

TAFAKKUR ALAM SEBAGAI EKOTERAPI NABAWI: ANALISIS BERDASARKAN TRADISI KENABIAN

CONTEMPLATION OF NATURE AS NABAWI ECOTHERAPY: AN ANALYSIS BASED ON PROPHETIC TRADITION

Dzulfaidhi Hakimie Dzulraidi ^{1*}

Mohd Dahlan Abdul Malek ²

Umar Muhammad Noor ³

Mohd Solleh Razak ⁴

¹ Fakulti Pengajian Islam, Universiti Malaysia Sabah, 88400 Kota Kinabalu Sabah, Malaysia

² Fakulti Pengajian Islam, Universiti Malaysia Sabah, 88400 Kota Kinabalu Sabah, Malaysia

³ Fakulti Pengajian Islam, Universiti Malaysia Sabah, 88400 Kota Kinabalu Sabah, Malaysia

⁴ Fakulti Psikologi dan Kerja Sosial, Universiti Malaysia Sabah, 88400 Kota Kinabalu Sabah, Malaysia

*Corresponding author: dzuldzulraidi@gmail.com

Article history

Received date : 23-4-2025

Revised date : 24-4-2025

Accepted date : 23-5-2025

Published date : 14-7-2025

To cite this document:

Dzulraidi, D. H., Abdul Malek, M. D., Muhammad Noor, U., & Razak, M. S. (2025). Tafakkur alam sebagai ekoterapi nabawi: Analisis berdasarkan tradisi kenabian. *Journal of Islamic, Social, Economics and Development (JISED)*, 10 (73), 678 - 693.

Abstrak: Kesedaran terhadap potensi mindfulness terhadap alam sebagai instrumen terapi mental semakin berkembang dalam bidang psikologi moden melalui pendekatan ekoterapi. Walaupun konsep ini banyak dipelopori oleh pendekatan barat, tradisi Islam sebenarnya telah lama menekankan renungan terhadap ciptaan Allah melalui konsep tafakkur alam. Namun begitu, aspek ini masih kurang diterokai dalam kerangka Islam, khususnya melalui analisis hadith-hadith Nabi Muhammad SAW. Meskipun terdapat sejumlah hadith sahih yang menganjurkan tafakkur terhadap alam, kebanyakan kajian terdahulu lebih menumpukan kepada aspek keimanan atau keajaiban ciptaan, tanpa menyelami potensi psikospiritual dan kesan terapeutik yang tersirat dalam amalan tersebut. Kajian ini bertujuan untuk mengisi jurang tersebut dengan menganalisis amalan tafakkur alam dalam tradisi kenabian sebagai bentuk ekoterapi Nabawi. Melalui pendekatan kualitatif berbentuk analisis kandungan, kajian ini menghimpunkan hadith-hadith berkaitan dan mentafsirkannya menggunakan kerangka fiqh al-hadith. Hasil kajian menunjukkan bahawa tafakkur alam yang diamalkan oleh Nabi SAW bukan sahaja berfungsi sebagai pengukuhan iman, malah berperanan sebagai mekanisme terapi jiwa yang mampu mengurangkan keresahan, membangkitkan ketenangan batin, dan memperdalam hubungan spiritual dengan Pencipta. Kajian ini mencadangkan agar pendekatan tafakkur alam berasaskan hadith dapat diarusperdanakan sebagai alternatif Islamik dalam usaha penjagaan kesihatan mental secara holistik.

Kata Kunci: ekoterapi; mindfulness; kesihatan mental; tafakkur alam; hadith

Abstract: Awareness of the potential of mindfulness towards nature as a mental therapy instrument has been increasingly recognized in modern psychology through the approach of ecotherapy. Although this concept has been largely pioneered by Western approaches, Islamic

tradition has long emphasized reflection upon the creation of Allah through the concept of tafakkur alam (contemplation of nature). However, this aspect remains underexplored within the Islamic framework, particularly through the analysis of the hadiths of Prophet Muhammad SAW. Although a number of authentic hadiths encourage contemplation of the natural world, most previous studies have primarily focused on aspects of faith or the marvels of creation, without delving into the psychospiritual potential and therapeutic effects embedded within such practices. This study aims to bridge this gap by analyzing the practice of tafakkur alam within the Prophetic tradition as a form of Nabawi ecotherapy. Through a qualitative content analysis approach, this study compiles relevant hadiths and interprets them using the framework of fiqh al-hadith. The findings reveal that tafakkur alam as practiced by the Prophet SAW not only served to strengthen faith but also functioned as a therapeutic mechanism capable of reducing anxiety, fostering inner tranquility, and deepening spiritual connection with the Creator. This study proposes that a hadith-based approach to tafakkur alam be mainstreamed as an Islamic alternative in holistic mental health care initiatives.

Keywords: *ecotherapy; mindfulness; mental health; tafakkur alam; hadith*

Latar Belakang Kajian

Kesedaran terhadap potensi *mindfulness* terhadap alam sebagai instrumen terapi mental semakin berkembang dalam bidang psikologi moden, khususnya melalui pendekatan ekoterapi dan terapi berasaskan alam (*nature-based therapy*) (Firat Ünsal & Zafer Korkmaz, 2023). Pendekatan ini menekankan bahawa pemerhatian dan renungan terhadap keindahan, keseimbangan, dan keteraturan alam dapat memberikan ketenangan batin, mengurangkan tekanan emosi, serta memperkukuhkan kesejahteraan psikospiritual (Charlton Hall, 2017). Meskipun konsep ini banyak dipelopori oleh pendekatan Barat dan psikologi sekular, tradisi Islam sebenarnya telah lama menekankan pentingnya renungan terhadap ciptaan Allah melalui konsep *tafakkur alam*. Dalam sunnah Nabi Muhammad SAW, tafakkur terhadap alam bukan sahaja berfungsi sebagai ibadah intelektual, tetapi turut mengandungi nilai-nilai ketenangan, refleksi diri, dan pengukuhan hubungan spiritual dengan Pencipta (Hakimie Dzulraidi et al., 2024).

Namun, dalam kajian kontemporari, aspek tafakkur alam sebagai bentuk ekoterapi dalam kerangka Islam masih kurang diberikan perhatian. Sebahagian besar kajian Islamik cenderung membahas tafakkur dalam konteks aqidah, tarbiyah ruhani, atau mukjizat penciptaan, tanpa mengaitkannya secara langsung dengan potensi psikospiritual dan kesan terapeutik terhadap kesejahteraan mental manusia moden (Dewi Ruhama'ul Laili, 2012; Kz et al., 2019; Raden Intan Lampung, 2019). Sedangkan, hadith-hadith Nabi SAW memaparkan pelbagai contoh interaksi dengan alam yang bersifat kontemplatif dan mendalam, seperti amalan uzlah Baginda di Gua Hira', renungan terhadap langit dan bintang, pengamatan terhadap fenomena hujan dan gunung, serta penghargaan Baginda terhadap tumbuhan dan makhluk semula jadi. Dimensi psikospiritual dalam tindakan-tindakan ini masih belum dianalisis secara sistematik dari perspektif ekoterapi Islam yang berasaskan wahyu.

Kajian ini tampil untuk menangani kekosongan tersebut dengan membawa tiga keperluan utama:

1. Ketiadaan kajian bersepadu yang menghubungkan amalan tafakkur alam dalam hadith dengan kerangka ekoterapi moden. Kebanyakan kajian tafsir dan syarah hadith hanya

menumpukan kepada aspek aqidah atau adab, tanpa meneroka fungsi terapeutik tafakkur dalam konteks rawatan jiwa.

2. Kekaburan konsep ekoterapi Islam berasaskan hadith, memandangkan istilah ekoterapi masih asing dalam wacana Islamik dan belum dibangunkan berdasarkan prinsip dan amalan kenabian yang autentik.
3. Keperluan membina model terapi Islamik yang berasaskan sumber wahyu, bagi memenuhi aspirasi masyarakat Muslim yang semakin mencari pendekatan penjagaan kesihatan mental yang seiring dengan nilai kerohanian Islam.

Sehubungan itu, kajian ini bertujuan untuk:

1. Menganalisis hadith-hadith yang menggambarkan amalan tafakkur alam oleh Nabi Muhammad SAW dalam konteks kesedaran ekologi dan kesejahteraan emosi.
2. Merekonstruksi asas ekoterapi Islam berasaskan interaksi spiritual Nabi SAW dengan alam semula jadi.
3. Menyumbang kepada pengembangan pendekatan terapi Islamik yang berteraskan dalil sahih, demi menyokong penjagaan kesihatan mental dalam budaya masyarakat Muslim.

Secara keseluruhannya, kajian ini berusaha membuktikan bahawa tafakkur alam bukan sekadar ibadah intelektual dan spiritual, tetapi juga memiliki potensi besar sebagai pendekatan terapi holistik berasaskan hadith dan sunnah kenabian. Dengan itu, ia membuka ruang kepada pembangunan ekoterapi Nabawi sebagai alternatif Islamik dalam penjagaan kesihatan mental kontemporari.

Metodologi Kajian

Kajian ini menggunakan pendekatan kualitatif kerana ia paling sesuai untuk memahami dimensi makna, nilai spiritual, dan implikasi psikospiritual yang terkandung dalam hadith-hadith berkaitan tafakkur alam (Ahmad Sunawari Long, 2015; Idris, 2018; Jamil, 2019). Pendekatan ini membolehkan penyelidik menyelami secara mendalam amalan kenabian dalam berinteraksi dengan alam semula jadi serta mengkaji potensinya sebagai instrumen ekoterapi berasaskan Islam (Braun & Clarke, 2006). Pendekatan ini juga selari dengan keperluan kajian teks dan tafsiran rohani terhadap tindakan Nabi Muhammad SAW dalam konteks kesejahteraan mental.

Metode dokumentasi digunakan sebagai teknik utama pengumpulan data. Sumber primer kajian terdiri daripada hadith-hadith sahih yang merakam amalan tafakkur Nabi SAW terhadap alam, termasuk uzlah Baginda di Gua Hira', renungan terhadap langit dan bintang, refleksi terhadap fenomena cuaca, serta penghargaan Baginda terhadap elemen alam seperti pohon dan gunung. Hadith-hadith ini diperoleh daripada kitab hadith iaitu *Ṣaḥīḥ al-Bukhārī* dan *Ṣaḥīḥ Muslim*. Selain itu, teks-teks syarah hadith seperti *Fath al-Bārī* oleh Ibn Hajar, *Sharḥ Ṣaḥīḥ Muslim* oleh al-Nawawī, dan *al-Minhāj* juga dirujuk untuk memahami konteks, tujuan, dan huraian ulama terhadap tindakan-tindakan kenabian tersebut.

Sumber sekunder kajian terdiri daripada karya-karya klasik dan kontemporari dalam bidang fiqh al-hadith, psikologi Islam, kerohanian Islam, dan ekoterapi moden. Ini termasuk artikel jurnal, tesis akademik, buku rujukan, dan laporan penyelidikan yang membincangkan hubungan manusia-alam, tafakkur, kesejahteraan emosi, dan pendekatan rawatan berasaskan alam. Bahan-bahan ini diperoleh melalui perpustakaan fizikal, koleksi ilmiah peribadi, serta pangkalan data digital seperti *Scopus*, *JSTOR*, dan *Google Scholar*.

Untuk tujuan analisis, kajian ini menggunakan kaedah analisis tematik kandungan. Hadith-hadith yang dikumpulkan dianalisis dan dikategorikan mengikut tema-tema utama seperti uzlah dan kesunyian alam, renungan terhadap ciptaan langit dan bumi, kepekaan terhadap fenomena cuaca, serta interaksi emosi dengan unsur-unsur alam. Setiap tema ini dikaji secara mendalam untuk mengenal pasti nilai-nilai terapeutik yang tersirat, serta potensinya untuk dibangunkan sebagai asas kepada ekoterapi berteraskan Islam.

Analisis turut mempertimbangkan pendekatan fiqh al-hadith, khususnya dari aspek konteks (siyāq), tujuan (maqṣad), dan kesan (athar), bagi menilai sejauh mana amalan kenabian ini dapat disusun semula menjadi model terapi jiwa Islamik yang holistik dan bersumberkan wahyu. Kajian ini akhirnya bertujuan untuk merumuskan prinsip-prinsip tafakkur alam berasaskan hadith dan mencadangkan sebuah rekonstruksi awal kerangka ekoterapi Islam yang sesuai diaplikasikan dalam masyarakat kontemporari Muslim.

Dapatan dan Perbincangan

Konsep Ekoterapi Islam

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). Namun antara prinsip terpenting dalam aktiviti ekoterapi adalah merenung alam dan berfikir tentang diri sendiri. Ini biasa juga disebut sebagai deep thinking.

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). Rujuk rajah di bawah:

Konsep Terapi Alam



(Rujukan: Adaptasi daripada (Song et al., 2016))

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 daripada-Nya. 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.

Konsep Tafakkur Alam Sebagai Refleksi Diri

Kajian mengumpulkan hadith-hadith terpilih daripada *Sahīh al-Bukhārī* dan *Sahīh Muslim* yang berkaitan dengan tafakkur alam dalam konteks terapi. Rujukan bagi kedua-dua kitab ini berdasarkan beberapa edisi cetakan utama. Bagi *Sahīh al-Bukhārī*, rujukan utama adalah

cetakan *Dār Ibn Kathīr*, yang ditahkik oleh Dabb al-Bughā, serta cetakan *Maktabah al-Sultāniyyah*. Sementara itu, bagi *Sahīh Muslim*, rujukan dibuat kepada cetakan *Matba'ah al-Halabī* dengan tahkik oleh Fu'ād 'Abd al-Bāqī, serta cetakan *Dār al-Tabā'ah al-'Āmirah*. Pemilihan cetakan-cetakan ini dibuat berdasarkan ketersediaannya dalam aplikasi *al-Maktabah al-Syāmilah*, yang memudahkan akses dan rujukan silang bagi memastikan ketepatan maklumat. Bagi tujuan perbincangan yang lebih sistematik, setiap hadith akan dinomborkan mengikut kod tertentu bagi meringkaskan perbincangan dan rujukan dalam kajian ini. Selain itu, hanya pangkal matan (*atrāf al-hadith*) akan dimasukkan bagi memudahkan analisis serta memastikan penulisan kekal ringkas tanpa menjejaskan maksud asal hadith. Begitu juga hadith yang berulang dalam kedua-dua kitab dihitung sebagai satu hadith sahaja. Hasil carian adalah seperti berikut:

Kod	Teks Hadith	Terjemahan
H1	ثُمَّ حُبِّبَ إِلَيْهِ الْحَلَاءُ، وَكَانَ يَحْلُو بِغَارِ حِزَاءٍ، فَيَتَحَنَّنُ فِيهِ وَهُوَ التَّعَبُ الدَّلِيلُ دَوَاتِ الْعَدَدِ قَبْلَ أَنْ يَنْزِعَ إِلَى أَهْلِهِ	Kemudian Baginda dikurniakan rasa cinta untuk bersendirian, lalu Baginda memilih Gua Hira' dan bertahannuts, iaitu beribadah pada waktu malam selama beberapa tempoh tertentu sebelum kembali semula kepada keluarganya untuk menyediakan bekalan bagi meneruskan bertahannuts..
H2	فَلَمَّا سَلَّمَ قَامَ فَقَالَ: أَرَأَيْتُمْ لَأَيْتَكُمْ هَذِهِ؟	Setelah selesai memberi salam, Baginda berdiri lalu bersabda: "Tidakkah kalian perhatikan malam kalian ini?"
H3	وَجُعِلَتْ لِيَ الْأَرْضُ مَسْجِدًا وَطَهُورًا	bumi dijadikan untukku sebagai tempat sujud dan suci.
H4	أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ «كَانَ إِذَا رَأَى الْمَطَرَ قَالَ: صَبِّبْنَا نَافِعًا	Apabila Rasulullah SAW melihat hujan, Baginda akan berdoa: " <i>Allahumma shayyiban naafi'aa</i> " (Ya Allah, jadikanlah hujan ini sebagai hujan yang membawa manfaat).
H5	فَإِذَا رَأَيْتُمْ شَيْئًا مِنْ ذَلِكَ، فَافْرَعُوا إِلَى ذِكْرِهِ وَدُعَائِهِ وَاسْتِغْفَارِهِ	Maka jika kalian melihat sesuatu padanya (gerhana), segeralah untuk mengingati Allah, berdoa dan memohon keampunan.
H6	إِنَّ الشَّمْسَ وَالْقَمَرَ آيَاتَانِ مِنْ آيَاتِ اللَّهِ	Sesungguhnya matahari dan bulan adalah dua tanda dari tanda-tanda kebesaran Allah
H7	فَنَزَلَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ حَتَّى أَخَذَهَا فَضَمَّهَا إِلَيْهِ، فَجَعَلَتْ تَنْزِيلُ الْبَيْنِ الصَّبِيِّ الَّذِي يُسَكِّتُ، حَتَّى اسْتَقَرَّتْ، قَالَ: بَكَتْ عَلَى مَا كَانَتْ تَسْمَعُ مِنَ الذِّكْرِ	Lalu Nabi SAW turun menghampiri batang kayu tersebut, memegang dan memeluknya hingga batang kayu itu merintih perlahan seperti tangisan seorang bayi, kemudian berhenti dan menjadi tenang. Baginda bersabda: "Batang kayu itu menangis kerana zikir yang pernah didengarnya."
H8	مَا مِنْ مُسْلِمٍ يَغْرِسُ غَرْسًا أَوْ يَزْرِعُ زَرْعًا، فَيَأْكُلُ مِنْهُ طَيْرٌ، أَوْ إِنْسَانٌ، أَوْ بَهِيمَةٌ، إِلَّا كَانَ لَهُ بِهِ صَدَقَةٌ	Tidakkah seorang Muslim pun yang bercucuk tanam atau menanam sesuatu, lalu tanaman itu dimakan oleh burung, manusia atau haiwan, melainkan ia menjadi sedekah baginya.

H9	مَنْ أَعْمَرَ أَرْضًا لَيْسَتْ لِأَحَدٍ فَهُوَ أَحَقُّ	Siapa yang memanfaatkan tanah yang tidak ada pemiliknya (tanah tak bertuan), maka orang itu yang paling berhak atasnya.
H10	إِنْ كُنَّا لَنَنْظُرُ إِلَى الْهَلَالِ، ثُمَّ الْهَلَالِ، ثَلَاثَةَ أَهْلَةٍ فِي شَهْرَيْنِ	Sesungguhnya kami memperhatikan anak bulan demi anak bulan, sehingga kami melihatnya untuk kali ketiga dalam satu bulan.
H11	فَلَمْ أَسْتَقِ إِلَّا وَأَنَا بِقَرْنِ الثَّعَالِبِ فَرَفَعْتُ رَأْسِي فَإِذَا أَنَا بِسَحَابَةٍ	Dan aku tidak merasa tenang melainkan ketika berada di Qarn al-Tsa‘ālib (Qarnu al-Manāzil). Aku mendongakkan kepalaku, ternyata aku berada di bawah naungan awan yang memayungiku.
H12	يَأْتِي عَلَى النَّاسِ زَمَانٌ تَكُونُ الْعَنَمُ فِيهِ خَيْرَ مَالِ الْمُسْلِمِ يَتَّبِعُ بِهَا شَعَفَ الْجِبَالِ أَوْ سَعَفَ الْجِبَالِ فِي مَوَاقِعِ الْقَطْرِ يَفِرُّ بِدِينِهِ مِنَ الْفِتَنِ	Akan datang suatu zaman kepada manusia di mana kambing akan menjadi harta yang paling baik bagi seorang Muslim. Dia akan menggembalakan di gunung-gunung atau di puncak gunung dan di lembah-lembah tempat turunnya hujan, kerana dia melarikan diri menyelamatkan agamanya daripada fitnah (krisis agama).
H13	اقْرَأْ فَلَانُ فَإِنَّهَا السَّكِينَةُ نَزَلَتْ لِلْقُرْآنِ أَوْ تَنَزَّلَتْ لِلْقُرْآنِ	Teruskanlah membaca, wahai fulan, kerana apa yang engkau rasakan tadi itu adalah sakinah—ketenangan dari Allah—berupa hembusan angin yang menyentuh wajah, yang turun kerana al-Qur’an atau turun bersama bacaan al-Qur’an.
H14	قَالَ أَتُبْتُ أَحَدُ فَمَا عَلَيْكَ إِلَّا نَبِيٌّ أَوْ صِدِّيقٌ أَوْ شَهِيدَانِ	Tenanglah Uhud, kerana di atas kamu sekarang tidak lain kecuali Nabi, Siddiq (abu Bakar) dan dua orang (yang akan mati) syahid (Umar dan Usman).
H15	كَانَ ثَلَاثُ اللَّيْلِ الْأَخْرُ قَعْدَ، فَنَظَرَ إِلَى السَّمَاءِ فَقَالَ: {إِنَّ فِي خَلْقِ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَاخْتِلَافِ اللَّيْلِ وَالنَّهَارِ لَآيَاتٍ لِّأُولِي الْأَلْبَابِ}	Tatkala tiba waktu sepertiga malam yang terakhir, Baginda duduk lalu memandang ke langit, kemudian membaca: "Sesungguhnya dalam penciptaan langit dan bumi, serta pergantian malam dan siang terdapat tanda-tanda bagi orang-orang yang berakal."
H16	قَالَ: هَذَا جَبَلٌ يُحِبُّنَا وَنُحِبُّهُ،	Hingga ketika tiba di Gunung Uhud, Baginda bersabda: “Ini adalah gunung yang kita mencintainya dan ia juga mencintai kita.”
H17	أَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ دَخَلَ حَائِطًا وَأَمَرَنِي بِحِفْظِ الْبَابِ، فَجَاءَ رَجُلٌ يَسْتَأْذِنُ	Bahawa Nabi SAW pernah masuk ke dalam sebuah kebun dan Baginda menyuruhku untuk menjaga pintunya.
H18	فَإِنَّهَا تَذْهَبُ تَسْتَأْذِنُ فِي السُّجُودِ فَيُؤْذَنُ لَهَا	Sesungguhnya matahari ini pergi meminta izin untuk sujud, lalu diizinkan baginya.
H19	إِنَّكُمْ سَتَرَوْنَ رَبَّكُمْ كَمَا تَرَوْنَ هَذَا الْقَمَرَ	Sungguh kalian akan melihat Tuhan kalian sebagaimana kalian melihat bulan ini

H20	مَثَلُ الْمُؤْمِنِ كَمَثَلِ خَامَةِ الزَّرْعِ	Perumpamaan orang mukmin itu seperti dahan tumbuhan yang daunnya miring (lentur), ditiup angin ia condong dan apabila angin reda ia kembali tegak.
H21	ثُمَّ اسْجُدْ حَتَّى تَطْمَئِنَّ سَاجِدًا	Kemudian sujudlah sehingga kamu tenang dalam keadaan sujud (tama'ninah)
H22	أَقْرَبُ مَا يَكُونُ الْعَبْدُ مِنْ رَبِّهِ وَهُوَ سَاجِدٌ. فَأَكْثَرُوا الدَّعَاءَ	Keadaan paling dekat seorang hamba dengan Tuhannya adalah ketika dia sedang sujud. Maka, perbanyakkanlah doa
H23	أَسْأَلُكَ مُرَافَقَتَكَ فِي الْجَنَّةِ. قَالَ "أَوْ غَيْرَ ذَلِكَ؟" قُلْتُ: هُوَ ذَلِكَ. قَالَ "فَأَعِنِّي عَلَى نَفْسِكَ بِكَثْرَةِ السُّجُودِ"	'Aku memohon agar dapat menemani engkau di syurga.' Baginda bertanya: 'Adakah ada permintaan lain selain itu?' Aku berkata: 'Itulah permintaanku.' Lalu Baginda bersabda: 'Bantulah aku untuk (merealisasikan) permintaanmu itu dengan memperbanyakkan sujud
H24	مُطَرِّبًا بِفَضْلِ اللَّهِ وَرَحْمَتِهِ	'Kita diberi hujan dengan keutamaan dan rahmat Allah
H25	فَإِذَا مَطَرَتْ، سُرَّ بِهِ،	Dan ketika hujan turun, Baginda pun berasa gembira dan hilanglah rasa bimbang.

Kajian membincangkan pula mengenai *fiqh al-hadīth* daripada hadith-hadith terpilih di atas. Kod 1 memaparkan elemen *refleksi diri melalui* tafakkur alam. Dalam tradisi Islam, para ulama berbeza pandangan dalam mentakrifkan konsep *al-tafakkur*. Menurut Ibn Manẓūr (w. 711H), seorang sarjana Muslim terkenal dari Mesir yang menghasilkan karya agung *Lisān al-‘Arab*, *al-tafakkur* ditakrifkan sebagai suatu bentuk pengamatan (Ibn Manẓūr, 1993). Al-Suyūṭī (w. 911H), pengarang *Tafsīr al-Jalālayn*, pula menyatakan bahawa *al-tafakkur* merujuk kepada keupayaan seseorang untuk berfikir dalam sesuatu pemikiran berdasarkan akal (Al-Suyūṭī, 2004).

Sementara itu, menurut pendapat al-Sa’dī (1988), *al-tafakkur* membawa maksud tindakan hati yang merenung bukti serta mempertimbangkannya terhadap sesuatu akibat. Al-Zubaydī (1790) pula mentakrifkan *al-tafakkur* sebagai proses menghimpunkan dua pengetahuan bagi melahirkan pengetahuan yang ketiga.

Kesemua definisi ini menunjukkan bahawa *al-tafakkur* merupakan suatu proses intelektual dan rohani yang penting dalam Islam. Ia bukan sekadar berfikir secara rawak, tetapi melibatkan pengamatan yang mendalam, pertimbangan akal, dan kesedaran hati terhadap kesan dan akibat sesuatu perkara. Maka, tidak hairanlah apabila al-Amin (2019) menyimpulkan bahawa *al-tafakkur* ialah amalan terbaik yang mampu menghasilkan keimanan yang kukuh dan ilmu yang terang. Dalam masa yang sama, tadabbur alam juga memiliki erti yang lebih kurang sama iaitu proses merenungi, menghayati dan memikirkan sebuah makna dalam kehidupan berdasarkan alam ((Yusuff et al., 2021). Namun menurut Hilmi Hanbali (2017), tadabbur memiliki nilai tambah iaitu ia membawa seseorang manusia kepada kenyataan bahawa semua adalah milik Allah SWT dan semua makhluk akan kembali kepadanya. Kesimpulannya tafakkur dan tadabbur alam adalah proses berfikir, merenung, mempelajari tentang semua yang ada di langit dan bumi, ciptaan Allah dengan tujuan daripada sudut duniawi untuk lebih mengenali alam, lebih dekat dengan alam, mengambil manfaat dan melestarikan keberadaannya. Manakala tujuan ukhrawi adalah untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT (Afitazul Mukolidah, 2023).

Menyentuh mengenai H1, ia menceritakan perbuatan Nabi SAW beruzlah di Gua Hira'. Pengasingan diri atau '*uzlah*' dalam Islam merupakan satu kegiatan menyendiri, menyepi, menghindari atau mengasingkan diri daripada gangguan kehidupan dan urusan duniawi (Totok Jumantoro & Samsul Munir Amin, 2005). Ia merupakan praktik yang sinonim dengan para sufi sebagai cara keluar daripada unsur kelalaian, cinta dunia, lupa kepada ketaatan dan kecintaan kepada Allah SWT (Zakaria Stapa, 2013). Tindakan Nabi SAW berkhawatir di Gua Hira' merupakan satu bentuk pengasingan diri untuk menenangkan hati, introspeksi, tafakkur dan tadabbur 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. Al-Khaṭṭābī (1988) ketika menghuraikan hadith ini menjelaskan bahawa kesunyian ('*uzlah*') menjadi sesuatu yang disukai baginda (Nabi SAW), kerana dengannya hati menjadi lapang, ia membantu untuk bertafakkur, memutuskan hubungan daripada kebiasaan manusia, dan melembutkan hati. Al-'Ainī (2010) menambah dengan menyatakan '*uzlah*' ini adalah kebiasaan seorang *sālik* (pengembara rohani): apabila seseorang merasa tenteram dengan Allah, dia akan merasa tidak selesa dengan makhluk. Alasan Nabi SAW memilih gua hira' berikutan ia mempunyai beberapa kelebihan berbanding gua lain iaitu ia kecil dan sesuai untuk bersendirian begitu juga lokasinya yang selari dengan ka'bah menyebabkan Nabi SAW dapat melihat ka'bah secara terus (al-Qaṣṭallānī, 1982). H12 juga menyentuh konsep mengasingkan diri dan refleksi jiwa. Al-Qanāzī'ī (2008) menyatakan bahawa daripada hadith ini, dapat diambil pengajaran bahawa mengasingkan diri adalah amalan baik lebih-lebih lagi apabila berlaku kerosakan dan fitnah di tengah-tengah manusia. Ibn Abd al-Barr (2017) mengatakan alasan Nabi SAW mengaitkan kambing, gunung ganang dalam hadith ini kerana tempat-tempat seperti itulah yang paling lazim dijadikan lokasi untuk mengasingkan diri daripada manusia kerana lebih tenang dan senyap. Maka, setiap tempat yang jauh dari manusia termasuk dalam makna yang sama ini — seperti beriktikaf di masjid, berada di tepi pantai atau sempadan untuk tujuan ribat (jihad spiritual) dan zikir, atau berkurung di rumah kerana ingin menghindari keburukan manusia.

Nabi SAW juga sering mengajak para sahabat untuk merenung alam dan mengaitkannya dengan kehidupan masing-masing. Hal ini dapat dilihat daripada beberapa hadith iaitu H2, H5 dan H10. Bagi H2, latar belakang hadithnya adalah suatu ketika Nabi SAW menanggungkan solat isyak sehingga separuh malam. Kemudian setelah selesai solat isyak berjemaah, Nabi SAW keluar dan mengarahkan para sahabat melihat ke langit, lalu bersabda: "*Tidakkah kamu semua melihat malam kamu ini? Sesungguhnya pada awal seratus tahun, tidak akan ada seorang pun daripada mereka yang berada di atas bumi pada hari ini yang masih hidup.*" (Ibn Sayyid al-Nas, 2007). Ibn Battāl mengatakan tujuan Nabi SAW mengatakan sedemikian adalah untuk menasihati mereka dengan memperingatkan tentang singkatnya usia mereka, dan mengkhabarkan bahawa umur umat ini tidak sepanjang umur umat-umat terdahulu. Tujuannya adalah agar mereka bersungguh-sungguh dalam beribadah (Al-Kirmani, 1937). Hal yang sama difahami apabila membaca hadith H5. Apabila berlaku gerhana, Nabi SAW segera mengingatkan para sahabat supaya kembali mengingat Allah SWT. Antara caranya adalah dengan menjalankan solat gerhana. Al-Damāmīnī (2009) mengatakan hikmah di sebalik hadith ini adalah kerana apabila kegelapan gerhana menyelubungi matahari secara menyeluruh, ia menyerupai kegelapan kubur, walaupun berlaku pada waktu siang. Maka, sangat wajar pada saat itu untuk seseorang mengingat perkara-perkara yang seumpamanya. Bagi H10 pula menunjukkan tafakkur alam membawa kepada refleksi diri daripada sudut *qanā'ah* dan

tawakkal kepada Allah SWT. Menurut al-Damāmīnī (2009) hadith ini menunjukkan kehidupan Nabi SAW yang sangat besederhana dan sentiasa *adapt* dengan keadaan semasa. Setiap perubahan alam direnungi oleh Nabi SAW dan ia menjadi sebab dan alasan untuk refleksi diri.

Bukan sahaja alam menjadi pusat muhasabah diri oleh Nabi SAW bahkan ia menjadi bukti kebesaran Allah SWT di langit dan alam semesta. Nabi SAW memerhatikan pergerakan alam dengan tujuan membesarkan Allah SWT. Hal ini dapat dilihat daripada hadith H6, H15, H18 dan H19. Seperti disebutkan sebelum ini, tafakkur juga termasuk merenungkan kebesaran dan kekuasaan Allah SWT dan hal ini dilihat dalam hadith-hadith Nabi SAW (Ilyin, 2019). Dalam H6, Nabi SAW menegaskan bahawa gerhana matahari dan bulan merupakan dua tanda daripada tanda-tanda kekuasaan Allah yang ditunjukkan kepada makhluk-Nya, supaya mereka tahu bahawa kedua-duanya hanyalah ciptaan Allah yang tunduk kepada perintah-Nya. Mereka tidak memiliki kuasa ke atas makhluk lain dan tidak mampu mempertahankan diri sendiri, apatah lagi untuk disembah. Hal ini berikutan golongan jahiliah mempercayai pengaruh dan kuasa daripada matahari dan bulan (Al-Khattabi, 1988). Hadith K1(15) merupakan antara hadith utama menjadi dalil perbuatan tafakkur alam untuk mengingati dan membesarkan Allah SWT. Al-Nawawī (w. 676H), menyatakan perbuatan Baginda SAW ini menunjukkan bahawa disunatkan membaca ayat tersebut apabila terjaga daripada tidur dan memandang ke langit. Perbuatan ini secara langsung melambangkan keagungan amalan tafakkur iaitu merenung dan menghayati kejadian alam ciptaan Allah SWT. Bahkan menurut beliau, jika seseorang itu kembali tidur lalu terjaga sekali lagi, disunatkan untuk mengulangi amalan ini sebagaimana yang dilakukan oleh Nabi SAW (al-Nawawī, 1972).

Dalam pandangan Ibn Kathīr (w. 774H) pula, beliau menyebut bahawa al-Awzā‘ī, seorang tokoh tabi‘in, pernah ditanya tentang tujuan tafakkur berdasarkan hadith ini. Maka jawabnya: *“Dia membacanya (ayat tersebut) dan memikirkan tentangnya (alam semesta di bawah kekuasaan Allah).”* (Ibn Kathīr, 1998). Ini menunjukkan bahawa amalan tafakkur bukan sekadar bacaan lisan, tetapi merupakan renungan mendalam terhadap makna ayat dan tanda-tanda keagungan Allah SWT di alam semesta. Sementara itu, Mūsā (2002) menjelaskan bahawa maksud “langit” dalam hadith ini merangkumi perubahan siang dan malam yang berlaku silih berganti dengan izin Allah, serta bintang-bintang dan seluruh cakerawala yang menunjukkan tanda-tanda kekuasaan-Nya.

Dalam sunnah Nabi SAW, terdapat banyak petunjuk berkenaan respon hati dan emosi Baginda terhadap fenomena alam. Hadith-hadith ini bukan hanya menggambarkan interaksi fizikal Nabi SAW dengan cuaca, tetapi turut memperlihatkan hubungan spiritual dan dimensi tafakkur yang mendalam. Antara hadith yang menonjol dalam hal ini ialah H4, H24 dan H25, yang kesemuanya berkaitan dengan reaksi Nabi SAW terhadap turunnya hujan.

Dalam hadith H4, diriwayatkan bahawa:

“Sesungguhnya Rasulullah SAW apabila melihat hujan, Baginda bersabda: ‘Ṣayyiban nāfi‘an’ (Hujan yang bermanfaat).”

Doa ini menunjukkan bahawa Rasulullah SAW tidak melihat hujan sebagai sekadar fenomena biasa, tetapi sebagai tanda rahmat Allah SWT. Baginda menzahirkan pengharapan agar hujan itu membawa kebaikan dan keberkatan kepada manusia. Ia merupakan satu bentuk tafakkur praktikal dalam berinteraksi dengan alam, yang bukan hanya lahir dari lisan, tetapi juga dari

kesedaran rohani (Ibn Battāl, 2003). Dalam riwayat berkaitan H24, Nabi SAW dilaporkan berkata: *“Kita diberi hujan dengan kelebihan dan rahmat Allah.”*

Ibn al-Athīr (2005) menjelaskan bahawa sesiapa yang mengucapkan ungkapan ini sebenarnya sedang mengakui ketuhanan Allah secara mutlak, kerana dia meyakini bahawa tiada sesiapa yang menurunkan hujan atau memberi rezeki melainkan Allah ‘Azza wa Jalla. Ini berbeza dengan ucapan jahiliah yang menyandarkan turunnya hujan kepada bintang atau musim tertentu, yang ditegah oleh Rasulullah SAW kerana ia boleh membawa kepada kekufuran.

Sementara itu, dalam H25, diriwayatkan bahawa: *“Apabila hujan turun, Baginda berasa gembira dan hilanglah rasa bimbangannya.”*. Hadith ini disokong oleh riwayat tambahan yang menggambarkan keadaan emosi Nabi SAW sebelum turunnya hujan. Apabila Baginda melihat perubahan cuaca seperti angin dan awan mendung, Baginda akan menjadi gelisah, berjalan ke sana ke mari, keluar masuk rumah dalam keadaan tidak tetap kerana rasa takut yang mendalam bahawa perubahan cuaca tersebut mungkin merupakan azab yang diturunkan oleh Allah SWT. Namun apabila hujan benar-benar turun, Baginda berasa lega dan bersyukur, kerana ia bukan azab, tetapi rahmat dari Tuhan (al-Harari, 2009). Kesemua hadith ini memberi gambaran jelas bahawa Rasulullah SAW hidup dengan hati yang peka terhadap tanda-tanda alam, bukan dengan kebimbangan yang panik, tetapi dengan keimanan yang mendalam, tafakkur yang halus dan pengharapan yang tulus kepada rahmat Allah.

Nabi SAW melihat alam sekeliling bukan sekadar sebagai unsur fizikal, tetapi sebagai makhluk hidup yang mempunyai hubungan rohani dengan Baginda. Pandangan ini disokong oleh beberapa hadith sahih yang menggambarkan interaksi halus antara Baginda dan elemen alam, seperti pokok dan gunung. Antara hadith yang menonjol dalam aspek ini ialah H7, H14, dan H16.

Dalam hadith H7, diceritakan bahawa batang kurma merintih apabila dipisahkan daripada Nabi SAW. Baginda kemudian memeluk dan menenangkannya sehingga ia berhenti merintih. Menurut al-Zaydānī (2012), rintihan dan tangisan batang kurma tersebut adalah sesuatu yang benar-benar didengari oleh Nabi SAW dan para sahabat, sama ada melalui pendengaran rohani ataupun pendengaran fizikal. Ini secara asasnya menunjukkan bahawa Nabi SAW berinteraksi secara emosi dan spiritual dengan alam sekeliling, bukan sekadar secara jasmani. Fenomena ini selari dengan pendekatan yang dibincangkan oleh ahli terapi Barat dalam konsep *“forest bathing”*, iaitu satu bentuk terapi yang melibatkan hubungan tubuh dan jiwa dengan alam, seperti memeluk pokok atau berbicara dengan tumbuhan. Menurut Elyssa Whaley (2018), amalan ini memberi kesan menenangkan kepada sistem saraf dan emosi. Maka, berdasarkan hadith ini, amalan sebegini mempunyai asas dalam sunnah Nabi SAW.

Selain pokok, gunung juga merupakan objek alam yang Nabi SAW berinteraksi dengannya secara rohani. Dalam hadith H16, Nabi SAW bersabda: *“Ini adalah gunung yang mencintai kami dan kami mencintainya.”*

Menurut Ibn Battāl (2003), sebahagian ulama berpendapat bahawa kecintaan Nabi SAW terhadap Gunung Uhud merupakan bentuk kasih sayang yang menyebabkan berkat, dan sesiapa yang memahami keistimewaan itu akan terdorong untuk tinggal berhampiran gunung tersebut kerana ingin memperoleh keberkatan daripadanya. Berdasarkan pandangan ini, kecintaan antara Nabi dan gunung itu adalah hakikat, bukan sekadar kiasan. Allah menciptakan kasih itu sebagai tanda kenabian Baginda SAW. Pandangan ini disokong pula oleh hadith H14, di mana

Nabi SAW bersabda ketika berada di atas Gunung Uhud bersama Abū Bakar, ‘Umar dan ‘Uthmān: *“Tenanglah, wahai Uhud! Sesungguhnya di atasmu sekarang ada seorang Nabi, seorang Siddiq, dan dua orang yang bakal mati syahid.”* Menurut Ibn Hubairah (1997), gegaran Gunung Uhud ketika Nabi SAW dan para sahabatnya berada di atasnya adalah satu daripada tanda-tanda kekuasaan Allah SWT. Diriwayatkan daripada Ibn Sam‘ūn, beliau berkata: *“Aku tidak melihat gunung itu bergetar kerana mereka berada di atasnya melainkan kerana dua kemungkinan: sama ada ia lemah (tidak mampu) menanggung keberkatan mereka, atau kerana ia gembira (teruja) dengan kehadiran mereka di atasnya.”* (Ibn Hubairah, 1997)

Kesemua hadith ini memberikan gambaran bahawa alam sekitar bukan sahaja responsif secara fizikal, tetapi juga secara spiritual terhadap kehadiran Rasulullah SAW. Hal ini memberikan asas kukuh kepada pemahaman moden tentang ekoterapi, yang menyarankan manusia berinteraksi secara rohani dengan alam bagi mencapai ketenangan jiwa dan keseimbangan emosi, suatu prinsip yang telah lama wujud dalam sunnah Nabawiyyah.

Kesimpulannya, perbincangan Kod 1 menunjukkan bahawa tafakkur dan tadabbur terhadap alam merupakan amalan penting dalam sunnah Nabi SAW yang bukan sahaja berperanan sebagai alat refleksi diri, bahkan juga menjadi medium pengukuhan iman dan hubungan rohani dengan Allah SWT. Hadith-hadith terpilih membuktikan bahawa Nabi SAW secara konsisten merenungi ciptaan Allah, sama ada melalui amalan uzlah seperti di Gua Hira’, ajakan kepada para sahabat untuk memerhati fenomena malam dan gerhana, atau tindak balas rohani terhadap kejadian hujan dan perubahan cuaca. Dalam semua keadaan ini, Baginda SAW tidak hanya memerhati secara fizikal, tetapi menyambut setiap fenomena dengan jiwa yang penuh tafakkur, pengharapan, dan kesedaran bahawa semua itu adalah tanda-tanda kekuasaan Ilahi.

Lebih daripada itu, interaksi Nabi SAW dengan alam seperti batang kurma yang merintih dan Gunung Uhud yang disebut mencintai dan dicintai menunjukkan bahawa Baginda melihat alam sebagai makhluk hidup yang turut merasai kehadiran dan kasih sayang Rasulullah SAW. Ini secara tidak langsung menyokong pendekatan moden iaitu *deep thinking* dalam ekoterapi yang menekankan keseimbangan emosi melalui hubungan dengan alam. Maka, amalan tafakkur dalam Islam bukan sahaja berperanan dalam pembentukan rohani yang mendalam, tetapi juga memberikan asas kepada kesedaran ekologi dan kesejahteraan jiwa yang holistik. Kesemuanya ini menjadikan tafakkur dan tadabbur alam sebagai sunnah Nabawiyyah yang wajar dihidupkan kembali dalam kehidupan moden hari ini.

Kesimpulan

Kajian ini membuktikan bahawa tafakkur alam yang diamalkan oleh Nabi Muhammad SAW merupakan suatu bentuk ekoterapi Nabawi yang unik, berasaskan keseimbangan antara refleksi rohani, pengukuhan iman, dan kesejahteraan jiwa. Melalui analisis terhadap hadith-hadith sahih, didapati bahawa amalan Baginda seperti berkhawatir di Gua Hira’, merenung fenomena alam, serta berinteraksi secara rohani dengan makhluk seperti pohon dan gunung, bukan sahaja mengukuhkan hubungan spiritual dengan Allah SWT, tetapi juga memberikan ketenangan batin dan mengurangkan keresahan. Pendekatan ekoterapi Nabawi ini berbeza dengan ekoterapi Barat yang lebih berasaskan psikologi sekular, kerana ia menggabungkan aspek penghayatan tauhid, zikir, dan penyucian jiwa. Kajian ini seterusnya membuka ruang kepada pembangunan kerangka ekoterapi Islam yang berasaskan wahyu, sebagai alternatif holistik dalam penjagaan kesihatan mental dan spiritual masyarakat Muslim kontemporari. Bagi kajian lanjutan, disarankan agar elemen-elemen khusus seperti amalan refleksi terhadap air, tanah, langit, dan

fenomena cuaca dianalisis dengan lebih mendalam untuk memperkaya lagi model ekoterapi Nabawi yang berterasaskan sumber Islam.

Rujukan

- Abdul Rahman al-Sa'dī. (2007). *Taysīr al-Karīm al-Rahmān fī Tafsīr Kalām al-Manān*. Beirut: Muassasah al-Risālah.
- Afitazul Mukolidah. (2023). Bimbingan agama Islam melalui tadabbur alam untuk meningkatkan religiusitas santri di pondok pesantren Nun Tanjung Karang Kudus [Universiti Islam Negeri WaliSongo]. <https://eprints.walisongo.ac.id/id/eprint/21991/>
- 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.
- Ahmad Sunawari Long. (2015). *Metodologi penyelidikan pengajian Islam*. Penerbit UKM Press. <https://ilhambooks.com/metodologi-penyelidikan-pengajian-islam/>
- al-Harari, A. (2009). *Al-Kaukab al-Wahhaj fī Syarh Sahih Muslim bin al-Hajjaj*. Dar al-Minhaj.
- Al-Khattabi, A. S. (1988). *A'lam al-Hadith Syarh Sahih al-Bukhari*. Jami'ah Umm al-Qura.
- Al-Kirmani. (1937). *Al-Kawakib al-Darawi fī Syarh Sahih al-Bukhari*. Dar Ihya' al-Turath al-'Arabi.
- Al-Suyūfī, J. al-D. (2004). *M'ujam Maqālīd al-'Ulūm Fī al-Ḥudūd wa al-Rusūm* (Muḥammad Ibrahim 'Ubādah., Ed.). Maktabah al-Ādāb.
- 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.
- Charlton Hall. (2017). *Mindfulness-Based Ecotherapy Workbook: A 12-Session Program for Reconnecting with Nature*. Mindful Ecotherapy Center. <https://www.goodreads.com/book/show/26242119-mindfulness-based-ecotherapy-workbook>
- Dewi Ruhama'ul Laili, 08210327. (2012). *Tafakkur Dalam Perspektif Al-Qur'an (Tinjauan Tafsir Tematik)*. <https://repository.iq.ac.id/handle/123456789/2726>
- Doherty, T. J. (2016). Theoretical and empirical foundations for ecotherapy. In M. Jordan & J. Hinds (Eds.), *Ecotherapy: Theory, Research & Practice* (pp. 12–31). Palgrave.
- Fırat Ünsal, & Zafer Korkmaz. (2023). SOLACE IN NATURE: THE ROLE OF ECOTHERAPY IN STRESS RELIEF. *TRB2 INTERNATIONAL CONGRESS ON EDUCATIONAL SCIENCES*. https://www.researchgate.net/publication/378775901_SOLACE_IN_NATURE_THE_ROLE_OF_ECOTHERAPY_IN_STRESS_RELIEF
- Fisher, A. (2013). *Radical Ecopsychology*.
- Hakimie Dzulraidi, D., Solleh Ab Razak, M., Muhammad Noor, U., Dahlan Malek, M. A., & Pengajian Islam, F. (2024). *Ekoterapi dalam Islam: Kajian Terhadap Pengasingan ('Uzlah)*

- Nabi Saw di Gua Hira' Sebagai Terapi Mental dan Spiritual. Penerbit USIM.
https://drive.google.com/file/d/1BxJd-CzaiGYka9EO7Lhy9wMSli_9sdpk/view.
- 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.
- Ibn Sayyid al-Nas. (2007). Al-Nafh al-Syazzi Syarh Jami al-Tirmizi. Dar al-Su'aimi.
- Idris, M. A. , M. H. , & I. (2018). Metodologi Penyelidikan Sains Sosial. UM Press.
- Idris, M. A. , M. H. , & I. (2018). Metodologi Penyelidikan Sains Sosial. UM Press.
- Idris, M. A., Muhamad, H., & Ibrahim, R. Z. A. R. (2018). Metodologi Penyelidikan Sains Sosial. Kuala Lumpur: Penerbit Universiti Malaya.
- Iliyin, F. (2019). Tafakkur sebagai metode menemukan makna dalam kehidupan : studi pemikiran Imam al-Ghazali [Universiti Islam Negeri Walisongo Semarang].
<https://eprints.walisongo.ac.id/id/eprint/12245/>
- Iliyin, F. (2019). Tafakkur sebagai metode menemukan makna dalam kehidupan : studi pemikiran Imam al-Ghazali [Universiti Islam Negeri Walisongo Semarang].
<https://eprints.walisongo.ac.id/id/eprint/12245/>
- Jamil, K. H. B. (2019). Metodologi Penyelidikan Dalam Pendidikan: Amalan dan Analisis Kajian. By Ghazali Darusalam & Sufean Hussin. In Intellectual Discourse, 28(1). 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.
- Kz, R., Nasir, K., Mamat, S., Rahim, A., Zaman, K., Kunci, K., Meditasi, :, & Al-Sunnah, P. (2019). Konsep Al-Tafakkur Menurut Al-Sunnah: Kajian Perbandingan Antara Tradisi Meditasi Hindu di Dalam Proses Psikoterapi: HADIS, 9(18), 195–212.
<https://doi.org/10.53840/HADIS.V9I18.67>
- 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.
- Raden Intan Lampung, U. (2019). Tafakkur dalam Kehidupan Perspektif Al-Qur'an dan Hadits. Mau'Idhoh Hasanah, 1(2), 11–20.
<https://doi.org/10.47902/MAUIDHOH.V1I2.67>

- 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.
- Song, C., Ikei, H., & Miyazaki, Y. (2016). Physiological Effects of Nature Therapy: A Review of the Research in Japan. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 13(8), 781. <https://doi.org/10.3390/IJERPH13080781>.
- 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.
- Your Health in Mind. (2018). Psychiatrists and psychologists: what's the difference?. Retrieved from <https://www.yourhealthinmind.org/psychiatry-explained/psychiatrists-andpsychologists>.
- Yusuff, M. S. S., Haji-Othman, Y., & Abdul Manaf, M. R. (2021). Tadabbur Surah Al-Hadid Using the Quran Tadabbur Digital Application: A Critical Analysis. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 11(4). <https://doi.org/10.6007/IJARBSS/V11-I4/9776>.