

## Keutamaan Bersedekah Sebagai Upaya Meningkatkan Kesehatan Mental

Zhila Jannati

Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang, Indonesia

[zhila\\_jannati10@radenfatah.ac.id](mailto:zhila_jannati10@radenfatah.ac.id)

Submitted: 05-01-2022  
Revised: 06-01-2022  
Accepted: 24-02-2022

Copyright holder:  
© Jannati, Z. (2021).

First publication right:  
© Ghaidan Jurnal Bimbingan Konseling & Masyarakat

How to cite: Jannati, Z. (2021). Keutamaan Bersedekah Sebagai Upaya Meningkatkan Kesehatan Mental. Ghaidan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam Dan Masyarakat, 5(2), 77-87. <https://doi.org/https://doi.org/10.19109/ghaidan.v5i2.11023>

Published by:  
UIN Raden Fatah Palembang

Journal website:  
<https://ghaidan.co.id/index.php/bcp>

E-ISSN:  
2621-8283

### ABSTRACT:

*Alms is one of the worship commanded by Allah swt. and recommended by the Messenger of Allah who by doing so humans will get a very beautiful reward from Him. The form of gratitude for all that Allah swt has given. Giving to humans can be realized by carrying out alms, both material and non-material alms. In addition, alms is one way that can be taken so that individuals can obtain a healthy mental. The purpose of this paper is to provide an understanding to each individual regarding the mental health of individuals in giving alms, with this understanding it is hoped that each individual will be happy and continue to give alms while Allah swt. breath to him on this earth. The results of this study are that in addition to obtaining rewards from Allah swt., alms can also make individuals mentally healthy where individuals can achieve happiness within themselves and can also create happiness for others. In addition, by giving charity, a person can achieve harmony of the functions of his soul, can create a sense of happiness and health, can avoid mental disorders, can face the challenges and trials of life well, can be positive with oneself and others and can accept what other people are.*

**KEYWORDS:** *Alms, Mental Health*

### PENDAHULUAN

Motivasi dapat diartikan sebagai upaya dan dorongan internal dalam diri setiap individu yang bertujuan untuk menyelesaikan suatu pekerjaan, dalam kegiatan belajar disebut dengan motivasi belajar. Motivasi adalah proses untuk membangkitkan, mempertahankan, dan mengontrolkan minat-minat siswa, terutama pada prestasi belajar siswa di sekolah,<sup>1</sup> selanjutnya menurut lintang<sup>2</sup> juga menunjukkan bahwa motivasi sangat penting dalam kegiatan belajar karena motivasi dapat mendorong semangat belajar, dan sebaliknya, kurangnya motivasi akan melemahkan semangat belajar, dan dengan cara bimbingan konseling siswa dapat memperoleh pemahaman yang positif dan membangun tentang hal-hal yang tidak mereka ketahui sehingga mereka dapat mengembangkannya secara positif.

Allah telah menciptakan manusia dengan maksud agar taat kepada-Nya dan mematuhi segala perintahnya. Kebaikan merupakan sesuatu yang sangat dimulainya oleh Allah swt. agar dilakukan oleh manusia. Walaupun, pada umumnya untuk mengaplikasikannya dalam kehidupan sehari-hari memerlukan tekad yang kuat atas dasar keimanan yang sebenar-benarnya iman. Dengan

1 Pratiwi, N., Zakso, A., & Budjang, G. (2017). Hubungan Motivasi Belajar dengan Hasil Belajar Siswa pada Mata Pelajaran Sosiologi Kelas XII IPS SMA Negeri 2 Tebas. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Khatulistiwa*, 6(2). : 1–10.1–10.

2 Lintang, a. I. (2020). hubungan antara kepercayaan diri dan minat belajar dengan prestasi belajar matematika pada siswa kelas x smk negeri 1 klaten tahun pelajaran 2019/2020 (doctoral dissertation, universitas widya dharma klaten).

keyakinan bahwa waktu seseorang tidaklah lama untuk bernafas di dunia, maka orang tersebut akan dapat melakukan kebaikan dengan mudah sehingga yang ia impikan hanya bertemu dengan Allah swt. dengan sebaik-baiknya bekal yakni taqwa. Sedekah merupakan salah satu perbuatan yang dapat dilakukan oleh setiap muslim agar keranjang bekalnya dapat bertambah sehingga cinta dan keridhaan Allah swt. akan diperolehnya. Sedekah adalah suatu pemberian baik materil maupun nonmateril dari seseorang secara ikhlas dan sukarela untuk mengharapkan pahala dan ridha dari sisi Allah swt. sedekah dalam bentuk materil dapat berupa harta benda yang diberikan kepada orang lain yang membutuhkan.

Sedangkan sedekah dalam bentuk nonmateril dapat berupa perbuatan baik yang dilakukan oleh seseorang seperti berdzikir kepada Allah swt., senyuman dan bermuka manis di hadapan orang lain, sholat berjamaah, menolong orang yang dengan mengalami kesulitan, dan lain sebagainya. Dengan demikian, tidak perlu ada kecemburuan dari orang yang tidak memiliki kelebihan harta kepada orang yang kaya. Orang yang hartanya tidak berlebih dapat melakukan sedekah dengan banyak cara. Dengan mengucap tasbih, tahmid, dan tahlil, seseorang yang tergolong fakir miskin dapat mengungguli sedekahnya orang kaya apabila dilakukan dengan sebanyak mungkin. Dalam hal sedekah berbentuk immateril, setiap orang dapat memiliki peluang yang sama untuk dapat memperoleh pahala sedekah. Sedangkan dalam bentuk harta benda, sedekah dari seseorang dapat berupa uang dan benda yang ia miliki.

Dalam hal ini, sedekah harta dapat dilakukan oleh seseorang dengan mudah apabila ia memiliki keyakinan bahwa harta yang ia berikan kepada orang lain tidak akan mengurangi rezekinya. Bahkan, rezekinya akan bertambah dan dapat dinikmatinya walaupun ia telah meninggal kelak. Karena rezeki pada hakikatnya merupakan titipan dari Allah swt. yang dengan titipan tersebut seseorang hendaknya menyadari bahwa di dalam rezeki tersebut terdapat hak orang lain yang harus ditunaikan. Sehingga, sejatinya seseorang tidak tamak dan riya' dengan segala yang Allah swt. titipkan di muka bumi ini. Rasulullah saw. bersabda: "Sedekah tidak akan mengurangi harta, Allah tidak akan menambah kepada hamba sebab suka memaafkan kecuali baginya kemuliaan, dan tidak seorang itu merendah diri kecuali Allah akan mengangkat derajatnya." (HR. Muslim). Sedekah adalah salah satu anjuran Rasulullah saw. untuk setiap manusia di dunia ini. Adapun sabda dari Rasulullah saw. yang artinya, setiap muslim hendaklah bersedekah" (HR. Muttafaq 'alaih). Selain itu, pada hadits lain Rasulullah saw juga bersabda yang artinya, setiap jiwa hendaklah bersedekah (HR. Ahmad). Dari hadits tersebut dapat dipahami bahwa Rasulullah saw. telah memerintahkan kepada setiap jiwa untuk bersedekah. Dengan bersedekah, tidak hanya menjalin hubungan vertikal dengan Allah swt, akan tetapi juga dapat menjalin hubungan yang horizontal antara manusia dengan manusia. Itulah salah satu kemuliaan dan kenikmatan dari perbuatan sedekah yang hendaknya dilakukan oleh setiap jiwa.

Sedekah merupakan hal yang menunjukkan kebenaran atas penghambaan manusia kepada Allah swt. dan juga merupakan suatu bukti atas kepercayaan pelakunya atas kebenaran imannya (Suranto, 2015: 7). Jika benar penghambaan seorang manusia kepada Allah swt., maka tentunya seorang hamba akan patuh dan taat kepada Tuhannya. Hal tersebut dapat dibuktikan dengan melakukan sedekah kepada orang lain. Kemudian, jika seorang manusia tersebut memiliki iman yang benar, maka ia juga dapat membuktikan keimanannya tersebut dengan cara bersedekah. Maka, dari sana tampak bahwa sedekah bukanlah perkara yang remeh, sebab sedikit saja harta yang dikeluarkan dalam sedekah akan melahirkan pahala dari Allah swt, yang nilainya lebih dari itu. "Perumpamaan (nafkah yang dikeluarkan oleh) orang-orang yang menafkahkan hartanya di jalan Allah adalah serupa dengan sebutir benih yang menumbuhkan tujuh bulir, pada tiap-tiap bulir: seratus biji. Allah melipatgandakan (ganjaran) bagi siapa yang Dia kehendaki. Dan Allah Maha Luas (karunianya) lagi Maha Mengetahui." (Q.S. Al-Baqarah: 261)

Permasalahan yang ada di dalam kenyataan, masih terdapat orang-orang yang memiliki kemampuan untuk bersedekah namun merekamenya-nyiakan kesempatan emas tersebut. Bahkan, manusia terkadang lupa bahwa ada hak orang lain yang harus ia tunaikan dari sebagian rezeki yang diberikan Allah swt. kepadanya. Manusia terkadang merasa tidak pernah cukup dengan harta yang ia miliki. Padahal, terkadang gaya hiduplah yang membuat hal tersebut terjadi. Namun, ada juga manusia yang memiliki kesulitan dalam harta, namun Allah swt. memberikan solusinya dengan bersedekah tanpa mengeluarkan harta seperti dengan tersenyum di hadapan orang lain, mengajak pada kebaikan, menolong sesama, dan lain sebagainya.

Dari permasalahan yang telah dijelaskan di atas, dapat dipahami bahwa setiap hamba Allah swt. hendaknya memiliki pemahaman yang baik mengenai keutamaan bersedekah. Orang-orang yang memahami betapa banyak janji Allah swt. yang akan diberikan sebagai balasan bagi orang-orang yang mau bersedekah. Tentunya, sedekah yang dilakukan harus dengan keikhlasan, lapang dada, dan sukarela dengan semata-mata untuk memperoleh ridha dari-Nya. Apabila pemahaman tersebut dimiliki, individu tentu akan menjadikan sedekah sebagai kebiasaannya dalam kehidupan sehari-hari. Tidak hanya itu, individu juga akan melakukan sedekah dengan hati yang sangat senang dan juga akan melahirkan ketenangan hati dalam hal harta benda yang ia pahami hanya sebagai titipan belaka.

Penelitian mengenai sedekah telah diteliti oleh Rusdi, dkk. (2018: 59) Penelitian ini menemukan adanya hubungan antara sedekah dan kebahagiaan, didapatkan hasil bahwa mahasiswa yang memiliki perilaku bersedekah yang tinggi menunjukkan kebahagiaan yang lebih besar dibandingkan dengan mahasiswa yang memiliki perilaku bersedekah yang rendah. Analisis multiple regression menemukan bahwa afeksi bersedekah menjadi prediktor yang lebih kuat dibandingkan ikhlas bersedekah. Keduanya memberikan sumbangan yang efektif bagi kebahagiaan sebesar 11,1 %. Adapun Sami (2014: 205) juga telah meneliti mengenai "Dampak Shadaqah pada Keberlangsungan Usaha (Studi Kasus: Testimoni 4 Pengusaha Muslim di Surabaya)". Adapun hasil penelitian menunjukkan bahwa ada dampak dari sedekah terhadap keberhasilan bisnis pada pengusaha muslim di Surabaya. Banyak pengusaha muslim yang rutin dalam melakukan amal tersebut sehingga kinerja bisnisnya meningkat yang berdampak pada peningkatan berkelanjutan pada bisnisnya tersebut.

Penelitian-penelitian yang telah dijelaskan di atas berfokus pada sedekah sebagai prediktor dari kebahagiaan dan juga dampak sedekah pada keberlangsungan usaha. Adapun dalam tulisan ini peneliti akan membahas mengenai kesehatan mental individu dalam bersedekah. Dalam hal ini, kesehatan mental merupakan tercapainya keselarasan yang sesungguhnya antara fungsi-fungsi jiwa serta terwujudnya penyesuaian diri yang baik antara diri sendiri dan lingkungan sekitarnya. Mental yang sehat dari seorang individu akan mewujudkan kesejahteraan dan ketenangan hidup sehingga dapat dipahami bahwa orang yang memiliki kesehatan pada mentalnya adalah orang yang dapat mengelola fungsi-fungsi jiwanya dengan baik, dapat mengelola emosinya dengan baik, serta mampu menjaga hubungan yang baik dengan lingkungan sosialnya.

Kesehatan mental sangat penting dimiliki oleh setiap orang. Oleh karena itu, seseorang perlu mendekatkan diri kepada Allah swt. sehingga dapat memenuhi karakteristik seseorang yang memiliki mental yang sehat. Adapun orang yang memiliki mental yang sehat dapat dilihat dari karakteristiknya yaitu individu terhindar dari gangguan jiwa, memiliki perasaan yang bahagia dan sehat, memiliki kemampuan dalam menghadapi tantangan dalam kehidupan, mampu menerima orang lain apa adanya, serta memiliki sikap positif terhadap orang lain dan juga diri sendiri. Untuk mencapai hal tersebut, seseorang harus dapat menjawab pertanyaan-pertanyaan yang mendasar tentang dirinya, seperti "Untuk apa saya diciptakan?", "Mengapa saya diciptakan?", "Bagaimana saya diciptakan", "Siapa yang menciptakan saya" dan pertanyaan-pertanyaan lainnya yang dapat

menciptakan ketenangan, kesabaran, serta kebahagiaan hidup yang abadi. Untuk menjawab pertanyaan-pertanyaan di atas, seseorang perlu mencapai ilmu agama yang mendalam, sehingga dalam menghadapi hidup tidak terjadi keputusasaan dan kesedihan yang mendalam. Sebab, sejatinya jawaban akan pertanyaan-pertanyaan tersebut tidak lain adalah iman kepada Allah swt. di mana seorang manusia harus yakin kepada Allah swt. yang telah menciptakannya untuk taat dan patuh kepadanya. Allah tidak menciptakan manusia kecuali untuk menyembahNya dan menjadikan manusia sebagai khalifah di muka bumi ini. Ujian dan cobaan yang manusia rasakan adalah atas izin Allah swt. dan tujuan akhir dari hal tersebut adalah kehidupan yang abadi yaitu surga. Adapun salah satu kunci surga yang diberikan oleh Allah agar seseorang dapat merasakan mental yang sehat adalah dengan bersedekah.

Sedekah dapat menjadi prediktor dari kesehatan mental di mana dengan bersedekah berarti seseorang telah memberikan suatu kebaikan untuk orang lain baik dalam hal material atau immaterial. Dengan demikian, tidak ada iri dengki yang mengakar di hati manusia karena ia mengetahui apabila ia melakukan kebaikan dengan memberikan sesuatu kepada orang lain maka ia akan bahagia dan juga ia akan menjadikan orang lain lebih bahagia. Selain itu, dengan bersedekah, tidak ada ketakutan dan kecemasan yang berlebihan tentang harta yang merupakan titipan dari Allah swt. karena ia memahami bahwa harta akan kekal dengan bersedekah sehingga ia tidak akan mengalami gangguan jiwa. Orang yang senantiasa bersedekah juga akan memiliki sikap positif dengan orang lain di mana ia akan senang apabila melihat orang lain bahagia. Dengan demikian, maka dapat dipahami bahwa kesehatan mental akan dapat tercapai melalui sedekah.

## **METODE**

Penelitian mengenai kesehatan mental individu dalam bersedekah ini memiliki tujuan yaitu untuk mengetahui bagaimana kesehatan mental individu dalam bersedekah, yang dengan hal tersebut diharapkan agar setiap manusia dapat melakukan sedekah dengan rasa senang, ikhlas, semangat, untuk semata-mata mengharapkan ridho Allah swt. sehingga dapat memperoleh kesehatan mental di dalam dirinya. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah library research (penelitian kepustakaan). Adapun penelitian kepustakaan ialah jenis penelitian yang digunakan dalam pengumpulan data dan informasi melalui bantuan dari macam-macam material yang terdapat di perpustakaan seperti buku, dokumen, majalah, kisah-kisah sejarah, dan lain-lainnya. Dalam penelitian ini, material yang digunakan yaitu buku-buku dan jurnal-jurnal yang berkaitan dengan kesehatan mental dan sedekah. Teknik pengumpulan data yang digunakan yaitu dokumentasi. Adapun teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis data deskriptif kualitatif.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Pada umumnya, sedekah hanya dikaitkan dengan harta. Padahal, lebih dari itu, sedekah memiliki makna tidak hanya memberikan harta kepada orang lain. Amalia (dalam Nofiaturrahmah, 2017: 322) mengemukakan bahwa sedekah merupakan suatu pemberian yang diberikan oleh seseorang sebagai kebajikan untuk mengharapkan ridho dari Allah swt. dan juga mengharapkan pahala semata.<sup>3</sup> Menurut Masykur (dalam Sami, 2014: 209), kata sedekah berasal dari bahasa Arab yaitu "*shadaqah*" yang memiliki makna suatu pemberian yang diberikan orang seorang muslim kepada sesamanya secara spontan dan sukarela tanpa dibatas oleh ruang, waktu, serta jumlah tertentu.<sup>4</sup>

---

<sup>3</sup> Fifi Nofiaturrahmah (2017) Penanaman Karakter Dermawan melalui Sedekah, *ZISWAF*, Vol. 4, No. 2, Hal. 322

<sup>4</sup> Abdus Sami (2014) Dampak Shadaqah pada Keberlangsungan Usaha (Studi Kasus: Testimoni 4 Pengusaha Muslim di Surabaya). *JESTT*. Vol. 1 No. 3, Hal. 209

### *Hakikat Sedekah dalam Islam*

Dalam perspektif Islam, sedekah memiliki arti yang luas. Dalam hal ini, sedekah tidak hanya terbatas pada pemberian sesuatu yang bersifat materil kepada orang miskin. Namun, lebih dari itu, sedekah dapat mencakup perbuatan kebaikan yang dapat bersifat fisik maupun nonfisik (Suaib, dkk., 2018: 224).<sup>5</sup> Perbuatan baik tersebut dapat berupa menyingkirkan batu di jalan, bertemu orang lain dengan wajah tersenyum, mencegah orang lain untuk berbuat tidak baik, dan lain sebagainya. Jadi, ada banyak yang dapat dilakukan untuk memperoleh nilai sedekah. Sabda Rasulullah saw. yakni: “*Segala kebaikan adalah sedekah.*” (HR. Muslim). Sabda Rasulullah saw. tersebut menjelaskan bahwa apapun yang dilakukan oleh seseorang, jika hal tersebut termasuk pada perbuatan baik menurut aturan agama, maka perbuatan tersebut tergolong sedekah.

Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa sedekah merupakan suatu pemberian yang dilakukan oleh seorang individu baik bersifat materil ataupun nonmateril secara spontan dan sukarela sebagai bentuk kebaikan dengan tujuan untuk mengharapkan ridho dan pahala dari Allah swt. Sedekah hendaknya dilakukan tanpa mengharapkan apapun dari manusia. Sebab, harapan yang hakiki adalah hanya berharap kepada Allah swt. Berharap kepada manusia atas sedekah yang dilakukan akan dapat menimbulkan kekecewaan pada diri individu bilamana yang diharapkan tidak terealisasi atau bahkan bertolakbelakang antara harapan dan realiasi.

Selanjutnya, untuk kategori sedekah dengan harta dapat menyedekahkan dengan kewajiban umum dan khusus. Nurjannah (2018: 185) menjelaskan bahwa menginfakkan harta dengan kewajiban khusus seperti memberikan nafkah kepada anak, kedua orang tua, istri dan seterusnya. Dapat pula menginfakkan harta dengan kewajiban umum seperti menyantuni fakir miskin.<sup>6</sup> Dari penjelasan tersebut dapat dikatakan bahwa memberikan nafkah kepada keluarga termasuk kewajiban khusus yang harus dilakukan oleh kepala keluarga di mana hendaknya individu mencukupkan sedekah kepada anak, istri dan keluarganya terlebih dahulu sebelum menyedekahkan dengan kewajiban umum yakni kepada orang lain. Menurut Nurjannah (2018: 185), orang yang paling utama diberikan sedekah adalah kaum kerabat terdekat dan handai tolan. Sebab, hal tersebut dapat memiliki makna ganda yakni makna zakat dan silaturahmi. Selain itu, yang paling utama juga adalah memberikan sedekah kepada kerabat yang menyimpan rasa permusuhan dihatinya. Jadi sebenarnya, sedekah dapat dilakukan kepada siapa saja yang membutuhkan. Namun, ada yang orang-orang yang hendaknya diutamakan dalam pemberian sedekah yakni keluarga.

Sedekah adalah perbuatan yang sangat mulia. Ada kebahagiaan tersendiri jikalau seseorang melakukan sedekah dengan ilmu. Melakukan sedekah adalah perbuatan yang sangat dianjurkan oleh Rasulullah saw. Sebagian ulama fiqih menyatakan bahwa sedekah yang hukumnya wajib adalah zakat dan sedekah uang hukumnya sunnah adalah infak. Sebagian ulama lain menyatakan bahwa infak yang wajib disebut zakat, sedangkan infak yang sunnah dinamakan sedekah (Arifin, 2011: 258).<sup>7</sup> Selain itu, Ghazali, et.al., (dalam Suaib, dkk., 2018: 224) menjelaskan bahwa sedekah memiliki dua arti yaitu shadaqah sunah atau *tathawwu'* (infak) dan sedekah wajib (zakat). Dari penjelasan di atas dapat dikatakan bahwa pada umumnya sedekah tersebut hukumnya adalah sunnah yakni jika dikerjakan mendapatkan pahala namun bila tidak dikerjakan maka tidak mendapatkan dosa. Adapun dalam hal sedekah harta terdapat dua kategori yakni sedekah yang hukumnya wajib dinamakan zakat, sedangkan sedekah yang sunnah dinamakan infak. Adapun zakat merupakan pemberian sebagian harta tertentu kepada orang yang berhak menerimanya dengan syarat-syarat

---

<sup>5</sup> Andi Suwandi Putra Suaib, M. Wahyuddin Abdullah dan Muslimin Kara (2018) Mengungkap Aspek Sedekah dalam Transaksi Mangpaingan Doi pada Masyarakat Lunjen Enrekang, *Jurnal Iqtisaduna*, Vol. 4 No. 2, 224

<sup>6</sup> Nurjannah (2018) Psikologi Spiritual Zakat dan Sedekah, *Istinbath*, Vol. 17 No. 1, Hal. 185

<sup>7</sup> Gus Arifin (2011) *Zakat Sedekah Infak*, (Jakarta: Media Komputindo), Hal. 258

Tabel 1.0

No	Bentuk Sedekah	Adab Bersedekah
1	Menyedekahkan harta benda	Harta yang disedekahkan adalah harta yang berasal dari usaha yang halal
2	Tasbih, tahmid, dan tahlil, mengajak kepada yang ma'ruf, mencegah kemunkaran, serta melakukan hubungan badan dengan yang halal	Harta yang disedekahkan adalah baik dan yang paling utama
3	Menebarkan senyum kepada orang lain	Memiliki keikhlasan dalam bersedekah
4	Memberikan nafkah kepada keluarga	Merahasiakan sedekah
5	Melakukan shalat berjamaah	Tidak mengharapkan balasan dari sedekahnya
6	Mendamaikan orang-orang yang sedang berselisih	Memberikan sedekah dengan wajah yang berseri dan lapang dada
7	Meminjamkan harta kepada orang lain	Mendahulukan sedekah kepada keluarga dan kerabat yang membutuhkan
8	Berkata yang baik dan berjalan menuju masjid	Menyegerakan sedekah
9	Mencari ilmu dan menyebarkannya	Tidak mengungkit-ungkit pemberian sedekah

tertentu. Sedangkan infaq adalah segala bentuk pemberian harta kepada orang lain yang dapat dilakukan kapan saja dan siapa saja.

#### *Bentuk-bentuk sedekah dan Adab bersedekah*

Sedekah adalah salah satu upaya yang dapat dilakukan oleh setiap orang agar kehidupan yang dijalani mendapatkan keberkahan. Orang yang senang bersedekah akan dapat menciptakan hubungan yang baik dengan orang lain. Agar dapat mencapai semua itu, seseorang dapat melakukan berbagai bentuk dari sedekah. Dengan demikian, tidak perlu berkecil hati apabila seseorang belum dapat bersedekah dengan harta benda. Adapun bentuk-bentuk dari sedekah meliputi:

Bentuk-bentuk sedekah yang telah dijelaskan di atas hendaknya dapat diamalkan oleh setiap individu karena pahala-pahala yang didapatkan begitu besar dan manfaatnya juga sangat terasa baik bagi individu sendiri maupun untuk orang lain. Kemiskinan akan dapat diminimalisir apabila setiap orang menerapkan perilaku sedekah apalagi sedekah yang diberikan berupa harta dengan jumlah yang tidak sedikit seperti para donatur-donatur tetap dari suatu komunitas sedekah. Selain itu, sedekah dalam bentuk lain seperti menyuruh pada yang ma'ruf dan mencegah pada yang munkar juga dapat mengatasi permasalahan yang terjadi pada masyarakat baik masalah sosial, ekonomi, pendidikan maupun masalah pribadi seseorang.

Sedekah adalah perbuatan yang mulia yang dapat menjadikan individu menjadi penghuni surga nanti. Namun, dalam bersedekah hendaknya setiap orang memahami adab dalam melakukan sedekah kepada orang lain. Adab merupakan aturan-aturan atau norma-norma yang tertanam dari melakukan sesuatu hal seperti bersedekah. Dengan adab yang baik, maka Allah swt, akan memberikan keberkahan kepada orang yang memberikan hartanya kepada orang lain atau orang yang memberikan kebaikan-kebaikan kepada orang lain. Adapun beberapa adab yang harus ada dalam bersedekah di antaranya adalah sebagai berikut (Jaya, 2017: 30-33)<sup>8</sup>. Sejatinya, adab yang telah diuraikan di atas begitu penting untuk diaplikasikan di dalam kehidupan sehari-hari. Perselisihan dan pertengkaran tidak akan terjadi apabila seseorang memperhatikan adab-adab di atas sebelum melakukan sedekah. Selain itu, adab bersedekah juga menentukan apakah amalan sedekah diterima atau malah ditolak serta diberikan hukuman oleh Allah swt. Sungguh sangat

<sup>8</sup> Nurman Jaya (2017), *Konsep Sedekah Perspektif Yusuf Mansur dalam Buku The Miracle of Giving*, (Lampung: UIN Raden Intan Lampung), Hal. 30-33

disayangkan apabila hal tersebut terjadi karena bukan keuntungan yang didapatkan melainkan kerugian, baik kerugian di dunia maupun kerugian di akhirat.

#### *Keutamaan dalam bersedekah*

Sedekah menjadi suatu amalan yang mudah dilakukan sebagai penambah rezeki dan pelindung diri dari sifat tamak. Orang yang terlanjur sangat mencintai dunia akan sulit untuk melakukan hal ini. Yang terlihat, sedekah menjadikan harta yang dicintai menjadi berkurang. Hal tersebut tentunya akan membuat orang yang pelit akan mengalami kesulitan untuk bersedekah. Ia selalu menghitung-hitung hartanya dan menyimpannya baik-baik. Namun, ia tidak pernah berpikir bahwa hartanya tersebut sejatinya tidak pernah menjadi miliknya apabila tidak dikeluarkan sedekahnya. Sebaliknya, apabila dikeluarkan sedekahnya, maka itulah sebaik-baiknya miliknya yang akan terus mengalir sampai ke akhirat kelak. Hal tersebut mengisyaratkan bahwa sebenarnya jika seseorang ingin membawa mati hartanya, maka sedekahkanlah. Dengan begitu ia akan bersama amalan dair hartanya tersebut walaupun ia telah meninggal dunia.

Sementara itu, sedekah tanpa harta juga dapat dilakukan oleh setiap muslim apabila ia tidak memiliki cukup harta untuk disedekahkan. Sedekah nonmateril juga dapat dilakukan agar menambah amalan selain dapat menyedekahkan dengan sesuatu yang bersifat materil. Diperlukan semangat yang tiada henti untuk melakukan sedekah dan menepis bisikan syaitan yang menakutkan dengan kemiskinan akibat dari bersedekah. Sesungguhnya, apabila orang-orang mengetahui keutamaan dari sedekah dan balasan yang telah dijanjikan oleh Allah swt. untuk ahli sedekah, maka manusia akan terus berbondong-bondong melakukan sedekah. Hubungan yang baik akan dapat tercipta melalui sedekah yang diberikan oleh seseorang kepada orang lain. Terlebih, sedekah yang dikeluarkan adalah untuk keluarganya sendiri. Hal itu dapat menyebabkan hubungan yang baik akan tercipta dengan lancar karena kasih sayang akan tumbuh dan terjaga dengan bersedekah. Selain itu, ada banyak keutamaan lain dari bersedekah yang akan membuat manusia rajin untuk bersedekah baik kepada istri atau suami, anak, orang tua, keluarga, maupun fakir miskin. Adapun keutamaan dari bersedekah di antaranya dijelaskan pada tabel 2.

**Tabel 2.0**

<b>Keutamaan bersedekah</b>	
Mendapatkan surga	Surga merupakan tempat terwangi dan terindah yang keindahannya belum pernah terbesit oleh pikiran manusia. Surga yang di sana manusia mendapatkan apa saja yang ia mau akan dapat ditempati oleh orang-orang yang gemar melakukan kebaikan, salah satu kebaikan tersebut adalah sedekah. Allah swt. berfirman dengan makna: <i>“Dan bersegeralah kamu kepada ampunan dari Tuhanmu dan kepada surga yang luasnya seluas langit dan bumi yang disediakan untuk orang-orang yang bertaqwa, yaitu orang-orang yang menginfakkan hartanya, baik di waktu lapang maupun sempit, dan orang-orang yang menahan amarahnya dan memaafkan kesalahan orang. Allah menyukai orang-orang yang berbuat kebajikan.”</i> (QS. Ali Imran: 133-134)
Diberikan pintu surga khusus	Sabda Rasulullah saw. yaitu: <i>“Orang yang menyumbangkan dua harta di jalan Allah, maka dia akan dipanggil oleh salah satu pintu surga: “Wahai hamba Allah, kemarilah untuk menuju kenikmatan. Jika dia berasal dari golongan orang-orang yang suka mendirikan shalat, dia dipanggul dari pintu shalat. Yang berasal dari kalangan mujahid, maka akan dipanggil dari pintu jihad. Jika dia berasal dari golongan orang yang gemar bersedekah, amak akan dipanggil dari pintu sedekah.”</i> (HR. Bukhari dan Muslim). Penjelasan hadits di atas yaitu salah satu pintu surga akan memanggil para hamba Allah swt. yang gemar bersedekah saat ia masih hidup di dunia. Tentu, apabila dipanggil artinya ada perlakuan khusus dari orang tersebut, sebab tidak semua orang dipanggil dan

Menghapuskan dosa	<p>boleh memasuki pintu surga tersebut kecuali oleh yang semasa hidupnya mau dan senang untuk bersedekah.</p> <p>Dosa yang ada pada diri seorang muslim di dunia akan dipertanggungjawabkannya di hadapan Allah swt. kelak di hari kiamat. Namun ternyata, dengan bersedekah, dosa dari seorang hamba akan dihapuskan oleh Allah swt. Rasulullah saw. bersabda yang artinya: <i>“Sedekah itu menghapus dosa sebagaimana air itu memadamkan api.”</i> (HR. Tidmidzi)</p>
Terjauh dari siska api neraka	<p>Neraka merupakan tempat yang paling menyeramkan dan paling menakutkan yang diciptakan oleh Allah swt. untuk orang-orang yang melampaui batas. Namun, dengan bersedekah seseorang dapat menjauhkan dirinya dari panasnya nereka. Bahkan, walau hanya bersedekah dengan sebiji kurma. Sabda Rasulullah saw. yakni: <i>“Jauhilah neraka walaupun hanya dengan (sedekah) sebiji kurma, kalalu kamu tidak menemukan sesuatu, maka dengan omongan yang baik.”</i> (HR. Bukhari, Muslim dan Ahmad)</p>
Mendapatkan pahala yang berlipat ganda	<p>Seseorang yang menyedekahkan hartanya akan Allah swt. dilipatkan menjadi 7 kelipatan dan pada tiap kelipatan akan juga akan dilipatgandakan menjadi seratus kali lipat. Sedekah menjadikan manusia memperoleh pahala dari Allah swt. Allah swt. berfirman: <i>“Perumpamaan (nafkah yang dikeluarkan oleh) orang-orang yang menafkahkan hartanya di jalan Allah adalah serupa dengan sebutir benih yang menumbuhkan tujuh bulir, pada tiap-tiap bulir: seratus biji. Allah melipatgandakan (ganjaran) bagi siapa yang Dia kehendaki. Dan Allah Maha Luas (karunianya) lagi Maha Mengetahui.”</i> (Q.S. Al-Baqarah: 261). Penjelasan dari ayat di atas yakni Allah swt. akan membalas orang-orang yang menafkahkan hartanya di jalan Allah yang meliputi belanja untuk kepentingan jihad, pembangunan perguruan, rumah sakit, usaha penyelidikan ilmiah dan lainnya dengan balasan yang lebih dan dengan jalan yang tidak terduga (Sami, 2014: 206).<sup>9</sup></p>
Sebagai obat dari berbagai penyakit	<p>Allah swt. menurunkan penyakit bagi para hamba-hambanya dengan tujuan tertentu. Salah satunya adalah sebagai penggugur dosa. Orang yang ditimpa penyakit hendaknya terus berikhtiar agas penyakit yang sedang dideritanya menjadi sembuh. Dan ternyata, sedekah merupakan obat dari penyakit-penyakit yang ada pada diri manusia. Rasulullah saw. bersabda: <i>“Obatilah orang yang sakit di antara kalian dengan sedekah.”</i> (HR. Baihaqi). Jadi, apabila seseorang ingin sembuh dari penyakit yang dideritanya, maka perbanyaklah bersedekah.</p>
Membuka pintu rezeki	<p>Sejatinya, tidak ada ketakutan apapun di dalam hati orang yang beriman untuk membelanjakan hartanya di jalan Allah swt. melalui sedekah. Hal itu dikarenakan, ketika seseorang memilih untuk bersedekah, bukan berkurang rezekinya, melainkan Allah akan memberikan pengganti dari harta yang ia sedekahkan. Tentunya, pengganti dari Allah swt. lebih baik dari sebelumnya. Rasulullah saw. bersabda yang artinya: <i>“Tidak ada suatu hari pun ketika seorang hamba melewati paginya kecuali akan turun dua malaikat. Lalu salah satunya berkata, “Ya Allah berikanlah pengganti bagi siapa yang menafkahkan hartanya”, sedang yang satunya lagi berkata, “Ya Allah berikanlah kehancuran (kebinasaan) kepada orang yang menahan hartanya (bakhil).”</i> (HR. Al-Bukhari dan Muslim).</p>
Terjauh dari bala bencana	<p>Sesungguhnya, pada diri setiap manusia, tidak mengetahui apa saja yang akan ia hadapi di depan mata. Manusia tidak mengetahui ada bala bencana yang dapat ia hadapi saat tengah berada pada kondisi tenang dan sehat. Oleh sebab</p>

<sup>9</sup> Abdus Sami (2014) Dampak Shadaqah pada Keberlangsungan Usaha (Studi Kasus: Testimoni 4 Pengusaha Muslim di Surabaya). *JESTT*. Vol. 1 No. 3, Hal. 206

itu, hendaklah manusia berupaya agar bala bencana yang telah ditakdirkan datang untuknya dapat dicegah dan tidak sampai padanya. Salah satu cara yang dapat dilakukan oleh para hamba Allah swt. dalam mencegah bala bencana adalah dengan melakukan sedekah. Rasulullah saw. bersabda: *"Bersegeralah bersedekah, sebab bala bencana tidak pernah bisa mendahului sedekah."* (HR. Baihaqi). Dari hadits tersebut dapat dipahami bahwa bala bencana tidak pernah mendahului sedekah sehingga perbanyaklah sedekah agar bala bencana tidak terjadi.

Memadamkan panasnya kubur dan mendapatkan naungan di hari kiamat nanti

Seseorang yang telah meninggal akan merasakan alam kubur dengan berbagai kondisi sesuai dengan perbuatan yang telah dilakukannya di dunia. Apabila seseorang tersebut gemar bersedekah di dunia maka panas dari kubur akan dapat dipadamkan serta ia juga akan mendapatkan naungan sedekah pada hari kiamat nanti. Rasulullah saw. bersabda yang artinya: *"Sesungguhnya sedekah dapat memadamkan panasnya kubur bagi orang yang memberikan sedekah, dan sesungguhnya orang mukmin akan bernaung pada hari kiamat nanti di bawah naungan sedekahnya."* (HR. Thabrani).

Mendapatkan pahala dari amal jariyah yang tidak ada putus-putusnya

Sedekah merupakan salah satu amalan yang tidak ada habisnya. Saat manusia telah meninggal dunia, amalan dari sedekahnya ketika ia masih hidup akan terus mengalir. Dengan demikian, tampak bahwa betapa dahsyatnya amalan sedekah sehingga seseorang terus menerus mendapatkan pahala dari Allah swt. Sabda dari Rasulullah saw. yang artinya: *"Jika seseorang meninggal dunia, maka terputuslah amalannya kecuali tiga perkara (yaitu): sedekah jariyah, ilmu yang bermanfaat, dan doa anak yang shaleh."* (HR. Muslim)

Sami (2014: 211-213) menjelaskan bahwa terdapat beberapa manfaat apabila seseorang melakukan sedekah dikala ia hidup di dunia. Adapun manfaat tersebut meliputi, Sedekah dapat menjadikan manusia bersemangat untuk bekerja keras sehingga Allah swt. melipatgandakan rezekinya. Sedekah dapat mengawali manusia untuk mencari rezeki yang halal. Dengan bersedekah dapat meningkatkan kepedulian sosial. Sedekah dapat membuat hidup menjadi sederhana dan dapat menimbulkan kerendahan hati. Dengan bersedekah, kecintaan terhadap dunia dapat berkurang serta manusia dapat menyiapkan kehidupan akhiratnya dengan baik. Bersedekah mampu menghindari gaya hidup bermegah-megahan dan suka pamer.<sup>10</sup> Dari berbagai keutamaan yang telah dijelaskan di atas, dapat dipahami bahwa tidak ada penolakan dari diri orang yang beriman yang mengetahui bahwa sedekah sangatlah penting sebagai bekal yang diperlukan untuk menuju Allah swt. nanti. Sedekah yang dilakukan baik berupa harta maupun perbuatan-perbuatan yang baik akan mendatangkan rezeki, keberkahan, hubungan silaturahmi yang baik, menolak bala bencana, menyembuhkan penyakit, dan lain sebagainya. Dan yang terpenting, Allah swt, telah menjanjikan surga untuk para hamba-hambanya yang gemar bersedekah.

#### *Kesehatan mental individu dalam bersedekah*

Sedekah sebagai suatu pemberian yang dilakukan oleh seseorang kepada orang lain baik berupa harta maupun yang bukan harta memiliki keterkaitan dengan kesehatan mental dari seorang individu. Orang yang senang bersedekah dapat menciptakan mental yang sehat di dalam dirinya. Kesehatan mental merupakan tercapainya keselarasan yang sesungguhnya antara fungsi-fungsi jiwa serta terwujudnya penyesuaian diri yang baik antara diri sendiri dan lingkungan sekitarnya.<sup>11</sup> Adapun Webster menjelaskan bahwa individu yang memiliki mental yang sehat ialah individu yang

<sup>10</sup> Abdus Sami (2014) Dampak Shadaqah pada Keberlangsungan Usaha (Studi Kasus: Testimoni 4 Pengusaha Muslim di Surabaya). *JESTT*. Vol. 1 No. 3, Hal. 211-213

<sup>11</sup> Yuli Asmi Rozali, Novendawati Wahyu Sitasari, Amanda Lenggogeni(2021) Meningkatkan Kesehatan Mental di Masa Pandemic, *Jurnal Abdimas*, Vol. 2 No. 2, hal. 110

mempunyai kondisi psikologis dan emosional yang baik, yaitu individu yang bisa memanfaatkan kemampuan emosi dan kognisi yang berfungsi dengan baik di dalam lingkungannya sehingga mampu memenuhi kebutuhan-kebutuhan sehari-harinya.<sup>12</sup> Dalam hal ini, orang yang memiliki mental yang sehat juga dapat dilihat dari karakteristiknya yaitu individu terhindar dari gangguan jiwa, memiliki perasaan yang bahagia dan sehat, memiliki kemampuan dalam menghadapi tantangan dalam kehidupan, mampu menerima orang lain apa adanya, serta memiliki sikap positif terhadap orang lain dan juga diri sendiri.<sup>13</sup> Sedekah sebagai suatu perbuatan terpuji yang diperintahkan Allah swt. dan yang telah dicontohkan oleh Rasulullah saw. dapat menjadi salah satu cara yang dapat digunakan oleh seseorang untuk mencapai kebahagiaan sehingga dapat memperoleh mental yang sehat dapat dikaji seperti pada uraian mengenai ciri-ciri dari kesehatan mental individu.

Tercapainya keselarasan yang sesungguhnya antara fungsi-fungsi jiwa. Seseorang yang mentalnya sehat ialah ia yang mampu mencapai keselarasan yang sesungguhnya antara fungsi-fungsi jiwa. Dalam hal ini, seseorang perlu bersedekah agar fungsi-fungsi jiwa yang meliputi pikiran, pengindraan, perasaan serta intuisi dapat bekerja dengan baik. Seseorang yang rajin dan senang bersedekah tidak akan mudah sakit hati dan iri dengki dengan kekayaan, kesejahteraan atau kebahagiaan dari orang lain. Oleh karena itu, fungsi-fungsi jiwanya dapat berfungsi dengan baik dan selaras. Terhindar dari gangguan jiwa, Orang yang sehat mentalnya adalah orang yang tidak terjangkit dari gangguan jiwa sehingga ia dapat menyesuaikan diri dengan baik terhadap lingkungan hidupnya dan terhadap norma-norma kehidupan. Adapun orang yang gemar dan senang melakukan sedekah akan dapat menghindarkan diri dari gangguan jiwa karena jiwanya sendiri sudah yakin bahwa segala yang ada di muka bumi ini adalah milik Allah swt. dan tidak ada yang perlu ditakutkan kecuali Allah swt. Selain itu, ia juga yakin bahwa apapun yang ia punya sekarang adalah titipan Allah swt. sehingga ketika sesuatu itu hilang atau belum dapat dimiliki, maka ia tidak akan sedih bahkan ia akan melakukan kebaikan dengan bersedekah sebanyak mungkin.

Memiliki perasaan yang bahagia dan sehat, Orang yang sehat mentalnya tentu akan memiliki perasaan atau emosi yang sehat dan bahagia. Dengan bersedekah, hal tersebut dapat dicapai dengan baik di mana saat manusia melakukan sedekah, maka ia akan mendapatkan banyak pahala di sisi Allah swt. sehingga hatinya akan senang dan tenang, bahkan ia juga senang saat ia melihat orang lain senang atas bantuan yang diberikannya. Memiliki kemampuan dalam menghadapi tantangan dalam kehidupan. Orang yang sehat mentalnya akan mampu menghadapi ujian-ujian dan tantangan-tantangan hidup yang Allah swt. berikan di dunia ini. Dalam hal ini, seseorang perlu untuk bersedekah agar ia dimudahkan dalam menghadapi berbagai masalah-masalah hidup yang beragam sebab seseorang yakin bahwa bala bencana tidak akan mendahului sedekah. Mampu menerima orang lain apa adanya, Orang yang bersedekah akan sehat mentalnya karena orang yang bersedekah akan dapat menerima orang lain apa adanya, baik orang yang kaya ataupun fakir miskin, baik orang yang banyak harta ataupun orang yang kurang mampu, baik orang yang tua maupun yang muda. Ia akan senang menerima orang lain dan memberikan kebaikan-kebaikan kepada orang lain. Memiliki sikap positif terhadap orang lain dan juga diri sendiri, Orang yang gemar bersedekah akan dapat memberikan nilai-nilai positif terhadap diri sendiri di mana ia tidak akan banyak mengeluh dan senang bersyukur atas pemberian dari Allah swt. Adapun bentuk

---

<sup>12</sup> Yuli Asmi Rozali, Novendawati Wahyu Sitasari, Amanda Lenggogeni (2021) Meningkatkan Kesehatan Mental di Masa Pandemi, *Jurnal Abdimas*, Vol. 2 No. 2 hal. 110

<sup>13</sup> Feri Agung Saputra, Yulius Yusak Ranimpi, dan Rama Tulus Pilakoannu (2018) Kesehatan Mental dan Koping Strategi di Kudangan, Kecamatan Delang, Kabupaten Lamandau Kalimantan Tengah: Suatu Studi Sosiodemografi, *Humanitas*, Vol. 2 No. 1 hal. 64

rasa syukur yang ada di dalam dirinya adalah dengan memberikan kebaikan-kebaikan dari kepada orang lain yang dibarengi dengan nilai-nilai positif kepada orang lain.

## KESIMPULAN

Dari pembahasan mengenai keutamaan dalam bersedekah yang telah dijelaskan di atas, penulis menarik kesimpulan yakni sedekah merupakan suatu pemberian yang dilakukan oleh seorang individu baik bersifat materil ataupun nonmateril secara spontan dan sukarela sebagai bentuk kebaikan dengan tujuan untuk mengharapkan ridho dan pahala dari Allah swt. Dengan bersedekah, seseorang akan mendapatkan surga, diberikan pintu surga khusus, menghapuskan dosa, terjauh dari siksa api neraka, mendapatkan pahala yang berlipat ganda, sebagai obat dari berbagai penyakit, membuka pintu rezeki, terjauh dari bala bencana, memadamkan panasnya kubur dan mendapatkan naungan di hari kiamat nanti, mendapatkan pahala dari amal jariyah yang tidak ada putus-putusnya, serta memperpanjang umur. Selain itu, kesehatan mental dapat diraih dengan baik melalui kegiatan bersedekah yang dilakukan oleh individu sehingga ia mendapatkan keselarasan dari fungsi-fungsi jiwanya, dapat menciptakan rasa bahagia dan sehat, dapat terhindar dari gangguan jiwa, dapat menghadapi tantangan dan cobaan hidup dengan baik, dapat bersikap positif dengan diri sendiri dan orang lain serta dapat menerima orang lain apa adanya.

## REFERENSI

- Arifin, Gus (2011) *Zakat Sedekah Infak*. Jakarta: Media Komputindo
- Jaya, Nurman (2017) *Konsep Sedekah Perspektif Yusuf Mansur dalam Buku The Miracle of Giving (Skripsi)*. Lampung: UIN Raden Intan Lampung
- Nofiaturrahmah, Fifi (2017) Penanaman Karakter Dermawan melalui Sedekah. *ZISWAF*. 4 (2). 322
- Nurjannah. 2018. *Psikologi Spiritual Zakat dan Sedekah*. *Istinbath*. 17 (1). 185
- Rozali, Yuli Asmi (2021) Novendawati Wahyu Sitasari, Amanda Lenggogeni, Meningkatkan Kesehatan Mental di Masa Pandemic. *Jurnal Abdimas*. 2 (2) 110
- Rusdi, Ahmad, Khanief Aryanto Wicaksono dan Novan Ardiyantara (2018) Sedekah Sebagai Prediktor Kebahagiaan. *Jurnal Psikologi Islam*. 5 (1) 59
- Sami, Abdus (2014) Dampak Shadaqah pada Keberlangsungan Usaha (Studi Kasus: Testimoni 4 Pengusaha Muslim di Surabaya). *JESTT*. 1 (3). 205-213
- Saputra, Feri Agung, Yulius Yusak Ranimpi, dan Rama Tulus Pilakoannu (2018) Kesehatan Mental dan Koping Strategi di Kudangan, Kecamatan Delang, Kabupaten Lamandau Kalimantan Tengah: Suatu Studi Sosiodemografi. *Humanitas*. 2 (1) 64
- Sari, Milya dan Asmendri (2020) Penelitian Kepustakaan (Library Research) dalam Penelitian Pendidikan IPA. *Natural Science*. 6 (1). 43
- Suaib, Andi Suwandi Putra, M. Wahyuddin Abdullah, dan Muslimin Kara (2018) Mengungkap Aspek Sedekah dalam Transaksi Mangpaingan Doi pada Masyarakat Lunjen Enrekang, *Jurnal Iqtisaduna*. Vol. 4 No. 2: 224
- Suranto, Achmad (2015) *Indahnya Sedekah*. Surabaya: Menara Suci