

Penerbit :
Pesantren Da'wah Mubarakah, Lebak-Banten
Pimpinan Redaksi: Ustadz Teguh Hidayat, Lc. M.E.,
Redaktur Pelaksana: Afran Rahardyaning Pangestu, S.Kom
Desain & Layout : Harisun Irmansyah, S.Pd
Publikasi & Distribusi : Faiq Fachruddin

Info Kajian

Bersama;
Ustadz, Teguh Hidayat, Lc. M.E
(Pimpinan Pesantren Da'wah Mubarakah)
Masjid Umar Bin Khattab, Pasir Ona
Ahad, Ba'da Shubuh: Kitab Riyadhussholihin
Kamis, Ba'da Maghrib: Kitab Tafsir
Masjid Pondok Putra Da'wah Mubarakah, Ciseke
Jum'at, ba'da Maghrib: Kitabut Tauhid
Jum'at ba'da Isya': Kitab Mukhtashar Minhajul Qosidin

KONTRIBUSI DA'WAH
salurkan infaq terbaik anda
melalui rekening di bawah ini:
Pesantren Da'wah Mubarakah
BANK BSI:
1212127473
Contact Person
0819-3623-2730

Pondok Putra
Jl TB Hasan Ciseke, Jatimulya Kec. Rangkasbitung Kab. Lebak-Banten 42313
Pondok Putri
Jl.Siliwangi No 16 Rangkasbitung Timur Kec. Rangkasbitung
Kab. Lebak-Banten 42315

PUSAT INFORMASI :
www.dawahmubarakah.ponpes.id
pesantren da'wah mubarakah
PSBdawahmubarakahputra@gmail.com

3. Pembinaan Karier dan Pengembangan Profesional

Bekerja di dunia pendidikan memerlukan pengembangan karier dan kemajuan profesional yang berkelanjutan. Hal ini berhubungan dengan keahlian, kompetensi, wawasan, dan koneksi. Para guru muda perlu memiliki mentor yang bisa membimbing untuk pengembangan diri serta karir dan mengikuti pelatihan untuk membantu mereka merencanakan langkah-langkah karier yang lebih jelas ke depan, supaya ada perkembangan, ada kemajuan, dan tidak mentok begitu-gitu saja. Dengan demikian, perlahan-lahan kehidupan mulai ada kejelasan mau melangkah kemana dan harus bagaimana.

4. Keseimbangan Hidup dan Kesehatan Mental

Keseimbangan hidup sangat penting dalam mengatasi quarter life crisis. Guru muda di Pesantren harus bisa membagi waktu antara bekerja, istirahat, keluarga (bagi yang sudah berkeluarga), menghubungi orangtua, olahraga, belajar, menambah keahlian baru. Semuanya harus ada pembagian waktunya. Jangan sampai mentang-mentang masih muda, tapi malah terlalu rajin bekerja sampai mengorbankan kesehatan, padahal pendapatan tidak besar. Orang yang pendapatannya besar pun belum tentu terlalu rajin bekerja, karena mereka sadar jika mereka sakit, maka tidak bisa menikmati hartanya. Di sini penulis tidak mengajarkan orang supaya matre dan tidak ikhlas. Bukan begitu konteksnya. Penulis hanya mengingatkan supaya hidup harus ada keseimbangan untuk melakukan hal-hal lain yang bermanfaat bukan hanya memaksakan diri untuk terus bekerja. Mesin saja ada waktu istirahatnya, apalagi manusia.

5. Komunitas Pendukung

Untuk mengatasi quarter life crisis bukanlah perjalanan yang harus diambil sendiri. Mencari dukungan dari sesama guru muda maupun guru yang lebih tua, baik di dalam pesantren maupun di luar pesantren, dapat memberikan pandangan positif, motivasi, dan pengalaman hidup. Karena dengan komunitas, maka bisa saling menguatkan satu sama lain, sehingga ketika ada masalah tidak dipendam sendiri. Mengatasi quarter life crisis bagi guru muda di Pesantren dan sekolah dibutuhkan untuk melakukan hal-hal di atas yang sudah penulis bahas. Selain itu, jangan lupa untuk berdoa kepada Allah agar diberikan jalan yang terang dan masa depan yang cerah untuk kita. Sebab usaha tanpa doa sama dengan kosong dan doa tanpa usaha sama dengan ompong.

Ditulis oleh : Afran Rahardyaning Pangestu.
Referensi:
Goleman, Daniel (2010). Kecerdasan Emosional. Gramedia Pustaka Utama.
Rusdi, Muhammad. (2021). Mengatasi Quarter Life Crisis Pada Guru Fresh Graduate Di Sekolah dan Pesantren. Jurnal Pendidikan Jarak Jauh, Universitas Terbuka.

SAUDARAKU, JAGALAH HUBUNGANMU DENGAN SAUDARA MUSLIM MU ! (Urgensi Al-Ukhuwwah Fillah)

Sesungguhnya Allah Ta'ala menciptakan alam semesta ini dan menundukkannya dengan perintah-Nya, maka alam semesta ini tidak membangkang dari ketaatan kepada Rabb nya dalam keadaan apapun menunaikan perintah tanpa lelah dan letih bagaikan alat yang berjalan secara otomatis. Dan di dalam alam semesta ini Allah Ta'ala menciptakan suatu makhluk yang istimewa yang mempunyai sifat istimewa yang berbeda dengan makhluk lainnya, dan makhluk ini adalah manusia. Allah ciptakan manusia ini untuk mengemban sesuatu yang mana langit, bumi dan gunung menolaknya. Allah ciptakan manusia dengan penciptaan dan sifat-sifat yang sesuai dengan tugas dan amanah manusia di muka bumi ini. Allah Ta'ala berfirman: "Sesungguhnya Kami telah menawarkan amanat kepada langit, bumi, dan gunung-gunung; tetapi semuanya enggan untuk memikul amanat itu dan mereka khawatir tidak akan melaksanakannya. Lalu, dipikullah amanat itu oleh manusia. Sesungguhnya ia (manusia) sangat dzalim lagi sangat bodoh". Beban ini Allah tawarkan kepada langit yang sangat luas, bumi yang sangat luas, dan gunung-gunung yang kuat namun mereka menolak mengemban amanah ini kemudian datanglah manusia menyatakan sanggup untuk mengemban amanah ini. Kemudian Allah Ta'ala menutup ayat ini dengan firman-Nya:

إِنَّهٗ كَانَ ظَلُومًا جُمُؤُلًا

mensifati manusia dengan sifat dzalim lagi jahil ! kenapa ? dikarenakan manusia tidak mengetahui dan memahami beratnya amanah ini. Ketahuilah para pembaca rahimakumullah amanah itu adalah agama dan syari'at Allah Ta'ala. Ma'asyirol muslimin, dalam mengemban amanah menyampaikan agama dan syari'at Allah

yang agung ini membutuhkan juhud kesungguhan dan kerja sama saling membantu sesama muslim yang memahami beratnya amanah ini. Termasuk faktor yang mampu mengumpulkan kesungguhan ini adalah dengan menyadari membangun dan menjaga persaudaraan dalam agama ini "al ukhuwwah fillah". Ketahuilah banyak dari kaum muslimin pada hari ini mempunyai minus didalam menunaikan hak dan kewajiban persaudaraanya dengan sesama kaum muslimin, padahal persaudaran dalam agama dan ukhuwwah fillah hukumnya wajib bagi setiap orang yang menisbatkan dirinya kepada agama yang mulia ini dan ini sesuai dengan yang Allah katakana dalam surat Al-Hujurot ayat 10: "Sesungguhnya orang-orang mukmin itu bersaudara". Kenapa kita disifati oleh Allah bersaudara padahal kita dilahirkan dari rahim-rahim yang berbeda. Ketahuilah para pembaca sekalian, ikatan persaudaraan di dalam agama ini jauh lebih kuat dibandingkan ikatan darah, karena kita diikat dengan ikatan-ikatan yang sangat kuat, bukankah Allah Tuhan kita, Muhammad shallallahu 'alaihi wa sallam rasul kita, Al-Qur'an kitab kita, adam adalah bapak kita, hawa adalah ibu kita, kita dikumpulkan dalam satu kiblat dalam sholat-sholat kita ?! kita berpuasa pada bulan yang satu kita diperintahkan saling berbagi dalam harta-harta kita melalui syariat zakat, infak sedekah, sungguh ini adalah ikatan yang tidak ada bandingannya. Untuk itu hasilnya bahwa kita adalah bersaudara, kaum muslimin mereka saling bersaudara. Sungguh Nabi shallallahu 'alaihi wa sallam telah memberikan perumpamaan dalam persaudaraan kaum muslimin dengan perumpamaan-perumpamaan yang menakjubkan. Nabi shallallahu 'alaihi wa sallam perumpamakan kaum muslimin

dengan jasad yang satu yang mana terdiri dari anggota badan yang apabila salah satu anggota badan tersakiti secara otomatis dirasakan oleh anggota badan yang lain, sebagai contoh gigi kita sakit maka semua anggotan badan ini akan merasakan sakit yang sama. Nabi *shallallahu 'alaihi wa sallam* bersabda; **“Orang-Orang mukmin dalam hal saling mencintai, mengasihi, dan menyayangi bagaikan satu tubuh. Apabila ada salah satu anggota tubuh yang sakit, maka seluruh tubuhnya akan ikut terjaga (tidak bisa tidur) dan panas (turut merasakan sakitnya)”** (H.R Bukhari, no. 6011 dan Muslim, no. 2586)

Dalam hadits yang lain Nabi *shallallahu 'alaihi wa sallam* perumpamakan seperti bangunan yang kokoh yang saling menguatkan satu dengan yang lainnya; **“Orang beriman terhadap orang beriman lainnya bagaikan satu bangunan yang satu sama lain saling menguatkan. Dan beliau (mendemonstrasikannya dengan cara) menyalangkan jari jemari beliau”.** (H.R Bukhari, no. 481)

Kaum muslimin dikumpulkan diatas persaudaraan karena Allah. Ketahuilah *ma'asyirol muslimin*, Bahwa persaudaraan mempunyai hak-hak diantara kaum muslimin, adapun seorang menisbatkan dirinya kepada islam kemudian dia saling memakan harta satu sama lainnya dengan cara bathil, saling menuduh, saling menjelekkkan, saling membicarakan aib satu sama lain memakan daging saudaranya, saling diam tidak bertegur sapa sembari mengatakan: saya yang paling hebat, saya yang paling benar ini adalah merupakan penisbatan kepada islam namun tidak dibangun diatas bukti dan burhan. Mungkin pada hari ini kita kaum muslimin sangat perlu bercermin kembali bermuhasabah diri diantara kita, bahwa seorang muslim bukanlah ahli *ghibah*, bukan juga ahli dalam mengadu domba, bukan juga ahli dalam merusak juga bukan ahli dalam memutus hubungan yang Allah perintahkan, akan tetapi kita diperintahkan menjadi orang yang mempunyai sifat *nashih* (menasihati) sebagaimana Rasulullah

shallallahu 'alaihi wa sallam katakan: **“Agama itu nasihat.” Kami bertanya: “untuk siapa?” Beliau shallallahu 'alaihi wa sallam menjawab: “Untuk Allah, untuk kitab-Nya, untuk Rasul-Nya, untuk pemimpin kaum muslimin dan seluruh kaum muslimin.** (HR. Muslim, no. 55). Begitulah seharusnya seorang muslim saling menasihati, memastikan diri kita terlebih dahulu apakah kita telah menjalankan perintah Allah Ta'ala kemudian memastikan keadaan sadara-saudara kita. Benar kita diperintahkan untuk memerangi kebatihlan dan ini adalah perkara yang diperintahkan, akan tetapi harus dengan cara yang benar dan terbaik kita tidak boleh menyembunyikan kebenaran tapi di waktu yang sama kita diperintahkan untuk menjaga kehormatan saudara kita, harga dirinya, boleh jadi kita mempunyai perselisihan dengannya dalam suatu perkara atau dalam suatu hukum tetapi kehormatannya tetaplah kehormatan yang harus dijaga karena itu adalah suatu perkara yang agung. Sayang seribu sayang sebagian kita rela menghancurkan dan menyembelih *al ukhuwwah fillah*, sebagian kita temui seorang muslim ketika bertemu dengan saudaranya menampakan muka yang masam tidak membalas salam alih-alih mengawalinya bahkan sikapnya melebihi sikap kepada orang-orang *kuffar*. Maka seyogyanya kita memuroja'ah dan mengevaluasi diri kita dalam perkara ini, agar kita memperbaiki hubungan antara kita kaum muslimin, benar terkadang seseorang salah atau menyakiti saudaranya namun selesaikanlah itu secara empat mata sehingga keadaan tidak sampai kepada pemutusan hubungan, mendiamkan saudaranya berbulan-bulan dan lainnya.

Ma'asyirol muslimin, agar kita mampu mengemban amanah syari'at dan agama ini maka perlu kiranya kita perlu menguatkan satu sama lain dalam kebaikan perlu menghidupkan *al ukhuwwah fillah*, serta meresapi makna-makna yang terkandung di dalamnya, wajib bagi kita menjauhi perkara-perkara yang dapat memutus *al ukhuwwah fillah* seperti mensucikan dan membersihkan diri-diri kita dari penyakit-penyakit hati seperti sombong, bangga diri,

angkuh, hasad dan lainnya. Karena ini adalah penyakit yang mematikan yang dapat memutus tali *al-ukhuwwah fiillah* hubungan sesama kaum muslimin, yang dapat melahirkan kebencian dan permusuhan. Ada beberapa hak di dalam *al-ukhuwwah fiillah* diantaranya: **“Cintailah saudara kita sebagaimana kita mencintai diri kita”** *Tidaklah salah seorang di antara kalian beriman (dengan keimanan yang sempurna) sampai dia mencintai untuk saudaranya apa yang ia cintai untuk dirinya sendiri”.* (HR. Bukhari, no.13)

Mafhumnya adalah kita tidak suka untuk saudara kita sesuatu yang kita tidak sukai. Berusaha lah menjaga kehormatan saudara kita, menjaga hartanya dan keluarganya, memberikan salam, mengunjunginya terlebih ketika sakit, ikut serta dalam kesenangannya, dan merasakan kesedihannya, membantunya sesuai kemampuan kita, menjauhkan diri kita dari sifat hasad, sombong dan menggibahnya karena itu adalah perkara yang dapat memutus *al-ukhuwwah fiillah*.

Semoga Allah Ta'ala senantiasa menjaga persatuan kaum muslimin di atas Al Qur'an dan As Sunnah dengan pemahaman para Salaf ummat ini.

Penulis : Ust. Teguh Hidayat, Lc. M.E.

(Pimpinan Pesantren Da'wah Mubarakah, Lebak)

Pendidikan

Strategi untuk Mengatasi Quarter Life Crisis Pada Guru Muda di Sekolah dan Pesantren

Para pembaca yang baik hati, Menurut hemat saya, Sebagai manusia normal, pada usia 18-30 tahun, banyak individu mengalami fase yang disebut sebagai quarter life crisis. Kalau orang bertanya, apa itu quarter life crisis ? Sederhananya begini, suatu keadaan di mana seseorang merasa bingung, cemas, dan galau mengenai arah hidup mereka yang penuh ketidakpastian. Umumnya, rasa bingung, cemas, dan galau ini meliputi masalah relasi, percintaan, karier, dan kehidupan sosial. Mereka tidak tahu harus ke mana selanjutnya dan harus berbuat apa demi

kehidupan mereka, demi cita-cita mereka, dan demi peningkatan hidup mereka. Tidak hanya itu, orang yang mengalami quarter life crisis bahkan kerap mempertanyakan eksistensinya sebagai seorang manusia. Ada juga orang yang sampai merasa bahwa dirinya tidak memiliki tujuan hidup.

Bagi para guru muda, quarter life crisis ini dapat menjadi lebih kompleks karena tuntutan profesi pendidikan, di mana fase usia 18-30 tahun adalah fase keseimbangan. Jika para guru muda tidak mendapatkan pengarahan, maka hal itu bisa berpengaruh pada kualitas pengajaran, semangat, dan karya yang dihasilkan.

Para pembaca yang baik hati, pada pembahasan ini, penulis ingin berbagi mengenai strategi untuk mengatasi quarter life crisis pada guru-guru muda, terutama di Pesantren dan sekolah manapun di luar sana.

1. Renungan Diri

Guru muda seringkali mendapati diri mereka terjebak dalam pertanyaan tentang tujuan hidup mereka. Dalam mengatasi quarter life crisis, penting bagi mereka untuk merenung tentang tujuan hidup mereka dalam konteks keislaman, lalu coba hubungkan tujuan hidup dalam konteks keislaman dengan realita kehidupan yang harus dijalani saat ini supaya tidak ada kesalahpahaman. Contohnya begini : Allah memang menurunkan rezeki untuk manusia dan manusia rezekinya sudah dijamin oleh Allah, tetapi manusia juga harus berusaha menjemput rezeki tersebut dengan cara yang halal, bukan hanya ibadah saja tanpa berusaha.

2. Pengembangan Kecerdasan Emosional

Quarter life crisis seringkali dipicu oleh ketidakpastian dan rasa takut terhadap masa depan. Guru muda perlu mengembangkan kecerdasan emosional mereka untuk mengelola stres dan kecemasan. Salah satu caranya adalah coba kita berkomunikasi secara terbuka dengan orang yang mau mendengar, bisa dipercaya, dan bisa menjaga rahasia. Ceritakan semua isi hati kita dan apa yang kita rasakan. Jangan ada yang ditutupi, kecuali aib. Dengan kita menumpahkan isi hati kita, maka 90% beban pikiran dan hati kita hilang.

Ingat, stres dan kecemasan bukan hanya berdampak pada psikis, tapi juga pada fisik. Biasanya orang yang stres dan cemas itu gampang sakit. Bukan karena fisiknya lemah, tetapi karena digerogeti oleh stres dan kecemasan.