

3. Lelah Emosi

- Anak menangis.
- Suami pulang dalam keadaan lelah.
- Rumah berantakan.
- Kemudian ada komentar orang lain.

Semuanya menumpuk. Emosi menjadi penuh. Sedikit pemicu saja bisa membuat seseorang meledak.

4. Lelah Hati

Inilah yang paling berat. Karena tubuh bisa tidur. Tetapi hati belum tentu beristirahat.

Banyak ibu yang fisiknya sangat lelah, tetapi tetap bersemangat karena hatinya hidup.

Sebaliknya, ada yang tubuhnya masih kuat, tetapi karena hatinya lelah, ia kehilangan semangat untuk melangkah.

5. Lelah Ruhiyah

Ini yang paling berbahaya.

Ketika hubungan dengan Allah mulai melemah.

- Shalat mulai terasa berat.
- Dzikir mulai berkurang.
- Doa mulai jarang.
- Al-Qur'an mulai ditinggalkan.

Maka bukan hanya tubuh yang kehilangan tenaga. Tetapi ruh kehilangan cahaya. Karena itu, burnout yang paling mengkhawatirkan bukanlah burnout tubuh.

Tetapi burnout hati dan ruh.

Allah Sudah Memberitahu Kita

Allah berfirman:

﴿لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي كَبَدٍ﴾

"Sungguh Kami telah menciptakan manusia berada dalam kepayahan." (QS. Al-Balad: 4)

Al-Imam Ibnu Katsir rahimahullah berkata bahwa maksud ayat ini ialah manusia menjalani kehidupan yang dipenuhi kesulitan, perjuangan, dan berbagai ujian.

Artinya...

- Lelah bukan penyimpangan.
- Lelah adalah bagian dari desain kehidupan.

Maka jangan heran apabila mengasuh anak terasa berat. Yang aneh justru kalau seseorang mengira hidup akan selalu mudah.

Mengapa Ibu Lebih Rentan Burnout?

Kajian ini juga mengaitkan temuan psikologi modern.

Di antara penyebabnya ialah:

Cognitive Load

Seorang ibu harus mengingat begitu banyak hal sekaligus.

Bahkan hal-hal yang tidak pernah terpikir oleh anggota keluarga lainnya.

Invisible Workload

Ada pekerjaan yang tidak terlihat.

Rumah tampak bersih.

- Tetapi siapa yang merencanakannya?
- Siapa yang mengingat stok beras?
- Siapa yang mengingat jadwal imunisasi?
- Siapa yang mengingat seragam sekolah?

Semuanya sering kali berada dalam kepala seorang ibu. Pekerjaan ini tidak terlihat. Tetapi sangat menguras energi.

Emotional Labor

Ibu tidak hanya mengurus pekerjaan.

Ia juga mengurus perasaan seluruh anggota keluarga.

Anak sedih.

Suami kecewa.

Semuanya datang kepada ibu.

Padahal siapa yang mengurus hati ibu?

Burnout Tidak Selalu Berarti Lemah

Justru sering kali burnout menimpa orang-orang yang paling bertanggung jawab.

Orang yang selalu ingin memberikan yang terbaik. Orang yang selalu mendahulukan orang lain. Karena itu, seorang ibu tidak perlu malu mengatakan, "*Hari ini saya lelah.*"

Yang salah bukan rasa lelahnya. Yang salah apabila karena lelah itu ia menjauh dari Allah, kehilangan harapan, atau membiarkan dirinya tenggelam tanpa mencari pertolongan.

Renungan

Mungkin hari ini tubuh Anda lelah. Tetapi jangan biarkan hati ikut lelah. Karena tubuh yang lelah masih bisa tidur. Namun hati yang lelah hanya bisa hidup kembali dengan mengingat Allah.

Sebagaimana firman-Nya:

﴿أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾

"Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram." (QS. Ar-Ra'd: 28)

Maka sebelum kita mengobati tubuh, mari kita hidupkan kembali hati. Sebab ketika hati hidup, ia mampu mengangkat tubuh yang lelah untuk tetap berjalan menuju ridha Allah.

Fawaid Tarbawiyah

1. Burnout bukan sekadar kelelahan fisik, tetapi akumulasi kelelahan fisik, mental, emosional, dan ruhani.
2. Islam mengakui keberadaan rasa lelah, tetapi mengarahkan agar ia menjadi jalan mendekat kepada Allah, bukan alasan untuk berputus asa.
3. Lelah yang paling berbahaya adalah lelah hati dan lemahnya hubungan dengan Allah.
4. Seorang ibu memikul banyak beban yang sering tidak terlihat (*invisible workload*), sehingga ia membutuhkan dukungan, bukan sekadar tuntutan.
5. Muhasabah pertama ketika merasa lelah bukanlah, "Mengapa hidupku berat?", tetapi, "Bagaimana keadaan hatiku di hadapan Allah?"

BAB 3 : MENGAPA SEORANG IBU LEBIH RENTAN MENGALAMI BURNOUT?

Saat Amanah Besar Bertemu dengan Tugas yang Tak Pernah Usai

Jamaah sekalian yang dimuliakan Allah Subhānahu wa Ta'ālā.

Setelah kita memahami hakikat burnout, muncul sebuah pertanyaan yang sangat penting.

Mengapa penelitian-penelitian modern menunjukkan bahwa ibu rumah tangga jauh lebih rentan mengalami burnout dibandingkan kebanyakan profesi lainnya?

Apakah karena wanita lebih lemah?

Apakah karena wanita kurang sabar?

Jawabannya tentu tidak.

Islam justru memandang wanita sebagai makhluk yang Allah anugerahi kesabaran, kasih sayang, dan kemampuan luar biasa dalam mengemban amanah.

Namun justru karena amanah yang besar itulah, mereka lebih rentan mengalami kelelahan apabila tidak mendapatkan dukungan yang memadai.

Seorang Ibu Mengemban Banyak Profesi Sekaligus

Coba kita renungkan.

Kalau seseorang bekerja di sebuah perusahaan, biasanya ia hanya memiliki **satu jabatan**.

- Seorang dokter bertugas sebagai dokter.
- Seorang guru mengajar.
- Seorang akuntan menghitung laporan keuangan.

Masing-masing memiliki deskripsi pekerjaan yang jelas. Bahkan di dunia modern, ada dokter spesialis, subspesialis, konsultan, semuanya semakin spesifik.

Namun berbeda dengan seorang ibu.

Sejak membuka mata hingga menutup mata kembali, ia berganti-ganti profesi berkali-kali.

- Pagi hari ia menjadi koki.
- Beberapa menit kemudian menjadi guru.

- Lalu menjadi perawat.
- Kemudian menjadi psikolog bagi anaknya.
- Setelah itu menjadi petugas kebersihan.
- Menjadi bagian laundry.
- Menjadi manajer rumah tangga.
- Menjadi pengatur keuangan.
- Menjadi pengingat seluruh jadwal keluarga.

Dan sering kali semuanya dilakukan **dalam waktu yang bersamaan.**

Multitasking yang Tidak Pernah Berhenti

Ada seorang ibu yang sedang memasak.

Di saat yang sama ia mendengarkan hafalan anak.

Tangannya mengaduk sayur.

Matanya memperhatikan bayi.

Pikirannya mengingat bekal sekolah.

Sambil menjawab pertanyaan anak yang lain.

Inilah yang dalam psikologi disebut **cognitive load**.

Otak memikul terlalu banyak informasi sekaligus.

Semakin lama, energi mental semakin terkuras.

Bukan karena tubuhnya lemah.

Tetapi karena pikirannya tidak pernah benar-benar berhenti bekerja.

Invisible Workload : Beban yang Tidak Terlihat

Ada satu istilah yang sangat menarik dalam psikologi modern, yaitu **invisible workload**.

Artinya pekerjaan yang tidak terlihat.

Rumah tampak bersih.

Tetapi siapa yang mengingat harus membeli sabun?

Siapa yang tahu stok beras tinggal sedikit?

Siapa yang mengingat jadwal sekolah?

Siapa yang mengingat anak besok memakai seragam olahraga?

Sering kali semua itu berada di dalam kepala seorang ibu.

Tidak terlihat.

Tidak terdokumentasi.

Tetapi terus memenuhi ruang pikirannya.
Karena itulah sebagian ibu berkata,
"Yang membuat saya capek bukan pekerjaannya...
tetapi memikirkannya."

Ketika Tidak Ada yang Melihat

Masalah berikutnya bukan hanya banyaknya pekerjaan.

Tetapi sering kali pekerjaan itu **tidak dihargai**.

Ketika seorang pegawai bekerja, ia mendapatkan gaji.

Ketika seorang karyawan menyelesaikan target, ia mendapatkan penghargaan.

Namun seorang ibu?

Rumah yang bersih dianggap biasa.

Masakan yang enak dianggap memang tugasnya.

Anak yang shalih dianggap hasil pendidikan sekolah.

Padahal di balik semua itu ada ribuan keputusan kecil yang ia buat setiap hari.

Inilah yang menyebabkan sebagian ibu merasa sendirian.

Merasa tidak ada yang memahami.

Merasa tidak ada yang menghargai.

Padahal Allah melihat semuanya.

Rumah Adalah Kerajaan, Bukan Tempat Hukuman

Di sinilah Islam memberikan cara pandang yang sangat indah.

Sering kali kita menggunakan istilah:

Ibu Rumah Tangga.

Padahal dalam literatur Arab klasik dikenal istilah:

رَبَّةُ الْبَيْتِ

"Rabbatul Bait."

Artinya:

Ratu rumah.

Bukan pembantu.

Bukan budak.

Bukan pekerja rendahan.

Tetapi pengelola sebuah kerajaan kecil bernama keluarga.

Karena itu Allah berfirman:

﴿وَقَرْنَ فِي بُيُوتِكُنَّ﴾

"Dan hendaklah kalian tetap menetap di rumah-rumah kalian." (QS. Al-Ahzab: 33)

Ayat ini bukanlah bentuk perendahan terhadap wanita.

Bukan pula larangan mutlak untuk keluar rumah.

Para ulama menjelaskan bahwa ayat ini menunjukkan kemuliaan rumah sebagai tempat utama seorang wanita menjalankan amanahnya, dengan tetap dibolehkan keluar apabila ada kebutuhan yang dibenarkan syariat.

Islam Tidak Mengajarkan Patriarki

Ada anggapan bahwa Islam menjadikan wanita hanya sebagai pekerja domestik.

Ini tidak tepat.

Yang diajarkan Islam bukan **patriarki**, tetapi **qiwāmah**.

Allah berfirman:

﴿الرِّجَالُ قَوَّامُونَ عَلَى النِّسَاءِ﴾

"Kaum laki-laki adalah qawwam atas kaum wanita."
(QS. An-Nisa': 34)

Apa arti **qawwam**?

Bukan penguasa yang boleh bertindak semaunya.

Tetapi pemimpin yang memikul tanggung jawab.

Qiwāmah adalah amanah.

Bukan hak untuk menindas.

Karena itu seorang suami bukan hanya berhak ditaati.

Tetapi juga wajib melindungi, membimbing, menafkahi, dan membantu keluarganya.

Ketika Rumah Menjadi Tempat Saling Membantu

Sebagian orang mengira bahwa seluruh urusan rumah mutlak menjadi tanggung jawab istri.

Padahal Ummul Mukminin Aisyah radhiyallahu 'anha menceritakan tentang Nabi ﷺ:

كَانَ فِي مِهْنَةِ أَهْلِهِ

"Beliau biasa membantu pekerjaan keluarganya." (HR. Al-Bukhari)

Perhatikan redaksinya.

Bukan:

"Beliau hanya mengurus dirinya sendiri."

Tetapi:

فِي مِهْنَةِ أَهْلِهِ

"Dalam pekerjaan keluarganya."

Artinya Rasulullah ﷺ ikut hadir.

Ikut membantu.

Ikut meringankan.

Padahal beliau adalah manusia termulia.

- Pemimpin negara.
- Panglima perang.
- Mufti.
- Hakim.
- Guru umat.

Tetapi ketika pulang ke rumah, beliau tetap menjadi suami yang membantu istrinya.

Suami Bukan Penonton

Maka wahai para suami...

Jangan biarkan istri memikul seluruh beban sendirian.

Apabila melihat istri kelelahan...

Jangan hanya berkata,

"Itu kan memang tugasmu."

Tetapi bertanyalah,

"Apa yang bisa aku bantu?"

Karena rumah tangga bukan tempat saling menuntut.

Melainkan tempat saling menguatkan.

Bukan perlombaan mempertahankan ego.

Tetapi perlombaan meraih ridha Allah.

Fawa'id Tarbawiyah

1. Seorang ibu mengemban banyak amanah sekaligus sehingga wajar apabila lebih rentan mengalami kelelahan.
2. Banyak beban seorang ibu bersifat *invisible*, tidak terlihat, tetapi sangat menguras energi mental.
3. Islam memuliakan peran ibu sebagai **Rabbatul Bait**, pengelola rumah, bukan pembantu atau budak.
4. Qiwāmah berarti amanah dan tanggung jawab, bukan kekuasaan tanpa batas.
5. Rasulullah ﷺ menjadi teladan dengan membantu pekerjaan keluarganya.
6. Rumah tangga yang sakinah dibangun di atas kerja sama (*ta'āwun*), bukan saling menuntut hak.
7. Menghargai perjuangan seorang ibu merupakan bagian dari akhlak Islami dan bentuk meneladani Rasulullah ﷺ.

"Di balik anak yang shalih, sering kali ada ibu yang tidak pernah berhenti berdoa. Di balik rumah yang tenang, sering kali ada seorang wanita yang diam-diam menanggung lelahnya hanya agar keluarganya tetap tersenyum. Dan Allah tidak pernah lalai mencatat seluruh perjuangan itu."

BAB 4 : BURNOUT TERBERAT ADALAH BURNOUT HATI

Tubuh Bisa Beristirahat, Tetapi Hati Belum Tentu Pulih

Jamaah sekalian yang dimuliakan Allah Subhānahu wa Ta'ālā.

Setelah kita memahami bahwa seorang ibu memikul amanah yang sangat besar, muncul pertanyaan berikutnya.

Mengapa ada ibu yang pekerjaannya sangat berat tetapi tetap tersenyum?

Sebaliknya...

Mengapa ada ibu yang pekerjaannya tidak terlalu banyak, tetapi merasa hidupnya begitu berat?

Jawabannya bukan semata-mata terletak pada banyak atau sedikitnya pekerjaan.

Tetapi pada **kondisi hati**.

Inilah yang sering luput dibahas dalam psikologi modern.

Psikologi banyak membahas **mental fatigue**, **emotional exhaustion**, dan **stress regulation**.

Namun Islam mengajarkan sesuatu yang lebih dalam.

Yaitu **kelelahan hati (ta'abul qalb)**.

Dan inilah yang dalam kajian ini disebut sebagai bentuk burnout yang paling berbahaya.

Tubuh Bisa Tidur... Tetapi Hati Belum Tentu Istirahat

Kalau tubuh lelah... Kita bisa tidur.

Kalau kaki pegal... Kita bisa duduk.

Kalau tangan letih... Kita bisa berhenti sejenak.

Tetapi bagaimana kalau yang lelah adalah hati?

Ke mana hati harus beristirahat?

Karena itu banyak orang yang tidur delapan jam...

Namun bangun tetap merasa lelah.

Tubuhnya sudah tidur.

Tetapi hatinya tidak pernah benar-benar beristirahat.

Inilah yang hari ini banyak dialami oleh manusia.

Bukan kurang tidur.

Tetapi kurang tenang.

Allah Menjelaskan Tempat Istirahat Hati

Allah Ta'ala berfirman,

﴿أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾

"Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram." (QS. Ar-Ra'd: 28)

Perhatikan...

Allah tidak mengatakan,

"Dengan liburan hati menjadi tenang."

Allah tidak mengatakan,

"Dengan uang hati menjadi tenang."

Allah juga tidak mengatakan,

"Dengan pujian manusia hati menjadi tenang."

Tetapi Allah mengatakan,

"Dengan mengingat Allah."

Mengapa?

Karena hati diciptakan oleh Allah.

Dan sesuatu tidak akan tenang kecuali ketika kembali kepada Penciptanya.

Sebagaimana ikan tidak akan hidup tanpa air.

Demikian pula hati tidak akan hidup tanpa dzikrullah.

Burnout Dimulai dari Hati yang Kehilangan Makna

Psikologi modern menjelaskan bahwa salah satu penyebab utama burnout adalah **hilangnya makna (loss of meaning)**.

Seseorang merasa pekerjaannya tidak lagi bermakna.

Ia merasa semua yang dilakukan sia-sia.

Menariknya...

Islam sejak awal telah membangun makna itu.

Ketika seorang ibu memasak...

Islam mengatakan itu ibadah apabila diniatkan karena Allah.

Ketika seorang ibu menyusui...

Islam melihatnya sebagai amal saleh.

Ketika seorang ibu begadang menjaga anaknya...

Allah mencatatnya.

Karena itu Islam tidak sekadar mengurangi beban.

Islam mengubah cara memandang beban.

Hati yang Terhubung kepada Allah Tidak Mudah Hancur

Bukan berarti seorang mukmin tidak pernah menangis.

Bukan berarti seorang ibu shalihah tidak pernah capek.

Tetapi ia memiliki tempat kembali.

Ketika manusia tidak memahami dirinya...

Ia mengadu kepada Allah.

Ketika suami tidak mengerti perjuangannya...

Allah mengetahuinya.

Ketika tidak ada yang mengucapkan terima kasih...

Allah tidak pernah lupa mencatatnya.

Maka hubungan dengan Allah inilah yang menjadi **bahan bakar ruhani**.

Sebagaimana tubuh membutuhkan makanan.

Hati pun membutuhkan makanan.

Dan makanan hati adalah:

- Al-Qur'an.
- Dzikir.
- Doa.
- Istighfar.
- Shalat.
- Munajat kepada Allah.

Jangan Biarkan Hati Kosong

Sebagian ibu sangat rajin merawat rumah.

Tetapi lupa merawat hatinya.

Rumah bersih.

Namun hati penuh debu.

Dapur rapi.

Namun hubungan dengan Allah berantakan.

Anak-anak terurus.

Tetapi Al-Qur'an mulai jarang dibaca.

Inilah yang harus kita waspadai.

Karena hati yang kosong sangat mudah dipenuhi oleh:

- keluh kesah,
- iri hati,
- kemarahan,
- putus asa,
- dan bisikan syaitan.

Allah Ta'ala berfirman,

﴿وَمَنْ أَعْرَضَ عَنْ ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا﴾

"Barang siapa berpaling dari peringatan-Ku, maka baginya kehidupan yang sempit." (QS. Ṭahā: 124)

Perhatikan.

Allah tidak mengatakan orang itu miskin.

Tetapi hidupnya terasa sempit.

Padahal hartanya banyak.

Rumahnya luas.

Namun dadanya sesak.

Mengapa?

Karena hatinya jauh dari Allah.

Menjaga Hati adalah Bentuk Self-Care yang Paling Tinggi

Hari ini banyak orang berbicara tentang **self-care**.

Padahal bentuk self-care yang paling tinggi bukanlah sekedar spa, liburan, atau membeli barang baru.

Semuanya boleh selama mubah.

Namun semua itu tidak akan menyembuhkan hati apabila hubungan dengan Allah rusak.

Self-care yang paling besar adalah:

- memperbaiki shalat,
- memperbanyak dzikir,

- membaca Al-Qur'an,
- memperbanyak istighfar,
- memperbanyak doa,
- menjaga tauhid,
- memperbaiki niat.

Karena ketika hati hidup...

Tubuh akan jauh lebih kuat menjalani amanah.

Rawat Hati Sebelum Menunggu Ia Roboh

Banyak orang merawat mobilnya sebelum rusak.

Merawat rumahnya sebelum bocor.

Merawat telepon genggamnya sebelum rusak.

Tetapi mengapa hati sering dibiarkan hingga benar-benar hancur?

Padahal Nabi ﷺ sangat sering berdoa:

يَا مُقَلِّبَ الْقُلُوبِ ثَبِّتْ قَلْبِي عَلَى دِينِكَ

"Wahai Dzat yang membolak-balikkan hati, teguhkanlah hatiku di atas agama-Mu." (HR. At-Tirmidzi)

Kalau Nabi ﷺ saja terus memohon agar hatinya diteguhkan... Apalagi kita.

Burnout Bisa Menjadi Jalan Menuju Allah

Mungkin inilah hikmah terbesar dari kelelahan.

Ketika tubuh tidak lagi sanggup... Seseorang mulai belajar bersandar kepada Allah.

Ketika tenaga habis... Ia mulai memperbanyak doa.

Ketika manusia tidak mampu menguatkannya... Allah menjadi tempat sandaran.

Karena itu, jangan sia-siakan rasa lelah. Jadikan ia sebagai pintu untuk lebih mengenal Allah.

Sebab sering kali seseorang baru benar-benar merasakan manisnya tawakal ketika seluruh kekuatan dirinya telah habis.

Fawaid Tarbawiyah

1. Burnout yang paling berbahaya bukanlah kelelahan fisik, tetapi kelelahan hati dan ruhani.

2. Hati hanya memperoleh ketenangan sejati dengan mengingat Allah, bukan semata-mata dengan hiburan atau istirahat.
3. Hilangnya makna dalam aktivitas sehari-hari mempercepat terjadinya burnout, sedangkan niat karena Allah mengubah pekerjaan biasa menjadi ibadah.
4. Dzikir, Al-Qur'an, doa, dan shalat adalah "nutrisi" bagi hati sebagaimana makanan adalah nutrisi bagi tubuh.
5. Menjaga hati merupakan bentuk *self-care* yang paling mendasar dalam Islam.
6. Burnout dapat menjadi titik balik menuju kedekatan kepada Allah apabila disikapi dengan iman, tawakal, dan memperbarui niat.

"Jangan hanya mengistirahatkan tubuhmu. Istirahatkan pula hatimu di hadapan Allah. Sebab tubuh yang lelah masih mampu bangkit setelah tidur, tetapi hati yang lelah hanya akan hidup kembali dengan cahaya iman."

BAB 5 : JANGAN MENJADI SUPERMOM, JADILAH AMATULLAH

Identitas Seorang Wanita Lebih Besar daripada Sekadar Menjadi Ibu

Hari ini ada satu slogan yang sangat populer.

"Be a Supermom!"

Media sosial memujinya.

Masyarakat mengagungkannya.

Seolah-olah seorang ibu yang baik adalah ibu yang mampu melakukan semuanya sendiri.

- Harus kuat.
- Harus sabar.
- Harus tidak boleh menangis.
- Harus tidak boleh mengeluh.
- Harus selalu tersenyum.
- Harus mampu mengurus rumah.
- Harus mendidik anak.
- Harus melayani suami.

- Kalau bekerja di luar rumah, harus sukses pula.
- Kalau berdagang, harus aktif pula.
- Kalau belajar, harus berprestasi pula.

Sampai akhirnya...

Seorang ibu memikul beban yang bahkan Allah tidak pernah membebankannya.

Padahal Islam tidak pernah memerintahkan seorang wanita menjadi **superwoman**.

Islam mengajarkan sesuatu yang jauh lebih mulia.

Yaitu menjadi *Amatullah*.

Seorang hamba Allah.

Identitas yang Sering Terbalik

Ketika kita bertanya kepada seseorang,

"Siapa Anda?"

Mungkin ia menjawab,

"Saya seorang ibu."

Atau,

"Saya seorang istri."

Atau,

- "*Saya seorang dokter.*"
- "*Saya seorang guru.*"
- "*Saya seorang dosen.*"

Semua jawaban itu benar.

Tetapi semuanya **bukan identitas pertama.**

Identitas pertama seorang mukmin adalah:

'**Abdullah** bagi laki-laki.

Dan

Amatullah bagi perempuan.

Kita adalah hamba Allah.

- Sebelum menjadi ibu.
- Sebelum menjadi istri.
- Sebelum menjadi dosen.
- Sebelum menjadi dokter.

Kita terlebih dahulu adalah milik Allah.

Dan inilah yang menjadi fondasi seluruh kehidupan.

Dalam kajian ini ditekankan bahwa sebelum seorang wanita diberi label apa pun, identitas utamanya

adalah **Amatullah**, hamba Allah. Dari identitas inilah seluruh peran lainnya memperoleh makna.

Mengapa Banyak Ibu Kehilangan Semangat?

Karena tanpa sadar...

Ia menjadikan manusia sebagai tujuan.

Ia berkata,

"Aku mengurus anak supaya anakku berhasil."

"Aku melayani suami supaya suamiku menghargai."

"Aku memasak supaya dipuji."

Lalu apa yang terjadi?

Ketika anak tidak sesuai harapan...Ia kecewa.

Ketika suami tidak mengucapkan terima kasih...Ia terluka.

Ketika pengorbanannya tidak dihargai...Ia merasa sia-sia.

Mengapa?

Karena niatnya sejak awal bertumpu kepada manusia.

Padahal manusia berubah.

- Kadang menghargai.
- Kadang melupakan.
- Kadang berterima kasih.
- Kadang mengecewakan.

Luruskan Titik Tujuan

Allah mengajarkan kepada kita:

﴿قُلْ إِنَّ صَلَاتِي وَنُسُكِي وَمَحْيَايَ وَمَمَاتِي لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ﴾

"Katakanlah: Sesungguhnya shalatku, ibadahku, hidupku, dan matiku hanyalah untuk Allah, Rabb seluruh alam."
(QS. Al-An'am: 162)

Perhatikan...

Allah tidak hanya mengatakan:

"Shalatku."

Tetapi juga:

"Hidupku."

Artinya...

- Memasak bisa menjadi ibadah.

- Menyapu bisa menjadi ibadah.
- Menyusui bisa menjadi ibadah.
- Memandikan anak bisa menjadi ibadah.
- Membangunkan anak shalat bisa menjadi ibadah.

Asalkan semuanya dilakukan **lillāh**.

Lelah Menjadi Ringan Ketika Tujuannya Allah

Bayangkan dua orang ibu.

- Keduanya sama-sama bangun pukul tiga pagi.
- Keduanya sama-sama memasak.
- Keduanya sama-sama mencuci.
- Keduanya sama-sama mendidik anak.

Yang pertama berkata,

"Semoga suamiku menghargai."

Yang kedua berkata,

"Ya Allah... ini untuk-Mu."

Pekerjaannya sama.

Tetapi kekuatan hatinya berbeda.

Karena ketika manusia mengecewakan...

Allah tidak pernah mengecewakan.

Allah Tidak Pernah Lalai Menghitung

Kadang seorang ibu merasa,

"Tidak ada yang melihat perjuanganku."

Padahal Allah berfirman,

﴿ إِنَّ اللَّهَ لَا يُضِيعُ أَجْرَ الْمُحْسِنِينَ ﴾

"Sesungguhnya Allah tidak akan menyia-nyiakan pahala orang-orang yang berbuat baik."

- Tidak ada satu piring yang dicuci karena Allah yang hilang.
- Tidak ada satu popok yang diganti karena Allah yang terlupakan.
- Tidak ada satu tetes keringat yang keluar karena Allah yang sia-sia.

Inilah yang membedakan seorang mukmin.

Ia bekerja bukan untuk tepuk tangan manusia.

Tetapi mengharap ridha Rabbnya.

Jangan Membebani Diri Menjadi Sempurna

Psikologi modern mengenal istilah **perfectionism**.

Yaitu dorongan untuk selalu sempurna.

Inilah salah satu penyebab terbesar burnout.

Islam tidak pernah menuntut kesempurnaan.

Allah mengetahui kelemahan manusia.

Allah berfirman,

﴿ لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا ﴾

"Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kemampuannya." (QS. Al-Baqarah: 286)

Karena itu...

Jangan paksa diri menjadi ibu yang sempurna.

Jadilah ibu yang terus belajar.

- Terus bertumbuh.
- Terus memperbaiki diri.
- Terus bertaubat.
- Terus istiqamah.

Yang Allah Inginkan Bukan Kesempurnaan

Jangan jadikan gelar **Supermom** sebagai beban baru.

Karena kita manusia.

- Kita bisa lelah.
- Kita boleh meminta bantuan.
- Kita boleh menangis.
- Kita boleh beristirahat.

Yang Allah tuntutan bukan kesempurnaan.

Tetapi keistiqamahan dalam menjalankan amanah.

Menjadi Amatullah Adalah Kemuliaan Tertinggi

Ketika seorang wanita memahami bahwa dirinya adalah hamba Allah...

Maka ia tidak lagi diperbudak oleh pujian manusia.

Tidak pula hancur karena celaan manusia.

Ia tidak sibuk membandingkan dirinya dengan ibu lain.

Ia tidak berlomba menjadi yang paling hebat.

Tetapi berlomba menjadi yang paling ikhlas.

Karena yang dicari bukan validasi manusia.

Melainkan keridhaan Allah.

Dan itulah kemerdekaan sejati.

Fawaid Tarbawiyah

1. Identitas utama seorang wanita bukanlah profesinya, tetapi sebagai **Amatullah**, hamba Allah.
2. Burnout sering muncul ketika manusia dijadikan tujuan utama, bukan Allah.
3. Meluruskan niat merupakan terapi ruhani yang mengubah aktivitas harian menjadi ibadah.
4. Islam tidak menuntut seorang ibu menjadi sempurna, tetapi istiqamah dalam kebaikan.
5. Seorang ibu boleh lelah, menangis, beristirahat, dan meminta bantuan; semua itu tidak mengurangi kemuliaannya.
6. Pekerjaan rumah yang diniatkan karena Allah bernilai amal saleh yang tidak akan disia-siakan.

7. Validasi manusia bersifat sementara, sedangkan balasan Allah kekal dan sempurna.

"Dunia memintamu menjadi Supermom. Islam mengajarkanmu menjadi Amatullah. Sebab ketika engkau menjadi hamba Allah yang baik, Allah akan menolongmu menjalankan seluruh peran yang lain."

BAB 6 : LELAH ITU BUKAN MUSUH

Mengubah Burnout Menjadi Jalan Menuju Jannah

Jamaah yang dimuliakan Allah...

Sampai di sini kita mulai memahami bahwa burnout bukan sekadar persoalan tenaga.

Ia bukan hanya masalah tubuh.

Bahkan bukan hanya masalah pikiran.

Burnout sering kali merupakan krisis makna.

Karena itu, pertanyaan yang paling penting bukanlah,

"Mengapa saya lelah?"

Tetapi,

"Untuk siapa saya lelah?"

Dua orang bisa melakukan pekerjaan yang sama.

- Sama-sama bangun sebelum Subuh.
- Sama-sama mencuci.
- Sama-sama memasak.

- Sama-sama membersihkan rumah.
- Sama-sama mengurus anak.

Tetapi yang satu merasa hidupnya sangat berat.

Sedangkan yang lain tetap memiliki ketenangan.

Mengapa?

Karena yang membedakan bukan pekerjaannya.

Tetapi **niatnya**.

Burnout Dimulai Ketika Tujuan Hidup Salah

Mari kita renungkan.

Kalau tujuan hidup kita adalah pujian manusia...
Maka kita akan mudah kecewa.

Kalau tujuan hidup kita adalah penghargaan suami...
Maka ketika suami lupa mengucapkan terima kasih,
hati kita akan hancur.

Kalau tujuan hidup kita adalah keberhasilan anak...
Maka ketika anak melakukan kesalahan, kita merasa
gagal sebagai ibu.

Lihatlah...

Semakin banyak tujuan kita bergantung kepada manusia...

Semakin rapuh hati kita.

Karena manusia berubah.

Hari ini memuji.

Besok mencela.

Hari ini menghargai.

Besok melupakan.

Maka jangan gantungkan kebahagiaan kita kepada makhluk yang hatinya sendiri berada di tangan Allah.

Seorang Mukmin Hidup Karena Allah

Allah Ta'ālā berfirman:

﴿قُلْ إِنَّ صَلَاتِي وَنُسُكِي وَمَحْيَايَ وَمَمَاتِي لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ ﴿١٦٢﴾ لَا شَرِيكَ لَهُ



"Katakanlah: Sesungguhnya shalatku, ibadahku, hidupku dan matiku hanyalah untuk Allah, Rabb seluruh alam. Tiada sekutu bagi-Nya." (QS. Al-An'ām: 162-163)

Perhatikan...

Allah tidak mengatakan, "*Shalatmu saja untuk Allah.*"

Tetapi, "**Hidupmu.**"

Artinya...

Seluruh aktivitas hidup bisa berubah menjadi ibadah.

- Memasak.
- Menyapu.
- Memandikan anak.
- Mengantar sekolah.
- Menemani belajar.

Semuanya bisa menjadi ibadah apabila diniatkan karena Allah.

Di sinilah Islam memberikan makna yang tidak dimiliki oleh banyak teori kehidupan modern.

Amal Kecil Menjadi Besar Karena Niat

Rasulullah ﷺ bersabda:

إِنَّمَا الْأَعْمَالُ بِالنِّيَّاتِ، وَإِنَّمَا لِكُلِّ امْرِئٍ مَا نَوَىٰ

"*Sesungguhnya setiap amal tergantung niatnya, dan setiap orang akan mendapatkan sesuai dengan apa yang ia niatkan.*" Muttafaq 'alaih.

Hadits ini adalah fondasi yang sangat besar dalam kehidupan seorang muslim.

Sering kali kita mengira ibadah hanya ada di masjid.

- Padahal dapur pun bisa menjadi tempat ibadah.
- Ruang mencuci bisa menjadi tempat ibadah.
- Kamar anak bisa menjadi tempat ibadah.

Selama hati kita terhubung kepada Allah.

Jangan Menghitung Pengorbananmu

Ada satu kebiasaan yang membuat hati semakin berat.

Yaitu...

Menghitung-hitung pengorbanan.

"Aku sudah melakukan ini."

"Aku sudah berkorban sekian banyak."

"Mengapa tidak ada yang menghargai?"

Wahai para *ummahat* dan *akhowat*...

Kalau kita bekerja untuk manusia...

Mungkin kita pantas kecewa.

Tetapi kalau kita bekerja untuk Allah...

Mengapa harus kecewa?

Bukankah Allah telah berjanji:

﴿إِنَّ اللَّهَ لَا يُضِيعُ أَجْرَ الْمُحْسِنِينَ﴾

"Sesungguhnya Allah tidak akan menyia-nyiakan pahala orang-orang yang berbuat baik." (QS. At-Taubah: 120)

- Tidak ada satu langkah menuju kamar anak yang sia-sia.
- Tidak ada satu suapan makanan yang engkau berikan kepada anakmu yang Allah lupakan.
- Tidak ada satu malam begadang yang hilang begitu saja.

Allah menghitung semuanya.

Bahkan ketika seluruh manusia melupakannya.

Surga Tidak Dicapai Dengan Jalan yang Mudah

Inilah yang sering dilupakan.

Kita ingin surga...

Tetapi kita tidak ingin lelah.

Padahal Allah telah berfirman:

﴿ أَمْ حَسِبْتُمْ أَنْ تَدْخُلُوا الْجَنَّةَ وَلَمَّا يَأْتِكُمْ مَثَلُ الَّذِينَ خَلَوْا مِنْ قَبْلِكُمْ ۚ
مَسْتَهْزِئِينَ الْبَاسَاءُ وَالضَّرَّاءُ وَزُلُّوا ﴾

"Apakah kalian mengira akan masuk surga, padahal belum datang kepada kalian ujian sebagaimana orang-orang sebelum kalian..." (QS. Al-Baqarah: 214)

Perhatikan...

Jalan menuju surga selalu melewati ujian.

Bukan berarti setiap ujian adalah hukuman.

Justru sering kali ujian adalah bukti bahwa Allah sedang mendidik hamba-Nya.

Ibnul Qayyim Rahimahullah Berkata

وَقَدْ أَجْمَعَ عُقَلَاءُ كُلِّ أُمَّةٍ عَلَى أَنَّ النَّعِيمَ لَا يُدْرَكُ بِالنَّعِيمِ، وَأَنَّ مَنْ آثَرَ الرَّاحَةَ
فَاتَتْهُ الرَّاحَةُ

"Orang-orang yang berakal dari setiap umat telah sepakat bahwa kenikmatan tidak akan diraih dengan jalan bermalas-malasan. Barang siapa hanya mengejar kenyamanan, maka ia justru kehilangan kenyamanan." (Al-Fawā'id)

Kalimat ini sangat dalam.

Surga tidak diperoleh dengan hidup tanpa perjuangan.

Anak yang shalih tidak lahir tanpa pengorbanan.

Rumah tangga yang sakinah tidak dibangun tanpa kesabaran.

Ketika Lelah Menjadi Investasi Akhirat

Bayangkan nanti pada Hari Kiamat..

Allah memperlihatkan catatan amal.

Di sana tertulis:

- Hari ketika engkau menggendong anakmu yang sedang demam.
- Malam ketika engkau tidak tidur karena menyusunya.
- Saat engkau menahan marah agar tidak melukai hatinya.
- Ketika engkau mengajarkan Al-Fatihah berulang-ulang.

Semua itu tercatat.

Bukan sebagai pekerjaan rumah.

Tetapi sebagai amal saleh.

Inilah mengapa seorang ibu mukminah tidak sekadar menjalani rutinitas.

Ia sedang membangun istana di surga.

Penutup Bab

Maka mulai hari ini...

Jangan lagi berkata,

"Aku hanya ibu rumah tangga."

Tidak.

- Engkau bukan "hanya" seorang ibu.
- Engkau adalah pendidik generasi.
- Engkau sedang membangun umat.
- Engkau sedang menyiapkan calon penghuni masjid.
- Calon penghafal Al-Qur'an.
- Calon dai.
- Calon ulama.
- Calon pemimpin kaum muslimin.

Dan semua itu dimulai dari tanganmu.

Mungkin dunia tidak pernah menuliskan namamu dalam buku sejarah.

Tetapi apabila engkau ikhlas...

Namamu akan tertulis dalam catatan amal di sisi Allah.

Fawa'id Tarbawiyah

1. Burnout menjadi ringan ketika tujuan hidup kembali diarahkan kepada Allah.
2. Niat adalah kekuatan terbesar yang mengubah rutinitas menjadi ibadah.
3. Jangan menggantungkan penghargaan kepada manusia; cukuplah ridha Allah sebagai tujuan.
4. Jalan menuju surga selalu dihiasi ujian dan pengorbanan.
5. Seorang ibu hendaknya memandangi aktivitas pengasuhan sebagai investasi akhirat, bukan sekadar pekerjaan domestik.
6. Kesabaran dalam mendidik anak merupakan bagian dari jihad seorang ibu dalam menjaga amanah Allah.

7. Orang tua tidak hanya membesarkan anak, tetapi sedang membangun peradaban Islam melalui generasi yang mereka didik.

"Setiap kali engkau merasa lelah, ingatlah: mungkin hari ini dunia hanya melihat rumahmu yang sederhana. Namun Allah sedang melihat seorang wanita yang sedang membangun jalan menuju Jannah, satu suapan, satu pelukan, satu doa, dan satu tetes air mata pada satu waktu."

BAB 7 : KETIKA RUMAH KEHILANGAN SAKINAH

**Burnout Tidak Selalu Berasal dari
Banyaknya Pekerjaan, Tetapi dari
Hilangnya Makna dan Dukungan**

Jamaah yang dimuliakan Allah Ta'ālā.

Ada satu anggapan yang sering kali keliru.

Banyak orang mengira bahwa penyebab utama burnout adalah **terlalu banyak pekerjaan**.

Padahal belum tentu demikian.

Ada ibu yang pekerjaannya luar biasa banyak, tetapi hatinya tetap tenang.

Ada pula ibu yang pekerjaannya tidak terlalu berat, tetapi jiwanya terasa sesak setiap hari.

Mengapa?

Karena manusia bukan hanya membutuhkan tenaga.

Manusia juga membutuhkan **makna, penghargaan, cinta, dan kebersamaan**.

Dan semua itu berpangkal pada satu kata yang sangat agung dalam Al-Qur'an.

Yaitu **sakinah**.

Allah Tidak Menjadikan Rumah Sekadar Tempat Tinggal

Allah Ta'ālā berfirman:

﴿وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً ۚ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ﴾

"Dan di antara tanda-tanda kekuasaan-Nya ialah Dia menciptakan untuk kalian pasangan-pasangan dari jenis kalian sendiri agar kalian memperoleh ketenangan (sakinah) kepadanya. Dia menjadikan di antara kalian rasa cinta (mawaddah) dan kasih sayang (rahmah). Sungguh pada yang demikian itu terdapat tanda-tanda bagi kaum yang berpikir." (QS. Ar-Rūm: 21)

Perhatikan ayat ini.

- Allah tidak mengatakan tujuan pernikahan adalah kekayaan.
- Allah tidak mengatakan tujuan rumah tangga adalah status sosial.

- Allah tidak mengatakan tujuan menikah adalah sekedar memiliki anak.

Tetapi Allah menyebut terlebih dahulu:

لَتَسْكُنُوا إِلَيْهَا

"Agar kalian mendapatkan ketenangan."

Artinya...

Rumah seharusnya menjadi tempat seseorang mengisi kembali energinya.

Bukan tempat menghabiskan sisa energinya.

Burnout Meningkat Ketika Rumah Kehilangan Sakinah

Hari ini banyak rumah yang megah.

Fasilitas lengkap.

Perabotan mahal.

Tetapi penghuninya tidak betah berada di dalamnya.

Mengapa?

Karena sakinah tidak dibangun dengan batu bata.

Sakinah dibangun dengan iman.

- Dengan komunikasi.
- Dengan kasih sayang.
- Dengan saling memahami.
- Dengan saling memaafkan.

Kalau semua itu hilang...

Rumah hanya tinggal bangunan.

Bukan lagi tempat pulang.

Mawaddah dan Rahmah Harus Berjalan Bersama

Allah menyebut dua kata:

رَحْمَةً dan مَوَدَّةً

Mengapa keduanya disebutkan?

Karena cinta saja tidak cukup.

Cinta bisa naik turun.

Tetapi rahmah membuat seseorang tetap berbuat baik meskipun sedang lelah.

Seorang suami mungkin sedang penat.

Tetapi karena rahmah...

Ia tetap membantu istrinya.

Seorang istri mungkin sedang kecewa.

Tetapi karena rahmah...

Ia tetap menjaga kehormatan suaminya.

Inilah akhlak seorang mukmin.

Rasulullah ﷺ Menghadirkan Ketenangan di Rumah

Ummul Mukminin 'Aisyah radhiyallahu 'anha berkata:

كَانَ فِي مِهْنَةِ أَهْلِهِ، فَإِذَا حَضَرَتِ الصَّلَاةُ خَرَجَ إِلَى الصَّلَاةِ

"Rasulullah ﷺ biasa membantu pekerjaan keluarganya. Apabila telah datang waktu shalat, beliau keluar untuk shalat." (HR. Al-Bukhari)

Perhatikan...

Beliau tidak berkata,

"Itu bukan tugasku."

Padahal beliau adalah Nabi.

Pemimpin umat.

Guru seluruh manusia.

Tetapi beliau menghadirkan rasa aman di rumahnya.

Inilah sunnah yang sering terlupakan.

Salah Satu Penyebab Burnout adalah Merasa Sendirian

Dalam psikologi modern dikenal bahwa salah satu faktor yang memperberat burnout adalah **kurangnya dukungan sosial (social support)**.

Islam mengajarkan hal yang sama melalui konsep **ta'āwun**.

Allah Ta'ālā berfirman:

﴿وَتَعَاوَنُوا عَلَى الْبِرِّ وَالتَّقْوَىٰ﴾

"Tolong-menolonglah kalian dalam kebaikan dan ketakwaan." (QS. Al-Mā'idah: 2)

Ayat ini tidak hanya berlaku di masjid.

Ia dimulai dari rumah.

Suami membantu istri.

Istri menguatkan suami.

Anak belajar membantu orang tuanya.

Rumah yang penuh ta'āwun akan lebih kuat menghadapi tekanan hidup.

Jangan Menunggu Pasangan Meminta Tolong

Sering kali seorang istri berkata,

"Kalau saya minta bantuan, baru dibantu."

Padahal kepekaan adalah bagian dari akhlak.

Rasulullah ﷺ tidak menunggu setiap kali diminta.

Beliau melihat kebutuhan keluarganya lalu membantu.

Begitu pula seorang istri hendaknya peka terhadap keadaan suami.

Rumah tangga bukan tempat dua orang saling menagih.

Tetapi dua orang yang berlomba meringankan beban pasangannya.

Anak Belajar dari Cara Ayah Memperlakukan Ibu

Inilah pelajaran tarbiyah yang sangat penting.

Seorang anak laki-laki belajar menjadi suami dari ayahnya.

Seorang anak perempuan belajar menjadi istri dari ibunya.

Kalau setiap hari anak melihat ayah menghormati ibunya...

Ia akan menganggap itu sebagai sesuatu yang normal.

Kalau ia melihat ayah ringan tangan membantu pekerjaan rumah...

Ia sedang belajar tentang kasih sayang.

Sebaliknya, apabila rumah dipenuhi bentakan, celaan, dan saling merendahkan, maka luka itu dapat terbawa hingga dewasa.

Oleh karena itu, pendidikan anak dimulai jauh sebelum kita berbicara kepada mereka.

Pendidikan dimulai dari bagaimana suami dan istri saling memperlakukan.

Rumah Adalah Tempat Mengisi Energi Iman

Setiap orang pasti lelah.

Suami lelah bekerja.

Istri lelah mengurus rumah.

Anak lelah belajar.

Tetapi jangan biarkan semua kelelahan itu saling bertabrakan.

Jadikan rumah sebagai tempat saling menguatkan.

- Tempat saling mendoakan.
- Tempat saling memaafkan.
- Tempat saling mengingatkan kepada Allah.

Karena rumah yang dipenuhi dzikir, tilawah Al-Qur'an, shalat berjamaah, dan akhlak yang baik akan

menjadi sumber ketenangan yang tidak dapat dibeli dengan harta.

Fawa'id Tarbawiyah

1. Tujuan utama rumah tangga dalam Islam adalah menghadirkan **sakinah**, bukan sekadar hidup bersama.
2. Burnout sering diperberat oleh hilangnya rasa dihargai, dicintai, dan didukung di dalam rumah.
3. **Mawaddah** melahirkan cinta, sedangkan **rahmah** menjaga cinta tetap hidup ketika ujian datang.
4. Rasulullah ﷺ adalah teladan dalam menghadirkan ketenangan di rumah melalui bantuan nyata kepada keluarganya.
5. Budaya *ta'āwun* di dalam rumah merupakan terapi yang sangat efektif untuk mencegah burnout keluarga.
6. Anak belajar tentang pernikahan bukan dari ceramah, tetapi dari interaksi ayah dan ibunya setiap hari.

7. Rumah yang dipenuhi iman dan dzikir akan lebih kokoh menghadapi tekanan kehidupan dibanding rumah yang hanya dibangun dengan kemewahan.

"Burnout bukan hanya tanda tubuh yang lelah. Terkadang ia adalah isyarat bahwa rumah kita perlu kembali dipenuhi iman, kasih sayang, dan kerja sama. Sebab ketika sakinah hadir, pekerjaan yang berat pun terasa lebih ringan karena dikerjakan bersama untuk mencari ridha Allah."

BAB 8 : THE PROPHETIC SELF-CARE

Bagaimana Rasulullah ﷺ Mengelola Lelah Tanpa Kehilangan Kedekatan dengan Allah

Jamaah yang dimuliakan Allah...

Beberapa tahun terakhir istilah **self-care** menjadi sangat populer.

Buku-buku ditulis.

Seminar diadakan.

Media sosial dipenuhi berbagai tips tentang self-care.

Sebagiannya benar.

Namun tidak sedikit yang justru mengajarkan bahwa self-care adalah memanjakan diri tanpa batas.

Seolah-olah...

Asalkan saya bahagia...

Maka semuanya dibenarkan.

Padahal seorang muslim memiliki ukuran yang berbeda.

Self-care bukan berarti memuaskan seluruh keinginan diri.

Tetapi **merawat amanah yang Allah titipkan.**

Karena tubuh ini bukan milik kita.

Waktu ini bukan milik kita.

Kesehatan ini bukan milik kita.

Semuanya adalah amanah dari Allah.

Islam Mengajarkan Keseimbangan

Rasulullah ﷺ tidak pernah mengajarkan kehidupan yang ekstrem.

Tidak pula mengajarkan seseorang menyiksa dirinya atas nama ibadah.

Suatu hari Salman Al-Farisi radhiyallahu 'anhu menasihati Abu Darda' radhiyallahu 'anhu yang terlalu memforsir dirinya dalam ibadah hingga mengabaikan hak tubuh dan keluarganya.

Kemudian Nabi ﷺ membenarkan nasihat Salman.

Beliau bersabda:

إِنَّ لِرَبِّكَ عَلَيْكَ حَقًّا، وَإِنَّ لِنَفْسِكَ عَلَيْكَ حَقًّا، وَإِنَّ لِأَهْلِكَ عَلَيْكَ حَقًّا،
فَاعْطِ كُلَّ ذِي حَقٍّ حَقَّهُ

"Sesungguhnya Rabbmu mempunyai hak atasmu. Dirimu mempunyai hak atasmu. Keluargamu mempunyai hak atasmu. Maka berikanlah kepada setiap yang memiliki hak, haknya." (HR. Al-Bukhari)

Perhatikan...

Nabi ﷺ menyebut **hak diri kita sendiri**.

Ini menunjukkan bahwa menjaga kesehatan bukanlah sikap egois.

Tetapi bagian dari ibadah.

Self-Care Pertama Adalah Memperbaiki Hubungan dengan Allah

Banyak orang ketika lelah berkata,

"Saya butuh healing."

Pertanyaannya...

Healing ke mana?

Kalau healing hanya memindahkan lokasi tubuh...

Belum tentu hati ikut sembuh.

Karena hati tidak sembuh dengan pemandangan.

Hati sembuh dengan keimanan.

Allah berfirman:

﴿أَلَا يَذْكُرُ اللَّهُ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾

"Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram." (QS. Ar-Ra'd: 28)

Inilah self-care yang pertama.

- Perbaiki shalat.
- Perbaiki tilawah.
- Perbanyak dzikir.
- Perbanyak istighfar.
- Perbanyak doa.

Sebab hati yang dekat kepada Allah akan jauh lebih kuat menghadapi tekanan hidup.

Jangan Menunggu Sampai Hancur

Sering kali seorang ibu baru berhenti ketika tubuhnya benar-benar sakit.

Baru beristirahat ketika sudah jatuh.

Padahal Nabi ﷺ mengajarkan agar kita menjaga nikmat sebelum hilang.

Beliau bersabda:

اغْتَنِمْ خَمْسًا قَبْلَ خَمْسٍ ... وَصِحَّتَكَ قَبْلَ سَقَمِكَ

"Manfaatkan lima perkara sebelum lima perkara... kesehatanmu sebelum datang sakitmu." (HR. Al-Hakim)

Karena itu...

Tidur yang cukup bukan kemalasan.

Makan yang sehat bukan pemborosan.

Berolahraga bukan sekadar gaya hidup.

Semuanya dapat menjadi ibadah apabila diniatkan agar tubuh kuat dalam menaati Allah.

Rasulullah ﷺ Juga Beristirahat

Kadang ada ibu yang merasa bersalah ketika beristirahat.

Seolah-olah kalau duduk sebentar berarti ia malas.

Padahal Rasulullah ﷺ juga beristirahat.

- Beliau tidur.
- Beliau bercanda dengan keluarganya.
- Beliau berlomba lari dengan Aisyah radhiyallahu 'anha.
- Beliau tersenyum.
- Beliau menikmati makanan.
- Beliau tidak menjadikan kehidupan sebagai tekanan yang tidak berkesudahan.

Karena Islam bukan agama yang menghilangkan fitrah manusia.

Islam mengarahkannya.

Mintalah Bantuan

Salah satu penyebab burnout adalah merasa harus mengerjakan semuanya sendiri.

Padahal Allah sendiri memerintahkan kita untuk saling membantu.

﴿وَتَعَاوَنُوا عَلَى الْبِرِّ وَالتَّقْوَى﴾

"Tolong-menolonglah kalian dalam kebaikan dan ketakwaan." (QS. Al-Mā'idah: 2)

Tidak salah seorang istri berkata kepada suaminya,

"Abi... boleh bantu pegang adik sebentar?"

Tidak salah meminta bantuan kepada keluarga ketika benar-benar membutuhkan.

Yang salah adalah ketika kesombongan membuat kita menolak bantuan, lalu akhirnya kelelahan sendiri.

Jangan Bandingkan Dirimu dengan Media Sosial

Hari ini banyak ibu merasa gagal...

Bukan karena kehidupannya buruk.

Tetapi karena terlalu sering melihat kehidupan orang lain.

Media sosial hanya menampilkan **highlight**.

Bukan kenyataan.

Yang ditampilkan:

- Anak tersenyum.
- Rumah bersih.
- Masakan cantik.
- Liburan keluarga.

Yang tidak ditampilkan:

- Anak tantrum.
- Rumah berantakan.
- Suami istri berbeda pendapat.
- Ibu yang menangis sendirian.

Karena itu, jangan ukur hidupmu dengan foto orang lain.

Allah tidak akan bertanya,

"Mengapa engkau tidak seperti keluarga itu?"

Allah akan bertanya tentang amanah yang Allah berikan kepadamu.

Rawat Dirimu Agar Mampu Merawat Amanah

Ada kaidah yang sangat indah.

فاقد الشيء لا يعطيه

"Orang yang kehilangan sesuatu tidak mampu memberikannya."

Kalau hati kita kosong...Sulit menenangkan anak.

Kalau emosi kita habis...Sulit mengajari dengan sabar.

Kalau hubungan kita dengan Allah lemah... Sulit menguatkan keluarga.

Karena itu...

Merawat diri bukan tujuan.

Tetapi sarana agar kita mampu lebih baik dalam beribadah dan mengurus amanah.

Penutup

Wahai *ummahat* dan *akhawat*...

Kalau hari ini engkau lelah...

Beristirahatlah.

Tetapi jangan berhenti.

Kalau hari ini engkau menangis...

Menangislah di hadapan Allah.

Tetapi jangan menyerah.

Karena Rasulullah ﷺ tidak mengajarkan kita menjadi manusia yang tidak pernah lelah.

Beliau mengajarkan kita menjadi manusia yang tahu kepada siapa harus kembali ketika lelah.

Allah berfirman:

﴿فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ ۖ وَإِلَىٰ رَبِّكَ فَارْغَبْ﴾

"Apabila engkau telah selesai dari suatu urusan, maka bersungguh-sungguhlah dalam urusan yang lain. Dan hanya kepada Rabbmu hendaklah engkau berharap." (QS. Asy-Syarh: 7-8)

Perhatikan...

Allah tidak mengatakan bahwa hidup akan bebas dari kesibukan.

Tetapi Allah mengajarkan agar di tengah seluruh kesibukan itu, hati tetap bergantung kepada-Nya.

Fawaid Tarbawiyah

1. Self-care dalam Islam adalah menjaga amanah tubuh, hati, dan waktu agar semakin kuat dalam beribadah.
2. Merawat diri bukan bentuk egoisme apabila diniatkan untuk menunaikan amanah kepada Allah dengan lebih baik.
3. Keseimbangan adalah sunnah Nabi ﷺ; tidak berlebihan dalam bekerja dan tidak berlebihan dalam beristirahat.
4. Meminta bantuan bukan tanda kelemahan, tetapi bagian dari budaya *ta'āwun* yang diajarkan Islam.
5. Jangan membandingkan kehidupan nyata dengan potongan kehidupan orang lain di media sosial.
6. Orang tua yang menjaga kesehatan ruhani dan jasmaninya akan lebih mampu menghadirkan ketenangan dalam keluarga.

7. Obat pertama bagi burnout adalah memperbaiki hubungan dengan Allah, kemudian menata kembali ritme kehidupan sesuai tuntunan syariat.

"Self-care terbaik bukan sekadar memberi tubuh waktu untuk beristirahat, tetapi memberi hati kesempatan untuk kembali dekat kepada Allah. Sebab hati yang dipenuhi iman akan menguatkan tubuh yang paling lelah sekalipun."

BAB 9 : THE BURNOUT DIARIES

Catatan yang Tidak Pernah Ditulis Dunia, Tetapi Dicatat oleh Langit

Jamaah sekalian yang dimuliakan Allah Subhānahu wa Ta'ālā.

Mengapa kajian ini diberi judul **The Burnout Diaries**?

Mengapa tidak kita beri judul saja "Lelah Seorang Ibu"?

Karena kata **diaries** memiliki makna yang sangat dalam.

Diary adalah catatan yang sangat pribadi.

- Catatan yang sering kali tidak dibaca siapa pun.
- Catatan yang menyimpan air mata.
- Catatan yang menyimpan luka.
- Catatan yang menjadi tempat seseorang menuangkan isi hatinya.

Begitu pula perjuangan seorang ibu.

Ada banyak cerita yang tidak pernah diketahui manusia.

Ada Catatan yang Tidak Pernah Dibaca Manusia

Mungkin...

Tidak ada yang tahu berapa kali engkau bangun malam.

Tidak ada yang tahu berapa kali engkau menangis di kamar mandi agar anak-anak tidak melihat.

Tidak ada yang tahu berapa kali engkau menahan marah demi menjaga lisan.

Tidak ada yang tahu berapa kali engkau berkata,
"Tidak apa-apa..."

Padahal hatimu sedang sangat lelah.

Semua itu mungkin tidak pernah masuk ke dalam buku sejarah.

Tidak pernah menjadi berita.

Tidak pernah mendapatkan penghargaan.

Tetapi...

Allah tidak pernah melewatkan satu pun darinya.

Semua Tercatat di Sisi Allah

Allah Ta'ālā berfirman:

﴿وَكُلُّ شَيْءٍ أَحْصَيْنَاهُ فِي إِمَامٍ مُّبِينٍ﴾

"Dan segala sesuatu telah Kami catat dalam kitab yang nyata." (QS. Yāsīn: 12)

Dalam transkrip kajian disebutkan bahwa mungkin ada ibu yang menulis jurnal tentang kelelahannya. Bukan untuk mengungkit jasa atau menghitung pengorbanan, tetapi sebagai cara memproses rasa lelah yang ia alami. Namun di atas semua catatan manusia, ada catatan Allah yang tidak pernah salah dan tidak pernah hilang.

Betapa banyak amal yang tidak dilihat manusia...

Tetapi dicatat oleh Allah.

Dunia Melihat Anak yang Hebat

Kita sering melihat...

"Masya Allah... anaknya hafal Al-Qur'an."

"Masya Allah... anaknya sopan."

"Masya Allah... anaknya pintar."

Tetapi sedikit sekali orang yang bertanya,

"Siapa yang mendidiknya?"

"Siapa yang setiap malam mendoakannya?"

"Siapa yang berkali-kali mengulang hafalan bersamanya?"

Dalam pembukaan kajian disebutkan bahwa manusia sering melihat anak yang sehat, cerdas, saleh, dan mengagumkan, tetapi tidak banyak yang melihat ibu yang sedang berjuang di balik semua itu.

Inilah sunnatullah.

Dunia sering memuji hasil.

Allah menghargai proses.

Jangan Meremehkan Amal yang Berulang

Salah satu sebab burnout adalah karena seseorang merasa,

"Pekerjaan saya itu-itulah saja."

- Bangun.
- Masak.
- Mencuci.
- Membersihkan rumah.
- Mengurus anak.
- Besok diulang lagi.
- Lusa diulang lagi.
- Seakan tidak pernah selesai.

Padahal Rasulullah ﷺ mengajarkan bahwa amal yang paling dicintai Allah bukanlah yang paling spektakuler.

Tetapi yang paling istiqamah.

Beliau bersabda:

أَحَبُّ الْأَعْمَالِ إِلَى اللَّهِ أَدْوَمُهَا وَإِنْ قَلَّ

"Amal yang paling dicintai Allah adalah amal yang dilakukan secara terus-menerus walaupun sedikit." (HR. Al-Bukhari dan Muslim)

Maka jangan remehkan rutinitas.

Karena justru rutinitas yang dilakukan dengan ikhlas itulah yang paling dicintai Allah.

Allah Tidak Menghitung Seperti Manusia

Manusia menghitung hasil.

Allah menghitung kesungguhan.

Manusia melihat keberhasilan.

Allah melihat kesabaran.

Manusia melihat pencapaian.

Allah melihat keikhlasan.

Karena itu...

Jangan ukur nilai dirimu dari banyaknya pujian.

Ukur dirimu dari seberapa tulus engkau mengharap ridha Allah.

Burnout Bisa Menjadi Syahid Kehidupan

Ada kalanya seorang ibu berkata,

"Ustadz... saya merasa hidup saya hanya habis untuk keluarga."

Saya katakan...

Kalau habisnya itu karena Allah...

Maka tidak ada yang sia-sia.

Setiap hari engkau sedang menulis sebuah diary.

Tetapi tintanya bukan pena.

Tintanya adalah:

- keringat,
- kesabaran,
- doa,
- air mata,
- dan keikhlasan.

Dan diary itu tidak disimpan di rak buku.

Tetapi disimpan di sisi Allah.

Jangan Berhenti Menulis Diary Kebaikan

Para *ummahat* dan *akhawat*...

Mungkin suatu hari anak-anakmu akan dewasa.

Mereka tidak lagi mengingat berapa kali engkau mencuci bajunya.

Mereka tidak lagi ingat berapa kali engkau begadang.

Tetapi Allah tetap mengingatnya.

Karena itu...

Teruslah menulis.

Bukan dengan tinta.

Tetapi dengan amal.

Teruslah mengisi halaman-halaman hidupmu dengan kesabaran.

Karena setiap hari yang engkau lalui adalah satu halaman baru dalam *The Burnout Diaries*.

Semoga ketika diary itu dibuka pada Hari Kiamat...

Yang keluar bukan penyesalan.

Tetapi kabar gembira.

Fawaid Tarbawiyah

1. Banyak amal seorang ibu tersembunyi dari pandangan manusia, tetapi seluruhnya tercatat di sisi Allah.
2. Dunia cenderung mengagumi hasil, sedangkan Allah menilai proses, kesabaran, dan keikhlasan.
3. Rutinitas yang dilakukan terus-menerus karena Allah merupakan amal yang sangat dicintai-Nya.

4. Jangan merasa kecil hanya karena pekerjaan rumah tampak sederhana; nilainya ditentukan oleh niat dan kesabaran.
5. Kehidupan seorang ibu adalah "diary amal" yang ditulis setiap hari dengan pengorbanan dan keikhlasan.
6. Seorang mukmin tidak hidup untuk mengejar pengakuan manusia, tetapi untuk memenuhi catatan amal terbaik di sisi Allah.

"Mungkin tidak ada manusia yang pernah membaca diary perjuanganmu. Tetapi setiap halaman yang ditulis dengan sabar dan ikhlas telah dibaca oleh Allah. Dan pada hari ketika seluruh catatan dibuka, engkau akan menyadari bahwa tidak ada satu tetes air mata pun yang terbuang sia-sia."

BAB 10 : KETIKA LELAH BERUBAH MENJADI JALAN MENUJU JANNAH

Setelah kita berbicara panjang tentang burnout, kelelahan, perjuangan seorang ibu, saya ingin mengajak kita melihat semuanya dari sudut pandang yang berbeda.

Karena sesungguhnya...

Yang membedakan seorang mukmin dengan selainnya bukanlah bahwa ia tidak pernah lelah.

Tetapi **ia mengetahui untuk apa ia lelah.**

- Ada orang yang lelah mengejar dunia.
- Ada yang lelah mengejar popularitas.
- Ada yang lelah mengejar pujian manusia.

Tetapi ada pula yang lelah karena sedang menaati Allah.

Dan dua jenis lelah ini tidak akan pernah sama di sisi Allah.

Dunia Menganggap Burnout Sebagai Akhir

Hari ini banyak buku mengatakan,

"Kalau sudah burnout, berhentilah."

"Kalau sudah capek, tinggalkan saja."

"Kalau sudah tidak bahagia, carilah hidup baru."

Sebagian nasihat ini mungkin tepat pada kondisi tertentu.

Namun Islam mengajarkan sesuatu yang lebih dalam.

Islam bertanya,

"Apakah yang membuatmu lelah?"

Kalau yang membuatmu lelah adalah maksiat...

Maka tinggalkan.

Kalau yang membuatmu lelah adalah dosa...

Maka bertaubatlah.

Tetapi apabila engkau lelah karena sedang menaati Allah...

Karena sedang mendidik anak...

Karena sedang menjaga amanah...

Maka jangan tinggalkan amanahnya.

Yang diperbaiki adalah cara memikunya.

Bukan amanahnya yang dibuang.

Allah Tidak Menyia-nyiakan Lelah Seorang Mukmin

Allah Ta'ālā berfirman:

﴿ إِنَّا لَا نُضِيعُ أَجْرَ مَنْ أَحْسَنَ عَمَلًا ﴾

"Sesungguhnya Kami tidak akan menyia-nyiakan pahala orang yang beramal dengan baik." (QS. Al-Kahfi: 30)

Perhatikan...

Allah tidak mengatakan,

"Kami hanya memberi pahala kepada orang yang berhasil."

Tetapi kepada orang yang **beramal**.

Karena dalam Islam...

Kesungguhan lebih penting daripada hasil.

Setiap Pengorbanan Memiliki Nilai

Bayangkan...

Ketika seorang ibu bangun pukul dua dini hari karena anaknya demam.

Ia menggendongnya.

Mengusap dahinya.

Menenangkannya.

Tidak ada kamera.

Tidak ada tepuk tangan.

Tidak ada penghargaan.

Tetapi para malaikat menyaksikannya.

Dan Allah lebih dahulu mengetahuinya sebelum malaikat mencatatnya.

Betapa banyak amal besar yang justru lahir di dalam rumah yang sunyi.

Jangan Pernah Mengatakan "Aku Hanya Ibu Rumah Tangga"

Kalimat ini harus kita hapus.

Karena dalam Islam tidak ada istilah,

"Hanya ibu rumah tangga."

Engkau sedang membangun generasi.

Engkau sedang menjaga fitrah.

Engkau sedang melahirkan calon penghafal Al-Qur'an.

- Calon dai.
- Calon ulama.
- Calon mujahid.
- Calon pemimpin umat.
- Imam Ahmad rahimahullah...
- Imam Asy-Syafi'i rahimahullah...
- Imam Al-Bukhari rahimahullah...

Mereka semua pernah menjadi anak kecil.

Dan di belakang mereka ada seorang ibu yang berjuang.

Maka jangan pernah meremehkan peranmu.

Surga Itu Mahal

Rasulullah ﷺ bersabda:

أَلَا إِنَّ سِلْعَةَ اللَّهِ غَالِيَةً، أَلَا إِنَّ سِلْعَةَ اللَّهِ الْجَنَّةُ

"Ketahuilah, sesungguhnya barang dagangan Allah itu mahal. Ketahuilah, barang dagangan Allah itu adalah surga." (HR. At-Tirmidzi)

Kalau surga itu mahal...

Maka jalannya juga tidak murah.

- Ada air mata.
- Ada kesabaran.
- Ada pengorbanan.
- Ada kelelahan.

Tetapi semua itu tidak pernah sia-sia.

The Burnout Diaries Akan Ditutup Dengan Bahagia

Mungkin hari ini diary itu berisi:

"Anakku sakit."

"Hari ini aku menangis."

"Hari ini aku lelah."

"Hari ini aku hampir menyerah."

Tetapi apabila semua itu dijalani dengan iman...

Maka halaman terakhir diary itu bukanlah kesedihan.

Melainkan firman Allah:

﴿كُلُوا وَاشْرَبُوا هَنِيئًا بِمَا أَسْلَفْتُمْ فِي الْأَيَّامِ الْخَالِيَةِ﴾

"Makan dan minumlah dengan penuh kenikmatan sebagai balasan atas apa yang telah kalian kerjakan pada hari-hari yang telah lalu." (QS. Al-Haqqah: 24)

Subhanallah...

Di dunia mungkin engkau makan sambil berdiri.

Makan sambil menggendong anak.

Kadang makanan sudah dingin.

Kadang bahkan tidak sempat makan.

Tetapi di surga...

Allah sendiri yang mempersilakan:

"Makanlah dengan penuh kenikmatan."

Karena seluruh kelelahanmu telah selesai.

Penutup

Para *ummahat* dan *akhawat*

Kalau hari ini engkau sedang lelah... Jangan merasa sendirian.

Ada jutaan ibu yang sedang berjuang bersamamu.

Lebih dari itu...

- Ada Allah yang selalu melihatmu.
- Ada malaikat yang mencatat amalmu.
- Ada Rasulullah ﷺ yang telah mengajarkan jalan kesabaran.
- Dan ada surga yang sedang menunggumu.

Jangan berhenti.

Mungkin engkau merasa hanya sedang membersihkan rumah.

Padahal sesungguhnya...

Engkau sedang membersihkan jalanmu menuju Jannah. Mungkin engkau merasa hanya sedang menggendong anak.

Padahal sesungguhnya...

Allah sedang mengangkat derajatmu. Mungkin tidak ada manusia yang memahami seluruh perjuanganmu.

Tetapi cukuplah Allah menjadi saksi.

Karena apabila Allah telah ridha...

Maka seluruh kelelahan itu akan berubah menjadi kenikmatan yang tidak pernah berakhir.

10 Fawaid Penutup Tarbawiyah

1. Burnout tidak boleh dipandang hanya sebagai masalah psikologis, tetapi juga sebagai momentum muhasabah dan memperbarui niat kepada Allah.
2. Islam tidak menghilangkan rasa lelah, tetapi juga mengubah makna lelah menjadi ibadah dan pahala.
3. Besarnya amanah seorang ibu sebanding dengan besarnya peluang pahala yang Allah sediakan.
4. Rumah adalah madrasah pertama, dan ibu adalah guru pertamanya.
5. Keikhlasan mengubah rutinitas menjadi amal saleh yang bernilai di sisi Allah.
6. Keluarga yang saling membantu (*ta'āwun*) lebih kuat menghadapi tekanan dibanding keluarga yang hanya menuntut hak.

7. Self-care dalam Islam dimulai dengan memperbaiki hubungan kepada Allah, kemudian menjaga amanah tubuh dan jiwa.
8. Anak tidak membutuhkan ibu yang sempurna, tetapi ibu yang terus bertumbuh dalam iman, ilmu, dan kesabaran.
9. Setiap tetes air mata yang jatuh karena menaati Allah tidak akan pernah sia-sia.
10. **The Burnout Diaries** bukanlah kisah tentang seorang ibu yang kalah oleh kelelahan, tetapi kisah seorang mukminah yang mengubah setiap lelahnya menjadi langkah menuju surga.

"Kelak di Hari Kiamat, banyak orang akan membawa amal yang terlihat besar di mata manusia. Namun boleh jadi, di antara amal yang paling berat timbangannya adalah air mata seorang ibu yang ia sembunyikan, kesabaran yang ia tahan, dan doa yang ia panjatkan di sepertiga malam demi anak-anaknya. Karena di sisi Allah, tidak ada satu pun perjuangan yang dilakukan dengan ikhlas yang akan hilang tanpa balasan."

TANYA JAWAB

Tanya Jawab 1 : "Ingin Menghafal Al-Qur'an, Tetapi Memiliki Tiga Anak Kecil"

Pertanyaan

"Ustadz, bagaimana keutamaan menghafal Al-Qur'an bagi ibu rumah tangga yang mulai merasa kelelahan mengikuti program tahfizh sambil mengurus tiga anak kecil?"

Jawaban

Bismillāh.

Pertama-tama, jangan pernah menganggap bahwa kehadiran anak adalah penghalang untuk dekat dengan Al-Qur'an. Justru anak-anak itulah yang semestinya menjadi motivasi terbesar kita untuk semakin akrab dengan Kalamullah.

Menghafal Al-Qur'an memiliki keutamaan yang sangat besar. Allah memuliakan para penghafal Al-Qur'an dan memberikan berbagai keutamaan bagi mereka. Di antaranya, Al-Qur'an akan menjadi syafaat bagi ahlinya, dan dalam beberapa riwayat disebutkan bahwa orang tua dari anak yang menghafal Al-Qur'an

akan dipakaikan **mahkota kemuliaan (Tājul Waqār)** pada hari kiamat.

Namun yang perlu dipahami adalah, Allah tidak menilai kita semata-mata dari banyaknya hafalan. Allah melihat **kesungguhan dan istiqamah** kita.

Boleh jadi ada seorang ibu yang hafalannya sedikit karena waktunya terbagi untuk menyusui, memasak, membersihkan rumah, dan mendidik anak-anaknya. Tetapi setiap kali ia kembali membuka mushaf, mengulang satu ayat, lalu berhenti karena anaknya menangis, kemudian kembali lagi menghafal setelah anaknya tidur, maka semua perjuangan itu dicatat oleh Allah.

Karena itu, jangan membandingkan hafalan kita dengan orang lain.

Mungkin ada yang sudah hafal lima juz.

Sedangkan kita baru satu juz atau bahkan beberapa halaman.

Tidak mengapa.

Yang penting jangan pernah memutus hubungan dengan Al-Qur'an.

Ada sebuah kisah yang sangat menginspirasi dari Syaikh Masyhur Hasan Alu Salman hafizhahullah.

Beliau pernah menemukan sebuah manuskrip kitab klasik yang berjudul *ash-Shihah* yang disalin oleh **seorang wanita**. Pada akhir naskah tersebut tertulis pengakuan penyalinnya:

"Aku menyalin kitab ini dengan tangan kananku, sementara tangan kiriku menggendong bayiku. Jika engkau menemukan kesalahan dalam penyalinan ini, maka maafkanlah aku."

Subhanallah.

Betapa luar biasanya para muslimah terdahulu.

- Anak tidak menghalangi mereka untuk berkarya.
- Anak tidak menghalangi mereka untuk menuntut ilmu.
- Anak tidak menjadi alasan untuk berhenti berinteraksi dengan Al-Qur'an.

Oleh karena itu, bangunlah mindset yang benar.

Jangan mengatakan,

"Aku tidak bisa belajar karena punya anak."

Tetapi katakan,

"Justru karena aku punya anak, aku harus semakin semangat belajar agar dapat menggandeng mereka menuju surga."

Fawaid Tarbawiyah

1. Anak bukan penghalang untuk menghafal Al-Qur'an, tetapi motivasi untuk semakin dekat dengan Al-Qur'an.
2. Allah menilai istiqamah dan kesungguhan, bukan hanya banyaknya hafalan.
3. Jangan membandingkan hafalan diri dengan orang lain; setiap orang memiliki amanah dan ujian yang berbeda.
4. Ibu yang menghafal Al-Qur'an sedang membangun teladan nyata bagi anak-anaknya.
5. Sejarah Islam dipenuhi muslimah yang tetap menuntut ilmu meskipun mengasuh anak-anak mereka.
6. Menghafal sedikit tetapi terus berlanjut lebih baik daripada target besar yang akhirnya terhenti.

7. Rumah yang dipenuhi lantunan Al-Qur'an akan menjadi madrasah pertama bagi lahirnya generasi Qur'ani.

"Jangan menunggu anak-anak besar untuk mulai bersama Al-Qur'an. Justru besarkanlah anak-anak itu di bawah naungan Al-Qur'an. Mungkin hafalanmu bertambah perlahan, tetapi setiap ayat yang engkau baca di tengah tangisan anak dan kesibukan rumah akan memiliki nilai yang sangat besar di sisi Allah."

Tanya Jawab 2 : Apakah Istri Berdosa Jika Tidak Mau Bekerja Membantu Nafkah Suami?

Pertanyaan

"Apakah seorang istri berdosa jika tidak mau membantu suaminya bekerja karena kondisi finansial keluarga sedang sulit? Suami sudah sekitar satu tahun tidak bekerja."

Jawaban

Bismillāh.

Pertama, kita perlu mengembalikan setiap persoalan kepada pembagian tugas yang telah Allah tetapkan dalam syariat.

Dalam Islam, **kewajiban mencari nafkah berada di pundak suami**, bukan istri. Oleh karena itu, seorang wanita pada asalnya **tidak memiliki kewajiban syar'i untuk bekerja mencari nafkah**. Apabila seorang suami memerintahkan istrinya bekerja untuk memenuhi kebutuhan keluarga, maka istri tidak berdosa apabila tidak memenuhi permintaan tersebut, karena itu bukan kewajiban yang Allah bebankan kepadanya.

Namun apabila sebuah keluarga sedang mengalami kesulitan ekonomi, maka yang pertama kali harus berjuang semaksimal mungkin adalah suami. Selama ia masih sehat, masih memiliki kemampuan fisik, dan masih memungkinkan untuk bekerja, maka ia berkewajiban mencari pekerjaan apa pun yang halal. Ia tidak boleh menjadikan istrinya sebagai penanggung jawab utama nafkah keluarga.

Adapun jika seorang istri **dengan kerelaan hatinya** ingin membantu ekonomi keluarga, maka hal itu termasuk amal yang mulia. Misalnya ia berjualan makanan dari rumah, membuka usaha kecil, menjahit,

mengajar, atau pekerjaan lain yang tetap menjaga syariat dan tidak melalaikan amanah utamanya sebagai ibu dan istri.

Yang perlu dipahami, penghasilan istri dalam kondisi seperti ini **bukanlah nafkah**, melainkan **sedekah** yang ia berikan kepada keluarganya. Sebab kewajiban nafkah tetap berada di pundak suami.

Karena itu, jangan sampai terjadi pertukaran peran yang bertentangan dengan fitrah dan syariat, yaitu suami yang sehat memilih tidak bekerja, sementara seluruh beban dipindahkan kepada istri. Kondisi seperti ini dapat membawa dampak yang tidak baik terhadap keharmonisan rumah tangga apabila tidak ada uzur yang dibenarkan.

Fawaid Tarbawiyah

1. Syariat telah membagi amanah keluarga secara adil; kewajiban nafkah berada pada suami.
2. Seorang istri tidak berdosa apabila tidak bekerja mencari nafkah karena hal itu bukan kewajiban asalnya.
3. Bantuan ekonomi dari istri merupakan bentuk sedekah dan kebaikan, bukan kewajiban.

4. Suami hendaknya berusaha maksimal mencari rezeki yang halal selama masih memiliki kemampuan untuk bekerja.
5. Keharmonisan rumah tangga akan lebih terjaga apabila masing-masing memahami hak dan kewajibannya sesuai tuntunan syariat.

"Ketika seorang istri membantu ekonomi keluarga dengan kerelaan hati, itu adalah sedekah yang sangat mulia. Namun jangan sampai kebaikan istri berubah menjadi alasan bagi suami untuk meninggalkan amanah yang Allah bebaskan kepadanya."

Tanya Jawab 3 : Bagaimana Agar Tidak Berbuat Zalim Ketika Sedang Burnout?

Pertanyaan

"Ustadz, bagaimana cara agar kita terhindar dari berbuat zalim, baik kepada diri sendiri maupun kepada orang lain, ketika sedang mengalami burnout?"

Jawaban

Bismillāh.

Ini adalah pertanyaan yang sangat bagus.

Karena sesungguhnya, salah satu bahaya terbesar dari *burnout* bukanlah rasa lelah itu sendiri, tetapi **apa yang kita lakukan ketika sedang lelah**.

Sering kali seseorang tidak menyesali rasa lelahnya.

Yang ia sesali adalah kata-kata yang terucap ketika sedang lelah.

- Bentakan kepada anak.
- Nada tinggi kepada pasangan.
- Ucapan yang melukai.
- Atau bahkan keputusan yang diambil ketika emosi sedang tidak stabil.

Maka, *burnout* bukan hanya persoalan energi yang habis, tetapi juga keadaan yang membuat seseorang lebih rentan berbuat zalim kepada dirinya sendiri maupun kepada orang lain.

Kesadaran adalah Langkah Pertama

Hal pertama yang saya apresiasi adalah pertanyaan ini sendiri.

Mengapa?

Karena ketika seseorang mulai bertanya,

"Bagaimana agar saya tidak berbuat zalim?"

Itu menunjukkan bahwa ia masih memiliki **kesadaran (self-awareness)**.

Dan kesadaran adalah pintu pertama menuju perbaikan.

Orang yang paling sulit diperbaiki bukanlah orang yang banyak salah.

Tetapi orang yang **tidak merasa dirinya bisa salah**.

Maka ketika seseorang menyadari,

"Kalau saya sedang burnout, saya berpotensi menyakiti orang lain."

Ini adalah nikmat yang besar dari Allah.

Karena ia masih memiliki hati yang hidup.

Burnout Tidak Menghilangkan Emosi

Allah menciptakan manusia dengan berbagai emosi.

- Ada rasa sedih.
- Ada rasa kecewa.
- Ada rasa marah.
- Ada rasa takut.

Semuanya adalah bagian dari fitrah.

Yang tidak dibenarkan bukan keberadaan emosinya.

Tetapi ketika emosi itu mengendalikan lisan dan perbuatan sehingga melahirkan kezaliman.

Oleh karena itu, tujuan tarbiyah dalam Islam bukan menghilangkan emosi.

Tetapi **meregulasi emosi**.

Kunci Pertama: Ma'rifatun Nafs

Dalam psikologi modern dikenal istilah **self-awareness**.

Dalam tradisi tarbiyah Islam, kita mengenalnya dengan معرفة النفس (**ma'rifatun nafs**), yaitu mengenali diri sendiri.

Kita perlu mengetahui:

- Apa yang biasanya memicu kemarahan kita?
- Kapan energi kita mulai menurun?
- Situasi apa yang membuat kita mudah kehilangan kesabaran?
- Bagaimana tanda-tanda awal ketika kita mulai kelelahan?

Seseorang yang mengenali dirinya akan lebih mudah mengendalikan dirinya.

Sebaliknya, orang yang tidak mengenali dirinya akan mudah dikuasai oleh emosinya.

Ma'rifatun Nafs Dimulai dengan Ma'rifatullah

Namun perlu dipahami...

Mengenal diri bukanlah tujuan akhir.

Para ulama menjelaskan bahwa jalan mengenal diri dimulai dengan **mengenal Allah**.

Semakin seseorang mengenal Rabbnya...

Semakin ia memahami siapa dirinya.

Semakin ia memahami kelemahannya.

Semakin ia menyadari kebutuhannya kepada Allah.

Karena itu, pondasi regulasi diri dalam Islam bukan sekadar teknik psikologi.

Tetapi **tauhid**.

Belajar akidah.

Belajar mengenal nama-nama dan sifat-sifat Allah.

Belajar memahami Al-Qur'an dan Sunnah.

Semua itu akan membentuk hati yang lebih kokoh menghadapi tekanan hidup.

Bangun Pertahanan Sebelum Burnout Datang

Sering kali kita baru mencari solusi setelah hati hancur.

Padahal Islam mengajarkan pencegahan.

Seperti pepatah,

"Sediakan payung sebelum hujan."

Demikian pula dalam menjaga hati.

Jangan menunggu burnout datang.

Bangun benteng sejak awal.

Bagaimana caranya?

Dengan menjaga hubungan kepada Allah.

Allah Ta'ala berfirman:

﴿أَلَا يَذْكُرُ اللَّهُ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾

"Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram." (QS. Ar-Ra'd: 28)

Biasakan lisan dengan:

- istighfar,
- tasbih,
- tahmid,

- takbir,
- tahlil,
- doa,
- isti'adzah.

Karena dzikir bukan hanya ibadah.

Dzikir adalah **terapi hati**.

Ilmu Adalah Nutrisi Jiwa

Di antara sebab terbesar yang menjaga kestabilan emosi adalah ilmu.

Karena ilmu menghadirkan cahaya.

Nabi ﷺ bersabda:

«وَمَا اجْتَمَعَ قَوْمٌ فِي بَيْتٍ مِنْ بُيُوتِ اللَّهِ، يُتْلُونَ كِتَابَ اللَّهِ، وَيَتَدَارَسُونَهُ بَيْنَهُمْ، إِلَّا نَزَلَتْ عَلَيْهِمُ السَّكِينَةُ...»

"Tidaklah suatu kaum berkumpul di salah satu rumah Allah, membaca Kitab Allah dan saling mempelajarinya, melainkan akan turun kepada mereka sakinah..." (HR. Muslim)

Karena itu, hadirilah majelis ilmu.

Kalau belum mampu hadir, dengarkan rekaman kajian.

Bacalah kitab.

Ilmu adalah nutrisi bagi akal dan hati.

Orang yang berilmu lebih mudah mengenali emosinya dan lebih cepat kembali kepada Allah ketika tergelincir.

Saat Burnout Sudah Terjadi

Bagaimana jika kita sudah benar-benar berada dalam kondisi burnout?

Yang pertama, **jangan biarkan lisan dikuasai emosi.**

Perbanyak mengucapkan:

- أَسْتَغْفِرُ اللَّهَ
- لَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ
- لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ

Kalimat-kalimat thayyibah bukan sekadar ucapan.

Ia adalah penolong bagi hati yang sedang bergejolak.

Ambil Jeda Sebelum Merespons

Inilah sunnah Nabi ﷺ yang sangat agung.

Ketika marah...

Jangan langsung berbicara.

- Diamlah.
- Apabila sedang berdiri, duduklah.
- Apabila masih marah, berbaringlah.
- Kalau perlu, menjauhlah sejenak dari sumber konflik.

Misalnya seorang ibu berkata kepada anaknya,

"Nak, tunggu sebentar ya. Umi ingin menenangkan diri dulu."

Biarkan anak menangis sebentar.

Lebih baik ia menangis beberapa menit daripada ia terluka oleh bentakan yang keluar karena emosi yang tidak terkendali.

Kenali Trigger Emosimu

Setiap orang memiliki pemicu yang berbeda.

- Ada yang mudah marah ketika lapar.
- Ada yang mudah marah ketika kurang tidur.
- Ada yang mudah marah ketika rumah berantakan.
- Ada yang mudah marah ketika merasa tidak dihargai.

Kenalilah pemicu itu.

Karena orang yang mengenali pemicunya akan lebih mudah mencegah ledakan emosinya.

Jika Terlanjur Meledak

Jangan berputus asa.

Selama seseorang terus belajar, terus memperbaiki diri, dan terus mendekat kepada Allah...

Maka ledakan emosinya akan semakin jarang.

Dan ketika ia terjatuh, ia akan lebih cepat sadar, lebih cepat meminta maaf, dan lebih cepat bertaubat.

Inilah buah dari ilmu dan tarbiyah yang benar.

Fawaid Tarbawiyah

1. Burnout meningkatkan risiko seseorang berbuat zalim apabila emosinya tidak diregulasi.
2. Kesadaran (*self-awareness*) adalah langkah pertama menuju perbaikan.
3. Regulasi emosi dalam Islam berakar pada **ma'rifatullah**, kemudian melahirkan **ma'rifatun nafs**.

4. Dzikir, istighfar, dan doa merupakan benteng hati sebelum dan ketika burnout terjadi.
5. Majelis ilmu adalah tempat turunnya sakinah dan nutrisi bagi hati yang lelah.
6. Sunnah Nabi ﷺ mengajarkan untuk mengambil jeda sebelum merespons saat emosi memuncak.
7. Mengenali *trigger* emosi membantu seseorang mencegah kezaliman terhadap diri sendiri maupun orang lain.
8. Orang yang terus belajar akan lebih cepat kembali kepada Allah ketika tergelincir.

"Burnout bukan alasan untuk berbuat zalim. Justru burnout adalah ujian apakah kita tetap mampu menjaga lisan, mengendalikan emosi, dan kembali kepada Allah. Orang yang kuat bukanlah yang tidak pernah marah, tetapi yang mampu menahan dirinya ketika kemarahan datang."

Tanya Jawab 4 : Bolehkah Meminta Suami Tidak Tinggal Berjauhan (LDM) Setelah Menikah?

Pertanyaan

"Ustadz, apakah salah apabila seorang istri meminta suaminya bekerja di dekat rumah agar tidak menjalani long distance marriage (LDM)? Karena saya merasa tidak kuat bila harus berjauhan dengan suami."

Jawaban

Bismillāh.

Ini pertanyaan yang sangat penting.

Hari ini tidak sedikit pasangan yang setelah menikah justru hidup berjauhan. Ada yang karena pekerjaan, ada yang karena studi, ada pula yang karena alasan ekonomi.

Padahal, kalau kita kembali kepada hikmah syariat, **asal pernikahan adalah hidup bersama**, bukan hidup terpisah.

Oleh karena itu, apabila seorang istri berharap agar suaminya bekerja di tempat yang lebih dekat sehingga mereka dapat tinggal serumah, maka **permintaan tersebut bukanlah sesuatu yang keliru**.

Bahkan, dalam batas yang ma'ruf, hal itu termasuk hak seorang istri.

Pernikahan Dibangun di Atas Kebersamaan

Allah Ta'ala berfirman:

﴿وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا...﴾

"Dan di antara tanda-tanda kekuasaan-Nya ialah Dia menciptakan untuk kalian pasangan-pasangan dari jenis kalian sendiri agar kalian memperoleh ketenangan (sakinah) kepadanya..." (QS. Ar-Rūm: 21)

Perhatikan firman Allah,

لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا

"Agar kalian memperoleh ketenangan."

Ketenangan ini tidak hanya bermakna hubungan hati, tetapi juga kebersamaan yang memungkinkan suami dan istri saling menjaga, saling menemani, dan saling menunaikan hak masing-masing.

Karena itu, **LDM adalah sebuah ujian**, bukan kondisi ideal dalam rumah tangga.

LDM Membuka Pintu Fitnah

Dalam kajian ini dijelaskan bahwa ketika suami dan istri tinggal berjauhan, ujiannya sangat besar.

Bukan hanya karena rasa rindu.

Tetapi juga karena peluang syaitan untuk merusak rumah tangga menjadi lebih besar.

Godaan semakin banyak.

Komunikasi menjadi lebih sulit.

Kesalahpahaman lebih mudah terjadi.

Hak-hak pasangan pun sering kali tidak dapat dipenuhi secara optimal.

Karena itu, jangan menganggap LDR sebagai sesuatu yang ringan.

Kalau memang bisa dihindari, maka hendaknya dihindari.

Musyawarah Adalah Jalan Terbaik

Apa yang harus dilakukan apabila kondisi pekerjaan mengharuskan suami berada jauh?

Jangan langsung saling menyalahkan.

Jangan pula memaksakan kehendak.

Yang dilakukan adalah **musyawarah**.

Sebagaimana dijelaskan dalam kajian:

- Mungkin suami dapat mencari pekerjaan yang lebih dekat.
- Mungkin keluarga dapat pindah mendekati tempat kerja suami.

- Mungkin harus hidup lebih sederhana, tetapi dapat tinggal bersama.

Kadang-kadang kita harus memilih rumah yang lebih kecil.

Penghasilan yang sedikit berkurang.

Namun keluarga tetap utuh dan anak-anak tumbuh bersama ayahnya.

Sering kali itu lebih baik daripada rumah yang besar tetapi dipenuhi jarak dan kesepian.

Jangan Hanya Menghitung Materi

Sering kali keputusan LDM dibuat semata-mata berdasarkan hitungan finansial.

Padahal ada biaya lain yang tidak tampak.

- Biaya emosional.
- Biaya pengasuhan.
- Biaya hubungan suami istri.
- Biaya kehilangan kebersamaan dengan anak.

Semua itu juga harus dipertimbangkan.

Karena keluarga tidak dibangun hanya dengan uang.

Keluarga dibangun dengan kehadiran.

Fawaid Tarbawiyah

1. Tujuan asal pernikahan adalah menghadirkan **sakinah** melalui kebersamaan suami dan istri.
2. Meminta suami bekerja lebih dekat agar dapat tinggal bersama bukanlah kesalahan dan termasuk hak istri dalam perkara yang ma'ruf.
3. Long distance marriage (LDR) merupakan ujian yang berat dan membuka peluang munculnya berbagai fitnah apabila berlangsung lama.
4. Keputusan dalam rumah tangga hendaknya ditempuh dengan musyawarah, bukan dengan ego masing-masing.
5. Kehadiran ayah di tengah keluarga merupakan bagian penting dalam pendidikan anak yang tidak selalu dapat digantikan dengan kecukupan materi.
6. Terkadang hidup lebih sederhana tetapi tinggal bersama lebih mendekati tujuan syariat daripada hidup berkecukupan namun terus berjauhan.

"Rumah tangga tidak hanya membutuhkan nafkah. Rumah tangga juga membutuhkan kehadiran. Sebab anak-anak bukan hanya membutuhkan kiriman uang dari ayahnya, tetapi juga pelukan, keteladanan,

dan kebersamaan yang tidak dapat dikirim melalui jarak."

Tanya Jawab 5 : Bolehkah Menghadiri Majelis Taklim Jika Harus Mengorbankan Jadwal Tidur Anak?

Pertanyaan

"Ustadz, saya sangat ingin menghadiri majelis taklim. Namun kajiannya berlangsung pada malam hari sehingga saya harus membawa anak-anak. Akibatnya jadwal tidur mereka menjadi larut. Bagaimana sebaiknya?"

Jawaban

Bismillāh.

Ilmu Harus Membuat Kita Semakin Bertanggung Jawab

Jangan sampai seseorang berangkat mencari ilmu, tetapi justru meninggalkan kewajiban yang Allah titipkan kepadanya.

Ilmu yang benar tidak menjadikan seseorang lalai terhadap amanah.

Sebaliknya, ilmu yang benar membuat seseorang semakin memahami prioritas.

Karena itu, apabila memungkinkan:

- ajak anak ke majelis bila kondisinya memungkinkan,
- atau titipkan kepada ayahnya,
- atau kepada mahram atau orang yang terpercaya,
- atau ikuti rekaman kajian apabila memang tidak memungkinkan hadir.

Dengan demikian, seorang ibu tetap memperoleh ilmu tanpa mengabaikan hak anak-anaknya.

Menuntut Ilmu Tidak Selalu Harus di Masjid

Alhamdulillah, pada zaman ini Allah memberikan banyak kemudahan.

- Kajian dapat didengarkan melalui rekaman.
- Kitab dapat dibaca di rumah.
- Seorang ibu dapat belajar sambil menyusui.
- Belajar sambil memasak.
- Belajar sambil membereskan rumah.

Yang terpenting adalah **jangan sampai hubungan dengan ilmu terputus** hanya karena kondisi belum memungkinkan hadir secara langsung

Jadi : kita perlu memahami bahwa menghadiri majelis ilmu adalah amal yang sangat mulia.

Namun dalam Islam, **setiap amal memiliki tempat dan prioritasnya masing-masing.**

Jangan sampai semangat melakukan satu amal justru menyebabkan kita mengabaikan amanah lain yang Allah titipkan.

Dalam kondisi seperti ini, yang harus kita tanyakan bukan hanya,

"Apakah saya bisa hadir ke kajian?"

Tetapi,

"Apa dampaknya terhadap anak yang Allah amanahkan kepada saya?"

Apabila menghadiri kajian menyebabkan **rutinitas tidur anak menjadi rusak**, anak menjadi sering tidur larut malam, kelelahan keesokan harinya, atau akhirnya mengganggu tumbuh kembang dan proses belajarnya, maka hal tersebut perlu dipertimbangkan kembali.

Menjaga Rutinitas Anak Adalah Bagian dari Tarbiyah

Salah satu prinsip penting dalam pengasuhan adalah **konsistensi (routine)**.

Anak-anak, khususnya usia dini, membutuhkan jadwal yang teratur.

Jam tidur yang cukup bukan sekadar urusan fisik.

Tetapi juga sangat berpengaruh terhadap:

- perkembangan otak,
- kemampuan belajar,
- regulasi emosi,
- kesehatan,
- dan pembentukan perilaku.

Karena itu, menjaga waktu tidur anak termasuk bagian dari amanah orang tua.

Jangan sampai seorang ibu berangkat mencari ilmu, tetapi tanpa disadari mengorbankan kebutuhan dasar anak yang juga diperintahkan syariat untuk dijaga.

Ilmu Harus Melahirkan Hikmah

Ilmu bukan hanya membuat kita semakin rajin menghadiri kajian.

Ilmu harus membuat kita semakin bijaksana.

Kalau menghadiri kajian secara langsung menyebabkan mudarat yang lebih besar bagi anak, maka carilah alternatif.

Alhamdulillah, hari ini banyak majelis yang dapat diikuti melalui rekaman.

Banyak kitab yang bisa dipelajari di rumah.

Banyak kesempatan belajar yang dapat disesuaikan dengan kondisi seorang ibu.

Yang terpenting bukan hadir di setiap kajian.

Tetapi **hubungan kita dengan ilmu jangan pernah terputus.**

Jangan Sampai Anak Membenci Majelis Ilmu

Ada pelajaran yang sangat halus dari jawaban ini.

Kalau setiap kali diajak ke kajian anak harus begadang...

Kelelahan...

Mengantuk...

Lalu keesokan harinya rewel...

Boleh jadi tanpa sadar kita sedang membangun asosiasi yang kurang baik dalam diri anak terhadap majelis ilmu.

Padahal tujuan kita justru ingin menumbuhkan kecintaan mereka kepada ilmu.

Maka perhatikan kesiapan usia mereka.

Perhatikan waktu kajian.

Perhatikan kondisi fisik mereka.

Karena tarbiyah tidak hanya berbicara tentang **apa** yang diajarkan, tetapi juga **kapan** dan **bagaimana** cara mengajarkannya.

Fawaid Tarbawiyah

1. Menuntut ilmu adalah ibadah, namun harus dijalankan dengan memperhatikan amanah lain yang Allah titipkan.
2. Menjaga rutinitas tidur anak merupakan bagian dari tanggung jawab orang tua dalam pengasuhan.
3. Tarbiyah yang baik dibangun di atas keseimbangan antara semangat beribadah dan hikmah dalam menentukan prioritas.

4. Apabila hadir ke majelis menimbulkan mudarat bagi anak, maka memanfaatkan rekaman kajian atau sarana belajar lain dapat menjadi pilihan yang lebih maslahat.
5. Orang tua hendaknya menumbuhkan kecintaan anak kepada majelis ilmu tanpa mengorbankan kebutuhan dasar mereka.

"Majelis ilmu bertujuan membangun generasi yang mencintai ilmu. Maka jangan sampai cara kita menghadiri majelis justru merusak fitrah, ritme, dan kebutuhan anak yang Allah amanahkan kepada kita."

Tanya Jawab 6 : "Bagaimana Menghilangkan Perasaan Seolah-olah Hidup untuk Orang Lain?"

Pertanyaan

"Ustadz, bagaimana menghilangkan perasaan seolah-olah hidup untuk orang lain terus dan tidak ada waktu untuk diri sendiri?"

Jawaban

Ini adalah perasaan yang ternyata dialami oleh tidak sedikit orang.

Ada orang yang seakan-akan seluruh hidupnya hanya untuk memenuhi harapan orang lain.

- Ia sibuk memikirkan komentar orang.
- Takut mengecewakan orang.
- Takut tidak disukai.
- Takut dianggap gagal.

Sehingga tanpa disadari, orientasi hidupnya bergeser.

Padahal seorang muslim seharusnya hidup **untuk Allah**, bukan untuk penilaian manusia.

Periksa Akar Permasalahannya

Mengapa perasaan seperti ini bisa muncul?

Dalam kajian dijelaskan bahwa salah satu sebabnya adalah **pola asuh sejak kecil**.

Misalnya:

- Orang tua terlalu otoriter.
- Anak tidak pernah diberi kesempatan memilih.
- Semua keputusan selalu ditentukan orang tua.

- Anak lebih sering dituntut daripada diajak berdialog.
- Anak diberi label-label negatif.
- Anak sering dibanding-bandingkan dengan saudaranya atau orang lain.

Ucapan seperti:

"Jangan bikin Umi malu."

"Lihat kakakmu bisa, kenapa kamu tidak?"

Tanpa disadari membentuk pola pikir bahwa nilai dirinya bergantung pada penilaian manusia.

Ketika Orientasi Bergeser

Inilah yang paling berbahaya.

Yang semestinya kita mendidik diri **karena Allah...**

Bergeser menjadi karena manusia.

Yang semestinya mencari ridha Allah...

Berubah menjadi mencari validasi manusia.

Padahal selama orientasi hidup masih bergantung kepada manusia,

seseorang tidak akan pernah benar-benar tenang.

Ia akan mudah gelisah.

Mudah cemas (*anxiety*).

Karena standar manusia selalu berubah-ubah.

Kembali kepada Tauhid

Lalu bagaimana mengobatinya?

Ust. Abu Salma menegaskan bahwa akar penyelesaiannya adalah **memperkuat tauhid**.

Boleh jadi masalah utamanya bukan kurang percaya diri.

Tetapi **tauhid yang belum cukup kuat**.

Karena salah satu buah tauhid adalah seseorang sadar bahwa:

Aku hidup untuk Allah.

Ketika seseorang benar-benar memahami hal ini, maka pujian manusia tidak membuatnya terbang.

Celaan manusia pun tidak membuatnya hancur.

Mungkin ia tetap sedih—karena itu manusiawi—tetapi ia tidak menjadikan penilaian manusia sebagai penentu harga dirinya.

Belajarlah Aqidah yang Shahih

Karena itu, teruslah belajar.

Dalami aqidah.

Pelajari tauhid.

Pelajari aqidah para salaf.

Karena aqidah yang benar akan membangun identitas seorang muslim.

Ia tahu siapa Rabbnya.

Ia tahu siapa dirinya.

Dan ia tahu untuk apa ia hidup.

"Tidak Ada Waktu untuk Diri Sendiri"

Kadang sebenarnya bukan tidak ada waktu.

Tetapi kita **tidak menyadarinya**.

Kita terlalu terdistraksi.

Terlalu sibuk memenuhi ekspektasi.

Terlalu fokus kepada apa yang dipikirkan orang lain.

Akhirnya kita lupa merawat diri sendiri sebagai amanah dari Allah.

Karena itu, jangan memaksa menghilangkan perasaan tersebut secara instan.

Belajarlah sedikit demi sedikit mengurangi ketergantungan kepada validasi manusia.

Dan bangun kembali orientasi hidup kepada Allah semata.

Fawaid Tarbawiyah

1. Perasaan hidup hanya untuk orang lain sering kali berakar dari pola asuh yang membentuk ketergantungan pada validasi manusia.
2. Label negatif, kebiasaan membandingkan anak, dan tekanan agar selalu menyenangkan orang lain dapat menggeser orientasi hidup anak.
3. Orientasi hidup yang benar adalah mencari ridha Allah, bukan penilaian manusia.
4. Kekuatan tauhid akan membebaskan seorang mukmin dari perbudakan terhadap pujian dan celaan manusia.
5. Aqidah yang shahih adalah fondasi kesehatan psikologis seorang muslim, karena membangun identitas yang kokoh sebagai hamba Allah.
6. Self-care dalam Islam dimulai dengan memperbaiki orientasi hati, bukan sekadar mencari waktu luang.

"Selama manusia menjadi tujuan, hati akan terus gelisah. Namun ketika Allah menjadi tujuan, pujian tidak membuat sombong, celaan tidak membuat runtuh, dan hidup menjadi lebih tenang karena yang dicari hanyalah ridha-Nya."

Tanya Jawab 7 : Suami Merokok, Apa yang Harus Dilakukan Seorang Istri?

Pertanyaan

"Ustadz, bagaimana menyikapi suami yang masih merokok? Saya sudah sering mengingatkan, tetapi beliau belum juga berhenti."

Jawaban

Merokok bukan hanya persoalan kebiasaan, tetapi juga persoalan amanah terhadap tubuh dan keluarga.

Rasulullah ﷺ bersabda:

لَا ضَرَرَ وَلَا ضِرَارَ

"Tidak boleh membahayakan diri sendiri dan tidak boleh pula membahayakan orang lain."

Karena itu, rokok termasuk perbuatan yang membahayakan diri sendiri dan orang-orang di sekitarnya. Seorang istri yang hidup bersama suami perokok memang sedang menghadapi ujian, baik ujian kesehatan, ujian hati maupun ujian kesabaran. Namun yakinlah bahwa Allah tidak pernah memberikan ujian di luar kemampuan hamba-Nya.

Allah Ta'ala berfirman:

﴿لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا﴾

"Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya." (QS. Al-Baqarah: 286)

Seorang istri tetap wajib menaati suaminya dalam perkara yang ma'ruf. Adapun apabila berkaitan dengan kemaksiatan atau sesuatu yang membahayakan, maka ia tidak boleh menaatinya. Ia justru dianjurkan menasihati dengan cara yang paling hikmah.

Di sinilah pentingnya memahami tabiat laki-laki. Tidak semua nasihat yang panjang akan efektif. Banyak laki-laki lebih mudah menerima keteladanan, kelembutan, dialog, dan pendekatan yang menjaga harga dirinya daripada ceramah yang bernada menghakimi. Karena itu, dakwah seorang istri

hendaknya lebih banyak dilakukan dengan **dakwah bil hāl (keteladanan melalui sikap)** daripada sekadar memperbanyak nasihat lisan.

Apabila memungkinkan, sampaikan permintaan secara bertahap, misalnya meminta suami merokok di luar rumah, mengganti pakaian sebelum mendekati anak-anak, atau mengajaknya berdiskusi dengan argumentasi ilmiah tentang bahaya rokok. Semua dilakukan dengan kelembutan dan doa yang terus-menerus.

Yang paling penting, jangan pernah berhenti mendoakan suami. Hidayah berada di tangan Allah. Tugas kita hanyalah menyampaikan dan berusaha dengan cara yang benar.

Apabila suami benar-benar berlaku zalim dan terus mengabaikan hak istri, maka istri boleh mengingatkannya bahwa setiap kezaliman akan dimintai pertanggungjawaban di hadapan Allah. Bagi seorang mukmin, ancaman akan dituntut oleh istrinya pada Hari Kiamat merupakan peringatan yang sangat berat. Namun bila ia sama sekali tidak takut kepada Allah, maka istri perlu mengevaluasi kondisi rumah tangganya dengan bijaksana.

Fawa'id Tarbawiyah

- Dakwah kepada pasangan dimulai dengan hikmah sebelum celaan.
- Keteladanan sering lebih efektif daripada perdebatan.
- Hidayah berada di tangan Allah, bukan di tangan pasangan.
- Doa adalah senjata terbesar seorang istri.
- Menegur harus bertujuan memperbaiki, bukan memenangkan perdebatan.
- Suami yang beriman akan takut ketika diingatkan tentang hisab di hadapan Allah.

Tanya Jawab 8 : Bolehkah Single Parent Refreshing atau Healing?

Pertanyaan

"Bagaimana hukum seorang ibu single parent yang bekerja, menanggung biaya sekolah anak-anaknya, lalu sesekali ingin jalan-jalan keluar kota bersama teman-temannya untuk refreshing?"

Jawaban

Islam memahami bahwa seorang ibu yang menjadi *single parent* memikul beban yang sangat berat. Ia mencari nafkah, mengurus rumah, sekaligus mendidik anak-anaknya. Sangat manusiawi apabila ia sesekali membutuhkan penyegaran (*refreshing*) untuk memulihkan tenaga dan emosinya. Hal ini diakui dalam kajian.

Namun, kebutuhan untuk beristirahat tidak boleh menghilangkan batasan-batasan syariat.

Pada asalnya, safar seorang wanita hendaknya bersama mahram. Apabila benar-benar tidak memiliki mahram, maka kondisi ini memiliki rincian tersendiri. Yang terpenting, perjalanan tersebut aman, membawa maslahat, dan tidak menimbulkan fitnah. Bila ia memiliki anak laki-laki yang sudah mumayyiz atau mendekati baligh, maka anak tersebut dapat menjadi mahram baginya.

Yang perlu diingat, tujuan *healing* seorang muslim bukan sekadar menghilangkan penat, tetapi agar ia kembali memiliki kekuatan untuk beribadah dan menjalankan amanah dengan lebih baik. Karena itu, setiap bentuk penyegaran harus tetap berada dalam koridor syariat.

Fawaid Tarbawiyah

- Islam mengakui kebutuhan manusia untuk beristirahat dan memulihkan diri.
- Self-care seorang muslim tidak boleh bertentangan dengan syariat.
- Refreshing yang benar seharusnya menguatkan ketaatan kepada Allah, bukan menjauhkan darinya.
- Syariat tidak dimaksudkan untuk memberatkan, tetapi untuk menjaga kemaslahatan manusia.
- Seorang ibu yang memikul amanah besar juga berhak menjaga kesehatan fisik dan emosinya dengan cara yang dibenarkan agama.