



Reflective  
Journaling

**2026**



Reflective  
Journaling

**2026**



This book belongs to \_\_\_\_\_

الَّذِينَ يَذْكُرُونَ اللَّهَ قِيمًا وَقُعُودًا وَعَلَى  
جُنُوبِهِمْ وَيَتَفَكَّرُونَ فِي خَلْقِ السَّمَاوَاتِ  
وَالْأَرْضِ رَبَّنَا مَا خَلَقْتَ هَذَا بَاطِلًا  
سُبْحَانَكَ فَقِنَا عَذَابَ النَّارِ

QS. Al-Imran (3):191

(yaitu) orang-orang yang mengingat Allah sambil berdiri atau duduk atau dalam keadaan berbaring dan mereka memikirkan tentang penciptaan langit dan bumi (seraya berkata):"Ya Tuhan kami,

**tiadalah Engkau menciptakan ini dengan sia-sia,**

Maha Suci Engkau, maka peliharalah kami dari siksa neraka.

# PENGANTAR

Hidup yang bermakna tumbuh dari **langkah kecil yang dijalani dengan kesadaran dan keistiqamahan**.

Jurnal ini hadir sebagai teman perjalanan — *a companion for your conscious living journey* — untuk menuntun kita menata niat, melatih kehadiran, dan menumbuhkan kebiasaan baik yang berakar pada nilai-nilai ruhani.

Melalui halaman-halamannya, kita diajak untuk mengingat Allah dalam keseharian, menjaga keseimbangan diri, serta merekam pertumbuhan melalui aktivitas, refleksi, dan niat bulanan.

*"You don't have to be perfect, you just have to be consistent." — Atomic Habits*

Semoga jurnal ini menjadi sahabat yang menuntun langkah menuju hidup yang lebih hadir, tenang, dan bermakna — kepada diri, sesama, dan Tuhan.



*"Small acts of awareness will grow into a conscious life."*

# RASANYA BARU KEMARIN

Sudah di penghujung 2025 saja. Rasanya baru kemarin saya menuliskan selamat jalan pada tahun 2024. Hanya sekejab mata berputarnya.

Perasaan ‘rasanya baru kemarin’ ini menampar saya kembali. Sudah berapa ‘rasanya baru kemarin’ saya ucapan saat pergantian tahun? Puluhan kali mungkin, bahkan ratusan kali, ribuan kali saat memori masa lalu melintasi ingatan saya.

Rasanya baru kemarin.

Apa yang terjadi diantara ucapan, ‘rasanya baru kemarin’ ini. Apakah hanya keterkejutan saja, ketika usia bertambah, rambut memutih dan badan mulai meringkik? Apa yang saya dapat dari rasa terkejut setiap ‘rasanya baru kemarin’ ini melintas?

Akhir 2025 timeline kita semua dipenuhi berita memilukan tentang bencana di Sumatera, tanah kelahiran saya. Jangan ditanya betapa emosional nya saya karena lebih dari separuh hidup saya besar di tanah ini. Hati saya dekat dengannya dan di nadi saya mengalir darah nenek moyang yang saat ini sedang dihantam bencana. Kesedihan dan kemarahan bercampur mengetahui penyebab bencana besar ini adalah keserakahan manusia.

Rasanya baru kemarin.

Apakah kalimat ini akan saya nyatakan lagi tahun depan dengan nada yang sama? Tidak adakah yang telah berubah?

Waktu, tampaknya bukan hanya mengajarkan tentang kenangan tapi juga ‘makna’.

Apa makna waktu yang berlalu bagi kita? Apa yang kita dapat dari peristiwa yang terlewati, kesenangan yang dimiliki, kesulitan yang menghantam? Bagaimana dia mewarnai hidup kita dan apa warnanya? Terang kah, gelap kah, lapang kah, sempit kah hati kita?

Rasanya baru kemarin.

Apakah itu artinya bagi jiwa kita, keberadaan kita sebagai manusia? Karena waktu, dia berlalu, tidak menunggu. Kita sebagai manusia apakah tergilas dengan kepergiannya, atau bertumbuh sebagai manusia, makhluk ciptaan Tuhan yang sempurna, bersama waktu? Cuma Allah dan hati kita yang tahu.

# REFLEKSI AWAL TAHUN

Fisik/kesehatan:

---

---

---

Sosial:

---

---

---

Spiritual:

---

---

---

Karier/Pengembangan Diri:

---

---

---

Finansial:

---

---

---

Keluarga:

---

---

---



# **My Journey**

*“Demi masa. Sesungguhnya manusia berada dalam kerugian.”* — **QS. Al-‘Asr (103):1-2**

*“Success is the product of daily habits—not once-in-a-lifetime transformations.”* — **Atomic habits**

*“Changes that seem small and unimportant at first will compound into remarkable results if you’re willing to stick with them for years.”* (Perubahan kecil yang tampak sepele di awal akan berkembang menjadi hasil luar biasa jika kamu bertahan cukup lama) — **Atomic Habits**

*“You don’t have to be perfect, you just have to be consistent.”* (Kamu tidak harus sempurna, kamu hanya perlu konsisten) — **Atomic Habits**

# TENTANG WAKTU

Saya dulu sangat mengagumi orang-orang yang produktif, aktif, sibuk dan banyak karya. Untuk saya mereka-mereka ini contoh orang-orang yang berhasil dalam mengelola hidupnya. Tidak banyak menghabiskan waktu untuk hal yang tidak perlu. Sibuk dengan kekaryaan dirinya, alih-alih mengurus hal lain yang terkesan remeh temeh.

Sampai kemudian saya menyadari ada suatu hal yang lebih penting dalam mengelola waktu, dibandingkan target pencapaian maupun hasil yang dikeluarkan. Hal itu adalah seberapa terikat kita dengan Dia dalam pengaturan kegiatan harian kita. Seberapa ada keterlibatannya dalam semua yang ingin kita capai atau hasilkan.

Waktu dalam agama saya merupakan hal yang sangat penting sekali. Bahkan saking pentingnya, Allah bersumpah dengan waktu. Gak main-main harusnya. Guru saya pada sebuah kajian mengingatkan kami, jika sehari itu ada 24 jam dan diibaratkan 24 box/lemari, jangan sampai saat dibuka isinya banyak kosong melompong nya. Atau bahkan terisi hal-hal remeh yang memalukan kita di akhirat sana.

Pertanyaannya apakah hal-hal yang terlihat besar, kekaryaan yang wah, nanti membuat kotak kita terisi hal-hal yang akan menolong kita di akhirat nanti? Jawabannya belum tentu.

Segala sesuatu akan bermanfaat jika ada timbangan Haq-nya. Timbangan dari perbuatan yang terhubung dengan Dia. Karena Dia, minta izin pada-Nya, atas dasar petunjuk-Nya, dan sejenisnya.

Begini sekarang yang saya pahami.

Bahkan sekadar bermain dengan anak, mencuci piring, menyelesaikan pekerjaan rumah, dsb nya, jika itu yang Dia sedang kehendaki dalam hidup kita pada saat itu. Ya akan sama besar dan mulianya dengan karya yang terasa megah di bumi ini.

Hal yang paling mendasar pada akhirnya bertanya, apakah ini yang Allah sedang kehendaki dari saya per-saat ini atau ada hal lain yang harus menjadi prioritas.

Apa yang menjadi prioritas kita, apa yang sedang kita kerjakan, kita kejar, harus berdasarkan apa maunya Dia. Itu kemudian yang saya pahami.

Bagaimana jika kita masih buta? Mulailah dengan Bismillahirrahmanirrahim. Dengan nama-Nya, dengan mengharap izin-Nya, dengan menghadapkan wajah pada-Nya, semoga memang hal ini yang Dia sedang kehendaki dari kita.

Berat ya, iya memang berat sekali. Terutama jika mata hati kita masih gelap, seperti saya ini. Harus banyak-banyak baca Bismillah dan memohon pertolongan-Nya.

Jadi sahabat, jika sekarang kita terasa mandek gak seperti yang lain, terasa kok di rumah aja, terasa belum apa-apa, jangan-jangan memang sedang disuruh untuk menikmati peran dan kesibukan di rumah ini.

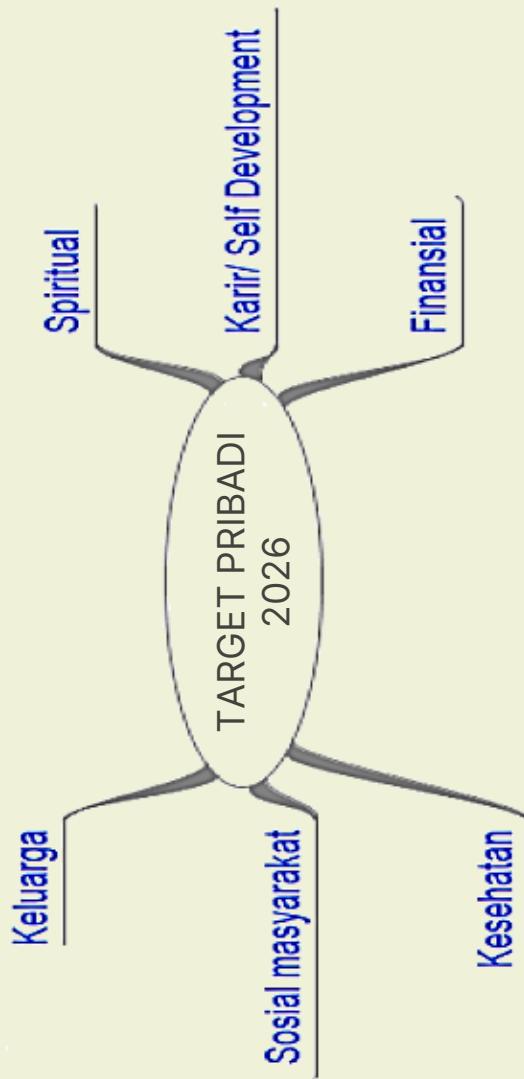
Jika sekarang sedang berlutut dengan urusan mencari nafkah, membuat hati sedih karena seperti kurang waktu sama anak-anak, jangan-jangan memang sedang begitu urusan-Nya.

Bukan apa yang kita kerjakan atau kita inginkan, tapi apa yang sedang Dia inginkan dan hadirkan untuk kita saat ini. Hari ini.

Boleh berencana ini itu, tapi jangan jadikan dia Tuhan yang baru yang mendikte seluruh hidup bahkan akhirat mu.

Jadi apa prioritas mu? Semoga Dia adalah apa yang diinginkan-Nya. Semoga saya juga begitu. Amin ya Rabbal 'Alamin.

# TARGET TAHUNAN



TIMELINE TARGET 2026

# LIFE IS SO FRAGILE

Pekan itu sebenarnya merupakan pekan yang cukup lowong untuk saya, karena belum ada training yang berlangsung, setelah beberapa pekan lalu cukup padat.

Saya sudah merencanakan untuk menyelesaikan beberapa persiapan training dan juga mem-follow up beberapa klien, agar semua pekerjaan bisa ter-handle sebelum jadwal training yang padat berjalan kembali.

Seperti biasa, pagi itu saya berangkat kerja dengan hati riang, memulai hari dengan mengecek email, merespons WA diselingi obrolan dan senda gurau dengan rekan kerja. Tidak ada firasat akan terjadi hal yang berat hari ini, saya bekerja berdasarkan jadwal yang sudah saya susun sebelumnya.

Menjelang pukul 12 handphone saya berbunyi. Sebuah telepon dari nomor asing masuk. Saya tidak merespons panggilan tersebut untuk menghindari hal-hal yang tidak diinginkan. Karena saya memegang nomor marketing kantor, beberapa kali telepon yang masuk adalah telepon iseng dan menjurus pada pelecehan. Jika memang penting, pasti org tersebut akan me WA, pikir saya.

Telepon berdering beberapa kali. Saya belum sempat membuka WA karena sedang sibuk menyelesaikan pekerjaan yang dikejar deadline. Saya pikir nanti saja akan saya buka.

Telepon berdering beberapa kali, saya mulai merasa tidak enak. Angkat gak angkat gak, dengan bimbang dan bersiap-siap jika menerima telepon iseng lagi, saya memutuskan untuk mengangkat telepon tersebut.

'Ibu, anak ibu kecelakaan. Ibu pulang sekarang.' Saya kaget mendengar berita ini, namun berusaha tetap tenang karena masih khawatir kalau ini penipuan. 'kecelakaan dimana Pak?' saya mencoba menggali info lebih lanjut.

Bapak yang menelepon saya dengan cepat menjelaskan kecelakaan terjadi di pertigaan Kalibata. Motor yang biasa mengantar jemput anak saya menabrak truk. Kondisi anak saya luka ringan, dan sekarang sudah dibawa ke apartemen tempat saya tinggal. Kondisi pengemudinya masih tidak sadarkan diri saat ditinggalkan. Tidak ada yang berani mengantarkan ke rumah sakit karena kondisinya luka parah. Motor yang digunakan hancur di bagian depan dan tidak bisa dinyalakan kembali.

Seketika saya lemas mendengarnya. Saya melihat foto anak saya dan motor yang dikirimkan oleh Bapak yang menolong anak saya tersebut. Seketika saya sadar bahwa situasinya cukup kritis. Galau, kalut, lemas, sedih, panik, semua campur jadi satu. Saya dan suami pun bergegas pulang.

Waktu empat puluh menit perjalanan terasa lama sekali. Di sepanjang jalan saya menelepon anak saya, memastikan kondisinya. Ada dua orang ibu dan satu orang bapak yang menemaninya di lobi apartemen. Mereka bersedia menunggu sampai saya tiba, untuk memastikan anak saya baik-baik saja hingga bertemu orang tuanya.

Tiba di apartemen saya langsung memeluk anak saya. Dia menangis meskipun berusaha untuk tenang. Sekilas hanya terlihat luka lecet di tangan kaki dan memar di atas mata. Dia tidak ingat peristiwa nya seperti apa, menurut saksi mata ini, dia sempat terkapar di jalan. Kemungkinan sempat pingsan, meskipun dia mengatakan mungkin dia tertidur saat peristiwa kritis tersebut terjadi. Kami pun bergegas membawanya ke Rumah Sakit.

Bersamaan kami juga mendengar kabar, Dhian – driver sekaligus saudara yang biasa mengantar jemput Banua – juga dibawa ke rumah sakit tersebut. Kami ingin memastikan keadaannya.

Segalanya berubah cepat. Banua diperiksa intensif. Kepalanya di rontgen dan juga diperiksa dengan CT Scan, untuk memastikan tidak adanya pendarahan atau pun cedera serius lainnya. Dhian masih tidak sadarkan diri, kondisinya membuat saya ingin menangis juga.

Ruang IGD penuh, beberapa kali terdengar suara Dhian yang sepertinya kejang karena pendarahan di otak.

Banua ditanyakan kembali oleh dokter tentang kronologi kejadian, dia tidak ingat apa yang terjadi. Hanya ingat dibawa ke apartemen dan saat di pertigaan sebelum peristiwa terjadi.

Banua terlihat lelah. Dia beberapa kali menangis karena masih shocked dan sedih melihat kondisi Dhian. Air matanya deras mengalir dan saya tahu situasi ini pasti sangat sulit untuknya.

'Ini gara-gara aku, kalau Om Dhian gak antar jemput aku, pasti gak akan terjadi.' Saya memeluknya erat-erat dan mencoba untuk menahan tangis juga.

Pelan-pelan saya menenangkannya, 'It's OK kalau Adek mau menangis, ini pasti berat sekali, gak papa ya Nak, menangis saja. Ini bukan salah Adek ya, kehendak Allah semua terjadi'.

Banua sesenggukan beberapa kali. Hati saya teriris-iris. Meskipun paham P3K Psikologi, namun mempraktekkannya pada anak sendiri di tengah kekalutan pribadi tentang kondisinya, sungguh tidak mudah.

Berdua kami menenangkan diri.

"istighfar yuk Nak, kita minta pertolongan Allah agar lebih lega". Banua mengangguk. Sesungguhnya saya juga sedang menenangkan diri sendiri.

Waktu berlalu, kondisi Banua mulai tenang. Kedatangan abangnya cukup menghiburnya. Tak lama dokter memanggil saya. Hasil CT Scan dan Rontgen Banua Alhamdulillah baik. Tidak ada tanda penyumbatan atau cedera serius di otak.

Berulang kali saya bersyukur, kondisi Banua relatif baik-baik saja meskipun tabrakan nya terjadi cukup keras. Rasanya seperti mukjizat yang Allah kirimkan hari itu.

Dokter meminta Banua untuk tetap dirawat inap untuk memastikan kondisinya stabil. Kami menyetujuinya mengingat dia sepertinya sempat pingsan saat peristiwa terjadi.

Hari itu semua seperti terbalik tiba-tiba. Segala galanya berubah dengan cepat. Tertawa saya di pagi hari, berubah menjadi kegetiran di siang harinya. Perasaan hari akan berjalan dengan santai dan lowong, berubah menjadi hiruk pikuk seketika dan sekejab saja. Benar-benar tidak terduga.

Saya seperti disadarkan kembali, hidup benar-benar serapuh itu.

Saya sudah menyusun rencana untuk hari itu. Sederet pekerjaan yang akan saya selesaikan, makanan berbuka yang akan saya masak pulang kerja nanti, rencana tarawih kembali bersama anak-anak di masjid, setelah sehari sebelumnya absen karena kaki saya sakit.

Sekejab semuanya hilang, berganti kepanikan dan kesedihan. Benar-benar cepat dan seperti membalikkan telapak tangan.

Tidak ada yang bisa kita pastikan dari masa depan kita. Tidak ada. Saya seperti ditegur kembali, bahwa apapun yang saya rencanakan, cuma Dia yang punya kuasa mewujudkannya.

Bahwa hidup ini rapuh dan memang hanya sekejab saja. Saya diingatkan kembali, kalau kita hanya melihat sebatas dunia saja, habislah kita dipermainkannya.

Susah senang, manis pahit, gembira sedih, akan dipergilirkan, akan terus menghantam kita untuk mengingatkan kerapuhan dunia.

Dunia bukan tempat kita, hidup setelah ini yang sebenar-benarnya tempat kembali.

TABEL AKTIVITAS HARIAN

JANUARI / 2026

Pribadi

Keluarga

Koochabatani / 16

# CATATAN MINGGUAN

J A N U A R I / 2 0 2 6

Kejadian penting, target tercapai, tantangan yang dihadapi, hal yang disyukuri, situasi hati dan emosi minggu ini

WEEK 1	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
WEEK 2	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

# CATATAN MINGGUAN

J A N U A R I / 2 0 2 6

Kejadian penting, target tercapai, tantangan yang dihadapi, hal yang disyukuri, situasi hati dan emosi minggu ini

WEEK 3	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
WEEK 4	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

**Pause dulu. Refleksi.  
Apa yang ingin diperbaiki bulan ini?  
Yuk tuliskan di bawah ini.**

## TABEL AKTIVITAS HARIAN

FEBRUARI / 2026

Pribadi

Keluarga

Kochhar and Stylidium

# CATATAN MINGGUAN

FEBRUARI / 2026

Kejadian penting, target tercapai, tantangan yang dihadapi, hal yang disyukuri, situasi hati dan emosi minggu ini

WEEK 1	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
WEEK 2	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

# CATATAN MINGGUAN

FEBRUARI / 2026

Kejadian penting, target tercapai, tantangan yang dihadapi, hal yang disyukuri, situasi hati dan emosi minggu ini

WEEK 3	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
WEEK 4	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

**Pause dulu. Refleksi.  
Apa yang ingin diperbaiki bulan ini?  
Yuk tuliskan di bawah ini.**

# AYAT KAUNIYAH

Jika kita membaca Al Quran, banyak sekali perintah untuk membaca, memperhatikan, merenungi ayat-ayat Kauniyah.

'Apakah kamu tidak memperhatikan?', 'sedikit sekali kamu berpikir'. Kira-kira seperti itu bunyi perintah atau pengingat dari Allah untuk kita tentang ayat-ayat Kauniyah ini.

Dahulu saya merasa ayat-ayat Kauniyah cenderung tentang alam semesta saja. Tentang penciptaan langit dan bumi, kejadian di alam raya dan lain sebagainya, yang berhubungan dengan semesta dan isinya.

Baru belakangan saya menyadari bahwa ayat-ayat Kauniyah yang utama ternyata segala hal tentang diri kita ini. Perjalanan hidup kita yang kita tapaki, sejak lahir hingga kematian kita nanti.

Setiap kita memiliki jalan ceritanya sendiri. Tidak ada dua orang yang memiliki jalan cerita yang sama persis.

Kesulitan yang kita hadapi, segala kemudahan, lingkungan dimana kita dibesarkan, hal-hal yang baik dan buruk, yang Dia izinkan terjadi, tidak hadir tanpa tujuan di dalamnya. Semua Dia rancang khusus, dengan presisi untuk kita temukan 'rahasia'nya.

Pertanyaannya kemudian, seberapa sering kita melihat ke dalam untuk merenungi hal ini?

TABEL AKTIVITAS HARIAN

MARET / 2026

# CATATAN MINGGUAN

M A R E T / 2 0 2 6

Kejadian penting, target tercapai, tantangan yang dihadapi, hal yang disyukuri, situasi hati dan emosi minggu ini

WEEK 1	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
WEEK 2	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

# CATATAN MINGGUAN

M A R E T / 2 0 2 6

Kejadian penting, target tercapai, tantangan yang dihadapi, hal yang disyukuri, situasi hati dan emosi minggu ini

WEEK 3	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
WEEK 4	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

**Pause dulu. Refleksi.  
Apa yang ingin diperbaiki bulan ini?  
Yuk tuliskan di bawah ini.**

## TABEL AKTIVITAS HARIAN

APRIL / 2026

# CATATAN MINGGUAN

APRIL / 2026

Kejadian penting, target tercapai, tantangan yang dihadapi, hal yang disyukuri, situasi hati dan emosi minggu ini

WEEK 1	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
WEEK 2	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

# CATATAN MINGGUAN

APRIL / 2026

Kejadian penting, target tercapai, tantangan yang dihadapi, hal yang disyukuri, situasi hati dan emosi minggu ini

WEEK 3	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
WEEK 4	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

**Pause dulu. Refleksi.  
Apa yang ingin diperbaiki bulan ini?  
Yuk tuliskan di bawah ini.**

# SIAPA YANG MENERUSKAN PERJALANAN

Tubuh manusia ini mirip mesin. Kata sebuah buku, ada masa-masa ausnya dan harus diganti. Pernah dengar ungkapan itu? Ya, tubuh kita ini seperti mesin canggih yang satu hari nanti akan berhenti, yang biasa kita sebut ‘mati’.

Ungkapan ini kemudian mengantarkan saya pada pertanyaan: jika tubuh ini - mesin ini -berhenti, siapa yang akan melanjutkan perjalanan?

Pertanyaan yang satu tahun terakhir terasa lebih sering datang, diperkuat oleh kabar berpulang yang kian kerap saya baca di layar ponsel, di grup-grup WhatsApp.

Ilmu psikologi mengajarkan bahwa manusia itu kompleks, tidak hanya sebatas fisik. Ada aspek psikologis: pikiran, motivasi, emosi, dan hal-hal lain yang tak kasat mata, namun dapat terlihat dalam perilaku.

Saking kompleks nya, meskipun psikologi mencoba menguraikannya, tetap saja pepatah berlaku: “Dalam laut dapat diduga, dalam hati siapa tahu.” Manusia bisa saja mengatur perilakunya agar tampak sesuai dan diterima secara sosial, namun isi hati dan pikirannya bisa sangat berbeda.

Freud bahkan berbicara tentang ketidaksadaran (unconsciousness): bagian dari diri kita yang tertekan jauh di bawah sadar, yang sering kali baru muncul dalam bentuk gejala atau gangguan psikologis.

Jung melangkah lebih jauh, menjelaskan tentang ketidaksadaran kolektif (collective unconscious) yang dialami banyak orang, berisi arketipe -citra Tuhan- yang menghubungkan kita dengan yang azali. Jejaknya tampak dalam mitologi, kepercayaan, dan dongeng-dongeng.

Luar biasa, bukan?

Namun pertanyaannya, dengan segala kompleksitas ini, sejauh mana kita benar-benar mengenali diri sendiri?

Kita sering berhenti di permukaan: tubuh, emosi, perilaku. Kita jarang menyelami ruang terdalam dari diri, jarang menggali yang tersimpan di ketidaksadaran, apalagi menjangkau sesuatu yang disebut jiwa - bagian agung yang menceritakan siapa kita sebenarnya, yang mungkin berbeda dengan diri kita hari ini.

Seberapa sering di tengah kesibukan kita mencoba terhubung dengan jiwa? Rasanya jarang sekali. Tahun ini, sakit yang datang berulang membuat saya semakin sadar.

Fisik yang dilemahkan memaksa saya bertanya: ketika tiba waktunya, siapkah jiwa saya melanjutkan perjalanan?

Pertanyaan itu, dengan segala kecemasannya, membuat saya kembali menatap ibadah yang saya jalankan: sholat lima waktu, sholat malam, puasa, membaca Al-Qur'an, dan ibadah lainnya.

Bukankah semua itu sebenarnya sarana untuk menghubungkan diri dengan jiwa? Namun harus saya akui, pikiran dan perasaan sering kali tetap berkelana saat melakukannya. Sehingga keterhubungan nya ke jiwa kadang sayup-sayup sampai saja.

Lalu bagaimana kita akan meneruskan perjalanan setelah mati, jika dunia dalam kita saja belum kita kenali?

## TABEL AKTIVITAS HARIAN

MEI / 2026

# CATATAN MINGGUAN

M E I / 2 0 2 6

Kejadian penting, target tercapai, tantangan yang dihadapi, hal yang disyukuri, situasi hati dan emosi minggu ini

WEEK 1	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
WEEK 2	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

# CATATAN MINGGUAN

M E I / 2 0 2 6

Kejadian penting, target tercapai, tantangan yang dihadapi, hal yang disyukuri, situasi hati dan emosi minggu ini

WEEK 3	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
WEEK 4	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

**Pause dulu. Refleksi.  
Apa yang ingin diperbaiki bulan ini?  
Yuk tuliskan di bawah ini.**

TABEL AKTIVITAS HARIAN

JUNI / 2026

# CATATAN MINGGUAN

J U N I / 2 0 2 6

Kejadian penting, target tercapai, tantangan yang dihadapi, hal yang disyukuri, situasi hati dan emosi minggu ini

WEEK 1	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
WEEK 2	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

# CATATAN MINGGUAN

J U N I / 2 0 2 6

Kejadian penting, target tercapai, tantangan yang dihadapi, hal yang disyukuri, situasi hati dan emosi minggu ini

WEEK 3	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
WEEK 4	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

**Pause dulu. Refleksi.  
Apa yang ingin diperbaiki bulan ini?  
Yuk tuliskan di bawah ini.**

# JALAN SETAPAK

Salah satu sahabat saya menderita sakit cancer. Meskipun kondisinya cukup stabil, namun dia harus mengkonsumsi sejumlah obat dan secara rutin berkonsultasi pada dokter untuk menjaga kondisinya ini. Selain itu dia juga menderita sakit autoimmune yang sewaktu-waktu bisa kambuh, baik karena dampak pengobatan atau yang lainnya.

Suatu siang di sebuah gedung pencakar langit Jakarta kami bertemu. Saya perhatikan ada bekas luka di keningnya. Biasanya hal itu karena autoimmune yang kumat dan menimbulkan masalah di kulit. Kulit mengelupas dan saya tidak tahu seberapa pedih rasanya jika sedang terjadi.

Siang itu saya lihat dia ceria saja, kami menyelesaikan tugas dengan cepat di sana dan memutuskan pulang bersama. Di tengah jalan, saya yang merasa penasaran bertanya bagaimana rasanya harus menjalani sekian pengobatan, bolak balik ke rumah sakit, belum lagi jika autoimmune-nya kumat. Saya sendiri tidak tahu akan sanggup atau tidak jika mendapatkan ujian yang sama.

Dia tertawa saja, katanya Alhamdulillah dia cukup ringan menjalani semua. Dia menerima kondisinya sebagai ujian, pembersihan sekaligus jalan mendekatkan pada-Nya. Saya sendiri juga tidak pernah melihat dia mengeluh, meskipun pasti kondisinya tidak mudah.

Setiap orang diuji dengan kehidupannya masing-masing, dengan kadarnya masing-masing dan ceritanya masing-masing.

Jika teman saya dengan sakit, maka saya mungkin dengan pernikahan. Orang lain mungkin juga dengan anak. Jatah setiap orang berbeda, tergantung dengan kondisinya, tergantung dengan apa yang ada dalam jiwanya.

Rasa-rasanya tidak ada orang yang tidak menghadapi kesulitan dalam hidup ini. Kesulitan dan kemudahan berkelindan merangkai cerita, membentuk jalan hidup setiap orang. Spesifik, khas, khusus. Tidak ada cerita satu orang yang sama persis dengan cerita orang lain.

Saya lalu teringat sebuah ungkapan bijak bahwa ada banyak jalan menuju Dia, sebanyak jumlah manusia di muka bumi ini. Mungkin inilah maksudnya.

Cerita saya tidak sama dengan teman saya tadi. Tidak juga bisa dibandingkan satu sama lain karena kami jelas berbeda.

Cerita yang berbeda ini menyimpan rahasia siapa kita dan bagaimana kita menuju-Nya. Semuanya hanya bisa terungkap hanya kita mau menyelami nya. Menyelami nya dengan penerimaan tanpa syarat tentunya.

Seperti yang dilakukan teman saya siang itu, tetap tersenyum menjalani takdirnya. Jalan setapak nya.

Semoga kita dikaruniai keridhaan hati dalam menapaki jalan setapak kita sendiri. Karena keridhaan kita adalah tanda keridhaan-Nya. Hal terbesar yang kita inginkan dalam hidup kita.

Amin ya Rabbal 'alamin.

[www.putrizainur.com](http://www.putrizainur.com)

## TABEL AKTIVITAS HARIAN

JULI / 2026

# CATATAN MINGGUAN

JULI 2026

Kejadian penting, target tercapai, tantangan yang dihadapi, hal yang disyukuri, situasi hati dan emosi minggu ini

WEEK 1	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
WEEK 2	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

# CATATAN MINGGUAN

JULI / 2026

Kejadian penting, target tercapai, tantangan yang dihadapi, hal yang disyukuri, situasi hati dan emosi minggu ini

	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
WEEK 3	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
WEEK 4	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

**Pause dulu. Refleksi.  
Apa yang ingin diperbaiki bulan ini?  
Yuk tuliskan di bawah ini.**

## TABEL AKTIVITAS HARIAN

AUGUSTUS/2026

# CATATAN MINGGUAN

AGUSTUS / 2026

Kejadian penting, target tercapai, tantangan yang dihadapi, hal yang disyukuri, situasi hati dan emosi minggu ini

WEEK 1	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
WEEK 2	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

# CATATAN MINGGUAN

A G U S T U S / 2 0 2 6

Kejadian penting, target tercapai, tantangan yang dihadapi, hal yang disyukuri, situasi hati dan emosi minggu ini

WEEK 3	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
WEEK 4	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

**Pause dulu. Refleksi.  
Apa yang ingin diperbaiki bulan ini?  
Yuk tuliskan di bawah ini.**

# PENGETAHUAN YANG HAQ

Tahun 2010-2011 merupakan tahun yang sangat berat untuk saya. Di tahun ini saya mendapat ujian yang membuat dunia saya terasa runtuh saat itu. Kalau diingat kembali, tahun-tahun ini meskipun secara finansial berlimpah ruah, namun hati rasanya sangat sempit dan gelap.

Di rentang tahun 2019 ujian yang sama datang kembali. Kali ini meskipun reaksi terhadap peristiwa masih belum sepenuhnya tepat, masih bergejolak, namun jauh lebih baik dibanding sebelumnya. Alhamdulillah dengan pertolongan Allah, kondisi psikologis dan batin cepat bangkit dan melihat masalah dengan lebih positif.

Saya kemudian berkaca dari dua peristiwa ini. Kenapa reaksi saya di kedua tahun ini berbeda meskipun peristiwanya sama? Sebagian mungkin karena usia yang lebih matang, sebagian lain mungkin juga karena sudah pernah melewatkannya.

Bisa saja, namun saya rasa bukan dua faktor ini yang paling penting untuk bangkit kembali setelah peristiwa sulit terjadi.

Move on, kata anak-anak zaman sekarang, bukan semata-mata karena faktor usia ataupun peristiwa berulang sehingga sudah lebih ‘ahli’ menghadapinya.

Ada banyak orang yang terjebak dalam masalah yang sama bertahun-tahun, pada kenyataannya. Sepertinya ada kontribusi faktor lain yang membantu menghadapi masa-masa sulit ini dengan benar.

Apakah itu? Sejauh pemahaman saya saat ini, pengetahuan yang benar terhadap bagaimana sebuah peristiwa dihadirkan, lebih banyak memberikan kontribusi untuk bertahan, memperbaiki pemikiran, bergerak maju menuju pemulihan yang benar.

Dalam rentang tahun 2011-2019, setelah peristiwa sulit pertama, saya mengenal seorang sufi yang kemudian menjadi Mursyid saya. Dari beliaulah kemudian saya belajar memahami bahwa peristiwa apapun yang Allah hadirkan dalam hidup kita, bukanlah kotak kosong yang tak ada isinya.

Segala peristiwa itu bermakna.

It's a gift, meskipun paketnya terlihat seperti kedzaliman orang lain.

Bahwa Allah mengatur hidup kita sedemikian rupa, terhubung satu sama lain, untuk membawa kita kembali, dan berjalan menurut apa yang Dia kehendaki. Menemukan shiratal Mustaqim kita, yang akan jadi bekal kita nanti.

Hidup kita adalah storyline yang Dia susun, ada sapaan-Nya, ada hamparan pengetahuan-pengetahuan di atasnya, yang jangan sampai loput kita baca. Kuncinya jangan mengeluh, jika mengeluh maka habislah kita.

Pengetahuan ini ditanamkan pelan-pelan dalam pikiran saya, selama tahun-tahun itu. Pelajaran tentang bagaimana Al-Qur'an menyampaikan hal ini dalam tamsil kisah Bani Israil, Sapi betina, Kisah para nabi, dan lain sebagainya.

Bagaimana Al-Qur'an bercerita tentang lebah, pohon dan buah, dan lain sebagainya kemudian memberikan perspektif baru, yang tidak hanya menyentuh akal luar saya, namun juga Alhamdulillah hati saya.

Pengetahuan ini membantu saya berprasangka baik pada-Nya, bahkan pelan-pelan mempercayai-Nya sepenuh hati. Pengetahuan ini juga membuat saya melihat kasih sayang-Nya yang besar dalam setiap peristiwa.

Pengetahuan yang benar tentang hidup dan kehidupan, berdasarkan pengalaman saya, sangat membantu melewati peristiwa sulit dalam hidup.

Kalau dalam Al-Qur'an dikatakan Allah menancapkan gunung-gunung sebagai pasak untuk menjaga bumi ini dari guncangan. Gunung-gunung itu adalah pengetahuan yang Haq, yang benar, yang berasal dari-Nya (insyaAllah), yang akan menjaga kita dari guncangan dunia.

Pengetahuan yang sangat berharga.

Semoga Allah meng-karuniai pengetahuan Haq ini dalam hati kita, sehingga kita bisa memahami makna semua peristiwa dalam kehidupan.

Amin ya Rabbal 'Alamin.

TABEL AKTIVITAS HARIAN

SEPTEMBER/2026

Pribadi

Keluarga

Koochabatani / 16

# CATATAN MINGGUAN

SEPTEMBER / 2026

Kejadian penting, target tercapai, tantangan yang dihadapi, hal yang disyukuri, situasi hati dan emosi minggu ini

WEEK 1	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
WEEK 2	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

# CATATAN MINGGUAN

SEPTEMBER / 2026

Kejadian penting, target tercapai, tantangan yang dihadapi, hal yang disyukuri, situasi hati dan emosi minggu ini

WEEK 3	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
WEEK 4	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

**Pause dulu. Refleksi.  
Apa yang ingin diperbaiki bulan ini?  
Yuk tuliskan di bawah ini.**

## TABEL AKTIVITAS HARIAN

OKTOBER/2026

Pribadi

Keluarga

Wachstum / 52 Studie

# CATATAN MINGGUAN

O K T O B E R / 2 0 2 6

Kejadian penting, target tercapai, tantangan yang dihadapi, hal yang disyukuri, situasi hati dan emosi minggu ini

WEEK 1	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
WEEK 2	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

# CATATAN MINGGUAN

O K T O B E R / 2 0 2 6

Kejadian penting, target tercapai, tantangan yang dihadapi, hal yang disyukuri, situasi hati dan emosi minggu ini

WEEK 3	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
WEEK 4	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

**Pause dulu. Refleksi.  
Apa yang ingin diperbaiki bulan ini?  
Yuk tuliskan di bawah ini.**

# MEMBACA AYAT-AYAT ALLAH

Saat mendengarkan anjuran untuk membaca ayat-ayat Allah, dulu pemahaman saya hanya sebatas membaca apa yang ada di dalam Al-Qur'an.

Tidak salah memang, namun karena pemahaman saya terhadap Al-Quran juga cuma segitu-gitunya, anjuran membaca ayat-ayat Nya ini terasa jauh saja dari kehidupan.

Sampai kemudian, setelah sekian panjang penjelasan dari Guru saya dan pengalaman hidup, pemahaman baru muncul. Ayat Allah itu, tidak hanya sebatas yang tertulis di kitab-Nya, namun juga apa yang dituliskannya dalam hidup kita.

Aha! Saat itu rasanya saya sedikit mulai mengerti kenapa kita harus membaca ayat-Nya.

Allah menuliskan ayat-ayat-Nya, tidak hanya yang tertulis dalam Al-Quran, namun juga yang tampak dalam hidup kita ini. Yang kita jalani sepanjang sekian puluh tahun kehidupan kita, yang itu akan sangat berkorelasi seharusnya dengan Al-Quran yang kita baca. Apa yang tampak? Apa yang kita rasakan? Apa yang kita jalani? Apa yang terjadi?

Kemanakah arah-Nya? Terbaca kah kenapa nya, untuk apanya?

Indikator terbaca ini kalau dalam Al-Qur'an disebutkan, melalui ungkapan 'Ma Khalaqta Hadza Bathila'. Sungguh Tuhan, tak ada yang sia-sia.

Jungkir balik kehidupan itu ternyata sesuatu. Kesulitan ekonomi itu ternyata memperkuat ku. Kemelut rumah tangga itu ternyata mendidik ku, menjadikan ku lebih memahami kekurangan ku.

Kesulitan-kesulitan itu ternyata menyingkapkan segala yang tersebunyi dalam diriku, yang tadinya tak kasat mata, yang tadinya kurasa baik-baik saja.

Ma Khalaqta Hadza Bathila.

Dari hati yang paling dalam.

Kalau masih mengeluh dan bertanya 'buat apa saya menjalani ini semua?', artinya kita masih gelap gulita, masih belum bisa membaca. Gak papa, kata Guru saya, itu bahan bakar doa.

Kesadaran kita gelap gulita itu penting untuk kebutuhan datangnya cahaya. Bentangkan saja sajadah kita, di sepertiga malam.

Menangislah setulus hati dan minta pada-Nya dengan sungguh-sungguh, ‘Tuhan, ini susah, dan saya gak bisa membaca untuk apa. Tolong saya, jangan sampai saya mati dalam kegelapan hati.’

Semoga setelah itu, Allah bantu kita menjalaninya. Mengurangi sesak di dada untuk kemudian pelan-pelan memahami kenapa suatu hal dihadirkan untuk kita.

Meskipun masih terasa sesak, setidaknya tidak ada lagi protes kenapa saya atau buat apa ini untuk saya, yang menghambat proses belajar kita selanjutnya.

Amin amin ya Rabbal ‘Alamin...

TABEL AKTIVITAS HARIAN

NOVEMBER/2026

Pribadi

Keluarga

Kossohagan/160

## **1 Mood Tracking**

# CATATAN MINGGUAN

NOVEMBER / 2026

Kejadian penting, target tercapai, tantangan yang dihadapi, hal yang disyukuri, situasi hati dan emosi minggu ini

WEEK 1	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
WEEK 2	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

# CATATAN MINGGUAN

NOVEMBER / 2026

Kejadian penting, target tercapai, tantangan yang dihadapi, hal yang disyukuri, situasi hati dan emosi minggu ini

WEEK 3	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
WEEK 4	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

**Pause dulu. Refleksi.  
Apa yang ingin diperbaiki bulan ini?  
Yuk tuliskan di bawah ini.**

## TABEL AKTIVITAS HARIAN

DECEMBER / 2026

Pribadi

Keluarga

Kosahattan / 67

# CATATAN MINGGUAN

D E S E M B E R / 2 0 2 6

Kejadian penting, target tercapai, tantangan yang dihadapi, hal yang disyukuri, situasi hati dan emosi minggu ini

WEEK 1	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
WEEK 2	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

# CATATAN MINGGUAN

D E S E M B E R / 2 0 2 6

Kejadian penting, target tercapai, tantangan yang dihadapi, hal yang disyukuri, situasi hati dan emosi minggu ini

WEEK 3	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
WEEK 4	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

**Pause dulu. Refleksi.  
Apa yang ingin diperbaiki bulan ini?  
Yuk tuliskan di bawah ini.**

# TENTANG SORE, TAKDIR DAN IMAN

Pernahkah kamu ingin mengulang waktu dan kembali ke masa lalu untuk mengubah hal buruk yang terjadi dalam hidupmu? Pernahkah kamu menyesali keputusan yang pernah kamu ambil di masa lalu dan berandai-andai mengambil pilihan yang berbeda?

Saya pernah melihat video yang mewawancara beberapa orang secara acak dan bertanya: jika bisa kembali ke masa lalu, apa yang akan mereka ubah? Atau jika bisa bertemu dengan diri mereka di masa lalu, apa yang akan mereka katakan?

Banyak dari mereka menjawab bahwa ada hal-hal yang mereka sesali dan ingin ubah, agar hal buruk tak terjadi di masa depan. Kita pikir mungkin bisa, jika waktu bisa diulang.

“Hai, saya Sore, istri kamu dari masa depan.”

Narasi ini menjadi pembuka pertemuan Jo dan Sore, yang diulang-ulang dalam film dengan cerita yang kuat ini. Sore, sang istri dari masa depan, datang ke Jo di masa lalu untuk mengubah beberapa hal dalam hidup Jo. Agar mereka bisa lebih lama bersama di masa ini.

Sore mencintai Jo begitu dalam, sampai ia berkata akan tetap memilihnya jika ada sepuluh ribu kemungkinan kehidupan untuk bertemu kembali.

Cerita ini adalah tentang kehilangan. Kehilangan seorang istri yang begitu mencintai, hingga sulit menerima kepergiannya. Cinta yang romantis, tapi juga buta.

Seberapa sering kita ingin mengubah takdir?

Dulu saya pernah berandai-andai: bagaimana jika saya dulu memilih keputusan yang berbeda? Bagaimana jika saya memilih yang ini, bukan yang itu? Apa yang akan terjadi pada hidup saya?

Apakah saya akan lebih bahagia? Mirip-mirip dengan Sore, saya pun pernah menolak takdir, dengan cara yang lain.

Sampai kemudian saya memahami inti lain dari takdir. Guru saya selalu berkata, pada dasarnya, semua yang terjadi di dunia ini telah digariskan. Tinta telah kering, pena telah dituliskan. Tidak ada yang bisa kita ubah.

Kita memang diberi banyak pilihan, tapi dari sekian banyak kemungkinan itu, bisakah kita benar-benar tahu bagaimana akhirnya? Penentu akhir tetaplah Dia Ta'ala.

Lalu, untuk apa kita berusaha jika semua telah ditakdirkan? Dalam seribu satu kemungkinan ini, bagaimana kita memilih? Apakah ada Dia dalam pilihan-pilihan itu? Inilah tugas kita: memilih sesuai kehendak-Nya, lalu menjalaninya dengan takzim dan penerimaan.

Inilah yang disebut tawakal.

Dalam konteks ini, saya pun mulai memahami mengapa beriman kepada qadha dan qadar berada di urutan terakhir dalam rukun iman. Karena untuk menjalaninya dengan sepenuh hati, dibutuhkan fondasi yang kuat dari lima rukun iman sebelumnya:

Keyakinan pada Tuhan yang tidak akan pernah zalim kepada hamba-Nya.

Keyakinan pada Malaikat yang gaib yang selalu ada di sekitar kita, meski tak terlihat.

Keyakinan pada kitab yang memuat kisah-kisah orang shalih terdahulu,

Keyakinan pada Rasul sebagai teladan saat menghadapi ujian,

Keyakinan pada hari akhir yang mengingatkan bahwa hidup tak hanya tentang dunia ini.

Iman yang sangat sulit, sehingga seorang Sore harus mengulang waktu berkali-kali karena tak sanggup menerima takdir buruk. Sehingga seorang Jo harus menderita bertahun-tahun, memendam rindu dan luka pada ayahnya.

Iman yang, sejauh pemahaman saya hari ini, menjadi 'gong'-nya iman kepada Tuhan: tanda orang yang ikhlas. Yang susah dan senang tak lagi dibedakan.

Orang yang Allah ridhai karena ia ridha atas takdir-Nya. Orang yang akan pulang pada-Nya dengan jiwa yang tenang. Nafsun muthmainnah.

Iman yang mungkin – meski semua ritual agama telah kita jalani dengan baik – masih juga tertatih kita pegang saat ujian datang.

Iman yang sulit, tapi sangat layak untuk diperjuangkan.

Jadi, jika kembali ditanya:

**Adakah yang ingin kamu ubah dari masa lalumu jika waktu bisa diulang?**

Semoga jawabannya 'Tidak Ada' dengan sepenuh hati dan jiwa.

Semoga kita diberi kekuatan oleh Allah SWT untuk memahami makna dari setiap kesulitan yang datang.

Semoga Sore dapat menerima takdir buruk yang menimpanya, tanpa harus mengulang hidup berkali-kali yang menyakitkan, untuk melewatkinya.

# CATATAN REFLEKSI AKHIR TAHUN

