

Kita

Butuh

Me  
Time

---

*Sanksi pelanggaran Pasal 113 Undang-undang no. 28 tahun 2014 tentang Hak Cipta.*

---

- (3) Setiap orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin pencipta atau pemegang hak cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf a, huruf b, huruf e, dan/atau huruf g untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 4 (empat) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp1.000.000.000 (satu miliar rupiah).
- (4) Setiap orang yang memenuhi unsur sebagaimana dimaksud pada ayat (3) yang melakukan dalam bentuk pembajakan, dipidana dengan pidana penjara paling lama 10 (sepuluh) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp4.000.000.000 (empat miliar rupiah).

---

*Jika Anda menemukan kesalahan cetak, cacat produk, atau kesalahan lain dalam buku ini, silakan kontak kami atau kembalikan kepada kami untuk diganti.*

# Kita Butuh *Me Time*

Vivi Amalia Anggraeni

# Kita Butuh Me Time

Penulis:

**Vivi Amalia Anggraeni**

Editor:

**Kafi Abdul  
Majid**

Desainer:

**Sense**

Ilustrasi &  
Tata Letak:

**Zahira/  
Freepik**

Programer:


**Angga**




Penerbit:

**GENTA GROUP PRODUCTION  
GENTA HIDAYAH**


Anggota IKAPI: No. 164/JTI/2015  
Grha GMS. Jalan Perjuangan No. 1  
Tambak Sawah, Waru - Sidoarjo


 : (031) 8677220

 : [www.genta-group.com](http://www.genta-group.com)

 : [gentahidayah@gmail.com](mailto:gentahidayah@gmail.com)

 : Genta Hidayah

 : @gentahidayah

 : @gentahidayah

Cetakan: Pertama, Juli 2021

## **Perpustakaan Nasional RI Data Katalog dalam Terbitan (KDT)**

### **Vivi Amalia Anggraeni**

Kita Butuh Me Time / Vivi Amalia Anggraeni ; Editor, Kafi Abdul Majid. -- Sidoarjo : Genta Group Production, 2021.

240 halaman. ; 19 cm.

ISBN XXXX

1. Kehidupan Beragama (Islam)

I. Judul

II. Kafi Abdul Majid

## Seuntai Kata

### بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

**S**esungguhnya pujian itu milik Allah ﷻ. Hanya kepada-Nya kita meminta pertolongan, perlindungan dan memohon ampunan dari keburukan amal-amal kita dan dari kebodohan diri dalam mengenal agama-Nya.

Siapa yang ditunjuk Allah ﷻ, maka tidak ada yang bisa menyeksatkannya, dan siapa diseksatkan Allah ﷻ maka tidak ada yang bisa memberinya petunjuk.

Kemudian, shalawat serta salam kita curahkan kepada Nabi kita yang mulia, Muhammad ﷺ. Kepada keluarganya, kerabatnya dan kepada para sahabatnya. Wa Ba'du.

### *Aku, kamu, dan kita semua*

Adalah makhluk yang sangat butuh kepada Allah ﷻ. Beberapa hal yang bisa kita lakukan, kita capai, kita rasakan, dan kejadian-kejadian yang terjadi di dunia ini semua atas izin Allah ﷻ. Sedih, senang, marah, terluka, kecewa, merasa tidak nyaman dengan diri kita sendiri atau pun merasa terganggu sebab perlakuan buruk orang lain semua itu manusiawi. Perkaraperkara yang semua manusia merasakannya.

### **Kita Butuh Me Time.**

Ya, kita semua membutuhkannya. Kita sangat butuh waktu untuk mengurai diri sendiri. Kita butuh meluangkan waktu kita untuk memahami dan mengevaluasi hal-hal yang terjadi di hidup kita.

Bukan tanpa alasan kenapa Kita Butuh *Me Time*? Sebab di sana kita menemukan diri kita, kita menyadari bahwa banyak hal tak terduga yang telah kita lakukan.

Banyak kesalahan, banyak kekeliruan, dan banyak kekhilafan yang tanpa sadar kita melakukannya. Sehingga diri sendirilah yang menjadi korbannya. Namun tanpa kita sadari kita justru menyalahkan orang lain atas apa yang kita alami. Padahal semestinya hal pertama yang harus kita evaluasi adalah diri kita sendiri.

Maka saya menulis buku ini agar kita mengetahui diri kita sendiri, artinya kita sedang sama-sama belajar bahwa kita perlu memahami lebih dalam akan diri kita. Begitu pun dengan saya, saya mungkin bukan seseorang yang hebat sehingga pantas menuliskan tentang ini semua, saya juga bukan seorang ahli atau spesialis kejiwaan sehingga merasa paling tahu tentang jiwa manusia.

Saya hanya berusaha berbagi, bahwa sebenarnya yang seringkali kita rasakan adalah sama.

*Merasa asing dengan diri sendiri,  
merasa tidak aman dan tidak yakin  
dengan kemampuan kita.*

Merasa butuh waktu untuk menyendiri dan menenangkan diri. Merasakan apakah saya sudah menjalani hidup ini dengan apa adanya? Atau malah sedang mengada-ngada?

Sebab beberapa orang yang pernah menceritakan kisahnya kepada saya, dia pun sering demikian. Merasa bahwa dia sering tidak kenal dengan dirinya sendiri. Seperti tidak ingin marah terhadap orang lain, tiba-tiba saja merasa ingin marah, atau sedang tidak ingin membeli barang-barang *branded* karena melihat teman dekat membelinya akhirnya malah ikut-ikutan beli.

Maka apa sebenarnya penyebab kita tidak memahami diri kita sendiri? Apa sebabnya kita yang banyak menuntut orang lain agar begini dan begitu? Kenapa kita merasa berbeda karena kita tak sekaya mereka, atau karena kita tak semiskin mereka? Sehingga kita pantas merasa paling luar biasa.

Padahal Allah ﷻ menciptakan manusia dengan sebaik-baiknya. Sebagaimana yang Allah ﷻ katakan dalam surat At Tiin ayat 4. Firman Allah ﷻ,

*“Sesungguhnya Kami telah menciptakan manusia dalam bentuk yang sebaik-baiknya”*

Dengan demikian agar kita menyikapi hidup kita ini dengan sebaik-baiknya. Yakni terus berusaha mengkuaitaskan diri, mengkuaitaskan amal, dan mengkuaitaskan hidup agar menjadi lebih baik. Senang menebar kebaikan, mudah memaafkan, mengerti bahwa tak ada manusia yang utuh sempurna tanpa cela. Sehingga kita memahami bahwa manusia memiliki karakter dan watak yang berbeda.

Akan tetapi sebaik-baiknya manusia tentu yang paling baik akhlakunya. Yang mudah berempati ketika muslim lainnya sedang diliputi kesedihan, yang mudah memberi ketika saudara muslim lainnya merasa kesulitan.

Maka berusaha agar kita menjadi muslim yang pandai menempatkan diri di mana pun kita berada. Menjalani hidup apa adanya dengan tidak mengada-ngada. Menjadi diri kita sendiri tanpa perlu merubah penampilan fisik atau hidup kita agar terlihat luar biasa. Menjadi pribadi yang kuat, taat, dan kenal siapa dirinya.

Maka jadilah diri kita sendiri agar menjalani hidup ini dengan lebih berarti.

Semoga Allah ﷻ merahmati seseorang yang berkata,

رَحِمَهُ اللَّهُ إِمْرًا عَلِمَ قَدْرَ نَفْسِهِ

*“Allah merahmati seseorang yang mengetahui kadar dirinya sendiri.”*

Dan saya juga meminta kepada Allah, “Ya Allah, selamatkanlah aku dari diriku sendiri.”

Hamba Allah ﷻ,  
Vivi Amalia Anggraeni

## Daftar Isi

Seuntai Kata	v
Dedikasi	x
☑ Muslim Sejati Harus Kenal Dirinya Sendiri	1
☑ Jangan Menghabiskan Waktu Untuk Memuaskan Orang Lain	11
☑ Hidup Apa Adanya	21
☑ Mengatur Kebahagiaan	33
☑ Berdamai Dengan Diri Sendiri	46
☑ Tutup Mata Tutup Telinga	57
☑ Mengkualitaskan Waktu	67
☑ Jangan Mengira Bahwa Masalah Hidup Hanya Ada Padamu Saja	76
☑ Tempatkan Segala Rasa Pada Porsinya	89
☑ Marah Kepada Orang Lain	104
☑ Jangan Melihat Dunia Orang Lain	117
☑ Berperang Dengan Diri Sendiri	128
☑ Memulihkan Luka	138
☑ Aku Adalah Aku	148
☑ Kenapa Belum Ada Cinta	160
☑ Hidup Harus Optimis	173
☑ Pilih Sabar Atau Kesal?	183
☑ Balas Keburukan Dengan Kebaikan	191
☑ Kita Butuh <i>Me Time</i>	200
☑ Jangan Menangis Sendirian	208
☑ Dua Karakter Manusia Introver dan Ekstrover	216
Pustaka Acuan	227
Tentang Penulis	228

Ini tentang diri yang banyak tidak tahu.

**B**agaimana jiwanya dalam berperasaan,  
bagaimana raganya dalam berbuat perlakuan.  
Tentang kita yang asing dengan diri sendiri  
sebab kita kurang peduli. Hingga orang lain yang lebih  
menguasai, padahal ini diri kita sendiri!

Hidup kita adalah anugerah yang Allah ﷻ berikan  
untuk bisa melakukan banyak kebaikan. Tentang  
bagaimana cara untuk mengontrol emosi yang  
bergelora. Tentang banyaknya tantangan hebat yang  
datang dan kita sikapi dengan tenang. Tentang kita  
yang ingin pulih dari luka yang berkepanjangan

Untuk kita yang sering kali menangis sendirian  
bahkan sulit berdamai dengan masa lalu yang kelam.  
Bahwa seorang muslim sejati adalah ia yang pandai  
membawa diri.

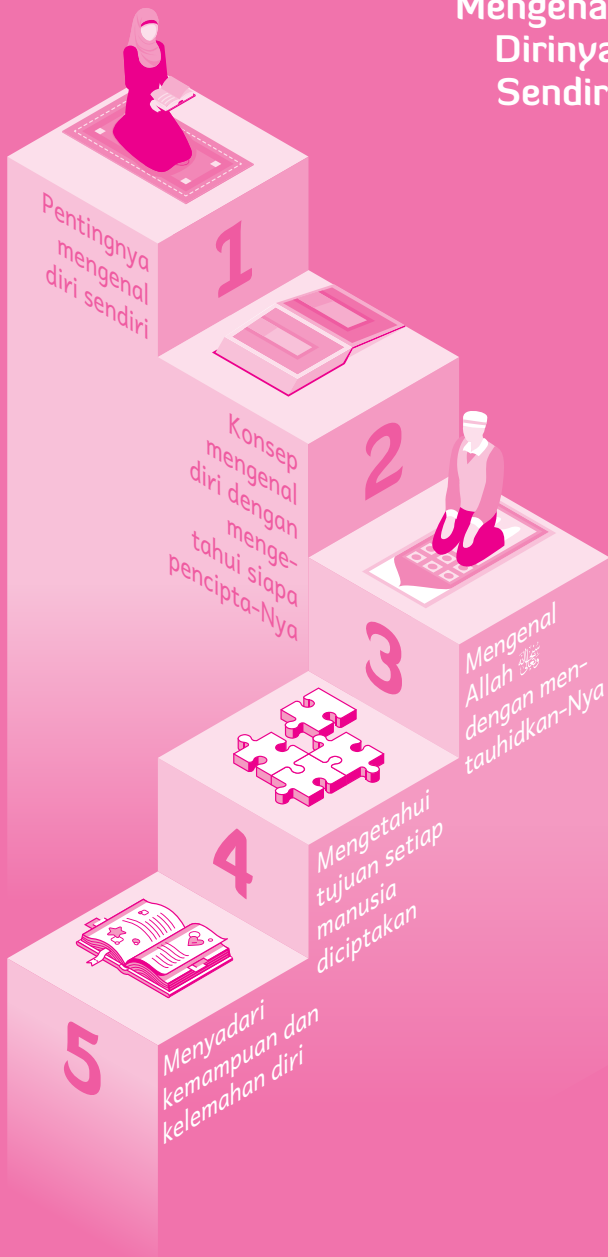
Kita adalah tokoh utamanya, maka jangan mau kalah  
oleh peran orang ketiga. Kita harus percaya bahwa  
atas izin Allah ﷻ semua masalah bisa dihadapi.  
Percaya saja bahwa muslim hebat tumbuh dari  
orang-orang yang kuat

Maka buku ini hadir untuk memahami dan memaknai  
bagaimana kualitas diri yang sebenarnya.

# Muslim Sejati Mengenal Dirinya Sendiri

Peta  
KONSEP

#1



#1

# Muslim Sejati

Mengenal Dirinya Sendiri

Seseorang tidak akan paham, bagaimana dia harus menyikapi hidup jika dia tidak mengarahkan jati dirinya pada ketaatan.

Sering kali kita bertanya dengan diri sendiri, hati ini mau-nya apa? Kebahagiaanku dimana? Kebahagiaan itu seperti apa? Atau, aku ini sebenarnya seperti apa? Dan bagaimana aku harus menjalani hidup di bumi ini agar aku bisa bahagia?

Kita terus mempertanyakan jiwa kita sendiri perihal keberadaan diri. Kita terus mempertanyakan jiwa kita sendiri, siapa sebenarnya kita ini?



Kenalilah diri sendiri.  
Pahami apa yang harus  
kita benahi. Pahami  
apa yang harus kita  
jauhi. Ikuti aturan Ilahi  
agar hidup yang kita  
jalani ini diridhai

Kita bingung menjalani hidup, bingung mengenal diri sendiri, bingung akan kelemahan diri. Maka sebelum kita bertanya kepada jiwa sendiri, kita pahami lebih dulu untuk apa kita diciptakan dan untuk apa kita ada di dunia ini? Sebab segala sesuatu tentu ada tujuannya. Begitu pun dengan manusia, kita hidup di dunia ini tentu memiliki tujuan, akan tetapi masing-masing manusia memiliki pemahaman yang berbeda dalam mencapai tujuannya. Namun Allah ﷻ memberikan petunjuk melalui firman-Nya,

*“Dan aku tidak menciptakan jin dan manusia melainkan supaya mereka mengabdikan kepada-Ku.” (Qs. Ad dzariyat [51]: 56)*

Kita diciptakan di dunia ini untuk mengenal siapa Penciptanya, siapa Tuhannya, siapa Rabbnya. Dengan kita mengenal siapa Rabb kita, maka kita belajar untuk beribadah dengan benar dan belajar bagaimana untuk beramal. Sehingga apa-apa yang kita jalani di dunia ini terarah. Allah ﷻ berfirman,

*“Bahwa kehidupan itu tidak lain hanyalah kehidupan kita di dunia ini, kita mati dan kita hidup dan sekali-kali tidak akan dibangkitkan lagi.” (Qs. Al Mu’minun [23]: 37)*

Maka jika kita tak mengilmui siapa Rabb kita, dari mana kita akan tahu siapa diri kita? Jika kita tidak menjalani kehidupan dengan ilmu, bagaimana kita akan menjalani kehidupan ini dengan sebaik-baiknya? Sebab banyak sekali orang yang sulit bertahan hidup ketika berada pada lingkaran masalah, sedangkan masalah hidup ini akan terus berputar dan tak akan pernah usai sampai menjelang hari pembangkitan kelak.

Ketahuiilah, di dunia ini akan selalu ada masalah yang datang. Meski kita tak pernah menginginkannya, tapi ia akan tetap hadir mewarnai kehidupan kita.

Kadang-kadang, kita merasa bingung untuk menyelesaikannya. Seakan sulit untuk memecahkannya dan tak kunjung menemukan solusi. Kita terus dibebani dengan persoalan-persoalan yang tak kunjung usai seolah takdir hidup telah menggariskan bahwa kita di dunia hanya untuk menjalani penderitaan. Kita terpuruk tak tentu arah, sebab masalah yang tak menemukan jalannya. Kita terhantam beban berat, hingga jiwa ini tak sanggup lagi untuk menanggungnya. Kita bernafas, namun dunia terasa sesak.

Kita berjalan namun tak ada tujuan. Seolah hidup hanya berteman dengan air mata. Kita semua pernah merasakan berada di titik lemah berkepanjangan, pernah pada fase pasrah tanpa tahu dimana ujungnya. Tentu kita yang tak tahu bagaimana diri ini sebenarnya. Padahal kita kuat, padahal kita mampu. Tapi seakan-akan dunia ini begitu berat seperti batu. Kemudian menjadikan mental ini hangus terbakar menjadi abu.

Kalau saja kita mau membuka diri, di depan cermin kita tanyakan diri kita. “Hi! Siapa kamu?” Perhatikan baik-baik, amati di setiap titik mana kamu bisa berdiri! Walau angin cobaan akan selalu berembus, walau pernah terjatuh dan tergores-gores.



*Berdiri lagi!*

Jangan lelah untuk membanting semangat, menyelami apa yang ada dalam dirimu lebih dekat. Bukankah seorang penakut bisa menjadi berani jika ia yakin pada kehebatan Rabb-nya yang telah memberikan keteguhan kepada dirinya. Bahwa ketakutan hanya akan mendorong pada kesengsaraan. Mulailah menata, mulailah percaya, ada intan permata dari dalamnya luka yang pernah ada.

Tapi jika kita kehilangan arah, pasrah, dan menyerah maka pada saat itulah kita kehilangan diri kita.

Kita tak lagi mengenal diri kita sendiri. Yang dahulunya mampu menahan tangis dengan tawa, kini hanya ada rasa kesal di jiwa. Yang dahulunya mampu ikhlas di atas luka. Kini hanya ada amarah memuncak yang tiada henti mencari pelampiasannya.



Bahwa Dia-lah yang menciptakan kita semata-mata untuk beribadah kepada-Nya. Dia pulalah yang memerintahkan kita untuk tunduk dan patuh dengan segala perintah dan larangan-Nya.

Maka Dia pula Sang Pencipta yang menundukkan awan, dan menurunkan hujan dengan lembut. Sedangkan benih terkubur di dalam tanah, seperti halnya orang yang mati, telah menjadi busuk, menanti tiupan dari sangkakala kehidupan. Bila benih terjamah tiupan kehidupan, maka dia pun akan bergeliat tumbuh dengan subur.

Mahasuci Zat yang telah menunjukkan kepada kita dengan pertumbuhan yang Dia berikan. Dengan keindahan alam dan kehebatan yang tiada tandingannya. Maka, wahai jiwa yang telah mengetahui sebagian hikmah-hikmah-Nya. Demi Allah! Sangat jelek sekali bagi kita, jika kita menghadapkan diri kepada selain Allah ﷻ. Karena itu kembalilah ke asal mula yang pertama. Yakni Zat yang menciptakan sebab. Yakni manusia-manusia yang hidup dan tinggal di bumi-Nya.

Dengan demikian, jika kita mengenal siapa pencipta kita maka kita akan tahu bahwa kita hanyalah manusia biasa yang tak punya daya apa-apa tanpa-Nya.

Kita hanyalah manusia kecil, kerdil, dan tak berarti apapun jika dibandingkan dengan kehebatan-Nya. Dengan mengenali siapa pencipta kita, kita akan paham bagaimana memahami diri dan mengendalikan diri dari segala macam persoalan. Dengan mengilmui Rabb kita, maka ilmu tersebut akan mengarahkan kita menjadi diri yang lebih baik lagi. Menjadikan kita mawas diri kepada setiap persoalan yang terjadi. Tentunya dengan cara-cara Yang Allah ﷻ perintahkan. Yakni menjadi pribadi yang berakhlak baik, bertutur kata santun, menjadi pribadi yang berani. Berani meninggalkan kemaksiatan menuju ketaatan. Berani meninggalkan masa lalu yang kelam menuju hari yang penuh ampunan. Maka dengan demikian kita semakin mengenal proses diri menuju pribadi yang lebih baik.

Selain itu kita harus ingat, bahwa di bumi ini kita adalah seorang manusia yang sedang melakukan perjalanan yang semestinya tegar saat dihadapkan dengan banyak persoalan. Yang semestinya tabah ketika merasakan kesulitan. Yang semestinya ikhlas ketika merasakan kekecewaan. Yang semestinya sabar ketika luka dan kecewa datang menghampiri kita.

Maka tanyakan pada diri kita sendiri, sudahkah kita mengenal Tuhan kita? Sudahkah kita tabah, ikhlas dan sabar? Dengan demikian kita akan mengetahui kelemahan diri kita, keberadaan jiwa kita sendiri.

Maka agar kita mengetahui diri kita sendiri. Kita periksa kembali kolom di bawah ini, apakah kita termasuk kategori bagian tersebut?

Respek	Kadang-Kadang	Sering
Mudah tersinggung	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mudah Marah	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mudah menangis	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Senang menyendiri	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Senang bergaul	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Senang beraktivitas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sulit memaafkan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pendendam	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Periang	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mudah bergaul	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sulit bergaul	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mudah Menyerah	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tidak Percaya Diri	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Optimis	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Melakukan Kekerasan Fisik	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Melakukan Kekerasan Verbal	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lapang Dada	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Bagian mana saja yang sudah kita ceklis? Apakah kita termasuk ke dalam kategori tersebut?

Barangkali dengan kita mengetahui kelemahan dan kemampuan diri kita, kita segera sadar untuk memperbaiki dan membenahi apa saja kebiasaan kurang baik yang sering kita lakukan. Dengan kita mengetahui kelemahan diri, tentu kita harus bergegas membenahinya. Agar tak menyakiti diri sendiri dan menjadi sumber penyakit untuk hati. Maka perlu sekali kita untuk sering bertanya pada diri kita, apakah aku mudah marah? Apakah aku sulit bergaul? Atau jangan-jangan aku pendendam?

Tentu akan sangat berbahaya jika kita tidak segera menyadarinya. Dan hal-hal buruk itu bisa meracuni hidup kita dan orang lain sehingga kita mengambil langkah-langkah dan keputusan yang tidak tepat ketika menyelesaikannya. Maka segera benahi dan kenali diri, agar tak menjadi sesal di kehidupan nanti. Dan juga dengan melihat kembali kolom yang telah kita isi, kita jadi semakin menginsafi diri, bahwa bisa saja ternyata kita banyak kelemahannya dibanding kehebatannya. Kita banyak sisi negatifnya dibanding positifnya. Jika kebiasaan tersebut bersifat positif, maka langkah yang kita ambil adalah semakin mengaktualitaskannya. Namun jika itu negatif, maka sudah seharusnya kita memperbaiki dan membenahinya. Agar diri ini menjadi pribadi yang lebih baik lagi.

Dengan demikian kita resapi, bahwa kita memang harus lebih sering menginsafi diri, mengakui kekurangan dan memperbaikinya agar hidup yang kita jalani ini lebih berkualitas lagi dan tentunya dengan taat kepada Allah.





Semoga Allah ﷻ merahmati  
seseorang yang berkata,

رَحِمَهُ اللَّهُ إِمْرًا عَلِمَ قَدْرَ  
نَفْسِهِ

*“Allah merahmati seseorang  
yang mengetahui kadar  
dirinya sendiri.”*

