

SEDEKAH DAN INFAQ SEBAGAI TERAPI PSIKOLOGIS DALAM PANDANGAN AL-QUR'AN DAN HADIS: KAJIAN MAQĀŠID

Denni Karo-Karo¹⁾

¹⁾ STIQ ASH-SHIDDIQ HIDAYATULLAH MEDAN

e-mail Correspondent: denni141097@gmail.com

Info Artikel

Abstract

Keywords:

Alms, Infaq, Mental Health, Maqāšid, Islamic Psychology.

Kata kunci: Sedekah, Infaq, Kesehatan Mental, Maqāšid, Psikologi Islam.

This research aims to analyze the concepts of alms and infaq in the Al-Qur'an and hadith as a form of psychological therapy from a maqāšid perspective. The research method used is library research with a qualitative-descriptive approach. Data collection techniques were conducted through documentation and text studies, while data analysis employed content analysis with a thematic approach and the maqāšid framework. The study's results indicate that alms and infaq can be understood not only as social worship but also as part of the process of spiritual development in Islam. The practice of giving alms and infaq is positioned as a means of establishing inner peace, managing emotions, building the meaning of life, and strengthening individual spirituality. In the framework of maqāšid al-syarī'ah, alms and infaq are related to efforts to safeguard the soul (*ḥifẓ al-nafs*) and reason (*ḥifẓ al-'aql*), so they are relevant to be placed as preventive and curative approaches in mental health based on Islamic values. This research provides a conceptual contribution to the development of Islamic psychology studies and opens up space for the integration of religious values in psychological therapy models.

Abstrak.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis konsep sedekah dan infaq dalam Al-Qur'an dan hadis sebagai bentuk terapi psikologis dalam perspektif maqāšid al-syarī'ah. Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian kepustakaan (library research) dengan pendekatan kualitatif-deskriptif. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui dokumentasi dan studi teks, sedangkan analisis data menggunakan metode analisis isi (content analysis) dengan pendekatan tematik dan kerangka maqāšid. Hasil kajian menunjukkan bahwa sedekah dan infaq dapat dipahami tidak hanya sebagai ibadah sosial, tetapi juga sebagai bagian dari proses pembinaan kejiwaan dalam Islam. Praktik sedekah dan infaq diposisikan sebagai sarana pembentukan ketenangan batin, pengelolaan emosi, pembangunan makna hidup, serta penguatan spiritualitas individu. Dalam kerangka maqāšid al-syarī'ah, sedekah dan infaq berkaitan dengan upaya penjagaan jiwa (*ḥifẓ al-nafs*) dan akal (*ḥifẓ al-'aql*), sehingga relevan untuk ditempatkan sebagai pendekatan preventif dan kuratif dalam kesehatan mental berbasis nilai Islam. Penelitian ini memberikan kontribusi konseptual terhadap pengembangan kajian psikologi Islam dan membuka ruang integrasi nilai keagamaan dalam model terapi psikologis.

PENDAHULUAN

Kesehatan mental merupakan salah satu isu global yang semakin mendapatkan perhatian serius dalam perkembangan ilmu pengetahuan dan kehidupan sosial modern (Aziz, 2022). Perubahan gaya hidup, tuntutan ekonomi, tekanan relasi sosial, serta perkembangan teknologi yang cepat telah membawa konsekuensi psikologis yang signifikan terhadap individu (Magomedova & Fatima, 2025). Gangguan kecemasan, stres kronis, depresi, dan perasaan hampa makna menjadi fenomena yang kian meluas di berbagai lapisan masyarakat (Basri et al., 2025). Kondisi ini menunjukkan bahwa manusia modern tidak hanya menghadapi persoalan material, tetapi juga krisis batin yang memerlukan pendekatan penanganan yang bersifat menyeluruh, tidak sekadar medis, tetapi juga spiritual dan sosial (Purnamasari, 2019).

Dalam ranah keilmuan kontemporer, penanganan kesehatan mental cenderung didominasi oleh pendekatan psikologi Barat yang menitikberatkan pada aspek kognitif, afektif, dan perilaku. Pendekatan tersebut menghasilkan berbagai metode terapi seperti *cognitive behavioral therapy*, terapi perilaku, serta konseling psikodinamik (Rizky et al., 2023). Meskipun efektif dalam banyak kasus, pendekatan ini sering kali bersifat sekuler dan kurang memberikan ruang yang memadai bagi dimensi spiritual. Akibatnya, banyak intervensi psikologis yang berhasil mereduksi gejala, tetapi belum sepenuhnya menyentuh akar persoalan eksistensial manusia berupa pencarian makna hidup dan ketenangan batin secara holistic.

Islam sebagai sistem kehidupan yang komprehensif memandang manusia sebagai kesatuan jasad, akal, dan ruh (Sirait et al., 2024). Oleh karena itu, solusi terhadap problem psikologis tidak cukup hanya menasar aspek psikis semata, melainkan harus diarahkan pada keseimbangan hubungan manusia dengan Allah, sesama, dan dirinya sendiri. Al-Qur'an dan hadis sebagai sumber utama ajaran Islam mengandung prinsip-prinsip etik dan spiritual yang relevan dengan pengembangan kesehatan mental (Anjani, 2023). Ibadah dalam Islam tidak hanya bernilai ritual, tetapi juga memiliki implikasi terapi bagi jiwa, termasuk dalam praksis sosial-keagamaan seperti sedekah dan infaq.

Sedekah dan infaq selama ini lebih banyak dipahami dalam kerangka ibadah sosial dan instrumen pemerataan ekonomi umat. Dalam paradigma fikih konvensional, kedua praktik ini umumnya dikaji sebagai kewajiban moral dan sosial yang berimplikasi pada hubungan antarmanusia. Namun, dimensi internal dari sedekah dan infaq sebagai mekanisme penyembuhan jiwa (psikoterapi spiritual) masih belum mendapatkan perhatian yang memadai dalam kajian Islam. Padahal, banyak ayat Al-Qur'an dan hadis yang mengisyaratkan bahwa sedekah tidak hanya membersihkan harta, tetapi juga membersihkan jiwa dan menenteramkan hati.

Realitas sosial saat ini menunjukkan adanya paradoks kehidupan modern, yaitu meningkatnya kesejahteraan material tetapi diiringi dengan krisis kebahagiaan dan ketenangan batin. Fenomena individualisme, materialisme, dan relasi sosial yang kering empati memperparah kondisi psikologis masyarakat (Lestari & Achdiani, 2024). Dalam konteks ini, nilai-nilai kedermawanan seperti sedekah dan infaq seharusnya tidak hanya dipahami sebagai kewajiban religius, tetapi juga sebagai mekanisme pembentukan kesehatan mental yang berbasis spiritual dan kemanusiaan. Namun, kurangnya pemahaman masyarakat tentang fungsi psikologis sedekah menyebabkan praktik tersebut belum dioptimalkan sebagai terapi jiwa.

Masalah utama yang muncul adalah terjadinya dikotomi antara spiritualitas dan psikologi dalam praktik layanan kesehatan mental. Spiritualitas dipandang sebagai wilayah privat dan tidak ilmiah, sedangkan psikologi dianggap netral nilai. Padahal, dalam Islam, penyembuhan jiwa sangat erat dengan penguatan iman dan amal saleh. Ketiadaan integrasi ini menyebabkan umat Islam

SEDEKAH DAN INFAQ SEBAGAI TERAPI PSIKOLOGIS DALAM PANDANGAN AL-QUR'AN DAN HADIS: KAJIAN MAQĀṢID

kehilangan rujukan konseptual dalam memanfaatkan ibadah sosial sebagai sarana menyetatkan mental. Oleh karena itu, diperlukan kajian ilmiah yang mampu menjembatani teks-teks keagamaan dengan pendekatan psikologis secara sistematis.

Kajian ini secara khusus memosisikan sedekah dan infaq sebagai terapi psikologis dalam perspektif Al-Qur'an dan hadis dengan menggunakan pendekatan maqāṣid al-syarī'ah. Maqāṣid bukan sekadar pendekatan normatif, tetapi juga instrumen filosofis untuk menilai tujuan luhur syariat dalam membangun kemaslahatan manusia. Dengan kerangka maqāṣid, sedekah dan infaq dapat dianalisis secara komprehensif baik dari sisi spiritual, psikologis, sosial, maupun etika ekonomi. Pendekatan ini memungkinkan reinterpretasi ibadah sosial sebagai strategi menjaga kesehatan jiwa, bukan hanya sebagai kewajiban moral.

Penelitian ini penting dilakukan karena berusaha mengisi kekosongan kajian tematik yang mengintegrasikan sedekah dan kesehatan mental dalam satu kerangka keilmuan Islami. Berbeda dari studi sebelumnya yang cenderung menyoroti aspek ekonomi sedekah, penelitian ini mengedepankan dimensi psikoterapeutik berdasarkan teks suci dan teori maqāṣid. Selain itu, kajian ini menawarkan paradigma alternatif dalam pengembangan psikologi Islam berbasis teks dan tujuan hukum Islam, sehingga berpotensi menjadi rujukan konseptual bagi akademisi, praktisi konseling Islam, dan pengelola lembaga keagamaan.

Dengan demikian, tulisan ini diharapkan memberikan kontribusi teoretis dan praktis terhadap pengembangan wacana kesehatan mental berbasis Islam. Secara teoretis, penelitian ini memperkaya kajian maqāṣid dengan pendekatan psikologis, sementara secara praktis memberikan dasar konseptual bagi penerapan sedekah dan infaq sebagai salah satu bentuk terapi spiritual dalam kehidupan umat Islam. Penelitian ini juga diharapkan dapat mendorong terbentuknya kesadaran baru bahwa penyembuhan jiwa dalam Islam tidak dapat dilepaskan dari nilai kedermawanan, keikhlasan, dan kepedulian sosial.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian kepustakaan (*library research*) (Sugiyono, 2019). Pendekatan ini dipilih karena objek kajian penelitian berupa teks-teks normatif dan pemikiran ilmiah, yakni Al-Qur'an, hadis, kitab tafsir, kitab syarah hadis, literatur maqāṣid al-syarī'ah, dan buku serta jurnal psikologi kontemporer. Penelitian ini bertujuan menggali makna, nilai, dan relevansi sedekah dan infaq sebagai terapi psikologis dalam perspektif Islam, sehingga menuntut penafsiran mendalam terhadap teks dan konteks.

Sumber data dalam penelitian ini dibedakan menjadi dua, yaitu: Data Primer, yaitu ayat-ayat Al-Qur'an dan hadis-hadis Nabi Muhammad saw., yang berkaitan langsung dengan sedekah, infaq, ketenangan jiwa, tazkiyatun nafs, kesehatan mental, dan kedermawanan sosial. Sedangkan Data Sekunder, yaitu berupa kitab tafsir (seperti Tafsir al-Ṭabarī, Ibnu Katsīr, dan al-Qurṭubī), serta literatur psikologi dan kesehatan mental modern yang relevan dengan tema kedermawanan dan kesejahteraan batin.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui studi dokumentasi dengan langkah-langkah berupa: Menginventarisasi ayat dan hadis yang berkaitan dengan tema sedekah, infaq, dan kesehatan jiwa. Mengklasifikasi data berdasarkan tema, seperti dimensi spiritual, psikologis, sosial, dan maqāṣid. Menelusuri literatur pendukung dari jurnal dan buku ilmiah yang membahas hubungan antara altruisme, filantropi, dan kesehatan mental. Menghimpun pendapat ulama dan pakar psikologi untuk memperkuat analisis tematik.

Sedangkan teknik Analisis data dalam penelitian ini dilakukan dengan pendekatan analisis tematik (*thematic analysis*) yang dikombinasikan dengan analisis maqāṣid al-syarī'ah. Tahapan analisis meliputi: Reduksi Data, yaitu memilih data yang relevan serta menyaring ayat, hadis, dan referensi sesuai fokus penelitian. Kategorisasi Tema, yaitu mengelompokkan data ke dalam tema utama seperti terapi jiwa, kesejahteraan psikologis, dimensi spiritual, dan tujuan syariat. Interpretasi Teks, yaitu menafsirkan ayat dan hadis menggunakan tafsir dan syarah yang otoritatif. Analisis Maqāṣid, yaitu mengaitkan hasil interpretasi dengan tujuan-tujuan syariat seperti penjagaan jiwa (*ḥifẓ al-nafs*), akal (*ḥifẓ al-'aql*), agama (*ḥifẓ al-dīn*), dan harta (*ḥifẓ al-māl*). Sintesis Teoretik, yaitu mengaitkan temuan religius dengan konsep psikologi modern untuk membangun model terapi psikologis Islam berbasis sedekah dan infaq.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Konsep Sedekah dan Infaq dalam Al-Qur'an dan Hadis Sebagai Bentuk Terapi Psikologis Bagi Kesehatan Mental Manusia

Sedekah secara terminologis tidak hanya dipahami sebagai pemberian materi kepada orang lain, melainkan sebagai segala bentuk amal kebajikan yang dilakukan dengan niat ikhlas karena Allah swt (Citra, 2025). Al-Jurjānī dalam *Al-Ta'rifāt* mendefinisikan sedekah sebagai “setiap pemberian yang dilandasi keikhlasan guna meraih keridaan Allah (Afifah et al., 2022).” Definisi ini menunjukkan bahwa dimensi spiritual sangat menonjol dalam sedekah, karena orientasinya bukan semata pemberian fisik, tetapi pembentukan kesadaran ketuhanan dan pemurnian niat. Dengan demikian, sedekah bekerja tidak hanya pada ranah sosial, tetapi juga pada lapisan batin manusia sebagai media penyucian jiwa.

Pandangan senada dikemukakan oleh Ibn Manẓūr dalam *Lisān al-'Arab*, yang menjelaskan bahwa sedekah mencakup seluruh bentuk kebaikan yang memberi manfaat bagi orang lain, baik berupa materi, tenaga, lisan, maupun sikap (Muhajir & Kurnia, 2023). Definisi ini memperluas spektrum sedekah sebagai aktivitas terapeutik yang melibatkan tindakan altruisme, empati, dan kepedulian. Psikologi modern mengakui bahwa perilaku pro-sosial semacam ini meningkatkan kesejahteraan psikologis seseorang karena menumbuhkan rasa bermakna dan hubungan sosial yang positif, dua faktor penting dalam kesehatan mental (Ramadhan & Dewi, 2025).

Adapun infaq menurut al-Rāghib al-Aṣḥānī dalam *Mufradāt Alfāz al-Qur'an* dimaknai sebagai pengeluaran harta di jalan Allah, baik dalam keadaan lapang maupun sempit (Anwar & M Aziz, 2023). Definisi ini mempertegas posisi infaq sebagai bentuk ibadah finansial yang dilakukan dengan penuh kesadaran spiritual. Secara psikologis, kemampuan memberi dalam keadaan sempit menunjukkan kematangan emosi dan pengendalian diri, karena individu tidak dikuasai oleh rasa takut kehilangan, tetapi oleh keyakinan kepada pertolongan dan jaminan Allah.

Al-Qur'an tidak menempatkan sedekah dan infaq sebatas kewajiban sosial, tetapi sebagai mekanisme penyucian jiwa.

Hal ini ditegaskan dalam Al-Qur'an pada surah at-Taubah ayat 103.

حُذِّمْنَ أَمْوَالِهِمْ صَدَقَةً تُطَهِّرُهُمْ وَتُزَكِّيهِمْ بِهَا وَصَلَّ عَلَيْهِمْ إِنَّ صَلَاتَكَ سَكَنٌ لَهُمْ وَاللَّهُ سَمِيعٌ عَلِيمٌ

“Ambillah zakat dari sebagian harta mereka, dengan zakat itu kamu membersihkan dan menyucikan mereka.”

Menurut Tafsir Ibn Katsīr, frasa *tuḥakkibim* menunjukkan bahwa sedekah berfungsi membersihkan jiwa dari sifat bakhil, cinta dunia, dan kegelisahan batin. Ayat ini memberikan landasan teologis bahwa sedekah berperan sebagai terapi spiritual yang menyentuh unsur afektif manusia.

SEDEKAH DAN INFAQ SEBAGAI TERAPI PSIKOLOGIS DALAM PANDANGAN AL-QUR'AN DAN HADIS: KAJIAN MAQĀŠID

Hadis Nabi Muhammad saw. semakin memperkuat dimensi terapeutik sedekah, sebagaimana sabdanya:

دَاوُوا مَرْضَاكُمْ بِالصَّدَقَةِ

“Obatilah orang-orang sakit di antara kalian dengan sedekah.” (HR. al-Baihaqī).

Hadis ini secara eksplisit mengaitkan sedekah dengan fungsi penyembuhan. Selain itu sedekah juga memiliki pengaruh batin yang kuat karena mengandung doa, ketulusan, dan ketawakkalan, yang semuanya berkontribusi pada ketenangan psikologis (Nurjannah, 2018).

Hadis lain menyebutkan:

الصَّدَقَةُ تُطْفِئُ الْخَطَايَا كَمَا يُطْفِئُ الْمَاءُ النَّارَ

“Sedekah itu memadamkan dosa sebagaimana air memadamkan api.” (HR. Tirmidzi).

Secara psikologis, dosa seringkali melahirkan rasa bersalah, kecemasan, dan tekanan emosional. Sedekah menjadi media penyaluran energi spiritual yang membersihkan beban mental tersebut. Psikologi spiritual menjelaskan bahwa aktivitas yang disertai niat taubat dan empati dapat mereduksi stres dan membangun penerimaan diri (*self-acceptance*) (Isdianto et al., 2025).

Selanjutnya, QS. al-Baqarah ayat 261 menggambarkan balasan sedekah yang dilipatgandakan. Secara psikologis, ayat ini membangun motivasi intrinsik dan optimisme. Menurut tafsir al-Manar, janji Allah bukan sekadar imbalan materi, tetapi juga ketenangan batin dan ketercukupan jiwa. Harapan yang sehat merupakan komponen utama dalam terapi psikologis karena mendorong individu keluar dari pesimisme dan kehilangan makna hidup (Lasmana, 2016).

Al-Qur'an juga mengaitkan ketenangan jiwa dengan kedekatan kepada Allah dalam QS. al-Ra'd ayat 28, “Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram.” Sedekah dan infaq sebagai ibadah merupakan bagian dari dzikir konkret yang mengaktifkan kesadaran iman. Psikologi agama menyatakan bahwa spiritualitas yang terintegrasi dalam kehidupan sehari-hari berfungsi sebagai coping mechanism terhadap stres, kecemasan, dan depresi.

Dalam pendekatan maqāšid al-syarī'ah, sedekah dan infaq bermuara pada pemeliharaan jiwa (*ḥifẓ al-nafs*) dan akal (*ḥifẓ al-'aql*). Al-Syātibī dalam *Al-Muwāfaqāt* menegaskan bahwa tujuan utama syariat adalah menghilangkan kesempitan dan membawa kemaslahatan. Dalam konteks ini, sedekah menjadi instrumen syariat yang bekerja langsung pada aspek psikologis manusia.

Menurut Paryadi (2021), maqāšid harus dipahami secara sistemik dan kontekstual. Sedekah bukan hanya ritual, tetapi sistem pemeliharaan kesehatan mental umat. Dalam perspektif ini, Islam tidak sekadar memberikan norma ibadah, melainkan menyediakan ekosistem spiritual yang mencegah kerusakan mental sejak dini. Sedekah juga menumbuhkan perasaan kebermaknaan (*meaning of life*) (Lestari et al., 2024). Selain itu, sedekah dan infaq mengajarkan bahwa hidup bukan soal memiliki, tetapi memberi (Suhartono et al., 2024). Inilah terapi maknawi yang membuat individu mampu keluar dari kekosongan eksistensial.

Dengan demikian, sedekah dan infaq dalam Al-Qur'an dan hadis tidak hanya berfungsi sebagai instrumen sosial, tetapi perangkat terapi spiritual yang menyeluruh. Ia membersihkan jiwa, menenangkan hati, membangun optimisme, menumbuhkan makna hidup, dan melatih pengendalian diri. Dalam kajian maqāšid, sedekah dan infaq layak diposisikan sebagai salah satu mekanisme penting dalam menjaga kesehatan mental umat Islam.

Relevansi Konsep Sedekah Serta Infaq dalam Kerangka Maqāšid Sebagai Terapi Kesehatan Mental Manusia

Konsep sedekah dan infaq dalam Islam tidak hanya memiliki dimensi ibadah ritual, tetapi juga mempunyai implikasi sistemik terhadap pemeliharaan kesehatan mental manusia (Suhartono

et al., 2024). Dalam perspektif maqāṣid setiap ajaran syariat mengandung tujuan kemaslahatan, baik yang bersifat individu maupun sosial (Suhaimi et al., 2023). Sedekah dan infaq, dalam hal ini, tidak dapat dipahami semata sebagai aktivitas distribusi ekonomi, melainkan sebagai mekanisme pembinaan jiwa yang berorientasi pada pemurnian batin dan keseimbangan psikologis. Dengan demikian, relevansi keduanya sebagai terapi kesehatan mental terletak pada fungsinya dalam menjaga struktur kejiwaan manusia agar tetap selaras dengan nilai-nilai ilahiah.

Dalam kerangka maqāṣid, sedekah dan infaq berkaitan erat dengan prinsip *ḥifẓ al-nafs* (perlindungan jiwa) dan *ḥifẓ al-'aql* (pemeliharaan akal) (Surur et al, 2025). Kesehatan mental merupakan elemen penting dari penjagaan jiwa dan akal, karena gangguan psikologis berdampak langsung terhadap kemampuan berpikir rasional, keseimbangan emosi, dan stabilitas spiritual seseorang. Sedekah dan infaq berfungsi sebagai sarana pencegahan (*preventif*) sekaligus penyembuhan (*kuratif*) terhadap gangguan mental melalui pembentukan kepribadian yang sehat, empatik, dan berorientasi pada makna hidup.

Secara psikologis, sedekah dan infaq membangun regulasi emosi yang positif. Aktivitas memberi menggeser fokus individu dari tekanan internal menuju kepedulian sosial, sehingga menurunkan kecenderungan egoisme dan kecemasan. Dalam konteks maqāṣid, kondisi ini sangat relevan karena stabilitas emosi merupakan fondasi dasar dalam menjaga keberlangsungan hidup manusia secara bermartabat. Seseorang yang mampu mengelola emosi dengan baik akan lebih resilien menghadapi tekanan sosial dan ekonomi, serta lebih kuat dalam mempertahankan keseimbangan mentalnya.

Selain itu, sedekah dan infaq juga berfungsi sebagai *cognitive therapy* dalam Islam. Keyakinan bahwa harta yang diberikan tidak mengurangi kekayaan, bahkan mendatangkan keberkahan, membentuk pola pikir optimis dan konstruktif. Pola pikir semacam ini sangat sejalan dengan prinsip *ḥifẓ al-'aql* yang bertujuan menjaga kejernihan pikiran dan menghindarkan manusia dari cara berpikir destruktif. Dalam konteks maqāṣid, pembentukan pola pikir yang sehat merupakan langkah preventif dalam mencegah gangguan mental berbasis ketakutan, kekhawatiran berlebihan, dan krisis makna hidup.

Dari sisi spiritual, sedekah dan infaq menguatkan hubungan eksistensial manusia dengan Allah SWT. Kedekatan spiritual ini berkontribusi langsung terhadap terbentuknya ketenangan batin dan keutuhan identitas diri. Dalam maqāṣid, aspek spiritual tidak dapat dipisahkan dari kesehatan mental, karena gangguan batin seringkali berakar pada kehampaan spiritual. Dengan memberi, individu tidak hanya menyucikan hartanya, tetapi juga mengisi kekosongan jiwanya dengan kesadaran ketuhanan yang mendalam.

Pada dimensi sosial, sedekah dan infaq memperkuat ikatan emosional antarindividu, mengurangi keterasingan, dan memperluas empati sosial. Kesehatan mental sangat dipengaruhi oleh kualitas relasi sosial. Dalam kerangka maqāṣid, keduanya berfungsi menjaga tatanan sosial agar tetap harmonis dan penuh solidaritas. Relasi sosial yang sehat menciptakan dukungan emosional yang signifikan bagi individu dalam menghadapi tekanan hidup.

Lebih jauh, praktik sedekah dan infaq juga menjadi instrumen pembentukan makna hidup. Dalam teori psikologi eksistensial, makna hidup merupakan faktor kunci dalam kesehatan mental. Islam menghadirkan sedekah sebagai ibadah bermakna yang mengarahkan manusia keluar dari orientasi duniawi yang sempit menuju kehidupan yang lebih transenden. Maqāṣid al-syarī'ah memastikan bahwa seluruh praktik ibadah, termasuk sedekah, mengantarkan manusia menuju kehidupan yang bermakna dan berkelanjutan secara spiritual.

Dengan demikian, relevansi konsep sedekah dan infaq dalam kerangka maqāṣid al-syarī'ah sebagai terapi kesehatan mental terletak pada sifatnya yang holistik dan integratif. Ia tidak hanya menyentuh aspek perilaku, tetapi juga kognisi, emosi, spiritualitas, dan relasi sosial manusia. Islam

SEDEKAH DAN INFAQ SEBAGAI TERAPI PSIKOLOGIS DALAM PANDANGAN AL-QUR'AN DAN HADIS: KAJIAN MAQĀŠID

melalui pendekatan maqāšid tidak memandang kesehatan mental secara parsial, melainkan sebagai bagian dari sistem kehidupan yang utuh, di mana sedekah dan infaq menjadi instrumen strategis dalam menjaga kemanusiaan manusia.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kajian terhadap Al-Qur'an, hadis, dan kerangka maqāšid al-syarī'ah, penelitian ini menyimpulkan bahwa sedekah dan infaq bukan sekadar ibadah sosial dan finansial, melainkan memiliki fungsi terapeutik yang signifikan terhadap kesehatan mental manusia. Sedekah dan infaq terbukti berperan dalam menenangkan emosi, mengubah cara pandang negatif, memperkuat makna hidup, serta membangun keseimbangan spiritual dan psikologis individu. Dalam perspektif maqāšid, praktik memberi ini berkorelasi langsung dengan upaya menjaga jiwa (*ḥifẓ al-nafs*) dan akal (*ḥifẓ al-'aql*), sehingga menempatkan sedekah dan infaq sebagai instrumen preventif dan kuratif terhadap gangguan mental.

Pendekatan Islam terhadap kesehatan mental bersifat holistik dan integratif, menggabungkan aspek spiritual, emosional, sosial, dan kognitif dalam satu kesatuan terapi yang utuh. Melalui sedekah dan infaq, Islam tidak hanya memberikan solusi etik, tetapi juga menyediakan pendekatan psikoterapis berbasis iman yang relevan dengan tantangan psikis manusia modern. Oleh karena itu, penelitian ini merekomendasikan agar konsep sedekah dan infaq diintegrasikan secara lebih serius dalam pengembangan model bimbingan konseling Islami, pendidikan karakter, serta kebijakan kesehatan mental berbasis nilai-nilai keislaman.

REFERENSI

- Abdul Aziz. (2022). Kesehatan Mental dan Implikasinya Bagi Masyarakat Modern. *Counselle*, 2(2).
- Achmad Muhajir, & Rina Kurnia. (2023). Jurisdiction Of Charity Tradition In Strengthening The Generous Character Of Students Of TPQ Daarul Hamdi Ulujami Jakarta Selatan. *Sinergi International Journal of Islamic Studies*, 1(1).
- Anwar, M., & M Aziz, S. (2023). Aktualisasi Infak Sebagai Upaya Pemulihan Ekonomi Umat Pasca Pandemi Covid-19. *Al-Musthofa: Journal of Sharia Economics*, 6(1), 74–87. <https://doi.org/10.58518/al-musthofa.v6i1.1680>
- Arta Amaliah Nur Afifah, Riky Soleman, & Sandi Mulyad. (2022). Penafsiran Ayat dan Hadis Sedekah dalam Perspektif Islam. *NATUJA: Jurnal Ekonomi Syariah*, 2(1).
- Berlian Novira Sonya Ramadhan, & Damajanti Kusuma Dewi. (2025). Hubungan antara Perilaku Prosocial dengan Psychological Well-Being pada Mahasiswa Psikologi. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 12(2).
- Elvira Purnamasari. (2019). Psikoterapi dan Tasawuf Dalam Mengatasi Krisis Manusia Modern. *El-Afkar*, 8(2).
- Hasan Basri, Azmar Hidayat, Hilman Rizky Hasibuan, & Zaizul Ab Rahman. (2025). The Ability of Islamic Religious Education Study Program Students in Overcoming Academic Stress Problems at Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan. *Permata: Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 6(1). <https://doi.org/10.47453/permata.v6i1.3070>
- Isdianto, A., Al Indunissy, N., & Fitrianti, N. (2025). Dosa Dan Kesehatan Mental: Peran Taubat Dan Dzikir Dalam Terapi Psikospiritual Islam. *Indonesian Journal of Islamic Studies (IJIS)*, 1(2), 261–279. <https://doi.org/10.62567/ijis.v1i2.976>
- Lasmana, N. (2016). Wakaf dalam Tafsir Al-Manar (Penafsiran atas Surat al-Baqarah ayat 261-263 dan Ali 'Imran ayat 92). *Al-Tijary*, 1(2). <https://doi.org/10.21093/at.v1i2.530>

- Lestari, D. A., Syukri, M., & Aisyah, S. (2024). Penyuluhan Keutamaan “Berbagi Sedekah” di Bulan Ramadhan. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Dan Penelitian Thawalib*, 3(2), 83–92. <https://doi.org/10.54150/thame.v3i2.422>
- Magomedova, A., & Fatima, G. (2025). Mental Health and Well-Being in the Modern Era: A Comprehensive Review of Challenges and Interventions. *Cureus*. <https://doi.org/10.7759/cureus.77683>
- Miftahus Surur et al. (2025). The Digitalization of ZIS Services from a Maqashid Shariah Perspective. *El-Kahfi: Journal Of Islamic Economics*, 6(1).
- Muhammad Rizky, Netrawat, & Yeni Karneli. (2023). Efektifitas Pendekatan Cognitive behavioral therapy (CBT) untuk Mengatasi Depresi. *Eductum: Jurnal Literasi Pendidikan*, 1(2).
- Nurjannah. (2018). Psikologi Spiritual Zakat dan Sedekah. *Istinbâth Jurnal of Islamic Law/Jurnal Hukum Islam*, 17(1).
- Nurul Citra. (2025). Studi Living Hadis terhadap Tradisi Sedekah Berbagi Takjil di Masjid As-Shiddiq Desa Dalu X B, Kecamatan Tanjung Morawa. *Jurnal AbwatziKhoebillah: Kajian Islam, Pendidikan, Ekonomi, Humaniora*, 11(2).
- Paryadi. (2021). Maqashid Syariah : Definisi Dan Pendapat Para Ulama. *Cross-Border*, 4(2).
- Reva Sheptiya Anjani. (2023). Al-Qur’an Dan Hadist Sumber Hukum dan Pedoman Hidup Umat Muslim. *Jurnal Religion: Jurnal Agama, Sosial, Dan Budaya*, 1(6).
- Risma Neta Lestari, & Yani Achdiani. (2024). Pengaruh Globalisasi Terhadap Gaya Hidup Individualisme Masyarakat Modern. *Sosietas : Jurnal Pendidikan Sosiologi*, 14(2).
- Sirait, A. A., Basri, H., & Ab Rahman, Z. (2024). The Concept of Merdeka Curriculum Implementation: Realizing Humanistic Islamic Education Learning. *Educative: Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 2(1), 1–10. <https://doi.org/10.37985/educative.v2i1.210>
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Pendidikan*. Alfabeta.
- Suhaimi, Muhamad Rezi, & Maman Rahman Hakim. (2023). Al-Maqâshid Al-Syari’ah; Teori dan Implementasi. *Sabaja: Journal Shariah And Humanities*, 2(1).
- Suhartono, Suwandi, Tasdiq, & Mohammad Rifa’i. (2024). Hubungan Antara Zakat, Infak dan Sedekah dengan Nilai-nilai Sosial Masyarakat. *Al P’tibar: Jurnal Pendidikan Islam*, 11(2).