

Konsep Pengelolaan *Al-Shadr* dalam Al-Qur'an dan Relevansinya terhadap Kesehatan Mental

Moh. Fahmi Ilman Nafia^{1*}, Achmad Khudori Soleh²

¹²Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

*Corresponding email: infahmi05@gmail.com

Keywords:

Al-Shadr;
Al-Qur'an;
Chest; Mental
Health

Abstract

The concept of *Al-Shadr* in the Qur'an is an in-depth study of the spiritual aspects that bridge the physical and spiritual dimensions of humans. This dimension is central to receiving guidance and inner peace. The Qur'an describes *Al-Shadr* as reflecting a person's spiritual and psychological state in relation to God's faith, knowledge, and guidance. This study aims to dissect the concept of *Al-Shadr* management in the Qur'anic perspective. Using the literature research method, this study analyzes various literature sources including relevant books, journals, and articles. The results show that (1) *Al-Shadr* has several variations of the word with different meanings: *Shadran* (openness of the heart), *Shadrahu* (spaciousness of the chest to accept Islam), *Shadraka* (expanding the chest and filling it with faith), *Shadr* (prayer for spaciousness of the chest), *al-Shudur* (God's knowledge of the contents of the chest), *Shudurihim* (retraction of things in the heart), and *Shudurikum* (contents of the heart/chest). (2) *Al-Shadr* has three main functions, namely the spaciousness of the chest, the function of understanding, and the container of secrets (3) The management of *Al-Shadr* in the Qur'an includes five aspects: asking for spaciousness, cleansing, maintaining faith, calming with dhikr, and protecting from satanic whispers. This research contributes by presenting a systematic conceptual framework for *Al-Shadr* management based on the classification of its meaning variations and functions, while simultaneously providing theological foundations for developing Qur'an-based spiritual guidance methods.

Kata Kunci:

Al-Shadr; Al-
Qur'an; Dada;
Kesehatan
Mental

Abstrak

Konsep *Al-Shadr* dalam Al-Qur'an merupakan kajian mendalam tentang aspek spiritual yang menjembatani dimensi fisik dan rohani manusia. Dimensi ini menjadi pusat penerimaan hidayah dan ketenangan batin. Al-Qur'an menggambarkan bahwa *Al-Shadr* dapat mencerminkan kondisi spiritual dan psikologis seseorang dalam relasinya dengan iman, pengetahuan, dan petunjuk Allah. Penelitian ini bertujuan untuk membedah konsep pengelolaan *Al-Shadr* dalam perspektif Al-Qur'an. Menggunakan metode penelitian pustaka, studi ini menganalisis berbagai sumber literatur termasuk buku, jurnal, dan artikel yang relevan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa (1) *Al-Shadr* memiliki beberapa variasi kata dengan makna yang berbeda: *Shadran* (keterbukaan hati), *Shadrahu* (kelapangan dada untuk menerima Islam), *Shadraka* (melapangkan dada dan mengisinya dengan iman), *Shadri* (doa untuk kelapangan dada), *al-Shudur* (pengetahuan Allah tentang isi dada), *Shudurihim* (pencabutan hal-hal dalam hati), dan *Shudurikum* (isi hati/dada). (2) *Al-Shadr* memiliki tiga fungsi utama yakni kelapangan dada, fungsi pemahaman, dan wadah rahasia (3) Pengelolaan *Al-Shadr* dalam Al-Qur'an mencakup lima aspek: memohon kelapangan, pembersihan, menjaga keimanan, menenangkan dengan dzikir, dan melindungi dari bisikan setan. Kontribusi penelitian ini dengan menyajikan kerangka konseptual pengelolaan *Al-Shadr* yang sistematis berdasarkan klasifikasi variasi makna dan fungsinya, sekaligus memberikan landasan teologis untuk pengembangan metode pembinaan spiritual berbasis Al-Qur'an.

Article History:

Acceptance date: 20 January 2026

Available Online: 31 January 2026

PENDAHULUAN

Imam Muslim dan Ahmad meriwayatkan sebuah hadis yang menyatakan bahwa Rasulullah SAW bersabda: *"Sesungguhnya Allah SWT tidak memperhatikan penampilan fisik dan harta kalian, melainkan Ia melihat pada hati dan amal perbuatanmu."* Hadis ini menekankan bahwa perhatian Allah terfokus pada hati (*qalb*) karena hati merupakan inti dari hakikat manusia (*jawhar*) dan pusat pengetahuan langsung (*ma'rifat*). Selain itu, ketika Allah melihat amal perbuatan, hal ini menunjukkan bahwa tindakan lahiriah adalah wujud dari kondisi hati, yang menjadi sumber utama dari segala aktivitas manusia (Arafat, 2015). *Qalb* atau hati terdiri dari tiga bagian, yaitu *shadr*, *fuad*, dan *lubb*. dimana *Shadr* merupakan bagian terluar yang berfungsi sebagai tempat masuknya bisikan setan, nafsu, serta harapan dan keinginan (Sulaiman Muhammad Amir, Uqbatul Khoir Rambe, 2022).

Menurut Quraish Shihab *Al-Shadr* diartikan sebagai wadah di mana Hati bersemayam. Artinya, *Al-Shadr* adalah tempat di mana hati berinteraksi dengan berbagai macam informasi dan pengaruh, baik yang positif maupun negatif. *Al-Shadr* sendiri sering diasosiasikan dengan cahaya Islam yang bersemi di dalam dada, merepresentasikan penerimaan iman dan Islam (Quraish Shihab, 2002). Dalam konteks ini, Islam dipahami sebagai agama yang diwahyukan oleh Allah Swt., yang mencakup pengakuan lisan, tindakan fisik, dan keyakinan mendalam. Islam memiliki dua dimensi: lahiriah dan batiniah. Islam lahiriah dapat mencakup elemen-elemen yang mungkin mengandung kemunafikan atau kemusyrikan, serta pandangan kafir jika dilihat dari perspektif batiniah. Sebaliknya, Islam batiniah adalah bentuk kepatuhan total kepada Allah Swt., yang melibatkan penyerahan jiwa dan hati untuk mengikuti ketetapan-Nya. Inilah yang disebut sebagai Islam hakiki, di mana cahaya iman dan ihsan bersinar terang (Al-Sayih, n.d.).

Dalam penampilannya, *Al-Shadr* berfungsi sebagai ruang di mana hati dan nafsu bertemu, serta tempat akal beroperasi. Al-Tirmidzi menggambarkan *Al-Shadr* sebagai inti dari segala aktivitas dan perbuatan manusia, yang memiliki peran penting dalam memahami dan memanipulasi berbagai hal. *Al-Shadr* juga diibaratkan sebagai tempat di mana raja dan prajurit bermusyawarah, menunjukkan bahwa ia adalah pusat dari proses berpikir dan memahami ilmu yang diperoleh melalui pengalaman dan panca indera (Al-Hakim al-Tirmidzi, 1995).

Al-Shadr juga digambarkan sebagai tempat yang menyimpan kemarahan, kemunafikan, keangkuhan, ambisi, dan berbagai sifat negatif lainnya. Namun, *shadr* juga berfungsi sebagai tempat bagi ketakwaan, kelapangan, tawakkal, dan berbagai sifat positif lainnya. Penyebutan *shadr* dalam al-Qur'an memiliki makna kiasan yang merujuk pada isi di dalamnya, yaitu *qalb* yang bersifat ruhani. Istilah *shadr* digunakan karena ia berfungsi sebagai wadah bagi *qalb*, sehingga sering disebut sebagai bagian luar dari hati (Amda & Daheri, 2020). Kemudian *Shadr* dapat diartikan sebagai dada yang terbuka, yang menyimpan iman, kekufuran, serta pikiran baik dan buruk, termasuk hati. Konsep dada ini tidak hanya merujuk pada aspek fisik, tetapi juga mencakup dimensi non-fisik.

Dalam konteks ini, kata *shadr* juga dipahami sebagai hati yang siap menerima petunjuk dan arahan (Priyanto, 2022). Setelah itu *Al-Shadr* adalah rongga tubuh yang berada di depan dan berisi hal-hal negatif dan potensi-potensi lainnya (eva susilawati, 2022).

Kemudian Konsep *Shadr* mengajarkan sikap lapang dada dalam menghadapi berbagai masalah, terbuka dalam menerima perbedaan pendapat, serta mengedepankan komunikasi yang sopan dan beradab (Anam & Sholikhah, 2018). Setelah itu *Al-Shadr* bermakna dada, hati, pergi, dan pikiran (Sri Wahyuni, 2017). *Al-Shadr* adalah tempat bagi cahaya Islam, namun juga merupakan lokasi bagi sifat-sifat negatif seperti dengki dan kejahatan (Andi Khuzaimah Tamin, 2022). *Shadr* memiliki kapasitas besar untuk menyimpan keinginan dan keberanian menerima kejahatan dan kemunafikan (Fuad Mahbub Siraj, 2018). Namun *Shadr* juga memiliki kemampuan untuk merasakan dan menghayati emosional (Herlin Agustini, 2021). Akan tetapi untuk mengenali itu Dada, diibaratkan oleh serambi yang berfungsi sebagai batas antara aspek jasmani dan ruhani, di mana manusia berusaha mencari cahaya Islam melalui pembelajaran tentang syariat dan penerapannya (La Ode Abdul Rachmad Sabdin Andisiri, ArmanFaslih, 2018). Kemudian doa untuk menangkai kejahatan pada *Shadr* adalah dengan membaca Syahadat (Nurul Fadhila, 2023).

Namun, berbagai kajian tersebut masih terbatas pada deskripsi teologis dan makna simbolik tanpa menggali lebih jauh bagaimana konsep *shadr* dapat diterapkan pembinaan kesehatan mental. Oleh karena itu, penelitian ini mencoba menghadirkan perspektif baru dengan menafsirkan *Al-Shadr* tidak hanya sebagai simbol moral-religius, tetapi juga sebagai struktur psikologis yang dapat dihubungkan dengan dinamika emosi, konflik batin, dan proses penyembuhan spiritual. Dengan cara ini, tulisan ini berupaya mengisi kekosongan pada kajian terdahulu dan menegaskan posisi *Al-Shadr* sebagai jembatan antara konsep tasawuf dan psikoterapi kontemporer.

Dalam penelitian ini ada 3 fokus kajian utama pertama mengeksplorasi berbagai Variasi Kata dan makna *Al-Shadru* dalam *Al-Qur'an*, kedua menganalisis Fungsi *Al-Shadru* menurut *Al-Qur'an*, ketiga menguraikan Pengelolaan *Al-Shadr* dalam *Al-Qur'an* dan Tafsir. Manfaat dari penelitian ini mencakup beberapa aspek penting. *Pertama*, penelitian ini akan menambah khazanah pengetahuan dalam kajian *Al-Shadr* yang masih terbatas pembahasannya, khususnya dalam konteks pengelolaannya. *Kedua*, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi rujukan bagi para ilmuwan, peneliti, dan praktisi dalam memahami konsep *Al-Shadr* secara lebih mendalam. *Ketiga*, penelitian ini dapat memberikan kontribusi praktis bagi masyarakat Muslim dalam upaya mengelola *Al-Shadr* mereka sesuai dengan pedoman Al-Qur'an.

METODE PENELITIAN

Fokus penelitian ini adalah Konsep Pengelolaan *Al-Shadru* dalam Perspektif *Al-Qur'an*. Penelitian ini akan mengeksplorasi Konsep Pengelolaan *Al-Shadru* Perspektif *Al-Qur'an*. Selain itu, penelitian juga akan meneliti tentang pengetahuan akan potensi diri sendiri yang dapat membantu individu mengembangkan ketahanan mental dan

emosional. Dalam penulisan artikel ini, digunakan metode tafsir tematik (tafsir mawdhu'i) yang merupakan pendekatan khas dalam kajian Al-Qur'an dan pustaka. Metode tafsir tematik dipilih karena memungkinkan analisis komprehensif terhadap satu tema tertentu dengan mengumpulkan seluruh kata yang terkait, kemudian menganalisisnya secara holistik untuk menemukan pandangan Al-Qur'an yang utuh tentang tema yang dikaji. Penelitian ini juga menggunakan kajian pustaka yang bertujuan untuk merangkum informasi penting dari penelitian sebelumnya yang relevan dengan topik yang sedang diteliti. Pendekatan ini sejalan dengan pandangan Taylor dan Procter, yang menjelaskan bahwa penelitian pustaka melibatkan peninjauan kembali berbagai hasil temuan yang telah dipublikasikan, baik dari literatur akademik maupun penelitian sebelumnya (Sari, 2020).

Dalam penelitian pustaka, data yang diperoleh dari berbagai sumber literatur dicatat dan diolah dengan cermat. Pencarian data dilakukan melalui buku, jurnal, artikel, atau dokumen lain yang berkaitan dengan topik penelitian. Setelah data terkumpul, analisis konten dilakukan untuk menyimpulkan informasi yang diperoleh berdasarkan hasil data yang telah diverifikasi. Proses ini memastikan bahwa penelitian dapat menyajikan gambaran yang komprehensif dan mendalam mengenai topik yang diteliti.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Variasi Kata dan makna *Al-Shadru* dalam Al-Qur'an

Dalam *Al-Qur'an* disebutkan sebanyak 46 kali serta pada kitab *Mu'jam al-Muhfaras li Al-Fazh al-Qur'an* terdapat kata *Shudur* jamak dari *Shadru* terdapat 20 kali di 19 surah (Muhammad Fuad. Abdul Baqi, 2015). Sebaran itu berada di QS. an-Nahl [16]: 106; QS. az-Zumar [39]: 22 dan 7; QS. al-An'ām [6]: 125; QS. al-A'rāf [7]: 2 dan 90; QS. al-Hijr [15]: 97 dan 5; QS. Hūd [11]: 12, 5, dan 3; QS. asy-Syarḥ [94]: 1; QS. Ṭāhā [20]: 25; QS. asy-Syū'arā' [26]: 13; QS. Yūnus [10]: 57; QS. al-Ḥajj [22]: 46; QS. al-'Ankabūt [29]: 10 dan 49; QS. Āli 'Imrān [3]: 119, 154, 113, dan 29; QS. al-Mā'idah [5]: 7; QS. al-Anfāl [8]: 43; QS. at-Taubah [9]: 14; QS. Luqmān [31]: 23; QS. Fāṭir [35]: 38; QS. Ghāfir [40]: 19, 69, dan 80; QS. asy-Syūrā [42]: 24; QS. al-'Ādiyāt [100]: 10; QS. al-Ḥadīd [57]: 6; QS. at-Taghābun [64]: 4; QS. al-Mulk [67]: 13; QS. an-Nās [114]: 5; QS. an-Nisā' [4]: 118; QS. an-Naml [27]: 47; QS. al-Qaṣaṣ [28]: 74 dan 23; QS. al-Ḥasyr [59]: 9 dan 13; QS. al-Isrā' [17]: 51; serta QS. az-Zalzalah [99]: 6 (*Quran.Nu.or.Id*, n.d.).

Dalam *Al-Qur'an*, *Al-Shadru* memiliki beberapa makna tergantung konteksnya yakni *Shodron* Menjelaskan tentang keterbukaan hati bisa menerima segala sesuatu termasuk kekafiran (Az-Zuhaili, 2014). *Shodrohu* menjelaskan tentang kelapangan dada untuk menerima Islam atau petunjuk dari Allah. *Shodroka* menjelaskan tentang melapangkan dada serta mengisinya dengan Iman. *Shodri* menjelaskan tentang doa agar di lapangkan dada. *As-Shudur* menjelaskan tentang Allah mengetahui segala hal yang berada di dalam dada. *Shudurihim* menjelaskan tentang mencabut segala hal yang ada di hati. *Shudurikum* menjelaskan tentang isi hati/dada *Yusdiru* tidak bermakna

dada/hati (Sabuni, n.d.). Pada penyebutan *Al-Shadru* di *Al-Qur'an* memiliki beberapa variasi kata yang mana hal ini merujuk kepada konteks pembahasannya. Berikut bagan varisanya:



Tabel 1: Kata *Shadr* dalam A-Qur'an

Fungsi *Al-Shadru* dalam Al-Qur'an

Hati dalam konteks Islam memiliki beberapa tingkatan dan karakteristik yang penting untuk dipahami. Pertama, *fu'ad* adalah hati nurani yang mencerminkan keputusan dan keyakinan seseorang. Kedua, *qalb* adalah istilah umum untuk hati, dianggap sebagai pusat spiritual dan emosional manusia, berfungsi sebagai sumber iman dan penentu perilaku. Ketiga, *Shadr* merujuk pada "dada" (Al Ghozali, 1990). Adapun Beberapa fungsi *Al-Shadr* dalam *Al-Qur'an* yakni:

1. Kelapangan dada

Hal ini di jelaskan dalam Suarat Al Insyirah ayat 1, tentang nikmat khusus berupa kelapangan dada yang Allah berikan kepada Nabi Muhammad SAW. Imam Al-Qurthubi menjelaskan bahwa kelapangan ini mencakup kemudahan menerima wahyu, kesabaran menghadapi musuh, kelembutan dalam berdakwah, dan hikmah dalam bertindak (Abu Abdullah Muhammad Al-Qurthubi, 2006). Ibnu Kathir menambahkan bahwa kelapangan dada ini membuat seseorang mudah menerima kebenaran, cenderung kepada kebaikan, lapang menghadapi kesulitan, dan teguh dalam keimanan (Ibnu Katsr, n.d.).

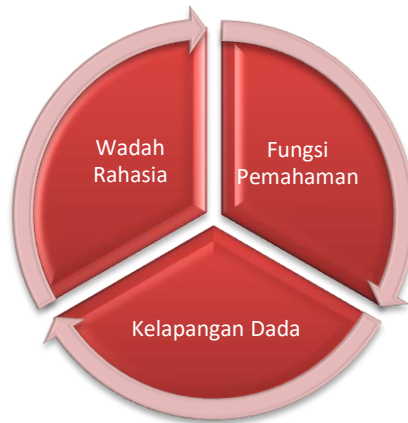
2. Fungsi Pemahaman

Hal ini dijelaskan dalam surat Al-Hajj Ayat 46. Al-Razi menjelaskan bahwa *qalb* (hati) yang berada dalam *shadr* (dada) merupakan pusat pemahaman, penalaran, perenungan, dan penerimaan hidayah.(Al-Razi, n.d.)Al-Tabari menegaskan bahwa kebutaan hati lebih berbahaya dari kebutaan mata karena mata hanya buta dari melihat dunia, sedangkan hati buta dari melihat akhirat (Abu Ja'far Muhammad Al-Tabari, 2001). Al-Alusi menambahkan bahwa kebutaan hati bersifat eksternal, sementara kebutaan mata bersifat temporal (Al-Alusi, n.d.).

3. Wadah Rahasia

Hal ini di jelaskan dalam surat Ali Imran ayat 199. Para mufasssir menerangkan bahwa "*Dzat al-shudur*" mencakup niat tersembunyi, keyakinan batiniah, bisikan hati

dan rencana tersembunyi (Abu Abdullah Muhammad Al-Qurthubi, 2006). Al-Syaukani menegaskan bahwa pengetahuan Allah tentang isi dada melampaui pengetahuan malaikat, manusia, bahkan pengetahuan diri sendiri (Al-Syaukani, n.d.). Al-Zamakhshari menambahkan bahwa ayat ini menjadi peringatan bagi manusia untuk senantiasa menjaga hati mereka (Al-Zamakhshari, n.d.).



Tabel 2: Fungsi *Al-Shadr* dalam Al-Qur'an

Pengelolaan *Al-Shadr* dalam Al-Qur'an dan Tafsir

Al-Shadr, yang berarti "dada," berfungsi sebagai tempat di mana segala hal baik dan buruk dapat bersemayam, sehingga pengelolaan hati menjadi sangat penting dalam kehidupan. Beberapa hal yang bisa dilakukan untuk mengelola *Al-Shadr* yakni:

1. Memohon kelapangan *Al-Shadr*

Dalam Surat Thaha ayat 25-26, Allah mengabadikan doa Nabi Musa AS "*Rabbish rahli shadri wa yassirli amri*" yang meminta kelapangan dada untuk menghadapi Fir'aun. At-Thabari dalam tafsirnya menjelaskan bahwa kelapangan dada ini mencakup ketabahan menghadapi tantangan, kesabaran dalam berdakwah, dan kekuatan mental menghadapi penolakan (Abu Ja'far Muhammad Al-Tabari, 2001). Ibnu Katsir menambahkan dalam tafsirnya bahwa kelapangan dada juga meliputi kemampuan menerima kebenaran, kesiapan mengemban amanah, dan keteguhan dalam menghadapi ujian (Ibnu Katsir, n.d.).

2. Membersihkan *Al-Shadr*

Dalam Surat Al-A'raf ayat 43 "*Wa naza'na ma fi shudurihim min ghillin*" tentang pembersihan hati. Az-Zuhaili dalam *Tafsir Al-Munir* menguraikan bahwa pembersihan *Al-Shadr* mencakup penghilangan dengki (*hasad*), dendam (*hiqd*), permusuhan (*'adawah*), kebencian (*baghdha'*), dan kesombongan (*kibr*) (Az-Zuhaili, 2014). As-Sa'di dalam tafsirnya menambahkan bahwa pembersihan ini meliputi tiga dimensi: pembersihan fisik dengan menjaga kesucian badan, pembersihan mental dengan menghindari prasangka buruk, dan pembersihan spiritual dengan menjauhi syirik dan bid'ah (As-Sa'di, n.d.).

3. Menjaga keimanan dalam *Al-Shadr*

Dalam Surat Az-Zumar ayat 22 Al-Qurthubi menjelaskan bahwa tanda-tanda kelapangan dada untuk Islam meliputi kemudahan menerima kebenaran, kecintaan kepada ilmu, keringanan dalam beribadah, dan kesabaran menghadapi ujian. Pemeliharaan keimanan dalam *Al-Shadr* menjadi kunci utama dalam mencapai ketenangan dan ketenteraman hidup (Abu Abdullah Muhammad Al-Qurthubi, 2006).

4. Menenangkan *Al-Shadr* dengan Dzikir

Dalam Surat Ar-Ra'd Ayat 28 menjadi landasan pentingnya dzikir dalam menenangkan *Al-Shadr*. Ibnu Qayyim merinci manfaat dzikir untuk *Al-Shadr* yang meliputi pengusiran kesedihan, mendatangkan kebahagiaan, menguatkan hati dan badan, menerangi wajah dan hati, serta mendatangkan rezeki. Dzikir menjadi metode utama dalam membersihkan dan menenangkan *Al-Shadr* dari berbagai gangguan duniawi (Qayyim, n.d.).

5. Melindungi *Al-Shadr* dari bisikan setan

Dalam Surat An-Nas ayat 4-5 memperingatkan tentang bahaya bisikan setan yang masuk ke dalam *Al-Shadr*. Al-Alusi mengidentifikasi empat pintu masuk setan ke dalam *Al-Shadr*: melalui amarah yang tidak terkendali, syahwat yang berlebihan, kelalaian dalam dzikir, dan pergaulan yang buruk. Perlindungan *Al-Shadr* dari bisikan setan menjadi aspek penting dalam menjaga kesucian dan ketenangan hati (Al-Alusi, n.d.).



Tabel 3: Pengelolaan *Al-Shadr* menurut Al-Qur'an

Analisis Makna *Al-Shadr* dan Relevansinya dengan Kesehatan Mental

Berdasarkan penelitian yang dilakukan, Al-Qur'an menggunakan pengulangan kata (*tikrar*) dengan konteks berbeda sebagai salah satu metode pengajaran dan penekanan makna yang mendalam (Abdul Jalal, 1998). Fenomena ini bukan sekadar repetisi sederhana, melainkan suatu gaya bahasa yang memiliki nilai sastra dan pedagogis tinggi, di mana setiap pengulangan membawa nuansa makna baru sesuai dengan konteksnya (Az-Zarkasyi, n.d.). Dalam tradisi tafsir, para ulama melihat pengulangan kata dengan konteks berbeda ini sebagai bukti *i'jaz* (kemukjizatan) Al-Qur'an, di mana setiap pengulangan membuka dimensi makna baru yang saling melengkapi dan memperkaya pemahaman pembaca (Al-Suyuthi, 1974).

Seperti halnya kata *Al-Shadr* dalam Al-Qur'an memiliki frekuensi penyebutan yang signifikan, yakni disebutkan sebanyak 46 kali dan tersebar di berbagai surah. Penyebaran kata ini di berbagai surah menandakan bahwa *Al-Shadr* memiliki peran

integral dalam berbagai aspek kehidupan spiritual dan praktis umat Islam (eva susilawati, 2022). Variasi makna *Al-Shadr* dalam Al-Qur'an mencakup beberapa aspek yang saling berkaitan namun memiliki penekanan berbeda. *Shadran* menjelaskan tentang keterbukaan hati yang dapat menerima segala sesuatu, termasuk kekafiran, menunjukkan sifat netral dari wadah spiritual ini (Irda Mawaddah, 2017). *Shadrahu* berbicara tentang kelapangan dada khusus untuk menerima Islam atau petunjuk dari Allah, sementara *Shadraka* menjelaskan proses aktif melapangkan dada dan mengisinya dengan iman (Priyanto, 2022). *Shadri* lebih bersifat personal, merujuk pada doa untuk kelapangan dada, menunjukkan aspek individual dalam pengembangan spiritual. Penyebutan lain seperti *As-Shudur* memiliki makna yang lebih universal, menjelaskan tentang pengetahuan Allah yang komprehensif akan segala isi dada manusia (Quraish Shihab, 2002). *Shudurihim* berbicara tentang proses pencabutan atau pembersihan hal-hal dalam hati, menunjukkan aspek transformatif dari *Al-Shadr* (Anam & Sholikhah, 2018). *Shudurikum* secara spesifik merujuk pada isi hati atau dada, menekankan pada konten atau substansi spiritual yang ada dalam diri manusia. Variasi penyebutan ini menunjukkan kompleksitas dan kedalaman konsep *Al-Shadr* dalam ajaran Islam.

Menurut penelitian kontemporer, *Al-Shadr* (dada) memiliki makna yang lebih luas dari sekadar organ fisik, mencakup pusat kesadaran dan kecerdasan emosional dalam perspektif neurosains dan psikologi (Ahmad, Fatima & Richards, 2023). Penelitian terkini menunjukkan bahwa area dada memiliki hubungan erat dengan sistem saraf vagus dan jaringan neuron jantung yang berperan dalam regulasi emosi, pengambilan keputusan intuitif, dan kesejahteraan psikologis (McCraty, 2022). Rollin McCraty melalui penelitiannya di HeartMath Institute mengungkapkan bahwa jantung memiliki sistem saraf kompleks yang dapat berfungsi independen dari otak, yang disebut "*heart brain*," mampu mempengaruhi kognisi, emosi, dan perilaku ("Neurocardiology: Anatomical and Functional Principles," 2024).

Hal ini sejalan dengan *Al-Shadr* yang di sebutkan Al-Qur'an memiliki tiga fungsi utama yang saling melengkapi. *Pertama*, fungsi kelapangan dada sebagaimana dijelaskan dalam Surat Al-Insyirah ayat 1, yang menekankan pada kemampuan menerima dan menghadapi berbagai situasi dengan tenang dan bijaksana (Anam & Sholikhah, 2018). Fungsi ini sangat penting dalam konteks kehidupan sosial dan spiritual, memungkinkan seseorang untuk menghadapi berbagai tantangan dengan ketenangan dan kebijaksanaan (Takrip, et al, 2023). Para mufassir seperti Imam Al-Qurthubi menjelaskan bahwa kelapangan ini mencakup berbagai aspek seperti kemudahan menerima wahyu, kesabaran menghadapi musuh, dan kelembutan dalam berdakwah (Ibnu Katsr, n.d.).

Kedua, fungsi pemahaman yang diuraikan dalam Surat Al-Hajj ayat 46, dimana *Al-Shadr* berperan sebagai pusat pemahaman dan penalaran spiritual. Al-Razi menjelaskan bahwa *qalb* yang berada dalam *shadr* merupakan pusat pemahaman, penalaran, perenungan, dan penerimaan hidayah (Al-Razi, n.d.). *Ketiga*, berfungsi

sebagai wadah rahasia, seperti yang disebutkan dalam Surat Ali Imran ayat 199. Para mufassir menerangkan bahwa "*Dzat al-shudur*" mencakup niat tersembunyi, keyakinan batiniah, bisikan hati dan rencana tersembunyi, menunjukkan dimensi terdalam dari spiritualitas manusia (Al-Syaukani, n.d.).

Al-Shadr (dada) mencakup berbagai dimensi yang saling terintegrasi dalam kehidupan seorang Muslim, di mana pengelolaan yang tepat dapat menghasilkan ketenangan jiwa, kejernihan pikiran, dan kesehatan holistik. Al-Qur'an adalah penyembuh bagi penyakit-penyakit yang ada dalam dada (Abu Abdullah Muhammad Al-Qurthubi, 2006). Menurut Quraish Shihab Al-Qur'an bukan sekadar sebuah kitab yang berisi aturan dan hukum, tetapi juga merupakan sumber yang kaya akan visi moral yang luar biasa. (abduldaem Kaheel, 2011) Selain itu, Al-Qur'an berperan sebagai *Hudan* (petunjuk) yang membimbing hati menuju kebenaran dan mengarahkan pikiran pada pemahaman yang benar (Sayyid Qutb, 2003). Dalam perannya sebagai *Tibyan* (penerang), Al-Qur'an menerangi jalan menuju kedekatan dengan Allah dan pemahaman tentang diri sendiri ('Ashur, 1984).

Pengelolaan *Al-Shadr* dapat dilakukan melalui lima cara yang komprehensif dan saling mendukung. *Pertama*, memohon kelapangan *Al-Shadr* melalui doa seperti yang dicontohkan Nabi Musa AS dalam menghadapi Fir'aun (Abu Ja'far Muhammad Al-Tabari, 2001). *Kedua*, membersihkan *Al-Shadr* dari sifat-sifat negatif seperti dengki, dendam, dan kesombongan (Az-Zuhaili, 2014). *Ketiga*, menjaga keimanan dalam *Al-Shadr* sebagaimana dijelaskan dalam Surat Az-Zumar ayat 22, yang mencakup kemudahan menerima kebenaran dan kecintaan pada ilmu (Abu Abdullah Muhammad Al-Qurthubi, 2006). *Keempat*, menenangkan *Al-Shadr* melalui dzikir sesuai Surat Ar-Ra'd ayat 28, yang membawa berbagai manfaat spiritual dan psikologis (Qayyim, n.d.). *Kelima*, melindungi *Al-Shadr* dari bisikan setan seperti yang diingatkan dalam Surat An-Nas ayat 4-5, yang mencakup pengendalian amarah, syahwat, dan menjaga pergaulan yang baik (Al-Alusi, n.d.).

KESIMPULAN

Penelitian ini mengungkapkan bahwa *Al-Shadr* memiliki variasi dalam Al-Qur'an, dengan 46 penyebutan total dan kata *Shudur* (bentuk jamak dari *Shadru*) yang muncul 20 kali di 19 surah berbeda. Analisis menunjukkan beragam variasi makna yang mencakup *Shadran* (keterbukaan hati), *Shadrahu* (kelapangan dada untuk menerima Islam), *Shadraka* (melapangkan dada dan mengisinya dengan iman), *Shadri* (doa untuk kelapangan dada), *As-Shudur* (pengetahuan Allah tentang isi dada), *Shudurihim* (pencabutan hal-hal dalam hati), dan *Shudurikum* (isi hati/dada). *Al-Shadr* ini memiliki tiga fungsi utama: kelapangan dada, fungsi pemahaman, dan wadah rahasia. Pengelolaannya dapat dilakukan melalui lima cara: memohon kelapangan, pembersihan, menjaga keimanan, menenangkan dengan dzikir, dan melindungi dari bisikan setan. Penelitian ini juga mengungkapkan bahwa konsep *Al-Shadr* sejalan dengan temuan ilmiah kontemporer yang menghubungkan area dada dengan sistem

saraf vagus dan jaringan neuron jantung yang berperan dalam regulasi emosi dan pengambilan keputusan intuitif, menegaskan relevansi ajaran Al-Qur'an dengan pemahaman modern tentang hubungan antara fisik dan spiritual.

Meskipun demikian, penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan. Dari segi metodologi, penelitian ini hanya menggunakan metode penelitian pustaka dengan tahapan yang tidak dijelaskan secara detail, termasuk kriteria inklusi dan eksklusi dalam pemilihan literatur. Kajian tafsir yang digunakan juga terbatas dan tidak mengkaji secara komprehensif dari berbagai kitab tafsir yang ada, serta tidak ada perbandingan pendapat antar mufassir tentang konsep *Al-Shadr*. Penelitian ini juga fokus pada konsep teoretis tanpa mengkaji implementasi praktisnya dalam kehidupan sehari-hari dan tidak mengeksplorasi hubungan *Al-Shadr* dengan konsep-konsep psikologi modern serta konsep-konsep spiritual lainnya dalam Islam. Untuk penelitian selanjutnya, disarankan untuk memperluas kajian dengan menggunakan lebih banyak sumber tafsir, mengembangkan kajian lintas disiplin yang menghubungkan konsep *Al-Shadr* dengan ilmu-ilmu kontemporer, khususnya dalam bidang psikologi dan kesehatan mental, serta mengkaji implementasi praktis konsep pengelolaan *Al-Shadr* dalam kehidupan sehari-hari.

DAFTAR PUSTAKA

- 'Ashur, I. (1984). *"Al-Tahrir wa Al-Tanwir"*. (jilid 1). Al-Dar al-Tunisiyyah li al-Nasyr.
- Abdul Jalal. (1998). *"Ulumul Quran."*
- Abduldaem, Kaheel. (2011). *Al-Qur'an The Healing Book, II*. Tarbawi Press.
- Abu Abdullah Muhammad Al-Qurthubi. (2006). *Al-Jami' Li Ahkam Al-Qur'an*. Ar-Risalah.
- Abu Ja'far Muhammad Al-Tabari. (2001). *Jami' Al-Bayan 'an Ta'wil Ay Al-Qur'an*. Dar Hajr.
- Ahmad, Fatima & Richards, D. (2023). . "Neurological Bases of Spiritual Experiences." *Nature Neuroscience*, hal. 45-52.
- Al-Alusi. (n.d.). *Ruh Al-Ma'ani* (Jilid 17).
- Al-Hakim al-Tirmidzi. (1995). Nawadir al-Usul fi Ma'rifat al-Rasul. In : *Dar al-Kutub al-Ilmiyyah*.
- Al-Razi. (n.d.). *Mafatih Al-Ghaib* (jilid 23).
- Al-Sayih, A. A. R. tt. (n.d.). *Muqaddimah al-Tahqiq" dalam Bayan al-Farq baina Al-Shadr w al-Qalb w al-Fu'ad w al-Lubb, al Hakim at-Tirmizi*. Markaz al-Kitab li an-Nasyr.
- Al-Suyuthi. (1974). *"Al-Itqan fi Ulumil Quran."*
- Al-Syaukani. (n.d.). *Fath Al-Qadir* (Jilid 1).
- Al-Zamakhshari. (n.d.). *Al-Kasysyaf* (Jilid 1).
- Al Ghozali. (1990). *Ihya' Ulum al-Din*. Dar al-Ma'rifah.
- Amda, A. D., & Daher, M. (2020). MAKNA SEMANTIK QALBU DALAM AL-QUR'AN. *SYAIKHUNA: Jurnal Pendidikan Dan Pranata Islam STAI Syichona Moh. Cholil Bangkalan*, 11(October), 190-210.

- Anam, N., & Sholikhah, V. (2018). *KONSTRUKSI PENDIDIKAN ISLAM BERBASIS LADUNI QUOTIENT (LQ)*. April, 673–682.
- Andi Khuzaimah Tamin. (2022). Telaah Konsep Otak dalam *Al-Qur'an* (Kajian Tafsir Ilmi Terhadap Kata Al Nasiyah dan Al Sadr. *Tanzil: Jurnal Studi Al-Qur'an*, 5.
- Arafat, A. T. (2015). HAKIKAT HATI MENURUT AL-HAKIM AL-TIRMIZI Philosophy of Heart According to Al-Hakim Al-Tirmizi. *Jurnal Balai Penelitian Dan Pengembangan Agama Semarang, Volume 01*.
- As-Sa'di. (n.d.). *Taisir Al-Karim Ar-Rahman*,.
- Az-Zarkasyi. (n.d.)., "*Al-Burhan fi Ulumul Quran*."
- Az-Zuhaili. (2014). *Tafsir Al munir*. Gema Insani.
- eva susilawati. (2022). *MAKNA KATA Ş ADR DALAM AL-QUR'AN (PERSPEKTIF SEMANTIK TOSHIHIKO IZUTSU)*.
- Fuad Mahbub Siraj. (2018). RELEVANSI KONSEP JIWA AL-GHAZALI DALAM PEMBENTUKKAN MENTALITAS YANG BERAKHLAK. *INQUIRY Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9 nomer 1.
- Herlin Agustini. (2021). Konsep Abu Hamid al-Ghazali dan Robert Frager Tentang Hati. *UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN) SYARIF HIDAYATULLAH JAKARTA*. <https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/57144/1/HERLIN.pdf>
- Ibnu Katsr. (n.d.). *Tafsir Al-Qur'an Al-'Adhim* (jilid 8).
- Irda Mawaddah, S. (2017). *Lafaz Qalb, Shadr dan Fu'ad dalam Al-Qur'an*. 2(1), 14–30.
- La Ode Abdul Rachmad Sabdin Andisiri, ArmanFaslih, M. Z. U. (2018). Transformasi Prinsip Ajaran Islam Tasawuf pada Bangunan Raha Bulelenga. *EMARA:Indonesian Journal of Architecture*, 4 no 2. <https://jurnalsaintek.uinsa.ac.id/index.php/EIJA/article/view/416/335>
- McCraty, R. (2022). "Science of the Heart: Exploring the Role of the Heart in Human Performance." *HeartMath Institute*, hal. 78-85.
- Muhammad Fuad. Abdul Baqi. (2015). *Al-Mu'jam Al-Mufahras Li Alfaz Al-Qur'an Al-Karim*. Dar Al-Hadits.
- "Neurocardiology: Anatomical and Functional Principles." (2024). *Oxford University Press*, hal. 112-120.
- Nurul Fadhila, E. P. W. dan Z. (2023). ANALISIS AYATKEIMANAN DALAM AL-QUR'AN PERSPEKTIF TAFSIR SALMAN. *KhtisarJURNAL PENGETAHUAN ISLAM*, 3 no 1. <https://ojs.iaisumbar.ac.id/index.php/ikhtisar/article/view/142/94>
- Priyanto, L. (2022). *Al-Shadru dan Hubungannya dengan Psikologi Luky Priyanto*. 7, 35–42. <https://ejournal.unisbablitar.ac.id/index.php/jares/article/view/2224>
- Qayyim, I. (n.d.). *Madarij As-Salikin* (Vol. 2).
- Quraish Shihab. (2002). *Al-Qur'an dan Makna Kehidupan*. Lentera hati. quran.nu.or.id. (n.d.).
- Sabuni, M. A. A. (n.d.). *Shafwatut Tafasir* (Jilid 4).
- Sari, M. (2020). *NATURAL SCIENCE : Jurnal Penelitian Bidang IPA dan Pendidikan IPA*,

- ISSN : 2715-470X (Online), 2477 – 6181 (Cetak) Penelitian Kepustakaan (Library Research) dalam Penelitian Pendidikan IPA. 6(1), 41–53.*
- Sayyid Qutb. (2003). *Terjemah "Fi Zilal Al-Qur'an"*. (Jilid 1). Dar al-Syuruq.
- Sri Wahyuni. (2017). KALIMAT SADR WA ISHTIQATIHA FI AL-QUR'AN AL KARIM (DIRASAH TAHLILIYYAH DALALIYYAH). *Skripsi Thesis, UIN Sunan Kalijaga*.
- Sulaiman Muhammad Amir, Uqbatul Khoir Rambe, M. R. (2022). KUALITAS HADIS DAN PEMAHAMAN ULAMA TENTANG HATI. *Shahih: Jurnal Ilmu Kewahyuan*, 5(1), 73–91.
- Takrip, Muhamad. et al. (2023). Tafsir Tarbawi: Perspective KH. Mishbah Musthafa about Islamic Education Values in QS. al-Inshirah. *Tarbawiyah: Jurnal Ilmiah Pendidikan* 7(1), 52-63. <https://doi.org/10.32332/tarbawiyah.v7i1.5872>