

# EKOTERAPI DALAM PERSPEKTIF *TIBB NABAWI*: SATU PENDEKATAN AWAL TERHADAP KESIHATAN MENTAL HOLISTIK

## *ECOTHERAPY IN THE TIBB NABAWI PERSPECTIVE: A PRELIMINARY APPROACH TO HOLISTIC MENTAL HEALTH*

Dzulfaidhi Hakimie Dzulraidi <sup>1\*</sup>

Mohd Solleh Ab Razak <sup>2\*</sup>

Umar Muhammad Noor <sup>3</sup>

Mohd Dahlan A. Malek <sup>4</sup>

<sup>1</sup> Fakulti Pengajian Islam, Universiti Malaysia Sabah, 88400 Kota Kinabalu Sabah, Malaysia.

<sup>2</sup> Fakulti Pengajian Islam, Universiti Malaysia Sabah, 88400 Kota Kinabalu Sabah, Malaysia.

<sup>3</sup> Fakulti Pengajian Islam, Universiti Malaysia Sabah, 88400 Kota Kinabalu Sabah, Malaysia.

<sup>4</sup> Fakulti Psikologi dan Kerja Sosial, Universiti Malaysia Sabah, 88400 Kota Kinabalu Sabah, Malaysia.

\*Corresponding author: sollehrazak@ums.edu.my

### Article history

Received date : 16-2-2025

Revised date : 17-2-2025

Accepted date : 20-2-2025

Published date : 20-3-2025

### To cite this document:

Dzulraidi, D. H., Ab Razak, M. S., Muhammad Noor, U., & A. Malek, M. D. (2025). Ekoterapi dalam perspektif *Tibb Nabawi*: Satu pendekatan awal terhadap kesihatan mental holistik. *Journal of Islamic, Social, Economics and Development (JISED)*, 10 (71), 86- 97.

**Abstrak:** *Ekoterapi semakin diterima dalam bidang perubatan moden, yang menekankan peranan terapeutik alam sekitar dalam menyokong kesejahteraan mental. Walaupun ekoterapi diakui secara meluas dalam amalan kesihatan kontemporari, tiada kajian komprehensif yang meneroka konsep ini dalam kerangka Perubatan Nabawi (Tibb Nabawi). Tibb Nabawi menggabungkan elemen-elemen alam, seperti air, herba, dan ruang terbuka, yang lazimnya digunakan untuk penyembuhan fizikal. Namun, potensi manfaat psikologi dan spiritual daripada elemen-elemen alam ini khususnya dalam meningkatkan kesejahteraan mental, belum dikaji secara menyeluruh. Kajian ini bertujuan untuk menangani jurang ini dengan menganalisis prinsip asas Tibb Nabawi yang selari dengan ekoterapi dan meneroka bagaimana elemen-elemen ini boleh menyumbang kepada pendekatan kesihatan mental yang holistik. Kajian ini menggunakan metodologi kualitatif, dengan analisis teks terhadap hadith yang relevan serta teks Islam klasik untuk mengenal pasti elemen alam dalam Tibb Nabawi yang menyokong kesejahteraan mental. Analisis kandungan kemudian diaplikasikan bagi menilai bagaimana komponen alam ini dapat menawarkan manfaat yang menyokong keseimbangan mental dan kesejahteraan spiritual. Kajian ini mendapati bahawa prinsip dalam Tibb Nabawi—seperti mentadabbur dan tafakkur alam adalah konsisten dengan amalan ekoterapi moden. Hal ini dapat dilihat daripada praktik Nabi SAW berkhawat di Gua Hira' dan merenung langit ketika waktu malam. Penemuan ini menonjolkan sifat holistik dalam ajaran Nabawi, yang menganjurkan gaya hidup seimbang dan harmoni dengan alam sekitar. Implikasi kajian ini mencadangkan bahawa ekoterapi Nabawi boleh menawarkan alternatif yang berasaskan alam dan selari dengan agama untuk menyokong kesihatan mental, khususnya dalam kalangan masyarakat Muslim yang*

*mencari model penjagaan yang relevan secara budaya. Kajian lanjutan boleh meneroka elemen spesifik terapi alam seperti terapi air (melalui wuduk atau melihat sungai) dan terapi hijau (menghayati keindahan hutan dan taman) diteliti dengan lebih mendalam, bagi memperkayakan konsep Ekoterapi Nabawi dalam konteks kesihatan mental berasaskan Islam.*

**Kata Kunci:** *ekoterapi; Tibb Nabawi; kesihatan mental; gua hira'; hadith*

**Abstract:** *Ecotherapy is increasingly accepted in modern medicine, emphasizing the therapeutic role of nature in supporting mental well-being. While ecotherapy is widely acknowledged in contemporary health practices, no comprehensive studies have explored this concept within the framework of Prophetic Medicine (Tibb Nabawi). Tibb Nabawi incorporates natural elements, such as water, herbs, and open spaces, commonly used for physical healing. However, the potential psychological and spiritual benefits of these elements, especially in enhancing mental well-being, have not been thoroughly examined. This study aims to address this gap by analyzing the foundational principles of Tibb Nabawi that align with ecotherapy and exploring how these elements can contribute to a holistic mental health approach. A qualitative methodology was employed, using textual analysis of relevant hadiths and classical Islamic texts to identify natural elements within Tibb Nabawi that support mental well-being. Content analysis was then applied to assess how these natural components can provide benefits that promote mental balance and spiritual wellness. The study finds that principles in Tibb Nabawi, such as contemplation (tadabbur) and reflection (tafakkur) on nature, are consistent with modern ecotherapy practices. This is evidenced by the Prophet Muhammad's (SAW) practices of secluding in the Cave of Hira and gazing at the night sky. These findings highlight the holistic nature of Prophetic teachings, which advocate a balanced lifestyle in harmony with the natural environment. The implications of this study suggest that Nabawi ecotherapy could offer a nature-based and faith-aligned alternative for supporting mental health, particularly among Muslim communities seeking culturally relevant care models. Further research could explore specific elements of nature therapy, such as water therapy (through ablution or viewing rivers) and green therapy (appreciating the beauty of forests and gardens), to enrich the concept of Nabawi Ecotherapy in the context of Islamic-based mental health.*

**Keywords:** *ecotherapy; Tibb Nabawi; mental health; Cave of Hira; hadith*

## Latar Belakang Kajian

Ekoterapi merupakan satu bentuk rawatan alternatif yang semakin diterima dalam bidang kesihatan moden. Ia melibatkan interaksi dengan alam semula jadi seperti terapi hutan, terapi air, dan terapi taman bagi menyokong kesejahteraan mental individu (Doherty, 2016). Pendekatan ini berasaskan teori bahawa alam sekitar mempunyai kesan terapeutik yang penting terhadap manusia, khususnya dalam mengurangkan tekanan, kebimbangan, dan meningkatkan keseimbangan emosi (Bergert & Braastad, 2011). Seiring dengan peningkatan kesedaran tentang kepentingan pendekatan holistik dalam kesihatan mental, ekoterapi menjadi semakin relevan dalam menangani pelbagai cabaran kesihatan mental yang dihadapi masyarakat hari ini (Bodnar, 2023).

Dalam Islam, hubungan dengan alam telah menjadi sebahagian daripada amalan kesejahteraan sejak zaman Nabi Muhammad SAW. Penggunaan unsur-unsur semula jadi seperti herba, air, dan tempat yang tenang merupakan sebahagian daripada perawatan diri yang diamalkan oleh Baginda (Ibn Qayyim al-Jawzī, 2004). *Tibb Nabawi* bukan sahaja merangkumi rawatan fizikal tetapi turut menekankan keseimbangan hidup yang selari dengan alam dan ketenangan jiwa (Ahmad Akram Mahmud dan Afandi Awang, 2018). Walaupun terdapat banyak kajian mengenai *Tibb Nabawi*, kebanyakannya lebih tertumpu pada aspek rawatan fizikal seperti pemakanan dan perubatan herba, berbanding aspek kesejahteraan mental dan psikospiritual (Hatta Shaharom, 2008). Menurut Masitah dan Norhapizah (2024), kaedah rawatan sedia ada berasaskan farmakoterapi dan psikoterapi dalam banyak kes menunjukkan hasil yang kurang memberangsangkan, justeru dicadangkan supaya integrasi cara hidup Islam '*Islamic Lifestyle*' ke dalam rawatan dalam menyumbang kepada keputusan yang lebih baik.

Di samping itu, kebanyakan terapi Islam yang wujud pada hari ini lebih menumpukan kepada kaedah seperti ruqyah syar'iyah dan terapi zikir, yang memberi penekanan kepada aspek spiritual tetapi kurang menekankan hubungan manusia dengan alam sebagai elemen terapi (Masitah & Norhapizah (2024). Walaupun terapi seperti ini memberi manfaat dari segi kerohanian, masih terdapat jurang dalam memahami bagaimana alam semula jadi boleh menjadi sebahagian daripada terapi Islam yang holistik. Begitu juga Mohd Nasir (2016) dalam ulasannya tentang kekurangan rawatan kesihatan mental berasaskan pendekatan Islam, mencadangkan agar ahli terapi Muslim memanfaatkan kreativiti dan keyakinan diri dalam membangunkan instrumen psikologi yang sejajar dengan ajaran Islam.

Setakat carian mendapati, belum ada kajian yang secara khusus menghubungkan konsep ekoterapi dengan prinsip *Tibb Nabawi*. Kajian terkini oleh Akhbaryah Izzulhaq Muhammad (2023) telah mengaitkan ekoterapi dengan Islam, namun perbincangannya lebih bersifat umum terhadap prinsip Islam tanpa meneliti aspek perubatan Nabawi secara khusus. Sedangkan Ibn Qayyim (2000) menegaskan bahawa terapi jiwa yang paling berkesan perlu disandarkan kepada para rasul kerana tiada jalan lain untuk mencapai penyembuhan hakiki kecuali dengan cara mereka.

Berdasarkan analisis awal, kajian ini mengenal pasti beberapa jurang pengetahuan yang perlu diatasi bagi memahami konsep Ekoterapi Nabawi dalam konteks *Tibb Nabawi*:

1. Ketiadaan Rujukan Spesifik Mengenai Ekoterapi dalam *Tibb Nabawi* – Tiada kajian terdahulu yang secara langsung menghubungkan konsep ekoterapi dengan *Tibb Nabawi*, menyebabkan kurangnya kefahaman tentang bagaimana elemen semula jadi dalam *Tibb Nabawi* boleh menyumbang kepada kesejahteraan mental dan spiritual.

2. Ketidakjelasan tentang Prinsip dan Elemen Ekoterapi Nabawi – Dalam perubatan moden, konsep ekoterapi telah dikategorikan dengan jelas. Namun, dalam *Tibb Nabawi*, elemen seperti herba, air, dan alam hijau belum dikaji secara mendalam sebagai bentuk ekoterapi, mengakibatkan kekurangan rujukan tentang bagaimana pendekatan Nabawi ini boleh dikembangkan sebagai satu konsep terapi yang komprehensif.
3. Keperluan kepada Alternatif dalam Terapi Islam – Walaupun terapi Islam seperti ruqyah dan zikir bermanfaat, ia tidak merangkumi pendekatan perubatan holistik yang menggabungkan kesejahteraan fizikal, mental, dan emosi. Oleh itu, kajian ini ingin meneroka bagaimana elemen semula jadi dalam *Tibb Nabawi* boleh menjadi sebahagian daripada model terapi Islam yang lebih menyeluruh.

Sehubungan itu, kajian ini bertujuan memperkenalkan Ekoterapi Nabawi sebagai satu konsep awal yang menerangkan bagaimana elemen-elemen alam dalam *Tibb Nabawi* dapat dimanfaatkan untuk kesejahteraan mental dan spiritual. Secara khusus, kajian ini bertujuan untuk:

1. Menyediakan Asas Konseptual untuk Ekoterapi Nabawi – Menjelaskan bagaimana elemen-elemen alam dalam *Tibb Nabawi* menyokong kesejahteraan mental.
2. Mengisi Jurang Pengetahuan dalam Penggunaan Alam untuk Kesejahteraan Mental – Menganalisis prinsip-prinsip dalam *Tibb Nabawi* yang berkaitan dengan alam semula jadi untuk memahami potensi ekoterapi dalam rawatan Islam.
3. Menawarkan Perspektif Baharu dalam Terapi Islam – Memberikan sumbangan awal kepada penyelidikan mengenai terapi alam berasaskan nilai Islam, dengan harapan dapat mengembangkan model terapi Islam yang lebih menyeluruh.

Secara keseluruhannya, kajian ini berusaha untuk memperkenalkan satu bidang baru dalam perubatan Islam, iaitu Ekoterapi Nabawi, yang menggabungkan kekuatan alam dengan perawatan diri untuk mencapai kesejahteraan mental yang seimbang. Kajian ini juga diharapkan dapat menyumbang kepada literatur perubatan Islam, sekaligus membuka ruang bagi kajian-kajian lebih mendalam mengenai aplikasi Ekoterapi Nabawi dalam sistem kesihatan moden..

### Metodologi Kajian

Kajian ini menggunakan pendekatan kualitatif kerana pendekatan ini sesuai untuk memahami isu ekoterapi Nabawi secara mendalam, khususnya dalam meneroka elemen alam dalam *Tibb Nabawi* yang menyokong kesihatan mental holistik (Awang Idris, 2018). Pendekatan kualitatif memberi ruang untuk menganalisis elemen-elemen perubatan Nabawi yang menyokong kesejahteraan fizikal dan mental, serta melihat hubungan antara elemen ini dengan konsep ekoterapi dalam perubatan moden.

Metode dokumentasi digunakan dalam pengumpulan data, dengan meneliti sumber-sumber primer dan sekunder yang berkaitan. Sumber-sumber primer terdiri daripada hadith-hadith sahih yang membincangkan penggunaan elemen alam dalam perubatan Nabawi. Hadith dipilih menggunakan analisis tematik hadith melalui metodologi daripada Ramadan Ishaq al-Zayyan iaitu dengan meneliti hadith yang sesuai tema kajian (Ramadan Ishaq, 2002). Selain itu, kajian ini menggunakan teks perubatan Islam klasik seperti *Tibb Nabawi* oleh Ibn Qayyim, yang mengandungi maklumat penting mengenai elemen-elemen alam yang digunakan oleh Nabi SAW. Sumber sekunder yang dirujuk pula merangkumi artikel jurnal, buku akademik, tesis, dan disertasi yang mengkaji elemen alam dalam perubatan Islam serta ekoterapi dalam konteks moden. Bahan-bahan ini diperolehi melalui perpustakaan, jurnal digital, dan koleksi peribadi untuk memastikan rujukan yang lengkap dan komprehensif.

Dalam menganalisis data, metode analisis kandungan digunakan untuk mengenal pasti prinsip-prinsip *Tibb Nabawi* yang bertepatan dengan konsep ekoterapi. Analisis kandungan ini akan meneliti teks-teks utama bagi mengenal pasti elemen-elemen alam seperti air, ruang hijau, dan herba yang memainkan peranan dalam menyokong keseimbangan fizikal dan mental. Analisis juga akan merangkumi perbandingan antara elemen-elemen alam yang terdapat dalam *Tibb Nabawi* dengan elemen yang lazim digunakan dalam ekoterapi moden, bagi menilai sejauh mana keserasiannya dalam konteks kesejahteraan holistik.

Dengan metode ini, kajian ini berupaya untuk memahami bagaimana ekoterapi Nabawi boleh memberi manfaat kepada kesihatan mental dan fizikal, sekaligus menyumbang kepada pembangunan model ekoterapi yang berasaskan prinsip-prinsip perubatan Islam.

## Dapatan dan Perbincangan

### Isu Kesihatan Mental di Malaysia

Kehidupan yang harmoni dan tenang merupakan dambaan setiap manusia daripada setiap peringkat usia (Noraznida Husin et. al., 2022). Pada asasnya, harmoni dan kesejahteraan ialah keadaan bebas dari tekanan serta gangguan fizikal dan mental. Menurut kajian oleh Arnida Anuar et al. (2021), kesejahteraan adalah ukuran kualiti hidup yang dinilai secara psikologi atau dalaman, meliputi beberapa dimensi seperti keseronokan, keyakinan diri, kesihatan, kehidupan berkeluarga, pekerjaan, pendidikan, kewangan, dan lain-lain. Mengambil khusus mengenai topik kesihatan, status sihat seseorang individu berkait rapat antara fizikal, mental serta sosial. Menurut World Health Organization (WHO), ketiga-tiga aspek ini perlu dipenuhi oleh setiap individu bagi mencapai tahap kesihatan yang optimum.

Dari sudut pandang Islam sendiri, pembahagian ini adalah kurang tepat. Hal ini berikutan menurut Abū Zayd al-Balkhī (2019), Islam sangat menitikberatkan kaitan antara kesihatan fizikal dan mental dengan kesihatan spiritual. Perkara ini dipersetujui oleh hampir keseluruhan ahli falsafah Islam. Beliau sendiri telah melakukan kritikan terhadap para pengamal perubatan yang mengabaikan kesihatan mental dan kejiwaan berbanding kesihatan fizikal (Musfichin, 2019). Situasi ini diambil serius oleh pihak WHO justeru mereka menjalankan penyelidikan berterusan dan akhirnya pada tahun 1984, mereka telah menetapkan batasan kesihatan manusia dengan tambahan aspek rohani (spiritual). Oleh itu, istilah sihat sekarang diterjemahkan dengan empat aspek iaitu fizikal, mental, sosial dan spiritual (biopsikososiospiritual) (Rifqi Rosyad, 2016).

Masalah kesihatan mental bukan lagi perkara asing di Malaysia (Nurul Atikah Abbas & Kamarul Azmi Jasmi, 2022). Hal ini berikutan hasil kajian tinjauan dan penyelidikan berterusan mendapati peningkatan jumlah individu yang mengalami masalah mental (Rajab & Saa'ri, 2017). Menurut Laporan Kebangsaan Kesihatan dan Morbiditi (NHMS, 2020), tiga daripada sepuluh orang dewasa di Malaysia yang berumur 16 tahun ke atas berpotensi mengalami masalah kesihatan mental. Pertubuhan Kesihatan Dunia (WHO) menjelaskan bahawa kesihatan mental adalah "keadaan kesejahteraan di mana individu menyedari kemampuannya sendiri, dapat mengatasi tekanan seharian yang biasa, mampu bekerja dengan produktif dan efektif, dan dapat menyumbang kepada masyarakat sekitarnya (Lackey, 2018). Kesihatan mental meliputi tiga komponen utama iaitu tekanan (*stress*), kebimbangan atau keresahan (*anxiety*), dan kemurungan (*depression*) (NHMS, 2020). Tekanan ialah reaksi emosi yang melibatkan rasa sedih dan keletihan akibat peristiwa hidup seperti kekecewaan (Syed Lamsah et. al., 2018). Manakala kemurungan atau kecelaruan episod kemurungan major (MDD) adalah penyakit yang lazim dan serius, dan biasanya ia mempengaruhi mood dan tingkah laku seseorang seperti tidur, makan atau



bekerja. Walaupun ia penyakit yang serius, ia mampu diubati (Your Health in Mind, 2018). Seterusnya keresahan pula merujuk kepada perasaan bimbang, kegelisahan, ketakutan, dan kekhuatiran. Kecelaruan keresahan diklasifikasikan oleh perasaan cemas yang mungkin muncul dengan simptom fizikal seperti peningkatan tekanan darah dan rasa loya. Ia berlaku apabila reaksi seseorang tidak padan dengan reaksi normal dalam sesuatu situasi (American Psychological Association Therapy, 2018).

Pelbagai pendekatan telah diambil untuk menangani isu kesihatan mental di Malaysia. Salah satu pendekatan yang terbukti berkesan sebagai rawatan komplementari ialah ekoterapi, yang berpotensi membantu meningkatkan kesihatan mental individu (Maria Rueff & Gerhard Reese, 2023).

### Konsep Ekoterapi

Ekoterapi merupakan satu cabang baru ekopsikologi yang menawarkan alam sekitar sebagai kaedah rawatan dalam menyelesaikan masalah mental. Hal ini berikutan ekosistem yang baik memberi kesan terhadap kesihatan yang baik (David Orr, 2009). Membincangkan mengenai definisi ekoterapi secara bahasa, ia boleh digabungkan daripada dua perkataan iaitu perkataan *eco* berasal daripada bahasa Yunani *oikos* bermaksud rumah. Manakala terapi merujuk kepada rawatan atau penyembuhan jiwa (Fisher, 2013).

Namun daripada sudut istilah, menurut Geoff Berry (2023) ia merupakan *umbrella term* yang merujuk kepada bentuk psikoterapi baru yang mengambil kira peranan alam sekitar dan mengiktiraf hubungan manusia – alam sekitar (Linda Buzzel & Craig Chalquist, 2009). Boleh juga didefinisikan ekoterapi sebagai sejenis rawatan kesihatan mental dan kesejahteraan yang melibatkan interaksi dengan persekitaran semula jadi untuk mengatasi tekanan, kemurungan dan meningkatkan kesejahteraan (Marissa Bryers, 2022). Manakala Thomas J. Doherty (2015) dalam kajiannya meluaskan lagi skop ekoterapi dengan mendefinisikannya sebagai aktiviti psikoterapeutik seperti kaunseling, psikoterapi, kerja sosial, bantuan diri, pencegahan, dan aktiviti kesihatan awam yang dilaksanakan dengan kesedaran atau niat ekologi. Ia sering menggunakan persekitaran semula jadi, serta melibatkan aktiviti atau proses alam sebagai sebahagian integral daripada proses terapeutik. Pendekatan ini memberi tumpuan kepada aspek ekologi diri, identiti dan tingkah laku manusia dengan skop pelaksanaannya merangkumi pelbagai skala, daripada peringkat peribadi sehingga ke peringkat planetari (Thomas J. Doherty, 2015). Oleh yang demikian dapat disimpulkan ekoterapi adalah suatu proses rawatan yang merangkumi aktiviti psikoterapeutik dengan menggunakan alam sekitar dengan medium asasnya. Ekoterapi juga disebut dengan beberapa istilah lain antaranya *green therapy*, *earth-centered therapy* dan *nature based therapy* (Linda Buzzel & Craig Chalquist, 2009).

Andy McGeeney (2016) telah meletakkan beberapa ciri-ciri khusus praktis ekoterapi iaitu:

**Jadual 1: Ciri-Ciri Ekoterapi**

No	Ciri-ciri Ekoterapi	Penjelasan
1.	Dilakukan di luar ruangan	Aktiviti ekoterapi dilakukan di luar ruangan, tidak terhad kepada bangunan atau fasiliti khusus.
2.	Layanan untuk semua orang	Ekoterapi terbuka kepada semua golongan, termasuk mereka yang merasa terpinggirkan.
3.	Keterlibatan peserta	Hubungan antara terapis dan klien sangat penting dalam merancang dan membuat keputusan penyembuhan.

4.	Memiliki rakan kerjasama	Disarankan untuk mempunyai rakan kerjasama dengan institusi lain untuk meningkatkan peluang dana dan kualiti rawatan.
5.	Bekerjasama dengan pihak berkuasa	Menjalinkan kerjasama dengan pihak berkuasa tempatan untuk kesihatan dan kesejahteraan masyarakat.
6.	Meningkatkan kepercayaan diri	Ekoterapi membantu mengembalikan dan meningkatkan keyakinan diri klien.
7.	Pemantauan dan penilaian	Semua proses dipantau dan dinilai secara berterusan, dan hasilnya boleh dikongsikan dengan orang lain.
8.	Berkelanjutan dan jangka panjang	Ekoterapi dirancang untuk memberikan perubahan yang tahan lama dan berfokus pada masa depan.
9.	Berpandangan holistik	Menggunakan pendekatan holistik yang melibatkan lebih daripada intervensi perubatan sahaja.
10.	Berikan hasil kepada orang lain	Hasil rawatan dikongsikan dengan orang lain untuk memberi manfaat lebih luas.

(Rujukan: Andy McGeeney, 2016)

Pendekatan ekoterapi ini berdasarkan teori bahawa berhubung dengan alam semula jadi boleh memberi kesan positif kepada individu yang mengalami masalah kesihatan mental seperti *anxiety*, kemurungan, dan tekanan. Contoh ekoterapi termasuk Terapi Hortikultur (*Horticultural Therapy*), Senaman Hijau (*Green Exercise* iaitu aktiviti di persekitaran semula jadi) (Russel, 2001), Terapi Bantuan Haiwan (*Animal-Assisted Therapy* berdasarkan interaksi manusia-haiwan) (Berget et. al., 2011), Terapi Alam Liar (*Wilderness Therapy*, aktiviti berkumpulan/sukan) Terapi Gaya Hidup Semula Jadi (*Natural Lifestyle Therapy*), Kerja Impian Ekologi (*Eco-Dream Work*), dan Ekoterapi Komuniti (*Community Ecotherapy*) (Jordan & Hinds, 2016). Ekoterapi diasaskan berdasarkan beberapa teori yang menyatakan terdapat kesan positif alam sekitar terhadap kesihatan mental manusia antaranya teori *The Attention-Restoration Theory* (ART) dan *The Stress-Reduction Theory* (SRT). Teori ART telah membuktikan bahawa alam sekitar sering dikaitkan dengan perasaan kagum, yang boleh memberikan rasa tenang dan membantu individu melepaskan diri daripada kebimbangan mereka (Kaplan & Kaplan, 1989). Manakala teori SRT mencadangkan bahawa pendedahan kepada alam semula jadi boleh mengurangkan tekanan dan meningkatkan kesihatan fizikal serta mental dengan mengaktifkan sistem saraf parasimpatetik, yang bertanggungjawab untuk relaksasi dan rehat (Ulrich, 1981).

Asas syariat Islam sendiri menekankan nilai-nilai spiritual yang dapat membantu menyelesaikan masalah psikologi seseorang individu (D.R. Sanjaya, 2020). Elemen akidah, syariah dan akhlak mempunyai metodologi yang sistematik untuk membantu merawat seseorang mengatasi masalah mental (Seprianto et. al., 2022). Justeru pendekatan Islam dalam perawatan masalah mental adalah berasaskan spiritual yang dijalankan sebagai metode *preventive* (pencegahan), *curative* (pengubatan) *constructive* dan *rehabilitative* (pembinaan) (Khairunnas Rajab, 2006). Berdasarkan hal ini, jelas bahawa konsep rawatan Islam adalah alat yang sangat berguna membantu pesakit memahami diri mereka sendiri (Seprianto et. al., 2022). Hal ini juga telah dibuktikan daripada kajian-kajian empirikal. Menurut Akbarsyah Izzulhaq Muhammad (2023), kaitan antara ekoterapi dan Islam dilihat sangat jelas dengan Islam mampu menyediakan landasan spiritual terhadap praktik-praktik ekoterapi sehingga memberikan banyak warna dalam proses perkembangannya sebagai sebuah disiplin dan penyembuhan terhadap klien sebagai sebuah metode pengubatan. Hal ini juga dapat menjadi penguat bahawa agama Islam bukan monoteistik yang destruktif.

Sunnah Nabi SAW telah menjadi sandaran terbaik dalam pembangunan modal insan daripada sudut psikologi mahupun spiritual. Sa'īd Hawwā' (1999) berpandangan sunnah Nabi SAW merupakan satu sistem yang sempurna dalam menyelesaikan apa-apa permasalahan hidup manusia dalam era masa kini. Ibn Qayyīm (1993) juga menegaskan bahawa terapi jiwa perlu disandarkan kepada para rasul berikutan tiada jalan lain untuk menyembuhkan kecuali dengan cara mereka. Beliau (2000) turut menerangkan bahawa terapi Nabawi mampu menyembuhkan pelbagai penyakit dengan menekankan aspek sentuhan hati, kebergantungan dan tawakal kepada Allah SWT, kepatuhan, ketundukan, berdoa, bertaubat, serta memohon keampunan daripadanya. Zainal Abidin (2016) menyatakan walaupun kajian psikologi Nabawi hampir menyerupai model psikologi Islam yang berasaskan elemen 'turath', terdapat perbezaan ketara di mana psikologi Nabawi lebih menonjolkan profil Nabi sebagai teladan yang berjaya mengoptimalkan potensi jiwa dalam setiap aspek kehidupan.

Oleh yang demikian, kajian seterusnya mengeluarkan konsep ekoterapi dengan menjadikan *Tibb Nabawi* sebagai landasan dan jambatan penghubung antara kedua-dua bidang ini.

### Konsep Ekoterapi berlandaskan Tibb Nabawi

Asas praktik ekoterapi dilihat telah dipraktikkan oleh Nabi SAW. Antaranya terdapat hadith daripada *Sahīh al-Bukhārī*:

عَنْ عَائِشَةَ أُمِّ الْمُؤْمِنِينَ أَنَّهَا قَالَتْ: أَوَّلُ مَا بُدِيَ بِهِ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ مِنَ الْوَحْيِ  
الرُّؤْيَا الصَّالِحَةُ فِي النَّوْمِ، فَكَانَ لَا يَرَى رُؤْيَا إِلَّا جَاءَتْ مِثْلَ فَلَقِ الصُّبْحِ، ثُمَّ حَبَّبَ إِلَيْهِ الْخَلَاءَ،  
وَكَانَ يَخْلُو بَغَارَ حِرَاءٍ، فَيَتَحَنَّنُ فِيهِ وَهُوَ التَّعَبُّدُ اللَّيَالِي ذَوَاتِ الْعَدَدِ قَبْلَ أَنْ يَنْزِعَ إِلَى أَهْلِهِ.

Terjemahan: Daripada Aisyah, Ummul Mukminin, bahawa beliau berkata: "Wahyu pertama yang diberikan kepada Rasulullah SAW adalah melalui mimpi yang baik ketika baginda tidur. Maka baginda tidak melihat sesuatu mimpi melainkan ia datang sejelas cahaya subuh. Kemudian, **baginda sangat menyukai menyendiri (berkhalwat). Baginda mengasingkan diri di Gua Hira**, di mana baginda beribadah beberapa malam yang tertentu sebelum kembali kepada keluarganya."

Tindakan Nabi SAW berkhalwat di Gua Hira' merupakan satu bentuk pengasingan diri untuk menenangkan hati, introspeksi, dan tafakkur alam. Sayyid Ramadhan al-Būtī (2019) menghuraikan perbuatan Nabi SAW dengan mengatakan bahawa seorang Muslim belum dianggap sempurna keislamannya, meskipun dia telah memperindah dirinya dengan pelbagai ibadah, banyak melakukan ketaatan dan kebaikan, sehinggalah dia menyendiri seketika untuk mengintrospeksi diri, merasakan pengawasan Allah SWT, **merenungkan keajaiban alam**, serta mengambil iktibar daripada petunjuk-petunjuk tersebut tentang kebesaran Allah.

Justeru perbuatan mentadabbur alam merupakan sebahagian daripada bukti kesempurnaan iman seseorang individu. Dalam masa yang sama, Ibn Qayyim al-Jawzī menyatakan bahawa antara kriteria utama dalam terapi Nabawi untuk melengkapkan kesihatan individu adalah dengan meningkatkan keimanan (Retno Anggraini dan Wahyudi Widada, 2020). Ini menunjukkan bahawa mengasingkan diri dan mendekati alam adalah sebahagian daripada kaedah dalam *Tibb Nabawi* yang bertujuan untuk memperkuatkan keimanan dan kesejahteraan mental. Tadabbur alam bukan sahaja menjadi satu ibadah, tetapi ia juga dapat menenangkan jiwa dan menghilangkan tekanan, sebagaimana dibuktikan dalam kajian moden yang menunjukkan manfaat psikologi



daripada berinteraksi dengan alam, termasuk pengurangan kadar stres dan peningkatan emosi positif.

Nabi SAW juga menegaskan bahawa berinteraksi dengan alam akan melahirkan emosi positif dalam diri seseorang individu. Hal ini dapat dilihat pada hadith dalam *Sahīh al-Bukhārī*:

عَنِ ابْنِ عَبَّاسٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا قَالَ: بِتُّ عِنْدَ خَالَتِي مَيْمُونَةَ، فَتَحَدَّثَتْ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ مَعَ أَهْلِهِ سَاعَةً ثُمَّ رَقَدَ، فَلَمَّا كَانَ ثُلُثَ اللَّيْلِ الْآخِرِ قَعَدَ، فَنَظَرَ إِلَى السَّمَاءِ فَقَالَ: {إِنَّ فِي خَلْقِ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَاخْتِلَافِ اللَّيْلِ وَالنَّهَارِ لآيَاتٍ لَأُولِي الْأَبْصَارِ}.

Terjemahan: Daripada Ibn Abbās RA, beliau berkata: “Aku bermalam di rumah ibu saudaraku, Maimunah. Rasulullah SAW berbual dengan keluarganya seketika, kemudian tidur. Apabila tiba sepertiga akhir malam, baginda bangun, memandang ke langit dan membaca: {Sesungguhnya pada penciptaan langit dan bumi serta pergantian malam dan siang terdapat tanda-tanda bagi orang-orang yang berakal}.”

Al-Sa’dī (2007) dalam tafsirnya menjelaskan bahawa dalam ayat ini, Allah menggalakkan hamba-Nya untuk berfikir, merenung tanda-tanda-Nya, dan memerhatikan ciptaan-Nya. Allah menyebut perkataan "tanda-tanda" tanpa menetapkan satu tujuan tertentu, sebagai petunjuk terhadap banyaknya tanda-tanda tersebut dan keluasan maknanya. Ini kerana tanda-tanda dalam ciptaan ini **sangat menakjubkan, mampu memukau pandangan, memuaskan akal yang berfikir, menarik hati orang-orang yang ikhlas, serta menyedarkan akal yang cerah tentang segala perkara ketuhanan.**

Dapat difahami bahawa dengan tafakkur berkenaan alam, ia akan melahirkan emosi positif dalam diri seseorang individu dengan rasa gembira, takjub, menenangkan hati. Justeru itu, perkara ini dipraktikkan oleh Nabi SAW dengan memandang langit ketika waktu malam seterusnya membaca ayat-ayat al-Quran. Perkara ini juga disokong dengan banyak kajian lepas mengenai terapi Nabawi berlandaskan ayat-ayat al-Quran (Al-Sayyid Abd Hakim, 1998). Dalam konteks ekoterapi Nabawi, praktik seperti ini selaras dengan prinsip ekoterapi moden yang menggalakkan individu untuk berinteraksi dengan alam bagi mencapai keseimbangan emosi dan ketenangan mental.

Kesimpulannya, tafakkur dan tadabbur alam yang dipraktikkan oleh Nabi SAW bukan sahaja memperkukuh iman tetapi turut menambah nilai dalam kesejahteraan mental. Praktik tafakkur dan tadabbur ini diperkuatkan lagi dengan kajian saintifik kontemporari yang mendapati bahawa berinteraksi dengan alam semulajadi mampu meningkatkan kualiti hidup dan mengurangkan tekanan. Justeru, ekoterapi berlandaskan *Tibb Nabawi* menyediakan pendekatan yang holistik, yang bukan sahaja berasaskan wahyu, tetapi turut selari dengan penemuan saintifik masa kini mengenai manfaat alam terhadap kesihatan mental.

Oleh yang demikian, penyelidikan ini telah menjawab objektif kajian untuk memperkenalkan konsep ekoterapi berlandaskan *Tibb Nabawi* agar menjadi pemangkin dalam arena perubatan Islam.

## Kesimpulan

Kajian ini mendapati bahawa ekoterapi berlandaskan *Tibb Nabawi* menawarkan pendekatan holistik yang mengutamakan interaksi dengan alam untuk kesejahteraan mental dan spiritual. Amalan Nabi SAW seperti berkhalwat dan merenung langit di waktu malam menggariskan prinsip terapi alam yang tidak hanya menyegarkan jiwa tetapi juga meningkatkan keimanan. Ekoterapi Nabawi menekankan aspek spiritual dan berbeza dengan Ekoterapi Barat yang lebih fokus kepada psikologi, menjadikannya kaedah yang unik dan menyeluruh. Bagi kajian lanjutan, disarankan agar elemen spesifik terapi alam seperti terapi air (melalui wuduk atau melihat sungai) dan terapi hijau (menghayati keindahan hutan dan taman) diteliti dengan lebih mendalam, bagi memperkayakan konsep Ekoterapi Nabawi dalam konteks kesejahteraan mental dan spiritual berasaskan Islam.

## Rujukan

- Abbas, N. A., & Jasmi, K. A. (2022). Masalah Kesihatan Mental dalam Kalangan Remaja. Seminar Falsafah Sains dan Ketamadunan (SFST), 4(1), 423-431.
- Abdul Rahman al-Sa'dī. (2007). *Taysīr al-Karīm al-Rahmān fī Tafsīr Kalām al-Manān*. Beirut: Muassasah al-Risālah.
- Ahmad Akram Mahmud Robbi, & Mohd Afandi Awang Hamat. (2018). *al-Tib al-Nabawi: Dirasah fī Daw' al-Tasarrufat al-Nabawiyyah*. Journal of Hadith Studies, 3(2), 76.
- American Psychological Association. Therapy. Retrieved from <https://www.apa.org/topics/therapy/index.aspx>
- Arnida, A., Mohd Mahzan, A., & Abdul Razaq, A. (2021). Aktiviti masa senggang dan hubungannya dengan kesejahteraan hidup pelajar universiti. Journal of Social Sciences and Humanities, 18(1), 16–28.
- Berget, B., Ekeberg, Ø., Pedersen, I., & Braastad, B. O. (2011). Animal-assisted therapy with farm animals for persons with psychiatric disorders: Effects on anxiety and depression, a randomized controlled trial. Occupational Therapy in Mental Health, 27(1), 50–64. <https://doi.org/10.1080/0164212X.2011.543641>
- Bryers, M. Campus Ecotherapy Guide. Be Well & Center for Urban Ecology & Sustainability.
- Buzzel, L., & Chalquist, C. (2009). Psyche and Nature in a Circle of Healing. In L. Buzzel & C. Chalquist (Eds.), *Ecotherapy: Healing With Nature in Mind* (pp. 14-18). San Francisco: Sierra Club Books.
- Doherty, T. J. (2016). Theoretical and empirical foundations for ecotherapy. In M. Jordan & J. Hinds (Eds.), *Ecotherapy: Theory, Research & Practice* (pp. 12–31). Palgrave.
- Fisher, A. (2013). *Radical Ecopsychology*.
- Hatta Shaharom, M. (2008). *Etika Perubatan Islam dan Isu-Isu Psikiatri*. Kuala Lumpur: Dewan Bahasa dan Pustaka.
- Ibn Qayyim al-Jawzi. (1993). *al-Tib al-Nabawi*. Beirut: Mansyurat Dar Maktabah al-Hayah.
- Ibn Qayyim al-Jawzi. (2000). *Bekal Menuju Ke Akhirat: Zad al-Ma'ad*. (K. Suhardi, Trans.). Jakarta: Pustaka Azzam.
- Idris, M. A., Muhamad, H., & Ibrahim, R. Z. A. R. (2018). *Metodologi Penyelidikan Sains Sosial*. Kuala Lumpur: Penerbit Universiti Malaya.
- Kaplan, R., & Kaplan, S. (1989). *The Experience of Nature: A Psychological Perspective*. Cambridge University Press.
- Khairunnas Rajab. (2006). Islam dan Psikoterapi Moden. *Jurnal Afkar*, 7, 143-144.
- Lackey, S. (2018). How to Prepare for Your First Visit to a Psychologist. Health Works Collective. Retrieved from <https://www.healthworkscollective.com/how-prepare-your-firstvisit-psychologist/>

- Maria Rueff, & Reese, G. (2023). Depression and anxiety: A systematic review on comparing ecotherapy with cognitive behavioral therapy. *Journal of Environmental Psychology*, 90, 1-18.
- Mcgeeney, A. (2018). *With Nature in Mind*.
- Musfichin. (2019). Keseimbangan Badan dan Jiwa Perspektif Abu Zaid Al-Balkhi. *Jurnal Studia Insania*, 7(1), 74.
- National Health and Morbidity Survey (NHMS). (2020). Methodology for a nationwide population-based survey on communicable diseases in Malaysia. *International Journal of Infectious Diseases*. <https://doi.org/10.1016/j.ijid.2020.09.935>
- Noraznida Husin, et al. (2022). Aktiviti Fizikal dan Tahap Kesihatan Mental Semasa Pandemik Covid-19: Satu Tinjauan Awal. *Journal of Management & Muamalah*, 12(2), 14.
- Orr, D. W. (2009). *Ecotherapy: Healing With Nature in Mind* (L. Buzzel & C. Chalquist, Eds.). San Francisco: Sierra Club Books.
- Rajab, K., & Sa'ari, C. Z. (2017). Islamic Psychotherapy Formulation: Considering the Shifaul Qalbi Perak Malaysia psychotherapy model. *Indonesian Journal of Islam and Muslim Societies*, 7(2), 175-200.
- Retno Anggraini, & Wahyudi Widada. (2020). "Insani" Psychotherapy based on Prophet Therapy as an Alternative Solution before Having Vaccines. In *Proceedings of the 1st International Conference on Islamic Civilization*, Semarang, Indonesia.
- Russell, K. C. (2001). What is wilderness therapy? *Journal of Experiential Education*, 24(2), 70–79.
- Sa'id Hawwa. (1999). *Tarbiyyatuna al-Ruhiyyah* (6th ed.). Kaherah: Dar al-Salam.
- Sakinah Salleh. (2020). *Apa Khabar Depresi? Terapi Psikologi, Motivasi Diri dan Perspektif Islam*. Selangor: PTS Publishing House.
- Seprianto, Idi Warsah, & Dewi Purnama. (2022). Psikoterapi Islam dan Implikasinya dalam Bimbingan dan Konseling. *Jurnal Muhafadzah*, 2(2), 6.
- Syed Lamsah, S. C., Mohd Imran, M., & Sareena Hanim, H. (2018). Kepentingan aktiviti fizikal dalam membina personaliti dan meningkatkan prestasi akademik. *Jurnal Sains Sukan dan Pendidikan Jasmani*, 7(1), 21-33.
- Thomas J. Doherty. (2015). *Theoretical and Empirical Foundations for Ecotherapy*. In *Ecotherapy Theory, Research and Practice* (M. Jordan & J. Hinds, Eds.), Macmillan International Higher Education.
- Ulrich, R. S. (1981). Natural versus urban scenes: Some psychophysiological effects. *Environment and Behavior*, 13(5), 523–556.
- World Health Organization. (2018). *Mental health: strengthening our response*. Retrieved from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mentalhealth-strengthening-our-response>
- World Health Organization. (2021). *Adolescent mental health*. Retrieved from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
- Your Health in Mind. (2018). *Psychiatrists and psychologists: what's the difference?*. Retrieved from <https://www.yourhealthinmind.org/psychiatry-explained/psychiatrists-andpsychologists>.
- Berget, B., Ekeberg, Ø., Pedersen, I., & Braastad, B. O. (2011). Animal-assisted therapy with farm animals for persons with psychiatric disorders: Effects on anxiety and depression, a randomized controlled trial. *Occupational Therapy in Mental Health*, 27(1), 50–64. <https://doi.org/10.1080/0164212X.2011.543641>
- Bodnar, S. (2023). Introduction to the special issue: A collaborative definition of ecotherapy. *Ecopsychology*, 15, 206–213; doi: 10.1089/eco.2023.0022.

- Mazlan, N. M., & Burhan, N. M. (2024). Analisa kajian psikospiritual Islam di Malaysia: Sorotan kajian sistematik (SLR). *Gading Journal for Social Sciences*, 27, 101.
- Masroom, M. N. (2016). Aplikasi modul terapi jiwa dalam kalangan pesakit mental dan faedahnya terhadap kesihatan jiwa (Tesis kedoktoran, Fakulti Tamadun Islam, Universiti Teknologi Malaysia).
- Al-Zayyan, R. I. (2002). Al-Hadith al-Mawdu'iy dirasah nazariyyah. *Majallah al-Jami'ah al-Islamiyyah*, 10(3).