

[*ECOTHERAPY IN THE ISLAM PERSPECTIVE:  
AN ANALYSIS OF QURANIC VERSES*]

**EKOTERAPI DALAM PERSPEKTIF ISLAM:  
ANALISIS TERHADAP TEKS-TEKS AL-QURAN**

DZULFAIDHI HAKIMIE DZULRAIDI  
MOHD SOLLEH AB RAZAK  
UMAR MUHAMMAD NOOR  
MOHD DAHLAN A MALEK

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

Email: [sollehrazak@ums.edu.my](mailto:sollehrazak@ums.edu.my)

---

Received: 30<sup>th</sup> October 2024

Accepted: 17<sup>th</sup> November 2024

Published: 1<sup>st</sup> December 2024

---

**ABSTRACT**

*Ecotherapy, a therapeutic approach involving the natural environment, has gained popularity in modern medicine as a method for supporting mental well-being. However, comprehensive research linking ecotherapy with Islamic teachings is limited, particularly in analyzing revelatory texts that potentially align with ecotherapy principles. The primary issue of this study is the lack of references examining Islamic revelations as guidance for modern nature-based therapies. This study is crucial for enhancing understanding of the compatibility between ecotherapy and Islamic values, as well as introducing a culturally relevant therapeutic alternative for the Muslim community. Using qualitative methodology, this study involves textual analysis of Quranic verses and hadiths that touch upon aspects of nature and reflective practices like tafakkur (contemplation) and tadabbur (reflection). Content analysis is employed to identify ecotherapy principles embedded within revelatory texts and how these elements contribute to mental and spiritual well-being. The study finds that modern ecotherapy concepts align with Islamic values that encourage human interaction with nature as a medium for reflection and inner peace. This includes the practice of tafakkur on nature, as encouraged in the Quran, as well as the Prophet's (SAW) experiences in nature for inner tranquility. This study suggests that revelation-based ecotherapy can offer a holistic mental care model suitable for Muslims. Further studies are recommended to explore the application of Islamic ecotherapy in modern contexts, such as the role of specific natural elements, like water and plants, to enrich nature-based therapeutic concepts within the Islamic tradition.*

**Keywords:** *Ecotherapy, Tibb Nabawi, Mental Health, Cave of Hira', Hadith*

**ABSTRAK**

Ekoterapi, iaitu pendekatan terapeutik yang melibatkan alam sekitar, semakin popular dalam perubatan moden sebagai kaedah untuk menyokong kesejahteraan mental. Namun, penyelidikan komprehensif yang mengaitkan ekoterapi dengan ajaran Islam masih terhad, terutama dalam menganalisis teks-teks wahyu yang berpotensi selari dengan prinsip ekoterapi. Masalah utama kajian ini ialah kekurangan rujukan yang meneliti panduan wahyu Islam dalam menyokong praktis terapi alam moden. Kajian ini penting bagi menambah kefahaman mengenai keserasian ekoterapi dengan nilai Islam serta memperkenalkan alternatif terapi yang relevan secara budaya untuk masyarakat Muslim. Menggunakan metodologi kualitatif, kajian ini melibatkan analisis teks terhadap ayat-ayat al-Quran yang menyentuh aspek alam serta amalan reflektif seperti *tafakkur* dan *tadabbur*. Analisis kandungan digunakan bagi mengidentifikasi prinsip-prinsip ekoterapi yang termaktub dalam wahyu dan bagaimana elemen-

elemen ini menyumbang kepada kesejahteraan mental dan spiritual. Hasil kajian menunjukkan bahawa konsep ekoterapi moden selari dengan nilai Islam yang menganjurkan interaksi manusia dengan alam sebagai medium refleksi dan ketenangan jiwa. Ini termasuk amalan tafakkur alam yang dianjurkan dalam al-Quran serta pengalaman Nabi SAW yang melibatkan diri dalam alam sekitar untuk ketenangan batin. Kajian ini menyarankan bahawa ekoterapi berasaskan wahyu dapat menawarkan model penjagaan mental holistik yang sesuai untuk umat Islam. Kajian lanjutan dicadangkan untuk meneliti aplikasi ekoterapi Islam dalam konteks moden, seperti peranan elemen spesifik dalam terapi alam, contohnya, air dan tumbuhan, bagi memperkayakan konsep terapi berasaskan alam dalam tradisi Islam.

**Kata kunci:** Ekoterapi, Tibb Nabawi, Kesihatan Mental, Gua Hira', Hadith

## PENGENALAN

### Latar Belakang Kajian

Ekoterapi merupakan pendekatan terapeutik yang semakin mendapat tempat dalam bidang kesihatan moden, di mana interaksi dengan alam semula jadi seperti melalui terapi hutan, air, dan taman digunakan untuk menyokong kesejahteraan mental<sup>1</sup>. Pendekatan ini berasaskan teori bahawa alam sekitar mempunyai kesan positif terhadap kesihatan mental manusia, khususnya dalam mengurangkan tekanan, kebimbangan, dan meningkatkan keseimbangan emosi. Sebagai satu pendekatan yang menggabungkan unsur alam dengan kesejahteraan holistik, ekoterapi menawarkan alternatif rawatan yang bersifat semula jadi dan mendalam<sup>2</sup>.

Dalam perspektif Islam, banyak ayat al-Quran yang menggalakkan manusia untuk berinteraksi dan merenung alam ciptaan Allah<sup>3</sup>. Amalan seperti *tafakkur* (merenung) dan *tadabbur* (refleksi mendalam) menunjukkan bahawa alam sekitar bukan sahaja tempat untuk manusia berteduh, tetapi juga medium untuk mencapai ketenangan jiwa dan refleksi diri<sup>4</sup>. Islam menekankan keseimbangan hidup yang selari dengan alam semula jadi, dan ini berpotensi menjadi panduan bagi umat Islam yang mencari model kesejahteraan yang lebih holistik dan berlandaskan nilai agama<sup>5</sup>.

---

<sup>1</sup> Doherty, T. J. (2016). Theoretical and empirical foundations for ecotherapy. *Ecotherapy: Theory, Research & Practice*, 12–31

<sup>2</sup> 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

<sup>3</sup> Mohammad Archie Hadinagoro, Akhmad Sulthoni dan Edy Wirastho, Tadabbur Alam dalam Al-Quran (Studi Penafsiran Ayat-Ayat Tadabbur Alam dalam Tafsir Al-Azhar), *Bunyan al-Ulum: Jurnal Studi Islam* 1 (1) 2024. 2.

<sup>4</sup> Ibn Qayyim al-Jawzi, al-Tib al-Nabawi: Metode Pengobatan Nabi, terj. Abu Umar Basyier al-Maidani (2020: cet. 27, Jakarta: Tim Griya Ilmu, 2004).

<sup>5</sup> Mohammed Hatta Shaharom, Etika Perubatan Islam dan Isu-Isu Psikiatri (Kuala Lumpur: Dewan Bahasa dan Pustaka, 2008), 49.

Masalah utama kajian ini adalah ketiadaan rujukan spesifik yang mengaitkan ekoterapi dengan ajaran wahyu Islam secara mendalam. Walaupun ekoterapi semakin popular dalam kalangan masyarakat moden, terutama bagi yang mengutamakan pendekatan semula jadi untuk kesihatan mental, masih tiada kajian yang menganalisis secara langsung prinsip-prinsip ekoterapi dalam konteks Islam berdasarkan teks-teks wahyu. Oleh itu, kajian ini diperlukan untuk meneroka dan memahami bagaimana Islam secara khusus memberi panduan kepada amalan yang melibatkan alam sekitar dalam meningkatkan kesejahteraan mental dan spiritual. Kajian terakhir daripada Akhbaryah Izzulhaq Muhammad (2023) telah berjaya menggabungkan prinsip ekoterapi dan Islam, namun perbahasannya hanya berlegar kepada prinsip Islam secara umum<sup>6</sup>. Beliau tidak membahaskan ekoterapi daripada perspektif ayat-ayat al-Quran sedangkan Ibn Qayyim (2000) menegaskan bahawa terapi jiwa perlu disandarkan kepada wahyu berikutan tiada jalan lain untuk menyembuhkan kecuali dengan cara mereka<sup>7</sup>.

Kajian ini bertujuan untuk:

1. Menganalisis dalil-dalil wahyu yang menyokong elemen ekoterapi, seperti tafakkur alam;
2. Membina prinsip-prinsip ekoterapi Islam berdasarkan al-Quran sebagai panduan kepada masyarakat;
3. Memberikan sumbangan awal dalam membentuk perspektif Islam terhadap ekoterapi, yang relevan dan selari dengan amalan budaya masyarakat Muslim moden.

Secara keseluruhan, kajian ini diharapkan dapat membuka ruang kepada kajian-kajian lanjut mengenai terapi alam dalam Islam, di samping memperlihatkan bagaimana prinsip Islam mengenai interaksi manusia dengan alam dapat menyokong kesejahteraan mental yang seimbang dan menyeluruh.

---

<sup>6</sup> Akhbaryah Izzulhaq Muhammad, *Islam dan Ekoterapi* (projek akhir tahun Universiti Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya) 2023. 102

<sup>7</sup> Muhammad b. Abi Bakr Ibn Qayyim al-Jawziselepas ini Ibn Qayyim al-Jawzi, *al-Ṭib al-Nabawi* (Beirut: Mansyurat Dar Maktabah al-Hayah, 1993) 12.

## METODOLOGI KAJIAN

Kajian ini menggunakan pendekatan kualitatif untuk memahami secara mendalam konsep ekoterapi dalam perspektif Islam, khususnya dalam mengkaji prinsip-prinsip wahyu yang selari dengan amalan ekoterapi moden<sup>8</sup>. Pendekatan ini dipilih kerana ia membolehkan kajian yang terperinci terhadap elemen-elemen alam dalam ajaran Islam yang berpotensi menyokong kesejahteraan mental dan spiritual.

Dalam pengumpulan data, kajian ini menggunakan metode dokumentasi dengan merujuk kepada sumber-sumber primer dan sekunder. Sumber primer terdiri daripada ayat-ayat Al-Quran yang menggalakkan amalan tafakkur (merenung alam) dan tadabbur (refleksi mendalam). Sumber sekunder pula meliputi artikel jurnal, buku akademik, tesis, dan disertasi yang berkaitan dengan kajian ekoterapi dalam konteks Islam serta kajian-kajian terdahulu yang mengupas hubungan antara kesejahteraan mental dan interaksi dengan alam dalam ajaran Islam. Bahan-bahan ini diperoleh melalui perpustakaan digital, jurnal akademik dalam talian, serta koleksi rujukan Islam klasik untuk memastikan sumber yang menyeluruh dan komprehensif.

Untuk menganalisis data, metode analisis kandungan diterapkan bagi mengenal pasti prinsip-prinsip wahyu yang mendukung elemen-elemen ekoterapi, seperti tafakkur alam, kedamaian yang diperoleh daripada merenung alam, dan interaksi manusia dengan alam sebagai satu bentuk terapi. Proses analisis ini meneliti setiap teks utama bagi mengenal pasti elemen-elemen alam yang mempunyai nilai terapeutik dalam konteks kesejahteraan mental dan spiritual, seterusnya menilai keserasian prinsip Islam dengan elemen-elemen yang biasa digunakan dalam ekoterapi moden.

Melalui pendekatan ini, kajian ini diharapkan dapat mengenal pasti elemen-elemen wahyu yang relevan dengan ekoterapi, sekali gus memberikan panduan dalam membangunkan model ekoterapi Islam yang berasaskan nilai wahyu untuk masyarakat Muslim.

---

<sup>8</sup> Idris, M. A., Muhamad, H., & Ibrahim, R. Z. A. R. (2018). *Metodologi Penyelidikan Sains Sosial*. Kuala Lumpur: Penerbit Universiti Malaya.

## DAPATAN DAN PERBINCANGAN

### Isu Kesihatan Mental di Malaysia

Kehidupan yang harmoni dan tenang merupakan dambaan setiap manusia daripada setiap peringkat usia<sup>9</sup>. 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<sup>10</sup>. 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<sup>11</sup>.

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<sup>12</sup>. Beliau sendiri telah melakukan kritikan terhadap para pengamal perubatan yang mengabaikan kesihatan mental dan kejiwaan berbanding kesihatan fizikal<sup>13</sup>. 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)<sup>14</sup>.

---

<sup>9</sup> Noraznida Husin et. al., Aktiviti Fizikal dan Tahap Kesihatan Mental Semasa Pandemik Covid-19: Satu Tinjauan Awal, *Journal of Management & Muamalah*, 12(2) 2022. 14.

<sup>10</sup> 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*, Vol. 18. No.1 (2021) 16 – 28. ISSN: 1823-884x

<sup>11</sup> World Health Organization. (2018). Mental health: strengthening our response. Dimuat turun daripada <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mentalhealth-strengthening-our-response>. Lihat juga: World Health Organization. (2021). Adolescent mental health. Dimuat turun daripada <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>.

<sup>12</sup> Sakinah Salleh, *Apa Khabar Depresi? Terapi Psikologi, Motivasi Diri dan Perspektif Islam* (Selangor: PTS Publishing House, 2020), 64

<sup>13</sup> Musfichin, "Keseimbangan Badan dan Jiwa Perspektif Abu Zaid Al-Balkhi", *Jurnal Studia Insania* 7, 1 (2019), 74. Rawatan ke atas penyakit fizikal melalui sektor kesihatan khusus amat diberikan perhatian oleh agensi kesihatan.

<sup>14</sup> Rifqi Rosyad, "Pengaruh Agama Terhadap Kesihatan Mental", *Jurnal Syifa al-Qulub* 1 (2016), 18.

Masalah kesihatan mental bukan lagi perkara asing di Malaysia (Nurul Atikah Abbas & Kamarul Azmi Jasmi, 2022)<sup>15</sup>. Hal ini berikutan hasil kajian tinjauan dan penyelidikan berteraskan mendapati peningkatan jumlah individu yang mengalami masalah mental (Rajab & Saa'ri, 2017)<sup>16</sup>. 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<sup>17</sup>. Kesihatan mental meliputi tiga komponen utama iaitu tekanan (*stress*), kebimbangan atau keresahan (*anxiety*), dan kemurungan (*depression*)<sup>18</sup>. Tekanan ialah reaksi emosi yang melibatkan rasa sedih dan keletihan akibat peristiwa hidup seperti kekecewaan<sup>19</sup>. 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<sup>20</sup>. 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<sup>21</sup>.

---

<sup>15</sup> Abbas, Nurul Atikah; Jasmi, Kamarul Azmi. (2022). Masalah Kesihatan Mental dalam Kalangan Remaja. Seminar Falsafah Sains dan Ketamadunan (SFST), 4(1) 2022, p. 423-431. Tema “Nilai dalam Falsafah Sains dan Tamadun.” Bertempat: Webinar: <https://utm.webex.com/meet/amdean>, 11 Januari 2022, anjuran Akademi Tamadun Islam (ATI), Fakulti Sains Sosial dan Ketamadunan (FSSK), Universiti Teknologi Malaysia (UTM).

<sup>16</sup> 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

<sup>17</sup> Lackey S. How to Prepare for Your First Visit to a Psychologist. Health Works Collective. <https://www.healthworkscollective.com/how-prepare-your-firstvisit-psychologist/>. Accessed on 22nd October 2018.

<sup>18</sup> National Health and Morbidity Survey (NHMS). (2020). Methodology for a nationwide population-based survey on communicable diseases in Malaysia. (2020). International Journal of Infectious Diseases. doi.org/10.1016/j.ijid.2020.09.935

<sup>19</sup> 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, Vol 7, No 1, 2018 (21-33)

<sup>20</sup> Your Health in Mind. Psychiatrists and psychologists: what's the difference?. <https://www.yourhealthinmind.org/psychiatry-explained/psychiatrists-andpsychologists>. Accessed on 22 October 2018

<sup>21</sup> American Psychological Association. Therapy. <https://www.apa.org/topics/therapy/index.aspx>. Accessed on 22 October 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<sup>22</sup>.

### **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<sup>23</sup>. Membincangkan mengenai definisi ekoterapi secara bahasa, ia boleh digabungkan daripada dua perkataan iaitu perkataan *eco* berasal daripada bahasa Yunani *oikos* bermaksud rumah<sup>24</sup>. Manakala terapi merujuk kepada rawatan atau penyembuhan jiwa<sup>25</sup>.

Namun daripada sudut istilah, menurut Geoff Berry ia merupakan *umbrella term* yang merujuk kepada bentuk psikoterapi baru yang mengambil kira peranan alam sekitar<sup>26</sup> dan mengiktiraf hubungan manusia – alam sekitar<sup>27</sup>. 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<sup>28</sup>. 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<sup>29</sup>. Oleh yang demikian dapat disimpulkan ekoterapi adalah suatu proses rawatan yang merangkumi aktiviti psikoterapeutik dengan menggunakan

---

<sup>22</sup> Maria Rueff & Gerhard Reese, Depression and anxiety: A systematic review on comparing ecotherapy with cognitive behavioral therapy, *Journal of Environmental Psychology* 90 (2023) 1-18.

<sup>23</sup> David W. Orr, kata pengantar dalam buku *Ecotherapy: Healing With Nature in Mind*, disemak oleh Linda Buzzel dan Craig Chalquist, San Francisco: Sierra Club Books, 2009, 14.

<sup>24</sup> Fisher (2013), *Radical Ecopsychology*, 4.

<sup>25</sup>

<sup>26</sup> Geoff Berry, The well-evidenced benefits of ecotherapy, *Ecotherapy Peer Reviewed Article*, 2023. 54.

<sup>27</sup> Linda Buzzel dan Craig Chalquist, *Psyche and Nature in a Circle of Healing*, dalam buku *Ecotherapy: Healing With Nature in Mind*, disemak oleh Linda Buzzel dan Craig Chalquist, San Francisco: Sierra Club Books, 2009, 17.

<sup>28</sup> Marissa Bryers, *Campus Ecotherapy Guide*, Be Well & Center for Urban Ecology & Sustainability, 3.

<sup>29</sup> Thomas J. Doherty, *Theoretical and Empirical Foundations For Ecotherapy* dalam buku *Ecotherapy Theory, Research and Practice* disemak oleh Martin Jordan dan Joe Hinds, palgrave, 2015. 15.

alam sekitar dengan medium dasarnya. Ekoterapi juga disebut dengan beberapa istilah lain antaranya *green therapy*, *earth-centered therapy* dan *nature based therapy*<sup>30</sup>.

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

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.

<sup>30</sup> Linda Buzzel dan Craig Chalquist, *Psyche and Nature in a Circle of Healing*, dalam buku *Ecotherapy: Healing With Nature in Mind*, disemak oleh Linda Buzzel dan Craig Chalquist, San Francisco: Sierra Club Books, 2009, 18. Lihat juga: Sus Sola Corazon et. al., *A Long-Term Follow-Up of the Efficacy of Nature-Based Therapy for Adults Suffering from Stress-Related Illnesses on Levels of Healthcare Consumption and Sick-Leave Absence: A Randomized Controlled Trial*, *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 2018.



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 dikongsi dengan orang lain untuk memberi manfaat lebih luas.

(Rujukan: Andy McGeeney 2016)<sup>31</sup>

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), Terapi Bantuan Haiwan (*Animal-Assisted Therapy* berdasarkan interaksi manusia-haiwan)<sup>32</sup>, Terapi Alam Liar (*Wilderness Therapy*, aktiviti berkumpulan/sukan)<sup>33</sup>, Terapi Gaya Hidup Semula Jadi (*Natural Lifestyle Therapy*), Kerja Impian Ekologi (*Eco-Dream Work*), dan Ekoterapi Komuniti (*Community Ecotherapy*)<sup>34</sup>. 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<sup>35</sup>. Manakala teori SRT mencadangkan bahawa pendedahan kepada alam semula jadi boleh mengurangkan tekanan dan meningkatkan kesihatan fizikal serta mental

<sup>31</sup> Mcgeeney, With Nature in Mind, 27–28.

<sup>32</sup> 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>

<sup>33</sup> Russell, K. C. (2001). What is wilderness therapy? *Journal of Experiential Education*, 24(2), 70–79.

<sup>34</sup> Jordan, M., & Hinds, J. (2016). *Ecotherapy: Theory, research and practice*. Macmillan International Higher Education.

<sup>35</sup> Kaplan, R., & Kaplan, S. (1989). *The experience of nature: A psychological perspective*. Cambridge university press.

dengan mengaktifkan sistem saraf parasimpatis, yang bertanggungjawab untuk relaksasi dan rehat<sup>36</sup>.

### **Konsep Ekoterapi dalam Perspektif Islam**

Asas syariat Islam sendiri menekankan nilai-nilai spiritual yang dapat membantu menyelesaikan masalah psikologi seseorang individu<sup>37</sup>. Elemen akidah, syariah dan akhlak mempunyai metodologi yang sistematis untuk membantu merawat seseorang mengatasi masalah mental<sup>38</sup>. Justeru pendekatan Islam dalam perawatan masalah mental adalah berasaskan spiritual yang dijalankan sebagai metode *preventive* (pencegahan), *curative* (pengobatan) *constructive* dan *rehabilitative* (pembinaan)<sup>39</sup>. Berdasarkan hal ini, jelas bahawa konsep rawatan Islam adalah alat yang sangat berguna membantu pesakit memahami diri mereka sendiri<sup>40</sup>. 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 pengobatan. Hal ini juga dapat menjadi penguat bahawa agama Islam bukan monoteistik yang destruktif<sup>41</sup>.

Ayat-ayat al-Quran telah menjadi sandaran terbaik dalam pembangunan modal insan daripada sudut psikologi mahupun spiritual<sup>42</sup>. Menurut Hamdani Bakran (2001), terapi Islam adalah proses meriwayatkan mental, spiritual, tekanan jiwa dan fizikal menerusi bimbingan wahyu<sup>43</sup>. Ibn Qayyim menegaskan bahawa terapi jiwa perlu disandarkan kepada jalan waktu berikutan tiada jalan lain untuk menyembuhkan kecuali dengan cara mereka<sup>44</sup>. Beliau turut menerangkan bahawa ia mampu menyembuhkan pelbagai penyakit dengan menekankan aspek

---

<sup>36</sup> Ulrich, R. S. (1981). Natural versus urban scenes: Some psychophysiological effects. *Environment and Behavior*, 13(5), 523–556.

<sup>37</sup> D. R. Sanjaya, Atasi Psikosomatik Dengan Terapi Puasa. (GUEPEDIA., 2020). Hal.44

<sup>38</sup> Seprianto, Idi Warsah dan Dewi Purnama, Psikoterapi Islam dan Implikasinya dalam Bimbingan dan Konseling, *Jurnal Muhafadzah* 2 (2),6 2022.

<sup>39</sup> Khairunnas Rajab, "Islam Dan Psikoterapi Modern", *Jurnal Afkar* 7 (2006), 143-144.

<sup>40</sup> Seprianto, Idi Warsah dan Dewi Purnama, Psikoterapi Islam dan Implikasinya dalam Bimbingan dan Konseling, *Jurnal Muhafadzah* 2 (2),6 2022.

<sup>41</sup> Akhbaryah Izzulhaq Muhammad, *Islam dan Ekoterapi (projek akhir tahun Universiti Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya)* 2023. 102.

<sup>42</sup> Rifyal Novalia, Terapi Sugesti dalam Perspektif Psikologi Islam (Suatu Kajian Terhadap Ayat al-Quran dalam Penyembuhan Penyakit Psikis), *Jurnal El-Afkar* 2(1) 2022. 15.

<sup>43</sup> Hamdani Bakran Adz-Dzaky. 2001. *Psikoterapi dan Kaunseling Islam: Penerapan Metod Saintifik*. Yogyakarta: Fajar Pustaka Biru.

<sup>44</sup> Muhammad b. Abi Bakr Ibn Qayyim al-Jawziselepas ini Ibn Qayyim al-Jawzi, al- *Tib al-Nabawi* (Beirut: Mansyurat Dar Maktabah al-Hayah, 1993) 12.

sentuhan hati, kebergantungan dan tawakal kepada Allah SWT, kepatuhan, ketundukan, berdoa, bertaubat, serta memohon keampunan daripada-Nya<sup>45</sup>.

Oleh yang demikian, kajian seterusnya membahaskan asas ekoterapi dalam al-Quran untuk memahami konsep dan prinsipnya.

### **Asas Ekoterapi dalam al-Quran**

Segala sesuatu yang ada di alam semesta ini adalah ciptaan Allah SWT<sup>46</sup>. Justeru semua hal tersebut perlu difikir, direnung diperhati dan dihayati oleh para manusia. Ini juga yang disebut dengan istilah mentadabbur alam semesta<sup>47</sup>. Tadabbur alam semesta ialah memfokuskan perhatian kepada alam dan melihat sesuatu di sebaliknya<sup>48</sup>. Mentadabbur alam juga menatijahkan ketenangan hati dan ini merupakan antara asas prinsip dan praktis ekoterapi<sup>49</sup>.

Dalam al-Quran, terdapat banyak firman Allah SWT yang menganjurkan serta menggesa seluruh umat untuk meneliti alam semesta. Namun kajian menyenaraikan sejumlah empat ayat al-Quran bagi dikeluarkan perbincangan dan prinsip-prinsipnya agar menjadi asas rujukan bagi praktis ekoterapi menurut Islam. Kajian mengadaptasi metodologi tematik al-Quran oleh Mustafa Muslim (1989) dengan langkah-langkah berikut<sup>50</sup>:

1. Mengenalpasti ayat-ayat al-Quran yang menyentuh mengenai gesaan merenung dan berfikir mengenai alam. Kajian menggunakan bantuan laman web tanzil.net untuk membantu memahami terjemahan ayat al-Quran.
2. Menyusun ayat al-Quran berdasarkan susunannya dalam mushaf.
3. Merujuk kefahaman ayat al-Quran tersebut melalui tafsir-tafsir terkemuka dan masyhur seperti tafsir Ibn Kathīr, tafsir al-Qurtubī, tafsir Hamka dan sebagainya.
4. Menghubungkan kefahaman daripada tafsir tersebut untuk memahami konsep ekoterapi dalam al-Quran. Berikut adalah senarai ayat al-Quran tersebut:

---

<sup>45</sup> Ibn Qayyim al-Jawzi, Bekal Menuju Ke Akhirat: Zad al-Ma'ad, terj. Kathur Suhardi (cet. 2, Jakarta: Pustaka Azzam, 2000), 270.

<sup>46</sup> Acep Ruskandar, Ayo Kita Bertadabbur Alam, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya Offset, 2013). Hal.9

<sup>47</sup> Gusti Afifah, Konsep Alam Semesta Dalam Persepektif Al-Qur'an dan Sains (Mataram: GeoScience Edu, 2020), Hal.6

<sup>48</sup> Dzikra Salsabila, Konsep Tadabbur Alam Dalam Tafsir Ilmi Kementrian Agama RI, (Bandung: UIN Sunan Gunung Jati Bandung, 2023), Hal.9

<sup>49</sup> Thomas J. Doherty, Theoretical and Empirical Foundations For Ecotherapy dalam buku Ecotherapy Theory, Research and Practice disemak oleh Martin Jordan dan Joe Hinds, palgrave, 2015. 15.

<sup>50</sup> Muslim, M., *Mabahith fi al-tafsir al-maudhu'i*. Damsyik: Dar al-Qalam, 1989. 37-38.

Kod.	Ayat al-Quran	Rujukan
A1	إِنَّ فِي خَلْقِ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَاخْتِلَافِ اللَّيْلِ وَالنَّهَارِ وَالْفُلْكِ الَّتِي تَجْرِي فِي الْبَحْرِ بِمَا يَنْفَع النَّاسَ..	Surah al-Baqarah ayat 164.
A2	وَجَعَلْنَا فِي الْأَرْضِ رَوَاسِي أَنْ تَمِيدَ بِهِمْ وَجَعَلْنَا فِيهَا فِجَاجًا سُبُلًا لَّعَلَّهُمْ يَهْتَدُونَ ﴿٣١﴾	Surah al-Anbiyā' ayat 31
A3	قُلْ أَنتُمْ لَتَكْفُرُونَ بِالَّذِي خَلَقَ الْأَرْضَ فِي يَوْمَيْنِ وَتَجْعَلُونَ لَهُ أَندَادًا ذَلِكَ رَبُّ الْعَالَمِينَ ﴿٩﴾ وَجَعَلَ فِيهَا رَوَاسِي مِنْ فَوْقِهَا وَبَارَكَ فِيهَا وَقَدَّرَ فِيهَا أَقْوَامًا فِي أَرْبَعَةِ أَيَّامٍ سَوَاءً لِّلسَّائِلِينَ ﴿١٠﴾	Surat Fussilat ayat 9-10
A4	وَالسَّمَاءَ بَنَيْنَاهَا بِأَيْدٍ وَإِنَّا لَمُوسِعُونَ ﴿٤٧﴾	Surah al-Zāriyāt ayat 47
A5	وَهُوَ الَّذِي خَلَقَ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضَ فِي سِتَّةِ أَيَّامٍ وَكَانَ عَرْشُهُ عَلَى الْمَاءِ لِيَبْلُوَكُمْ أَيُّكُمْ أَحْسَنُ عَمَلًا..	Surah Hud ayat 7
A6	اللَّهُ الَّذِي خَلَقَ سَبْعَ سَمَاوَاتٍ وَمِنَ الْأَرْضِ مِثْلَهُنَّ يَتَنَزَّلُ الْأَمْرُ بَيْنَهُنَّ لِتَعْلَمُوا أَنَّ اللَّهَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ وَأَنَّ اللَّهَ قَدْ أَحَاطَ بِكُلِّ شَيْءٍ عِلْمًا ﴿١٢﴾	Surat al-Talaq ayat 12
A7	اللَّهُ الَّذِي خَلَقَ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضَ وَمَا بَيْنَهُمَا فِي سِتَّةِ أَيَّامٍ ثُمَّ اسْتَوَى عَلَى الْعَرْشِ بِمَا لَكُمْ مِنْ دُونِهِ مِنْ وَلِيٍّ وَلَا شَفِيعٍ أَفَلَا تَتَذَكَّرُونَ ﴿٤﴾	Surah al-Sajadah ayat 4
A8	وَلَا تَمَسُّ فِي الْأَرْضِ مَرَحًا إِنَّكَ لَنْ تَخْرِقَ الْأَرْضَ وَلَنْ تَبْلُغَ الْجِبَالَ طُولًا	Surah al-Isrā' ayat 37

Bagi kod A1, 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. Selain itu, Hamka dalam tafsirnya menyatakan bahawa ayat ini selain menanamkan rasa tauhid, ia juga menanam rasa cinta. Dengan melihat luasnya bumi dan tingginya langit, rasa cinta terhadap alam sekeliling akan lebih mendalam<sup>51</sup>. Bagi A2, Ibn Kathīr menyatakan dalam ayat ini, hikmah Allah SWT menyebut “Dan Kami jadikan di bumi gunung-gunung yang kukuh” agar manusia dapat melihat langit dan segala tanda-tanda yang menakjubkan, mengambil hikmah dan petunjuk daripadanya<sup>52</sup>. Hamka menambah bahawa dengan adanya gunung, manusia menjadi lebih tenteram dan tenang<sup>53</sup>.

Dalam A3, Allah SWT menggesa manusia agar bertafakkur dengan alam. Al-Qurtubī menyatakan Allah SWT memerintahkan Nabi Muhammad SAW menegur dan berasa hairan dengan orang yang kufur kepada Allah SWT sedangkan Dia menciptakan alam dengan pelbagai manfaat<sup>54</sup>. Hamka mentafsirkan pula A4 dengan mengatakan ayat “Dan langit itu Kami bangun akan dia dengan tangan dan sesungguhnya Kami adalah berkuasa yang luas” Ungkapan "dengan tangan" di sini merujuk kepada kekuatan yang tiada tandingan, menggambarkan kuasa Allah yang tidak terbatas dalam mencipta seluruh alam semesta. Hal ini dipertegas lagi dengan ayat yang menyatakan, "Dan sesungguhnya Kami adalah berkuasa yang luas." Kekuasaan Allah yang Maha Agung ini akan lebih dirasai oleh manusia apabila mereka meningkatkan ilmu pengetahuan mereka. Semakin banyak ilmu yang diperoleh tentang kehebatan ciptaan Allah, semakin besar kesedaran bahawa ilmu dan usia manusia sangat terbatas untuk memahami keseluruhan kebesaran-Nya<sup>55</sup>.

Bagi A5, A6 dan A7, secara asasnya ia menyatakan mengenai penciptaan alam oleh Allah SWT. Namun terdapat hikmah yang penting perlu dikutip antaranya Hamka menyatakan bagi A6, ayat “supaya tahulah kamu bahwa Allah atas tiap-tiap sesuatu adalah menentukan” memberi maksud bahawa pandai-pandailah engkau menjaga diri dan menentukan tujuan hidup.

<sup>51</sup> Hamka, Tafsir al-Azhar, Hal 364.

<sup>52</sup> Ibn Kathīr, Tafsīr al-Quran al-‘Azīm, Arab Saudi: Dār Tayyibah li al-Nasyr wa al-Tawzī’, 1999, 240/5.

<sup>53</sup> Hamka, Tafsir al-Azhar Hal 4569.

<sup>54</sup> Al-Qurtubī, al-Jāmi’ li Ahkām al-Quran, Kaheerah: Dār al-Kutub al-‘Ilmiyyah, 1964. 342/15.

<sup>55</sup> Hamka, Tafsir al-Azhar, Hal 6921.

Hal ini berikutan Allah SWT maha mengetahui atas setiap sesuatu<sup>56</sup>. Manakala bagi A8 ada tambahan faedah yang menarik iaitu al-Qurtubī menyatakan dalam ayat ini “Dan janganlah engkau berjalan di muka bumi dengan sombong” menunjukkan Allah SWT mengarahkan sifat rendah diri dengan alam<sup>57</sup>. Manakala al-Sa’dī menambah bahawa dalam ayat ini terdapat larangan merasa besar dan merendahkan makhluk lain<sup>58</sup>. Sedangkan makhluk Allah SWT mempunyai manfaat antara satu sama lain.

Melalui perbincangan keseluruhan ayat-ayat al-Quran di atas, terdapat beberapa prinsip yang dapat dikeluarkan iaitu:

#### 1. Kesedaran Ketuhanan Melalui Alam

Ayat-ayat ini menekankan bahawa alam ciptaan Allah seperti langit, bumi, lautan, dan gunung-gunung adalah tanda-tanda kebesaran-Nya yang boleh mendekatkan manusia kepada kesedaran terhadap keesaan dan kekuasaan Allah (contoh: Surah Fussilat 9-10, Surah Al-Mulk 3-4). Alam dijadikan sebagai medium untuk manusia memahami bahawa Allah berkuasa atas segala sesuatu, dan ini boleh menjadi terapi rohani dengan memperkuat rasa bertuhan.

#### 2. Keseimbangan dan Keharmonian dalam Alam

Allah menciptakan bumi dengan segala ciri keseimbangan seperti gunung-gunung (rawasi) yang menstabilkan bumi (Surah Luqman 31, Surah Fussilat 10). Prinsip keseimbangan ini memberi inspirasi kepada manusia untuk mencari keseimbangan emosi dan mental dengan mencontohi keharmonian alam. Alam mengajar manusia untuk menjaga keseimbangan dalam hidup, yang merupakan elemen penting dalam ekoterapi Islam.

#### 3. Rasa Syukur dan Keinsafan Terhadap Keagungan Ciptaan Allah

Alam dicipta untuk memberi manfaat kepada manusia (Surah Al-Baqarah 164) dan merupakan tanda kebesaran Allah yang menuntut kita bersyukur. Rasa syukur terhadap nikmat alam sekitar ini boleh membantu mengurangkan tekanan dan menimbulkan perasaan tenang, suatu bentuk terapi semula jadi yang dapat meningkatkan kesejahteraan mental.

#### 4. Kebesaran Alam Sebagai Sumber Refleksi Diri (Tafakkur)

Al-Quran menggalakkan manusia untuk bertafakkur terhadap alam (contoh: Surah Al-‘Imran 190-191). Merenung tentang penciptaan langit dan bumi boleh menjadi satu proses refleksi

<sup>56</sup> Hamka Tafsir al-Azhar, Hal 7280.

<sup>57</sup> Al-Qurtubī, al-Jāmi’ li Ahkām al-Quran, Kaheerah: Dār al-Kutub al-‘Ilmiyyah, 1964. 260/10

<sup>58</sup> Al-Sa’dī, Taysir al-Karīm al-Rahmān, Beirut: Muassasah al-Risālah, 2000. 457.

mendalam yang membantu manusia mengembangkan kesadaran diri, mengurangi beban mental, dan mencapai ketenangan jiwa. Proses ini adalah seiring dengan elemen meditasi dan kontemplasi dalam ekoterapi moden.

Prinsip-prinsip ini menonjolkan peranan alam bukan sahaja sebagai ciptaan fizikal tetapi juga sebagai sumber terapi rohani dan mental yang penting dalam Islam.

Oleh yang demikian, penyelidikan ini telah menjawab keseluruhan objektif kajian untuk menganalisis dalil-dalil ekoterapi berdasarkan al-Quran, membina prinsip-prinsip yang dapat dijadikan panduan dan memberikan sumbangan dalam literatur ekoterapi Islam.

## **KESIMPULAN**

Kajian ini mendapati bahawa konsep ekoterapi berdasarkan Al-Quran memberikan pendekatan yang unik dalam konteks kesejahteraan mental dan spiritual. Al-Quran menekankan pentingnya hubungan manusia dengan alam sebagai medium untuk mendekati diri kepada Allah, meningkatkan keimanan, dan memupuk keseimbangan emosi. Analisis mendapati bahawa konsep seperti tadabbur alam, terapi hijau, dan perenungan keagungan ciptaan Allah adalah aspek utama yang mencerminkan prinsip ekoterapi ini. Ayat-ayat al-Quran menunjukkan prinsip tadabbur dan tafakkur alam menatijahkan emosi positif dalam diri dan meningkatkan keimanan. Namun, kajian ini juga menunjukkan bahawa pemahaman dan aplikasi ekoterapi dalam konteks Islam masih memerlukan penambahbaikan dari segi teori dan praktikal. Oleh itu, bagi kajian lanjutan, disarankan agar elemen spesifik ekoterapi seperti manfaat terapi hijau terhadap pengurusan stres atau peranan elemen air seperti wuduk dalam terapi spiritual diteliti dengan lebih mendalam. Ini akan memperkayakan konsep ekoterapi berasaskan Islam dan membuka ruang kepada aplikasi yang lebih meluas dalam pelbagai konteks masyarakat moden.

## **RUJUKAN**

- Abbas, Nurul Atikah, dan Kamarul Azmi Jasmi. "Masalah Kesihatan Mental dalam Kalangan Remaja." Seminar Falsafah Sains dan Ketamadunan (SFST) 4, no. 1 (2022): 423–431. Webinar: Universiti Teknologi Malaysia (UTM), 11 Januari 2022.
- Acep Ruskandar. *Ayo Kita Bertadabbur Alam*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya Offset, 2013.
- Afifah, Gusti. *Konsep Alam Semesta dalam Persepektif Al-Qur'an dan Sains*. Mataram: GeoScience Edu, 2020.

- American Psychological Association. "Therapy." Diakses pada 22 Oktober 2018. <https://www.apa.org/topics/therapy/index.aspx>.
- Arnida, A., Mohd Mahzan, A., dan Abdul Razaq, A. "Aktiviti Masa Senggang dan Hubungannya dengan Kesejahteraan Hidup Pelajar Universiti." *Journal of Social Sciences and Humanities* 18, no. 1 (2021): 16–28.
- Berget, B., Ø. Ekeberg, I. Pedersen, dan B. O. Braastad. "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, no. 1 (2011): 50–64. <https://doi.org/10.1080/0164212X.2011.543641>.
- Berry, Geoff. "The Well-Evidenced Benefits of Ecotherapy." *Ecotherapy Peer Reviewed Article* (2023): 54.
- Buzzel, Linda, dan Craig Chalquist, penyunting. *Ecotherapy: Healing With Nature in Mind*. San Francisco: Sierra Club Books, 2009.
- Doherty, Thomas J. "Theoretical and Empirical Foundations For Ecotherapy." Dalam *Ecotherapy: Theory, Research and Practice*, disunting oleh Martin Jordan dan Joe Hinds, 12–31. Palgrave, 2015.
- Dzikra Salsabila. *Konsep Tadabbur Alam dalam Tafsir Ilmi Kementrian Agama RI*. Bandung: UIN Sunan Gunung Jati Bandung, 2023.
- Fisher, Andy. *Radical Ecopsychology*. Albany: SUNY Press, 2013.
- Hadinagoro, Mohammad Archie, Akhmad Sulthoni, dan Edy Wirastho. "Tadabbur Alam dalam Al-Quran (Studi Penafsiran Ayat-Ayat Tadabbur Alam dalam Tafsir Al-Azhar)." *Bunyan al-Ulum: Jurnal Studi Islam* 1, no. 1 (2024).
- Hamdani Bakran Adz-Dzaky. *Psikoterapi dan Kaunseling Islam: Penerapan Metod Saintifik*. Yogyakarta: Fajar Pustaka Biru, 2001.
- Hamka. *Tafsir al-Azhar*. Jakarta: Pustaka Panjimas, 1980.
- Ibn Kathīr. *Tafsīr al-Qur'an al-'Azīm*. Arab Saudi: Dār Tayyibah li al-Nasyr wa al-Tawzī', 1999.
- Ibn Qayyim al-Jawzi. *al-Tib al-Nabawi*. Terjemahan Abu Umar Basyier al-Maidani. Jakarta: Tim Griya Ilmu, 2004.
- Ibn Qayyim al-Jawzi. *Bekal Menuju Ke Akhirat: Zad al-Ma'ad*. Terjemahan Kathur Suhardi. Jakarta: Pustaka Azzam, 2000.
- Idris, M. A., Muhamad, H., dan Ibrahim, R. Z. A. R. *Metodologi Penyelidikan Sains Sosial*. Kuala Lumpur: Penerbit Universiti Malaya, 2018.
- Jordan, Martin, dan Joe Hinds, penyunting. *Ecotherapy: Theory, Research and Practice*. Macmillan International Higher Education, 2016.



- Kaplan, Rachel, dan Stephen Kaplan. *The Experience of Nature: A Psychological Perspective*. Cambridge: Cambridge University Press, 1989.
- Lackey, S. "How to Prepare for Your First Visit to a Psychologist." Health Works Collective. Diakses pada 22 Oktober 2018. <https://www.healthworkscollective.com/how-prepare-your-firstvisit-psychologist/>.
- McGeeney, A. *With Nature in Mind*. Devon: PCCS Books, 2016.
- Musfichin. "Keseimbangan Badan dan Jiwa Perspektif Abu Zaid Al-Balkhi." *Jurnal Studia Insania* 7, no. 1 (2019): 74.
- Muslim, M., *Mabahith fi al-tafsir al-maudhu'i*. Damsyik: Dar al-Qalam, 1989. 37-38.
- National Health and Morbidity Survey (NHMS). "Methodology for a Nationwide Population-Based Survey on Communicable Diseases in Malaysia." *International Journal of Infectious Diseases* (2020). <https://doi.org/10.1016/j.ijid.2020.09.935>.
- Noraznida Husin et al. "Aktiviti Fizikal dan Tahap Kesihatan Mental Semasa Pandemik Covid-19: Satu Tinjauan Awal." *Journal of Management & Muamalah* 12, no. 2 (2022): 14.
- Rajab, Khairunnas. "Islam dan Psikoterapi Moden." *Jurnal Afkar* 7 (2006): 143–144.
- Russell, K. C. "What is Wilderness Therapy?" *Journal of Experiential Education* 24, no. 2 (2001): 70–79.
- Sakinah Salleh. *Apa Khabar Depresi? Terapi Psikologi, Motivasi Diri dan Perspektif Islam*. Selangor: PTS Publishing House, 2020.
- Ulrich, Roger S. "Natural Versus Urban Scenes: Some Psychophysiological Effects." *Environment and Behavior* 13, no. 5 (1981): 523–556.
- World Health Organization. "Adolescent Mental Health." Dimuat turun daripada <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>.
- World Health Organization. "Mental Health: Strengthening Our Response." Dimuat turun daripada <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>.