



 Catatan Kajian Sesi ke-21: Siapa Aku? Pencarian Identitas, Visi Hidup, dan Rencana Masa Depan

- **Pemateri:** Kak Bagas Rais
- **Modul:** Mendampingi Pencarian Jati Diri (12–18 Tahun)
- **Tanggal:** Selasa, 28 Oktober 2025
- **Link YouTube :** <https://www.youtube.com/live/8j1QbOscBNE?si=LMrj1ns8wPfCiV8g>

Assalamualaikum warahmatullahi wabarakatuh.

Alhamdulillah, pada kesempatan kali ini, kita berjumpa kembali dalam pertemuan ke-21 kelas parenting. Meskipun sebelumnya pertemuan ke-20 sempat diliburkan, namun kita anggap pertemuan ini tetap sesuai jadwal untuk menjaga urutan pembahasan. Malam ini, kita akan menyelami topik yang sangat fundamental: "Siapa Aku? Pencarian Identitas, Visi Hidup, dan Rencana Masa Depan," yang akan dibersamai oleh Muslim Influencer dan Content Creator Islamic Self Improvement, Kak Bagas Rais.



Pentingnya Mengenali Diri dalam Pernikahan dan Parenting

Kak Bagus Rais mengawali kajian dengan menyoroti data miris dari Kemenag terkait angka perceraian di Indonesia yang terus meningkat setiap tahunnya, bahkan signifikan selama dan pasca pandemi. Data menunjukkan bahwa penyebab terbesar perceraian bukanlah KDRT, perselingkuhan, atau masalah ekonomi, melainkan **pertengkaran atau perselisihan yang terus-menerus**. Hal ini sangat mengkhawatirkan, mengingat 75% kasus perceraian diajukan oleh pihak istri, seringkali karena sudah "muak" dengan pertikaian yang tak berujung.

Fenomena ini menjadi pengingat penting bagi setiap individu, khususnya calon orang tua dan yang sudah berkeluarga, untuk memahami akar masalah pertikaian. Salah satu penyebab utamanya adalah **minimnya kesadaran masing-masing individu untuk mengenali diri sendiri**. Bagaimana bisa memahami orang lain (pasangan atau anak) jika diri sendiri saja belum sepenuhnya dipahami?

❤ Tujuan Penciptaan Manusia dan Hubungannya dengan Mengenali Diri

Kita semua tahu bahwa tujuan utama manusia diciptakan adalah untuk beribadah kepada Allah Subhanahu wa Ta'ala, sebagaimana firman-Nya dalam Al-Qur'an Surat Az-Zariyat ayat 56: "Dan tidaklah Aku menciptakan jin dan manusia melainkan supaya mereka beribadah kepada-Ku."

Namun, ada dua tujuan lain yang tak kalah penting:

1. **Istikmar (Memakmurkan Bumi Allah):** Kita diperintahkan untuk memakmurkan bumi dan dilarang merusaknya setelah Allah menyempurnakannya, sebagaimana dalam Al-Qur'an Surat Hud ayat 61: "Dia telah menciptakan kamu dari bumi (tanah) dan menjadikan kamu pemakmurnya..."
2. **Menjadi Khalifah di Bumi:** Allah Subhanahu wa Ta'ala berfirman dalam Al-Qur'an Surat Al-Baqarah ayat 30: "Sesungguhnya Aku hendak menjadikan seorang khalifah di muka bumi." Seorang khalifah adalah yang senantiasa menyeru kepada kebaikan dan mencegah kemungkaran (amar ma'ruf nahi munkar).

Mengenali diri sendiri adalah kunci untuk mencapai tujuan-tujuan mulia ini. Layaknya seseorang yang ingin pergi ke Jogja namun tidak tahu jalannya, tentu akan sulit untuk sampai pada tujuan yang benar. Demikian pula dalam hidup, jika kita tidak memahami potensi dan "perkakas" yang Allah anugerahkan, kita akan kesulitan mencapai tujuan yang diridai-Nya. Dalam konteks parenting, ini berarti berusaha menjadi suami, istri, atau orang tua terbaik, yang sesuai dengan hadis Rasulullah ﷺ:

📖 Hadits Rasulullah ﷺ:
"خَيْرُكُمْ خَيْرُكُمْ لِأَهْلِهِ وَأَنَا خَيْرُكُمْ لِأَهْلِي"

"Sebaik-baik kalian adalah yang paling baik terhadap keluarganya, dan aku adalah yang terbaik di antara kalian terhadap keluargaku."

(HR. Tirmidzi, Ibnu Majah)

Serta hadis yang menasihati untuk bertakwa kepada Allah dan berakhlak mulia agar bisa masuk surga.

Allah Ta'ala berfirman dalam Al-Qur'an Surat Al-Isra ayat 84:

📖 Dalil Al-Qur'an:

"قُلْ كُلٌّ يَعْمَلُ عَلَى شَاكِلَتِهِ فَرَبُّكُمْ أَعْلَمُ بِمَنْ هُوَ أَهْدَى سَبِيلًا"

"Katakanlah (Muhammad), "Tiap-tiap orang berbuat menurut pembawaannya masing-masing." Maka Tuhanmu lebih mengetahui siapa yang lebih benar jalannya."

(QS. Al-Isra: 84)

"Syakilah" dapat ditafsirkan sebagai bakat, kemampuan, atau kecondongan hati. Jika kita memahami bakat dan kemampuan kita, mengembangkannya, dan menggunakannya di jalan Allah untuk umat dan keluarga, maka akan lebih mudah mencapai kebaikan.

💡 Empat Tahapan Mengenal Diri untuk Pertumbuhan Berkelanjutan

Kak Bagus Rais memaparkan empat tahapan penting untuk mengenali diri lebih dalam dan mengoptimalkan potensi:

1. Self-Awareness (Kesadaran Diri) dan Introspection (Introspeksi)

Ini adalah tahap awal untuk menyadari pikiran, perasaan, dan kebiasaan diri. Banyak manusia tidak memahami jiwa dan hatinya sendiri, sehingga sulit untuk berbenah.

Untuk meningkatkan kesadaran diri, coba jawab lima pertanyaan berikut:

- Apa yang saya rasakan sekarang lebih dominan (bahagia/sedih)?
- Apa yang menyebabkan saya seperti ini, baik dalam hal positif maupun negatif? (Contoh: Mengapa saya gampang marah? Mengapa saya susah bangun Subuh?)
- Apa yang orang lain katakan tentang hal yang mereka sukai dari saya? (Contoh: konsisten, rapi, pandai memimpin)
- Apa kekuatan dan kelemahan saya? (Contoh: Kekuatan memimpin, kelemahan tidak mau mendengarkan orang lain; mudah berempati, tapi mudah dendam/perfeksionis)
- Apa yang paling saya butuhkan saat ini? (Contoh: Ilmu parenting, perbaikan habit, dll.)

Penting untuk mendefinisikan tujuan akhir yang jelas. Jika ingin rumah tangga harmonis, definisikan "harmonis" secara spesifik (contoh: ngaji bareng setiap hari, makan malam bersama, *weekend* tanpa *gadget*). Harmonis tidak berarti tanpa pertengkaran, melainkan mampu menyelesaikan pertengkaran dengan cepat. ⚠️ Kaidah Penting: Syekh Shalih Al-Utsaimin hafizhullah pernah mengatakan, "Setiap tujuan pasti ada jalan yang akan

mengantarkannya." Jika tidak ada tujuan yang jelas, maka sulit untuk menemukan jalannya. ✍️ Tugas Mandiri: Buatlah catatan sederhana dengan dua kolom: "Kondisi Sekarang" dan "Kondisi yang Diinginkan" untuk empat area: Diri Sendiri, Pekerjaan, Ibadah (Religion), dan Keluarga (Family). Menuliskan rencana akan membuat tujuan lebih jelas dan memudahkan perubahan, sebagaimana nasihat Ibnu Jauzi yang menyesal lupa mencatat ide-idenya. Kebingungan adalah penyebab utama kecemasan.

2. Exploration (Eksplorasi) dan Experimentation (Eksperimen)

Tahap ini melibatkan upaya untuk mengenali diri melalui pengalaman baru. Ini termasuk mengenali hobi, kegiatan, dan topik yang paling disukai. Hobi adalah sesuatu yang membuat senang meskipun tidak dibayar.

Tiga cara untuk melakukan eksplorasi:

- **Pindah Tempat:** Mencoba bepergian (safar yang halal) untuk mendapatkan perspektif baru. Imam Syafi'i *rahimahullah* pernah menyampaikan bahwa singa tidak akan mendapatkan mangsanya jika tidak pergi dari tempatnya, ini mengisyaratkan pentingnya bergerak untuk mencari ilmu dan pengalaman.
- **Bertemu Orang Baru:** Membangun relasi dan berinteraksi dengan orang-orang baru dapat membantu kita mengenal diri sendiri lebih baik.
- **Mencoba Hal Baru:** Lakukan hal-hal yang belum pernah dicoba sebelumnya (contoh: laki-laki belajar memasak, ibu-ibu mencoba *handcraft*). Dengan beramal atau mencoba, kita akan lebih mengerti kekurangan dan potensi diri.

3. Application (Aplikasi) dan Integration (Integrasi)

Setelah menyadari kekurangan dan potensi diri, serta bereksplorasi dengan hal baru, tahap selanjutnya adalah mengamalkan ilmu-ilmu yang didapatkan. Terapkan resep masakan, coba buat *handcraft*, atau latih kesabaran dalam rumah tangga.

Ada fenomena yang disebut "knowing-doing gap", yaitu kesenjangan besar antara apa yang diketahui dan apa yang dilakukan. Jangan hanya berilmu tanpa beramal.

Allah Ta'ala berfirman dalam Al-Qur'an Surat Az-Zumar ayat 18:

📖 Dalil Al-Qur'an:

"الَّذِينَ يَسْتَمِعُونَ الْقَوْلَ فَيَتَّبِعُونَ أَحْسَنَهُ أُولَٰئِكَ الَّذِينَ هَدَاهُمُ اللَّهُ وَأُولَٰئِكَ هُمْ أُولُو الْأَلْبَابِ"

"Yang mendengarkan perkataan lalu mengikuti apa yang paling baik di antaranya. Mereka itulah orang-orang yang telah diberi petunjuk oleh Allah dan mereka itulah orang-orang yang mempunyai akal sehat."

(QS. Az-Zumar: 18)

Orang yang cerdas dan mendapat hidayah adalah mereka yang mau mendengarkan nasihat dari berbagai sumber, memfilter, dan mengamalkan yang terbaik, bahkan jika nasihat itu datang dari orang yang tidak disukai.

✍️ Latihan Praktis untuk Integrasi Ilmu:

Untuk menjembatani "knowing-doing gap", coba evaluasi keselarasan antara tujuan hidup dan aktivitas sehari-hari:

- **Goals Kehidupan:** Apa tujuan yang ingin dicapai? (Contoh: Ingin dekat dengan Al-Qur'an, ingin rumah tangga harmonis dengan mendampingi anak bermain 2 jam sehari).
- **Spending Time (Alokasi Waktu):** Bagaimana alokasi waktu harian Anda? (Contoh:

Waktu dengan Al-Qur'an hanya 10 menit, sedangkan dengan *gadget* 3 jam. Waktu menemani anak hanya sebentar).

- **Evaluasi:** Sudahkah selaras? Jika belum, maka perlu ada perbaikan.

Prinsip ini sejalan dengan makna Ihdinash-shirathal-mustaqim (tunjukilah kami jalan yang lurus) dalam Surat Al-Fatihah, yang ditafsirkan sebagai jalannya orang yang **berilmu dan beramal**. Ini berbeda dengan jalan orang yang dimurkai (ghairil maghdubi), yaitu yang berilmu tapi tidak beramal, dan jalan orang yang sesat (walad-dallin), yaitu yang beramal tanpa ilmu. Inti dari jalan yang lurus adalah **adanya amal**.

4. Continue Growth (Pertumbuhan Berkelanjutan)

Ini adalah tahap terakhir, yaitu komitmen untuk terus belajar dan berbenah. Namun, ini seringkali hanya menjadi slogan. Seseorang bisa mengaku sebagai "pembelajar sepanjang hayat", tetapi ketika diberi masukan atau kritik, ia menolaknya.

Albert Einstein pernah berkata, "Kegilaan adalah melakukan hal yang sama berulang-ulang dan mengharapkan hasil yang berbeda." Ini relevan bagi kita; jika ingin hasil yang lebih baik dalam hidup, harus ada perubahan dalam tindakan. Tidak bisa mengharapkan hafal Al-Qur'an jika usahanya hanya membaca 5 menit sehari.

Sebagai seorang Muslim, kita diperintahkan untuk bersemangat dalam kebaikan:

📖 Hadits Rasulullah ﷺ :

اَحْرِصْ عَلَى مَا يَنْفَعُكَ وَاسْتَعِزْ بِاللَّهِ وَلَا تَعْجِزْ

"Bersemangatlah atas hal-hal yang bermanfaat bagimu, mintalah pertolongan kepada Allah, dan janganlah engkau lemah."

(HR. Muslim)

Semangat berarti terus meningkat, bukan stagnan. Hari ini membaca Al-Qur'an 2 menit, besok 5 menit, lusa 10 menit, dan seterusnya.

❤ Tujuan Akhir dari Belajar:

Inti dari semua proses belajar adalah untuk meningkatkan takwa dan memperbaiki akhlak. Jika setelah mengikuti banyak kajian, membaca banyak buku, tapi takwa tidak bertambah dan akhlak tidak membaik, maka ada yang salah dalam cara belajarnya.

Rasulullah ﷺ bersabda bahwa hal yang paling banyak memasukkan seseorang ke surga adalah takwa kepada Allah dan akhlak yang mulia (husnul khuluq). Syekh Abdurrazzaq Al-Badr hafizhahullah menjelaskan bahwa husnul khuluq disebut secara khusus karena seringkali dilupakan. Ada orang yang rajin ibadah ritualnya (takwa), namun akhlaknya kepada tetangga, orang tua, atau mertua sangat buruk. Ini adalah pengingat penting bagi kita semua.

? Sesi Tanya Jawab 📝

? Pertanyaan 1 (Mbak Aisyah):

Rasa kekurangan pada diri terkadang membuat kurang percaya diri. Bagaimana solusinya?

📝 Jawaban (Kak Bagus Rais):

1. **Terima Fakta:** Pertama, tanamkan dalam pikiran bahwa **semua orang pasti punya kekurangan**. Ini adalah langkah awal agar tidak merasa sendirian dalam ketidaksempurnaan.
2. **Pilih Sikap yang Benar:** Ada dua pilihan sikap:
 - **Menolak kekurangan dan berusaha terlihat sempurna:** Ini justru akan membuat kondisi semakin buruk dan tidak otentik.
 - **Menerima kekurangan, mengakuinya, dan berusaha memperbaikinya:** Inilah jalan menuju kesempurnaan yang sejati.
3. **Latih Positive Self-Talk:** Katakan pada diri sendiri, "Tidak apa-apa aku punya salah, orang lain juga punya salah. Yang penting aku memperbaikinya." Menerima kekurangan memang butuh proses, tapi itu adalah jalan yang harus dilalui.
4. **Prinsip Taubat dan Perbaikan:** Dalam Al-Qur'an Surat Al-An'am ayat 54, Allah menyebutkan bahwa siapa yang berbuat buruk karena kejahilannya, kemudian bertaubat (tsumma taaba) dan memperbaiki diri (wa ash-laha), maka Allah Maha Pengampun. Urutannya jelas: **mengakui kesalahan (taubat) terlebih dahulu, baru bisa memperbaiki diri**. Tanpa pengakuan, perbaikan mustahil terjadi.

 **Pertanyaan 2 (Pak Tanjung Bayu):**

Bagaimana menjaga keseimbangan agar kepercayaan diri tidak terlalu tinggi (overconfidence) yang bisa merusak rencana, tapi juga tidak terlalu rendah?

 **Jawaban (Kak Bagas Rais):**

Keseimbangan (jalan tengah) ditemukan dengan mengikuti anjuran syariat. Prinsipnya ada pada hadits: "Bersemangatlah atas hal-hal yang bermanfaat bagimu DAN mintalah pertolongan kepada Allah." Ini adalah paket lengkap:

1. **Ambisi yang Tinggi:** Kita dianjurkan untuk semangat dan bahkan meminta surga Firdaus, yang merupakan tingkatan tertinggi. Ini mendorong kita untuk memiliki target yang tinggi.
2. **Ketergantungan pada Allah (Wasta'in billah):** Di saat yang sama, kita harus selalu meminta pertolongan Allah. Ini menumbuhkan sifat tawadhu' dan kesadaran bahwa semua keberhasilan datang dari-Nya.
3. **Sikap Saat Dipuji dan Diuji:** Saat dipuji, berdoalah, "Ya Allah, jadikanlah aku lebih baik dari yang mereka sangkakan." Ini menjaga kita dari kesombongan. Saat sedang jatuh, ingatlah perintah untuk tetap semangat. Dengan menjalankan prinsip syariat ini, kita akan menjadi *ummatan wasathan* (umat pertengahan).

 **Pertanyaan 3 (Ummu Uwais):**

Bagaimana tips agar bisa istiqamah dalam mengamalkan ilmu dan mengubah kebiasaan?

 **Jawaban (Kak Bagas Rais):**

Kuncinya ada pada perkataan Hasan Al-Basri rahimahullah: "Seorang hamba akan senantiasa dalam kebaikan selama ia masih punya penasihat dari dalam dirinya dan menjadikan muhasabah (evaluasi diri) sebagai tujuannya."

Implementasi Praktisnya:

1. **Jadikan Muhasabah sebagai Habit:** Lakukan evaluasi harian secara tertulis (bisa menggunakan aplikasi seperti Google Keep).

2. **Buat Sistem Sederhana:**
 - **Rencana:** Tuliskan rencana harian.
 - **Progres:** Pindahkan tugas yang sedang dikerjakan ke kolom progres.
 - **Selesai:** Pindahkan yang sudah tuntas.
 - **Evaluasi:** Ini yang terpenting. Tulis evaluasi di akhir hari.
 3. **Jujur dalam Evaluasi:** Saat evaluasi, jangan hanya menulis hal-hal positif. Justru yang paling penting adalah **mencatat hal-hal yang kurang atau negatif secara jujur**. Misalnya: "Hari ini marah karena hal sepele," "Main HP 2 jam tanpa faedah," "Tidur kebanyakan."
 4. **Menjadi Penasihat Diri Sendiri:** Dengan melihat catatan evaluasi harian ini, kita akan memiliki "penasihat dari dalam diri". Kita bisa melihat pola, "Oh, minggu ini ternyata saya banyak marah," atau "Alhamdulillah minggu ini bisa shalat malam." Catatan ini akan memotivasi dan mengingatkan kita untuk terus memperbaiki diri dan membantu untuk istiqamah.
-

Rangkuman Kajian

- **Akar Masalah Rumah Tangga:** Penyebab terbesar perceraian adalah pertikaian terus-menerus, yang seringkali berakar dari kegagalan masing-masing individu untuk mengenali dirinya sendiri.
- **Tujuan Hidup:** Manusia diciptakan untuk beribadah, memakmurkan bumi, dan menjadi khalifah. Mengenali diri adalah kunci untuk mencapai tujuan tersebut dengan optimal.
- **Empat Tahap Mengenali Diri:** Proses ini meliputi *Self-Awareness* (kesadaran diri), *Exploration* (eksplorasi hal baru), *Application* (mengamalkan ilmu), dan *Continue Growth* (pertumbuhan berkelanjutan).
- **Pentingnya Tujuan yang Jelas:** Mendefinisikan tujuan secara spesifik (misalnya, arti "harmonis" bagi keluarga Anda) akan mempermudah langkah-langkah untuk mencapainya.
- **Inti dari Pertumbuhan:** Tujuan akhir dari semua pembelajaran adalah untuk meningkatkan ketakwaan kepada Allah dan memperbaiki akhlak (*husnul khuluq*).

Catatan Penting

-  **Lakukan Introspeksi:** Jawab 5 pertanyaan kunci: Apa yang dirasakan? Apa penyebabnya? Apa kata orang lain tentang kebaikan kita? Apa kekuatan & kelemahan kita? Apa yang paling kita butuhkan saat ini?
-  **Tulis Rencanamu:** Buat perbandingan tertulis antara "Kondisi Sekarang" vs. "Kondisi yang Diinginkan" untuk area diri, pekerjaan, ibadah, dan keluarga agar perubahan lebih

terarah.

- 🚀 **Berani Bereksplorasi:** Jangan takut mencoba hal baru, bertemu orang baru, atau mengunjungi tempat baru untuk lebih memahami diri sendiri.
- ⚖️ **Selaraskan Tujuan & Waktu:** Pastikan alokasi waktu harian Anda sejalan dengan tujuan besar yang ingin Anda capai. Jika tidak, lakukan penyesuaian.
- ❤️ **Praktikkan Muhasabah Harian:** Jadikan evaluasi diri sebagai kebiasaan. Catat secara jujur bukan hanya keberhasilan, tetapi juga kegagalan dan hal sia-sia yang dilakukan untuk menjadi penasihat bagi diri sendiri.
- 💡 **Terima Kekurangan Diri:** Mengakui kelemahan adalah langkah pertama dan terpenting untuk perbaikan diri yang sejati.
- ⚖️ **Jaga Keseimbangan:** Gabungkan semangat dan target yang tinggi dengan sikap tawakal dan senantiasa memohon pertolongan Allah agar tidak menjadi sombong atau putus asa.