

## BAB II KERANGKA TEORI

### A. Kajian Teori

#### 1. Sedekah

##### a. Pengertian Sedekah

Sedekah merupakan kata yang sangat familiar di kalangan umat Islam. Sedekah diambil dari kata bahasa Arab yaitu “*shadaqah*”, berasal dari kata *sidq* (*sidiq*) yang berarti “kebenaran”. Menurut peraturan BAZNAS No.2 tahun 2016, sedekah adalah harta atau non harta yang dikeluarkan oleh seseorang atau badan usaha di luar zakat untuk kemaslahatan umum.

Sedekah berasal dari Bahasa arab yang berarti kata *shadaqah* di pada Al-Munjid, *shadaqoh* memiliki arti kontribusi untuk berniat mendapat ganjaran dari Allah SWT, bukan untuk meminta dihormati. Hukum sedekah sendiri disini di bagi menjadi dua wajib dan bisa menjadi sunah. Namun di dalam Islam sendiri sedekah di istilahkan dengan hadiah, hibah, dan riswah namun di antara ketiganya memiliki ketetapan hukum sendiri<sup>1</sup>

Sedekah merupakan amalan yang dicintai Allah SWT. Hal ini dibuktikan dengan banyaknya ayat Al-Qur’an yang menyebutkan tentang sedekah, salah satunya dalam surat Al-Baqarah ayat 271, “*Jika kamu menampakkan sedekah (mu), maka itu adalah baik sekali. Dan jika kamu menyembunyikannya dan kamu berikan kepada orang-orang fakir, maka menyembunyikan itu lebih baik bagimu. Dan Allah akan menghapuskan dari kamu sebagian kesalahan-kesalahanmu, dan Allah mengetahui apa yang kamu kerjakan*” (QS. Al-Baqarah: 271).

Pada Kamus Besar Bahasa Indonesia sedekah memiliki arti yang luas yaitu pemberian kepada seseorang yang dianggap membutuhkan, sedekah juga disesuaikan dengan apa yang diberikan oleh pemberi.

Syara berpendapat bahwa memberi atau shodakoh kepada sesama umat muslim yang membutuhkan bantuan

---

<sup>1</sup> Muhammad Syafii Masykur, *Kekuatan Sedekah*, (Brilliant Books: Yogyakarta, 2011), 13

guna mencari ridho Allah SWT. Shodaqoh bisa diistilahkan menyedahkan sesuatu yang bermanfaat untuk orang lain, karena bantuan tersebut dapat meringankan beban yang menerima shodaqoh tersebut. Menurut Wahyu (2007: 5) sedekah itu berarti menyisihkan sebagian harta yang dimilikinya untuk diberikan kaum fuqara wal masakin atau orang yang berhak mendapatkannya dengan hati yang ikhlas dan mengharap dari ridha Allah. Pemberian kepada orang lain, baik bersifat materi maupun nonmateri secara sukarela, tanpa nisab, dan bisa dilakukan kapan pun dan dimana pun, serta kepada siapa pun tanpa aturan dan syarat, kecuali untuk mengharapkan ridho Allah.

Shadaqah ialah segala bentuk nilai kebajikan yang tidak terikat oleh jumlah, waktu dan juga yang tidak terbatas pada materi tetapi juga dapat dalam bentuk non materi, misalnya menyingkirkan rintangan di jalan, menuntun orang yang buta, memberikan senyuman dan wajah yang manis kepada saudaranya dsb. Dan shadaqah adalah ungkapan kejujuran (*shiddiq*) iman seseorang.ah sendiri memiliki banyak sekali manfaat untuk diri sendiri maupun untuk orang lain. Shadaqoh di dalam salah satu buku Yusuf Mansyur banyak sekali kisah yang menceritakan tentang shaahoh. Shadaqoh sendiri merupakan cara cepat bagi siapa saja yang ingin mendapatkan rezeki, sebagaimana sabda Rasulullah SAW, “carilah rezeki dengan bersodaqoh”. Bahkan dalam keadaan sempit pun kita di anjurkan bersedekah agar kita menjadi lapang Makna sedekah mempunyai cakupan luas dari sedekah yang paling ringan seperti tersenyum, ucapan yang baik, salam kepada orang lain, hingga yang bersifat sangat pribadi syahwat kepada istri<sup>2</sup>

Sedekah secara umum, yang berarti non materi, seperti kebaikan dan senyuman sekalipun tetaplah diberikan kepada siapa saja dan kapan saja. Menurut Wahyu (2007: 10) sedekah tidak terbatas tempat dan golongan, siapa saja berhak mendapatkan sedekah. Tetapi pada dasarnya ada dua golongan utama yang paling berhak mendapatkan sedekah, yaitu:

---

<sup>2</sup> Gus Arifin, *Zakat Sedekah Infak*, (Jakarta : Media Komputindo, 2011), 198.

- 1) Memberi sedekah kepada sesama umat Islam, yaitu orang miskin atau terlantar yang menganut agama yang sama, lebih penting daripada non-Muslim untuk menerima sedekah.
  - 2) Shodaqoh diberikan kepada mereka yang membutuhkan bantuan dengan materi spiritual maupun. Al-Quran dan Haditz merekomendasikan melakukan shodaqoh, tetapi kewajiban untuk mengeluarkan Zakat dan doa tidak wajib. Sedekah tidak memberikan ketentuan dan tingkat seperti zakat, shodaqoh, jadi tidak ada ketentuan ibadah doa. Seseorang tidak menjelaskan tanpa berbuat dosa jika mereka tidak membuat shodaqoh sebagai penyembahan zakat dan doa. Namun, secara umum, sedekah dapat dibedakan menjadi dua jenis, yaitu sedekah wajib dan sedekah sunnah.
- b. Manfaat Sedekah

Pada dasarnya nilai manfaat dari sedekah dapat memberikan amalan untuk orang yang memberi sedekah, sehingga dapat disimpulkan manfaat sedekah dapat ditarik atas tiga sudut pandang yaitu manfaat bagi orang yang mengeluarkan, manfaat bagi orang yang menerima dan manfaat bagi sosial masyarakat<sup>3</sup>.

- 1) Manfaat yang akan didapatkan
  - a) Sebagai kesempurnan Iman dan Islam
  - b) Tanda Khusnudzan Kepada Allah
  - c) Mensyukuri nikmat Allah
  - d) Sebab memperoleh cinta Allah dan cinta sesama manusia
  - e) Mendatangkan pertolongan Allah
  - f) Mendapat naungan dari Allah
  - g) Menutup aib
- 2) Manfaat bagi sosial masyarakat
  - a) Terciptanya lapangan kerja
  - b) Mempererat tali ikatan keluarga dan masyarakat
  - c) Mengurangi angka kriminal
- 3) Manfaat bagi orang yang menerima zakat
  - a) Manfaat lahir
  - b) Manfaat batin

---

<sup>3</sup> Muhammad Syafii Masykur, *Kekuatan Sedekah*, (Brilliant Books: Yogyakarta, 2011), 43

- c) Mensyukuri nikmat Allah<sup>4</sup>  
 c. Keutamaan Sedekah

1) Sedekah Tidak Mengurangi Harta

Keutamaan sedekah tidak lain hanya untuk memberikan sebagian harta yang dimiliki sebagai bentuk kegiatan beramal yang dilakukan oleh sesama. Seperti yang diungkapkan oleh firman Allah dalam Qs. Saba :39 mengenai pemberian sebagian harta yang harus dilaksanakan oleh sebagian muslim agar nantinya harta yang di berikan tidak berkurang. “Sedekah adalah ibadah yang tidak akan mengurangi harta, sebagaimana Rasulullah SAW bersabda untuk mengingatkan kita dalam sebuah riwayat Muslim, “*sedekah tidaklah mengurangi harta.*” (HR. Muslim).

Dalam sedekah harta tidak akan berkurang, karena didalamnya terdapat banyak pahala Hal ini merupakan janji Allah yang termaktub dalam surat Saba “*Dan barang apa saja yang kamu nafkahkan, maka Allah akan menggantinya dan Dia-lah pemberi rezeki sebaik-baiknya.*” (QS. Saba’: 39)

2) Sedekah Menghapus Dosa

Sebagai makhluk Allah SWT yang tak luput dari dosa, umat Islam senantiasa *diberikan* berbagai keistimewaan agar berkesempatan untuk bertaubat dan menghapus dosa-dosanya dengan cara yang yang diridhai oleh Nya. Salah satunya dengan sedekah. Sedekah merupakan ibadah yang istimewa, ia dapat memudahkan kita dalam menghapus dosa-dosa. Rasulullah SAW pernah bersabda “*Sedekah itu dapat menghapus dosa sebagaimana air itu memadamkan api.*” (HR. At-Tirmidzi).

3) Sedekah Melipatgandakan Pahala

Sedekah memberikan banyak keistimewaan kepada pelakunya, salah satu diantaranya adalah Allah SWT akan memberikan pahala yang banyak untuk orang yang bersedekah. Allah SWT berfiman, “*Sesungguhnya orang-orang yang bersedekah baik laki-laki maupun perempuan dan*

---

<sup>4</sup> Muhammad Syafii Masykur, *Kekuatan Sedekah*, (Brilliant Books: Yogyakarta,2011), 43-61

*meminjamkan kepada Allah pinjaman yang baik, niscaya akan dilipat-gandakan (ganjarannya) kepada mereka; dan bagi mereka pahala yang banyak.” (Qs. Al Hadid: 18)*

Itulah beberapa keistimewaan sedekah. Begitu banyak nikmat Allah dalam bersedekah, semoga kita termasuk ke dalam orang-orang yang diringankan dalam melakukan ibadah istimewa ini

d. Macam-macam Shodaqoh

1) Shodaqoh Materi

Shodaqoh bisa dilaksanakan dengan wujud materi. Terdapat beberapa jenis shodaqoh yang dapat dilakukan yaitu sebagai berikut ini:

a) Dana (uang)

Bersedekah menggunakan uang sangatlah suatu hal yang sering terjadi, misalnya ketika di masjid terdapat kotak amal yang dapat dimasukkan uang untuk memudahkan shodaqoh. Shodaqoh uang juga kemungkinan bisa meringankan beban mereka yang mereka butuhkan, karena setiap orang memiliki kebutuhannya tersendiri. Shodaqoh uang juga tidak ada minimal dan maksimal tertentu, semakin banyak yang disedahkan semakin baik pula, guna membantu seseorang yang membutuhkan, contohnya ketika ada salah satu teman yang jualan tapi belum laku, untuk menarik pelanggan lainnya kita membeli barang tersebut untuk memperlaris dan menarik minat pembeli, padahal barang tersebut belum tentu kita gunakan.

b) Makanan

Shodaqoh makanan biasanya sering dilakukan, seperti halnya ketika hari jumat, setelah jumatan akan dibagikan makanan, makanan tersebut bisa berasal dari hasil kotak amal maupun sumbangan makanan dari warga sekitar masjid yang mempunyai inisiatif memberikan makanannya untuk jamaah sholat jumat.

Seperti halnya ketika kita mendapati saudara atau tetangga yang kurang mampu dan sudah tua, tidak memungkinkan untuk diberikan shodaqoh

uang, yang harus dibelanjakan makanan, karena itu lebih efektif diberikan makanan supaya langsung bisa dimakan, shodaqoh ini sering terjadi dimasyarakat sekitar kita, hal tersebut sangat membantu mereka untuk melangsungkan hidupnya, dan pemberi juga memiliki amalan shodaqoh yang melimpah.

c) Barang

Shodaqoh barang merupakan pemberian kepada seseorang yang berupa barang yang mereka butuhkan, dan dapat digunakan untuk meringankan beban yang mereka topang, contoh shodaqoh barang tersebut adalah seperti seragam sekolah, sepatu sekolah, alat tulis dan lain sebagainya. Shodaqoh barang biasanya dilakukan ketika mereka ditimpa musibah seperti kebakaran, banjir bandang dan lain sebagainya. Bantuan tersebut sangat berharga bagi mereka yang membutuhkan.

d) Memberi makanan pada hewan

Shodaqoh tidak hanya dilakukan kepada manusia, shodaqoh juga dapat dilakukan kepada hewan, karena hewan juga ciptaan Allah SWT. Shodaqoh hewan identik dengan makanan maupun perawatan Kesehatan. Contohnya ketika kita menemukan kucing dijalan yang sedang sakit karena tertabrak kendaraan, dan shodaqoh yang kita berikan bisa berupa perawatan dan juga memberikan makanan kepada kucing tersebut.

2) Sedekah non materi

Bersedakah juga tidak hanya soal materi, shodaqoh juga dapat kita lakukan sesuai apa yang kita miliki seperti halnya di bawah ini sebagai berikut:

a) Ilmu

Ilmu yang diberikan diharapkan bisa menambah relasi kepada mereka, shodaqoh ilmu termasuk kedalam shodaqoh jariyah, shodaqoh jariyah adalah ketika mendapatkan ilmu, dan ilmu tersebut kita ajarkan kepada mereka yang membutuhkan, walaupun yang memberikan shodaqoh sudah meninggal namun amalannya masih mengalir terus sampai kapan pun.

Ketika kita memberikan shodaqoh ilmu tersebut, mereka akan selalu mengingat dan menerpkan apa yang kita ajarkan dulu, ilmu tersebut akan dialirkan kepada mereka yang sudah pernah mendapatkan ilmu tersebut. Ilmu memiliki peranan yang sangat penting bagi kehidupan, oleh karena itu shodaqoh ilmu adalah shodaqoh yang tidak ada habisnya.

b) Tenaga

Sedekah tenaga adalah jenis sedah yang cukup penting dalam menjalani kehidupan ini, shodaqoh tenaga juga memiliki peranan penting dalam menyelesaikan sesuatu, contohnya ketika ada tetangga yang kekurangan tukang bangunan ketika membangun rumah, maka dari itu kita harus memiliki sikap peduli dengan sesama, dengan membantu mereka dalam tenaga. Yang melakukan shodaqoh tenaga tidak akan merasa dirugikan, karena yang diberikan berupa jasa untuk menyelesaikan suatu hal tertentu.

c) Senyum

Kita pernah mendengar kata *senyum adalah ibadah* bahwa kata tersebut menjelaskan tentang senyuman yang berarti memberikan energi positif kepada mereka, tidak hanya memberikan ketenangan hati, senyum juga merupakan salah satu jenis sedekah yang berkaitan dengan ibadah.

## 2. Ketenangan Hati

### a. Pengertian Ketenangan Hati

Ketenangan (*serenity*) didefinisikan sebagai sebuah emosi positif yang merefleksikan adanya kedamaian batin (*inner peace*) dan rasa percaya diri (*confidence*) serta keseimbangan (*harmony*) antara tubuh dan pikiran (Cuello & Oros, 2014). Ketenangan (*serenity*) meliputi komponen kognitif dan perilaku terkait rasa tenang, damai, pikiran yang tenang, dan terhindar dari masalah (Floody, 2014).

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia ketenangan sendiri dapat diartikan sebagai suatu keadaan yang tenang dan berkaitan dengan hati, batin serta fikiran. Ketenangan berasal dari kata “tenang” yang memperoleh imbuhan ke-

dan-an dan mempunyai arti kelihatan diam tidak bergerak gerak atau tidak berombak, diam tidak berubah-ubah, tidak gelisah, tidak rusuh, tidak kacau, aman dan tentram<sup>5</sup>.

Ketenangan (*serenity*) tidak selalu diartikan sebagai sebuah kebahagiaan, melainkan kemampuan untuk mempertahankan ketenangan batin (*inner calm*) walaupun telah mengalami peristiwa buruk dalam hidup (*negative life events*) (Roberts & Whall, 1996). Ketenangan merupakan keadaan damai yang dapat mengurangi tekanan dan dapat meningkatkan kesehatan (Wolfradt, Oemler, Braun, & Klement, 2014).

Konsep Islam menjelaskan ketenangan atau Tuma'ninah yang secara bahasa dapat diartikan terhindar dari kecemasan (Rusdi, Fahmi, Rahayu, Budiastuti, & Nandjaya, 2018). Tuma'ninah secara istilah dapat diartikan sebagai perasaan rileks karena keimanan, adanya penerimaan diri yang baik, selalu berusaha mencari cara untuk mencapai dan mengaktualisasikan hidup, jauh dari rasa cemas dan jauh dari rasa khawatir (Rusdi, Fahmi, Rahayu, Budiastuti, & Nandjaya, 2018).

Hati (*qalbu*) dalam konteks Al-Quran adalah tempat untuk merasakan keimanan atau keyakinan, takut, sedih, gembira, dan rasa tenang. Hati bermakna rohaniah dan tidak dapat dilihat secara fisik melainkan dirasakan menggunakan batin, dan hati dapat menerima perasaan kasih sayang, pemahaman, ketauhidan dan ketakwaan. Al-Ghazali (1989) membagi hati menjadi dua, yaitu didefinisikan secara fisik dan bersifat halus. Hati sendiri berfungsi untuk merasakan, mengenali, dan memahami sebuah perkara ilmu yang diperoleh (Jalil, 2016).

Robert Frager menguatkan pendapatnya bahwasanya tasawuf mempunyai kesamaan dalam kajian psikologi, dalam tasawuf objek yang dikaji mencakup obyek yang lebih luas. Jika dalam tasawuf, objek yang lebih ditekankan kepada jiwa (*ar-ruh*), hati (*al-qalbu*) dan diri (*an-nafs*) maka pertemuan antara tasawuf dan psikologi adalah sama dalam objek kajian kepada jiwa. Psikologi mempelajari perilaku manusia secara umum, sedangkan tasawuf mengkaji hati, diri, dan jiwa sebagai konsep dasar

---

<sup>5</sup> Dadang Sunendar, *Kamus Besar Bahasa Indonesia* (Jakarta: Kemendikbud, 2016)



psikologi tasawuf yang menurut Frager ketiga konsep itu dipraktikkan dalam proses menafsirkan Alquran oleh para sufi. Ketiga faktor tadi, yaitu hati, diri dan jiwa mampu bersinergi melauai pengupayaan (*riyad-ah*) yang kemudian menghasilkan pengalaman sufistik dan kemudian berubah secara dinamis membangun emosi, tetapi bukan sekedar emosi diri (*an-nafs*), melainkan emosi yang berasal dari *an-nafs al muthmainnah* (nafsu suci) yang letaknya ada di dalam hati<sup>6</sup>.

Al-Quran mempunyai beberapa istilah untuk memaknai kata “ketenangan hati”. Ketenangan hati adalah gabungan dari dua kata yaitu “ketenangan” dan “hati”. Ketenangan sendiri dalam bahasa Arab mempunyai bentuk lafadz dalam bahasa Arab, yaitu *sakinah*, *ittizan*, *itma'na*, *hada'un*, *ribatun*, *ja'shun*, *istiwa'un*, *lambalun*, *thubatun*, *sofa'un*, *risonatun*, *roghodun*, dan *rokho'un*. Begitupun juga “hati” dalam bahasa Arab berasal dari lafadz *qalb*. *Qalb* ialah bergesernya sesuatu dari yang ditampilkan atau berpindahnya sesuatu (yang tidak terlihat) karena sesuatu yang ditampilkan. *Qalb* adalah sesuatu yang berpindah-pindah karena sesuatu yang nampak<sup>7</sup>.

Ketenangan hati (*spiritual serenity*) jika merujuk pada Al-Quran menggunakan istilah *tatmainn al-qulub* memiliki esensi yang berdasar pada spiritualitas seorang individu yaitu adanya keyakinan diri dan ketenangan yang didapatkan karena keyakinannya kepada Allah (Rusdi, 2016). *Tatmainn al-qulub* adalah adanya ketentraman hati oleh seorang mu'min dan adanya keyakinan penuh kepada Allah yang telah tertanam dengan dalam (Rusdi, 2016). Lebih lanjut Rusdi (2016) menjelaskan bahwa ketenangan hati merupakan sebuah kendali internal untuk membersihkan hati dan merupakan sebuah keyakinan untuk meninggalkan keraguan serta akan menimbulkan semangat karena mencari ilmu dan kebenaran. Berdasarkan beberapa definisi ketenangan hati di atas, maka dapat disimpulkan bahwa ketenangan hati (*spiritual serenity*) adalah adanya

---

<sup>6</sup> Habibi Al-Amin, *Tafsir Sufi Lata'if Al-Isyarat Larya Al-Qusyairi*, Jurnal : Suhuf Vol. 9, No. 1 (Jombang: Universitas Hasyim Asy'ari, 2016), 63-64.

<sup>7</sup> Imam, Ulama Ibnu Mandhur, *Lisanul 'Arab Juz 10* (Beirut: Dar al-Ihya al-Turats al-Araby), 269.

rasa tenang dan tentram karena mengingat dan berkeyakinan penuh kepada Allah. Orang yang tenang hatinya menjadikan hati sebagai dorongan untuk melakukan kebaikan pada kepriabadian sehingga mampu mempertahankan atau memulihkan diri dari berbagai konflik dan ketegangan. Pada penelitian 12 ini, peneliti menggunakan teori ketenangan hati (*spiritual serenity*) yang dikembangkan oleh Rusdi (2016).

وَأَنْفِقُوا فِي سَبِيلِ اللَّهِ وَلَا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ  
وَاحْسِنُوا إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ

Artinya : “Dan infakkanlah (hartamu) di jalan Allah, dan janganlah kamu jatuhkan (diri sendiri) ke dalam kebinasaan dengan tangan sendiri, dan berbuatbaiklah. Sungguh, Allah menyukai orang-orang yang berbuat baik”

هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ السَّكِينَةَ فِي قُلُوبِ الْمُؤْمِنِينَ لِيَزْدَادُوا  
إِيمَانًا مَعَ إِيْمَانِهِمْ ۗ وَلِلَّهِ جُنُودُ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ ۗ وَكَانَ  
اللَّهُ عَلِيمًا حَكِيمًا

Artinya : “Dialah yang telah menurunkan ketenangan ke dalam hati orang-orang mukmin untuk menambah keimanan atas keimanan mereka (yang telah ada). Dan milik Allah-lah bala tentara langit dan bumi, dan Allah Maha Mengetahui, Mahabijaksana”

Ketenangan itu Allah yang beri butunya ialah di saat ada orang nyari ketenangan harta yang di miliki untuk maksiat dia tidak akan mendapatkan ketenangan hati, namun di saat anda berserah kepada Allah dan melaksanakan perintah-perintah Allah mereka akan mendapatkan ketenangan hati itu tersebut. Lalu dengan kita Sholat, Sedekah, berdoa kepada Allah maka hal

tersebut kita sudah melakukan kebaikan, dan atas ridho Allah kita akan mendapat ketenangan hati.

والصدقة تطفىء الخطيئة كما تطفىء الماء النار

Artinya : Sedekah dapat menghapus dosa sebagaimana air memadamkan api. (HR. Tirmidzi)

Selain dapat menghapus dosa, sedekah membawa ketenangan hati dengan cara memadamkan murka Allah. Segala perbuatan dosa yang dilakukan tentu akan mengundang murka Allah. Terlebih dosa yang amat buruk. Setelah bertobat, dianjurkan untuk memperbanyak sedekah dengan niat untuk Allah.

الصدقة تطفىء غضب الرب وتدفع ميتة السوء

Artinya : Sesungguhnya sedekah itu memadamkan murka Allah dan menolak mati jelek (su'ul khotimah). (HR. Tirmidzi)

Setiap keburukan yang akan terjadi pada manusia dapat dicegah dengan sedekah. Keburukan membuat hati tidak tenang. Inilah yang membuat sedekah membawa ketenangan hati.

الصدقة تسدُّ سبعين باباً من السوء

Artinya : Sedekah menutup 70 pintu keburukan. (HR. Thabrani)

Pada ayat tersebut berisi tentang Allah SWT, suka dengan seseorang yang berbuat baik., seperti yang telah berkali-kali diterangkan pada pembahasan Allah yang lebih mencintai makhluknya yang suka memberi dan selalu berfikiran positif. Ketulusan hati tersebut biasanya di sebut dengan rasa ikhlas<sup>8</sup>

b. Aspek-aspek Ketenangan Hati

Pengertian ketenangan berasal dari kata “tenang” yang diberi imbuhan Keane. Secara etimologis, menjadi tenang berarti stabil, tidak marah. Dengan kata lain, itu

---

<sup>8</sup> Euis Ernawati, *Ngetop Bareng Biar Peace*, (Jakarta: Gema Insani Press, 2003), 33.

adalah suasana hati yang seimbang sehingga tidak terburu-buru atau gelisah. Dalam bahasa Arab, kata istirahat disebut dengan kata *atthuma`ninah*. Ini berarti ketenangan pikiran untuk sesuatu, tidak kesal atau gelisah.

Dalam psikologi, pikiran lebih berkaitan dengan perilaku, sehingga psikolog mempelajari perilaku yang dilihat sebagai gejala dari pikiran. Teori dari psikoanalisis dan aktivisme dan humanisme melihat pikiran di balik tindakan. Di sisi lain, dalam bahasa Arab, jiwa berasal dari kata-kata "*AnNafs*".

Dalam buku mengenai ketenangan hati oleh Rusdi, 2016 digambarkan bahwa hati diibaratkan sebagai bentuk kesadaran yang sepenuhnya harus dimiliki oleh manusia. aspek tersebut terdiri dari dua macam diantaranya yaitu:

1) *Al-sukun* (Ketentraman)

*Al-sukun* bersifat pasif dimana aspek ini digambarkan dengan seseorang yang memiliki hati yang tidak bergejolak dengan ciri-ciri memiliki keridaan, perasaan yang rileks, dan adanya kebahagiaan.

2) *Al-yakin* (Keyakinan)

*Al-yakin* adalah aspek yang menggambarkan adanya aktivitas keimanan dan tidak *adanya* keraguan dalam bersikap dikarenakan memiliki ilmu. Faktor-Faktor Ketenangan Hati *Al-Baghwi* mengatakan bahwa zikir dapat berefek kepada ketenangan hati, dimana hal itu dapat terjadi jika hati seseorang berzikir untuk mendapatkan pahala dan kemuliaan Allah maka hati akan merasakan ketenangan (Rusdi, Fahmi, Rahayu, Budiastuti, & Nandjaya, 2018). Perilaku prososial dan agresifitas dapat menjadi faktor lain yang dapat mempengaruhi ketenangan hati seseorang (Cuello & Oros, 2014). Shalat dalam ajaran Islam adalah ibadah yang wajib hukumnya untuk dikerjakan, dimana shalat dapat menjadi penyebab seseorang merasakan ketenangan hati atau tidak (Rusdi, Fahmi, Rahayu, Budiastuti, & Nandjaya, 2018). Ellison (2009) mengatakan bahwa frekuensi kehadiran seseorang ke tempat ibadah dan keyakinan akan adanya kehidupan lain setelah kematian juga memiliki pengaruh terhadap ketenangan seseorang (Ellison, Burdette, & Hill, 2009).

Studi lainnya tentang ketenangan menemukan bahwa kecemasan, kesendirian, dan rasa saling memiliki dapat memberikan dampak ketenangan kepada seseorang (Kruse, Heinemann, Moody, Beckstead, & Conley, 2005).

Pengalaman beragama juga dapat menjadi faktor yang mempengaruhi ketenangan hati, karena individu yang mengamalkan ajaran agamanya akan tahan terhadap berbagai situasi (Sistler & Washington, 1999). Spiritualitas juga dapat menjadi faktor yang mempengaruhi ketenangan hati (Spiers & Walker, 2009), hal itu dikarenakan adanya penekanan kepada penganutnya untuk memiliki perasaan tenang dalam hidup sehingga individu yang memiliki spiritualitas yang baik akan memiliki ketenangan hati.

Ketenangan individu akan lebih tinggi jika tinggal di daerah yang alami atau daerah pedesaan dibanding individu yang tinggal di daerah kota, hal tersebut membuktikan jika lingkungan dapat mempengaruhi ketenangan (Herzog & Chernick, 2000). Faktor lain yaitu rasa kebersamaan atau kesendirian, dan rasa saling mencintai (Kruse et al., 2005).

Imam Al-Ghozali menyatakan bahwa jiwa adalah jisim yang sangat halus yang mengetahui dan merasa yakni manusia-manusia Umi Kulsum<sup>9</sup>.

Menurut Wasty Soemanto, Jiwa adalah kekuatan batin yang mendorong tubuh manusia dan perilaku manusia, dan jiwa mempromosikan sikap perilaku. Fungsi jiwa dapat diamati melalui perbuatan yang terjadi, karena begitu eratnya dengan fungsi jiwa yang menyertai perbuatan tersebut. Oleh karena itu, jiwa adalah semua aspek spiritual manusia dan esensi manusia yang mendorong tindakan, termasuk hati, Pikiran, emosi.

Ketenangan jiwa adalah berkaitan dengan Kesehatan jiwa' jiwa yang sehat atau mentalitas yang sehat, seseorang yang lebih tenang dan damai akan memiliki ketenangan dalam dalam diri jiwanya,

---

<sup>9</sup> Irwanto, dkk.2005. *Psikologi Umum*, (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama. 1991), 3 16 dengan hakikat kejiwaannya

ketenangan akan membuat seseorang lebih dewasa. Hal itu sependapat dengan dengan Zakiyah Dradjad yang mengemukakan bahwa kesehatan mental merupakan terciptanya ketenangan yang sesungguhnya dengan aspek kejiwaan seseorang..

Melawan masalah-masalah yang sedang dialami, atau berpikir positif kesenangan dan potensi dalam dirinya. Menurut kutipan diatas bisa dimengerti bahwa seseorang yang memiliki pribadi yang sehat dan terjaga, bisa menerima takdir yang telah terjadi dengan ikhlas, bisa mencari solusi dalam suatu permasalahan dengan baik dengan segala tantangan yang ada,

Ada beberapa aspek yang mempengaruhi Kesehatan mental menurut Imam Ghazali, ketika seseorang memiliki jiwa yang tenang dan damai akan memberikan dampak positif dalam dirinya yang membuat hidupnya lebih baik, mental yang sehat memiliki sikap yang bersyukur, bersabar, mencari ridho Allah SWT dengan selalu taat dan menjauhi larang-larangannya.

Pengamalan agama (ibadah) dalam kehidupan sehari-hari dapat menguatkan manusia dari rasa takut dan ketakutan yang mendalam. Dalam berbagai jenis ibadah yang ada: doa psikologis (Psiko-religius), doa lebih, dan kepercayaan kepada Allah SWT, doa itu sendiri memiliki agama spiritual yang menciptakan rasa percaya diri dan tujuan optimis. Diikuti sertakan memberi Anda rasa aman Semangat masa depan. Padahal, tujuan utama shalat adalah mendekatkan diri kepada Allah SWT sehingga kebahagiaan dan kedamaian dapat terwujud. keberlangsungan Kebutuhan Manusia Kedamaian pikiran dapat dirasakan ketika kebutuhan fisik dan psikologis manusia terpenuhi. Jika kebutuhan tersebut tidak terpenuhi, dalam Zakiah Daradjat, pendidikan agama dalam pembinaan mental.

Menurut Kartini Kartono kebutuhan-kebutuhan yang harus terpenuhi oleh manusia untuk ketenangan hati adalah:

- 1) Terpenuhinya kebutuhan pokok,  
Hal ini karena setiap manusia pasti memiliki dorongan-dorongan akan kebutuhan pokok. Dorongan-dorongan akan kebutuhan pokok tersebut menuntut pemenuhan, sehingga jiwa menjadi tenang dan akan menurunkan ketegangan ketegangan jiwa jika kebutuhan tersebut terpenuhi.
- 2) Tercapainya kepuasan, setiap orang pasti menginginkan kepuasan, baik yang berupa jasmaniah maupun yang bersifat psikis, seperti kenyang, aman terlindungi, ingin puas dalam hubungan seksnya, ingin mendapat simPati dan diakui harkatnya. Pendeknya ingin puas di segala bidang.
- 3) Posisi status sosial

Setiap individu selalu berusaha mencari posisi sosial dalam lingkungannya. Tiap manusia membutuhkan cinta kasih dan simPati. Sebab cinta kasih dan simPati menumbuhkan rasa diri aman, berani optimis, percaya diri<sup>10</sup>.

Dalam bukunya Zakiah Daradjat ada enam kebutuhan jiwa di mana jika tidak terpenuhi akan mengalami ketegangan jiwa. Kebutuhan jiwa tersebut adalah:

a) Rasa Kasih Sayang

Rasa kasih sayang merupakan kebutuhan jiwa yang penting bagi manusia oleh karenanya apabila rasa kasih sayang itu tidak didapatnya dari orang-orang disekelilingnya maka akan berdampak pada keguncangan jiwanya. Tetapi bagi orang yang percaya kepada Allah SWT yang Maha Pengasih dan Penyayang maka kehilangan kasih sayang dari manusia tidak menjadikan jiwa gersang

b) Rasa Harga Diri

Mempunyai rasa harga diri adalah untuk memenuhi keperluan seseorang, namun jika keperluan jiwa seseorang itu tidak terpenuhi akan mempunyai akibat, yang dikutip dalam Zakiyah Darajad, pentingnya Kesehatan yang perlu kita teladan idan jangan kita remehkan, namun terdapat

---

<sup>10</sup> Kartini Kartono dan Jenny Andari, *Hygiene Mental dan Kesehatan Mental Dalam Islam*, (Bandung: Mandar Maju, 1989), 29-30 23

seseorang yang sangat berambisi dalam mencari kesenangan dunia yang berkaitan dengan harta, pangkat dan lain sebagainya. Padahal tujuan hidup yang sesungguhnya adalah saling membantu dengan cara shodaqoh.

c) Perasaan bebas

Seseorang juga ingin merasakan kebebasan untuk mencari jati dirinya masing-masing, kebebasan seseorang sangatlah berbeda beda, kebebasan yang sebenarnya adalah kebebasan yang tidak melanggar aturan-aturan ataupun norma-norma yang berlaku, sehingga kita lebih bisa taat kepada Allah SWT.

d) Perasaan sukses

Rasa pencapaian yang merupakan kebutuhan jiwa. Kegagalan menimbulkan kekecewaan bahkan menghancurkan kepercayaan seseorang kepadanya. Islam mengajarkan manusia untuk tidak putus asa. Tidak memenuhi keinginan Anda tidak berarti itu tidak baik. Bahkan kegagalan akan lebih baik jika orang tahu penyebabnya dan dapat mengambil pelajaran dari kegagalan tersebut.

e) Rasa Ingin Tahu

Keingintahuan juga merupakan kebutuhan mental dasar yang mempengaruhi perilaku dalam rasa puas. Orang akan merasa tidak bahagia jika tidak mendapatkan informasi tentang ilmu yang mereka cari. Namun, karena keterbatasan yang ada di dalamnya, tidak semua pengetahuan tersedia. Orang mungkin tidak selalu dapat memenuhi enam kebutuhan dasar jiwa-jiwa di atas dalam kehidupan karena berbagai kondisi yang mempengaruhi mereka dan harus dihadapi. Jika hal itu tidak terpenuhi, orang takut dan mencari cara untuk mengatasinya secara wajar atau tidak wajar. Karena jiwa manusia adalah sumber kebahagiaan dan kesengsaraan, Al-Qur'an sangat memperhatikan untuk mengubahnya dengan akhlak yang mulia dan sifat-sifat yang baik.

Disebutkan dalam Al Qur'an surat Asy Syam ayat 8-10, Artinya: *“Dan Jiwa serta*



*penyempurnaannya (penciptaannya) maka Allah mengilhamkan kepada jiwa itu (jalan) kefasikan dan ketaqwaannya, Sesungguhnya beruntunglah orang-orang yang mensucikan jiwa itu, dan sesungguhnya merugilah orang yang mengotorinya” (QS. Asy Syam : 8- 10).*

c. Ciri-ciri ketenangan hati

Berdasarkan world health organization ketika tahun 1959 pada Geneva menjelaskan Kesehatan jiwa maupun ketenangan memiliki ciri-ciri sebagai beriku tini:

- 1) Kita dapat beradaptasi secara konstruktif dengan kenyataan bahkan ketika itu buruk baginya.
- 2) Dapatkan kepuasan dari hasil usaha Anda.
- 3) Kita merasa lebih bahagia memberi daripada menerima.
- 4) Rrelatif bebas dari ketegangan (stres), kecemasan dan depresi.
- 5) Terhubung dengan orang lain dengan cara yang saling menguntungkan dan memuaskan.
- 6) Terimalah kekecewaan karena mengambilnya sebagai pelajaran nanti.
- 7) Ubah permusuhan ke arah solusi yang kreatif dan konstruktif.
- 8) Kasih sayang yang kuat.

## B. Penelitian Terdahulu

Dapat didefinisikan tinjauan pustaka atau penelitian terdahulu digunakan Sebagai hasil dari penalaran dan tinjauan kritis dan sistematis studi yang dilakukan oleh peneliti sebelumnya, kesepakatan terkait dengan penelitian saat ini sesuai. Oleh karena itu, penulisan ini disertai dengan judul “Peran Sedekah Untuk Membangun Ketenangan Hati ( Studi Kasus di Nucare-Lazinu Pati )” mengadopsi sumber Pustaka seperti dibawah ini;

1. Kajian Rachmi Ardhila (2011), UIN Syarif Hidayatullah Jakarta yang berjudul “*Peran program nikmatnya sedekah untuk membangun kesadaran bersedekah pada jamaah di MNC TV*”. Tujuan penelitian ini mengetahui dan menganalisis lebih detail mengenai program nikmatnya nikmatnya sedekah untuk membangun kesadaran bersedekah pada jamaah di MNC TV . dalam penelitian ini menggunakan jenis kualitatif dengan metode pendekatan fenomenologi mengenai peristiwa yang dialami oleh subjek penelitian dalam tataran raktis dengan

metode wawancara. Hasil penelitian ini dapat dikembangkan berdasarkan tingkat kesadaran dalam bersedekah sebagai salah satu siaran religi yang ditayangkan oleh MNC TV yang ternyata berdampak positif melalui metode diskusi yang dilakukan melalui telpon maupun via chat bagi siapa saja yang ingin bertanya menggunakan metode dakwah *Bil Lisan* dan *Bil Qalam*.

Penelitian tersebut memiliki kesamaan dalam penelitian peneliti dengan menggunakan metod pendekatan fenomenology pada jenis penelitian kualitatif, sehingga penelitian ini nantinya akan berupa bentuk penyajian data yang di asarkan pada teknik pengolahan data dokumentasi, wawancara dan observasi serta mengambil kajian teori peran didalam penelitian.

Penelitian ini juga berbeda dengan penelitian tersebut dalam menggunakan media dakwah yang berisi tentang Peran program nikmatnya sedekah untuk membangun kesadaran bersedekah pada jamaah, sedangkan penelitian yang di lakukan peneliti sekarang adalah perang sedekah untuk ketenangan hati.

2. Penelitian Fandi Fuad Mirza (2013), IAIN Walinsongo Semarang yang berjudul “Pengaruh Perilaku Sedekah terhadap perkembangan usaha (Studi kasus peserta komunitas usaha mikro muamalat berbasis Masjid (KUM3) di KJKS BMT An-NajahWiradesa”. Tujuan kajian tersebut untuk menguji secara empiris pengaruh sedekah terhadap pertumbuhan ekonomi pada usaha kecil dan menengah yang berbasis masjid. dalam penelitian ini menggunakan jenis kuantitatif untuk memperoleh hipotesis yang didasarkan pada suatu hubungan yang signifikan antar variabel yang akan di teliti.

Persamaan penelitian ini menggunakan kajian teori mengenai bentuk sedekah yang ditujukan pada sikap dan perilaku untuk mengharap ridha Allah melalui pendekatan fenomenologi yang di kaji berdasarkan hipotesis nihil, sehingga penelitian ini nantinya akan berupa bentuk penyajian data yang didasarkan pada teknik pengolahan data angka, sedangkan untuk penulis akan didasarkan pada data yang berupa teknik analisis. Hasil dari penelitian ini menunjukkan tingkat sedekah yang tinggi yang didasarkan atas dasar perilaku dalam perkembangan usaha komunitas usaha mikro berbasis masjid.

Dalam kajian tersebut memiliki perbedaan yang berisi Pengaruh Perilaku Sedekah terhadap perkembangan saha

sedangkan penelitian yang di lakukan peneliti sekarang adalah perang sedekah untuk ketenangan hati.

3. Penelitian Nurman Jaya (2017), UIN Raden Intan Lampung dengan judul “Konsep sedekah perspektif Yusuf Mansur dalam buku *The Miracle Of Giving*”. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui konsep bersedekah yang diterapkan oleh Ustad ibukota dalam buku *The Miracle Of Giving* serta dapat diambil kesimpulan manfaat dari sedekah dalam buku tersebut.

Persamaan penelitian ini menggunakan kajian teori sedekah namun didasarkan pada buku karangan Yusuf Mansur, untuk metodenya menggunakan pendekatan kajian pustaka dengan jenis penelitian kualitatif dengan pengkajian yang berkaitan dengan problematika apa yang akan diteliti, sedangkan penelitian ini hanya menggunakan pendekatan fenomenologi yang sangat relevan dengan keadaan yang sebenarnya dalam objek penelitian rumus shodaqoh yang diajarkan sesuai dengan firman Allah yang memiliki menjelaskan keutamaan berzakat yang dapat diantarkan lebih banyak 10 kali lipat.

Kajian tersebut memiliki perbedaan dalam obyek yang diteliti yang berisi aspek shodaqoh perspektif Ustad pada buku *The Miracle Of Giving* sedangkan yang di lakukan peneliti sekarang adalah perang sedekah untuk ketenangan hati

Dari ketiga penelitian tersebut, terdapat persamaan dan perbedaan yang diteliti oleh peneliti. Persamaan dari ketiga penelitian tersebut adalah sama-sama mengaji tentang peran sedekah yang membedakan penelitian terdahulu dengan penelitian sekarang adalah peneliti lebih memfokuskan peran sedekah terhadap ketenangan hati dan tentunya tempat penelitian berbeda dengan penelitian terdahulu.

### C. Kerangka Berpikir

Pada penelitian ini nantinya akan membahas mengenai peran sedekah yang dapat membangun ketenangan hati dengan objek lokasi di Nu Care Lasiznu Pati yang didasarkan atas dasar perilaku dalam perbuatan untuk melakukan sedekah secara ikhlas, meningkat dan meneruskan guna mendapatkan ridha Allah dalam bentuk ketenangan hati, dalam penelitian ini model untuk memperoleh data akan menggunakan metode wawancara, observasi serta dokumentasi dan dianalisis melalui metode fenomenologi yang sesuai dengan peristiwa yang dialami oleh subjek penelitian

dengan model penelitian jenis kualitatif. Berikut skema gambaran mengenai kerangka berfikir yang peneliti gunakan.

**Gambar 2.1**  
**Kerangka Berpikir**

