

Umrah untuk Memulihkan Trauma Kekerasan Rumah Tangga



Kekerasan dalam rumah tangga meninggalkan luka yang tidak selalu terlihat, tetapi sangat membekas dalam jiwa. Banyak perempuan yang selamat dari hubungan penuh kekerasan, namun tetap memikul trauma dalam kesunyian. Dalam kondisi seperti ini, umrah bisa menjadi bentuk penyembuhan spiritual—sebuah perjalanan yang tidak hanya menuju Ka’bah, tetapi juga menuju pemulihan diri. Artikel ini mengangkat kisah nyata seorang penyintas yang menemukan kembali kekuatan, harga diri, dan kedamaian lewat ibadah umrah.

1. Luka Batin yang Mengendap Bertahun-tahun

Dari luar, hidup Rani tampak biasa. Ia tetap mengantar anak sekolah, tersenyum pada tetangga, dan memasak seperti ibu rumah tangga lainnya. Namun, di balik pintu rumah, ia menyimpan luka batin yang dalam. Selama bertahun-tahun, ia menjadi korban kekerasan rumah tangga—baik fisik maupun psikologis.

Rani sering dihina, dikendalikan, diintimidasi, dan bahkan ditakuti. Ia tidur dalam cemas, bangun dengan hati remuk. Ia kehilangan rasa percaya diri, kehilangan arah,

bahkan nyaris kehilangan semangat hidup. “Rasanya seperti hidup tapi tidak bernyawa,” katanya suatu hari pada seorang konselor.

Yang paling menyakitkan adalah ketika anak-anak mulai bertanya: “Kenapa Ibu selalu menangis?” Itu menjadi titik balik. Setelah keluar dari rumah yang toxic, luka-luka lama justru mulai menyeruak. Ia mencoba terapi, menata hidup kembali, namun tetap merasa kosong. Hingga suatu hari, di sebuah majelis ilmu, ia mendengar kalimat: **“Allah adalah tempat paling aman untuk pulang.”** Dan di situlah, niat umrah pun mulai tumbuh.

2. Umrah: Perjalanan Pulang ke Allah

Rani memutuskan untuk umrah bukan sebagai pelarian, tetapi sebagai bentuk ikhtiar untuk menyembuhkan diri. Ia ingin memulai dari awal, dari titik paling rapuh: sujud di depan Ka’bah.

Ia menabung perlahan, dibantu sahabat-sahabatnya di komunitas penyintas. Ketika keluarganya mempertanyakan niatnya, Rani menjawab, “Saya ingin bicara langsung dengan Allah. Dunia terlalu banyak melukai, tapi saya yakin Allah akan menyembuhkan.”

Dalam koper kecilnya, ia membawa catatan nama-nama yang pernah menyakitinya—bukan untuk dilaknat, tapi untuk dimaafkan. Juga doa-doa sederhana: agar bisa tersenyum lagi, bisa hidup tenang, dan menjadi ibu yang kuat bagi anak-anaknya.

Perjalanan ke Tanah Suci menjadi perjalanan yang sepi tapi bermakna. Ia tidak mencari jawaban instan. Ia hanya ingin kembali utuh—dengan cara yang hanya Allah mampu menyempurnakan.

3. Sujud yang Mengurai Tangis di Depan Ka’bah

Saat pertama kali melihat Ka’bah, tubuh Rani bergetar. Ia melangkah pelan, lalu bersujud sambil menangis tersedu-sedu. Ia tidak menahan air mata. Di hadapan rumah Allah, semua pertahanannya runtuh.

“Ya Allah... aku lelah. Aku hancur. Aku tidak sanggup sendirian,” bisiknya lirih. Itu adalah jeritan batin yang selama ini dipendam. Di tempat itulah, ia merasa benar-benar dilihat, didengar, dan dipeluk oleh Yang Maha Penyayang.

Setiap malam, Rani kembali duduk di depan Ka’bah. Ia berzikir dalam diam. Ia tidak banyak meminta dunia, hanya ketenangan. Tidak ada ancaman, tidak ada kekerasan—hanya kedamaian yang menyentuh sampai ke dalam jiwa.

Ia mulai berbicara kepada Allah layaknya sahabat. Mengadu, menangis, lalu belajar mengikhlaskan. Di langit Makkah, ia memahami bahwa memulihkan diri bukan berarti melupakan, tetapi menerima bahwa luka itu pernah ada—dan Allah tak pernah pergi.

4. Doa untuk Memaafkan dan Menemukan Diri

Salah satu doa tersulit yang Rani panjatkan adalah doa untuk bisa memaafkan. Ia tahu, memaafkan bukan berarti membenarkan perbuatan buruk, tapi melepaskan beban yang mengikat jiwa.

“Ya Allah... ajari aku memaafkan. Bukan karena dia layak, tapi karena aku ingin bebas,” katanya di Multazam. Ia juga memohon agar diberi kekuatan untuk bangkit—bukan sebagai korban, tapi sebagai perempuan yang dipulihkan dan dicintai Allah.

Setiap doa ia ulang di tempat-tempat mustajab: Hijir Ismail, Raudhah, dan setiap sujud dalam tahajud. Ia tidak meminta agar hidup jadi mudah, tapi agar hatinya kuat menempuh jalan panjang ke depan.

Di detik-detik akhir umrah, Rani mulai bisa tersenyum—bukan karena masalahnya lenyap, tapi karena hatinya telah belajar berdamai.

5. Pulang Sebagai Perempuan yang Lebih Kuat

Setelah pulang, orang-orang melihat perubahan besar dalam diri Rani. Ia tak lagi hidup dalam bayang-bayang masa lalu. Matanya lebih teduh, suaranya lebih mantap. Ia telah berdamai dengan diri sendiri.

Kini ia aktif di komunitas penyintas kekerasan, membagikan kisah umrahnya sebagai inspirasi. Ia tidak lagi menyembunyikan masa lalunya, melainkan mengubahnya menjadi bahan bakar untuk menyalakan harapan bagi sesama.

Anak-anaknya pun merasa lebih dekat. Mereka tak lagi melihat ibu yang sering menangis diam-diam, tapi melihat sosok yang kuat, sabar, dan lembut. Rumah mereka tak sekadar tenang, tapi menjadi ruang yang hangat dan penuh kasih.

Bagi Rani, umrah bukan akhir dari penderitaan, tapi awal dari kebangkitan. Ia pulang dengan jiwa yang lebih utuh—bukan karena tak pernah terluka, tapi karena Allah telah menyentuh hatinya dan berkata: “Kamu tidak sendirian.”

Terima kasih telah membaca



YouTube

Umrah BersamaMu

Official Youtube Video

Edukasi dan Informasi Terupdate untukmu

Subscribe & Comment

www.umrahbersamamu.com



Klik banner di atas untuk menonton konten menarik dari YouTube UmrahBersamaMu!