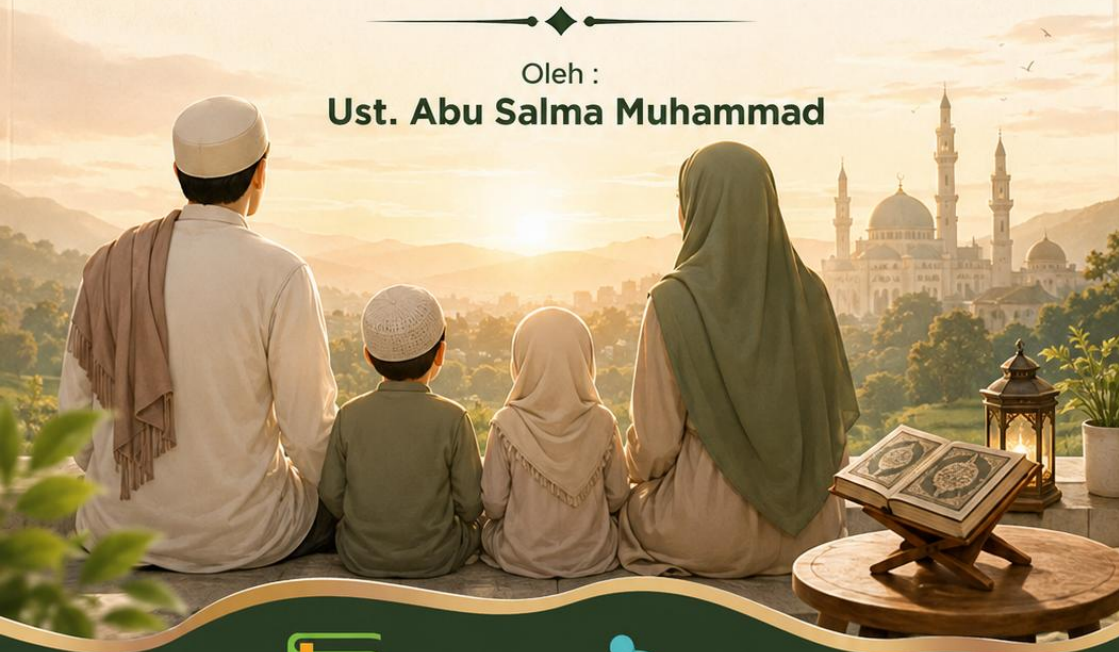




MENANGKAL KEKHAWATIRAN ORANG TUA AKAN MASA DEPAN ANAK

Oleh :
Ust. Abu Salma Muhammad



AnakTeladan
AQIDAH BENAR, AKHLAK MULIA, CINTA ALQUR'AN & MANDIRI



**orang tua
teladan**

Dipublikasikan oleh :
Anak Teladan Digital Publishing
Komunitas Orang Tua Teladan

**TRANSKRIP KAJIAN
MENANGKAL
KEKHAWATIRAN
ORANG TUA AKAN
MASA DEPAN ANAK**

Oleh :

Ust. Abu Salma Muhammad

Dipublikasikan oleh :

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

Copyright 2026

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



PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

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

Segala puji bagi Allah Subhānahu wa Ta‘ālā yang telah menganugerahkan kepada kita nikmat iman, Islam, keluarga, serta amanah untuk mendidik generasi yang kelak akan melanjutkan kehidupan umat.

Menjadi orang tua adalah sebuah amanah yang besar. Di dalamnya ada cinta, harapan, doa, perjuangan, sekaligus kekhawatiran. Kita mencintai anak-anak kita, sehingga kita ingin mereka tumbuh menjadi pribadi yang saleh, berilmu, berakhlak, mandiri, dan mampu menghadapi kehidupan. Namun pada saat yang sama, kita sering kali bertanya dalam hati:

“Bagaimana masa depan anak saya nanti?”

“Apakah dia akan menjadi anak yang saleh?”

“Apakah dia mampu menghadapi zaman yang penuh fitnah?”

“Bagaimana jika kehidupannya tidak sesuai dengan apa yang saya harapkan?”

Kekhawatiran seperti itu adalah sesuatu yang manusiawi. Akan tetapi, sebagai seorang mukmin, kita perlu belajar membedakan antara **kekhawatiran yang mendorong kita untuk berikhtiar** dan **kekhawatiran yang justru melumpuhkan tawakal kita kepada Allah**.

Kajian **“MENANGKAL KEKHAWATIRAN ORANG TUA AKAN MASA DEPAN ANAK”** yang disampaikan di Masjid At-Tin, Asem Baris, pada Ahad, 9 Agustus 2026, dan diselenggarakan oleh **Hayya Islamic Playschool**, mengajak kita untuk melihat kembali posisi kita sebagai orang tua.

Kita bukanlah pemilik masa depan anak.

Kita bukan pula penentu hidayah mereka.

Kita tidak mampu mengawasi mereka sepanjang waktu.

Kita bahkan tidak mengetahui apa yang akan terjadi kepada mereka beberapa tahun yang akan datang.

Namun Allah mengetahui. Allah mampu menjaga. Dan Allah adalah sebaik-baik penjaga.

Karena itu, tugas kita bukan menguasai masa depan anak, tetapi **menunaikan amanah pendidikan sebaik mungkin pada hari ini**.

Kita mendidik tauhidnya.

Kita mengajarkan shalatnya.

Kita membangun akhlaknya.

Kita memberikan keteladanan.

Kita memilihkan lingkungan yang baik.

Kita mendoakannya.

Kita membimbing dan melindunginya semampu kita.

Kemudian kita bertawakal kepada Allah.

Di dalam kajian ini, kita diajak untuk melihat kekhawatiran orang tua dari berbagai sisi: mulai dari cinta, harapan, dan rasa takut; kecemasan finansial; keinginan mengontrol masa depan anak; proyeksi ambisi orang tua; kekhawatiran terhadap zaman; hingga bagaimana membangun ketangguhan anak melalui tauhid, shalat, akhlak, keteladanan, lingkungan, doa, dan tawakal.

Pembahasan juga dilengkapi dengan berbagai kisah dan pelajaran dari kehidupan para nabi, seperti Nabi Ibrahim, Nabi Musa, Nabi Yusuf, serta nasihat Nabi ﷺ kepada Ibnu ‘Abbās raḍiyallāhu ‘anhumā.

Tidak kalah penting, kajian ini juga menyentuh persoalan yang sangat dekat dengan kehidupan keluarga: bagaimana menghadapi konflik rumah tangga tanpa menjadikan anak sebagai pelampiasan, bagaimana mengenali dan meregulasi emosi, bagaimana meminta maaf kepada anak ketika orang tua melakukan kesalahan, bagaimana menghadapi rasa bersalah karena kesalahan kepada orang

tua, serta bagaimana mencari ruang untuk beristirahat dan memulihkan diri dengan cara yang tetap berada dalam koridor syariat.

Transkrip ini kemudian disusun dan dirapikan dari rekaman kajian agar dapat dibaca kembali dengan lebih nyaman. Beberapa pengulangan khas bahasa lisan, kesalahan transkripsi otomatis, dan bagian-bagian yang kurang efektif dalam bentuk tulisan telah diperbaiki, sementara **substansi, alur pemikiran, contoh, dan pesan utama kajian tetap dipertahankan.**

Harapannya, ebook transkrip ini tidak hanya menjadi dokumentasi sebuah kajian, tetapi juga menjadi bahan renungan bagi para ayah dan ibu.

Sebab pada akhirnya, mungkin kita tidak akan mampu memastikan seperti apa masa depan anak-anak kita.

Tetapi kita masih memiliki kesempatan untuk memperbaiki **cara kita mendidik mereka hari ini.**

Maka daripada terus bertanya,

“Akan menjadi seperti apa anakku nanti?”

barangkali pertanyaan yang lebih penting adalah:

“Sudah menjadi orang tua seperti apakah aku hari ini?”

Semoga Allah memperbaiki kita sebelum memperbaiki anak-anak kita, menjadikan kita **uswah ḥasanah** bagi mereka, memberikan kita kesabaran dalam mendidik, kelembutan dalam kebersamaian, hikmah dalam mengambil keputusan, serta tawakal yang benar dalam menyerahkan masa depan mereka kepada-Nya.

Semoga Allah menjaga anak-anak kita, meneguhkan iman mereka, memperbaiki akhlak mereka, menjauhkan mereka dari fitnah zaman, dan menjadikan mereka **qurrata a'yun** bagi kedua orang tuanya.

Semoga Allah juga mempertemukan kita bersama anak-anak kita kelak di tempat yang tidak ada lagi kekhawatiran, kesedihan, dan perpisahan:

Jannah-Nya.

Āmīn yā Rabbal 'ālamīn.

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

DAFTAR ISI

Pengantar	2
pembukaan	11
Cinta, Harap, dan Takut	12
Cinta akan melahirkan harapan.	14
BELAJAR DARI NABI IBRAHIM: JANGAN BIARKAN CINTA KEPADA ANAK MENGALAHKAN CINTA KEPADA ALLAH	17
Membangun Cinta Karena Allah	22
Cinta dibangun karena Allah.	23
Kecemasan yang Menggerakkan vs. Kecemasan yang Melumpuhkan	26
KECEMASAN YANG MELUMPUHKAN.....	27
JANGAN MUDAH MELABELI ORANG YANG CEMAS	28
Pertama: ketika melihat orang lain sedang cemas	29
Kedua : jika itu menimpa diri kita sendiri	29
KETIKA ORANG LAIN SEDANG TERPURUK, HADIRLAH DENGAN KASIH SAYANG	30
DUA SISI YANG HARUS DIBEDAKAN	33
JANGAN TENGGELAM PADA MASA LALU DAN MASA DEPAN ..	35
JANGAN MENJADIKAN LUKA MASA LALU SEBAGAI RAMALAN MASA DEPAN	36
JANGAN BIARKAN KEMUNGKINAN BURUK MEMATIKAN IKHTIAR	41

AKAR-AKAR KEKHAWATIRAN ORANG TUA.....	42
1. TAKUT AKAN KEHILANGAN REZEKI	42
2. TAKUT KEHILANGAN KENDALI ATAS ANAK	46
3. MENYAMAKAN KEBERHASILAN DENGAN PRESTASI	48
4. PROYEKSI DIRI ORANG TUA	54
5. TAKUT TERHADAP ZAMAN	55
MEMBANGUN ANAK YANG TANGGUH BELAJAR DARI HADITS IBN ‘ABBAS	57
TAWAKAL BUKAN BERARTI MENINGGAL-KAN USAHA	59
TIGA BEKAL KETANGGUHAN DARI HADIS IBN ‘ABBAS	61
JANGAN BIARKAN RASA TAKUT MEMBUAT KITA SALAH MENDIDIK.....	63
BEDAKAN: MANA YANG BERADA DALAM KENDALI KITA?.....	67
Pertama: domain yang berada dalam kemampuan kita	67
Kedua : Domain di luar kemampuan kita	67
AJARKAN ANAK Mencari RIDHA ALLAH, BUKAN VALIDASI MANUSIA	68
KURIKULUM PENDIDIKAN TERBAIK DIMULAI DARI IMAN	70
REZEKI ANAK SUDAH DIJAMIN ALLAH	73
JANGAN HANYA SIAPKAN KARIERNYA, SIAPKAN JUGA KUBURNYA	74
DOA: SENJATA ORANG TUA MENGHADAPI MASA DEPAN	75
PRINSIP ISLAM DAN TEMUAN PSIKOLOGI MODERN	77
SEBELUM MENASIHATI, SENTUH HATINYA	78

<i>GROWTH MINDSET: HARGAI PROSES DAN IKHTIAR</i>	80
KEKUATAN ANAK BERAWAL DARI KEKUATAN KONEKSI ORANG TUA DENGAN ALLAH	81
KISAH DUA ANAK YATIM DALAM SURAH AL-KAHFI	82
FORMULA MASA DEPAN ANAK YANG HAKIKI	84
Pertama: bangun tauhid yang lurus	85
Kedua: ajarkan shalat	85
Ketiga: didik akhlaknya	86
Keempat: jangan pernah berhenti mendoakan anak	87
Kelima: berikan keteladanan nyata	87
Keenam: bangun lingkungan yang baik	88
TAWAKAL DI AWAL, DI TENGAH, DAN DI AKHIR	88
BELAJAR TAWAKAL DARI IBUNDA NABI MUSA	89
ALLAH MAMPU MENJAGA ANAK KITA KETIKA KITA TIDAK MAMPU	91
PENUTUP	93
Tanya Jawab	96
Pertanyaan 1	96
Pertanyaan 2	98
Pertanyaan 3	101
PERNIKAHAN HARUS DIBANGUN DI ATAS KEIKHLASAN ...	102
PERNIKAHAN JUGA HARUS DIBANGUN DI ATAS ILMU	104
SAKINAH BUKAN BERARTI TIDAK ADA KONFLIK	105

EGO ITU SEPERTI ANAK KECIL	107
PASANGAN ADALAH UJIAN	107
PAHAMI PERAN DAN TUGAS MASING-MASING	108
JANGAN JADIKAN ANAK TEMPAT PELAMPIASAN.....	110
MA'RIFATUN NAFS: KENALI DIRI SENDIRI.....	111
LANGKAH-LANGKAH MEREGULASI EMOSI	113
KALAU TERLANJUR MARAH KEPADA ANAK.....	117
Tajāhul	119
Taghāful	120
DAKWAH KEPADA PASANGAN TIDAK SELALU DENGAN LISAN	120
Berdoalah kepada Allah.	122
PERTANYAAN 4.....	123
PERTANYAAN 5.....	125
CARA MELEPASKAN STRES YANG BAIK	126
BOLEHKAH TRAVELING UNTUK <i>RECHARGE</i> ?.....	127
MAJELIS ILMU ADALAH TEMPAT MENGISI ULANG JIWA	128
PENUTUP.....	130

PEMBUKAAN

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Assalāmu‘alaikum warahmatullāhi wabarakātuh.

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

Alḥamdulillāh, kita bersyukur kepada Allah Subḥānahu wa Ta‘ālā.

Pada pagi hari ini, Allah memperkenalkan kita untuk bisa bersua di Masjid At-Tin dalam rangka sama-sama belajar. Kita akan membahas salah satu pembahasan yang cukup menarik dan mungkin banyak dialami oleh para orang tua, yaitu **kekhawatiran akan masa depan anak**.

Inshaallah, di sini kita akan membahas bagaimana panduan *mindset* kita sebagai orang tua untuk bisa menangkal kekhawatiran tersebut.

Sebagai manusia, kita tahu bahwa manusia itu pasti bisa khawatir dan bisa takut. Khawatir itu sendiri

merupakan bagian dari sifat manusiawi. Cemas, takut, dan khawatir adalah sesuatu yang alami.

Masalahnya adalah apabila kekhawatiran tersebut sampai menyebabkan kita berputus asa, kehilangan semangat, atau menjadi berlebihan. Pada kondisi seperti itulah kekhawatiran berubah menjadi sesuatu yang buruk.

Sebab, siapa yang tidak pernah khawatir? Siapa yang tidak pernah takut?

Manusia pasti memiliki kekhawatiran.

Bahkan sering kali rasa khawatir itu berangkat dari rasa cinta dan rasa sayang. Karena kita sayang dan cinta kepada anak kita, sering kali rasa tersebut diiringi dengan kekhawatiran.

Kita khawatir anak kita nanti mengalami sesuatu yang buruk.

Cinta, Harap, dan Takut

Sedikit kita menengok konsep pilar ibadah menurut Ahlus Sunnah, yaitu **maḥabbah, rajā', dan khauf**:

- **Maḥabbah** — cinta;

- **Rajā'** — harap;
- **Khauf** — takut.

Para ulama Ahlus Sunnah, ketika menelaah dalil-dalil Al-Qur'an dan As-Sunnah dengan metode *istiqrā'*—yakni menelaah berbagai dalil secara menyeluruh—sampai kepada kesimpulan bahwa ibadah dibangun di atas tiga pilar:

cinta, harap, dan takut.

Yang menarik, Al-Ḥāfiẓ Ibnul Qayyim raḥimahullāh memberikan sebuah gambaran.

Seandainya ibadah itu diibaratkan seperti seekor burung, maka **kepalanya adalah cinta (*maḥabbah*)**, sedangkan **dua sayapnya adalah *rajā'* dan *khauf*: harap dan takut.**

Rajā' dan *khauf* harus ada. Apabila salah satu dari kedua sayap itu hilang, burung tersebut tidak akan bisa terbang.

Namun, *maḥabbah* adalah kepala. Apabila kepala itu terputus, maka burung tersebut akan mati.

Dari tiga pilar ini kita memahami bahwa cinta memiliki posisi yang sangat fundamental.

Dan cinta yang benar akan melahirkan rasa takut sekaligus harapan.

Kita bisa melihat gambarannya secara sederhana.

Ada seorang istri atau seorang suami yang mencintai pasangannya. Cinta yang sebenarnya akan melahirkan harapan bahwa pasangannya juga akan mencintai dirinya, menyayangi dirinya, dan memberikan cinta sebagai balasan.

Itu sesuatu yang alami.

Cinta akan melahirkan harapan.

Namun, cinta juga bisa melahirkan rasa takut.

Kita takut apabila pasangan kita tidak menyukai kita, membenci kita, atau menjauh dari kita.

Maka demikianlah cinta ternyata bisa bersanding dengan harapan dan rasa takut. Bahkan, itulah cinta yang sempurna ketika cinta tersebut diiringi dengan rasa takut dan harapan.

Demikian pula ketika kita beribadah.

Ahlus Sunnah menetapkan bahwa fondasi ibadah adalah cinta yang juga dibangun di atas rasa harap dan takut.

Kita berharap Allah menyayangi kita, mencintai kita, merahmati kita, dan mengampuni kita.

Di sisi lain, kita takut apabila Allah murka kepada kita, marah kepada kita, dan menghukum kita.

Maka inilah ibadah Ahlus Sunnah.

Konsep ini harus kita pahami: **ibadah dibangun di atas cinta, *rajā'*, dan *khauf*.**

Dan cinta itu bisa melahirkan rasa takut.

Cinta Orang Tua kepada Anak

Kemudian kita perhatikan secara fitrawi.

Orang tua akan menyayangi dan mencintai anaknya. Itu merupakan sesuatu yang fitrawi. Allah telah menanamkan rasa tersebut sebagai tabiat mendasar dalam diri manusia.

Cinta kepada anak ini sering kali juga diiringi dengan harapan kepada anak, sekaligus rasa takut dan khawatir terhadap anak.

Itu sesuatu yang alami.

Oleh karena itu, apabila kita sebagai orang tua tidak mampu mengelola cinta dengan benar, kemudian tidak mampu mengatur rasa takut dan harapan, maka hal tersebut bisa bermuara kepada keburukan.

Betapa banyak orang tua, atas dasar atau atas nama cinta, ternyata jatuh kepada kesalahan.

Kesalahan manusia umumnya berada pada dua sisi:

ifrāt dan tafrīt.

Ifrāt adalah berlebihan, sedangkan *tafrīt* adalah mengentengkan atau meremehkan.

Ada orang tua yang terlalu cinta.

Saking cintanya secara berlebihan, akhirnya ia menjadi orang tua yang permisif. Ada pula yang menjadi terlalu *overprotective*.

Di sisi lain, ada orang tua yang *tafrīt*, terlalu mengenteng-entengkan. Akhirnya, orang tua tidak menunjukkan bahasa cinta sehingga anak pun tidak pernah merasa dicintai.

Sikap yang benar adalah sikap pertengahan: **tawassuṭ** atau **al-waṣaṭ**, yaitu sikap yang berada di tengah-tengah.

Cinta yang benar adalah cinta yang diiringi dengan ilmu.

Karena itu, **setiap cinta apabila tidak diiringi dengan ilmu bisa membawa kepada kesesatan.**

BELAJAR DARI NABI IBRAHIM: JANGAN BIARKAN CINTA KEPADA ANAK MENGALAHKAN CINTA KEPADA ALLAH

Sebelum kita masuk lebih jauh ke pembahasan, mari kita melihat kisah Nabi Ibrahim ‘alaihis-salām.

Nabi Ibrahim adalah seorang nabi yang Allah jadikan sebagai *khalīl*-Nya.

Khalīl adalah kekasih yang sangat dekat. Karena itu, beliau dikenal sebagai **Khalīlullāh**.

Nabi Ibrahim juga dikenal sebagai **Abū al-Anbiyā’**, bapaknya para nabi.

Beliau adalah manusia yang istimewa dalam sejarah kehidupan manusia.

Kalau kita perhatikan, ketika beliau sudah berusia cukup senja—bahkan usianya sudah mendekati seratus tahun—tentu sebagai seorang manusia beliau memiliki keinginan untuk memiliki anak.

Namun ternyata beliau belum dikaruniai anak.

Kemudian Allah mengaruniakan kepada beliau seorang putra melalui Hajar, yaitu Ismail ‘alaihis-salām. Tidak lama kemudian, Allah juga mengaruniakan putra yang lain, yaitu Ishaq ‘alaihis-salām.

Coba kita perhatikan.

Ketika seseorang sudah lama menunggu dan menanti seorang anak, kemudian Allah memberikan anak kepadanya, kira-kira bagaimana perasaannya?

Pasti sangat bahagia.

Pasti sangat senang.

Itu sesuatu yang sangat manusiawi.

Namun ternyata Allah ingin mendidik Nabi Ibrahim ‘alaihis-salām agar jangan sampai cintanya kepada putranya mendistraksi cintanya kepada Allah.

Jangan sampai cintanya kepada putra dan istrinya menyebabkan Nabi Ibrahim ‘alaihis-salām justru menjauh dari Allah Subḥānahu wa Ta‘ālā.

Karena itu, Allah menguji Nabi Ibrahim dengan ujian yang luar biasa berat.

Beliau baru saja memiliki seorang anak. Anaknya masih bayi.

Allah memerintahkan beliau untuk menempatkan Hajar dan bayinya di suatu tempat yang tidak berpenghuni: tidak ada manusia, tidak ada hewan, tidak ada tumbuhan.

Secara logika manusia, tempat tersebut adalah tempat yang sangat berbahaya.

Di sinilah Nabi Ibrahim ‘alaihis-salām harus memilih:

Apakah beliau mengikuti perintah Allah atau mengikuti perasaan dan logikanya?

Perasaannya mengatakan:

“Aku sayang kepada anakku. Aku cinta kepada anakku dan istriku.”

Logikanya mengatakan:

“Kalau mereka ditempatkan di tempat seperti ini, anak dan istriku bisa meninggal dunia.”

Namun ini adalah perintah Allah.

Keyakinan seorang mukmin adalah bahwa Allah tidak mungkin memberikan perintah yang mengandung kezaliman dan keburukan bagi hamba-Nya.

Secara logika dan perasaan manusia mungkin terlihat tidak masuk akal. Namun itulah ujian besar bagi Nabi Ibrahim ‘alaihi-salām.

Akhirnya beliau lebih mendahulukan perintah Allah.

Beliau yakin bahwa di balik perintah Allah pasti terdapat kebaikan dan keadilan.

Akhirnya beliau membawa Hajar dan Ismail ke sebuah tempat yang kelak menjadi Makkah.

Ketika Hajar dan Ismail telah ditempatkan di sana, Hajar bertanya:

“Wahai Ibrahim, apakah engkau hendak meninggalkan kami di sini bersama anakmu, di suatu tempat yang tidak berpenghuni?”

Tidak ada manusia.

Tidak ada hewan.

Tidak ada tumbuhan.

Apakah engkau akan meninggalkan kami di sini?

Nabi Ibrahim terus berjalan.

Pertanyaan itu diulangi oleh Hajar hingga beberapa kali.

Kemudian, karena keimanan Hajar yang luar biasa, beliau yakin bahwa suaminya tidak mungkin melakukan hal tersebut karena benci atau ingin mencelakakan keluarganya.

Maka Hajar bertanya:

“Āllāhu alladzī amarak(a) bihādzā?”

“Apakah Allah yang memerintahkanmu melakukan ini, wahai Ibrahim?”

Ibrahim ‘alaihis-salām mengiyakan.

Maka Hajar berkata:

“Idzan lā yudhayyi‘unā.”

“Kalau begitu, silakan engkau pergi. Sesungguhnya Allah tidak akan menyia-nyiakan kami.”

Lihatlah keyakinan yang luar biasa ini.

Hajar memahami bahwa ketika sesuatu merupakan perintah Allah, maka ia yakin kepada Allah.

Kemudian Hajar menjalani ujian tersebut.

Anaknya kehausan. Ia mencari air. Ia berada di bukit Şafā, kemudian melihat seolah-olah ada air di Marwah. Ia berlari menuju ke sana, kemudian kembali lagi.

Peristiwa yang dialami Hajar ini kemudian kita tapaki dalam ibadah haji dan umrah melalui **sa‘ī antara Şafā dan Marwah**.

Membangun Cinta Karena Allah

Pelajaran utama yang ingin saya sampaikan adalah bahwa konsep Islam dalam membangun cinta dimulai dengan **takhallī dan taḥallī**.

Kita mengosongkan hati dari cinta yang salah, kemudian mengisinya dengan cinta karena Allah Subḥānahu wa Ta‘ālā.

Sebab, apabila cinta yang masuk ke dalam hati kita tidak berangkat dari cinta karena Allah, cinta tersebut bisa menjadi cinta yang merusak.

Betapa banyak manusia, atas nama cinta, justru melakukan sesuatu yang menyakitkan, memudaratkan, bahkan merusak.

Berbeda apabila cinta dibangun karena Allah.

Cinta seperti itu akan mendekatkan kita kepada Allah. Cinta tersebut akan membuat kita lebih tegar, tangguh, dan sabar.

Nabi Ibrahim 'alaih-salām mengajarkan kepada kita konsep cinta yang sebenarnya:

Cinta dibangun karena Allah.

Dari cinta kepada Allah inilah kita membangun cinta kepada makhluk yang lain.

Aku mencintai anakku karena Allah.

Aku mencintai istriku karena Allah.

Aku mencintai suamiku karena Allah.

Aku mencintai sahabatku karena Allah.

Maka inilah cinta yang benar: **cinta yang dibangun karena Allah.**

Cinta yang menjadi fondasi.

Karena apabila cinta tidak dibangun di atas fondasi ini, cinta akan menjadi bias, hancur, bahkan membahayakan.

Dan cinta seperti inilah yang sering kali membuat kita menjadi khawatir, gelisah, cemas, *anxiety*, dan seterusnya.

Kenapa?

Karena kecintaan kita kepada anak terkadang melebihi keyakinan kita kepada Allah Subḥānahu wa Ta'ālā.

Kecintaan kita kepada anak menyebabkan kita khawatir dan, sadar atau tidak sadar, berburuk sangka kepada Allah.

Seakan-akan Allah tidak menjaga anak kita.

Seakan-akan Allah abai terhadap anak kita.

Padahal Allah adalah Rabb yang menjaga hamba-hamba-Nya.

Fitrah orang tua adalah mencintai anaknya.

Namun cinta ini sering kali memicu rentetan ketakutan:

“Takut anak saya gagal bersaing.”

“Takut anak saya tidak mendapatkan pekerjaan.”

“Takut anak saya kehilangan agama.”

Rasa takut seperti ini pada asalnya bisa menjadi sesuatu yang baik.

Namun apabila hanya menjadi ketakutan, akhirnya kita justru digerogoti rasa takut dan menjadi jauh dari ketaatan serta kebaikan.

Oleh karena itu, di zaman yang penuh dengan fitnah ini, ketika cinta orang tua diiringi berbagai ancaman dan tantangan zaman, sering kali lahirlah kekhawatiran.

Pertanyaan kritisnya:

Apakah kekhawatiran kita murni karena rasa sayang yang dibangun di atas iman, atau justru merupakan bisikan setan yang melemahkan tawakal kita?

Karena sering kali rasa takut itu ditunggangi oleh setan.

Setan ingin agar kita bukan hanya menjauh dari Allah, tetapi juga berputus asa dari rahmat Allah.

Maka penting bagi kita memahami kembali konsep cinta ini sebelum kita masuk kepada pembahasan tentang kekhawatiran orang tua.

KECEMASAN YANG MENGGERAKKAN VS. KECEMASAN YANG MELUMPUHKAN

Kita pahami terlebih dahulu bahwa manusia memang bisa menjadi pencemas dan sangat khawatir. Ternyata ada akar yang menyebabkan orang tua begitu mudah cemas.

Kita tidak bisa memungkiri, ada **bentuk kecemasan yang sehat** dan ada **bentuk kecemasan yang tidak sehat**.

Seorang ayah atau ibu ketika bertanya:

“Apakah anakku sudah mengenal Allah?”

“Apakah anakku sudah mulai shalat?”

“Apakah anakku belajar jujur?”

“Apakah anakku bisa bertanggung jawab?”

“Apakah dia memiliki semangat belajar?”

Pertanyaan-pertanyaan seperti ini pada dasarnya positif. Ia bisa mendorong kita untuk melakukan sesuatu.

Misalnya kita bertanya, “Apakah anakku sudah mengenal Allah?”

Kemudian kita sadar,

“Berarti aku harus hadir. Aku harus terus mengajarkan anakku agar ia lebih mengenal Allah Subhānahu wa Ta’ālā.”

Inilah **kecemasan yang positif**, karena kecemasan tersebut mendorong kita untuk berbuat.

KECEMASAN YANG MELUMPUHKAN

Namun ternyata ada pula **kecemasan yang melumpuhkan**.

Kecemasan yang melumpuhkan adalah ketika kecemasan tersebut tidak melahirkan perbuatan.

Ia hanya melahirkan angan-angan.

Hanya melahirkan ekspektasi.

Hanya melahirkan keinginan.

Namun tidak diiringi dengan perbuatan dan amal.

Akhirnya seseorang didominasi oleh ketakutan dan kekhawatiran sehingga hidupnya penuh kecemasan.

Lebih buruk lagi, kecemasan tersebut akhirnya menggeser keyakinannya.

Ia mulai berburuk sangka kepada Allah Subḥānahu wa Ta'ālā dan akhirnya berputus asa dari Allah.

Inilah kecemasan yang melumpuhkan.

Dan ini biasanya terjadi karena—mau diterima atau tidak—kita sebagai orang tua ternyata lemah dalam membangun keyakinan dan keimanan kepada Allah.

Kecemasan tidak bisa dilepaskan dari sejauh mana keyakinan kita kepada Allah Subḥānahu wa Ta'ālā.

JANGAN MUDAH MELABELI ORANG YANG CEMAS

Mungkin ada orang yang mengatakan:

“Bukankah kecemasan tidak berkaitan dengan keimanan?”

“Atau jangan mengatakan bahwa orang yang cemas itu imannya lemah.”

Maka kita harus melihat persoalan ini dari dua sisi.

Pertama: ketika melihat orang lain sedang cemas

Ketika kita melihat teman kita sedang cemas, maka jangan langsung melakukan *labeling*:

“Kamu itu kurang iman.”

“Kamu memang jauh dari Allah.”

Bukan itu yang dibutuhkan oleh orang yang sedang cemas.

Yang dia butuhkan adalah **nasihat yang baik, persahabatan, dan perhatian.**

Dia membutuhkan orang yang hadir dan peduli.

Kedua : jika itu menimpa diri kita sendiri

Namun dari sisi akar persoalannya, kecemasan memang tidak bisa dilepaskan dari sejauh mana hati seorang hamba terikat dan bersandar kepada Allah.

Semakin jauh sandaran hati seseorang dari Allah, semakin lemah pula hatinya dan semakin mudah ia mengalami kecemasan.

Ini tidak bisa kita pungkiri.

Karena itu, ketika **kita sendiri** mengalami kecemasan, ini bisa menjadi momentum *evaluasi* dan *muhasabah*:

“Mungkin selama ini hatiku belum cukup bersandar kepada Allah.”

“Aku kurang bertawakal kepada Allah.”

“Aku kurang meyakini Allah Subḥānahu wa Ta‘ālā.”

Ini adalah evaluasi untuk diri kita sendiri, **bukan alat untuk menghakimi orang lain.**

Karena apabila ada teman kita yang sedang cemas, dia tidak membutuhkan *labeling*. Dia tidak membutuhkan orang yang hanya mengomentari dan menjatuhkannya.

Hal itu justru bisa menambah mudarat.

KETIKA ORANG LAIN SEDANG TERPURUK, HADIRLAH DENGAN KASIH SAYANG

Demikian pula ketika ada seseorang yang sedang mengalami tekanan berat.

Misalnya dia mengatakan:

“Saya sudah sangat stres. Saya sampai berpikir untuk bunuh diri.”

Lalu kita menjawab:

“Kamu tahu tidak bahwa bunuh diri itu dosa dan haram?”

Orang yang mengatakan ingin bunuh diri tentu bukan berarti dia tidak tahu bahwa bunuh diri itu haram.

Persoalannya adalah:

Mengapa dia sampai memiliki keinginan seperti itu?

Itulah yang perlu kita pahami.

Dia tidak membutuhkan kita untuk sekadar mengingatkan bahwa bunuh diri itu haram. Pada saat itu, yang dia butuhkan adalah hatinya diangkat.

Katakan kepadanya:

“Allah sayang kepada kamu.”

“Allah menyayangi kamu.”

“Kami juga sayang kepada kamu.”

Dia tidak membutuhkan *labeling* dan *judgment* pada saat itu.

Allah Subhānahu wa Ta‘ālā ketika menjelaskan larangan membunuh diri sendiri berfirman:

وَلَا تَقْتُلُوا أَنْفُسَكُمْ ۚ إِنَّ اللَّهَ كَانَ بِكُمْ رَحِيمًا

“Janganlah kalian membunuh diri kalian. Sesungguhnya Allah Maha Penyayang kepada kalian.” (QS. *An-Nisā’*: 29)

Perhatikan pendekatan Allah.

Allah melarang bunuh diri. Bunuh diri adalah dosa besar. Namun Allah juga mengingatkan:

إِنَّ اللَّهَ كَانَ بِكُمْ رَحِيمًا

“Sesungguhnya Allah Maha Penyayang kepada kalian.”

Ini menunjukkan kepada kita pentingnya pendekatan kasih sayang ketika berhadapan dengan orang yang sedang berada dalam kondisi berat.

Karena seseorang yang sampai berpikir untuk mengakhiri hidup sering kali sedang berada dalam kondisi merasa tidak dihargai, tidak diakui, atau merasa dunia ini benar-benar menghancurkan dirinya.

Padahal bisa jadi apa yang sedang dia alami adalah ujian dari Allah.

Maka pendekatan kita harus menghadirkan kembali rahmat Allah.

DUA SISI YANG HARUS DIBEDAKAN

Sekali lagi, kita melihat persoalan ini dari dua sisi.

Jika itu orang lain: jangan melakukan pendekatan dengan cara yang kasar.

Jangan memvonis.

Jangan melabeli.

Jangan mengatakan hal-hal yang justru membuatnya semakin terpuruk.

Karena saat itu dia mungkin tidak membutuhkan ceramah panjang.

Dia membutuhkan kehangatan.

Dia membutuhkan seseorang yang *care*.

Dia membutuhkan orang yang membesarkan hatinya.

Dia perlu diyakinkan:

“Allah sayang kepada kamu.”

Namun **untuk diri kita sendiri**, ketika sudah muncul *self-awareness*, maka kita memperbanyak istighfar kepada Allah dan memohon ampun kepada-Nya.

Allah Subhānahu wa Ta‘ālā berfirman:

وَمَا أَصَابَكُمْ مِنْ مُصِيبَةٍ فَبِمَا كَسَبَتْ أَيْدِيكُمْ وَيَعْفُو عَنْ كَثِيرٍ

“Dan musibah apa pun yang menimpa kalian adalah disebabkan oleh perbuatan tangan kalian sendiri, dan Allah memaafkan banyak kesalahan.” (QS. *Asy-Syūrā*: 30)

Maka berbagai bentuk ketakutan, kecemasan, dan kekhawatiran yang kita alami menjadi kesempatan untuk melakukan evaluasi diri.

Bukan berarti setiap kecemasan otomatis merupakan hukuman atas dosa tertentu. Namun ia bisa menjadi **sinyal bagi kita untuk mendekat kepada Allah**, mencari kekuatan dari-Nya agar Allah menguatkan, meneguhkan, dan menegarkan kita.

JANGAN TENGGELEM PADA MASA LALU DAN MASA DEPAN

Kita harus memahami bahwa ada kecemasan yang positif, tetapi ada pula kecemasan negatif yang melumpuhkan.

Misalnya orang tua terlalu memikirkan sesuatu yang berada di luar kapasitas dan kemampuannya.

Atau orang tua terlalu tenggelam dalam sesuatu yang sudah tidak bisa diubah, yaitu **masa lalu**.

Jamaah sekalian, kita hidup hari ini.

Sesuatu yang sudah terjadi kemarin sudah tidak bisa kita ubah.

Seorang mukmin yang bijak dan cerdas akan mengambil pelajaran dari apa yang terjadi kemarin.

Apabila dia salah, dia beristighfar dan memohon ampun kepada Allah.

Apabila dia telah melakukan ketaatan, maka dia berkata:

“Hari ini aku harus lebih baik lagi dalam ketaatanku.”

Artinya, **kemarin sudah tidak bisa diubah**.

Sementara sesuatu yang ada di depan—besok, lusa, bulan depan—kita tidak tahu apakah kita masih hidup atau tidak.

Itu sesuatu yang berada di luar kemampuan kita.

Karena itu seorang muslim harus tetap *tafā'ul*, optimis, berniat dan bertekad untuk melakukan kebaikan.

Jangan tenggelam dalam ketakutan:

“Bagaimana nanti?”

“Bagaimana kalau besok?”

“Bagaimana kalau anak saya nanti begini?”

Jangan sampai semua itu justru membuat kita lupa melakukan apa yang seharusnya kita lakukan hari ini.

JANGAN MENJADIKAN LUKA MASA LALU SEBAGAI RAMALAN MASA DEPAN

Ada sebuah kisah menarik.

Pernah ada seorang remaja putri yang meminta nasihat kepada saya. Dia berasal dari keluarga *broken home*. Dia melihat perjuangan ibunya yang begitu berat.

Kemudian remaja putri ini beranjak dewasa dan ingin menikah.

Dia bertanya:

“Ustaz, apakah saya berdosa apabila saya menikah tetapi saya tidak ingin mempunyai anak?”

Saya bertanya:

“Kenapa kamu tidak ingin mempunyai anak?”

Dia menjawab:

“Saya tidak ingin menzalimi anak saya, Ustaz.”

“Saya takut nanti ketika menjadi ibu, anak saya akan menderita.”

“Saya takut anak saya mengalami seperti apa yang pernah saya alami.”

Ini alasan yang menarik untuk kita renungkan.

Apakah keinginannya untuk tidak memiliki anak itu semata-mata karena dia tidak suka kepada anak?

Tidak.

Justru dia takut anaknya menderita.

Dia tidak ingin anaknya terluka seperti dirinya.

Dia pernah mengalami tekanan yang berat. Dia pernah mengalami masa-masa yang membuatnya melihat dunia sebagai sesuatu yang begitu kejam.

Akhirnya dia berpikir:

“Saya tidak ingin anak saya mengalami apa yang pernah saya alami.”

Ini adalah **pengalaman subjektif** seseorang.

Karena itu, ketika mendengar cerita seperti ini, jangan langsung menjawab tanpa empati:

“Tidak boleh!”

“Kamu harus menikah!”

“Kamu harus punya anak!”

Jawaban seperti itu bisa menjadi *near-empathy*—sebuah respons yang langsung memberikan penilaian tanpa memahami akar persoalan.

Kita harus mencari tahu terlebih dahulu:

Mengapa dia tidak ingin memiliki anak?

Ternyata jawabannya berasal dari pengalaman masa lalu.

Pengalaman-pengalaman seseorang akan membangun *mindset*-nya.

Karena itu, kita tidak boleh langsung menilai dan menghukumi seseorang hanya berdasarkan kondisi kita.

Kita berada pada sepatu yang berbeda.

Kondisi kita tidak sama dengan kondisi dia.

Maka pendekatannya harus dengan cara yang baik dan penuh empati.

Dia menganggap bahwa jika memiliki anak, anak tersebut akan mengalami kesulitan, depresi, atau penderitaan seperti yang pernah dia alami.

Kekhawatiran itu perlu kita pahami.

Namun yang harus kita ajarkan secara perlahan adalah:

Allah memberikan ujian kepada setiap manusia dengan ujian yang berbeda-beda.

Ujian saya tidak sama dengan ujian dia.

Ujian dia tidak sama dengan ujian kita.

Setiap orang memiliki ujian yang berbeda.

Dan ketika Allah memberikan ujian, Allah telah menakar dan mengukurnya.

Karena itu, ketika seseorang berkata:

“Saya takut nanti kalau punya anak, anak saya mengalami seperti yang pernah saya alami.”

Kita tidak bisa begitu saja menginvalidasi ketakutannya.

Namun kita harus mengajarkan bahwa **kita tidak boleh membangun seluruh keputusan hidup hanya berdasarkan pengalaman masa lalu.**

Nasib kita tidak sama dengan nasib orang lain.

Allah Subḥānahu wa Ta’ālā memiliki ketetapan yang berbeda-beda untuk setiap manusia.

Allah pula yang menjamin rezeki setiap orang.

Maka jangan sampai pengalaman buruk yang pernah kita alami berubah menjadi ramalan bahwa anak kita pasti mengalami hal yang sama.

JANGAN BIARKAN KEMUNGKINAN BURUK MEMATIKAN IKHTIAR

Contoh sederhanaanya begini.

Ada orang takut:

“Kalau saya naik mobil, nanti saya kecelakaan.”

Peluang kecelakaan memang ada.

Kemudian dia mengambil keputusan:

“Saya tidak mau naik mobil selamanya.”

Atau ada seseorang berkata:

“Kalau saya keluar rumah, nanti saya bertemu orang jahat. Saya bisa dijahati.”

Akhirnya dia memutuskan:

“Saya tidak mau keluar rumah sama sekali.”

Di sinilah letak kekeliruannya.

Memang peluang terjadinya keburukan ada.

Tetapi peluang kita **tidak mengalami keburukan tersebut juga ada.**

Semuanya berada di bawah ketentuan Allah Subḥānahu wa Ta'ālā.

Allah Maha Menentukan dengan keadilan-Nya.

Karena itu, jangan sampai rasa takut menyebabkan kita mundur dan tidak mau berusaha.

Jangan sampai kita menjadi manusia pasif.

Jangan sampai kita berhenti berikhtiar.

Karena Allah menilai **ikhtiar** kita.

AKAR-AKAR KEKHAWATIRAN ORANG TUA

Jamaah sekalian, mari kita lihat beberapa akar kecemasan atau kekhawatiran yang banyak dialami orang tua.

1. TAKUT AKAN KEHILANGAN REZEKI

Di antara akar kecemasan orang tua adalah **kecemasan finansial**.

Takut dengan kemiskinan.

Takut anak nanti hidup susah.

Allah Subḥānahu wa Ta‘ālā berfirman:

وَلَا تَقْتُلُوا أَوْلَادَكُمْ خَشْيَةً إِمْلَاقٍ ۖ نَحْنُ نَرْزُقُهُمْ وَإِيَّاكُمْ

“Dan janganlah kalian membunuh anak-anak kalian karena takut kemiskinan. Kamilah yang memberi rezeki kepada mereka dan kepada kalian.” (QS. *Al-Isrā’*: 31)

Konteks ayat ini berbicara tentang orang-orang jahiliyah dahulu yang membunuh anak-anak mereka karena takut kemiskinan.

Namun ayat ini memberikan kaidah yang sangat kuat:

Rasa takut terhadap masa depan, termasuk dalam hal finansial dan ekonomi, tidak boleh membuat manusia mengambil keputusan yang lahir dari ketidakpercayaan terhadap jaminan Allah.

Siapa yang membuat manusia takut terhadap kemiskinan?

Allah berfirman:

الشَّيْطَانُ يَعِدُكُمُ الْفَقْرَ

“Setan menjanjikan kemiskinan kepada kalian...”
(QS. *Al-Baqarah*: 268)

Ternyata kekhawatiran ekonomi bisa menjadi salah satu pintu waswas setan.

Dalam pendidikan modern, kekhawatiran ekonomi ini bisa membuat orang tua memindahkan beban masa depan kepada anak.

Anak harus unggul.

Anak harus mempunyai profesi terbaik.

Anak harus mempunyai pencapaian tertentu.

Anak tidak boleh gagal.

Akhirnya anak justru mengalami tekanan.

Yang perlu kita koreksi bukan keinginan agar anak memiliki masa depan yang baik.

Itu sesuatu yang wajar.

Namun kita harus memiliki keyakinan bahwa **semuanya berada di atas kehendak Allah.**

Kita hanya bisa berusaha.

Kita boleh memikirkan biaya pendidikan.

Kita boleh mempersiapkan anak agar memiliki keterampilan.

Kita boleh merencanakan masa depan.

Namun semuanya adalah bagian dari **ikhtiar**.

Jangan sampai ikhtiar berubah menjadi menyembah kepada sebab.

Seakan-akan sebab itulah yang menentukan hasil.

Sering kita mendengar:

“Usaha tidak akan mengkhianati hasil.”

Namun sebenarnya hasil berada di tangan Allah.

Sebesar apa pun usaha kita, kita tidak bisa menjamin bahwa hasilnya pasti sesuai dengan keinginan kita.

Tidak.

Yang penting adalah kita telah mengambil sebab dan telah berusaha.

Setelah itu, **serahkan hasilnya kepada Allah Subhānahu wa Ta’ālā.**

2. TAKUT KEHILANGAN KENDALI ATAS ANAK

Akar kecemasan yang kedua adalah **takut kehilangan kendali atau kontrol terhadap anak**.

Kecemasan sering kali membuat manusia mencari kontrol.

Orang tua berpikir:

“Kalau semua jadwal anak saya atur, teman-temannya saya pilihkan, semua aktivitasnya saya awasi, semua masalahnya saya bantu, maka masa depannya pasti aman.”

Padahal kehidupan tidak bisa berjalan seperti itu.

Dalam kehidupan pasti ada risiko.

Pasti ada konsekuensi.

Allah Subhānahu wa Ta‘ālā mengingatkan:

وَعَسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَكُمْ، وَعَسَى أَنْ تُحِبُّوا شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَكُمْ، وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ

“Boleh jadi kalian membenci sesuatu, padahal ia baik bagi kalian. Dan boleh jadi kalian menyukai sesuatu, padahal ia buruk bagi kalian. Allah mengetahui,

sedangkan kalian tidak mengetahui.” (QS. Al-Baqarah: 216)

Syahidnya adalah:

Allah lebih mengetahui daripada kita.

Kadang-kadang kita menggunakan pola pikir sendiri:

“Ini yang paling baik untuk anakku.”

Akhirnya kita terlalu mengontrol anak.

Namun ayat ini bukan alasan untuk mengabaikan pertimbangan.

Ayat ini justru membangun kesadaran bahwa **pengetahuan manusia itu terbatas.**

Karena itu, kita tetap berusaha sambil membangun keyakinan kepada Allah.

Kita tetap belajar.

Kita bermusyawarah.

Kita berdoa.

Kita beristikharah.

Kita bertawakal.

Dan dalam metode pendidikan para salaf, tawakal bukan berarti membiarkan anak tanpa batas.

Tetap ada batasan syar'i yang harus diajarkan.

Hanya saja batas tersebut memiliki tujuan.

Ada keteladanan.

Ada tahapan.

Ada hikmah.

Itulah perbedaan pendidikan yang dibangun di atas ilmu dengan pendidikan yang sekadar lahir dari kecemasan.

3. MENYAMAKAN KEBERHASILAN DENGAN PRESTASI

Akar kecemasan berikutnya adalah ketika orang tua terlalu banyak menyamakan **keberhasilan dengan prestasi**.

Budaya modern sering membuat kita mengukur anak dengan:

- ranking;

- angka;
- nilai;
- sertifikat;
- jabatan;
- universitas;
- penghasilan;
- kuantitas hafalan;
- dan berbagai pencapaian lainnya.

Semua itu *tangible*—terlihat dan bisa diukur.

Manusia sering tertipu oleh sesuatu yang *tangible*, yang terlihat.

Akhirnya kita lalai terhadap sesuatu yang *intangible*, yang tidak terlihat.

Coba perhatikan:

Apakah fondasi sebuah bangunan terlihat?

Tidak.

Apakah akar pohon terlihat?

Tidak.

Namun ternyata yang memberikan pengaruh sangat kuat justru fondasi dan akar.

Apakah pohon kuat atau tidak?

Lihat akarnya.

Apakah bangunan kuat atau tidak?

Lihat fondasinya.

Demikian pula manusia.

Fondasi manusia adalah **akidah dan tauhid**.

Namun akidah tidak selalu terlihat.

Karena tidak terlihat, sering kali ia diabaikan.

Padahal kekuatan fondasi baru akan tampak ketika terjadi guncangan.

Rumah yang kuat akan terlihat ketika terjadi gempa.

Pohon yang kuat akan terlihat ketika badai dan angin kencang datang.

Demikian pula manusia.

Kekuatan seorang anak akan terlihat ketika ia menghadapi ujian.

Dan kita semua akan selalu hidup dalam ujian.

Karena itu, ketika kita melihat dan menilai anak, jangan hanya melihat perkara yang *tangible*.

Jangan menentukan kualitas anak hanya berdasarkan:

- nilai;
- angka;
- ranking;
- kuantitas;
- prestasi;
- atau pencapaian duniawi.

Standar seorang mukmin ketika melihat anak adalah **akidah dan akhlaknya, ketaatan dan adabnya.**

Itulah kemenangan yang sebenarnya.

Yaitu ketika anak kita taat kepada Allah dan Rasul-Nya.

Bukan sekadar sukses di dunia.

Betapa banyak anak yang sukses secara duniawi, tetapi ternyata jauh dari Allah dan jauh dari tuntunan Rasulullah ﷺ.

Allah Subhānahu wa Ta'ālā berfirman:

وَمَنْ يُطِيعِ اللَّهَ وَرَسُولَهُ فَقَدْ فَازَ فَوْزًا عَظِيمًا

“Barang siapa menaati Allah dan Rasul-Nya, sungguh, dia telah memperoleh kemenangan yang besar.” (QS. *Al-Aḥzāb*: 71)

Maka inilah standar kemenangan.

Kesuksesan anak diukur dari sejauh mana ketaatannya kepada Allah dan Rasul-Nya.

Al-Qur'an tidak menghapus keberhasilan duniawi.

Tetapi Al-Qur'an menempatkan keberhasilan duniawi di bawah orientasi yang lebih benar dan lebih besar.

Anak yang cerdas tetapi tidak amanah, itu bisa menjadi bencana.

Anak yang mungkin memiliki kekurangan tetapi amanah, jujur, menjaga shalat, dan menghormati orang tuanya, itu merupakan nikmat dan karunia Allah.

Apabila Allah menggabungkan keduanya—kecerdasan dan amanah—maka itu tentu menjadi nikmat yang lebih besar.

Namun anak yang tidak pernah menjadi juara tetapi dia jujur, menjaga shalat, dan menghormati orang tuanya, itu pun merupakan nikmat yang sangat besar.

Karena itu, kita perlu mengevaluasi kembali indikator keberhasilan keluarga kita.

Jangan hanya melihat prestasi.

Jangan hanya melihat keberhasilan duniawi.

Jangan hanya menilai anak berdasarkan digit, angka, dan rapor.

Lihat pula:

- kualitas imannya;
- akhlaknya;
- tanggung jawabnya;
- dan kemampuannya meregulasi emosi.

Itulah indikator yang jauh lebih fundamental.

4. PROYEKSI DIRI ORANG TUA

Akar kecemasan berikutnya adalah **proyeksi diri orang tua**.

Ini penting.

Sebagian orang tua, tanpa sadar, sebenarnya tidak sedang sekadar mendidik anak. Mereka sedang mencoba menyelesaikan hidupnya sendiri melalui anak.

Begini.

Dahulu kita memiliki masalah.

Kita memiliki pengalaman tertentu.

Kita memiliki kegagalan tertentu.

Kemudian persoalan kita tersebut kita bawa kepada anak.

Misalnya ada orang tua yang dahulu gagal masuk fakultas kedokteran. Kemudian tanpa sadar ia menjadikan anaknya sebagai sarana untuk mewujudkan ambisi yang dahulu tidak berhasil ia capai.

Anaknya diarahkan sedemikian rupa:

“Kamu harus masuk kedokteran.”

“Kamu harus menjadi seperti ini.”

Padahal kita harus ingat:

Anak bukanlah obsesi kita. Anak bukanlah ambisi kita.

Anak adalah amanah Allah.

Jangan sampai anak dianggap sebagai proyeksi orang tua atau sarana untuk memenuhi ambisi orang tua.

Ketika anak tidak sesuai dengan ambisi tersebut, orang tua akhirnya stres, kecewa, depresi, cemas, dan takut.

Padahal bisa jadi masalahnya bukan pada anak.

Masalahnya adalah kita telah menempatkan ekspektasi kita terlalu tinggi terhadap anak.

5. TAKUT TERHADAP ZAMAN

Akar kecemasan berikutnya adalah **takut terhadap zaman**.

Kita tahu bahwa zaman sekarang berbeda.

Fitnah semakin banyak.

Berbagai penyimpangan dinormalisasi.

Termasuk penyimpangan seksual seperti LGBT dan berbagai bentuk perilaku yang dahulu dianggap menyimpang, tetapi sekarang diupayakan untuk dianggap sebagai sesuatu yang normal.

Tentu kita boleh takut terhadap keburukan yang ada pada zaman.

Boleh.

Bahkan sebagai orang tua kita memang harus waspada.

Namun jangan sampai ketakutan tersebut berlebihan.

Jangan sampai rasa takut justru menyebabkan kita menjadi **overprotektif**.

Karena apabila anak selalu dilindungi dari segala sesuatu, anak tidak pernah belajar bagaimana melindungi dirinya sendiri.

Akhirnya yang terbangun adalah anak yang *dependent*, anak yang selalu bergantung kepada orang tua.

Sedikit-sedikit:

“Ayah, lindungi saya.”

“Ibu, tolong saya.”

“Ayah, saya takut.”

“Ibu, bagaimana?”

Kita memang perlu menjaga anak.

Tetapi jangan sampai **overproteksi**.

Tugas kita bukan sekadar membangun perlindungan di sekitar anak.

Tugas kita adalah **membangun kekuatan di dalam diri anak**.

Kita membangun ketegaran.

Kita membangun daya tahan.

Kita membangun akidah.

Kita membangun kemampuan anak untuk menghadapi fitnah.

MEMBANGUN ANAK YANG TANGGUH BELAJAR DARI HADITS IBN ‘ABBAS

Nabi ﷺ memberikan sebuah nasihat yang luar biasa kepada ‘Abdullah bin ‘Abbās radhiyallāhu ‘anhumā ketika beliau masih kecil.

Nabi ﷺ bersabda:

يَا غُلَامُ، إِنِّي أَعَلِّمُكَ كَلِمَاتٍ: أَحْفَظِ اللَّهَ يَحْفَظَكَ، أَحْفَظِ اللَّهَ تَجِدْهُ تُجَاهَكَ، إِذَا سَأَلْتَ فَاسْأَلِ اللَّهَ، وَإِذَا اسْتَعَنْتَ فَاسْتَعِنْ بِاللَّهِ

“Wahai anak kecil, sesungguhnya aku akan mengajarkan kepadamu beberapa kalimat:

Jagalah Allah, niscaya Allah akan menjagamu. Jagalah Allah, niscaya engkau akan mendapati-Nya di hadapanmu. Jika engkau meminta, mintalah kepada Allah. Jika engkau meminta pertolongan, mintalah pertolongan kepada Allah.”

Hadis ini luar biasa dalam membangun karakter anak.

Apa maksud “**jagalah Allah**”?

Maksudnya adalah menjaga hak-hak Allah, menjaga batasan-batasan Allah, menjaga perintah-perintah Allah.

Maka Allah akan menjaga kita.

Kemudian Nabi ﷺ mengajarkan:

إِذَا سَأَلْتَ فَاسْأَلِ اللَّهَ

“Apabila engkau meminta, mintalah kepada Allah.”

Dan:

وَإِذَا اسْتَعْنَتْ فَاسْتَعِنْ بِاللَّهِ

“Apabila engkau meminta pertolongan, mintalah pertolongan kepada Allah.”

Maka sejak kecil anak harus dibangun dengan ketergantungan kepada Allah.

Bukan berarti anak tidak boleh meminta bantuan kepada manusia.

Tetapi hati anak harus diajarkan bahwa **pertolongan hakiki datang dari Allah.**

TAWAKAL BUKAN BERARTI MENINGGALKAN USAHA

Bapak dan Ibu sekalian, salah satu obat kekhawatiran adalah **tawakal kepada Allah.**

Namun tawakal bukan berarti meninggalkan usaha.

Tawakal bukan meninggalkan sebab.

Tawakal adalah:

hati kita bergantung kepada Allah Rabbul ‘Alamin, sementara tubuh kita menjalankan sebab dan melakukan ikhtiar.

- Kita berusaha.
- Kita belajar.
- Kita mempersiapkan anak.
- Kita memilih sekolah.
- Kita membangun lingkungan.
- Kita memberikan pendidikan.

Namun hati kita tidak bergantung kepada semua sebab tersebut.

Hati kita bergantung kepada Allah.

Allah Subḥānahu wa Ta‘ālā berfirman:

وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ

“Barang siapa bertawakal kepada Allah, niscaya Allah akan mencukupinya.” (QS. *Aṭ-Ṭalāq*: 3)

Karena itu, salah satu cara menangkal rasa khawatir yang berlebihan adalah **beriman kepada takdir Allah, baik dan buruknya.**

الْإِيمَانُ بِالْقَدَرِ خَيْرٌ وَشَرُّهُ

Beriman kepada takdir yang baik maupun yang buruk.

TIGA BEKAL KETANGGUHAN DARI HADIS IBN ‘ABBAS

Perhatikan bagaimana Nabi ﷺ mendidik ‘Abdullah bin ‘Abbās yang masih kecil.

Nabi ﷺ memberikan bekal agar ia menjadi anak yang tangguh.

Pertama: menjaga hak-hak Allah

أَحْفَظِ اللَّهَ يَحْفَظْكَ

“Jagalah Allah, niscaya Allah akan menjagamu.”

Ini adalah bentuk **al-jazā’u min jinsil-‘amal**:

Balasan sesuai dengan jenis perbuatan.

Ketika seseorang semakin banyak melakukan kebaikan dan ketaatan kepada Allah, Allah akan memberikan kebaikan kepadanya.

Kedua: banyak bergantung kepada Allah

إِذَا سَأَلْتَ فَاسْأَلِ اللَّهَ

“Apabila engkau meminta, mintalah kepada Allah.”

وَإِذَا اسْتَعْنْتَ فَاسْتَعِنْ بِاللَّهِ

“Apabila engkau meminta pertolongan, mintalah pertolongan kepada Allah.”

Anak harus dibiasakan berdoa.

Ketika membutuhkan sesuatu, ajarkan dia untuk meminta kepada Allah.

Ketika menghadapi kesulitan, ajarkan dia untuk meminta pertolongan kepada Allah.

Ketiga: membangun iman kepada takdir

Nabi ﷺ kemudian mengajarkan:

وَأَعْلَمُ أَنَّ الْأُمَّةَ لَوْ اجْتَمَعَتْ عَلَى أَنْ يَنْفَعُوكَ بِشَيْءٍ، لَمْ يَنْفَعُوكَ إِلَّا بِشَيْءٍ قَدْ كَتَبَهُ اللَّهُ لَكَ، وَإِنْ اجْتَمَعُوا عَلَى أَنْ يَضُرُّوكَ بِشَيْءٍ، لَمْ يَضُرُّوكَ إِلَّا بِشَيْءٍ قَدْ كَتَبَهُ اللَّهُ عَلَيْكَ.

“Ketahuilah, seandainya seluruh umat berkumpul untuk memberikan manfaat kepadamu dengan sesuatu, mereka tidak akan mampu memberikan manfaat kepadamu kecuali dengan sesuatu yang telah Allah tetapkan untukmu. Dan seandainya mereka berkumpul untuk memberikan mudarat kepadamu dengan sesuatu, mereka tidak akan mampu memberikan mudarat kepadamu kecuali dengan sesuatu yang telah Allah tetapkan atasmu.”

Ini luar biasa.

Nabi ﷺ mengajarkan kepada anak kecil:

Semua sudah Allah tentukan.

Sudah Allah ukur.

Sudah Allah takar.

Sudah Allah tetapkan.

Allah adalah **al-Mudabbir**, Dzat yang mengatur segala sesuatu.

Maka apa pun yang Allah berikan kepada kita pasti mengandung hikmah dan kebaikan bagi seorang mukmin.

Apabila Allah memberikan nikmat, kita bersyukur.

Apabila Allah memberikan ujian, kita bersabar.

JANGAN BIARKAN RASA TAKUT MEMBUAT KITA SALAH MENDIDIK

Jamaah sekalian, jangan sampai rasa takut membuat kita salah mendidik.

Sering kali ketakutan-ketakutan kita sebenarnya hanya berupa ilusi dan bisikan.

Misalnya:

“Kalau anak saya tidak masuk pondok ini, masa depannya akan hancur.”

“Kalau dia tidak masuk sekolah ini, dia tidak akan sukses.”

“Kalau dia tidak menguasai keterampilan ini, nanti dia akan miskin.”

“Kalau dia tidak kuliah di tempat itu, masa depannya selesai.”

Padahal sekolah hanya sarana.

Allah yang menentukan hasil.

Rezeki berada di tangan Allah.

Masa depan anak tidak ditentukan semata-mata oleh gelar.

Tidak semata-mata oleh almamater.

Tidak semata-mata oleh siapa alumni sekolah atau universitas tertentu.

Masa depan anak tidak ditentukan oleh saldo rekening orang tua.

Masa depan anak berada di bawah taufik Allah Subhānahu wa Ta'ālā.

Karena itu kita harus membangun *mindset*:

Masa depan anak sepenuhnya berada di tangan Allah, bukan di tangan kita.

Tentu ini bukan berarti kita menafikan usaha.

Tugas kita sebagai orang tua adalah:

- mengajarkan kebaikan;
- mengajarkan ilmu semampu kita;
- mendoakan anak siang dan malam;
- memberikan keteladanan;
- menjadi *role model*;
- membangun lingkungan yang baik.

Adapun anak itu menjadi baik atau tidak, mendapatkan hidayah atau tidak, **itu berada di tangan Allah.**

Bahkan Nabi ﷺ sendiri tidak dapat memberikan hidayah kepada orang yang beliau cintai.

Allah berfirman kepada Nabi ﷺ:

إِنَّكَ لَا تَهْدِي مَنْ أَحْبَبْتَ وَلَكِنَّ اللَّهَ يَهْدِي مَنْ يَشَاءُ

“Sesungguhnya engkau tidak dapat memberi hidayah kepada orang yang engkau cintai, tetapi Allah-lah yang memberi hidayah kepada siapa yang Dia kehendaki.”
(QS. Al-Qaṣaṣ: 56)

Kalau Nabi ﷺ saja tidak bisa memberikan hidayah kepada orang yang beliau cintai, apalagi kita.

Maka:

Kita mendidik.

Kita membimbing.

Kita mendoakan.

Kita memberikan teladan.

Kemudian kita serahkan hasilnya kepada Allah.

BEDAKAN: MANA YANG BERADA DALAM KENDALI KITA?

Ini penting untuk membangun ketenangan.

Ada dua domain.

Pertama: domain yang berada dalam kemampuan kita

Ini adalah wilayah yang menjadi tanggung jawab kita.

Fokuslah di sini.

Kita mampu tersenyum kepada orang lain.

Maka tersenyumlah.

Senyum kita kepada orang lain adalah sesuatu yang bisa kita lakukan.

Kedua : Domain di luar kemampuan kita

Tetapi kita tidak mampu membuat semua orang tersenyum kepada kita.

Itu di luar kemampuan kita.

Kita mampu berkata baik kepada orang lain.

Tetapi kita tidak mampu membuat semua orang berkata baik kepada kita.

Meskipun kita berkata baik, akan tetap ada orang yang berkata buruk.

Akan ada orang yang membuli.

Akan ada orang yang menghina.

Itu berada di luar kendali kita.

Maka semakin kita fokus kepada sesuatu yang berada dalam kemampuan kita dan tidak terlalu dipusingkan oleh sesuatu yang berada di luar kemampuan kita, kita akan lebih tenang, dengan izin Allah.

AJARKAN ANAK MENCARI RIDHA ALLAH, BUKAN VALIDASI MANUSIA

Jamaah sekalian, ini juga penting dalam pendidikan anak.

Ajarkan kepada anak bahwa **mencari ridha Allah adalah sesuatu yang bisa diraih.**

Kita bisa berusaha mencari cinta Allah.

Kita bisa berusaha mendapatkan ridha Allah.

Tetapi mendapatkan ridha seluruh manusia adalah sesuatu yang tidak mungkin.

Orang yang mencari ridha manusia dan haus akan validasi manusia pada akhirnya akan kecewa.

Dia akan mudah *overthinking*, cemas, bahkan bisa mengalami tekanan yang berat.

Karena itu jangan ajarkan anak untuk menjadi orang yang hidup demi perhatian manusia.

Jangan ajarkan anak bahwa nilai dirinya bergantung pada:

“Orang lain suka atau tidak kepadaku?”

“Orang lain mengakui aku atau tidak?”

“Orang lain memuji aku atau tidak?”

Ajarkan:

“Yang penting, apakah Allah ridha kepadaku?”

Inilah *mindset* yang akan membuat anak lebih kokoh.

KURIKULUM PENDIDIKAN TERBAIK DIMULAI DARI IMAN

Karena itu, kita perlu membangun kurikulum yang tepat untuk anak.

Dan kurikulum terbaik dimulai dari **iman**.

Kita bisa mengambil pelajaran dari metode pendidikan Luqman.

Luqman mengajarkan **tauhid**.

Kemudian **muraqabah kepada Allah**.

Baru kemudian akhlak dan adab.

Nasihat pertama Luqman adalah:

يَا بُنَيَّ لَا تُشْرِكْ بِاللَّهِ إِنَّ الشُّرْكَ لَظُلْمٌ عَظِيمٌ

“Wahai anakku, janganlah engkau mempersekutukan Allah. Sesungguhnya kesyirikan adalah kezaliman yang besar.”

(QS. Luqmān: 13)

Ini fondasi.

Pertama: tauhid.

Kemudian Luqman mengajarkan **muraqabah**—kesadaran bahwa Allah selalu mengetahui dan mengawasi.

Allah mengetahui sesuatu meskipun sesuatu itu sangat kecil.

Kemudian Luqman mengajarkan shalat:

يَا بُنَيَّ أَقِمِ الصَّلَاةَ

“Wahai anakku, tegakkanlah shalat.”

Maka perhatikan:

Shalat diajarkan setelah fondasi tauhid dibangun.

Kemudian anak diajarkan untuk berani melakukan amar ma'ruf nahi mungkar.

وَأْمُرْ بِالْمَعْرُوفِ وَانْهَ عَنِ الْمُنْكَرِ

“Ajaklah kepada yang makruf dan cegahlah dari yang mungkar.”

Ini membangun imunitas.

Anak yang memiliki imunitas kuat ketika mendapatkan teman yang buruk tidak otomatis ikut-ikutan.

Bahkan dia mampu mengingkari kemungkaran tersebut.

Kemudian Luqman mengajarkan:

وَاصْبِرْ عَلَىٰ مَا أَصَابَكَ

“Bersabarlah atas apa yang menimpamu.”

Maka anak harus diajarkan kesabaran.

Kemudian diajarkan adab:

- adab berbicara;
- adab berjalan;
- adab berinteraksi;
- dan berbagai adab lainnya.

Maka pendidikan yang benar harus dimulai dari **perbaikan akidah**.

Pelajaran pertama anak kita bukan matematika.

Bukan membaca.

Bukan bahasa asing.

Pelajaran pertama anak kita adalah:

Mengenal Allah Rabbul ‘Alamin.

REZEKI ANAK SUDAH DIJAMIN ALLAH

Jamaah sekalian, untuk membangun ketenangan hati, kita juga harus yakin bahwa rezeki telah Allah jamin.

Dalam sebuah hadis yang diriwayatkan oleh Ibn Hībbān, Nabi ﷺ bersabda:

إِنَّ رُوحَ الْقُدُسِ نَفَثَ فِي رُوعِي أَنَّهُ لَنْ تَمُوتَ نَفْسٌ حَتَّى
تَسْتَكْمِلَ رِزْقَهَا وَأَجَلَهَا

“Sesungguhnya Rūḥul Qudus—Jibril ‘alaihis-salām—telah meniupkan ke dalam hatiku bahwa tidaklah suatu jiwa meninggal hingga ia menyempurnakan rezekinya dan ajalnya.”

Maka orang tua bukan pemberi rezeki.

Kita hanya sebab.

Nafkah yang kita berikan kepada anak sebenarnya berasal dari Allah.

Rezeki anak tidak bergantung semata-mata kepada kecerdasannya.

Tidak pula semata-mata kepada profesinya.

Tugas kita dan tugas anak adalah berusaha mencari rezeki dengan cara yang halal.

JANGAN HANYA SIAPKAN KARIERNYA, SIAPKAN JUGA KUBURNYA

Jamaah sekalian, jangan kita sibuk menyiapkan karier anak, tetapi lupa menyiapkan kuburnya.

Kita hidup di dunia hanya sebentar.

Ketika mendidik anak, tujuan kita bukan hanya agar mereka sukses di dunia.

Tujuan utama kita adalah agar mereka **selamat di akhirat** dan kita bisa dikumpulkan bersama mereka di surga Allah.

Kalau kita lihat kehidupan dunia, rata-rata manusia hidup sekitar enam puluh sampai tujuh puluh tahun.

Kesuksesan duniawi anak hanya berlangsung sebentar.

Batas akhirnya adalah kematian.

Sementara akhirat adalah kehidupan yang abadi.

Itulah kesuksesan yang hakiki dan sejati.

Nabi kita Muhammad ﷺ telah wafat sekitar 1.400 tahun yang lalu, sementara usia beliau hanya 63 tahun.

Para sahabat, para imam, dan para ulama juga telah wafat.

Sebagian mereka hidup sekitar 70 atau 80 tahun.

Namun mereka telah meninggalkan dunia.

Kita pun demikian.

Maka bisa jadi kehidupan di alam kubur jauh lebih panjang daripada kehidupan dunia kita.

Karena itu jangan sampai kita terdistraksi.

Jangan sampai kita terlalu sibuk mengejar keberhasilan dunia anak, kemudian lupa mempersiapkan keselamatan akhiratnya.

DOA: SENJATA ORANG TUA MENGHADAPI MASA DEPAN

Di antara senjata utama dalam menghadapi kekhawatiran masa depan adalah **doa**.

Kita hendaknya memiliki banyak doa dari Al-Qur'an dan As-Sunnah.

Doa Nabi Ibrahim.

Doa *'Ibādurrahmān*.

Doa-doa Nabi ﷺ.

Para ulama juga telah mengumpulkan berbagai doa dalam kitab-kitab mereka, seperti *Ḥiṣṇul Muslim* karya Syaikh Sa'īd bin Wahf al-Qaḥṭānī.

Di dalamnya terdapat doa-doa pagi dan petang.

Semua itu merupakan senjata dan benteng bagi seorang mukmin.

Kita tidak mengetahui apa yang akan terjadi kepada anak kita di masa depan.

Namun kita memiliki senjata:

doa.

Kita meminta kepada Allah agar menjaga mereka.

Kita meminta kepada Allah agar meneguhkan mereka.

Kita meminta kepada Allah agar memberikan hidayah kepada mereka.

Karena kita tidak mampu menjaga anak sepanjang waktu.

Allah-lah yang mampu menjaga mereka setiap saat.

PRINSIP ISLAM DAN TEMUAN PSIKOLOGI MODERN

Jamaah sekalian, kalau kita perhatikan, ternyata prinsip-prinsip yang diajarkan Islam memiliki kesesuaian dengan beberapa prinsip yang dibahas dalam psikologi modern.

Kita mengenal misalnya konsep **secure attachment**, yaitu kelekatan yang aman.

Secara umum, anak yang memiliki kelekatan yang aman dengan pengasuhnya cenderung lebih mampu membangun rasa aman, percaya diri, dan mengelola emosinya dengan lebih baik.

Dan kalau kita perhatikan, Nabi ﷺ memberikan contoh yang luar biasa dalam membangun kelekatan emosional dengan anak-anak.

Nabi ﷺ mencium anak-anak.

Beliau memangku mereka.

Beliau bermain bersama mereka.

Beliau mengusap dan menunjukkan kasih sayang kepada mereka.

Artinya, Nabi ﷺ tidak hanya memberikan nasihat secara verbal.

Ada **kedekatan emosional yang nyata**.

SEBELUM MENASIHATI, SENTUH HATINYA

Demikian pula kalau kita perhatikan Al-Qur'an.

Luqman ketika memberikan nasihat kepada anaknya tidak langsung mengatakan:

“Ini haram!”

“Itu dosa!”

“Kamu harus begini!”

Tetapi ia memanggil anaknya dengan panggilan yang menyentuh hati:

يَا بُنَيَّ

“Wahai anakku tersayang.”

Ada sentuhan afektif sebelum nasihat diberikan.

Ini penting dalam pendidikan.

Kadang-kadang masalah kita bukan karena nasihat kita salah.

Nasihat kita benar.

Dalil kita benar.

Tetapi **cara menyampaikannya tidak menyentuh hati anak.**

Kita ingin anak mendengarkan nasihat, tetapi kita tidak membangun hubungan yang membuat anak nyaman menerima nasihat tersebut.

Maka sebelum memperbaiki perilaku anak, sering kali kita perlu memperbaiki **relasi kita dengan anak.**

GROWTH MINDSET: HARGAI PROSES DAN IKHTIAR

Kemudian ada pula konsep *growth mindset*, yaitu pola pikir bahwa kemampuan dapat berkembang melalui proses belajar, latihan, dan usaha.

Dalam psikologi modern, anak berkembang secara optimal ketika ia tidak hanya dinilai berdasarkan hasil akhir, tetapi juga dihargai proses dan usahanya.

Dan ini memiliki titik temu dengan prinsip Islam.

Islam tidak hanya melihat hasil.

Allah juga melihat **usaha dan ikhtiar**.

Allah Subhānahu wa Ta‘ālā berfirman:

وَأَنْ لَّيْسَ لِلْإِنْسَانِ إِلَّا مَا سَعَى

“Dan bahwa manusia hanya memperoleh apa yang telah diusahakannya.” (QS. An-Najm: 39)

Maka jangan hanya mengatakan kepada anak:

“Kamu dapat nilai berapa?”

Tanyakan juga:

“Kamu sudah berusaha bagaimana?”

“Apa yang sudah kamu pelajari?”

“Apa yang bisa kita perbaiki?”

Anak perlu belajar bahwa kegagalan bukan akhir dari segala sesuatu.

Kegagalan bisa menjadi bagian dari proses belajar.

KEKUATAN ANAK BERAWAL DARI KEKUATAN KONEKSI ORANG TUA DENGAN ALLAH

Kemudian, penjagaan terbaik bagi anak dan cucu kita dimulai dari satu hal:

kita memperbaiki hubungan kita dengan Allah.

Sebagian ulama menyebutkan sebuah perkataan yang dinisbatkan kepada al-Ḥasan al-Baṣrī atau dalam sebagian riwayat kepada ‘Umar bin ‘Abdul ‘Azīz:

“Barang siapa memperbaiki hubungannya dengan Allah, niscaya Allah akan memperbaiki hubungannya dengan manusia.”

Maknanya sangat penting.

Jangan hanya sibuk memperbaiki anak.

Perbaiki diri kita.

Jangan hanya bertanya:

“Bagaimana supaya anak saya menjadi saleh?”

Tanyakan juga:

“Sudahkah saya menjadi orang tua yang saleh?”

Karena salah satu sebab datangnya penjagaan Allah kepada keluarga adalah kesalehan orang tua.

KISAH DUA ANAK YATIM DALAM SURAH AL-KAHFI

Kita bisa mengambil pelajaran dari kisah Nabi Musa dan Khidir ‘alaihimassalām dalam Surah Al-Kahfi.

Ketika itu mereka sampai di sebuah kampung.

Penduduk kampung tersebut tidak menjamu mereka.

Kemudian Khidir ‘alaihis-salām melihat sebuah dinding yang hampir roboh.

Beliau kemudian menegakkannya kembali.

Nabi Musa ‘alaihis-salām bertanya mengapa beliau tidak mengambil upah atas pekerjaan tersebut.

Kemudian Khidir menjelaskan:

وَأَمَّا الْجِدَارُ فَكَانَ لِغُلَامَيْنِ يَتِيمَيْنِ فِي الْمَدِينَةِ وَكَانَ تَحْتَهُ كَنْزٌ
لَهُمَا وَكَانَ أَبُوهُمَا صَالِحًا

“Adapun dinding itu adalah milik dua anak yatim di kota itu dan di bawahnya tersimpan harta milik mereka berdua, sedangkan ayah mereka adalah orang yang saleh.” (QS. Al-Kahfi: 82)

Perhatikan kalimat:

وَكَانَ أَبُوهُمَا صَالِحًا

“Dan ayah mereka adalah orang yang saleh.”

Kesalehan orang tua menjadi sebab Allah menjaga harta anak-anak yatim tersebut.

Sebagian ahli tafsir menyebutkan pembahasan tentang siapa yang dimaksud dengan “ayah” dalam ayat tersebut dan rentang generasinya. Namun yang jelas dari ayat ini adalah: **Allah menunjukkan adanya hubungan antara kesalehan orang tua dan penjagaan Allah terhadap keturunannya.**

Maka jangan heran kalau kita menemukan sebuah keluarga yang secara kasat mata tidak semuanya tampak baik, tetapi ternyata ada anak yang saleh.

Bisa jadi ada sebab kebaikan dari generasi sebelumnya.

Karena itu, salah satu kunci penting untuk menjaga masa depan anak adalah:

Perbaiki diri kita untuk mengundang penjagaan Allah Subhānahu wa Ta'ālā terhadap keluarga kita.

FORMULA MASA DEPAN ANAK YANG HAKIKI

Jamaah sekalian, kita masuk kepada formula masa depan yang hakiki.

Saya katakan **formula**, bukan jaminan.

Karena masa depan anak tidak bisa kita jamin.

Fasilitas terbaik tidak menjamin anak pasti menjadi saleh.

Sekolah terbaik tidak menjamin anak pasti menjadi saleh.

Guru terbaik tidak menjamin anak pasti menjadi saleh.

Orang tua juga tidak bisa menjamin hasil akhir.

Namun ada sebab-sebab yang harus kita tempuh.

Pertama: bangun tauhid yang lurus

Tugas pertama kita adalah mendidik anak dengan tauhid dan akidah yang benar.

Anak harus mengenal Allah.

Harus tahu siapa Rabb-nya.

Harus tahu untuk apa ia hidup.

Harus tahu kepada siapa ia akan kembali.

Kedua: ajarkan shalat

Nabi ﷺ bersabda:

مُرُوا أَوْلَادَكُمْ بِالصَّلَاةِ وَهُمْ أَبْنَاءُ سَبْعِ سِنِينَ، وَأَضْرِبُوهُمْ عَلَيْهَا وَهُمْ أَبْنَاءُ عَشْرِ، وَفَرِّقُوا بَيْنَهُمْ فِي الْمَضَاجِعِ

“Perintahkan anak-anak kalian untuk melaksanakan shalat ketika mereka berusia tujuh tahun, dan pukullah mereka (sebagai bentuk pendidikan) karena meninggalkannya ketika mereka berusia sepuluh tahun, serta pisahkan tempat tidur mereka.”

Hadis ini menunjukkan bahwa pendidikan shalat tidak dilakukan secara tiba-tiba.

Ada **tahapan**.

Ada proses.

Ada pembiasaan.

Bahkan Allah berfirman:

وَأْمُرْ أَهْلَكَ بِالصَّلَاةِ وَاصْطَبِرْ عَلَيْهَا

“Perintahkanlah keluargamu melaksanakan shalat dan bersabarlah dalam mengerjakannya.” (QS. *Tāhā*: 132)

Perhatikan:

وَاصْطَبِرْ عَلَيْهَا

“Dan bersabarlah dalam mengerjakannya.”

Mengajak anak shalat bukan sekali dua kali.

Berulang-ulang.

Terus-menerus.

Ketiga: didik akhlaknya

Jangan hanya mengejar anak pintar.

Didik kejujurannya.

Amanahnya.

Adabnya.

Kesabarannya.

Rasa tanggung jawabnya.

**Keempat: jangan pernah berhenti mendoakan
anak**

Doakan anak kita siang dan malam.

Jangan lelah berdoa.

Karena hidayah anak berada di tangan Allah.

Kelima: berikan keteladanan nyata

Anak lebih banyak belajar dari apa yang ia lihat daripada apa yang hanya ia dengar.

Kalau kita ingin anak shalat, maka anak harus melihat kita menjaga shalat.

Kalau kita ingin anak jujur, maka dia harus melihat kita jujur.

Kalau kita ingin anak lembut, maka dia harus merasakan kelembutan kita.

Keteladanan adalah bahasa pendidikan yang sangat kuat.

Keenam: bangun lingkungan yang baik

Perhatikan lingkungan anak.

Perhatikan siapa sahabatnya.

Perhatikan siapa yang sering berinteraksi dengannya.

Karena lingkungan memiliki pengaruh besar terhadap pembentukan karakter.

Para ulama juga menekankan pentingnya menjaga anak dari teman-teman yang buruk.

TAWAKAL DI AWAL, DI TENGAH, DAN DI AKHIR

Setelah semua ikhtiar dilakukan, kita bertawakal kepada Allah.

Namun sebenarnya tawakal bukan hanya di akhir.

Tawakal di awal.

Sebelum berusaha, kita meminta pertolongan Allah.

Tawakal di pertengahan.

Ketika berusaha, hati tetap bergantung kepada Allah.

Tawakal di akhir.

Setelah usaha selesai, hasilnya kita serahkan kepada Allah.

Inilah metode seorang mukmin.

Jangan sampai sebesar apa pun kecemasan kita mengalahkan keyakinan mutlak kita kepada Allah Subhānahu wa Ta‘ālā.

BELAJAR TAWAKAL DARI IBUNDA NABI MUSA

Lihat bagaimana Allah menjaga Nabi Musa ‘alaihis-salām ketika beliau masih bayi.

Ketika Fir’aun membunuh bayi-bayi laki-laki Bani Israil, Allah memberikan ilham kepada ibunda Musa:

أَنْ أَرْضِعِيهِ ۖ فَإِذَا خِفْتُ عَلَيْهِ فَأَلْقِيهِ فِي الْيَمِّ وَلَا تَخَافِي وَلَا تَحْزَنِي

“Susuilah dia. Kemudian apabila engkau khawatir terhadapnya, maka hanyutkanlah dia ke sungai dan

janganlah engkau takut dan jangan pula bersedih hati.”
(QS. Al-Qaṣaṣ: 7)

Bayangkan seorang ibu harus melepaskan bayinya ke air.

Secara perasaan manusia, tentu luar biasa berat.

Tetapi ada keyakinan kepada Allah.

Maka Allah menjaganya.

Allah mengembalikan Musa kepada ibunya.

Allah berfirman:

فَرَدَدْنَاهُ إِلَىٰ أُمِّهِ كَيْ تَقَرَّ عَيْنُهَا وَلَا تَحْزَنَ

“Lalu Kami kembalikan dia kepada ibunya agar senang hatinya dan tidak bersedih hati.” (QS. Al-Qaṣaṣ: 13)

Ini pelajaran besar bagi orang tua:

Kita boleh khawatir, tetapi jangan sampai kekhawatiran mengalahkan keyakinan kepada Allah.

ALLAH MAMPU MENJAGA ANAK KITA KETIKA KITA TIDAK MAMPU

Kita juga bisa melihat bagaimana Allah menjaga Nabi Yusuf ‘alaihi-salām.

Beliau dibuang oleh saudara-saudaranya ke dasar sumur karena kedengkian mereka.

Ayahnya, Nabi Ya‘qub ‘alaihi-salām, mengalami kesedihan yang luar biasa.

Namun Allah tetap menjaga Yusuf.

Allah mengeluarkannya dari sumur.

Allah menjaganya dalam perjalanan hidupnya.

Allah mengangkat kedudukannya.

Maka jangan kita merasa bahwa kita adalah satu-satunya pihak yang menjaga anak kita.

Kita mungkin bisa menjaga anak beberapa jam.

Kita bisa mengawasi mereka pada waktu-waktu tertentu.

Tetapi kita tidak mampu menjaga anak kita selama 24 jam.

Yang mampu menjaga anak kita setiap saat hanyalah Allah Subḥānahu wa Ta‘ālā.

Karena itu, semakin kita menyadari keterbatasan kita, semakin kita membutuhkan Allah.

Kita meminta kepada Allah:

“Ya Allah, kuatkanlah kami.”

“Ya Allah, jadikan kami orang tua yang tangguh.”

“Ya Allah, jadikan kami orang tua yang tegar.”

“Ya Allah, jadikan kami orang tua yang sabar.”

“Ya Allah, mampukan kami mendampingi anak-anak kami.”

PENUTUP

Kalau seluruh pembahasan ini kita ringkas, maka sebenarnya pesan yang ingin kita bawa pulang adalah:

Kita tidak diperintahkan untuk menguasai masa depan anak. Kita diperintahkan untuk menunaikan amanah kita hari ini.

Kita mendidik.

Kita membimbing.

Kita melindungi.

Kita memberikan teladan.

Kita memilihkan lingkungan yang baik.

Kita mengajarkan tauhid.

Kita mengajarkan shalat.

Kita membangun akhlak.

Kita mendoakan.

Kemudian kita bertawakal.

Karena masa depan anak bukan berada di tangan kita.

Masa depan anak berada di bawah ilmu, hikmah, kehendak, dan penjagaan Allah Subhānahu wa Ta'ālā.

Dan justru ketika kita menyadari keterbatasan kita sebagai orang tua, kita akan semakin banyak meminta kepada Dzat yang tidak pernah terbatas kekuasaannya.

Allah yang menjaga Nabi Musa ketika ibunya tidak mampu menjaganya.

Allah yang menjaga Nabi Yusuf ketika ayahnya tidak mampu menjangkaunya.

Maka jangan merasa bahwa anak kita akan aman hanya karena kita mampu mengawasinya.

Aman tidaknya anak kita pada hakikatnya berada di tangan Allah.

Tugas kita adalah ikhtiar sebaik mungkin, kemudian menyerahkan hasil kepada Allah dengan tawakal.

Mungkin itu yang bisa saya sampaikan pada kesempatan kita pada pagi hingga menjelang siang hari ini.

Mudah-mudahan apa yang disampaikan memberikan manfaat.

Setelah ini mungkin ada sesi tanya jawab.

Silakan bagi yang ingin bertanya. Apa yang bisa saya

INTI PESAN MATERI

TANYA JAWAB

Pertanyaan 1

“Bagaimana cara agar orang tua bisa ikhlas apabila masa depan anak tidak sesuai dengan ekspektasi orang tua?”

Jawaban

Cara membangun keikhlasan adalah dengan membangun **keyakinan kepada Allah Subhānahu wa Ta’ālā**.

Apa yang Allah tentukan, itulah yang terbaik.

Kemudian keyakinan tersebut harus diiringi dengan **ikhtiar dan usaha**.

Jangan memiliki pandangan bahwa yang paling baik bagi anak kita pasti sesuai dengan apa yang kita harapkan atau kita ekspektasikan.

Sebagaimana telah kita sebutkan sebelumnya, Allah berfirman:

وَعَسَىٰ أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَّكُمْ، وَعَسَىٰ أَنْ تُحِبُّوا شَيْئًا
وَهُوَ شَرٌّ لَّكُمْ، وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ

“Boleh jadi kalian membenci sesuatu, padahal sesuatu itu baik bagi kalian. Dan boleh jadi kalian menyukai sesuatu, padahal sesuatu itu buruk bagi kalian. Allah mengetahui, sedangkan kalian tidak mengetahui.”

Artinya, ukuran baik dan buruk kita kembalikan kepada Allah Subḥānahu wa Ta’ālā.

Jangan membangun konsep baik dan buruk hanya berdasarkan *mindset* dan ekspektasi kita.

Sebab, apabila kita membangun kehidupan berdasarkan ekspektasi kita, kita akan mudah kecewa.

Yang penting adalah kita fokus kepada **apa yang menjadi kewajiban kita**.

Anak adalah amanah dari Allah Subḥānahu wa Ta’ālā.

Tugas kita adalah:

- menjaga mereka;
- mendidik mereka;
- melindungi mereka;
- mengarahkan mereka;
- membimbing mereka;

semampu dan sebisa kita.

Setelah itu, selebihnya kita serahkan kepada Allah Subhānahu wa Ta‘ālā.

Ada sebuah ungkapan yang dinisbatkan kepada sebagian ulama:

“Ajarkanlah anakmu Al-Qur’an, niscaya Al-Qur’an akan mengajarkan anakmu setelahnya.”

Maknanya, ketika kita membekali anak dengan Al-Qur’an sejak dini, Al-Qur’an akan menjadi salah satu sumber bimbingan bagi kehidupannya.

Pertanyaan 2

“Sejak usia berapa anak perempuan seharusnya wajib memakai jilbab?”

Jawaban :

Ini perlu dibedakan antara **kapankapan** hijab menjadi wajib secara syariat dan **kapankapan** anak mulai dibiasakan untuk berhijab.

Kalau kita berbicara tentang **kewajiban**, maka kewajiban hijab berkaitan dengan **baligh**.

Ketika seorang anak perempuan telah baligh—misalnya telah mengalami haid—maka hukum-hukum syariat yang berkaitan dengan perempuan baligh mulai berlaku kepadanya, termasuk kewajiban menutup aurat.

Namun kalau pertanyaannya:

“Mulai usia berapa anak perempuan diajak untuk berhijab?”

Maka menurut pendapat yang lebih kuat, **sejak usia sekitar tujuh tahun anak sudah mulai diajak dan dibiasakan.**

Apa argumentasinya?

Nabi ﷺ bersabda:

مُرُوا أَوْلَادَكُمْ بِالصَّلَاةِ وَهُمْ أَبْنَاءُ سَبْعِ سِنِينَ

“Perintahkan anak-anak kalian untuk melaksanakan shalat ketika mereka berusia tujuh tahun.”

Para ulama menjelaskan bahwa perintah shalat pada usia tujuh tahun bukan sekadar menyuruh anak melakukan gerakan shalat.

Yang dimaksud adalah **mengajarkan seluruh perkara yang berkaitan dengan shalat.**

Anak harus diajarkan:

- syarat-syarat shalat;
- rukun-rukunnya;
- kewajiban-kewajibannya;
- sunnah-sunnahnya;
- dan perkara-perkara yang menyempurnakan shalat.

Termasuk di antaranya adalah **menutup aurat**, karena menutup aurat merupakan salah satu syarat sah shalat.

Maka anak sejak usia tersebut mulai dikenalkan:

“Ini auratmu.”

“Ini yang harus ditutup ketika shalat.”

Kemudian secara bertahap diajarkan bahwa ketika keluar rumah, ia juga harus belajar menjaga auratnya.

Jadi, **jangan menunggu anak baligh baru mengenalkan hijab.**

Kita mengenalkannya secara bertahap sebelum masa kewajiban, sehingga ketika ia telah baligh, perkara tersebut bukan sesuatu yang asing baginya.

Ini adalah prinsip **tadarruj**—bertahap dalam pendidikan.

Pertanyaan 3

“Mohon nasihatnya, Ustaz. Saya masih suka marah-marah kepada anak karena kemarahan saya kepada suami. Rasanya semakin ke sini prinsip, visi, dan misi saya dengan suami semakin tidak sama. Akhirnya saya sering memendam marah. Kalau saya ceritakan kepada orang lain, kami bertengkar, dan ujung-ujungnya anak yang menjadi pelampiasan saya.”

Jawaban

Semoga Allah memberikan kemudahan kepada penanya dan suaminya. Semoga Allah memberikan taufik dan hidayah kepada keduanya.

Mudah-mudahan suaminya juga suatu saat bisa hadir dalam majelis seperti ini.

Jamaah sekalian, Allah Subḥānahu wa Ta‘ālā menghadirkan Anda bersama pasangan Anda pada asalnya agar tercipta:

لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا

“agar kalian merasa tenteram kepadanya.”

Pernikahan itu seharusnya menjadi tempat mendapatkan **sakinah** dan ketenangan.

Namun mengapa setelah menikah terkadang kita justru tidak mendapatkan sakinah?

Ketahuilah, **yang salah bukan syariat pernikahannya.**

Yang keliru adalah bagaimana kita menjalani pernikahan tersebut.

PERNIKAHAN HARUS DIBANGUN DI ATAS KEIKHLASAN

Umumnya ada dua sebab mengapa rumah tangga tidak mendapatkan ketenangan.

Pertama: Pernikahan tidak dibangun di atas keikhlasan karena Allah

Kita tidak menjadikan pernikahan sebagai ibadah.

Mungkin kita menikah karena:

- “sudah waktunya menikah”;
- disuruh orang tua;
- mengikuti tekanan sosial;
- atau berbagai alasan lainnya.

Namun kita tidak benar-benar membangun pernikahan karena Allah.

Kita tidak menikah dengan niat:

“Aku ingin menyempurnakan agama.”

“Aku ingin beribadah kepada Allah melalui pernikahan ini.”

Maka ketika fondasi awalnya sudah tidak benar, perjalanan rumah tangga akan lebih mudah goyah.

Ibn Taimiyyah rahimahullāh menjelaskan sebuah kaidah yang sangat penting:

Segala sesuatu yang tidak dilakukan karena Allah tidak akan memberikan manfaat dan tidak akan bertahan lama.

Maka pernikahan harus dikembalikan kepada Allah.

Aku menikah karena Allah.

Aku menjalani rumah tangga karena Allah.

Aku melayani pasangan karena Allah.

Ketika orientasinya adalah Allah, kita tidak mudah menggantungkan kebahagiaan kepada respons pasangan.

PERNIKAHAN JUGA HARUS DIBANGUN DI ATAS ILMU

Kedua: Tidak membangun pernikahan di atas ilmu

Kita sering kali belajar sebelum menikah hanya hal-hal teknis.

Kita belajar:

- bagaimana *nazhar*;
- bagaimana akad nikah;
- bagaimana walimah;
- bagaimana prosesi pernikahan.

Namun setelah menikah kita berhenti belajar.

Padahal pernikahan adalah salah satu bentuk ibadah yang paling panjang dalam kehidupan manusia.

Maka **pernikahan membutuhkan ilmu.**

Kita harus terus belajar.

Bagaimana Al-Qur'an memberikan bimbingan?

Bagaimana Sunnah Nabi ﷺ mengajarkan kehidupan rumah tangga?

Bagaimana kita menghadapi pasangan?

Bagaimana kita mendidik anak?

Bagaimana menyelesaikan konflik?

Semua membutuhkan ilmu.

Apabila pernikahan dibangun di atas ilmu yang benar, insyaallah kita lebih mampu membangun *sakinah*.

SAKINAH BUKAN BERARTI TIDAK ADA KONFLIK

Namun perlu dipahami:

Rumah tangga yang sakinah bukan berarti rumah tangga yang tidak pernah memiliki konflik.

Pernikahan pasti memiliki konflik.

Pasti ada perbedaan.

Pasti ada percekcoan.

Kenapa?

Karena dua orang yang menikah adalah dua manusia yang berbeda.

Mereka berasal dari keluarga yang berbeda.

Pola asuh berbeda.

Kebiasaan berbeda.

Karakter berbeda.

Ekspektasi berbeda.

Maka pernikahan sebenarnya adalah proses **belajar menjadi dewasa bersama**.

Dahulu dua orang tidak saling mengenal.

Kemudian mereka belajar mengenal.

Ketika menemukan perbedaan, mereka belajar menerima.

Mereka belajar berkompromi.

Mereka belajar memahami.

Mereka belajar menyesuaikan.

EGO ITU SEPERTI ANAK KECIL

Saya sering mengatakan:

Ego itu seperti anak kecil yang perlu disapih.

Kalau ego tidak dididik dan tidak didewasakan, ia akan terus menjadi seperti anak kecil.

Contohnya:

“Aku tidak mau minta maaf duluan.”

“Biar dia yang minta maaf.”

“Aku tidak mau melakukan ini sebelum dia melakukan itu.”

Ini adalah bentuk ego.

Maka proses mendapatkan *sakinah* adalah proses:

saling mengenal, saling menerima, dan saling belajar.

PASANGAN ADALAH UJIAN

Kemudian kita harus memahami bahwa pasangan kita adalah **ujian dari Allah**.

Allah Subhānahu wa Ta‘ālā berfirman:

وَجَعَلْنَا بَعْضَكُمْ لِبَعْضٍ فِتْنَةً أَتَصْبِرُونَ

“Dan Kami jadikan sebagian kalian sebagai ujian bagi sebagian yang lain. Maukah kalian bersabar?” (QS. Al-Furqān: 20)

Maka menghadapi ujian membutuhkan **sabar**.

Menghadapi suami, bersabar.

Menghadapi istri, bersabar.

Menghadapi anak, bersabar.

Mereka bisa menjadi ujian bagi kita.

Dan kita pun bisa menjadi ujian bagi mereka.

Maka ketika menghadapi persoalan rumah tangga, jangan langsung berpikir:

“Kenapa Allah memberikan saya pasangan seperti ini?”

Bisa jadi justru pasangan tersebut merupakan **sarana bagi kita untuk belajar sabar, belajar dewasa, belajar memaafkan, dan belajar kembali kepada Allah.**

PAHAMI PERAN DAN TUGAS MASING-MASING

Kemudian kita perlu memahami bahwa rumah tangga memiliki **peran dan tugas yang jelas.**

Suami memiliki tanggung jawab kepemimpinan (*qiwāmah*).

Suami mengatur visi dan arah keluarga.

Namun memang ada suami yang kehilangan *qiwāmah*.

Ada suami yang egois.

Ada suami yang tidak menjalankan perannya dengan baik.

Ini merupakan ujian.

Namun selama ikatan pernikahan masih ada, seorang istri tetap wajib menaati suaminya **dalam perkara yang ma'ruf**, bukan dalam perkara maksiat.

Di sinilah kita perlu memahami prioritas.

Seorang istri tidak akan ditanya tentang seluruh keburukan suaminya.

Namun ia akan ditanya tentang amanah yang Allah berikan kepadanya.

Karena itu, ketika diuji dengan pasangan yang memiliki kekurangan, **jangan sampai anak menjadi korban.**

Fokuskan terlebih dahulu kepada amanah yang berada dalam tanggung jawab kita.

Anak adalah amanah.

Maka kita harus tetap mendidiknya.

JANGAN JADIKAN ANAK TEMPAT PELAMPIASAN

Ibu yang sedang memiliki konflik dengan suami harus berhati-hati.

Jangan sampai:

marah kepada suami → memendam → tidak terselesaikan → anak menjadi sasaran.

Anak tidak boleh menjadi tempat pelampiasan.

Anak tidak boleh menjadi korban dari konflik orang tua.

Ketika kita sedang marah kepada pasangan, **berhenti sejenak.**

Jangan langsung melampiaskan kepada anak.

Kita perlu belajar **meregulasi emosi.**

Dan ini memang berat.

Kesabaran, kelembutan, dan kemampuan mengatur emosi tidak bisa diperoleh secara instan.

Semuanya membutuhkan:

belajar + latihan + kesadaran diri.

MA'RIFATUN NAFS: KENALI DIRI SENDIRI

Kunci regulasi emosi adalah:

مَعْرِفَةُ النَّفْسِ — ma'rifatun nafs

yaitu mengenali diri sendiri.

Allah telah membekali kita dengan berbagai instrumen dalam diri kita, termasuk:

- *fitrah*;
- *masyā'ir*;
- *wijdān*;
- perasaan;
- dan emosi.

Ketahuilah, secara asal kita berada dalam keadaan netral.

Kita tidak otomatis sedih.

Tidak otomatis kecewa.

Tidak otomatis marah.

Kemudian datang **pemantik** atau *trigger*.

Pemantik tersebut memunculkan respons emosi.

Karena itu kita perlu memahami bahwa emosi memiliki beberapa unsur.

Pertama: pengalaman subjektif

Apa yang dianggap sebagai kemarahan oleh seseorang belum tentu dirasakan sama oleh orang lain.

Kedua: respons fisiologis

Ketika marah, tubuh memberikan respons.

Wajah berubah.

Mata melotot.

Suara meninggi.

Tubuh menegang.

Ketiga: respons perilaku

Emosi kemudian dapat mendorong seseorang melakukan tindakan tertentu.

Karena sangat marah, seseorang bisa membentak.

Bahkan bisa memukul.

Maka kita harus belajar memahami mekanisme emosi tersebut agar kita mampu melakukan **regulasi emosi**.

LANGKAH-LANGKAH MEREGULASI EMOSI

1. Kenali dan beri nama emosi

Belajar memberikan *label* kepada emosi.

Tanyakan kepada diri:

“Aku sedang apa?”

Apakah:

- marah?
- kecewa?
- takut?
- sedih?
- tersinggung?

Bisa juga beberapa emosi muncul sekaligus.

Yang penting kita mampu mengenali:

“Aku sedang merasakan ini.”

Ini adalah bentuk *self-awareness*.

2. Validasi emosi

Setelah mengenali, kita belajar **menerima bahwa emosi tersebut sedang muncul.**

Bukan berarti kita membenarkan semua tindakan yang muncul akibat emosi.

Tetapi kita mengakui:

“Ya, sekarang saya sedang marah.”

“Saya sedang kecewa.”

“Saya sedang sedih.”

Jangan melakukan *denial*.

Karena emosi yang terus ditekan tanpa dipahami dapat terakumulasi.

Maka kita katakan kepada diri:

“Tidak apa-apa saya sedang marah.”

“Tidak apa-apa saya sedang sedih.”

“Tidak apa-apa saya kecewa.”

Itu manusiawi.

Yang menjadi masalah adalah ketika emosi tersebut kemudian diwujudkan dalam perkataan dan perbuatan yang salah.

Allah tidak menghukum sekadar atas lintasan dan perasaan yang belum diwujudkan menjadi ucapan atau tindakan.

Maka kita belajar mengelolanya sebelum menjadi perilaku.

3. Ambil jeda (pause)

Ketika sedang marah:

berhenti sejenak.

Jangan langsung berbicara.

Nabi ﷺ memberikan bimbingan ketika seseorang marah agar ia menahan diri dan tidak mengikuti dorongan emosinya.

Bayangkan minuman berkarbonasi.

Kalau botolnya dikocok-kocok kemudian langsung dibuka, isinya akan meluap.

Tetapi apabila dibiarkan beberapa saat, tekanan di dalamnya akan berkurang.

Demikian pula jiwa manusia.

Ketika emosi sedang berguncang, jangan langsung “membuka botol”.

Tenangkan dahulu.

Ambil jeda.

Diam.

Tarik diri.

Setelah tenang, baru berbicara.

4. Ubah posisi dan ambil sarana untuk menenangkan diri

Jika sedang berdiri, duduk.

Jika masih duduk dan marah belum reda, berbaring.

Berwudu.

Jika perlu, mandi.

Tujuannya adalah memberikan ruang agar tubuh dan pikiran kembali kepada kondisi yang lebih tenang.

Allah menciptakan manusia dengan kemampuan untuk kembali kepada keadaan tenang.

Karena itu jangan berbicara kepada anak ketika emosi sedang berada di puncak.

Tenangkan diri dahulu.

KALAU TERLANJUR MARAH KEPADA ANAK

Bagaimana kalau kita sudah berusaha latihan tetapi ternyata masih keceplosan?

Tidak apa-apa.

Kita tidak bisa mengubah diri secara instan.

Yang penting adalah **segera sadar**.

Ketika sadar bahwa kita telah menzalimi anak karena emosi kita:

segera istighfar kepada Allah.

Kemudian:

minta maaf kepada anak.

Peluk anak.

Berikan kembali rasa aman kepadanya.

Ini penting agar kesalahan kita tidak terus membekas menjadi luka pada anak.

Jangan gengsi meminta maaf kepada anak.

Justru ketika orang tua meminta maaf, anak belajar bahwa:

“Orang yang salah harus berani mengakui kesalahan.”

Ini adalah pendidikan karakter.

5. KENALI PEMICU EMOSI

Setelah itu, kenali apa yang memantik emosi kita.

Kadang-kadang ada sesuatu yang sebenarnya sederhana, tetapi karena kita sedang lelah atau memiliki beban tertentu, akhirnya menjadi pemicu kemarahan.

Maka gunakan akal untuk menimbang:

“Layakkah aku marah sebesar ini hanya karena perkara seperti ini?”

Tidak semua hal harus kita respons.

Tidak semua perkataan harus kita masukkan ke hati.

Di sinilah kita membutuhkan dua sikap yang disebutkan dalam kajian-kajian kita yang lain:

Tajāhul

Yaitu tidak mengambil pusing terhadap sesuatu yang tidak perlu diperhatikan.

Misalnya ada perkataan seseorang yang hanya membuat kita semakin jatuh:

“Kamu itu kenapa sih jadi istri malas banget?”

Kalau perkataan tersebut hanya menggerogoti jiwa kita dan tidak memberikan manfaat, kita perlu belajar untuk tidak memasukkannya ke dalam hati.

Kita perlu memilah.

Tidak semua ucapan orang harus kita percaya.

Tidak semua ucapan orang harus menjadi ukuran nilai diri kita.

Karena:

Kita tidak dibangun oleh ucapan manusia.

Kita tidak dibangun oleh pandangan manusia.

Yang kita cari adalah **pandangan dan keridhaan Allah Subhānahu wa Ta’ālā.**

Taghāful

Kemudian ada sikap تَغَاْفُل (*taghāful*), yaitu sengaja tidak memperbesar kesalahan-kesalahan kecil yang sebenarnya bisa dimaafkan.

Misalnya suami memiliki kebiasaan tertentu yang sudah berulang kali kita nasihati.

Daripada setiap hari kita marah dan jiwa kita semakin terkuras, untuk perkara yang memang masih bisa ditoleransi, terkadang kita perlu belajar *taghāful*.

Kita menutup mata terhadap kesalahan kecil.

Bukan berarti membenarkan kesalahan.

Bukan berarti tidak boleh menasihati.

Tetapi kita tidak menjadikan setiap kesalahan kecil sebagai peperangan setiap hari.

Suami tetap bertanggung jawab di hadapan Allah.

Kita pun tetap bisa menasihati semampu kita.

DAKWAH KEPADA PASANGAN TIDAK SELALU DENGAN LISAN

Nasihat yang paling efektif kepada pasangan tidak selalu berupa ceramah.

Terkadang **perbuatan lebih kuat daripada ucapan.**

Kalau kita ingin mengarahkan suami, jangan selalu dengan:

“Mas harus begini.”

“Mas harus begitu.”

Karena laki-laki terkadang memiliki gengsi.

Maka gunakan metode Nabi ﷺ:

تَأْلِيفُ الْقُلُوبِ — ta’līful qulūb

yaitu melunakkan dan mendekatkan hati.

Bagaimana melunakkan hati?

Layani suami dengan baik.

Bukan karena ingin mendapatkan pamrih.

Tetapi karena Allah.

Ketika suami pulang, kita sambut dengan baik.

Kita melakukan kebaikan tersebut **karena Allah.**

Mudah-mudahan ketika hatinya telah lembut, ia lebih mudah menerima koreksi dan arahan.

Namun apabila setelah berbagai upaya hatinya tetap tidak berubah, maka serahkan kepada Allah.

Berdoalah kepada Allah.

Dan seorang istri tetap memiliki hak yang boleh dituntut kepada suaminya.

Apabila suami tidak memberikan hak-hak yang menjadi kewajibannya, seorang istri boleh menuntut hak tersebut dengan cara yang benar.

Bahkan ketika seluruh jalan telah ditempuh dan tidak efektif, seorang mukmin dapat mengingatkan:

“Mas, kalau Mas tidak mau peduli terhadap pendidikan anak dan tidak memenuhi kewajiban Mas, nanti di hadapan Allah saya akan meminta pertanggungjawaban Mas.”

Ini bukan ancaman emosional.

Ini adalah **mengingatkan tentang pertanggungjawaban di hadapan Allah.**

Seorang mukmin seharusnya takut apabila hak-hak yang Allah wajibkan atas dirinya akan dituntut di akhirat.

Namun tetap:

doakan pasangan dengan doa yang baik.

PERTANYAAN 4

“Bagaimana dengan orang tua yang dahulu pernah durhaka atau menyakiti orang tuanya? Bagaimana menghadapi rasa bersalah tersebut ketika memikirkan masa depan?”

Jawabannya:

Taubat.

Istighfar.

Mohon ampun kepada Allah Subhānahu wa Ta’ālā.

Kemudian berusaha memperbanyak amal-amal ketaatan.

Jangan terus-menerus hidup di masa lalu.

Kalau orang tua kita masih hidup, **minta maaf kepada mereka.**

Katakan bahwa kita pernah salah.

Minta maaf dengan tulus.

Adapun apakah orang tua kita mau memaafkan atau tidak, itu berada di luar kemampuan kita.

Yang menjadi tanggung jawab kita adalah:

kita telah meminta maaf dan memperbaiki diri.

Namun apabila orang tua telah meninggal dunia, maka perbanyak doa untuk mereka.

Lakukan amal-amal saleh.

Perbanyak sedekah.

Dan sebagaimana dibahas dalam kajian, seseorang dapat berusaha memberikan manfaat kepada orang tuanya yang telah meninggal melalui amal-amal yang dibenarkan syariat.

Yang terpenting:

jangan terus hidup dalam penyesalan masa lalu.

Jadikan kesalahan masa lalu sebagai bahan bakar untuk menjadi anak yang lebih baik dan menjadi orang tua yang lebih baik.

PERTANYAAN 5

“Bagaimana cara me-release stress setelah seharian mengurus rumah dan anak tanpa melampiaskan kekesalan kepada suami atau anak, serta tanpa terus-menerus menyalahkan diri sendiri?”

Jawaban :

Masyaallah, ini pertanyaan yang sangat bagus.

Setiap orang memiliki kondisi yang berbeda-beda.

Kita perlu memahami konsep **pembagian waktu**.

Dalam 24 jam itu sebenarnya ada beberapa ruang:

- **family time**, waktu bersama keluarga;
- **couple time**, waktu bersama pasangan;
- dan sebenarnya juga ada **me time**, waktu untuk diri sendiri.

Tidak harus lama.

Kapan pun waktunya.

Bisa jadi di malam hari ketika semua sudah tidur.

Yang penting kita memahami bahwa **stres itu sesuatu yang manusiawi**.

Kita lelah.

Kita capek.

Maka stres memang perlu dikelola dan dilepaskan dengan cara yang benar.

CARA MELEPASKAN STRES YANG BAIK

Ada orang yang melepaskan stres dengan kemaksiatan.

Misalnya pergi ke tempat-tempat maksiat.

Ada pula yang melakukan aktivitas mubah seperti:

- berjalan-jalan;
- *refreshing*;
- pergi ke taman;
- melakukan aktivitas yang membuat pikiran lebih segar.

Selama aktivitas tersebut halal, boleh.

Namun ada cara yang jauh lebih baik:

mendekat kepada Allah.

Ketika sedang stres:

Ambil Al-Qur'an.

Baca Al-Qur'an.

Dengarkan murattal.

Baca terjemahannya.

Atau pada malam hari, ambil waktu untuk **berkhalwat dengan Allah**.

Bermunajat.

Angkat tangan.

Curhat kepada Allah.

Sampaikan semua keluhan kita kepada Allah.

Karena tidak ada tempat curhat yang lebih aman daripada Allah Subhānahu wa Ta'ālā.

BOLEHKAH TRAVELING UNTUK *RECHARGE?*

Boleh melakukan perjalanan atau aktivitas untuk mengisi kembali energi selama memenuhi batasan syariat.

Misalnya seorang ibu bersama komunitas ibu-ibu yang salehah mengadakan kegiatan bersama.

Selama:

- bukan perjalanan yang termasuk *safar* tanpa memenuhi ketentuannya;
- aman dari fitnah;
- tidak terdapat perkara yang diharamkan;
- mendapat izin suami bagi seorang istri;
- dan aktivitas tersebut memang mubah.

Maka silakan.

Kita boleh *recharge*.

Kita boleh melakukan aktivitas yang menyegarkan jiwa.

Kita boleh berjalan-jalan ke taman.

Kita boleh berkumpul dengan sahabat-sahabat yang salehah.

Kita boleh datang ke majelis ilmu.

MAJELIS ILMU ADALAH TEMPAT MENGISI ULANG JIWA

Bahkan majelis ilmu termasuk tempat yang sangat baik untuk menenangkan hati.

Nabi ﷺ bersabda bahwa apabila suatu kaum berkumpul di salah satu rumah Allah, membaca Kitab Allah dan mempelajarinya, maka:

إِلَّا نَزَلَتْ عَلَيْهِمُ السَّكِينَةُ

“Pasti turun kepada mereka ketenangan.”

Majelis ilmu adalah salah satu tempat mendapatkan **sakinah**.

Nabi ﷺ juga bersabda:

إِذَا مَرَرْتُمْ بِرِیَاضِ الْجَنَّةِ فَارْتَعُوا

“Apabila kalian melewati taman-taman surga, maka singgahlah.”

Para sahabat bertanya:

“Apa taman-taman surga itu, wahai Rasulullah?”

Beliau ﷺ menjawab:

حَلَقُ الذِّكْرِ

“Halaqah-halaqah zikir.”

Majelis ilmu termasuk di dalamnya.

Maka ketika seorang ibu datang ke majelis ilmu untuk mengisi kembali jiwanya, itu bukan sekadar *refreshing*.

Itu bisa menjadi ibadah.

Selama aktivitas *recharge* tersebut mubah dan tidak melanggar batasan Allah, silakan.

Namun jika sudah masuk wilayah *safar* yang memiliki ketentuan syariat, maka aturan safar harus diperhatikan.

Seorang wanita tidak boleh melakukan safar tanpa mahram berdasarkan larangan yang terdapat dalam syariat.

Karena setiap larangan dalam Islam pasti mengandung maslahat, dan setiap pelanggaran terhadap batasan Allah membawa mudarat.

Wallāhu ta'ālā a'lam.

PENUTUP

Baik, jamaah sekalian.

Mungkin ini yang bisa saya sampaikan pada kesempatan kita pada pagi hingga siang hari ini.

Semoga apa yang kita pelajari dapat memberikan manfaat bagi kita semua.

Tentunya yang benar datangnya dari Allah Subhānahu wa Ta‘ālā.

Adapun yang batil dan keliru datangnya dari diri saya pribadi sebagai manusia biasa.

Kita berharap kepada Allah Subhānahu wa Ta‘ālā:

Semoga Allah senantiasa memberikan taufik kepada kita.

Semoga Allah menjadikan kita orang tua yang lebih penyabar.

Semoga Allah menjadikan kita orang tua yang mampu menjadi **uswah ḥasanah**—teladan yang baik.

Semoga Allah menjadikan kita orang tua yang mampu memimpin anak-anak kita.

Semoga Allah menjadikan kita guru pertama yang baik bagi anak-anak kita.

Dan semoga Allah menjadikan kita orang tua yang mampu menjaga anak-anak kita agar selamat di dunia dan di akhirat.

Semoga Allah mengumpulkan kita semua di dalam jannah-Nya.

Āmīn yā Rabbal ‘ālamīn.

أَقُولُ قَوْلِي هَذَا، وَأَسْتَغْفِرُ اللَّهَ لِي وَلَكُمْ.
وَالسَّلَامُ عَلَيْكُمْ وَرَحْمَةُ اللَّهِ وَبَرَكَاتُهُ.