

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Kajian Teori

1. Pengertian Sedekah

Landasan penguraian mengenai apa yang dimaksud dengan sedekah, peneliti akan mengemukakan pengertian sedekah terlebih dahulu.

Secara bahasa sebenarnya sedekah berasal dari kata *ash-shadaqah*, yang diambil dari kata *al-shidiq* yang berarti “benar”. Berarti juga suatu pemberian yang diberikan oleh seseorang sebagai kebajikan yang mengharap ridlo Allah SWT dan pahala semata. Sedekah adalah suatu amalan baik yang apabila dilakukan, mendapat pahala. Hal ini menunjukkan bahwa sedekah merupakan bukti kebenaran ibadah kepada Allah SWT. Sedekah adalah pemberian seorang muslim kepada orang lain secara sukarela dan ikhlas tanpa dibatasi oleh waktu dan jumlah tertentu. Sedekah lebih luas dari sekedar zakat maupun infak, karena sedekah tidak hanya berarti mengeluarkan atau menyumbangkan harta, namun sedekah mencakup segala amal atau perbuatan baik.¹

Sedekah secara istilah berarti sebuah pemberian secara suka rela, baik berupa uang, barang, jasa, kebaikan, dan lainnya, kepada orang yang berhak menerimanya dengan jumlah yang tidak ditentukan atau sekehendak dirinya dan diberikan kapan saja dan dimana saja demi mengharap ridha dan pahala dari Allah SWT.²

Hakikat setiap orang akan menyukai hal-hal baik dan tidak menyukai hal-hal buruk. Syariat Islam sebenarnya telah sejak lama mengajarkan kita agar senantiasa berbuat kebaikan dalam berbagai situasi dan kondisi. Kebaikan yang kita lakukan akan menimbulkan benih-benih kebaikan yang lainnya dan seterusnya. Mudahkanlah urusan orang lain, Allah SWT akan

¹ Candra Himawan dan Neti Suriana, *Sedekah: Hidup Berkah Rezeki Melimpah*, (Yogyakarta: Galangpress Publisher, 2013), 17.

² Masykur Arif, *Hidup Berkah Dengan Sedekah*, (Yogyakarta: Kaktus, 2018), 14.

memudahkan urusan dunia dan akhirat. Jika ada orang yang membutuhkan bantuan, jika anda mampu sebisa mungkin bantulah dia sebab Abu Hurairah meriwayatkan bahwa Rasulullah SAW. bersabda,

وَاللَّهُ فِي عَوْنِ الْعَبْدِ فِي عَوْنِ أَخِيهِ

Artinya: “Allah SWT senantiasa menolong hamba selama ia menolong saudaranya.” (HR. Muslim no. 2699).

Dan hadist dari Ibnu ‘Umar, Nabi shallallahu ‘alaihi wa sallam bersabda,

وَمَنْ كَانَ فِي حَاجَةٍ أَخِيهِ كَانَ اللَّهُ فِي حَاجَتِهِ

Artinya: “siapa yang membantu hajat saudaranya, maka Allah SWT akan senantiasa menolongnya dalam hajatnya.” (HR. Bukhari no. 6951 dan Muslim no. 2580).

Barang siapa yang membantu menghilangkan satu kesedihan (kesusahan) dari sebagian banyak kesusahan orang mukmin ketika di dunia maka Allah SWT akan menghilangkan satu kesusahan (kesedihan) dari sekian banyak kesusahan dirinya pada hari kiamat kelak. Dan barang siapa yang memberikan kemudahan (membantu) kepada orang yang kesusahan, niscaya Allah SWT akan membantu memudahkan urusannya di dunia dan di akhirat.³

Islam mengajarkan kepada pemeluknya untuk berbuat kebaikan yang tidak ada putus-putusnya kepada sesamanya. Berbuat baik itu bisa dalam pengorbanan harta benda, tenaga, ucapan, bersikap ramah dan sopan kepada sesama (yang muda menghormati yang tua, yang tua menyayangi yang kecil), menyantuni janda, fakir miskin, yatim piatu, orang-orang jompo, termasuk bersedekah kepada siapapun. Islam di tegakkan dan berkembang bukan atas dasar kikir dan menahan harta benda. Oleh karena itu islam memerintahkan setiap

³ Begenda Ali, *Jika Sedekah Menjadi Lifestyle (Gaya Hidup)*, (Yogyakarta: CV Budi Utama, 2020), 311-312.

muslim agar menyambut dorongan bersedekah, baik yang di lakukan secara terang-terangan maupun yang tersembunyi. Bersedekah merupakan perwujudan syukur atas karunia Allah SWT yang telah di berikan kepada kita. Nabi kita Muhammad saw selalu menginginkan umatnya menjadi umat yang terbaik walaupun umur umatnya terpendek diantara umat-umat yang lain. Berkaitan hal tersebut, ada sebuah hadist yang diriwayatkan dari Abdullah bin Umar ketika firman Allah SWT di bawah ini di turunkan,

فَمَنْ يَعْمَلْ مِثْقَالَ ذَرَّةٍ خَيْرًا يَرَهُ

Artinya: “barang siapa yang melakukan kebaikan walaupun hanya seberat biji sawi, maka ia akan melihat balasannya.” (QS Az-Zalzalah [99]:7).

Jangan tunda lagi bersedekah karena sedekah merupakan kebaikan. Bersegeralah untuk melakukannya karena sedekah mempunyai keajaiban yang banyak, seperti yang di sabdakan Rasulullah saw sebagai berikut,

إِنَّ فِي الصَّدَقَاتِ خَمْسَ خِصَالٍ الْأُولَى تَزِيدُهُمْ فِي أَمْوَالِهِمْ وَالثَّانِيَةُ دَوَاءٌ لِلْمَرِيضِ وَالثَّلَاثِيَةُ يَرْفَعُ اللَّهُ عَنْهُمْ الْبَلَاءَ وَالرَّابِعَةُ يَمْرُؤْنَ عَلَى الصِّرَاطِ كَلْبَرَقِ الْخَاطِفِ وَالْخَامِسَةُ يَدْخُلُونَ الْجَنَّةَ بِغَيْرِ حِسَابٍ

Artinya: “ada lima keuntungan dalam mengamalkan sedekah: pertama, menambah harta kekayaan. Kedua, obat penyembuh penyakit. Ketiga, Allah menghilangkan segala bala dari yang melakukannya. Keempat, yang melakukan sedekah akan melintasi shiratal mustaqim seperti kilat. Kelima, mereka akan masuk surga tanpa hisab.”(Hadist ini tercantum dalam kitab Duratun Nashihin fil Wa’di wal Irsyad hlm. 49).⁴

⁴ Ahmad Sangid, *Dahsyatnya Sedekah*, (Jakarta: Qultum Media, 2008), 4-9.

Sedekah maknanya sangatlah luas, tergantung dari sisi mana kita memahaminya. Berikut beberapa makna sedekah dari berbagai sumber dan pendapat para ulama.

Sesuai dengan arti kata sedekah yaitu *al-shidiq* (benar), karena sedekah merupakan bukti keimanan kepada Allah SWT. Hati dan tangan yang mau menyisihkan harta yang dimiliki semata karena Allah SWT, tanpa tendensi apapun sudah merupakan hati dan tangan yang beriman kepada Allah SWT. Hati dan tangan yang percaya bahwa Allah SWT melihat apa yang dilakukannya. Yakin akan janji Allah SWT yang akan membalas semua kebaikan dengan kebaikan yang setimpal.⁵

Hal ini senada dengan pendapat Imam Nawawi yang menuturkan, “dinamakan sedekah karena ia menunjukkan membenaran orang yang bersedekah, dan menunjukkan kebenaran imannya secara lahir dan batin. Karenanya, sedekah membenaran dan kebenaran iman”.⁶

Sedekah memiliki banyak manfaat. Manfaat ini tentu saja hanya akan bisa dinikmati oleh mereka yang sedekah dengan tepat.

Pertama, sebagai amal yang utama. Ini sesuai dengan prinsip bahwa kita hidup di dunia tidak mungkin menafikan kehadiran orang lain. Rasa kemanusiaan adalah hal utama, menyadari bila hidup haruslah saling bersinergi, berbagi, bersimpati, dan berempati dengan sesama. Dengan demikian, seorang muslim yang punya kedudukan mulia di mata Allah SWT., adalah mereka yang senantiasa membiasakan tangannya di atas. Mereka yang senang memberi, anti meminta. Mereka yang senang membantu dari pada di bantu. Dan, mereka yang gemar mengulurkan tangan menyambut siapa saja yang membutuhkan pertolongan.

Kedua, sedekah melindungi dari bencana. Seseorang yang melakukan sedekah dengan ikhlas dan tanpa

⁵ Candra Himawan dan Neti Suriana, *Sedekah: Hidup Berkah Rezeki Melimpah*, 18.

⁶ Candra Himawan dan Neti Suriana, *Sedekah: Hidup Berkah Rezeki Melimpah*, 18.

pamrih insyaallah akan dilindungi diri dan keluarganya dari bencana apapun. Tentu tujuan sedekah hanya demi menggapai ridha Ilahi, bukan untuk tujuan duniawi, sehingga berdampak keselamatan kita terjaga karena telah taat kepada setiap perintah-Nya.

Ketiga, sedekah melipat gandakan pahala. Tentu perkara pahala ini mutlak urusan Allah SWT, adapun berapa pahala yang kelak kita terima adalah bukan wilayah kita selaku manusia. Kita hanya boleh berharap dapat pahala, tetapi tak perlu tinggi anangan hingga menjadika kita bersedekah hanya bertujuan meraih pahala. Sebaiknya kita posisikan pahala sebagai pemantik, bukan tujuan. Pahala adalah bonus yang dijanjikan Allah SWT kepada para ahli sedekah. Pahala merupakan stimulus ampuh yang menjadikan kita sadar akan eksistensi diri kita sebagai manusia yang mesti berbagi kepada sesama.

Keempat, sedekah menghapuskan dosa dan kesalahan. Kita pasti dan akan terus diliputi dosa serta salah. Kita tak mungkin dapat bersih 100 persen dari kotoran yang bernama dosa apalagi keesalahan. Oleh karena itu, Allah SWT memberikan media bagi kita guna membersihkan segala macam kotoran tersebut. Allah SWT memberikan media bernama sedekah untuk mencuci kain kehidupan yang kotor penuh noda. Dengan demikian, memperbanyak dengan sedekah dengan tujuan ridha Allah SWT, adalah keniscayaan yang tak mungkin kita abaikan, sebab sedekah merupakan satu dari sekian cara yang dapat menjadikan diri kita bersih bebas noda dosa dan salah. Lantas, kita tentu berharap saat kita kelak *sowan* pulang kembali kehadirat Allah SWT dalam keadaan bersih bak bayi yang baru dilahirkan.

Kelima, sedekah menjadikan keberkahan dan berkembangnya harta. pada poin ini, Allah SWT, telah memerikan firman-Nya:

قُلَانِرَبِّيْبَسُطُالرِّزْقِ لَمَنْبَشَاءُ مِنْعِبَادٍ هُوَ يَقْدِرُ لَهُوَمَا أَنْفَقْتُمْ مِنْ شَيْءٍ فَهُوَ يُخْلِفُهُ هُوَ خَيْرُ الرَّزَاقِينَ

Artinya: “Katakanlah, ‘Sesungguhnya, Rabb-ku melapangkan rezeki bagi siapa yang dikehendaki di antara hamba-hamba-Nya dan menyempitkan bagi (siapa yang dikehendaki-Nya). Dan apa saja yang kamu infakkan, maka Allah akan menggantinya dan dialah pemberi rezeki sebaik-baik-Nya” (QS. Saba’ [34]: 39).⁷

Sedekah adalah pemberian sesuatu dari seorang muslim kepada yang berhak menerimanya secara ikhlas dan sukarela tanpa di batasi oleh waktu dan jumlah tertentu dengan mengharap ridha Allah dan pahala semata.

Menurut Al-Jurjani, seorang pakar bahasa Arab dan pengarang buku *At-Ta’rifat*, mengartikan sedekah sebagai pemberian seseorang secara ikhlas kepada yang berhak menerimanya yang diiringi oleh pemberian pahala dari Allah swt. berdasarkan pengertian ini, maka infak adalah (pemberian atau sumbangan) harta untuk kebaikan termasuk dalam kategori sedekah.⁸

“Sedekah adalah pemberian yang diberikan untuk mengharap pahala Allah SWT” (Al jurjani).⁹

Ini merupakan pengertian sederhana sedekah yang dipahami oleh banyak orang. Pada dasarnya, sedekah adalah sesuatu yang diberikan kepada orang lain baik itu berupa barang atau tidak, selama pemberian itu menyenangkan dan memberi kebaikan kepada pihak yang menerima, itu merupakan sedekah.¹⁰

Pemberian yang dikategorikan sedekah adalah pemberian yang memenuhi kriteria berikut :

- 1) Pemberian tersebut menyenangkan hati penerimanya.

⁷ Aditya Akbar Hakim, *Sedekah Pengubah Nasib: Membuka Jalan Rezeki Dengan Banyak Memberi*, (Tangerang: Alifa Books, 2020), Hlm. 15-17.

⁸ Ahmad Sangid, *Dahsyatnya Sedekah*, 25.

⁹ Candra Himawan dan Neti Suriana, *Sedekah: Hidup Berkah Rezeki Melimpah*, 18.

¹⁰ Candra Himawan dan Neti Suriana, *Sedekah: Hidup Berkah Rezeki Melimpah*, 18.

- 2) Pemberian tersebut memberi manfaat kebaikan bagi yang menerima.
- 3) Pemberian diberikan tanpa menggarap balasan atau tendensi apapun dari pihak yang diberi.¹¹

“Sedekah adalah harta yang dikeluarkan manusia untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT. Seperti zakat bedanya sedekah untuk kategori sunnah dan zakat untuk kategori wajib” (Al Raghīb Al Asfahani).¹²

Menurut Al Raghīb Al Asfahani definisi sedekah ini dapat diambil beberapa pengertian yang memperjelas makna sedekah. Sedekah adalah harta yang dikeluarkan di jalan Allah SWT, yaitu harta yang dikeluarkan dengan tujuan untuk mendapat keridhaan Allah SWT. Jadi tendensi mengeluarkan harta tersebut adalah Allah SWT, bukan yang lain. Sedekah merupakan amalan sunnah. Jadi tidak ada kewajiban yang memaksa kita untuk memberi sedekah. Ketika seseorang memberikan sedekah, sesungguhnya itu adalah kesadaran penuh dari dirinya sendiri. Tidak ada paksaan baik dari syariat Allah SWT ataupun orang lain, maka di atas dikatakan bahwa sedekah merupakan bukti nyata keimanan seseorang. Karena hanya mereka yang percaya dan yakin dengan janji Allah SWT dengan tulus dan ikhlas mengeluarkan hartanya. Sedekah merupakan amalan yang tidak ditetapkan ukurannya.¹³

Dari Abu Hurairah ra., Rasulullah SAW bersabda, “setiap ruas tulang manusia mempunyai peluang sedekah pada setiap hari dimana matahari terbit, engkau berbuat adil diantara dua orang adalah sedekah, engkau membantu seseorang dalam binatang tunggangannya, lalu engkau menaikkannya keatasnya atau engkau menaikkan barangnya keatasnya adalah sedekah, kalimah thayyibah (perkataan yang baik) adalah sedekah, dan setiap langkah yang engkau lakukan menuju sholat

¹¹ Candra Himawan dan Neti Suriana, *Sedekah: Hidup Berkah Rezeki Melimpah*, 18-19.

¹² Candra Himawan dan Neti Suriana, *Sedekah: Hidup Berkah Rezeki Melimpah*, 19.

¹³ Candra Himawan dan Neti Suriana, *Sedekah: Hidup Berkah Rizki Melimpah*, 19.

adalah sedekah, dan engkau menyingkirkan sesuatu yang menyakitkan dari jalan adalah sedekah” (HR Bukhari dan Muslim).¹⁴

Mengacu pada hadist Rasulullah SAW diatas maka kita dapat mengambil sebuah kesimpulan bahwa sebenarnya sedekah itu cakupannya sangat luas. Tidak terbatas pada berapa koin, berapa lembar, dan berapa rupiah yang kita keluarkan di jalan Allah SWT. Akan tetapi, sedekah memiliki cakupan seluruh kebaikan yang dilakukan oleh seseorang. Inti dari sedekah adalah kebaikan dan manfaat. Ketika apa yang kita lakukan dan berikan itu membawa kebaikan dan manfaat, maka disana ada nilai sedekah. Berdasarkan hadist ini juga, kita bisa mengetahui bahwa sesungguhnya sedekah itu ada dua macam, yaitu:

1) Sedekah yang bersifat intransitif

Sedekah yang bersifat intransitif ini adalah sedekah yang dampaknya atau manfaatnya hanya dirasakan oleh diri kita sendiri. Orang lain disekitar kita tidak merasakan dampak yang ditimbulkan oleh sedekah kita. Misalnya, mengucapkan kalimat thayyibah seperti subhanallah, alhamdulillah, laila haillallah, dan sebagainya. Berjalan menuju tempat sholat, dimana setiap langkah dinilai dengan kebaikan, dan akan menaikkan derajat kita satu tingkat oleh Allah SWT, diturunkan keburukan dari diri kita dan lain-lain. Semua kebaikan, amal ibadah yang manfaatnya untuk diri sendiri merupakan sedekah yang bersifat intransitif. Termasuk didalamnya adalah dua rakaat sholat dhuha yang sudah memegang semua sedekah untuk tiga ratus enam puluh ruas tulang tubuh kita.

2) Sedekah yang bersifat transitif

Sedekah yang bersifat transitif adalah amalan sedekah yang dampak dan manfaatnya bisa dirakan oleh orang lain yang menerima sedekah

¹⁴ Candra Himawan dan Neti Suriana, *Sedekah: Hidup Berkah Rizki Melimpah*, 20.

kita, seperti memberikan harta atau makanan kepada fakir miskin, mendamaikan dua pihak yang bertikai, amar ma'ruf nahi mungkar. dakwah di jalan Allah SWT, membantu orang lain menaiki kendaraan, menyingkirkan duri dari jalan, bertutur kata baik, berwajah ceria dihadapan orang lain, dan berbagai kebaikan lain yang menyenangkan dan memudahkan orang lain adalah sedekah.¹⁵

Diriwayatkan dari Ali bin Abi Thalib ra, Rasulullah saw bersabda, “Apabila sedekah telah keluar dari tangan pemiliknya, maka ia jatuh pada kekuasaan Allah sebelum sedekah itu sampai pada tangan orang yang meminta atau di beri, lalu sedekah itu berbicara dengan lima kalimat, yaitu:

- a. Pada mulanya aku kecil, maka engkau besarkan aku.
- b. Aku ini sedikit, maka engkau menjadikanku banyak.
- c. Aku asalnya adalah musuhmu, maka engkau menjadikanku kekasihmu.
- d. Pada mulanya aku cepat musnah, maka engkau menjadikanku kekal.
- e. Pada mulanya engkau yang menjagaku, maka sekarang akulah yang menjagamu.”
(penambahan hadist kesebelas dalam kitab Usfuriyah).¹⁶

Sedekah merupakan amalan istimewa yang akan memberikan dampak positif pada lingkungan dan sesama. Amalan sedekah ini juga yang akan memberikan dampak perubahan pada tataran hidup bermasyarakat. Kebaikan yang tersebar akan memberikan aura positif bagi lingkungan. Manfaat transitif inilah yang menjadikan amalan sedekah menjadi amal istimewa.

Secara umum, sedekah atau shadaqah memiliki pengertian menginfakkan harta di jalan

¹⁵ Candra Himawan dan Neti Suriana, *Sedekah: Hidup Berkah Rizki Melimpah*, 20-22.

¹⁶ Ahmad Sangid, *Dahsyatnya Sedekah*, 29.

Allah SWT, baik ditujukan kepada fakir miskin, kerabat keluarga, maupun untuk kepentingan jihad fisabilillah. Makna sedekah memang sering menunjukkan makna memberikan harta untuk hal tertentu dijalan Allah SWT, sebagaimana yang terdapat pada banyak ayat Al-Qur'an diantaranya adalah Al-Baqarah 2 : 264 dan At-Taubah 9 : 60.¹⁷

إِنَّمَا الصَّدَقَتُ لِلْفُقَرَاءِ وَالْمَسْكِينِ
وَالْعَامِلِينَ عَلَيْهَا وَالْمَوْلَةَ قُلُوبُهُمْ وَفِي
الرِّقَابِ وَالْغَرَمِينَ وَفِي سَبِيلِ اللَّهِ وَأَبْنِ
السَّبِيلِ فَرِيضَةً مِّنَ اللَّهِ وَاللَّهُ عَلِيمٌ
حَكِيمٌ

Artinya: Wahai orang-orang yang beriman! Janganlah kamu merusak sedekahmu dengan menyebut-nyebutnya dan menyakiti (perasaan penerima), seperti orang yang menginfakkan hartanya karena ria (pamer) kepada manusia dan dia tidak beriman kepada Allah dan hari akhir. Perumpamaannya (orang itu) seperti batu yang licin yang di atasnya ada debu, kemudian batu itu ditimpa hujan lebat, maka tinggallah batu itu licin lagi.

إِنَّمَا الصَّدَقَتُ لِلْفُقَرَاءِ وَالْمَسْكِينِ وَالْعَامِلِينَ
عَلَيْهَا وَالْمَوْلَةَ قُلُوبُهُمْ وَفِي الرِّقَابِ

¹⁷ Candra Himawan dan Neti Suriana, *Sedekah: Hidup Berkah Rizki Melimpah*, 22.

وَالْغَارِمِينَ وَفِي سَبِيلِ اللَّهِ وَأَبْنِ السَّبِيلِ
فَرِيضَةً مِّنَ اللَّهِ وَاللَّهُ عَلِيمٌ حَكِيمٌ

Artinya: Sesungguhnya zakat-zakat itu, hanyalah untuk orang-orang fakir, orang-orang miskin, pengurus-pengurus zakat, para mu'allaf yang dibujuk hatinya, untuk (memerdekakan) budak, orang-orang yang berhutang, untuk jalan Allah dan untuk mereka yuang sedang dalam perjalanan, sebagai suatu ketetapan yang diwajibkan Allah, dan Allah Maha Mengetahui lagi Maha Bijaksana.

Sedekah lebih luas dari sekedar zakat maupun infak. Sedekah tidak hanya berarti mengeluarkan atau mendermakan harta namun, sedekah mencakup segala amal atau perbuatan baik. Dalam sebuah hadist yang diriwayatkan Tirmidzi, Ibnu Hibban, dan Baihaqi digambarkan, “memberikan senyum kepada saudaramu adalah sedekah”¹⁸.

Kedua ayat diatas menggambarkan bahwa sedekah memiliki makna mendermakan uang dijalan Allah SWT. Bahkan pada ayat yang kedua, sedekah secara khusus bermakna zakat. Banyak sekali ayat maupun hadist yang berbicara tentang zakat, namun diungkapkan dengan istilah sedekah.¹⁹

Seseorang mengeluarkan sedekah dengan ikhlas dapat dilihat dari beberapa hal, diantaranya:

1. Tampak dari kepribadiannya, cenderung ramah dan rendah hati.
2. Tampak dari kesehariannya, cenderung hidup bersahaja dan tidak menampakkan kemewahan duniawi.

¹⁸ Candra Himawan dan Neti Suriana, *Sedekah: Hidup Berkah Rizki Melimpah*, 22.

¹⁹ Candra Himawan dan Neti Suriana, *Sedekah: Hidup Berkah Rizki Melimpah*, 22-23.

3. Tidak sombong dan selalu dekat dengan orang lain.
4. Dalam beramal tidak ingin diketahui oleh orang lain, cukup antara dirinya dan sang penguasa.

Imam Ja'far Ash-Shadiq pernah berkata, “sedekah itu wajib dilakukan setiap anggota tubuhmu, untuk setiap helai rambutmu, dan untuk setiap saat dalam hidupmu.” Hal ini memberikan pengertian yang lebih luas lagi tentang sedekah, antara lain sebagai berikut:

- a. Sedekahnya mata berarti memandang dengan penuh pertimbangan dan memalingkan penglihatan dari nafsu dan hal-hal seperti itu.
- b. Sedekah telinga adalah mendengarkan suara-suara yang baik, seperti ucapan-ucapan bijak, ayat-ayat Al-Qur'an, menghindari dusta, kepalsuan dan perkataan-perkataan sejenisnya.
- c. Sedekah lidah adalah memberikan nasehat yang baik, membangunkan mereka yang lalai, memuji orang lain, menjaga perkataannya dan mengatakan hal-hal baik dan sejenisnya.
- d. Sedekah tangan adalah menginfakkan harta kepada orang lain, bermurah hati dengan karunia tuhan yang telah diberikan, menahan tangan dari perbuatan dosa, menggunakan jemari tangan untuk menulis pengetahuan yang berguna bagi orang lain dan sejenisnya.
- e. Sedekah kaki berarti mengunjungi orang-orang yang saleh, menghadiri majelis-majelis ilmu, mendamaikan orang, menyambungkan silaturahmi, berkunjung ketempat yang diridhai Allah dan sejenisnya.²⁰

²⁰ Wahyu Indah Retnowati, *Hapus Gelisah Dengan Sedekah*, (Jakarta: Qultum Media, 2007), 7-8.

Menurut Al-Qadhi Abu Bakar bin Arabi, sedekah adalah benar dalam hubungan dengan sejalannya perbuatan dan ucapan serta keyakinan. Dalam makna seperti inilah, sedekah diibaratkan dalam hadist, “Dan sedekah merupakan burhan (bukti)” (HR Muslim).²¹

Sedekah juga menghindarkan jiwa dan raga dari beragam penyakit. Renungkan ayat yang berbunyi, Ambillah zakat dari sebagian harta mereka, dengan zakat itu kamu membersihkan dan mensucikan mereka dan berdoalah untuk mereka. Sungguh, doamu itu (menjadi) ketentraman jiwa bagi mereka. Dan Allah Maha Mendengar lagi Maha Mengetahui (al-Taubah [9]: 103).²²

Al Jurjanji memberikan definisi sedekah adalah suatu pemberian yang diberikan oleh seseorang kepada orang lain secara sukarela tanpa dibatasi oleh waktu dan jumlah tertentu. Hal tersebut juga berarti suatu pemberian yang diberikan oleh seseorang sebagai kebajikan yang mengharap ridha Allah SWT.²³

Dari Abu Dzar ra. Berkata, “bahwasannya sahabat-sahabat Rasulullah SAW. Berkata kepada beliau, ‘wahai Rasulullah saw, orang-orang kaya telah pergi membawa banyak pahala. Mereka shalat sebagaimana kami shalat, mereka berpuasa sebagaimana kami berpuasa, namun mereka dapat bersedekah dengan kelebihan hartanya.’ Rasulullah SAW bersabda, ‘bukankah Allah SWT telah menjadikan untukmu sesuatu yang dapat disedekahkan? Yaitu, setiap kali tasbih adalah sedekah, setiap tahmid adalah sedekah, setiap tahlil adalah sedekah, menyuruh pada kebaikan

²¹ Candra Himawan dan Neti Suriana, *Sedekah: Hidup Berkah Rizki Melimpah*, 23.

²² Manshur Abdul Hakim, *Buku Saku Terapi Bersedekah*, (Jakarta: Zaman, 2013), 208.

²³ Candra Himawan dan Neti Suriana, *Sedekah: Hidup Berkah Rizki Melimpah*, 23.

adalah sedekah, melarang kemungkaran adalah sedekah, dan hubungan intim kalian (dengan istri) adalah sedekah. Para sahabat bertanya, ‘wahai Rasulullah SAW, apakah salah seorang diantara kami melampiaskan syahwatnya dan dia mendapatkan pahala? Rasulullah SAW menjawab, ‘bagaimana pendapat kalian jika ia melampiaskan syahwatnya pada yang haram, apakah ia berdosa? Demikian juga jika melampiaskan pada yang halal, maka ia mendapat pahala’” (HR Muslim).²⁴

Ibnu Qayyim al-Jauziyyah mengatakan bahwa sedekah memiliki energi yang luar biasa dalam menepis bencana, bahkan dari orang durjana, kejam, dan orang kafir sekalipun.²⁵

Alangkah indah nasihat Ibnu Umar, “jika datang waktu sore, janganlah menunggu datangnya waktu pagi. Jika tiba waktu pagi, jangan menunggu datangnya petang. Gunakan waktu sehatmu sebelum datang sakitmu. Gunakan kesempatan hidupmu sebelum datang kematianmu.”²⁶

2. Pengertian Terapi Sufistik

Terapi sufistik adalah pengobatan dan penyembuhan terhadap penyakit fisik, mental, atau kejiwaan, rohani atau spiritual dengan kerangka pemikiran tasawuf.²⁷

Terapi sufistik (*ath-thibb ash-shufi*) bukan sekedar teori, tetapi juga bersifat praktis. Para sufi telah membuat rumusan tata cara menerapi penyakit jiwa bagi para pasien mereka, yaitu dengan cara menjelaskan kepada para pasien tersebut jalan menuju kesempurnaan jiwa dengan membangkitkan ruh keimanan dalam jiwa lemah, mengajak mereka untuk membersihkan niat, memperkuat

²⁴ Candra Himawan dan Neti Suriana, *Sedekah: Hidup Berkah Rizki Melimpah*, 23.

²⁵ Manshur Abdul Hakim, *Buku Saku Terapi Bersedekah*, 208.

²⁶ Ahmad Sangid, *Dahsyatnya Sedekah*, 24-25.

²⁷ Gusti Abdurrahman, *Terapi Sufistik Untuk Penyembuhan Gangguan Kejiwaan*, (Yogyakarta: Press Indo), 5.

tekad, menyerahkan segala urusan kepada Allah SWT dan taqwa kepada-Nya. Dianjurkan mereka untuk memenuhi jiwa dengan kejujuran, hati dengan ikhlas, dan perut dengan barang-barang yang halal kemudian mengajak mereka untuk menerapi jiwa-jiwa yang resah melalui sedekah.²⁸

Kata terapi adalah asal dari kata “therapeutic” yang berartikan sifat yang mengandung unsur-unsur atau nilai-nilai pengobatan. Menurut ahli psikologi Chris dan Herti menjelaskan terapi merupakan usaha yang bertujuan untuk memulihkan kesehatan orang yang sedang mengalami kesakitan. Terapi disebut juga tidak dari usaha medis dan juga tidak disebut dengan penyembuhan penyakit. Oleh karena itu, arti terapi lebih luas dari pada sekedar pengobatan ataupun perawatan. Dengan terapi ada yang memberi kebahagiaan, baik fisik maupun jiwa pada seseorang yang sakit maupun tidak tetap dianggap terapi.²⁹

Terapi adalah penyembuhan atau pengobatan.³⁰ Orang yang melakukan terapi disebut terapis, dan fungsi terapis yang esensial adalah memberikan umpan balik yang jujur dan langsung kepada klien. Ia juga perlu memberikan dukungan dan kehangatan, tetapi juga cukup perhatian untuk menantang dan berkonfrontasi.³¹ Dan terapi yang baik adalah terapi yang bisa mendorong sikap penyerahan diri kepada otoritas yang lebih tinggi, tanpa mengidentifikasi otoritas tersebut adalah terapis.³²

Terapi sufistik adalah penyembuhan yang bertujuan untuk mengembalikan keseimbangan, keutuhan dan

²⁸ Amir An-Najar, *Psikoterapi Sufistik dalam Kehidupan Modern*, (Jakarta: Mizan Publika), 1.

²⁹ M. Amin Syukur, *Sufi Healing: Terapi Dalam Literatur Tasawuf*, *Jurnal Walisongo: IAIN Walisongo Semarang*, Vol 20. No 2 (2002), 394.

³⁰ Hana Djumhana Bastaman, *Logoterapi: Psikologi Untuk Menemukan Makna Hidup Dan Meraih Hidup Bermakna*, (Jakarta: Raja Grafindo, 2007), 36.

³¹ Gerald Corey, *Teori Dan Praktek Konseling Dan Psikoterapi*, (Bandung: Refika Aditama, 2005), 330.

³² Stepen Palmquist, *Fondasi Psikologi Perkembangan: Menyelami Mimpi, Mencapai Kematangan Diri*, (Pustaka Pelajar, 2005), 372.

kesatuan antara dunia fisik dan meta fisik yang mengintegrasikan dimensi fisik, mental, emosional dan spiritual. Terapi sufistik menyajikan gambaran yang berbeda tentang manusia dan kehidupannya. Berdasarkan pada visi yang sangat luas mengenai siapa dan apa manusia yang tidak terbatas pada sesuatu yang tampak saja dalam diri manusia. Tetapi mencakup yang lebih luhur, lebih lembut dan tingkat-tingkat yang kasat mata melampaui dunia fisik.

Metode-metode terapi sufistik antara lain:

a. Taubat

Istilah taubat secara bahasa berarti kembali, yaitu kembali dari berbuat dosa dan maksiat menuju berbuat baik dan ketaatan, sesudah menyadari keburukan dan bahaya perbuatan dosa dan maksiat. Adapun taubat menurut ajaran Islam adalah meninggalkan perbuatan dosa dan maksiat karena menyesali, kemudian tidak berniat untuk mengulanginya lagi.³³ Jika istilah taubat dalam bahasa Arab adalah kembali, berarti taubat kepada Allah artinya kembali kepada-Nya dan berdiri di ambang pintu-Nya. Sebab yang paling mendasar bagi manusia adalah kedekatan dengan Allah dan menyambung tali penghambaan kepada-Nya, tidak menjauh dari-Nya, senantiasa membutuhkan-Nya dalam kehidupan fisik dan psikisnya.

Taubat yang sesungguhnya berpangkal pada pengertian dan kesadaran bahwa seseorang telah terlanjur mengerjakan kesalahan yang akibatnya merusak dirinya sendiri, baik di dunia maupun di akhirat. Ia menyadari bahwa melanggar larangan Tuhan atau melalaikan apa yang diwajibkan Tuhan adalah dosa dan karenanya ia akan menerima siksaan. Oleh karena itu, timbul penyesalan dalam hatinya dan ia berniat tidak akan mengulanginya lagi. Jadi, taubat artinya

³³M. Solihin, *Terapi Sufistik: Penyembuh Penyakit Kejiwaan Perspektif Tasawuf*, (Bandung: Pustaka Setia), 123.

penyesalan atas sifat dan sikap buruk yang kita punyai dan amalkan.

Taubat dapat membantu seseorang melepaskan diri dari kegelisahan dan kegoncangan jiwa yang dapat mempengaruhi kesehatannya. Dalam pertobatan terdapat perubahan sikap yang terjadi pada aspek kognitif, afektif, dan psikomotor.³⁴Metode terapi taubat dengan mencari perilaku buruk yang menjadi penyebab penyakit dengan melakukan mujahadah dan riyadhah, menjauhi orang-orang yang biasa mendorong untuk berbuat maksiat, selanjutnya menjalankan ajaranajaran agama yang dulu telah ditinggalkan kemudian banyak berdzikir.

Proses terapi terhadap gangguan kejiwaan atau ruhaniyah yang menggunakan tazkiyah nafsiyah (penyucian jiwa) dengan taubat adalah sebuah metode yang hanya dapat dilakukan oleh seorang terapis yang telah memahami, mengamalkan dan mengalami pertaubatan dengan baik dan benar serta telah memiliki kemampuan dalam menggunakan metode propetik. Jika tidak maka pengawasan dan evaluasi terhadap perkembangan dari esensi pertaubatan itu tidak dapat diketahui secara tepat dan benar. Karena dosa mengakibatkan orang menjadi stres maka perlu untuk bertaubat.

b. Dzikir

Dzikir dalam arti sempit memiliki makna menyebut asma-asma Allah Yang Agung dalam berbagai kesempatan. Sedang dalam arti luas, dzikir mencakup pengertian “mengingat segala keagungan dan kasih sayang Allah SWT yang telah diberikan kepada kita, sambil mentaati segala perintah-Nya dan menjauhi larangan-Nya. Menurut AlAshfahani, dzikir adalah

³⁴M. Solihin, *Terapi Sufistik: Penyembuh Penyakit Kejiwaan Perspektif Tasawuf*, 127.

menghadirkan sesuatu baik dalam bentuk perasaan (hati) maupun perbuatan.³⁵

Dzikir dapat mengembalikan kesadaran seseorang yang hilang, sebab aktivitas dzikir mendorong seseorang untuk mengingat, menyebut dan mereduksi kembali hal-hal yang tersembunyi dalam hatinya. Dzikir juga mampu mengingatkan seseorang bahwa yang membuat dan menyembuhkan penyakit hanyalah Allah SWT semata, sehingga dzikir mampu memberikan sugesti penyembuhannya.

Dzikir merupakan amalan ibadah yang dapat mendatangkan pahala dan bisa menjadikan terapi untuk berbagai penyakit, baik fisik maupun psikis semisal stres, rasa khawatir, cemas, depresi dan lain sebagainya. Berdzikir pada hakikatnya merupakan suatu perbuatan yang senantiasa mengingat Allah, baik dalam bentuk ucapan lisan atau dalam hati dan berdzikir dapat dilakukan kapan pun dan dimana pun. Selain itu berdzikir juga mempunyai hubungan yang sangat kuat pada kesehatan manusia. telah diakui dalam dunia kedokteran pada saat ini yang menyatakan bahwa tubuh kita terdiri dari kejiwaan (psikis), saraf (neuron), dan psikoneuron endokrinologi yang ketiga bagian itu mempunyai pengaruh yang besar bagi tubuh kita. Seperti syaraf yang berfungsi untuk mengendalikan hormon dalam tubuh dan pengendalian, seperti inilah yang sangat bergantung pada keadaan kejiwaan kita, dan apabila keadaan psikis atau kejiwaan kita sedang baik maka saraf kita pun akan menjadi baik, tetapi jika kondisi kejiwaan kita buruk maka syaraf juga menjadi buruk yang akan berpengaruh pada hormon kita pada akhirnya berdampak pada perilaku kita sehari-hari yang cenderung bersifat

³⁵Gusti Abdurrahman, *Terapi Sufistik untuk Penyembuhan Gangguan Kejiwaan*, (Yogyakarta: AswajaPressindo), 77.

negatif dan akan mudah diserang oleh berbagai penyakit.³⁶

Melakukan dzikir sama nilainya dengan terapi relaksasi (relaxion therapy) yaitu suatu bentuk terapi dengan menekankan upaya mengantarkan pasien bagaimana ia harus beristirahat, bersantai melalui pengurangan ketegangan atau tekanan psikologis.³⁷ Ketika seseorang berdzikir, ia akan merasa dekat kepada Allah. Hal ini akan membangkitkan rasa percaya diri, aman, tenang, dan bahagia. Seperti firman Allah SWT:

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Artinya: (yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram.

Berdasarkan ayat tersebut, tidak dapat diragukan lagi bahwa dzikir merupakan obat kegelisahan yang dirasakan manusia ketika mendapatkan dirinya lemah tak berdaya di hadapan berbagai tekanan dan bahaya hidup, serta tidak ada tempat bersandar dan penolong selain kepada Allah SWT.

Dzikir, baik secara lisan maupun dengan batin memiliki manfaat besar bagi kehidupan seseorang, terutama dalam kehidupan masyarakat modern. Karena salah satu persoalan yang dihadapi masyarakat modern adalah krisis eksistensi diri. Krisis eksistensi diri akan dapat diatasi manakala manusia sebagai hamba Allah mau memahami

³⁶Faricha, "Narkoba dan Terapi Psikosufistik (*Studi Analisa Terhadap Cara Penyembuhan Mental Pecandu Narkoba di Pondok Pesantren Suryalaya (inabah XIX) Surabaya*)" Skripsi, IAIN Surabaya, Fak. Ushuluddin, Jur. AF, 2012, 57-58.

³⁷Faricha, "Narkoba dan Terapi Psikosufistik (*Studi Analisa Terhadap Cara Penyembuhan Mental Pecandu Narkoba di Pondok Pesantren Suryalaya (inabah XIX) Surabaya*)", 78.

Sang Pencipta dan keterbatasan dirinya. Khusus pada masyarakat modern saat ini, ada beberapa manfaat yang dapat dipetik melalui berdzikir, yaitu memantapkan iman, memperkuat energi akhlak, terhindar dari bahaya, dan terapi jiwa, serta yang paling penting adalah terapi fisik.

c. Al-Qur'an

Membaca Al-Qur'an, terlebih menghafalkannya, diyakini para ilmuwan dunia mampu membuat kita sehat dan berdampak positif terhadap kejiwaan, psikis, intelektual, spiritual, dan jasmani seseorang. Membaca Al-Qur'an dapat membuat kita makin sehat, sebagaimana vitamin yang baik bagi tubuh. Hal ini sesuai dengan salah satu manfaat Al-Qur'an yang berfungsi sebagai syifa', yang berarti penyembuhan atau obat.³⁸

Dalam Al-Qur'an, banyak sekali manfaat dan sumber ilmu pengetahuan yang penting bagi manusia. Dari Al-Qur'an, segala hukum bermula. Dari Al-Qur'an pula dijelaskan tentang bagaimana seorang muslim harus menjalani hidup. Tetapi yang kerap kali terjadi adalah Al-Qur'an sering diposisikan sebagai sumber hukum dan ilmu pengetahuan belaka. Padahal, banyak manfaat lain yang terkandung dalam Al-Qur'an, salah satunya yang paling penting adalah manfaat pengobatan atau penyembuhan.

Banyak sekali ayat yang menjelaskan tentang aspek penyembuhan dalam Al-Qur'an, diantaranya terdapat dalam ayat:

يَأَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَ تَكْمٌ مَوْعِظَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ
وَشِفَاءٌ لِّمَا فِي الصُّدُورِ وَ هُدًى وَرَحْمَةٌ
لِّلْمُؤْمِنِينَ

Artinya: Hai manusia, Sesungguhnya telah datang kepadamu pelajaran dari Tuhanmu dan penyembuh bagi penyakit-penyakit (yang

³⁸M. Sanusi, *Berbagai Terapi Kesehatan melalui Amalan-amalan Ibadah*, (Jogjakarta: Najah, 2012), 157.

berada) dalam dada dan petunjuk serta rahmat bagi orang-orang yang beriman.

Berdasarkan ayat di tersebut, jelaslah bahwa Al-Qur'an mampu sebagai obat bagi pembaca dan pengamalnya. Obat di sini tidak saja terbatas pada obat penyakit fisik, tetapi yang lebih utama adalah obat bagi jiwa dan rohani. Kita tahu bahwa jiwa yang sehat terdapat dalam tubuh yang sehat, maka apabila jiwanya sudah diobati, jasmaninya juga akan merasakan dampak dari kesehatan jiwa tersebut. Itu artinya, Al-Qur'an sebagai obat bermakna ganda, meliputi penyakit jasmani dan rohani.

d. Doa

Doa dapat diartikan sebagai permintaan atau permohonan. Sedangkan secara istilah doa berarti penyerahan kepada Allah SWT dalam memohon segala yang diinginkan dan meminta dihindarkan segala yang dibenci. Doa bisa diartikan sebagai amalan ibadah mahdah, yakni ibadah yang langsung berhubungan vertikal kepada Allah.³⁹

Sebagai terapi, doa merupakan sebuah terapi yang luar biasa. Banyak orang yang sembuh penyakitnya hanya dengan beberapa ucapan doa dari orang-orang tertentu. Dadang Hawari, dalam bukunya "Dimensi Religi dalam Praktik Psikiatri dan Psikologi". Mengoleksi banyak hasil penelitian dari para ahli mengenai doa sebagai "obat". Para peneliti itu antara lain: Matthews (1996) dari Universitas Georgetown, Amerika Serikat, yang menyatakan bahwa dari 212 penelitian yang telah dilakukan para ahli sebelumnya, ternyata 75% menyimpulkan adanya pengaruh positif pada pasien, dan hanya 7% yang menyatakan pengaruh negatif doa terhadap hasil terapi. Manfaat doa terhadap proses kesembuhan pasien terutama terletak pada berbagai penyakit,

³⁹M. Sanusi, *Berbagai Terapi Kesehatan melalui Amalan-amalan Ibadah*, (Jogjakarta: Najah, 2012), 138.

seperti depresi, kanker, hipertensi, jantung dan penyalahgunaan NAZA (Narkotika, Alkohol, dan Zat Aditin). Selain itu hasil survei majalah TIME, CNN dan USA Weekend (1996), membuktikan bahwa lebih dari 70% pasien percaya bahwa doa dapat membantu mempercepat kesembuhan. Hal ini juga didukung oleh penelitian Snyderman (1996) dan Christy (1998), yang menyatakan bahwa doa dan dzikir juga merupakan “obat” bagi penderita selain obat dalam pengertian medis.⁴⁰

e. Shalat

Shalat membersihkan seorang muslim dari kotoran dan mikroba atau segala sesuatu yang dapat membuatnya sakit, baik yang nampak maupun tidak, sebagaimana orang yang mandi di sungai lima kali sehari. Shalat dapat menghapuskan dosa yang dikerjakan diantara waktu shalat tersebut dan waktu shalat berikutnya, selama tidak mengerjakan dosa-dosa besar.

Shalat dapat menghilangkan ketegangan karena adanya perubahan pola gerak tubuh. Sebagaimana diketahui, gerak seperti ini, secara fisiologi akan menimbulkan nuansa rehat yang penting bagi tubuh. Rasulullah SAW telah mengingatkan kaum muslimin agar mewaspadaai sifat amarah. Dalam hal ini, shalat mempunyai pengaruh langsung bagi susunan saraf, di mana ia dapat menenangkan gejolaknya dan menjaganya agar tetap tenang. Sebagaimana shalat juga menjadi obat mujarab bagi insomnia yang diakibatkan oleh gangguan saraf.⁴¹

Shalat yang dikerjakan dengan khusyuk dan tenang membantu menghilangkan ketegangan yang ditimbulkan oleh berbagai hal. Sebab dengan shalat, seseorang merasakan kecilnya diri dan

⁴⁰M. Amin Syukur, *Sufi Healing: Terapi dengan Metode Tasawuf*, (Jakarta: Erlangga, 2012), 81.

⁴¹Mansur Abdul Hakim Muhammad, *Berobat dengan Shalat: Menemukan Keajaiban Shalat untuk Kesehatan Fisik dan Mental*, (Solo: Al-Hambra, 2011), 33.

segala persoalan yang dihadapi di hadapan kekuasaan dan keagungan Al-Khaliq, yang mengatur seluruh alam raya ini. Sehingga, ketika selesai shalat, pada hakikatnya seorang muslim telah meletakkan dan menyerahkan segala masalahnya kepada Allah Ta'ala, untuk kemudian Ia yang menyelesaikannya.

Shalat adalah aktivitas fisik dan psikis. Kedua hal itu tidak dapat dipisahkan. Seseorang yang shalat, berarti memadukan aktivitas fisik dan psikis secara bersamaan. Ketika tubuh bergerak, maka otak memegang kendali. Ingatan seseorang tertuju pada bacaan dan jenis gerakan. Dalam waktu yang sama hati mengikuti dan membenarkan tindakan. Dalam istilah ilmiahnya, shalat memadukan antara kecerdasan intelektual, kecerdasan emosional, dan kecerdasan spiritual. Di sisi lain, jika dilihat dari segi gerakan dan bacaannya, shalat dapat dijadikan sebagai terapi fisik dan psikis. Fisik berkaitan dengan gerakannya, dan psikis berkaitan dengan bacaannya. Fisik bermanfaat untuk kesehatan tubuh (jasmani), dan psikis bermanfaat bagi mental dan akhlak (rohani).⁴²

Orang yang sedang mengalami gangguan kesehatannya, apalagi sampai mengalami mengidam penyakit yang sangat parah sudah sewajarnya untuk kembali kepada ajaran islam. Terapi sufistik dengan menggunakan dasar pijakan dari nilai-nilai ajaran agama islam, tidak hanya ditujukan untuk penyakit kejiwaan dalam kriteria mental psikologis-sosial, tetapi juga memberikan terapi kepada orang-orang yang “sakit” secara moral dan spiritual. Dengan demikian terapi sufistik dengan cakupan yang lebih luas dapat mengantisipasi dan mengobati masalah penyembuhan suatu penyakit. Terapi sufistik

⁴²M. Amin Syukur, *Sufi Healing: Terapi dengan Metode Tasawuf*, (Jakarta: Erlangga, 2012), 82-83

menunjukkan sifat islam yang diterapkan atau digunakan sebagai prospektif dalam memandang konsep-konsep psikoterapi yang telah ada. Hal ini dikarenakan munculnya konsep-konsep psikologis dan psikoterapi telah dimulai terlebih dahulu dari dunia barat. Namun dengan perspektif islam, konsep-konsep yang telah ada dikoreksi dan disesuaikan dengan semangat dan jiwa islam. Terapi sufistik mempercayai keimanan dan kedekatan terhadap Allah swt menjadi kekuatan yang sangat berarti bagi problem kejiwaan.⁴³

Psikoterapi merupakan pengobatan dan proses penyembuhan melalui pendekatan psikologis. Istilah psikoterapi mencakup berbagai teknik yang bertujuan untuk membantu seseorang dalam mengatasi gangguan psikologis atau emosional dengan cara mengubah pikiran, perasaan, dan perilaku seseorang, agar individu tersebut mampu mengembangkan dirinya. Psikoterapi islam dapat pula di artikan sebagai upaya membantu penyembuhan dan perawatan kepada klien melalui aspek *emosi* dan *spiritual* seseorang dengan cara-cara yang islami dan tidak bertentangan ajaran islam. Cara yang dilakukan melalui metode islami merupakan ladang dakwah bagi para aktivis dakwah dalam menjalankan syiar islam.⁴⁴

Menurut Dahlan, pengobatan atau terapi mengandung makna adanya pengembalian fungsi kalbu sebagai nurani, kata hati dan sanubari. Sebelum akan memulai tahap penyembuhan diuji dulu apakah suara dan kata hati masih berfungsi atau tidak. Jika berfungsi akan membisikkan kepada keindahan, kasih sayang, tolong menolong dan hal kebaikan lainnya. Begitupun sebaliknya

⁴³ Muhammad Faizin, Skripsi: “*Perjalanan Spiritual Prof.Dr. HM.Amin Syukur MA*” (Semarang: IAIN Walisongo, 2008), 27-28.

⁴⁴ Meisil B Wulur, *Psikoterapi Islam*, (Yogyakarta: CV Budi Utama, 2015), 1.

suara dan kata hati yang tidak berfungsi, dia akan menolak hal-hal kebaikan tersebut.⁴⁵

Islam banyak ulama-ulama tasawuf menerapkan adanya terapi, yakni dengan sebutan terapi sufistik. Dimana terapi sufistik merupakan sebuah pengobatan atau penyembuhan pada gangguan psikologis yang dilakukan secara sistematis dengan sumber utamanya dari Al-Quran dan As-Sunnah.⁴⁶

Pendekatan nilai-nilai terapi sufistik diharuskan mengamalkan dan bahkan memperbanyak pengamalannya melalui ibadah tilawatil Qur'an, berdzikir, puasa, sholat dan senantiasa menunaikan pada diri sendiri untuk selalu muhasabah (intropeksi).⁴⁷

Terapi sufistik memandang bahwa keimanan dan kedekatan kepada Allah adalah kekuatan yang sangat kuat dan berarti bagi upaya perbaikan pemulihan diri dari gangguan jiwa maupun problem-problem kehidupan. Pada dasarnya terapi sufistik tidak hanya sekedar mengobati atau menyembuhkan gangguan psikologis, tetapi substansi lebihnya itu adalah bagaimana membangun sebuah arti kesadaran diri (*self awerenes*), agar manusia bisa menyadari hakikat yang ada dalam dirinya. Karena pada umumnya yang terlibat dalam sebuah psikoterapi tidak hanya menginginkan kesembuhan, tetapi harus bisa bertujuan untuk mencari makna hidup dan

⁴⁵ Dasril, *Psikoterapi Pendekatan Sufistik Dalam Menangani Masalah Agama Dan Moral Remaja*, Jurnal Bimbingan Konseling STAIN Batusangkar, Vol. 11, No. 2 (2008), 173.

⁴⁶ Ahmad Razak, Mustafa Kamal Mokhtar, and Wan Sharazad Wan Sulaiman, *Terapi Spiritual Islami: Suatu Model Penanggulangan Gangguan Depresi*, Jurnal Dakwah Tabligh, Vol. 14, No. 1 (2013), 145.

⁴⁷ Dasril, *Psikoterapi Pendekatan Sufistik Dalam Menangani Masalah Agama Dan Moral Remaja*, 173.

mengaktualisasikan apa yang Allah SWT berikan.⁴⁸

3. Sedekah Sebagai Terapi Sufistik

Sedekah memiliki energi yang luar biasa dalam menepis bencana, bahkan dari orang yang durjana, kejam, dan kafir sekalipun. Allah SWT tetap melindungi mereka dari beragam petaka. Hukum ini sudah di ketahui oleh semua orang, baik yang cerdas ataupun yang awam. Semua penduduk bumi pasti pernah mengalami pengalaman unik dalam hal ini. Inilah obat mujarab yang bisa menyembuhkan segala macam penyakit. Sayangnya, pengetahuan, kecerdasan, eksperimen, dan beragam percobaan yang dilakukan oleh dokter yang paling jenius sekalipun belum bisa menyingkap cara kerja obat ini. Padahal, resep yang dibutuhkan saat menggunakan obat ini hanyalah memaksimalkan kekuatan hati, jiwa, dan kalbu sembari bertakwa dan bersandar kepada Allah SWT, mengakui kelemahan dan kehinaan diri di hadapan-Nya, berdoa, memohon ampun, berbuat baik kepada orang lain, membantu orang membutuhkan pertolongan, serta membantu orang ditimpa kesulitan.⁴⁹

Kalau kita sedang punya masalah atau sedang sakit, segeralah ambil air wudhu, gelar sajadah lalu sholat dan berdoalah meminta kesembuhan atas penyakit kita. Bahkan, itu sangat sempurna saat ibadah kita dilengkapi dengan sedekah yang terbaik. Kesembuhan akan hadir bukan dalam hitungan logika kita. Terkadang para ahli medis pun tercengang saat sedekah bekerja sebagai ikhtiar kesembuhan dari peenyakit. Memang aneh, tapi begitulah Allah SWT. Apabila seseorang berjalan menuju Allah SWT, dunia akan Allah himpun untukinya. Bahkan, terlihat lebih cepat hasilnya dibandingkan mereka yang tidak bersedekah. Namun, apabila seseorang merengkuh dunia tanpa Allah, dunia dibuat-Nya tak berarti. Malah tak sedikit orang yang

⁴⁸ Ahmad Razak, Mokhtar, and Wan Sulaiman, *Terapi Spiritual Islami: Suatu Model Penanggulangan Gangguan Depresi*, 145.

⁴⁹ Manshur Abdul Hakim, *Buku Saku Terapi Bersedekah*, 204-205.

tidak mendapatkan keberkahan hidup di dunia dan akhirat.⁵⁰

Kaum muslimin dengan sedekah belajar untuk mencintai sesama dan melepaskan sikap egois, tamak, kikir dan membangga-banggakan diri. Sebuah artikel yang ditulis oleh seorang dosen UIN Kalijaga Yogyakarta mengenai zakat dan sedekah. Pada ayat-ayat Al-Qur'an yang memerintahkan umat muslim untuk berzakat terkandung hal yaitu membersihkan, menyucikan, mendoakan, dan ketentraman jiwa. Kesiadaan seseorang menunaikan zakat dan sedekah bukan merupakan keputusan yang sederhana tetapi melibatkan proses psikologis spiritual yang sangat dalam. Pembahasan tentang zakat dan sedekah berkaitan dengan psikologi spiritual individu. Karena dengan zakat dan sedekah sebagai salah satu sarana menciptakan kesejahteraan sosial dan kesejahteraan atau ketentraman hati.⁵¹

Sedekah secara lahiriyah sama sekali tidak ada hubungannya dengan pengobatan penyakit. Berbeda saat kita ke dokter, saat minum obat, dampaknya akan segera terasa. Jawabannya adalah, adanya hal gaib yang membuat sedekah seringkali menjadi obat mujarab. Manusia mulia yang pernah hidup di muka bumi, Rasulullah *shallallahu 'alaihi wa sallam* pernah bersabda tentang sedekah dan obat,

عَنْ ابْنِ عُمَرَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: دَاوُوا مَرْضَاكُمْ بِالصَّدَقَةِ

Artinya: "obatilah orang yang sakit di antara kalian dengan sedekah."(HR. Al-Tabrani dan Al-Baihaqi).

Setiap penyakit memang ada obatnya. Jika sebuah penyakit tidak sembuh juga meski sudah berobat

⁵⁰ Diana Ekarini dan Ary Nilandari, *Sedekah Cinta*, (Bandung: PT Mizan Pustaka, 2008), 26-27.

⁵¹ Ratna Wulan, *Model-Model Terapi Mental Dalam Islam, Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Dakwah Islam*, Vol. 18, No. 01, (2021), 21.

kemana-mana dan dengan berbagai macam obat, maka kemungkinan sang obat penyembuh belum ditemukan, hakikatnya tentu saja belum ada izin Allah SWT. untuk kesembuhannya. Karena kita pun tak tahu bahwa di samping penyebab-penyebab yang bersifat fisik, penyebab terbesar dari penyakit kita bisa jadi dosa dan kemaksiatan yang kita lakukan selama ini, sehingga Allah SWT menghukum kita dengan menimpakan beragam penyakit yang menggerogoti tubuh kita. Maka, amalan sedekah dengan izin Allah SWT bisa menjadi penghapus dosa dan penyembuh penyakit kita.⁵²

B. Penelitian Terdahulu

Penelitian terdahulu dapat menjadi suatu acuan bahan perbandingan dalam melakukan penelitian untuk menghindari kesamaan dengan penelitian ini. Maka peneliti mengangkat beberapa penelitian sebagai bahan kajian pada penelitian ini. Berikut beberapa penelitian terdahulu, diantaranya :

1. Rosikhoh Risydannisah (2019) dengan penelitian yang berjudul “Dinamika Kebahagiaan Melalui Sedekah”. Penelitiannya menggunakan pendekatan kualitatif dengan format deskriptif kualitatif, yang bertujuan untuk mendeskripsikan dinamika kebahagiaan melalui sedekah.

Hasil penelitiannya bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kebahagiaan orang yang bersedekah adalah bersyukur, kehidupan sosial, agama, bermanfaat dan menolong. Dan proses pencapaian kebahagiaan orang bersedekah di lihat dari karakteristik kebahagiaan dan faktor-faktor yang mempengaruhinya, bahwa seseorang yang bersedekah dapat mencapai kebahagiaan. Karakteristik orang bahagia ada empat yaitu terbuka, optimis, menghargai diri sendiri dan mampu mengendalikan diri. Terbuka di dalamnya terdapat faktor kehidupan sosial, bermanfaat dan menolong. Optimis di dalamnya terdapat faktor agama. Menghargai diri sendiri di dalamnya terdapat faktor bersyukur. Dan mampu mengendalikan diri di dalamnya terdapat pernyataan

⁵²Bagenda Ali, *Jika Sedekah Menjadi Lifestyle (Gaya Hidup)*, 260-262.

bahwa sedekah itu membuat tentram dan tenang di mana hal tersebut adalah upaya mengontrol diri.⁵³

2. Gafuri Rahman (2020) dengan penelitian yang berjudul “Dampak Sedekah Bagi Perkembangan Usaha”. Penelitiannya menggunakan jenis penelitian lapangan dan pendekatan yang di gunakan yaitu kualitatif deskriptif, yang bertujuan untuk mengetahui dampak sedekah bagi perkembangan usaha.

Hasil penelitiannya bahwa tujuan donatur Panti Asuhan Daarul Amin dalam bersedekah berbagai macam diantaranya untuk kesuksesan usaha, pengobatan penyakit, saling berbagi, memperbaiki keadaan diri, mengirimkan pahala sedekah terhadap keluarga yang meninggal dan untuk bekal di akhirat. Dampak dari sedekah donatur Panti Asuhan Darul Amin Palangka Raya yaitu semakin meningkatnya penjualan barang, sukses usaha dan mendapatkan ketenangan jiwa.⁵⁴

3. Ahmad Ihya Ulumuddin (2017) dengan penelitian yang berjudul “Pembiasaan Sedekah Dalam Pembentukan Nilai-Nilai Karakter Siswa” penelitiannya menggunakan jenis penelitian kualitatif dan pendekatan deskriptif. Teknik pengumpulan data di lakukan melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi. Sedangkan data penelitian di analisis menggunakan analisis kualitatif. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pembiasaan sedekah dalam pembentukan nilai-nilai karakter siswa.

Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa kegiatan sedekah yang berada di SMA N 1 Tuntang di lakukan pada setiap hari Senin dan setelah selesai pembelajaran PAI yang aman dalam pelaksanaannya di bimbing oleh guru dan di laksanakan oleh siswa perkelas sebagaimana ketika hari Senin anggota osis meminta sedekah seikhlasnya kepada teman-teman mereka. Pembiasaan sedekah yang di lakukan di SMA N 1 Tuntang menunjukkan adanya pembentukan nilai-nilai karakter

⁵³ Rosikhoh Risyadannisa', Skripsi: “Dinamika Kebahagiaan Melalui Sedekah” (Surakarta: UMS, 2019).

⁵⁴ Gafuri Rahman, Skripsi: “*Dampak Sedekah Bagi Perkembangan Usaha*” (Palangka Raya: IAIN, 2020)

kepada siswa yaitu keimanan, keikhlasan, dan sosial yang tinggi, serta dapat menumbuhkan nilai religius, nilai kemandirian dan nilai tanggung jawab. Hal itu bertujuan untuk memperbaiki karakter dan sikap siswa dalam karakter di sekolah maupun di masyarakat.⁵⁵

4. Nurhidayah (2018) dengan penelitian yang berjudul “Konsep Sedekah Perspektif Yusuf Mansur Dalam Buku *Miracle Of Giving*” penelitiannya menggunakan jenis penelitian *Library Research*, yaitu penelitian yang dilakukan melalui pengumpulan data atau karya tulis ilmiah yang bersifat kepustakaan, atau telaah yang dilaksanakan untuk memecahkan suatu masalah yang pada dasarnya tertumpu pada penelaahan kritis dan mendalam terhadap bahan-bahan pustaka yang relevan. Penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan data, yaitu data primer dan data sekunder. Data primer di peroleh langsung oleh peneliti melalui buku *The Miracle Of Giving*, sedangkan data sekunder berupa data yang sudah tersedia dan di kumpulkan oleh pihak lain. Penelitian ini bertujuan mengetahui konsep sedekah perspektif Yusuf Mansur dalam buku *The Miracle Of Giving*. Serta mendeskripsikan matematis sedekah Yusuf Mansur dalam buku *The Miracle Of Giving*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemikiran yusuf mansur tentang sedekah adalah sedekah harus di landasi dengan rasa ikhlas dan rasa yakin serta selalu dikaitkan dengan jalan ibadah. Dengan rasa ikhlas manusia hanya boleh berharap pamrih kepada Allah SWT, melalui do'a yang di panjatkan setiap melakukan ibadah, dalam hal ibadah yaitu sedekah, rasa yakin di bangun berdasarkan Ilmu yakin, Ainul yakin dan Haqqul yakin. Sedangkan jalan ibadah akan memberikan jaminan hidup berupa kekayaan, ketenangan serta kesejahteraan, dengan rumus Allah dulu, Allah lagi, Allah terus. Matematis sedekah Yusuf Mansur merupakan rumus sederhana tentang sedekah, dimana setiap sedekah yang kita lakukan dengan harta yang di

⁵⁵ Ahmad Ihya' Ulumuddin, Skripsi: “Pembiasaan Sedekah Dalam Pembentukan Nilai-Nilai Karakter Siswa” (Salatiga: IAIN, 2017).

miliki, Allah akan mengembalikan sepuluh kali lipat dari apa yang di sedekahkan, atau lebih dari sekedar sepuluh kali lipat dan semakin banyak sedekah yang di dikeluarkan maka akan semakin banyak penggantian dari Allah SWT.⁵⁶

5. Muhammad Harith Bin Saat (2018) dengan penelitian yang berjudul “Model-Model Terapi Rasulullah (Studi Analisis Terhadap Ayat-Ayat Al-Qur’an Dan Hadist-Hadist Rasulullah)” penelitiannya menggunakan jenis penelitian kepustakaan (Library Research), menggunakan metode content analysis atau analisis isi, yaitu analisis ilmiah tentang isi pesan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui model terapi yang diajarkan oleh Rasulullah didalam Al-Qur’an dan hadist.

Hasil penelitian menunjukkan penyebutan tentang model-model terapi Rasulullah di dalam Al-Qur’an dan hadist, menjelaskan bahwa ia adalah suatu yang penting dan mengubah tingkah laku manusia. Model-model terapi Rasulullah S.A.W adalah Terapi Shalat, Terapi Puasa, Terapi Zakat dan Sedekah, Terapi Haji, Terapi Istighfar dan Taubat, serta Terapi Do’a. terapi-terapi ini sangat mudah diamalkan tetapi harus diamalkan secara berterusan.⁵⁷

Yang membedakan skripsi saya dengan penelitian terdahulu adalah skripsi saya lebih mengkaji sedekah sebagai terapi sufistik. Sedekah yang kita paparkan masih sama seperti pada umumnya hanya saja sedekah yang kita kaji saat ini lebih kita prioritaskan sebagai sedekah yang bisa di gunakan menjadi terapi sufistik (penyembuhan dengan cara agama). Jadi sedekah disini sebagai salah satu ikhtiar dalam memaksimalkan pengobatan untuk penyembuhan penyakit. Dan yang menjadi subyek adalah para donatur di wadah RBDS (Raih Berkah Dengan Sedekah) di Kelurahan Karangrejo, Kecamatan Gajahmungkur, Kabupaten

⁵⁶ Nurhidayah, Tesis: “*Konsep Sedekah Perspektif Yusuf Mansur Dalam Buku The Miracle Of Giving*” (Lampung: UIN Raden Intan).

⁵⁷ Muhammad Harith Bin Saat, Skripsi: “*Model-Model Terapi Rasulullah*” (Banda Aceh: UIN Ar-Raniry Darussalam, 2018).

Semarang. Penelitian kali ini menggunakan jenis penelitian deskriptif kualitatif.

C. Kerangka Berfikir

Kerangka berfikir adalah kerangka ataupun pola pikir yang berupa petunjuk permasalahan yang akan di teliti. Kerangka berfikir dalam penelitian ini dapat di lihat pada gambar di bawah ini :

Gambar 2. 1
Kerangka Berfikir

