

ISLAM DAN EKOTERAPI

SKRIPSI

Diajukan Guna Memenuhi Salah Satu Persyaratan
Memperoleh Gelar Strata Satu (S-1) Pada
Program Studi Tasawuf Dan Psikoterapi



**UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A**

Oleh:

Akbarsyah Izzulhaq Muhammad

NIM: E97219055

PROGRAM STUDI TASAWUF DAN PSIKOTERAPI

FAKULTAS USHULUDDIN DAN FILSAFAT

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL

SURABAYA

2023

PERNYATAAN KEASLIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama : Akbarsyah Izzulhaq Muhammad

NIM : E97219055

Program Studi : Tasawuf dan Psikoterapi

Angkatan : 2019

Menyatakan bahwa saya tidak melakukan plagiat dalam penulisan skripsi saya yang berjudul: "ISLAM DAN EKOTERAPI". Apabila suatu saat nanti terbukti saya melakukan tindakan plagiat, maka saya bersedia menerima sanksi yang telah ditetapkan.

Demikian pernyataan keaslian ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Surabaya, 28 Februari 2023

Yang menyatakan,



AKBARSYAH IZZULHAQ M
NIM E97219055

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi oleh

NAMA : AKBARSYAH IZZULHAQ MUHAMMAD

NIM : E97219055

JUDUL : ISLAM DAN EKOTERAPI

Ini telah diperiksa dan disetujui untuk diujikan.

Dosen Pembimbing



Dr. Suhermanto Ja'far, M.Hum

NIP 196708201995031001

PENGESAHAN TIM PENGUJI SKRIPSI

Skripsi ini telah diujikan dalam sidang akhir pada program studi Tasawuf dan Psikoterapi fakultas Ushuluddin dan Filsafat Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.

21 Maret 2023

Penguji I



(Dr. Suhermanto, M. Hum)

NIP 196708201995031001

Penguji II



(Isa Anshori, M.Ag)

NIP 197306042005011007

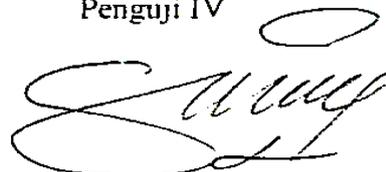
Penguji III



(Dra. Khodijah, M.Si.)

NIP 196611101993032001

Penguji IV

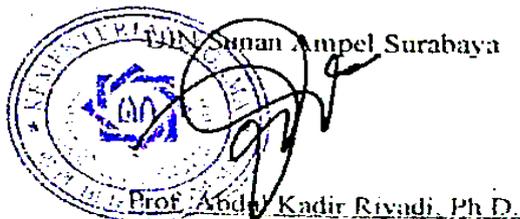


(Svaifulloh Yazid, MA)

NIP 197910202015031001

Mengetahui,

Dekan Fakultas Ushuluddin dan Filsafat



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
Prof. Abdul Kadir Rivadi, Ph.D.

NIP 197008132005011003



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
PERPUSTAKAAN

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300
E-Mail: perpustakaan@uinsby.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Akbarsyah Izzulhaq Muhammad
NIM : E97219055
Fakultas/Jurusan : Ushuluddin dan Filsafat / Tasawuf dan Psikoterapi
E-mail address : akbarsyahizzulhaq@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :

Sekripsi Tesis Desertasi Lain-lain (.....)
yang berjudul :

ISLAM DAN EKOTERAPI

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara **fulltext** untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 12 Mei 2023

Penulis

(Akbarsyah Izzulhaq Muhammad)

ABSTRAK

Akbarsyah Izzulhaq Muhammad, “Islam dan Ekoterapi”.

Penelitian ini menguraikan ekoterapi sebagai sebuah paradigma baru dalam mengatasi kesehatan mental di era modern. Problematika kehidupan modern yang memiliki corak antroposentrik meninggalkan ruang kosong pada urusan kesehatan mental. Corak antroposentrik juga telah memarjinalkan nilai-nilai spiritual yang dapat berpengaruh terhadap kondisi mental seseorang. Oleh karenanya, kausalitas yang saling berkaitan tersebut menjadi topik utama dalam penelitian ini. Dalam konteksnya, penelitian ini mengangkat masalah bagaimana konsep ekoterapi secara umum, serta relevansinya dengan ekoteologi Islam sebagai solusi kesehatan mental dewasa ini. Selanjutnya, penelitian ini bersifat kepustakaan (*library research*) dengan metode dokumentasi yang mengacu pada sumber primer dan sekunder. Untuk menganalisis data, penulis menggunakan metode deskriptif-komparatif dengan pendekatan studi bersifat filosofis. Adapun hasil penelitian ini menarasikan bahwa ekoterapi menawarkan metode penyembuhan mental yang ramah lingkungan, serta memberi kesempatan kepada seseorang untuk membangun ulang ikatannya dengan keluarga, teman, dan lingkungan sekitar. Ekoterapi juga bukan sebuah model terapi dengan konstruksi yang kaku sehingga klien dapat bebas berekspresi menemukan kembali jati diri dan kepercayaan dirinya. Hasil lainnya menunjukkan bahwa terdapat relasi yang saling mendukung antara ekoterapi dengan ekoteologi Islam (spiritual) untuk menjadi metode penyembuhan mental pada dewasa ini.

Kata Kunci: Ekoteologi, Ekoterapi, Islam, Kesehatan Mental

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

ABSTRACT

Akbarsyah Izzulhaq Muhammad, “Islam and Ecotherapy”.

This study describes ecotherapy as a new paradigm in addressing mental health in the modern era. The problems of modern life that have an anthropocentric style leave a space in mental health matters. Anthropocentric patterns have also marginalized spiritual values that can affect a person's mental state. Therefore, this interrelated causality is the main topic of this research. In its context, this research raises the issue of how the concept of ecotherapy in general, as well as its relevance to Islamic ecotheology as a solution to mental health today. Furthermore, this research is library research with a documentation method that refers to primary and secondary sources. To analyze the data, the author uses the descriptive-comparative method with a philosophical approach. The results of this study narrate that ecotherapy offers an environmentally friendly method of mental healing, and provides an opportunity for a person to rebuild his bond with family, friends, and the surrounding environment. Ecotherapy is also not a therapy model with a rigid construction so that clients can freely express themselves to rediscover their identity and confidence. Other results show that there is a mutually supportive relationship between ecotherapy and Islamic ecotheology (spiritual) to be a method of mental healing today.

Keywords: Ecotheology, Ecotherapy, Islam, Mental Health

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN	ii
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	iii
PENGESAHAN TIM PENGUJI SKRIPSI	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
PEDOMAN TRANSLITERASI	ix
ABSTRAK	xi
ABSTRACT	xii
DAFTAR ISI	xiii
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	12
C. Tujuan	13
D. Manfaat	13
E. Kajian Terdahulu.....	14
F. Kerangka Teori.....	18
G. Metode Penelitian.....	19
H. Sistematika Pembahasan	22
BAB II	24
EKOTERAPI: RELASI PSIKOTERAPI DAN EKOLOGI	24
A. Ekoterapi	24
B. Ekologi dan Psikoterapi	30
1. Ekologi	30
2. Ekologi Sebagai Psikologi Terapan.....	32
C. Ekopsikologi	34
1. Historisitas Ekopsikologi	34

2. Paradigma Ekopsikologi.....	38
BAB III.....	42
EKOLOGI PERSPEKTIF TEOLOGI DAN ISLAM.....	42
A. Ekologi Perspektif Teologi	42
1. Historisitas Ekoteologi	42
2. Paradigma Ekoteologi	46
B. Ekologi Perspektif Islam	49
1. Konsep Ekoteologi Perspektif Islam	49
a. Quran dan Alam.....	55
b. Manusia dan Alam	57
BAB IV	60
RELASI EKOTERAPI DENGAN ISLAM	60
A. Ekoterapi Sebagai Paradigma	60
1. Efektivitas Alam Sebagai Ekoterapi Untuk Kesehatan Mental.....	68
2. Beberapa Jenis Ekoterapi Berbasis Luar Ruang.....	71
B. Ekoterapi Dalam Bingkai Islam	83
1. Titik Temu Islam dan Ekoterapi.....	83
2. Spiritualitas dan Ekosistem: Kolaborasi Untuk Penyembuhan.....	87
C. Reflektif Analitis.....	91
BAB V.....	94
PENUTUP.....	94
A. Kesimpulan	94
B. Saran.....	95
DAFTAR PUSTAKA	96

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Lingkungan merupakan ruang kehidupan bagi semua benda, keadaan, daya, dan makhluk hidup, khususnya manusia. Segala sebab-akibat yang dipengaruhi lingkungan akan berdampak pada keberlangsungan kehidupan dan kesejahteraan seluruh makhluk hidup. Dengan demikian, manusia berinteraksi dengan komponen lingkungan, baik biotik (tumbuhan dan hewan) maupun abiotik (tanah, air, udara, batu, mineral). Selanjutnya, Manusia juga berinteraksi dengan sesamanya dan membuat serta mengembangkan suatu nilai dan tatanan moral yang mengatur kehidupan mereka. Interaksi tersebut menghasilkan kebudayaan yang berkembang hingga dewasa ini, seperti bahasa, kultur sosial, pendidikan, ekonomi, dan teknologi.

Pada awalnya, hubungan manusia dengan lingkungan berlangsung dengan harmonis. Hubungan timbal balik yang menguntungkan menjadi niscaya, bahkan bagi manusia dan lingkungan. Dari lingkungan, manusia mendapatkan tempat tinggal, kebutuhan pangan, bahkan udara segar untuk bernapas. Sebaliknya, lingkungan mendapatkan suatu ekosistem kehidupan yang berjalan harmonis dengan adanya manusia sebagai tokoh utama pemegang kendali ekosistem tersebut. Populasi manusia yang masih terkendali disertai dengan adanya kesadaran diri

dalam menggunakan sumber daya alam secara bijak, menjadi latar belakang terbentuknya keharmonisan tersebut.

Seiring berjalannya waktu, kebudayaan manusia semakin berkembang dengan pesat, masif, dan sistematis. Setelah melewati fase revolusi kognitif dan revolusi pertanian, manusia menapakkan langkah kaki mereka menuju pintu masuk revolusi ilmiah dan semakin masuk lebih dalam ke ruangan yang dipenuhi hiasan teknologi dan industri. Revolusi ilmiah semakin mengokohkan peran manusia sebagai pemegang kendali mutlak terhadap jalannya ekosistem lingkungan yang tidak bisa digantikan oleh spesies lainnya. Akibatnya manusia cenderung lebih arogan dan eksploitatif terhadap lingkungan.

Dewasa ini, dapat diketahui bahwa isu-isu lingkungan menjadi kajian yang perlu dihangatkan, terlebih untuk fenomena modernitas. Mudhofir Abdullah¹, mengutip dari Philip Shabecoff, berasumsi bahwa gebrakan environmentalisme mulai muncul sejak abad ke-19, kemudian baru berkembang menjadi kajian hangat di pertengahan abad 20. Berawal dengan terbitnya beberapa tulisan dari para ahli dan peneliti, seperti buku berjudul *The Silent Spring* oleh Rachel Carson pada tahun 1962, artikel yang berjudul *The Historical Roots of Our Ecological Crisis* oleh Lynn White pada majalah *Science* edisi bulan Maret tahun 1967, dan artikel karya Garrett Hardins yang berjudul *The Tragedy of The Commons* yang juga terbit pada majalah *Science* pada tahun 1968.

¹ Mudhofir Abdullah, *Al-Qur'an Dan Konservasi Lingkungan* (Jakarta: Dian Rakyat, 2010), 2.

Kabar burung seperti polusi udara yang mendominasi ruang publik, pencemaran air yang mengotori bahkan merusak keindahan sungai, dan perlindungan khusus untuk satwa yang hampir punah menjadi perhatian publik sejak tahun 1970-an. Perhatian publik tersebut digagas oleh kelompok studi Iman-Manusia-Alam yang dibentuk oleh beberapa teolog Kristen, pemimpin gereja, dan ilmuwan di bawah naungan *National Council of Churches*. Kelompok tersebut memiliki misi untuk mengintegrasikan ekologi, keadilan, dan iman Kristen dengan mulai memberikan dalil mereka melalui kajian teologis, historis, etis, biblikal, dan kebijakan umum yang tengah berlangsung di Amerika Utara.²

Perserikatan Bangsa-Bangsa (PBB) mengadakan konferensi internasional mengenai lingkungan pada tahun 1972 di Stockholm, Swedia untuk pertama kalinya. Dalam pertemuan tersebut, agama-agama yang terhitung memiliki pengikut banyak dituntut untuk memiliki perhatian dan kepedulian khusus terhadap konservasi lingkungan. Agama-agama tersebut diharapkan bisa memberikan resonansi sinyal positif kepada masyarakat luas akan pentingnya menjaga kesehatan lingkungan secara intens melalui ajaran-ajarannya.³ Hal tersebut selaras dengan Mudhofir yang berpendapat bahwa kekuatan agama dan spiritual dapat membentuk kesadaran umat manusia untuk mengaplikasikan nilai-nilai luhur terhadap lingkungan yang sedang mengalami degradasi akibat arogansi manusia.⁴

² Audrey R. Chapman, Rodney L. Petersen, and Barbara Smith-Moran, *Bumi Yang Terdesak: Perspektif Ilmu Dan Agama Mengenai Konsumsi, Populasi, Dan Keberlanjutan* (Bandung: Mizan, 2007), 32.

³ Imam, "Teologi Lingkungan Dalam Perspektif Seyyed Hossein Nasr" (UIN Sunan Kalijaga, 2013), 2.

⁴ Mudhofir Abdullah, *Al-Qur'an Dan Konservasi Lingkungan*, 3.

Kerusakan alam lingkungan terlanjur menjadi cerita lanjutan sejarah umat manusia. Revolusi industri yang terjadi pada abad ke-18 dan 19 menjadi salah satu penyebab kerusakan alam lingkungan yang lebih meluas dan mempercepat penyebarannya dari sebelumnya. Revolusi Industri yang terjadi di Inggris menyebabkan perkembangan dunia industri di berbagai belahan planet Bumi. Revolusi industri memberikan dampak yang signifikan bagi dunia perindustrian dengan mengubah pekerjaan yang berbasis tradisional ke mesin, serta mengubah perekonomian agrikultural menjadi industrial. Akibat adanya fenomena tersebut, lingkungan mengalami perubahan sebagai tanda dari agresi dan arogansi manusia.

Zat-zat pencemar sisa aktivitas manusia, perlahan tapi pasti merusak lingkungan daratan, udara, dan perairan. Kerusakan tersebut pada akhirnya berdampak buruk bagi manusia, seperti mengurangnya kualitas udara, menipisnya persediaan air bersih, maraknya penyakit, dan perubahan iklim global yang tak menentu. Oleh karenanya, menurut Mudhofir yang mengutip dari sejarawan Arnold Toynbee, berpendapat bahwa fenomena industrial menjadi basis awal krisis lingkungan bagi dunia modern.⁵ Manusia seakan lupa bahwa lingkungan telah memiliki peran besar terhadap sejarah kelangsungan hidup mereka.

Revolusi industri telah mengubah cara pandang (*world-view*) umat manusia terhadap lingkungan. Manusia secara sadar ataupun tidak telah membangun suatu budaya antagonis yang berdampak buruk bagi kesehatan dan keharmonisan ekosistem alam. Keyakinan yang menganggap manusia sebagai pemegang kendali mutlak di persada bumi, serta lingkungan hanya sebagai objek penyedia

⁵ Ibid., 65.

kebutuhannya membentuk suatu orientasi ideologi yang dikenal dengan antroposentrisme.

Lynn White berkontribusi pertama kali dengan meluncurkan artikel yang berjudul *The Historical Roots of Our Ecological Crisis*. Dalam artikel tersebut, White beranggapan bahwa kitab suci agama-agama menjadi kausalitas atas krisis lingkungan karena dianggap memberikan doktrin bahwa alam diciptakan untuk manusia. Dalam hal ini, etika lingkungan yang dimaksud White adalah antroposentrisme atau manusia berkehendak sepenuhnya atas alam. Manusia merupakan pusat dan alam menjadi subordinat manusia. Kesimpulan tulisan White adalah “*Nature was created for Mankind’s benefit and it is role to be the master of nature*”. Tuhan menciptakan alam sebagai taman dan habitat bagi manusia.⁶

Menurut Chang, antroposentrisme memberikan gambaran bahwa hanya manusia yang pantas memiliki pertimbangan moral, sedangkan makhluk lain hanya sebagai alat bantu guna mencapai berbagai macam kebutuhan dan kepentingan manusia.⁷ Menurut Keraf, aliran antroposentrisme memiliki pandangan bahwa manusia merupakan pusat dari alam semesta, memiliki nilai lebih, dan alam dipandang hanya sebagai alat, sarana, dan objek untuk pemenuhan kepentingan dan kebutuhan manusia sehingga aliran ini dianggap hanya berlaku bagi kaum manusia.⁸ Pandangan bahwa kedudukan dan nilai moral lingkungan hidup hanya berpusat pada manusia (*human centered ethic*) menjadikan manusia bersikap

⁶ Suwito, “Etika Lingkungan Dalam Kosmologi Sufistik Menurut Seyeed Hossein Nasr,” *Madania* 21, no. 2 (2017): 226.

⁷ William Chang, *Moral Spesial* (Yogyakarta: Kanisius, 2015), 277.

⁸ Sonny Keraf, *Etika Lingkungan Hidup* (Jakarta: Kompas, 2010), 47.

antroposentrik sehingga mengakibatkan tindakan eksploitasi yang penuh dengan arogansi terhadap lingkungan.

Paradigma antroposentrisme tersebut memberikan sebuah cara pandang kepada manusia untuk mengeksploitasi alam lingkungan secara berlebihan tanpa berpikir eksekutif yang akan ditimbulkan. Selanjutnya, menurut Suseno, cara bergaul manusia dengan alam pada era modern ini bersifat teknokratik, yaitu menjadikan alam sebagai objek kekuasaan agar dapat selalu dimanfaatkan.⁹ Hal ini memperkuat argumen bahwa laju kerusakan alam bukan hanya sekedar perhatian dan tanggung jawab sekelompok aktivis lingkungan saja, melainkan juga menjadi tanggung jawab seluruh komponen masyarakat.

Sebagaimana yang dikutip Quddus¹⁰, Fritjof Capra mengungkapkan bahwa kerusakan alam lingkungan terjadi karena kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi yang tidak diikuti dengan perkembangan spiritual. Sejalan dengan asumsi Capra, Schumacher yang merupakan ahli statistik dan ekonom Jerman-Inggris. Ia mengatakan bahwa problema krisis alam lingkungan yang terjadi saat ini disebabkan oleh krisis kemanusiaan karena merosotnya moralitas sosial dan orientasi beragama kepada Tuhan¹¹

Robert Borong yang merupakan seorang teolog sekaligus aktivis lingkungan menegaskan bahwa akhir-akhir ini kepedulian masyarakat untuk menjaga dan merawat kelestarian alam semakin meningkat. Pernyataan Borong

⁹ Franz Magnis Suseno, *Etika Sosial* (Jakarta: Gramedia, 1991), 197.

¹⁰ Abdul Quddus, "Ecotheology Islam: Teologi Konstruktif Atasi Krisis Lingkungan," *Ulumuna* 16, no. 2 (2012): 313.

¹¹ Ernst Friedrich Schumacher, *A Guide for The Perplexed* (New York: Harper Colophon Books, 1978), 139.

memang sejalan dengan pengetahuan yang semakin banyak dan pengalaman yang semakin nyata bahwa saat ini kesehatan lingkungan hidup atau bumi sedang tidak baik-baik saja.¹² Kemudian, menurut Borrong terdapat pola relasi antara manusia dan alam, yaitu:

Pertama, kesetaraan manusia dengan alam. Pola kehidupan masyarakat tradisional menganggap manusia dan alam memiliki derajat yang setara. Pandangan tersebut membuat hubungan keduanya berjalan relatif kontinuitas karena manusia berusaha menyesuaikan diri dan mengikuti alur kehidupan dengan alam semesta. Hal tersebut tercermin pada kegiatan pertanian yang menyesuaikan pergantian musim. Bahkan manusia merasa dirinya lebih rendah dibanding alam yang dianggap sebagai cerminan alam semesta. Manusia merupakan mikrokosmos dan alam merupakan makrokosmos. Oleh sebab itu, dalam budaya masyarakat tradisional terdapat ritual-ritual sebagai bentuk penghormatan kepada alam sang pemberi kehidupan. Kebudayaan spiritualitas kuno tersebut dapat ditemukan di peradaban-peradaban penyembah alam, seperti Mesir, India, Mesopotamia, Yunani, dan Jawa.¹³

Kedua, manusia menguasai alam. Kekuatan manusia terhadap alam ditandai dengan pesatnya pertumbuhan manusia (demografi) dan ilmu pengetahuan dan teknologi (iptek). Kedua unsur tersebut merupakan penyebab bertambahnya kebutuhan umat manusia, yang dimana mengangkat rasa arogansi untuk mengeksploitasi alam lingkungan sehingga sumber daya alam semakin menipis

¹² Robert P. Borong, "Etika Lingkungan Hidup Dan Perspektif Kristen," *Pelita Zaman* 13, no. 1 (1998): 8.

¹³ Robert P. Borong, *Etika Bumi Baru* (Jakarta: BPK Gunung Mulia, 2003), 65.

dewasa ini. Tiga faktor tersebut (pertumbuhan demografi, kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi, dan berkurangnya sumber daya alam) merupakan faktor-faktor fundamental untuk memahami terjadinya bencana alam.

Kebutuhan manusia yang disertai keinginan menyebabkan lahirnya materialisme yang tidak terkendali. Hubungan manusia dengan alam yang bersifat hierarkis telah merusak keharmonisan, kesatuan, keseimbangan, dan keselarasan. Dalam kondisi tersebut, manusia menjadi seorang raja antagonis dalam sebuah istana mewah. Akibatnya, manusia dapat merekonstruksi alam dengan mudah sesuai kebutuhannya dengan ilmu pengetahuan dan teknologi tanpa berpikir hal-hal negatif yang akan terjadi.¹⁴

Ketiga, alam menguasai manusia. Manusia sejatinya tidak menguasai alam dengan ilmu pengetahuan dan teknologinya. Namun, alam terkadang membalas perlakuan manusia dengan memberi bencana kepada manusia. Alam seolah mengingatkan kepada manusia bahwa mereka di persada bumi bukan seorang penguasa yang digdaya. Hal itu terbukti dengan manusia gagal menghentikan bencana alam dengan ilmu pengetahuan dan teknologinya.¹⁵

Agama merupakan salah satu faktor strategis dalam rencana untuk merekonstruksi cara pandang masyarakat mengenai alam lingkungan karena menjadi sumber nilai, spiritualitas, dan moralitas. Oleh karenanya, distribusi konsep maupun ajaran agama menjadi salah satu misi penting untuk mengembalikan

¹⁴ Ibid., 31–36.

¹⁵ Ibid., 38.

kesadaran pelestarian alam lingkungan. Dalam kaitannya, Islam sebagai agama akan turut andil memengaruhi perspektif masyarakat tentang alam lingkungan.

Tuhan menjadikan manusia sebagai khalifah-Nya di persada bumi. Hal ini dikuatkan oleh firman Allah dalam Q.S. al-Baqarah ayat 30.

وَإِذْ قَالَ رَبُّكَ لِلْمَلَائِكَةِ إِنِّي جَاعِلٌ فِي الْأَرْضِ خَلِيفَةً قَالُوا أَتَجْعَلُ فِيهَا مَنْ يُفْسِدُ فِيهَا وَيَسْفِكُ الدِّمَاءَ وَنَحْنُ نُسَبِّحُ بِحَمْدِكَ وَنُقَدِّسُ لَكَ قَالَ إِنِّي أَعْلَمُ مَا لَا تَعْلَمُونَ

Ingatlah ketika Tuhanmu berfirman kepada para Malaikat: "Sesungguhnya Aku hendak menjadikan seorang khalifah di muka bumi". Mereka berkata: "Mengapa Engkau hendak menjadikan (khalifah) di bumi itu orang yang akan membuat kerusakan padanya dan menumpahkan darah, padahal kami senantiasa bertasbih dengan memuji Engkau dan mensucikan Engkau?" Tuhan berfirman: "Sesungguhnya Aku mengetahui apa yang tidak kamu ketahui".¹⁶

Khalifah yang dimaksud bukan berarti semata-mata merupakan jabatan pemerintahan dalam suatu tatanan negara (*al-khilafah az-zahiriyyah*). Menurut Ibnu Arabi, khalifah yang dimaksud adalah jabatan sebagai wakil Allah (*al-khilafah al-ma'nawiyyah*) dengan manifestasi asma-asma dan sifat-sifat Tuhan sehingga realitas Tuhan termanifestasikan pada dirinya. Dua jenis khalifah tersebut meski memiliki perbedaan definisi tetapi memiliki peran yang sama penting dalam menjalankan roda kehidupan di persada bumi demi terciptanya kehidupan manusia yang harmonis.¹⁷

Dalam pandangan Ibnu Arabi, kedua jenis khalifah di atas masing-masing memiliki urgensi dan eternalisasi eksistensi alam semesta. Namun demikian, *khalifah ma'nawiyyah* menempati posisi paling fundamental karena merupakan bentuk kesadaran diri Tuhan. Di sisi lain, *khalifah ma'nawiyyah* merupakan sebab

¹⁶ Tim Penterjemah/ Penafsir al Quran, *Al-Quran Dan Terjemahannya* (Jakarta: Yayasan Penterjemah/ Penafsir al-Quran, 1971), 13.

¹⁷ Yunasril Ali, *Manusia Citra Ilahi* (Jakarta: Paramadina, 1997), 81.

tercipta dan lestari alam semesta. Hal itu berlainan dengan *khalifah zahiriyyah* yang memiliki peran tidak lebih dari menyejahterakan dan melestarikan masyarakat dan negara guna terciptanya ketenteraman, kemakmuran dan keadilan dalam kehidupan masyarakat. Dengan demikian, dapat diketahui bahwa tugas *khalifah zahiriyyah* merupakan pendukung dan penunjang tugas *khalifah ma'nawiyyah* sehingga bukan berarti peran *khalifah zahiriyyah* di pandang sebelah mata karena tanpa kehadirannya niscaya akan berpengaruh pada eksistensi *khalifah ma'nawiyyah*.¹⁸

Suatu hal yang bersifat fundamental dalam paradigma ajaran agama Islam adalah kenyataan bahwa alam semesta merupakan ciptaan Tuhan yang harus dijaga sebagai bentuk pengabdian umat beragama kepada Sang Khaliq. Islam tidak menganggap manusia dengan alam lingkungan merupakan bagian yang dikotomis. Perilaku menjaga kesehatan lingkungan merupakan manifestasi iman dan akhlaq dari seorang muslim. Kehidupan manusia harus berjalan integral dengan ekosistem alam lingkungan sebagai pemegang amanat Tuhan.

Kehidupan manusia modern yang menggunakan kaca mata lensa antroposentris meninggalkan ruang kosong berisikan beberapa perlengkapan penting yang sangat perlu untuk diperhatikan, yaitu alam lingkungan dan spiritualitas. Mengutip artikel yang berjudul *Ecosocial Work and Social Change in Community Practice* bahwa perspektif antroposentris tersebut akan berdampak pada perubahan iklim, degradasi lingkungan, dan kebijakan yang terkait dengan

¹⁸ Ibid.

pengelolaan lingkungan. Lebih jauh lagi, jika ekosistem alam runtuh, manusia mungkin tidak akan bertahan hidup.¹⁹

Doktrin antroposentris telah mengalihkan fakta bahwa alam lingkungan telah menyediakan ekosistem yang baik untuk menunjang keberlangsungan kehidupan umat manusia. Sampai dewasa ini, hampir kebutuhan manusia selalu bergantung kepada alam, mulai kebutuhan pokok hingga tersier. Selain itu, alam lingkungan juga menyediakan kebutuhan non-fisik kepada manusia, yaitu pengobatan terhadap kesehatan mental. Dalam kaitannya, pengobatan tersebut bernama ekoterapi.

Menurut Buzzel dan Chalquist, sebagaimana yang dikutip Summers dan Vivian dalam artikelnya yang berjudul *Ecotherapy – A Forgotten Ecosystem Service: A Review*, ekoterapi merupakan salah satu jasa ekosistem yang disediakan alam dan didasarkan pada teori ekopsikologi. Secara garis besar, ekopsikologi merupakan salah satu disiplin ilmu dalam psikologi yang merangkul ekologi dan bertujuan untuk menjadi holistik dalam teori dan praktiknya.²⁰ Oleh karenanya, dalam perspektif ekoterapi, kesehatan manusia (fisik dan mental) dipandang dalam konteks kesehatan bumi dan ekosistem lainnya.

Selanjutnya, Buzzel menyatakan bahwa ekoterapi membantu orang terhubung dengan alam untuk membantu menangani penyakit fisik dan mental.²¹ Gagasan penyambungan tersebut berusaha mengingatkan kembali bahwa manusia

¹⁹ Komalsingh Rambaree, Meredith C. F. Powers, and Richard J. Smith, "Ecosocial Work and Social Change in Community Practice," *Journal of Community Practice* 27, no. 3–4 (2019): 205.

²⁰ James K. Summers and Deborah N. Vivian, "Ecotherapy - A Forgotten Ecosystem Service: A Review," *Frontiers in Psychology* 9, no. 1389 (2018): 2.

²¹ Ibid.

merupakan bagian internal ekosistem alam, bukan eksternal. Selanjutnya, manusia juga membutuhkan interaksi dengan alam dan ekosistemnya untuk meningkatkan perkembangan kognitif, emosional, spiritual, dan estetika.

Peran ekoterapi dalam memecahkan masalah di atas semakin mengangakat moral alam lingkungan bahwa manusia membutuhkannya. Namun ekosistem dunia dan umat manusia terlanjur menghadapi permasalahan ekologis yang konstan. Manusia seakan mengalami disorientasi soal amanat sebagai khalifah Tuhan di persada bumi karena telah kehilangan rasa tanggung jawab mengenai kesehatan dan keberlanjutan alam lingkungan. Sulit untuk menguraikan dimensi manusia secara kompleks dan komprehensif karena sifatnya yang dinamis, serta dipengaruhi oleh faktor eksternal sekitarnya, baik secara lokal, regional, ataupun global.

Perlu adanya rekonstruksi paradigma pemikiran yang sesuai dengan situasi dan kondisi pada dewasa ini secara konseptual dan aplikatif. Sehingga pada masanya, akulturasi antara sains dan agama menjadi sebuah keniscayaan untuk membentuk perpaduan yang solid dan kontinuitas. Oleh karenanya, pembahasan mengenai sains dengan teologi selalu menarik untuk dikaji dengan manusia sebagai tokoh utama dalam kehidupan yang dinamis ini.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang problematika di atas, penulis merumuskan permasalahan yang dapat dijadikan pedoman dalam proses penyusunan skripsi ini, diantaranya:

1. Bagaimana konsep ekoterapi?
2. Bagaimana ekoterapi menurut Islam?

C. Tujuan

Berdasarkan pokok permasalahan dan rumusan permasalahan penelitian, maka tujuan dari penelitian ini diantaranya:

1. Untuk mendeskripsikan dan menjabarkan konsep ekoterapi
2. Untuk mendeskripsikan dan menjabarkan relasi antara agama Islam dengan ekoterapi.

D. Manfaat

1. Secara teoritis

Penelitian ini diharapkan bisa bermanfaat untuk menambah khazanah pengetahuan tentang konsep ekoterapi, serta dapat memahami relasinya dengan Islam. Selanjutnya, turut berkontribusi sebagai bahan rujukan untuk penelitian selanjutnya mengenai konsep ekoterapi, serta relasinya dengan ajaran-ajaran Islam.

2. Secara praktis.

Penelitian ini diharapkan bisa berkontribusi sebagai pengingat kepada masyarakat luas, khususnya penulis sendiri bahwa alam lingkungan telah memberikan banyak hal kepada umat manusia. Oleh karenanya, menjaga kesehatan lingkungan sangat penting demi keberlangsungan kehidupan manusia modern.

E. Kajian Terdahulu

Penelitian terhadap ekoterapi sebenarnya sudah banyak dilakukan oleh para ahli, peneliti, maupun akademisi sebelumnya. Namun, secara spesifik belum terdapat penelitian yang membahas tentang relasi ekoterapi dengan ekologi perspektif Islam. Adapun penelitian-penelitian, serta karya ilmiah yang berkaitan dengan ekoterapi, sebagai berikut:

Pertama, artikel yang berjudul *Ecotherapy – A Forgotten Ecosystem Service: A Review* oleh James K Summers dan Deborah N. Vivian.²² Artikel tersebut membahas tentang ekoterapi sebagai salah satu manfaat dari ekosistem yang dilupakan manusia. Selanjutnya, juga membahas tentang manfaat ekoterapi pada manusia, yang dimana dapat digunakan untuk penyembuhan kesehatan fisik dan mental manusia, seperti stres dan obesitas.

Kedua, artikel yang berjudul *Ecoteraphy as a Tool for Mental Wellness* oleh Jenna L. Matsumura.²³ Dalam artikel tersebut, Matsumura menjelaskan tentang ekoterapi secara umum, namun juga mengkritiknya karena menyangkut rasisme di Amerika Serikat. Artikel tersebut juga menjelaskan tentang manfaat terapi menggunakan tanaman hias, yang dimana termasuk salah satu mediator ekoterapi.

Ketiga, artikel yang berjudul *A Pilot Study Utilizing Ecoteraphy as a Therapeutic Modality for Persons with Trauma-Related Stress Disorders* oleh Miles Matisse dan Kate Price-Howard.²⁴ Artikel tersebut menjelaskan tentang

²² Summers and Vivian, "Ecotherapy - A Forgotten Ecosystem Service: A Review."

²³ Jenna L. Matsumura, "Ecotheraphy as a Tool for Mental Wellness," *The Vermont Connection* 37, no. 12 (2016).

²⁴ Miles Matisse and Kate Price-Howard, "A Pilot Study Utilizing Ecotherapy as a Therapeutic Modality for Persons with Trauma-Related Stress Disorders," *The Practitioner Scholar* 2 (2020).

percontohan memanfaatkan ekoterapi sebagai modalitas terapeutik untuk orang dengan gangguan stres terkait trauma. Dengan menggunakan program *Heroes on the Water*, percobaan tersebut berhasil mengurangi rasa stres yang diderita para klien.

Keempat, artikel yang berjudul *Nature Experience Reduces Rumination and Subgenual Prefrontal Cortex Activation* oleh Gregory N. Bratman, dkk.²⁵ Artikel tersebut membahas manfaat ekoterapi untuk mengurangi aktivasi korteks prefrontal ruminasi dan subgenual, yang dimana organ terkait sangat berhubungan dengan gangguan stres. Dalam artikel tersebut dijelaskan secara eksplisit bahwa dengan memandang alam saja dapat mengurangi stres yang diderita manusia.

Kelima, skripsi yang berjudul “Teologi Lingkungan Dalam Perspektif Seyyed Hossein Nasr” oleh Imam.²⁶ Skripsi tersebut mencoba membuka cakrawala kacamata manusia modern yang terlalu antroposentris sehingga menyebabkan degradasi lingkungan yang terjadi dewasa ini. Oleh karenanya, perlu pengembalian sudut pandang yang lebih ramah lingkungan, yaitu agama dengan konsep teologi lingkungan perspektif Sayyid Hossein Nasr.

Keenam, artikel yang berjudul “Ecotheology Islam: Teologi Konstruktif Atasi Krisis Lingkungan oleh Abdul Quddus.²⁷ Artikel tersebut membahas tentang pandangan *ecotheology* Islam yang dikomparasikan dengan etika lingkungan guna menjawab problematika degradasi lingkungan yang terjadi dewasa ini. Dalam buah

²⁵ Gregory N. Bratman et al., “Nature Experience Reduces Rumination and Subgenual Prefrontal Cortex Activation,” *PNAS* 112, no. 28 (2015): 8567–8572.

²⁶ Imam, “Teologi Lingkungan Dalam Perspektif Seyyed Hossein Nasr.”

²⁷ Quddus, “Ecotheology Islam: Teologi Konstruktif Atasi Krisis Lingkungan.”

karya ini, Quddus mengasumsikan bahwa terdapat beberapa hal dalam ajaran agama Islam yang dapat digunakan untuk basis tata kelola alam lingkungan.

Ketujuh, skripsi dengan judul “Hakikat Manusia dan Lingkungan Dalam Perspektif Ekologi Islam” oleh Eva Anggraeni Diah.²⁸ Skripsi tersebut membahas tentang penyimpangan yang dilakukan oleh manusia terkait amanah Tuhan sebagai khalifah di persada bumi. Oleh karenanya, Eva berusaha merekonstruksi pemikiran umat manusia mengenai kesadaran untuk menjaga dan melestarikan lingkungan hidup dengan membahas disiplin ilmu tentang hakikat manusia dan alam lingkungan perspektif ekologi islam.

Kedelapan, artikel yang berjudul *Evaluating the Relationship Between Park Features and Ecotherapeutic Environment: A Comparative Study of Two Parks in Istanbul, Beylikduzu* oleh Didem Kara dan Gül den Demet Oruç.²⁹ Artikel tersebut merupakan hasil penelitian dari hubungan kawasan hijau perkotaan dengan potensinya untuk memberikan layanan ekoterapi kepada masyarakat.

Kesembilan, artikel yang berjudul *Nature-assisted Therapy: Systematic Review of Controlled and Observational Studies* oleh Matilda Annerstedt dan Peter Wahrborg.³⁰ Artikel tersebut membahas tentang efektifitas dan kesesuaian terapi berbantuan alam (ekoterapi) sebagai sumber daya yang relevan untuk kesehatan

²⁸ Eva Anggraeni Diah, “Hakikat Manusia Dan Lingkungan Dalam Perspektif Ekologi Islam” (UIN Raden Intan, 2018).

²⁹ Didem Kara and Gül den Demet Oruç, “Evaluating The Relationship Between Park Features and Ecotherapeutic Environment: A Comparative Study of Two Parks in Istanbul, Beylikdüzü,” *Sustainability* 13, no. 4600 (2021).

³⁰ Matilda Annerstedt and Peter Währborg, “Nature-Assisted Therapy: Systematic Review of Controlled and Observational Studies,” *Scandinavian Journal of Public Health* 39, no. 4 (2011): 371–388.

masyarakat. Perbaikan yang signifikan ditemukan pada hasil yang bervariasi dalam diagnosis yang beragam, mulai dari obesitas hingga skizofrenia.

Kesepuluh, artikel yang berjudul “Eko-Psikologi (Keseimbangan antara Sains dan Agama dalam Mencapai Keharmonisan Antara Manusia dan Alam)” oleh Kristiyanto.³¹ Artikel tersebut membahas tentang pentingnya narasi agama dan perilaku manusia untuk menjaga keseimbangan alam lingkungan pada dewasa ini, serta merekonstruksi paradigma pemikiran untuk masa depan yang bersifat kontinuitas dan konseptual.

Kesebelas, artikel yang berjudul “Eko-sufisme dalam Upaya Pelestarian Lingkungan di Alam Kandung Rejotangan Tulungagung” oleh Mita Uswatun Hasanah dan Mulia Ardi.³² Artikel tersebut membahas tentang konsep eko-sufisme yang dianggap mampu menjawab problematika krisis lingkungan di Alam Kandung, Rejotangan, Tulungagung.

Keduabelas, buku yang berjudul *Ecotherapy in Practice: A Buddhist Model* oleh Caroline Brazier.³³ Buku tersebut membahas tentang beberapa model praktik ekoterapi perspektif agama Buddha tentang pengkondisian mental manusia. Buku tersebut memberikan pedoman teknik ekoterapi yang bias untuk diberikan terhadap kelompok namun, juga memberikan pedoman untuk praktik individu.

³¹ Kristiyanto Kristiyanto, “Eko-Psikologi (Keseimbangan Antara Sains Dan Agama Dalam Mencapai Keharmonisan Antara Manusia Dan Alam),” *Nur El-Islam* 1, no. 1 (2014).

³² Mita Uswatun Hasanah and Mulia Ardi, “Eko-Sufisme Dalam Upaya Pelestarian Lingkungan Di Alam Kandung Rejotangan Tulungagung,” *Syifa al-Qulub* 6, no. 2 (2022).

³³ Caroline Brazier, *Ecotherapy in Practice: A Buddhist Model* (New York: Routledge, 2018).

Berdasarkan hal-hal di atas, dapat ditemukan mengenai penelitian tentang konsep ekoterapi secara umum maupun spesifik menggunakan metode tertentu. Namun dari keseluruhan penelitian terdahulu di atas, penulis memfokuskan penelitian ini tentang konsepsi ekoterapi secara umum, serta relasinya dengan ekologi pespektif Islam. Untuk itu, penelitian yang penulis kerjakan dengan judul “Islam dan Ekoterapi” merupakan hal baru dalam khazanah keilmuan psikoterapi, khususnya dalam bidang ekoterapi.

F. Kerangka Teori

Menurut Clinebell, sebagaimana yang dikutip oleh Buzzel dan Chalquist, ekoterapi merupakan penyembuhan dan pertumbuhan yang mengacu pada interaksi sehat antara manusia dengan bumi. Clinebell juga menyebut dengan istilah *green therapy* dan *earth-centered therapy*, meskipun dia lebih suka term *ecotherapy*. Di sisi lain, ekopsikologi merupakan studi tentang psikologis manusia dengan alam lingkungan. Ekopsikologi menyediakan landasan konsep teoritis, budaya, dan pemikiran yang kuat bagi disiplin ilmu ekoterapi. Oleh karenanya, ekoterapi bisa dikatakan sebagai ekopsikologi terapan. Ekoterapi sebagai ekopsikologi terapan mencoba menghubungkan kembali jiwa dan tubuh dengan sumber terestrial menggunakan banyak metode dan upaya sistematis dan konseptual.³⁴

Menurut McGeeney, ekoterapi adalah subkategori dari pemeliharaan alam lingkungan dan narasi yang lebih luas untuk membuktikan penelitian dan pengalaman praktisi ekoterapi yang telah memanfaatkan waktunya di alam. Secara

³⁴ Linda Buzzel and Craig Chalquist, “Psyche and Nature in a Circle of Healing,” in *Ecotherapy: Healing With Nature in Mind* (San Francisco: Sierra Club Books, 2009).

khusus, konstruksi ekoterapi meliputi interaksi dengan alam lingkungan atau semi-alami. Hal ini berbeda dengan bekerja sebagai pengembala ataupun pemelihara tumbuhan yang termasuk ke dalam terapi hortikultura dan AAT. Selanjutnya, McGeeney mengasumsikan bahwa alam merupakan sumber utama untuk terapi yang memiliki efek positif pada peningkatan kontak sensorik dan kesadaran manusia.³⁵

G. Metode Penelitian

Dalam penelitian ini, penulis menggunakan metode untuk mengkaji, menganalisis, dan memaparkan objek penelitian agar tujuan penelitian lebih terarah dan sistematis. Metode penelitian yang digunakan penulis sebagai berikut:

1. Jenis penelitian

Penelitian yang dilakukan oleh penulis merupakan penelitian pustaka (*library research*), yaitu penelitian yang menggunakan buku atau literatur sebagai sumber data.³⁶ Seluruh referensi atau data diperoleh dari literatur kepustakaan, baik buku, jurnal, maupun tulisan-tulisan yang termasuk objek kajian.

2. Teknik Pengumpulan Data

Untuk pengumpulan data dalam penelitian ini, penulis menggunakan metode dokumentasi, yakni mengumpulkan buku ataupun literatur yang terkait dengan objek penelitian. Selanjutnya, penulis mengelompokkan data berdasarkan ciri khas masing-masing yang tergolong objek formal penelitian.

³⁵ Andy Mcgeeney, *With Nature in Mind* (Philadelphia: Jessica Kingsley, 2016), 35.

³⁶ Sutrisno Hadi, *Metodology Research* (Yogyakarta: Andi Offset, 1990), 9.

3. Sumber Data

Adapun sumber data yang digunakan penulis adalah data primer dan data sekunder. Data primer adalah sumber data yang didapatkan secara langsung dari sumber aslinya. Dalam penelitian ini, sumber yang dijadikan pedoman adalah kajian-kajian tentang ekoterapi dan ekoteologi Islam. Selanjutnya, sumber data sekunder adalah data yang didapatkan secara tidak langsung, yang dimana berasal dari data lain maupun data yang tidak berkaitan secara langsung dari sumber asli.³⁷ Dalam hal ini sumber data primer dan sekunder yang penulis gunakan akan dinarasikan sebagai berikut:

Pertama, sumber data primer yang penulis jadikan pedoman ada empat buku, yaitu *Ecotherapy: Healing with Nature in Mind* karya Linda Buzzel dan Craig Chalquist, *With Nature in Mind: The Ecotherapy Manual For Mental Health Professionals* karya Andy McGeeney, *Outdoor Therapies: An Introduction to Practices, Possibilities, and Critical Perspectives* karya Nevin J. Harper dan Will W. Dobud, *The Voice Of The Earth: An Exploration Of Ecopsychology* karya Theodore Roszak, dan artikel dengan judul “Ecotheology Islam: Teologi Konstruktif Atasi Krisis Lingkungan” karya Abdul Quddus.

Kedua, sumber data sekunder yang penulis jadikan data pendukung dalam penelitian ini terdiri dari beberapa artikel, yaitu *The Psychological Benefits of Indoor Plants: A Critical Review of the Experimental Literature* oleh Tina Bringslimark, Terry Hartig, dan Grete G. Patil, *Ecotherapy as a Tool for Mental Wellness* oleh Jenna L. Matsumura, *Ecososial Work and Social Change*

³⁷ Abu Ahmad and Chalid Narbuko, *Metodologi Penelitian* (Jakarta: Bumi Aksara, 1997), 43.

in Community Practice oleh Komalsingh Rambaree, Meredith C. F. Powers, dan Richard J. Smith, *Ecotherapy – A Forgotten Ecosystem Service: A Review* oleh James K. Summers dan Deborah N. Vivian, “Lingkungan Hidup Dalam Pandangan Islam” oleh M. Muhtarom Ilyas, dan artikel-artikel yang membahas tentang topik penelitian.

4. Teknik Analisis Data

Untuk menganalisis data penelitian ini, penulis menggunakan metode deskriptif-komparatif, yaitu menganalisa dan menjabarkan argumen-argumen para ahli, peneliti, dan akademisi tentang ekoterapi dan teologi Islam yang berkaitan tentang alam lingkungan yang terdapat dalam buku maupun literatur tentang objek penelitian. Selanjutnya, membandingkan kajian ekoterapi dengan dogma agama Islam yang membahas tentang alam lingkungan secara lebih teliti dan jelas. Perbandingan tersebut justru dapat menentukan persamaan dan perbedaan secara eksplisit. Teknik komparasi dapat digunakan dengan objek lain yang sangat dekat dengan objek utama. Dengan adanya perbandingan tersebut, dapat membentuk sebuah persamaan diantara dua objek kajian yang diteliti. Teknik komparasi juga dapat digunakan dengan objek lain yang sangat berbeda dengan objek utama. Dalam proses perbandingan tersebut, dimaksimalkan perbedaan-perbedaan yang ada diantara dua objek penelitian, namun juga dapat ditemukan beberapa kesamaan untuk menunjang objek kajian satu sama lain.

5. Pendekatan Studi

Dalam penelitian ini, penulis menggunakan pendekatan filosofis, yaitu suatu pendekatan yang memfokuskan studi dengan sistematis, fundamental, dan komprehensif.³⁸ Selanjutnya, pendekatan tersebut mengarah kepada objek kajian, yaitu Islam dan psikoterapi.

H. Sistematika Pembahasan

Penelitian ini disusun dengan menggunakan sistematika pembahasan untuk memudahkan pemahaman dalam penelitian ini, serta mencapai target sebagaimana yang dijabarkan di atas, maka penelitian ini tersusun dari lima bab dengan penjelasan sebagai berikut:

Bab pertama merupakan bagian pendahuluan. Pada bab ini akan dibahas mengenai latar belakang permasalahan sehingga memperkuat urgensi pembahasan topik penelitian. Selanjutnya, bab ini juga menjelaskan rumusan masalah, tujuan, manfaat secara teoritis maupun praktis, tinjauan pustaka sebagai bentuk eksplisit bahwa penelitian ini belum pernah dilakukan, metode penelitian untuk menunjukkan kaidah kepenulisan penelitian, dan sistematika pembahasan untuk menarasikan seluruh kerangka bab pada penelitian ini.

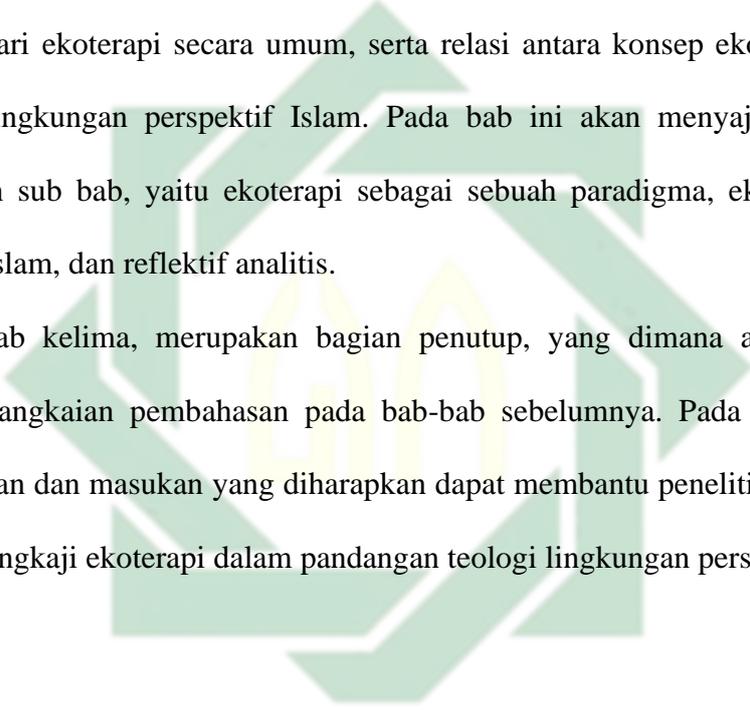
Bab kedua membahas tentang khazanah keilmuan ekoterapi sebagai relasi antara ekologi dan psikoterapi. Pada bab ini dinarasikan dengan beberapa sub bab, yaitu ekoterapi, ekologi dan psikoterapi, dan ekopsikologi.

³⁸ Kaelan, *Metode Penelitian Kualitatif Bidang Filsafat* (Yogyakarta: Paradigma, 2005), 58.

Bab ketiga akan membahas tentang disiplin ekologi perspektif teologi dan akan dikerucutkan dengan narasi ekologi perspektif Islam. Pada bab ini akan dinarasikan dengan beberapa sub bab, yaitu ekologi perspektif teologi dan ekologi perspektif Islam.

Bab keempat merupakan inti dari penelitian ini. Pada bab ini akan diuraikan konsep dari ekoterapi secara umum, serta relasi antara konsep ekoterapi dengan teologi lingkungan perspektif Islam. Pada bab ini akan menyajikan beberapa rangkaian sub bab, yaitu ekoterapi sebagai sebuah paradigma, ekoterapi dalam bingkai Islam, dan reflektif analitis.

Bab kelima, merupakan bagian penutup, yang dimana akan diuraikan seluruh rangkaian pembahasan pada bab-bab sebelumnya. Pada bab ini berisi kesimpulan dan masukan yang diharapkan dapat membantu penelitian selanjutnya untuk mengkaji ekoterapi dalam pandangan teologi lingkungan perspektif Islam.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB II

EKOTERAPI: RELASI PSIKOTERAPI DAN EKOLOGI

A. Ekoterapi

Ekoterapi merupakan konstruksi untuk membentuk hubungan yang lebih dalam antara manusia dengan alam.³⁹ Hubungan tersebut memiliki afinitas dengan kegiatan berbasis alam, seperti pendakian gunung, berkebun, atau memelihara hewan untuk membimbing klien menjauh dari ego menuju eko, dunia yang lebih besar dan hidup di lingkungan klien. Selain klien, para praktisi ekoterapi juga mendapat manfaat dari pengembangan psikologis kesadaran dan keterampilan interpersonal.⁴⁰ Bisa dipahami bahwa para ekoterapis ingin mengetahui lebih dalam tentang hubungan manusia-alam dan manusia-manusia secara radikal untuk memperluas jangkauan diskusi.

Ekoterapi atau terapi berbasis lingkungan merupakan disiplin ilmu yang memiliki beberapa metode baru maupun kuno untuk mengatasi kesulitan umum, seperti depresi, kecemasan, dan stres. Jenis terapi ini menawarkan beberapa jalur penyembuhan yang berbasis “kembali ke alam”, seperti menanam tumbuhan, bermain dengan hewan, melepaskan sejenak dari jadwal padat dan kaku, mengubah suasana rumah atau tempat kerja dengan tema lingkungan, retreat ke hutan, praktik penyembuhan spiritual, sampai pemulihan dari konsumerisme kompulsif. Jalur penyembuhan tersebut cenderung tidak menekankan intervensi yang berbau

³⁹ Mcgeeney, *With Nature in Mind*, 24.

⁴⁰ Brazier, *Ecotherapy in Practice: A Buddhist Model*, ix.

otoritas pada proses penyembuhan klien ketika dilakukan dengan benar oleh praktisi berpengalaman. Algoritma antara pikiran-tubuh-dunia akan memulai proses penyembuhannya sendiri secara bebas dan transformatif.⁴¹

Dalam prosesnya, ekoterapi dapat membawa perasaan seseorang untuk terhubung dengan alam pada tingkat yang lebih dalam. Pikiran penyembuhan tersebut dapat berasal dari kesadaran bahwa manusia, hewan, dan tumbuhan memiliki kualitas dasar yang sama, yaitu akan melewati proses hidup dan mati, melewati sesuatu yang baik dan buruk, serta akan terluka dan sembuh. Oleh karenanya, dari prosesi tersebut terdapat kemungkinan untuk membawa keluar jati diri yang terisolasi dan mengakui partisipasi dengan ekologis yang dimana terus menerus berhadapan dengan koneksi sosial, udara, dan materi lainnya.

Dalam *World Health Statistics* tahun 2022,⁴² dikatakan bahwa hampir satu miliar orang terpengaruh oleh gangguan mental, neurologis, dan penyalahgunaan zat (MNS). Hal tersebut menyumbang 10% dari beban penyakit global dan 25% hidup dengan kecacatan pada tahun 2019. Namun, sumber daya untuk mendiagnosis, merawat, dan mendukung orang-orang dengan masalah kesehatan mental tetap sangat terbatas, terutama di negara-negara berpenghasilan rendah dan menengah. Data tersebut didukung oleh PBB yang telah menginformasikan bahwa depresi menjadi salah satu tantangan kesehatan global pada abad kedua puluh satu.⁴³

⁴¹ Buzzel and Chalquist, "Psyche and Nature in a Circle of Healing."

⁴² World Health Organization, *World Health Statistics 2022*, 2022, 65–66.

⁴³ Mcgeeney, *With Nature in Mind*, 26.

Pendemi COVID-19 menyebabkan meningkatnya kecemasan, depresi, penyalahgunaan zat, serta bersama dengan meningkatnya permintaan untuk layanan kesehatan mental di seluruh dunia. Pada saat yang sama, penyediaan layanan untuk pengobatan penyakit yang telah disebutkan juga kewalahan. Dalam survei yang dilakukan di 130 negara pada Juli sampai Agustus 2020, 93% negara melaporkan mengalami gangguan pada beberapa layanan yang mereka miliki. Selanjutnya, layanan untuk pencegahan, 35% negara melaporkan beberapa gangguan layanan penyelamatan jiwa dan 30% melaporkan pasokan obat yang terlambat atau terganggu. Pada kuartal keempat tahun 2021, akses ke layanan MNS secara bertahap meningkat lagi dibandingkan dengan fase awal pandemi dengan 44% dari 71 negara masih melaporkan mengalami gangguan di semua fasilitas gangguan mental, neurologis, dan penggunaan zat.

Jika melihat data tersebut, disiplin ilmu ekoterapi bisa menjadi jawaban atas problematika dunia kesehatan global dewasa ini. Hadirnya ekoterapi bukan sebagai pengganti perawatan yang ada, tetapi sebagai pendekatan komplementer berdasarkan penelitian berbasis bukti. Pendekatan tersebut mengarahkan pada pengobatan non-medis dan non-obat terkait pengembangan dan pemulihan diri, serta tidak memiliki efek samping yang diketahui. Oleh karenanya, pengobatan ekoterapi bisa dikatakan sebagai media penyembuhan yang dapat meningkatkan suasana hati dan kejernihan berpikir, serta hemat biaya jika dibandingkan dengan terapi konvensional dan perawatan obat.

Lebih lanjut, ekoterapi merupakan produk untuk memperluas ruang lingkup dunia terapi dari yang berpusat hanya pada manusia menjadi lebih mengenali hubungan dengan dunia luar atau alam lingkungan sehingga merepresentasikan bagaimana individu saling terkait erat dengan alam lingkungan dan bumi. Ketika manusia menyukai komponen-komponen dalam tubuh bumi, maka dapat dipahami bahwa kesehatan fisik, emosional, intelektual, dan spiritual manusia bergantung pada kesehatan “diri manusia yang lebih luas.”⁴⁴ Dalam kaitannya dengan egoisme manusia pada lingkungan, hal tersebut menentang gagasan antroposentrisme yang menganggap manusia berada di atas bola mati yang berputar. Sebaliknya, ekoterapi memiliki konsep yang sama dengan biosentrisme ataupun ekosentrisme yang melihat manusia sebagai penghuni tubuh yang lebih besar.

Menghabiskan waktu di luar ruangan, baik di kebun rumah maupun alam liar sangat menyembuhkan kondisi mental manusia. Relaksasi dengan alam lingkungan bisa menjadi sekutu yang solid dalam membantu manusia memulihkan hubungan yang kurang harmonis dengan pikirannya sendiri. Pada gilirannya, hal tersebut akan memberi peringatan bahwa bumi ini dipenuhi oleh kehidupan, pembentukan, dan perkembangan yang dilakukan oleh selain manusia.

Meski begitu, menyembuhkan kondisi mental tidak cukup dengan memperbaiki hubungan dengan tempat, tumbuhan, atau hewan. Manusia adalah spesies yang identik dengan kelompok, seperti simpanse dan serigala. Oleh karenanya, proses penyembuhan mental juga harus *re-bonding* dengan manusia yang lain, serta diikuti dengan ekosistem yang lebih luas, seperti tumbuhan dan

⁴⁴ Buzzel and Chalquist, “Psyche and Nature in a Circle of Healing.”

hewan. Dengan demikian, ekoterapi mendorong klien untuk berekspresi dan bereksperimen untuk memperbarui ikatan dengan keluarga, teman, dan masyarakat luas. Caranya akan unik sesuai minat dan temperamen setiap individu.⁴⁵

Jika dilihat, ekoterapi dapat dipahami sebagai pelarian dari tekanan hidup seseorang, sebab dianggap memanfaatkan waktu untuk bersantai di alam yang jauh dari kesibukan dunia perkotaan. Namun, asumsi tersebut hanya berlaku bagi kalangan awam yang tidak memahami ekoterapi secara tuntas. Di sisi lain, ekoterapi merupakan sebuah metode agar seseorang menjadi lebih hidup. Ekoterapi dapat mengubah cara pandang kehidupan seseorang ketika menghabiskan waktu saat menjalani proses penyembuhan. Andy McGeeney, seorang praktisi ekoterapi, menyebutnya dengan istilah *soul time* karena pada saat itu seseorang yang sedang menjalani praktik ekoterapi dengan sadar merasakan peristiwa yang terjadi (*mindfulness*), serta kekhawatiran tentang masa lalu dan masa depan akan hilang.⁴⁶

McGeeney melanjutkan bahwa kesadaran tersebut dapat diperoleh karena seseorang menjadi lebih sadar akan inderanya ketika berada di luar ruangan, alam lingkungan. Indra secara aktif dan dapat dirangsang ketika angin berputar-putar, daun berdesir, dan sinar matahari memancar melalui dedaunan di sekitar manusia. Selanjutnya, dia mengatakan bahwa kualitas multi-sensorik memang dapat mereplikasikan dengan sempurna di luar ruangan daripada di dalam ruangan. Hal tersebut terjadi karena ingatan dapat dipicu oleh semua jenis rangsangan. Dalam

⁴⁵ Linda Buzzell, "Asking Different Questions: Therapy for the Human Animal," in *Ecotherapy: Healing With Nature in Mind* (San Francisco: Sierra Club Books, 2009).

⁴⁶ Mcgeeney, *With Nature in Mind*, 46–47.

hal ini, alam bebas, mungkin sifatnya yang multi-sensorik, dapat membangkitkan kenangan masa kecil dan terbuka untuk pengalaman baru.⁴⁷

Dalam disiplin keilmuannya, ekoterapi sebagai ekopsikologi terapan menggunakan banyak metode, serta didukung oleh upaya sistematis untuk menghubungkan kembali tubuh dan jiwa dengan sumber terestrial yang ada. Namun, perlu digarisbawahi bahwa penyembuhan menggunakan ekoterapi bukan sebagai aksi lain dari perilaku eksploitatif terhadap alam lingkungan yang tertanam pada pola pikir kolonial-konsumerisme. Penyalahgunaan dalam pemanfaatan alam lingkungan hanya melanggengkan perpecahan hubungan antara manusia dan alam.⁴⁸

Masih sedikit upaya dokter atau terapis kesehatan mental untuk menghubungkan tekanan mental manusia modern dengan pengerusakan alam lingkungan pada dewasa ini. Oleh karenanya, perlu membangun kesadaran pada manusia untuk menjadikan komponen alam, seperti hewan, tumbuhan, tanah, dan sungai sebagai *co-participants*, dimana hal-hal tersebut memiliki kebutuhan, kebebasan, dan hak untuk dilestarikan. Komponen alam bisa menjadi mitra mutualistik untuk membangun kembali rasa saling memiliki dan membutuhkan pada saat krisis lingkungan yang terjadi dewasa ini.

Semakin maraknya stres dan depresi merupakan tantangan bagi manusia, khususnya dunia psikoterapi untuk mendorong masyarakat memilih dan menjalani kehidupan yang lebih sehat. Akan lebih baik jika semakin banyak masyarakat

⁴⁷ Ibid., 91.

⁴⁸ Buzzel and Chalquist, "Psyche and Nature in a Circle of Healing."

menyadari bahwa mengambil keputusan hidup yang berdampak pada kesehatan dan kesejahteraan adalah pilihannya sendiri. Dalam hal ini, merefleksikan diri di alam merupakan salah satu cara penting untuk menjaga kesehatan dan ketenteraman diri sendiri.

B. Ekologi dan Psikoterapi

1. Ekologi

Ekologi merupakan disiplin yang mengkaji relasi antar organisme dengan lingkungan sekitarnya. Secara historis, istilah ekologi pertama kali dicetuskan oleh seorang biolog Jerman yang bernama Ernst Haeckel pada tahun 1869. Sejak saat itu, ilmu ekologi dikategorikan sebagai salah satu cabang disiplin biologi.⁴⁹ Namun, jauh sebelum itu, Hippocrates, Aristoteles, dan para filsuf Yunani lainnya telah berkontribusi membangun pondasi disiplin ekologi.

Secara harfiah, istilah ekologi berasal dari Yunani, yaitu *oikos* (rumah atau habitat) dan *logos* (ilmu pengetahuan).⁵⁰ Jika disederhanakan, ekologi berarti ilmu yang mempelajari habitat atau rumah. Pada awalnya, ekologi mengkaji organisme di tempat tinggalnya. Selanjutnya, ekologi berkembang mempelajari interaksi antara organisme dengan komunitas-komunitas sekitarnya

Secara terminologi, ekologi merupakan disiplin keilmuan yang fokus terhadap interaksi antara organisme dengan lingkungannya, baik abiotik maupun biotik. Organisme dibentuk dan disusun dari komponen-komponen alam paling rendah ke paling tinggi (organel-organel sub seluler, sel-sel, jaringan-jaringan,

⁴⁹ Dyah Widodo et al., *Ekologi Dan Ilmu Lingkungan* (Malang: Yayasan Kita Menulis, 2021), 2.

⁵⁰ Ibid.

organ-organ, sistem-sistem organ, organisme-organisme, populasi, komunitas, dan ekosistem) secara struktural. Hubungan setiap komponen dengan komponen lainnya saling berkaitan sehingga bila mengabaikan salah satu interaksi di antara struktur organisme, akan berpengaruh terhadap interaksi komponen lainnya.⁵¹

Ruang lingkup ekologi menganggap bahwa seluruh alam semesta merupakan suatu ekosistem yang tersusun oleh berbagai macam komponen, di mana seluruhnya saling berkaitan dan tidak dapat dipisahkan. Kajian ekologi mengenai tumbuhan dan hewan dibagi menjadi dua, yakni autekologi dan sinekologi. Autekologi adalah salah satu disiplin ekologi yang membahas relasi suatu organisme dengan lingkungan sekitarnya, dimana interaksi tersebut bersifat eksperimental dan induktif. Selanjutnya, sinekologi adalah kajian mengenai komunitas organisme sebagai bentuk kesatuan, dimana lebih bersifat deduktif, deskriptif, dan filosofis. Dalam kaitannya, kedua disiplin tersebut telah berkembang sesuai lingkungannya dalam dewasa ini.⁵²

Kehidupan manusia dan lingkungan selalu beriringan. Menariknya, dewasa ini telah ditemukan bahwa situasi ekosistem persada bumi mencerminkan kondisi manusia secara psikologis. Para ilmuwan juga menemukan bahwa alam lingkungan memiliki relasi secara tersirat dan inheren dengan manusia. Dengan demikian, terdapat kesempatan bagi dunia ekologi untuk membuka ruang bagi disiplin lainnya guna berkontribusi membangun sebuah paradigma baru.

⁵¹ Ibid., 3.

⁵² Ibid., 8–9.

2. Ekologi Sebagai Psikologi Terapan

Dewasa ini, terjadi eksplorasi besar-besaran pada dunia akademisi modern. Kajian lintas disiplin mulai dikembangkan untuk menyelaraskan kebutuhan manusia modern yang berjalan dinamis. Pada bidang psikologi, kajian diperluas tidak hanya mengkaji seputar konsisi psikologis manusia secara intrinsik. Namun, dengan melihat fenomena krisis lingkungan yang melanda dunia industri, para ilmuwan mengembangkan wilayah kajian psikologi untuk keluar menjangkau dunia ekologi.

Transformasi dunia psikologi diawali dengan kesadaran bahwa manusia memandang alam lingkungan dengan kaca mata dualisme, yaitu jiwa dan alam tidak berkorelasi, serta masing-masing memiliki kepentingan individu. Kesadaran tersebut sebagai tolak ukur awal untuk mengkonstruksi pendekatan psikologi baru untuk masyarakat ekologis. Secara sederhana, pemahaman perspektif ontologis bahwa semua fenomena memiliki relevansi dan saling berkaitan mengantarkan ekologi berkesempatan membuka wilayah praksis bagi bidang psikologi modern.

Dalam konteksnya, ekologi berperan sebagai akar pembentukan psikologi terapan karena krisis yang dialaminya. Di sisi lain, psikologi terapan yang hadir karena kondisi ekologi bukan hanya karena krisis lingkungan melainkan untuk psikologi itu sendiri. Dengan kata lain, tujuan dari transformasi psikologi berbasis ekologi tidak hanya untuk menentang perilaku antroposentris terhadap kesejahteraan bumi, tetapi juga untuk menyesuaikan kondisi sosial dan

budaya yang diklaim mendominasi bumi, serta menyebabkan penderitaan terhadap kesehatan mental manusia modern.⁵³

Langkah awal psikologi terapan berbasis ekologi adalah mengatasi dualisme antara jiwa dan alam karena sains modern klasik menganggap sebaliknya, yaitu adanya dualisme antara subjek (jiwa) dan objek (alam). Oleh karenanya, segala sesuatu selalu diupayakan untuk menghilangkan atau mengelola subjektivitas sehingga dunia objektif yang bebas nilai dapat eksis. Namun, perlu dipahami bahwa objektifitas tidak pernah sepenuhnya bebas dari subjektivitas, tetapi akan lebih terikat pada bentuk tertentu (kolektif, rasional, aktif) yang tertanam dengan sendirinya dalam praktik sosial.⁵⁴

Dengan pandangan prihatin, psikologi terapan berbasis ekologi bersikeras untuk membebaskan manusia modern dari kacamata antroposentris yang dapat menyebabkan krisis mental. Madzhab psikologi ini ingin merekoneksi hubungan manusia dengan tempat, serta memperhatikan kebersamaan antara satu sama lain. Hal tersebut dilakukan untuk membangun kehidupan yang saling ketergantungan satu sama lain, antara manusia, hewan, tumbuhan, dan lingkungan sekitar.

Dalam hal ini, ekologi membuka warna baru bagi dunia psikologi, serta memiliki daya tarik tersendiri bagi para ilmuwan ataupun psikolog untuk mempelajari dan mengeksplorasi lebih dalam. Namun, fakta bahwa psikologi terapan berbasis ekologi (ekopsikologi) mungkin tampak asing bagi sebagian

⁵³ Andy Fisher, *Radical Ecopsychology* (New York: Suny Press, 2013), 205–206.

⁵⁴ *Ibid.*, 206.

orang tidak mengantarkan disiplin ini kepada wilayah yang merugikan. Transformasi psikologi berbasis ekologis pasti akan tampak aneh pada awalnya.

C. Ekopsikologi

1. Historisitas Ekopsikologi

Pada tahun 1901, Sigmund Freud memberikan perkuliahan dengan tema psikopatologi dalam kehidupan sehari-hari. Dia berusaha mendistribusikan psikoanalisa kepada murid-muridnya dengan cara yang cerdas, yaitu menggunakan lelucon, selipan lidah, atau kiasan untuk memberikan bagaimana pengalaman-pengalaman alam bawah sadar bisa muncul ke permukaan. Jika hal itu dilakukan pada akhir abad 19, materinya mungkin berisi tentang laporan penipisan ozon, efek rumah kaca, dan limbah beracun karena masalah lingkungan yang terjadi telah menjadi psikopatologi kehidupan manusia sehari-hari.⁵⁵

Dalam latar belakang penelitian ini, penulis telah memberikan narasi singkat tentang para ilmuwan dan peneliti yang menjadi prolog di cerita gerakan lingkungan modern. Harold F. Searles, seorang psikoanalisa, juga turut menulis cerita tentang gerakan lingkungan modern dengan menerbitkan buku yang berjudul *The Nonhuman Environment in Normal Development and in Schizophrenia* pada tahun 1960. Salah satu pembahasan yang perlu digarisbawahi dalam buku tersebut adalah apakah manusia menyadari atau tidak bahwa lingkungan yang tidak manusiawi (pepohonan, sungai, gedung pencakar

⁵⁵ Theodore Roszak, *The Voice of The Earth* (New York: Simon & Schuster, 1992), 13.

langit, dan berbagai fenomena non-manusia lainnya yang terjalin bersama sebagai bagan yang lebih besar untuk urusan manusia) memiliki arti penting bagi kesehatan psikologis manusia.

Selanjutnya, Searles mengatakan bahwa sekitar enam puluh tahun terakhir, 1900-1960, fokus perhatian psikiatri menjadi membesar secara bertahap. Berawal hanya lingkup intrapsikis sampai harus memasukkan faktor sosiologis-antropologis interpersonal yang lebih luas. Oleh karenanya, pada masa berikutnya membutuhkan perluasan yang lebih jauh bagi bidang psikiatri untuk memasukkan penyelidikan hubungan manusia dengan lingkungan yang tidak manusiawi.⁵⁶ Kemudian pada tahun 1992, muncul istilah *ecopsychology* dalam buku Theodore Roszak yang berjudul *The Voice of The Earth*.⁵⁷

Secara etimologi, *ecopsychology* (ekopsikologi) berasal dari kata *logos*, *psyche*, dan *eco*. *Logos* berarti pelajaran, tatanan, makna, atau ucapan dari *psyche* yang berarti jiwa. Di sisi lain, *eco* berasal dari bahasa Yunani *oikos* yang berarti rumah.⁵⁸ Untuk membahas ekopsikologi secara definitif, para ahli, ilmuwan, maupun akademisi akan berbicara mengenai sintesis ekologi dan psikologi, menempatkan psikologi manusia pada konteks ekologi, memperbaiki hubungan antara alam dan pikiran, atau manusia dan bumi.

⁵⁶ Harold F. Searles, *The Nonhuman Environment in Normal Development and in Schizophrenia* (New York: International Universities Press, 1960), 22–23.

⁵⁷ Roszak, *The Voice of The Earth*, 14.

⁵⁸ Fisher, *Radical Ecopsychology*, 4.

Andy Fisher, seorang pegiat ekopsikologi, berpendapat bahwa terdapat dua sebab mengapa ekopsikologi sukar dinarasikan secara terminologi.⁵⁹

Pertama, penggabungan antara dua disiplin ilmu, yaitu psikologi dan ekologi menyebabkan ruang lingkup ekopsikologi tampak tak terbatas. Oleh karenanya, psikoterapi dengan alam, praktik kontemplatif di hutan, pendidikan lingkungan, restorasi ekologis, membentuk komunitas lingkungan berkelanjutan, dan *deep ecology* dianggap dalam sub-sub kajian ekopsikologi. Menurut Fisher, harus ada batasan eksplisit untuk memberi kejelasan terkait ruang lingkup ekopsikologi.

Kedua, literatur mengenai ekopsikologi masih tergolong sedikit dan sebagian besar penelitian tentang ekopsikologi hanya bersifat eksplorasi, bukan tujuan utama penelitian. Minimnya literatur tidak dapat mengobati buta hurufnya masyarakat mengenai ekopsikologi. Hal ini bisa menjadi pijakan untuk para ahli dan peneliti selanjutnya untuk memperbanyak kajian dan penelitian tentang ekopsikologi.

Ekopsikologi hadir sebagai jembatan budaya yang telah lama ada antara psikologis dan ekologis. Bahkan Roszak mengatakan, “*once upon a time, all psychologies were ecopsychologies*”.⁶⁰ Menurutnya, terdapat sesuatu yang menyatu antara alam dan lingkungan sehingga alam bisa membantu proses penyembuhan psikologis manusia. Dia mengatakan, “*those who sought to heal the soul took it for granted that human nature is densely embedded in the world*

⁵⁹ Ibid., 6.

⁶⁰ Roszak, *The Voice of The Earth*, 14.

we share with animal, vegetable, mineral, and all the unseen powers of the cosmos".⁶¹ Konstruksi tersebut seperti pengobatan tradisional yang dianggap holistik, dalam kaitannya penyembuhan tubuh, pikiran, dan jiwa yang dilakukan dengan alam tidak perlu identifikasi ketat dan prosedural. Leslie Gray, seorang pegiat ekopsikologi, mengatakan bahwa hanya perlu melihat praktik budaya perdukunan (pengobatan tradisional) untuk menemukan model yang efektif mengenai ekopsikologi terapan.⁶²

Selanjutnya, Roszak menganggap dunia psikiatri masyarakat Barat modern yang telah menyebabkan dikotomi antara batin manusia dengan alam lingkungan. Dia melegitimasi pendapatnya dengan kalimat "*as if what was inside of us was not also inside the universe, something real, consequential, and inseparable from our study of the natural world*".⁶³ Pendapat tersebut seperti mendapatkan antitesisnya beberapa tahun kemudian dengan Fisher yang mengatakan, "*ecopsychology is a product of the modern or western mind*".⁶⁴ Terlepas dari hal itu, yang jelas eksploitasi dan degradasi manusia terhadap lingkungan alam pada dasarnya bersifat patologis dan menuntut penyelidikan psikologis. Krisis lingkungan saat ini membutuhkan hubungan yang solid dan harmonis antara manusia dan planet.

⁶¹ Ibid.

⁶² Theodore Roszak, Mary E. Gomes, and Allen D. Kanner, *Ecopsychology: Restoring the Earth, Healing the Mind* (San Francisco: Sierra Club Books, 1995), 173.

⁶³ Roszak, *The Voice of The Earth*, 14.

⁶⁴ Fisher, *Radical Ecopsychology*, 5.

2. Paradigma Ekopsikologi

Terdapat dua pendekatan yang dapat dilakukan dalam aplikasi ekopsikologi.⁶⁵ *Pertama*, pendekatan naturalistik. Diskursus gerakan ekologi berfokus pada klaim dan batasan. Mirip dengan kajian ekologi, diskursus psikologi juga membahas tentang klaim dan batasan terhadap alam. Hal ini berbeda dengan ekopsikologi pendekatan naturalistik yang menganjurkan kesetiaan terhadap alam dan melihat manusia sebagai bagian dari yang lebih besar dari tatanan alam. Oleh karenanya, krisis ekologis dan psikologis zaman modern dapat ditelusuri akibat pelanggaran alam.

Masyarakat yang melanggar citra alam lingkungan sama halnya dengan masyarakat yang melanggar citra sebagai manusia. Pendekatan naturalistik akan menjaga citra manusia dan alam lingkungan untuk membentuk hubungan yang matang dan solid. Arogansi modernitas terhadap alam lingkungan yang terjadi saat ini menghadapkan pada dua sisi, yaitu krisis ekologis dan krisis psikologis. Oleh karenanya, pendekatan naturalistik juga dapat menjadi jawaban dari problematika krisis ekologis dan krisis psikologis.

Kedua, pendekatan pengalaman. Pendekatan ini tak kalah penting karena citra alam dapat ditemukan melalui pengalaman manusia tentang alam lingkungan. Pada tubuh manusia, terdapat semacam kepemilikan dan hal tersebut menuntut kepuasan. Pendekatan ini didasarkan pada keyakinan tentang kebijaksanaan organisme bekerja untuk mengolah pengalaman yang dirasakan tubuh.

⁶⁵ Ibid., 24–26.

Secara terapeutik, hal tersebut dapat meresensikan diri manusia sendiri dan mengambil bimbingan secara naluri dari pengalaman terdahulu. Di sisi lain, pengalaman dimiliki melalui perasaan tubuh yang juga merupakan proses interaktif. Psikologi selalu berurusan dengan interaksi yang dirasakan dari dalam, sedangkan ekologi secara tradisional memberikan interaksi eksternal. Namun jika menghubungkan keduanya, maka akan dapat mempelajari rasa batin yang timbul akibat interaksi dengan dunia alami.

Selanjutnya, Roszak memberikan beberapa prinsip ekopsikologi, yaitu:⁶⁶ *Pertama*, inti dari pikiran yang bercorak ketidaksadaran ekologis. Ketidaksadaran ekologis yang terjadi karena kolusi dunia industri dapat menutup jalan menuju kesadaran psikologis. Oleh karenanya, menindas kegilaan kolusi masyarakat industri sangat diperlukan untuk mengobati ketidaksadaran ekologis.

Kedua, isi dari ketidaksadaran ekologis mewaliki tingkat tertentu, mentalitas, catatan hidup evolusi kosmik, serta menelusuri kembali ke kondisi awal yang jauh dalam sejarah waktu. Diskursus tentang kompleksitas alam yang teratur membahas tentang kehidupan dan pikiran hadir dari proses evolusi yang panjang dari sistem fisik, biologis, mental, dan budaya yang sekarang dikenal menjadi alam semesta. Ekopsikologi hadir sebagai upaya agar temuan kosmologi tersebut menjadi nyata untuk dialami.

Ketiga, membangkitkan relasi harmonis dengan alam lingkungan yang sebelumnya tertutup oleh ketidaksadaran ekologis. Terapi lain berusaha menyembuhkan keterasingan antara orang dengan orang, orang dengan

⁶⁶ Roszak, *The Voice of The Earth*, 320–321.

keluarga, atau orang dengan masyarakat, sedangkan ekopsikologi berusaha menyembuhkan keterasingan antara manusia dengan alam lingkungan.

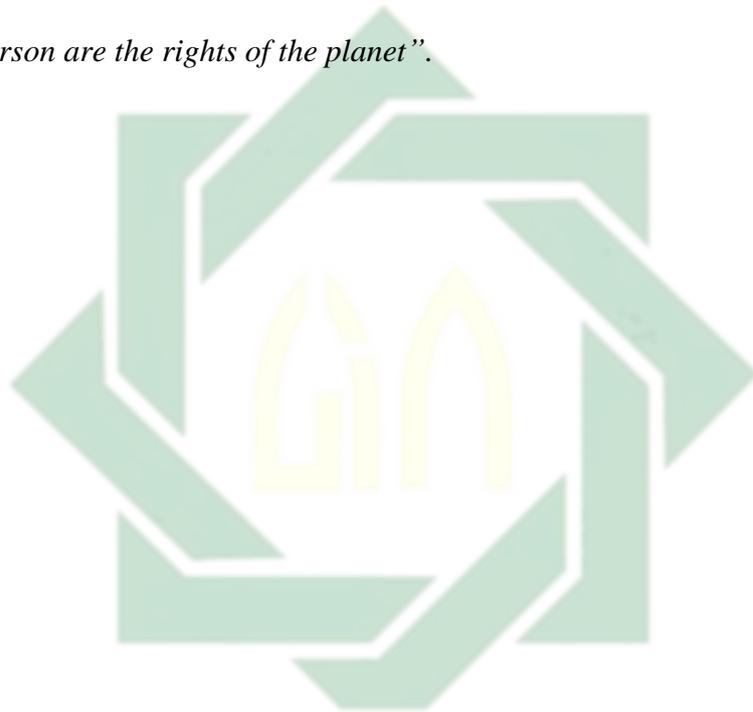
Keempat, bagi ekopsikologi, kehidupan anak merupakan tahap penting dari perkembangan. Ekopsikologi berusaha mengobati ketidaksadaran ekologis yang diregenerasi pada bayi untuk membentuk kualitas kesehatan psikologis secara fungsional. Untuk mewujudkan prinsip ini, Roszak menyarankan untuk melakukan teknik penyembuhan tradisional, memberi wawasan tentang *deep ecology*, atau membawa anak untuk mendapatkan pengalaman alam.

Kelima, ego ekologis. Memiliki rasa tanggung jawab etis dengan planet yang sama dengan tanggung jawab etis manusia dengan manusia. Prinsip ini berusaha merangkai rasa tanggung jawab dalam hubungan sosial dan keputusan politik.

Keenam, mengevaluasi dan merekonstruksi sifat-sifat maskulin yang secara kompulsif meresap ke dalam struktur kekuatan politik. Hal tersebut kemudian mendorong untuk mendominasi alam lingkungan yang seolah-olah tidak punya hak dan dianggap asing. Dalam prinsip ini, ekopsikologi mengambil beberapa wawasan ekofeminisme dan spiritualitas feminis untuk mengungkap stereotip seksual.

Ketujuh, kontribusi sekecil apapun dalam kegiatan sosial dan pemberdayaan ego ekologis. Bagi Roszak, ekopsikologi mempertanyakan kesehatan psikologis dalam dunia industri. Di sisi lain ekopsikologi tidak harus menolak kehadiran teknologi atau kekuatan dunia industri yang turut andil dalam meningkatkan kualitas kehidupan umat manusia.

Kedelapan, terdapat interaksi sinergis antara kesejahteraan manusia dan planet. Roszak memilih istilah “sinergi” karena konotasi teologis tradisionalnya yang mengajarkan bahwa manusia dan tuhan secara kooperatif terkait dalam pencarian keselamatan. Selanjutnya, Roszak menarasikan lebih detail dengan mengatakan, “*the needs of the planet are the needs of the person, the rights of the person are the rights of the planet*”.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB III

EKOLOGI PERSPEKTIF TEOLOGI DAN ISLAM

A. Ekologi Perspektif Teologi

Pada bab II, telah dinarasikan kajian ekologi yang mencakup atau menjadi basis salah satu psikologi terapan (ekopsikologi). Dalam bab ini, ekologi akan dinarasikan dengan pendekatan berbeda, yakni kolaborasi dengan teologi (ekoteologi), khususnya corak Islam. Hal ini pun ikut berpartisipasi dalam dialektika konservasi lingkungan hidup dengan pendekatan dan ciri khasnya tersendiri.

1. Historisitas Ekoteologi

Awal mula term *ecothology* muncul berkaitan dengan lahirnya pergerakan *modern environmentalism*, yaitu terbitnya karya ilmiah yang membahas tentang kondisi lingkungan. Pada saat itu, Lynn White, Toynbee, dan Daidatsu Ikeda beranggapan bahwa ajaran-ajaran agama monoteisme turut andil dalam mendistribusikan doktrin antroposentrisme sehingga mengakibatkan kemunduran ekologi.⁶⁷ White memberikan solusi untuk berangkat pada kacamata panteisme untuk menggantikan agama monoteisme, serta membentuk kosmologi bersifat spiritual dengan tradisi agama-agama timur.⁶⁸

⁶⁷ Quddus, "Ecotheology Islam: Teologi Konstruktif Atasi Krisis Lingkungan," 318.

⁶⁸ Lynn White, "The Historical Roots of Our Ecological Crisis," *Science* 155, no. 3767 (1967): 1207, <https://www.cmu.ca/faculty/gmatties/lynnwhiterootsofcrisis.pdf>.

G. Tyler Miller juga memberikan kritik terhadap agama monoteisme dengan berasumsi bahwa agama Kristen, Yahudi, dan filsafat Yunani memiliki pendekatan dominasi dan eksploitasi yang non-ekologis terhadap alam lingkungan. Selanjutnya, dia melanjutkan dengan beranggapan bahwa manusia termasuk bagian dari bumi, bukan memilikinya.⁶⁹ Pandangan Miller sebenarnya memiliki kemiripan dengan ekoteologi Islam yang akan dibahas pada sub bab ekologi perspektif Islam.

Kritik terhadap monoteistik tidak berhenti pada Miller. Selanjutnya, Keith Thomas memberikan kritik terhadap agama Islam. Menurutnya, agama Islam juga memiliki pandangan yang menganggap rendah lingkungan, di samping ajaran Kristen dan Yahudi. Asumsi tersebut disertai dengan bukti ayat-ayat al-Quran yang memandang alam beserta isinya merupakan konsumsi mutlak manusia sehingga membentuk hubungan hierarkis terhadap pemanfaatan alam. Pandangan tersebut memberikan gambaran bahwa manusia dapat memanfaatkan alam lingkungan secara eksploitatif.⁷⁰

Beberapa kritik yang diajukan terhadap monoteisme tersebut tentu saja mendapat banyak penolakan, khususnya dari kaum monoteis itu sendiri. Namun, tidak dapat dipungkiri bahwa beberapa kritik tersebut membuka ruang dialektika guna membahas ulang teologi yang lebih bersahabat dengan alam lingkungan.

⁶⁹ G. Tyler Miller, *Replenish The Earth: A Primer in Human Ecology* (California: Wadsworth, 1972), 53.

⁷⁰ Keith Thomas, *Man and The Natural World: Changing Attitude in England* (London: Allen Lane, 1983), 21.

Dinamika keilmuan tersebut kemudian merekonstruksi teologi berbasis kearifan dan kesadaran ekologis yang disebut ekoteologi.⁷¹

Konferensi internasional pertama yang membahas mengenai lingkungan di Stockholm, Swedia pada tahun 1972 mengangkat moral publik untuk ikut serta dalam meramaikan penyelamatan alam lingkungan. Salah satunya adalah upaya mengurangi gas emisi rumah kaca yang diadakan pertama kali di Rio De Janeiro, Brazil pada tahun 1992. Pada konferensi tersebut menghasilkan persetujuan yang ditandatangani oleh 167 negara untuk menstabilkan emisi gas rumah kacanya. Selanjutnya, PBB secara rutin mengadakan konferensi tingkat tinggi perubahan iklim setiap tahun yang diadakan pertama kali di Berlin, Jerman pada tahun 1995.⁷²

Pada tahun 2022, COP (*Conference of Parties*) ke-27 yang diadakan di Mesir menghasilkan beberapa hasil, kesepakatan, serta komitmen-komitmen dari berbagai negara. Di antara beberapa kesepakatan tersebut, ambisi mengurangi emisi untuk menaikkan suhu bumi 1,5 celsius terancam gagal karena rencana menghentikan penggunaan bahan bakar fosil yang ditargetkan pada 2025 ditolak oleh negara-negara produsen minyak. Meski begitu, usaha untuk menghentikan penggunaan bahan bakar fosil terus diusahakan sebelum puncak krisis iklim pada 2030.⁷³

⁷¹ Quddus, "Ecotheology Islam: Teologi Konstruktif Atasi Krisis Lingkungan," 320.

⁷² Ibid., 327.

⁷³ Asahi Asry Larasati, "Ini 8 Hasil Dari KTT COP27 2022, Ada Apa Saja?," *Bisnis.Com*, last modified 2022, <https://ekonomi.bisnis.com/read/20221121/620/1600505/ini-8-hasil-dari-ktt-cop27-2022-ada-apa-saja>; "Apa Saja Hasil COP27," *Forest Digest*, last modified 2022, <https://www.forestdigest.com/detail/2099/hasil-cop27>.

Di sisi lain, rangkaian konferensi mengenai agama-agama dan ekologi berlangsung dari tahun 1996 sampai 1998.⁷⁴ Salah satunya adalah kajian di Universitas Harvard yang dikoordinir oleh Mary Evelyn Tucker dan John Grim. Kajian tersebut melibatkan sekitar enam ratus cendekiawan, pemimpin agama, dan pegiat ekologi dari seluruh dunia selama periode penelitian berlangsung.⁷⁵ Secara tidak sadar, Tucker dan Grim telah membawa visi dan energi besar dalam bidang ekoteologi di masa yang akan datang.

Ecotheology atau *Green Religion* adalah teori spiritual-ekologi dan tergolong memiliki usia muda dalam diskursus wacana etika lingkungan. Kajian *ecotheology* memiliki tujuan untuk menelusuri dan meneliti nilai-nilai agama yang akrab dan ramah lingkungan. Dalam kajian dunia Barat, proses konsolidasi antara isu-isu lingkungan dengan nilai-nilai spiritualitas atau agama dilakukan oleh beberapa tokoh, seperti Thomas Berry, Lislle E. Sponsel, David Kinsley, Roger Gottlieb, John Grim, dan Evelyn Tucker.⁷⁶

Bagi banyak orang, krisis lingkungan dengan kompleksitas dan ruang lingkup yang sedemikian rupa, bukan terjadi hanya karena faktor ekonomi, politik, dan sosial tertentu. Namun, juga berkaitan dengan krisis moral dan pemahaman spiritual yang filosofis dan komprehensif tentang agama dan manusia sebagai makhluk alam. Oleh karenanya, perlu mengkaji ulang agama-agama di tengah krisis lingkungan yang terjadi pada dewasa ini.

⁷⁴ Christopher Key Chapple and Mary Evelyn Tucker, *Hinduism and Ecology* (Cambridge: Harvard University Press, 2000), v.

⁷⁵ *Ibid.*, xiv.

⁷⁶ Suwito, "Etika Lingkungan Dalam Kosmologi Sufistik Menurut Seyyed Hossein Nasr," 227.

Urgensi ekoteologi sangatlah penting mengingat agama membentuk kepribadian manusia terhadap alam lingkungan, baik secara sadar maupun tidak sadar. Agama akan memberikan cerita interpretatif dasar mengenai siapa kita, darimana kita berasal, kemana kita akan pergi, serta apa itu alam. Tak hanya pemahaman diri, agama juga akan memberikan cara bagaimana seharusnya bergaul dengan manusia dan alam lingkungan. Norma-norma tersebut akan membentuk orientasi etis pada masyarakat.

2. Paradigma Ekoteologi

Para ahli, peneliti, serta aktivis ekologi menyadari tidak ada reorientasi yang signifikan dengan diadakannya berbagai macam konferensi mengenai lingkungan. Oleh karenanya, mulai muncul kesadaran baru di tengah distorsi tersebut dengan melirik prinsip agama agar dikaitkan dengan proyek konversi lingkungan. Hal tersebut bukan tanpa alasan, mengingat agama akan memberi dorongan, serta pengaruh terhadap sikap manusia dalam berinteraksi, khususnya dengan alam lingkungan.

Keadaan bumi semakin mengalami penurunan kesehatan akibat terpisahnya spiritualitas agama dalam perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi. Menurut Seyyed Hossein Nasr, agama (ekoteologi) diharapkan mampu memberi peran yang signifikan dalam penyelesaian krisis antara manusia dan alam lingkungan. Selain itu, diskusi mengenai agama dan tatanan

alam guna memperbaiki krisis yang sedang terjadi harus dilakukan dalam skala global.⁷⁷

Ekoteologi berasal dari kata ekologi dan teologi. Pengertian ekologi sudah disinggung penulis dalam subbab ekologi dan psikoterapi, sedangkan dalam konteks ini, pengertian teologi merupakan sebuah cara “menghadirkan” dalam setiap aspek tingkah laku manusia.⁷⁸ Terdapat tiga objek perhatian dalam ruang lingkup ekoteologi, yaitu Tuhan, manusia, dan alam. Ketiga objek kajian tersebut memiliki resonansi yang sama dalam fungsi dan kedudukannya untuk membetuk suatu konsep berpikir dan bertindak terhadap alam lingkungan.

Hubungan antara Tuhan, alam, dan manusia seharusnya mengalir harmonis dan seimbang. Upaya untuk menghilangkan salah satu dari ketiganya akan menyebabkan ketidakseimbangan. Menghilangkan Tuhan akan menimbulkan pandangan sekulerisme yang bertindak eksploitatif dan destruktif. Di sisi lain, menghilangkan alam akan membentuk konstruksi pikiran yang miskin pengetahuan dan buta akan peradaban.

Secara makna, ekoteologi merupakan disiplin ilmu yang secara khusus memfokuskan dan merefleksikan kondisi alam lingkungan secara teologis sebagai makhluk Tuhan yang harus dijaga dan dilestarikan. Ekoteologi juga dapat diartikan sebagai konsep perilaku positif manusia terhadap alam lingkungannya. Menurut Celia Deane-Drummond, ekoteologi merupakan reaksi dari agama-agama terhadap problematika degradasi lingkungan yang terjadi saat

⁷⁷ Seyyed Hossein Nasr, *Religion And The Order of Nature* (New York: Oxford University Press, 1996), 3.

⁷⁸ Quddus, “Ecotheology Islam: Teologi Konstruktif Atasi Krisis Lingkungan,” 317.

ini.⁷⁹ Dapat disimpulkan bahwa ekoteologi hadir sebagai solusi untuk menyelesaikan permasalahan kesehatan alam lingkungan dengan landasan norma-norma agama secara responsif dan aplikatif.

Dalam ekoteologi, Tuhan tidak berpihak pada manusia saja, tetapi kepada seluruh makhluk-Nya.⁸⁰ Seluruh elemen alam semesta seharusnya dipahami sebagai bagian dari ciptaan Tuhan yang harus dijaga. Dapat dianalogikan Tuhan sebagai orang tua yang penuh cinta dan kasih sayang kepada buah hatinya. Dengan demikian, akan hadir dalam kesadaran manusia untuk tidak bertindak menguasai, mengeksploitasi, dan memanipulasi, tetapi mengasihi, menyayangi, dan menghargai sebagai sesama makhluk Tuhan.

Kembali pada kritik terhadap ketuhanan abrahamik yang monoteistik, tidak dapat dipungkiri bahwa terdapat dogma antroposentrisme sebagaimana yang dijelaskan dalam proses penciptaan manusia mengenai konsep imagodei dalam ajaran Kristen dan Yahudi.⁸¹ Jika melihat pada ajaran Islam, salah satu akar antroposentrisme berasal dari pemahaman konsep manusia sebagai khalifah Tuhan di persada bumi.⁸² Doktrin antroposentrisme inilah yang menyebabkan pemahaman hubungan antara manusia dan alam menjadi destruktif.

⁷⁹ Celia Deane-Drummond, *Teologi Dan Ekologi* (Jakarta: BPK Gunung Mulia, 2006), 75.

⁸⁰ Yornan Masinambow and Yuansari Octaviana Kansil, "Kajian Mengenai Ekoteologi Dari Perspektif Keugaharian," *Teologi dan Pendidikan Kristiani* 1, no. 2 (2021): 125.

⁸¹ Martin Harun, "Taklukkanlah Bumi Dan Berkuasalah," *Pelita Zaman* 13, no. 2 (1998), <https://alkitab.sabda.org/resource.php?topic=876&res=jpz#>.

⁸² Ahmad Khoirul Fata, "Teologi Lingkungan Hidup Dalam Perspektif Islam," *Ulul Albab* 15, no. 2 (2014): 135.

B. Ekologi Perspektif Islam

1. Konsep Ekoteologi Perspektif Islam

Ekoteologi Islam merupakan bentuk teologi konstruktif yang memberikan relasi positif antara ajaran agama Islam dan alam lingkungan. Berawal dari kesadaran bahwa kerusakan alam lingkungan yang terjadi tidak hanya karena masalah sekulerisme atau modernism, tetapi juga karena disorientasi pemahaman agama mengenai lingkungan. Dengan ekoteologi, terjadi proses reorientasi pemahaman umat Islam mengenai relasi antara Tuhan, manusia, dan alam.⁸³

Dalam al-Quran, terdapat 750 ayat yang menuntun umat islam untuk merenungkan, menelaah, dan mempelajari alam.⁸⁴ Tak hanya itu, beberapa surat di dalam Quran memiliki nama yang memiliki relevansi dengan alam, yaitu *al-Ankabut* (laba-laba), *al-Nahl* (lebah), *al-Naml* (semut), *al-'Adiyat* (kuda), *al-Fiil* (gajah), *al-Baqarah* (sapi), dan *al-Tin* (sebangsa tumbuh-tumbuhan).⁸⁵

Dengan demikian, agama Islam mengisyaratkan bahwa perlindungan dan pemeliharaan alam lingkungan menjadi salah satu tugas penting seorang muslim.

Dalam surat al-Jaathiyah ayat 13, Allah memberikan semua yang terdapat di langit maupun bumi sebagai nikmat bagi manusia. Dalam kaitannya, ayat tersebut memberi pesan kepada umat Islam untuk memanfaatkan dan melestarikan alam lingkungan dengan cara yang baik sesuai norma yang

⁸³ Quddus, "Ecotheology Islam: Teologi Konstruktif Atasi Krisis Lingkungan," 317.

⁸⁴ Ibid., 331.

⁸⁵ Atok Miftachul Hudha, Husamah, and Abdulkadir Rahardjanto, *Etika Lingkungan (Teori Dan Praktik Pembelajarannya)* (Malang: Universitas Muhammadiyah Malang, 2019), 93.

ditetapkan oleh Allah. Namun, ayat tersebut seringkali menyebabkan disorientasi teologis untuk melegitimasi pengerusakan alam lingkungan.⁸⁶

Madzhab ekoteologi memiliki pemahaman bahwa konsep etika dibatasi oleh agama dalam upayanya mengatur interaksi dan relasi manusia dengan alam lingkungan. Ekoteologi Islam memberi perhatian yang besar terkait penegakan keadilan sosial dan juga menghadirkan solusi mengenai dimensi spiritualitas kepada isu-isu lingkungan. Dalam hal ini, dapat diketahui bahwa pandangan seorang agamawan terkait keyakinannya pada Tuhan dapat menjadi salah satu sebab yang kuat dalam upaya menjaga dan melestarikan alam lingkungan.

Quddus memberikan beberapa landasan teoritis ajaran Islam terkait alam lingkungan. Hal tersebut dapat menjadi prinsip dari paradigma ekoteologi perspektif Islam. Beberapa prinsip tersebut antara lain:

Pertama, tauhid. Semua pemikiran, ideologi, agama, maupun madzhab filsafat memiliki sebuah paradigma atau landasan masing-masing. Dalam agama Islam, landasan atau basis konstruksi pemikiran adalah tauhid. Menurut Nasr, tauhid merupakan jantung agama Islam. Ukuran kesuksesan kehidupan seorang muslim adalah sejauh mana seseorang mampu mengaplikasikan nilai-nilai tauhid dengan mengintegrasikan *multiplicity* (keberagaman) ke *unity* (kesatuan) dalam kehidupan sehari-hari.⁸⁷

⁸⁶ Quddus, "Ecotheology Islam: Teologi Konstruktif Atasi Krisis Lingkungan," 332–333.

⁸⁷ Seyyed Hossein Nasr, *The Heart Of Islam* (New York: Perfectbound, 2002), 6.

Pada umumnya, kemurnian iman seseorang dalam Islam telah ditentukan lewat kesaksian tauhid yang dapat divalidasi oleh pengelihatannya manusia. Namun, tingkat realisasi batiniah dari tauhid tetap menjadi hak prerogatif Tuhan, bukan otoritas eksternal. Pada hakikatnya, tauhid merupakan bentuk penyerahan diri seutuhnya kepada Sang Kuasa untuk membangun kehidupan yang selaras dengan kehendak-Nya. Dengan demikian, tauhid harus disifati multifungsi karena dapat menjadi landasan seluruh bentuk konsep dan aktifitas manusia, baik sosial, politik, dan ekonomi.

Menurut Fazlun Khalid, tauhid merupakan pernyataan mendasar mengenai keesaan Tuhan. Kesaksian primordial mengenai kesatuan semua ciptaan dan jaringan tatanan alam yang saling berkaitan, dimana manusia termasuk ke dalam bagiannya.⁸⁸ Konstruksi tersebut memberi wajah kesatuan alam semesta dalam asal dan tujuan yang sama. Dalam konteksnya, tauhid memberi pemahaman bahwa segala sesuatu yang ada di alam ini berasal dari Allah dan kembali pada Allah.

Pada kesempatan lain, Nasr berpendapat bahwa manusia memang menjadi khalifah Allah yang memiliki kecerdasan di persada bumi. Namun, kecerdasan tersebut harus diintegrasikan dengan tauhid untuk membentuk kehendak yang dibimbing oleh ayat-ayat Tuhan. Dengan demikian, fungsi

⁸⁸ Fazlun Khalid, "Islam, Ecology, and Modernity: An Islamic Critique of the Root Causes of Environmental Degradation," in *Islam and Ecology* (USA: The President and Fellows of Harvard College, 2003), 315.

agama yang merupakan alat untuk menghilangkan nafsu kejelekan untuk mendorong potensi kecerdasan manusia ke arah positif menjadi keniscayaan.⁸⁹

Pada khazanah keilmuan tasawuf, Ibnu Arabi berpendapat bahwa alam merupakan bentuk *tajalli* atau cerminan Tuhan.⁹⁰ Pada alam, terdapat manifestasi Tuhan berupa sifat, *asma'*, dan *af'al*-Nya untuk memberi bukti mengenai eksistensi-Nya. Oleh karenanya, Tuhan merupakan bentuk realitas sejati dan tak terbatas yang merefleksikan sifat-sifat, *asma'-asma'*, dan *af'al-af'al*-Nya pada alam semesta.

Inti dari ajaran Islam maupun hati dari Islam adalah keteguhan spiritual atau *ihsan*. Menurut Nasr, *ihsan* memungkinkan manusia untuk merefleksikan sifat-sifat, *asma'-asma'*, dan *af'al-af'al* Allah di mana saja.⁹¹ Semua elemen dalam alam semesta merupakan simbol-simbol kehadiran Tuhan dan juga berasal dari-Nya. Oleh karenanya, Quddus berpendapat bahwa tauhid mampu menjadi dalil dasar bagi ekoteologi perspektif Islam.⁹²

Pada dewasa ini, butuh dekonstruksi paradigma tauhid agar tidak dipahami secara kaku dalam ruang lingkup disiplin ilmu aqidah saja. Namun, pemahaman tauhid harus dibiarkan menjadi jawaban atas berbagai macam problematika kehidupan umat Islam, khususnya degradasi lingkungan. Dengan demikian, tauhid bukan sebatas pernyataan lisan yang normatif, melainkan sebuah refleksi nyata dalam kehidupan sehari-hari yang bersifat aplikatif.

⁸⁹ Seyyed Hossein Nasr, *Islam: Religion, History, and Civilization* (New York: HarperCollins, 2003), 65–66.

⁹⁰ Khamid, “Wahdat Al-Wujud Dan Insan Kamil Menurut Ibnu Al-Arabi,” *Studi al-Qur'an* 10, no. 1 (2014): 107.

⁹¹ Nasr, *The Heart Of Islam*, 314.

⁹² Quddus, “Ecotheology Islam: Teologi Konstruktif Atasi Krisis Lingkungan,” 339.

Dengan pemahaman tauhid, manusia dapat melihat alam sebagai tanda-tanda dari eksistensi Tuhan. Tauhid juga akan memengaruhi pandangan seseorang bahwa alam merupakan kesatuan dalam cerminan Tuhan yang harus dijaga dan dilestarikan. Manusia memang memiliki kebebasan untuk mengelola alam, tetapi harus dibatasi dengan kesadaran bahwa kelak akan diminta pertanggungjawaban.

Kedua, amanah. Dalam surat al-Ahzab ayat 72, diceritakan bahwa Allah menawarkan kepada makhluk-Nya, seperti langit, bumi, dan gunung-gunung tentang amanah untuk diberi kebebasan memilih antara menaati perintah atau melakukan larangan-Nya. Selanjutnya, semua makhluk menolak tawaran tersebut karena takut tidak mampu mengembannya. Namun, manusia memilih untuk mengambil amanah tersebut yang akan terus diimban dan diturunkan secara turun-temurun.⁹³

Priviledge manusia untuk mengontrol dan mengelola alam merupakan bagian dari amanah yang diberikan oleh Tuhan. Manusia memiliki kekuatan atau kecakapan yang cukup untuk merealisasikan amanah tersebut. Di sisi lain, jika manusia menyalahgunakan amanah tersebut, maka manusia menjadi makhluk yang zalim. Oleh karenanya, manusia harus menunjukkan kemampuan dan tanggung jawab terhadap pemanfaatan dan pelestarian alam.

Menurut Nasr, amanah harus direfleksikan dengan tanggung jawab tidak hanya kepada Tuhan saja, tetapi juga terhadap ciptaan-Nya. Manusia juga harus memiliki tanggung jawab terhadap hewan, tumbuhan, dan komponen abiotik,

⁹³ Ibid., 340–341.

seperti air, udara, dan tanah.⁹⁴ Prinsip amanah mendorong manusia untuk menjalin kehidupan yang selaras dengan alam. Dengan demikian, manusia sebenarnya membutuhkan alam untuk menyelesaikan misi “kepercayaan” dari Tuhan.

Ketiga, akhirat. Secara terminologi, akhirat merupakan tatanan ruang dan waktu yang ditempati manusia untuk menerima balasan terhadap segala perbuatan yang pernah dilakukan semasa hidup di dunia. Pertanggungjawaban tersebut terkait dengan hubungan manusia dengan Allah dan hubungan manusia dengan makhluk Allah, seperti manusia, hewan, tumbuhan, dan alam lingkungan.⁹⁵ Pada dasarnya, akhirat adalah implikasi dari kehidupan duniawi.

Setelah menjalankan kehidupan duniawi dengan mengemban amanah Tuhan, manusia akan mempertanggungjawabkannya di hari pembalasan. Pada saat itu, manusia akan mengerti bahwa amanah akan menjadi malapetaka jika tidak merealisasikannya dengan baik sebagai khalifah Tuhan. Di sisi lain, amanah dapat menjadi anugerah bagi manusia yang dapat melaksanakannya dengan baik.

Dalam kaitannya, kepercayaan mengenai hari akhirat akan membuat paradigma pemahaman bahwa segala perilaku yang dilakukan di dunia akan ada pembalasannya di akhirat. Manusia secara sadar akan lebih berhati-hati dalam setiap perbuatannya di dunia agar dapat menjadi bekal menghadapi hari

⁹⁴ Nasr, *The Heart Of Islam*, 278–279.

⁹⁵ Quddus, “Ecotheology Islam: Teologi Konstruktif Atasi Krisis Lingkungan,” 343.

pembalasan. Untuk itu, akhirat dapat menjadi salah satu prinsip ekoteologi yang konseptual dan holistik.

Prinsip akhirat dapat membangun orientasi pemahaman manusia untuk memperbaiki hubungannya dengan alam lingkungan. Manusia akan lebih berhati-hati untuk bertindak eksploitatif karena sadar segala perbuatan akan ada konsekuensinya di hadapan Allah swt. Prinsip akhirat juga akan mengaburkan pandangan hierarkis manusia terhadap makhluk Allah yang lain karena dapat membawanya kepada musibah pada hari pembalasan kelak.

a. Quran dan Alam

Banyak pendapat mengenai tujuan turunnya al-Quran sebagai wahyu kepada nabi Muhammad saw, terutama saat periode awal. Menurut Quddus, masa awal turunnya al-Quran bertujuan untuk menata hubungan manusia dengan Tuhan dan Alam. Penataan kesadaran tersebut dimulai dari mentransformasi pemahaman orang Arab (politeisme dan paganisme) lalu merekonstruksi budi pekerti dan perasaan mengenai hubungan dengan Tuhan dan alam dalam kehidupan realitas.⁹⁶

Terdapat pesan tersirat dari wahyu pertama (Qs. al-‘Alaq: 1-5) mengenai posisi nabi yang tidak bisa membaca dan menulis, serta tuntunan malaikat Jibril kepada nabi Muhammad saw untuk membaca. Menurut Ibrahim Ozdemir, peristiwa tersebut memerintahkan umat Islam untuk membaca (*iqro*’) ayat-ayat atau tanda-tanda Allah berupa alam beserta semua

⁹⁶ Ibid., 331.

mahluk-Nya.⁹⁷ Selanjutnya, Ozdemir berpendapat bahwa Tuhan melafalkan alam dan berbagai macam spesies menggunakan term *umma (community)*.⁹⁸ Oleh karenanya, manusia terutama umat Islam seharusnya sadar bahwa alam dan segala ciptaan-Nya merupakan bentuk *tajalli* Allah swt.

Pemahaman Ozdemir tersebut sejalan dengan Nasr. Menurut Nasr, al-Quran terus-menerus mengacu kepada alam dan tatanan manusia. Langit, gunung-gunung, pepohonan, dan hewan-hewan berpartisipasi dalam upaya “penegasan” melalui wahyu agama Islam. Al-Quran menyebut fenomena alam sebagai *ayat* atau tanda.⁹⁹ Secara tidak langsung, Nasr juga menyebut alam sebagai bentuk manifestasi realitas Tuhan.

Selanjutnya, terdapat pemikir muslim menyebutkan bahwa kosmos merupakan *Quran Takwini* atau Quran penciptaan (*Quran of creation*), sedangkan al-Quran yang dibaca oleh umat Islam merupakan *Quran Tadwini* atau al-Quran yang direkam (*the recorded Quran*).¹⁰⁰ Dengan demikian, alam merupakan buku yang *ayat*-nya harus dibaca seperti *Quran Tadwini*. *Ayat* yang dapat menyingkap batin manusia untuk mengenal Tuhannya.

Dengan demikian, Quran merupakan fasilitator untuk menunjukan keberadaan dan tujuan Tuhan menciptakan alam. Alam hadir untuk menyingkap bukti kosmologis keberadaan Tuhan. Setiap makhluk ciptaan-Nya memiliki keberadaan ontologisnya sendiri sebagai bukti eksistensi

⁹⁷ Ibrahim Ozdemir, “Toward and Understanding of Environmental Ethics from a Qur’anic Perspective,” in *Islam and Ecology* (USA: The President and Fellows of Harvard College, 2003), 7.

⁹⁸ *Ibid.*, 23.

⁹⁹ Nasr, *Islam: Religion, History, and Civilization*, 70.

¹⁰⁰ *Ibid.*, 71.

Tuhan yang mengungkapkan kebesaran dan keagungan-Nya. Oleh karenanya, setiap makhluk berhak untuk mendapat perhatian dan kasih sayang berkat ikatannya dengan Sang Pencipta.

b. Manusia dan Alam

Tuhan menciptakan Alam semesta beserta segala isinya untuk kebutuhan, serta rahmat yang luar biasa untuk manusia (QS. al-Jatsiah: 13). Pada ayat lain, manusia diberi Tuhan kelebihan dari makhluk lain untuk menegakkan kebenaran dan keadilan di persada bumi (QS. al-Ahqaf: 3). Dengan demikian, alam beserta segala isinya merupakan milik Tuhan sehingga posisi manusia hanyalah sebagai pengelola. Manusia tidak punya hak atas kepemilikan secara mutlak pada alam karena hanya bersifat titipan yang harus dimanfaatkan dan dikelola dengan sebaik-baiknya.

Sebenarnya antara manusia dan alam dapat ditemukan beberapa persoalan, dimana keduanya saling membutuhkan satu sama lain. Dalam persoalan ibadah, manusia membutuhkan alam untuk melaksanakan berbagai macam peribadahan. Mulai dari pergerakan matahari untuk petunjuk waktu sholat, pergerakan bulan untuk petunjuk pelaksanaan puasa Ramadhan, sampai hal kecil, yaitu air digunakan untuk berwudu sebelum beribadah.

Tujuan Tuhan menciptakan semua makhluk-Nya adalah agar Dia mengenal diri-Nya sendiri melalui makhluk-Nya yang lebih unggul dari makhluk lainnya, yaitu manusia.¹⁰¹ Oleh karenanya, manusia menempati

¹⁰¹ Seyyed Hossein Nasr, *Man and Nature* (London: Unwin Paperbacks, 1990), 96.

tempat tertentu di alam raya. Dengan kelebihan yang diberikan, manusia memperoleh dominasi atas makhluk lainnya, yaitu menjadi khalifah Tuhan. Perlu dipahami bahwa manusia diberi hak untuk mendominasi alam hanya berdasarkan susunan teomorfiknya, bukan sebagai pemberontak terhadap surga.

Pengangkatan atau pemberian amanah kepada manusia sebagai khalifah Tuhan tidak merubah kedudukannya di hadapan Allah secara eksistensial. Manusia tetaplah makhluk Tuhan yang harus patuh, serta selalu memuji Allah. Dalam hal ini, alam beserta segala isinya juga bertasbih kepada Sang Pencipta (QS. al-Isra': 44).

Di sisi lain, Tuhan menciptakan alam sebagai panggung teater kehidupan makhluk-makhluk-Nya. Panggung teater luas dengan segala hukum-hukum yang dibatasi oleh perintah dan kehendak-Nya. Tak heran jika alam beserta isinya memiliki kedekatan dan keterkaitan untuk menjadi bukti eksistensi Allah swt bagi orang yang ingin dekat dengan-Nya. (QS. Yunus: 6)

Dari hal-hal yang terlampir, manusia dan alam memiliki beberapa kesamaan sebagai makhluk Tuhan. Di sisi lain, manusia tetaplah memiliki kelebihan untuk menjadi khalifah Allah. Namun, persepsi menjadi khalifah Tuhan sering disalahgunakan untuk mengeksploitasi alam dan berbuat semena-mena. Oleh karenanya, Ahmad Khoirul Fata memberi gambaran mengenai tugas khalifah Tuhan di persada bumi beserta basis teologisnya, yaitu beribadah kepada Allah (QS. al-Dhariyat: 56), menjaga dan

memakmurkan bumi (QS. Hud: 61), dan tidak mengikuti hawa nafsu untuk menegakkan keadilan (QS. Shad: 26).¹⁰²

Jika melihat tugas-tugas tersebut, seharusnya menuntun manusia untuk memperlakukan alam dengan baik, serta menjalin hubungan yang interaktif dan mutualistik. Manusia perlu mengadakan peninjauan diri untuk memahami bahwa kerusakan alam yang terjadi dewasa ini karena perilaku dan sikapnya yang melampaui batas. Dengan demikian, manusia seharusnya menyadari bahwa posisi khalifah merupakan amanah Tuhan yang harus dilakukan dengan sebaik-baiknya.

Jauh di masa lampau, kehidupan umat Islam tradisional selalu selaras dan seimbang dengan alam lingkungan. Hal tersebut dapat dilihat dengan jelas dalam desain kota-kota Islam tradisional. Lebih dari satu milenium, peradaban Islam tradisional mengenai tatanan alam tidak menyebabkan bencana seperti dewasa ini, tetapi membuat peradaban yang dihiasi kedamaian dengan alam lingkungan. Untuk itu, Nasr menekankan kesadaran dan tanggung jawab manusia atas keburukannya terhadap makhluk ciptaan Tuhan yang lain.¹⁰³

¹⁰² Fata, "Teologi Lingkungan Hidup Dalam Perspektif Islam," 142.

¹⁰³ Nasr, *Islam: Religion, History, and Civilization*, 71–72.

BAB IV

RELASI EKOTERAPI DENGAN ISLAM

A. Ekoterapi Sebagai Paradigma

Sebagai penyembuhan psikologis berbasis alam, ekoterapi merupakan bagian dari psikoterapi yang mengakui peran alam secara substansial, serta kaitannya terkait hubungan manusia dengan alam. Pendekatan ekoterapi menggunakan fakta analisis dan kritis bahwa manusia memiliki hubungan erat yang tidak dapat dipisahkan dengan alam. Hal tersebut bertolak belakang pada fakta bahwa penyembuhan dan hubungan jiwa manusia dengan alam saat ini mengalami disfungsi.

Dalam programnya, ekoterapi bersifat terapeutik, serta terdapat beberapa ekoterapi yang mencakup terapi formal, seperti sesi konseling dan *Cognitive Behavioural Therapy* (CBT) sebagai bagian dari praktik. Penalaran yang beragam tersebut tidak membuat nilai-nilai ekoterapi, seperti kontak dengan alam, terstruktur, aman, dan murah menjadi berubah. Ekoterapi justru hadir untuk meningkatkan kesadaran akan pentingnya alam lingkungan sebagai penentu kesehatan mental manusia.¹⁰⁴ Namun, peningkatan kesadaran dan akses ke praktik berbasis alam merupakan tantangan mengingat jumlah organisasi yang memberikan layanan ekoterapi masih minim.

¹⁰⁴ Rachel Bragg and Gavin Atkins, *A Review of Nature-Based Interventions For Mental Health Care* (London, 2016), 1.

Sebelum mendalami konstruksi ekoterapi, McGeeney menyarankan untuk memahami terlebih dahulu mengenai *deep ecology* sebagai sebuah pengantar.¹⁰⁵ *Deep ecology* lahir dari rahim pemikiran seorang filsuf asal Norwegia yang bernama Arne Naess pada tahun 1973.¹⁰⁶ Naess memiliki kebiasaan menghabiskan waktu di gunung untuk merefleksikan keadaan alam Norwegia dan sekitarnya. Pada waktu yang sama, dia mengembangkan ide-idenya mengenai *deep ecology*.¹⁰⁷

Sebagai salah satu pendekatan pada etika lingkungan, *deep ecology* menawarkan konsep untuk memahami alam lingkungan sebagai kesatuan kehidupan yang saling menunjang, mendukung, dan membantu sehingga semua komponen memiliki definisi dan makna yang sama. Naess mencoba memberi pandangan mengenai dunia moral manusia terhadap alam lingkungan yang bersifat egaliter. Kehidupan moral manusia tidak hanya sebatas pada manusia, melainkan kepada semua komponen alam lingkungan, baik biotik maupun abiotik. Selanjutnya, *deep ecology* memiliki beberapa pendekatan madzhab, yaitu biosentrisme, ekosentrisme, teosentrisme, ekofeminisme, zoosentrisme, dan neo-utilitarianisme.¹⁰⁸

Para pegiat *deep ecology* berasumsi bahwa kerusakan alam lingkungan terjadi karena paradigma antroposentrisme. Perlu perubahan bersifat ekosentris yang memberi tata cara hidup egaliter antara manusia dengan spesies lainnya di persada bumi. Oleh karenanya, pemaknaan *deep ecology* sebagai salah satu aspek

¹⁰⁵ Mcgeeney, *With Nature in Mind*, 37.

¹⁰⁶ Arne Naess, "The Shallow and the Deep, Long-Range Ecology Movement: A Summary," *Inquiry (United Kingdom)* 16, no. 1 (1973): 95–100.

¹⁰⁷ Mcgeeney, *With Nature in Mind*, 38.

¹⁰⁸ Hudha, Husamah, and Rahardjanto, *Etika Lingkungan (Teori Dan Praktik Pembelajarannya)*, 68–77.

penting bagi ekoterapi dapat membentuk kesadaran dan emosi seseorang akan kerusakan lingkungan.

Selanjutnya, aspek penting lain dari ekoterapi adalah meditasi. Meditasi membawa seseorang untuk berada dalam keadaan *mindfulness*, yaitu kondisi psikologis manusia yang mengalami peningkatan kesadaran dan perhatian penuh.¹⁰⁹ Kondisi tersebut dianggap penting karena menggerakkan perasaan seseorang untuk melepaskan ingatan ataupun keresahan yang telah terjadi dan yang akan terjadi menuju keadaan yang bisa melepaskan dan menikmati kondisinya saat itu. Dengan demikian, dapat dianalogikan bahwa *mindfulness* merupakan bahan utama dari sebuah menu makanan, yaitu ekoterapi.

Pemahaman *deep ecology* dan *mindfulness* merupakan pecahan dalam layanan ekoterapi. Dua pecahan tersebut yang mampu membantu terjadinya perubahan terhadap perasaan seseorang menjadi yang dikatakan oleh Mary-Jayne Rust, “*an earth-connected self*”.¹¹⁰ Pada kesempatannya, manusia akan ingat bahwa kehidupan spesies lain (tanaman, hewan, udara, dll) merupakan bagian yang bisa menjadi pendamping dan penyembuhnya.

Menghabiskan waktu di luar, baik sekadar berkebun atau mendaki gunung sangat menyembuhkan psikis manusia. Lebih lanjut, ekoterapi juga dapat meningkatkan suasana hati dan kejernihan berpikir, tidak memiliki efek samping, serta didukung oleh penelitian.¹¹¹ Daya tarik dan hasil positif tersebut merupakan

¹⁰⁹ Mcgeeney, *With Nature in Mind*, 44.

¹¹⁰ Mary-Jayne Rust, “Why and How Do Therapists Become Ecotherapists?,” in *Ecotherapy: Healing With Nature in Mind* (San Francisco: Sierra Club Books, 2009).

¹¹¹ Mcgeeney, *With Nature in Mind*, 25.

kekuatan nyata dari ekoterapi sebagai salah satu metode psikoterapi yang kurang populer dewasa ini.

Jika melihat hasil penelitian dari praktisi, manfaat ekoterapi juga mungkin akan bersifat berkelanjutan dalam bentuk aktifitas positif. Ketenangan batin saat berada di alam dapat menjadi mesin kreatif artistik. Kepedulian atau kesadaran bahwa alam merupakan bagian dari manusia dapat mendorongnya untuk mengikuti kegiatan konservasi lingkungan atau bergabung dengan organisasi pecinta alam. Selanjutnya, manfaat paling kecil yang berkelanjutan dari ekoterapi mungkin dapat meningkatkan keyakinan mengenai agama dan pemaknaan terhadap kehidupan.¹¹²

Ekoterapi bukan sekadar praktik penyembuhan mental yang kaku, melainkan bersifat menuntun klien untuk menemukan ikatannya yang telah hilang dengan caranya sendiri. Metode penyembuhannya akan berjalan sesuai minat dan emosi setiap klien. Dalam konteksnya, ekoterapi membiarkan klien merelaksasikan dirinya untuk *re-bonding* dengan lingkungan sekitarnya, baik dirinya, keluarga, ataupun alam lingkungan secara alami.¹¹³ Dengan demikian, teknik praktiknya menjadi kurang penting karena klien mengembangkan kesadarannya secara individual.¹¹⁴

McGeeney menawarkan pembagian pola pikir ekoterapi menjadi *shallow ecotherapy* dan *deep ecotherapy*. *Shallow ecotherapy* atau ekoterapi dangkal bertujuan untuk menghilangkan stres dan meningkatkan suasana hati guna dapat berpikir positif. Prosesnya menggunakan energi positif bawaan yang dimiliki

¹¹² Ibid., 46.

¹¹³ Buzzell, "Asking Different Questions: Therapy for the Human Animal."

¹¹⁴ Mcgeeney, *With Nature in Mind*, 48.

manusia untuk berada di alam dengan diikuti oleh teknik psikologis. Selanjutnya, *deep ecotherapy* atau ekoterapi mendalam bertujuan untuk mengembalikan kesadaran klien sehingga muncul pengakuan bahwa alam merupakan bagian dari manusia. Dalam prosesnya, pandangan ini harus dimulai dengan sugesti bahwa tidak ada penyakit yang harus disembuhkan, tidak ada masalah yang harus diselesaikan, serta tidak memerlukan terapi untuk pemulihan.¹¹⁵

Deep ecotherapy memberikan warna transpersonal. Ekoterapi menjadi lebih dari sekadar teknik pragmatis untuk memperbaiki berbagai hal, melainkan merupakan metode untuk menghadirkan diri di dunia. Jika dilihat, pola pikir ini memiliki tantangan besar dan sulit untuk diaplikasikan. Namun, pekerjaan yang berkaitan dengan kecemasan irasional, fantasi seseorang, dan ingatan tentang peristiwa masa lalu memiliki potensi untuk membawa beberapa kebahagiaan.

Banyak orang mencari layanan konseling untuk menghilangkan stres dan mencari kebahagiaan. Namun, dengan pendekatan lain, seseorang tak hanya mendapatkan ketenangan dan kebahagiaan, melainkan mencapai kesadaran penuh atau *mindfulness*. Semua kesadaran mengenai kekhawatiran, harapan, ilusi, dan fantasi akan melengkapi pola pikir klien. Pada kesempatan inilah *deep ecotherapy* akan muncul secara impulsif.

Dengan demikian, hubungan antara klien dan alam menjadi fokus utama dalam praktik ekoterapi sebagai sarana penyembuhan. Peran seorang ekoterapis hanya sebagai fasilitator untuk mendampingi dan menuntun klien mencapai ketenangan hidup. Kolaborasi antara ekoterapis dan klien membuat kedua belah

¹¹⁵ Ibid., 48–49.

pihak memiliki hubungan yang ideal dan natural dengan alam. Alam akan memperlihatkan substansinya dalam segala bentuk eksistensinya jika seseorang meluangkan waktu untuk bersamanya. McGeeney menyebutnya, “*all human conditions are there*”.¹¹⁶

Perubahan kondisi psikologis manusia yang disebabkan oleh respons positif dari alam memiliki basis dan dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah. Salah satu basis dari teori ekoterapi adalah *Attention Restoration Theory* (ART). Dirumuskan oleh Rachel Kaplan dan Stephen Kaplan dalam sebuah karya yang berjudul *The Experience of Nature* pada tahun 1989. Mereka menggunakan istilah *attention* karena “perhatian” bermanfaat untuk meningkatkan pemikiran, ingatan, dan persepsi seseorang ketika terfokus pada suatu hal.

Dalam karyanya, Rachel dan Stephen menawarkan alam sebagai alat bantu untuk memulihkan seseorang dari tekanan kehidupan modern. Salah satu penelitian mereka menginformasikan bahwa aktivitas di depan komputer untuk waktu yang lama menyebabkan potensi stres yang tinggi. Sebaliknya, aktivitas yang dekat atau berada di alam berpotensi mengurangi stres.¹¹⁷

Mereka juga memberi empat karakteristik sifat restoratif alam lingkungan yang terdapat pada manusia, yaitu *being away*, *extent*, *fascination*, dan *compatibility*.¹¹⁸ *Being away* yang dimaksud adalah manusia memiliki rasa menghindari atau menjauhi pikiran dan peristiwa yang membuat stres. Oleh karenanya, manusia akan mencari relaksasi untuk menenangkan diri dan berjalan

¹¹⁶ Ibid., 54.

¹¹⁷ Rachel Kaplan and Stephen Kaplan, *The Experience of Nature* (Cambridge: The Press Syndicate of the University of Cambridge, 1989), 308–311.

¹¹⁸ Ibid., 189–193.

di taman-taman kota menjadi salah satu solusi. Selanjutnya, *extent* diartikan sebagai kesadaran yang luas atas kompleksitas lingkungan, dimana manusia tertarik untuk mengunjungi alam sebagai pelarian dari kejenuhan. Lalu manusia memiliki *fascination* atau ketertarikan pada alam lingkungan. Karakteristik ini timbul tanpa kesengajaan saat manusia secara mendadak fokus pada suatu hal, seperti berhenti saat sedang berkendara ketika melihat pohon yang indah. Karakteristik yang terakhir adalah *compatibility* atau penyesuaian diri antara desakan dari alam lingkungan, kemampuan, dan kebutuhan individu yang menjurus pada perasaan sinkronis dengan eksistensi yang lebih besar.

Andy McGeeney memberikan beberapa karakteristik ekoterapi, sebagai berikut.¹¹⁹

Pertama, dilakukan di luar ruangan. Hampir seluruh kegiatan ekoterapi berbasis di luar ruangan, tidak terbatas pada basis bangunan spesialis.

Kedua, layanan bagi semua orang. Ekoterapi memungkinkan kepada mereka yang merasa termarginalkan untuk mendapatkan perawatan kesehatan mental. Dengan kata lain, ekoterapi bersifat inklusif untuk semua kalangan yang mengalami gangguan kesehatan mental.

Ketiga, keterlibatan peserta. Dalam ekoterapi, keterlibatan terapis dan klien memiliki peran penting untuk perencanaan dan pengambilan keputusan dalam proses penyembuhan.

¹¹⁹ Mcgeeney, *With Nature in Mind*, 27–28.

Keempat, memiliki mitra kerja. Penyedia layanan ekoterapi disarankan untuk memiliki kemitraan yang beragam dengan lembaga lain. Hal tersebut bertujuan untuk meningkatkan peluang yang lebih besar terkait pendanaan dan peningkatan kualitas layanan penyembuhan.

Kelima, bekerjasama. Memiliki hubungan kerjasama dengan otoritas pemerintahan setempat terkait kesehatan dan kesejahteraan masyarakat.

Keenam, meningkatkan kepercayaan diri. Ekoterapi dianggap mampu untuk mengembalikan, serta meningkatkan kepercayaan diri klien yang hilang.

Ketujuh, monitoring dan evaluating. Semua proses layanan ekoterapi akan dipantau dan dievaluasi secara kontinuitas. Hasil praktik juga bisa dibagikan sebagai pembelajaran untuk orang lain.

Kedelapan, berkelanjutan dan jangka panjang. Ekoterapi menciptakan pola pikir yang melihat ke masa depan untuk jangka panjang. Proses ekoterapi yang transformatif memang dirancang berkelanjutan, tahan lama, dan membangun ketahanan.

Kesembilan, berpandangan holistik. Ekoterapi menggunakan pandangan holistik tentang pengobatan untuk penyandang kesehatan mental yang melampaui intervensi medis.

Kesepuluh, bagikan hasil. Setelah proses layanan dipantau dan dievaluasi, praktik yang baik akan dibagikan kepada orang lain tentang hasil penyembuhannya.

1. Efektivitas Alam Sebagai Ekoterapi Untuk Kesehatan Mental

Sekitar sembilan hingga sebelas ribu tahun yang lalu, peradaban manusia mulai berkembang menjadi revolusi pertanian, dimana terjadi perubahan pola pikir dan tingkah laku yang signifikan. Sejak matahari terbit sampai terbenam, manusia disibukkan dengan bercocok tanam, menyirami ladang, hingga menggiring domba ke dataran rerumputan. Menurut Craig Chalquist, perubahan tersebut memiliki konsekuensi psikis yang positif, tetapi juga mengalami kemunduran sejak saat itu.¹²⁰

Alam dan manusia merupakan makhluk hidup. Pengetahuan mengenai diri yang hidup dan memperhatikan makhluk hidup lain akan menumbuhkan afinitas untuk bertahan hidup di persada bumi. Manusia harus memegang dan memahami hukum alam, dimana implementasinya dapat merubah pola pikir menjadi peserta di alam dan bukan sebagai penonton. Hal tersebut akan membentuk suatu hubungan ideal antara manusia dan alam, khususnya dalam bidang penyembuhan.

Pohon dapat menjadi media penghubung untuk mengurangi kemungkinan penyakit asma pada seseorang. Satu dari enam pemuda mengalami penyakit kesulitan bernapas, serta jumlah orang dewasa yang dirawat karena asma dan masalah pernapasan di rumah sakit telah meningkat lebih dari dua kali lipat dalam 20 tahun terakhir.¹²¹ Dengan demikian, lebih banyak pohon di

¹²⁰ Craig Chalquist, "Ecotherapy Research and a Psychology of Homecoming," in *Ecotherapy: Healing With Nature in Mind* (San Francisco: Sierra Club Books, 2009).

¹²¹ Mcgeeney, *With Nature in Mind*, 105.

perkotaan atau pemukiman dapat meningkatkan kesehatan dan kebahagiaan semua orang.

Didem Kara dan Gülden Demet Oruç melakukan penelitian yang bertujuan untuk mengetahui hubungan kawasan hijau di perkotaan dengan potensinya memberikan layanan ekoterapi kepada masyarakat. Semua partisipan merasa kondisi mental mereka meningkat saat menghabiskan waktu di taman. Beberapa lainnya merasa harga dirinya meningkat, mendapat jawaban atas permasalahan, hingga meminta akses kawasan hijau dapat ditemukan di seluruh kota. Hasil ini dapat diartikan bahwa seluruh partisipan mengalami peningkatan kebahagiaan saat berada di alam dan pentingnya manfaat kawasan hijau di perkotaan atau pemukiman untuk memberi layanan terapeutik pada masyarakat.¹²²

Penelitian lainnya dilakukan oleh Roger Ulrich mengenai manfaat memandang pepohonan terhadap pasien pasca operasi kandung empedu. Hasilnya adalah kesempatan memandang alam memiliki efek positif untuk membuat perbedaan yang signifikan terhadap pola pikir seseorang. Orang-orang yang mendapatkan akses melihat pohon memiliki masa rawat inap yang lebih singkat pasca operasi, membuat lebih sedikit komentar negatif mengenai staf, dan memiliki lebih sedikit pengalaman negatif pasca operasi, seperti mual dan sakit kepala.¹²³

¹²² Kara and Oruç, "Evaluating The Relationship Between Park Features and Ecotherapeutic Environment: A Comparative Study of Two Parks in Istanbul, Beylikdüzü," 19.

¹²³ Mcgeeney, *With Nature in Mind*, 106.

Media ekoterapi tidak hanya berbasis di luar ruangan. Studi lain menunjukkan bahwa tanaman *indoor* atau tanaman hias juga bisa menjadi media penyembuhan bagi manusia untuk mengurangi stres dan rasa sakit.¹²⁴ Hasil penelitiannya menunjukkan keanekaragaman substansial terkait metode dan hasil. Studi empiris tersebut memberi informasi bahwa letak tanaman hias atau karakteristik seseorang sangat berpengaruh dalam proses penyembuhan.

Hasil positif dari kolaborasi dengan alam juga dapat dibuktikan dari sisi neurobiologis. Berjalan kaki selama 90 menit di alam mengurangi ruminasi atau aktivitas saraf di korteks prefrontal subgenual (sgPFC), wilayah otak yang fokus terhadap pengalaman setiap manusia, serta berkaitan dengan proses perenungan pada individu yang sehat maupun tertekan. Sebaliknya, berjalan kaki dalam waktu sama di perkotaan tidak menunjukkan hasil yang demikian.¹²⁵ Temuan ini menunjukkan dampak positif dari alam jika mengingat relasi antara ruminasi (perenungan) dengan risiko depresi dan penyakit psikologis lainnya sangatlah erat.

Lebih lanjut, berjalan kaki di hutan menunjukkan hasil penurunan tekanan darah dan indikator kimia secara signifikan dari tingkat metabolisme jika dibandingkan dengan berjalan kaki di perkotaan.¹²⁶ Berjalan dengan penuh

¹²⁴ Tina Bringslimark, Terry Hartig, and Grete G. Patil, "The Psychological Benefits of Indoor Plants: A Critical Review of the Experimental Literature," *Journal of Environmental Psychology* 29, no. 4 (2009): 430.

¹²⁵ Bratman et al., "Nature Experience Reduces Rumination and Subgenual Prefrontal Cortex Activation," 8658.

¹²⁶ Qing Li et al., "Acute Effects of Walking in Forest Environments on Cardiovascular and Metabolic Parameters," *European Journal of Applied Physiology* 111, no. 11 (2011): 2848.

perhatian terhadap diri sendiri, memperhatikan tubuh bergerak beriringan, dan kaki menyentuh tanah. Merasakan pernapasan dengan rileks juga dianjurkan ketika berjalan dengan penuh kesadaran (*walking mindfully*). *Walking mindfully* di hutan menyebabkan suasana hati lebih rileks dan peningkatan terhadap kemampuan kognitif pada masalah intelektual.¹²⁷

Alam lingkungan juga memiliki dampak positif terkait trauma, obesitas, pengembangan kreativitas, kebutuhan vitamin D, serta penyakit anak, seperti *attention deficit hyperactivity disorder* (ADHD).¹²⁸ Penyakit *attention deficit hyperactivity disorder* dapat mengurangi kapasitas perhatian anak-anak dan akan merugikan banyak aspek kehidupan mereka. Dengan pemahaman empiris seperti demikian, semakin menguatkan kontribusi alam terkait kesehatan mental manusia. Di sisi lain, manusia hanya perlu mengingat jika depresi dan penyakit mental lainnya termasuk beban penyakit global. Oleh karenanya, McGeeney menyarankan ekoterapi sebagai perawatan standart bagi orang yang mengalami tekanan mental.¹²⁹

2. Beberapa Jenis Ekoterapi Berbasis Luar Ruangan

Secara umum, sebagian besar praktisi psikoterapi memilih ruangan *indoor* untuk membantu klien mengatasi permasalahannya. Sebaliknya, seorang praktisi ekoterapi melakukan pekerjaannya dengan klien di luar ruangan untuk menjalin hubungan dengan alam lingkungan saat sesi terapi. Namun, hal tersebut

¹²⁷ Yoon Kyung Shin et al., "Differences of Psychological Effects Between Meditative and Athletic Walking in a Forest and Gymnasium," *Scandinavian Journal of Forest Research* 28, no. 1 (2013): 67.

¹²⁸ Summers and Vivian, "Ecoterapy - A Forgotten Ecosystem Service: A Review," 3–6.

¹²⁹ Mcgeeney, *With Nature in Mind*, 141.

tidak mudah jika mengingat manusia modern yang cenderung terbiasa dengan daerah perkotaan.

Dewasa ini, penting bagi praktisi kesehatan mental untuk mulai mempelajari dan memahami hubungan antara dampak buruk perusakan alam dengan kausalitas tekanan mental yang dialami masyarakat industri. Pada sub bab ini tidak akan menjelaskan mengenai interpretasi yang mendalam mengenai ekoterapi. Namun, akan membahas beberapa lanskap ekoterapi yang biasa dilakukan di luar ruangan. Dengan keterbatasan, penulis hanya menyajikan model ekoterapi yang berbasis di luar ruangan sebagai berikut:

a. *Adventure Therapy* (Terapi Petualangan)

Terapi petualangan merupakan preskriptif berupa pengalaman petualangan yang disediakan oleh para ahli di bidang kesehatan mental. Dalam kaitannya, jenis terapi ini secara kinestetik melibatkan kondisi kognitif, afektif, dan tingkat perilaku pada klien.¹³⁰ Pada beberapa tempat, aktifitas petualangan apapun merupakan sebuah terapi. Namun, dalam pengaturannya, kegiatan yang digunakan untuk mendukung proses dan hasil terapeutik bisa berbeda. Secara umum, terapi petualangan menggunakan aktifitas fisik sebagai cara untuk melibatkan diri secara fisik, mental, dan emosional klien dalam proses layanan.

¹³⁰ Michael A. Gass, H. L. Gilis, and Keith C. Russel, *Adventure Therapy* (London: Routledge, 2012), 1.

Di Australia, terapi petualangan menyediakan tantangan pikiran, fisik, dan jiwa bagi semua kalangan masyarakat. Menyoroti pentingnya hubungan sosial dengan pendekatan sistematis, terapi petualangan memiliki tujuan untuk meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan bagi individu, keluarga, maupun masyarakat luas.¹³¹ Oleh karenanya, terapi petualangan berpusat pada prinsip-prinsip *human rights* dan *equity* dalam praktiknya.¹³² Prinsip-prinsip tersebut dipilih guna menjawab tantangan terkait kesehatan mental yang terjadi di berbagai kalangan masyarakat. Terlebih Matsumura dalam penelitiannya mengkritik praktik ekoterapi yang bias akan *racism* dan *classism*.¹³³

Tindakan membenamkan diri dalam lingkungan luar ruangan yang dinamis bisa menjadi kompleks, terutama ketika tujuannya untuk mencapai hasil terapi individu dalam konteks terapi kelompok. Dalam penelitian Bowen dan Neill,¹³⁴ proses koeksistensi di tempat alami dengan sekelompok orang mengarahkan pada beberapa hasil terapi, seperti peningkatan kesejahteraan, harga diri, dan konsep diri. Secara garis besar, pendekatan *adventure therapy* dapat membangun kesehatan bagi manusia dan semua organisme kehidupan dengan memengaruhi peningkatan pemahaman tentang perubahan iklim, serta hubungan mutualisme lainnya.

¹³¹ Cathryn Carpenter and Anita Pryor, "Adventure Therapy," in *Outdoor Therapies* (New York: Routledge, 2021), 82–83.

¹³² A. Gass, Gilis, and Russel, *Adventure Therapy*, 7.

¹³³ Matsumura, "Ecotherapy as a Tool for Mental Wellness," 105–106.

¹³⁴ Daniel J. Bowen and James T. Neill, "A Meta-Analysis of Adventure Therapy Outcomes and Moderators," *The Open Psychology Journal* 6, no. 1 (2013): 28–53.

Adapun terapi petualangan memiliki manfaat yang mencakup kondisi biologis, psikologis, dan sosial klien, seperti menurunkan tekanan darah, meningkatkan kebahagiaan, membangun kepercayaan diri, serta rasa keterhubungan dengan alam dan lingkungan sekitar.¹³⁵ Secara praktis, terapi petualangan akan mendorong klien untuk mencoba hal-hal baru dan membangun pemahaman mengenai kemampuan individu dan kolektifnya. Diketahui bahwa metode ini memiliki berbagai implikasi bagi praktisi, klien, dan alam sehingga menambah pemahaman mengenai hubungan ideal antara yang bersangkutan.

b. *Nature Based-Therapy* (Terapi Berbasis Alam)

Terapi berbasis alam telah ditemukan dalam literatur sebagai pengobatan untuk masalah kesehatan mental, stres, depresi, dan kecemasan selama lebih dari satu dekade pada dewasa ini.¹³⁶ Perhatian utama dari terapi berbasis alam adalah memperbaiki hubungan antara manusia dengan diri ekologis manusia yang lebih besar, yaitu dunia biofisik. Seperti semua hubungan yang bermakna, seseorang harus hadir dengan perhatian agar hubungan tersebut berkembang. Oleh karenanya, seorang praktisi ekoterapi harus terlebih dahulu memupuk dan memperdalam hubungannya dengan alam untuk membantu penyembuhan orang lain.

¹³⁵ Carpenter and Pryor, "Adventure Therapy," 86–87.

¹³⁶ David Segal, Nevin J. Harper, and Kathryn Rose, "Nature-Based Therapy," in *Outdoor Therapies* (New York: Routledge, 2021), 101.

Berger dan McLeod menyarankan untuk menjadikan alam sebagai mitra aktif dalam proses penyembuhan.¹³⁷ Selanjutnya, konsep terapi berbasis alam didasarkan pada keyakinan bahwa melalui pertemuan fisik, emosi, dan spiritual secara langsung dengan alam dapat menyentuh bagian-bagian mendalam dari kepribadian klien, menerima wawasan yang mendalam, dan merasakan hubungan yang kuat dengan alam semesta. Fokusnya adalah memperkuat hubungan klien dengan alam tanpa jatuh ke dalam perangkap antroposentrisme, yaitu melihat alam sebagai sesuatu yang terpisah untuk digunakan sebagai keuntungan pribadi.

Pada intinya, terapi berbasis alam merupakan pendekatan sebagai penyembuhan yang secara langsung membahas hubungan klien dengan diri sendiri, keluarga, dan lingkungan yang lebih luas. Selanjutnya, hubungan klien dengan alam memungkinkan manfaat timbal balik untuk kesejahteraan manusia dan bumi. Meskipun terapi berbasis alam bukan sebuah metode baru, tetapi bidang ini mulai mengartikulasikan intervensi, kemampuan, dan praktik untuk membantu klien mengalami perubahan positif dan kontinu.¹³⁸

Praktisi haruslah mengalami intervensi sendiri untuk memahami risiko, manfaat, dan potensi sebelum menawarkannya kepada klien. Intervensi tersebut bisa berupa duduk dan mengamati alam secara khusus untuk membangun keterampilan dalam kesadaran sensorik ataupun menambah pengetahuan tentang tumbuhan atau hewan dengan menghabiskan

¹³⁷ Ronen Berger and John McLeod, "Incorporating Nature into Therapy: A Framework for Practice," *Journal of Systemic Therapies* 25, no. 2 (2006): 82.

¹³⁸ Segal, Harper, and Rose, "Nature-Based Therapy," 105.

waktu menjelajahi lanskap sekitar.¹³⁹ Hal tersebut memberikan corak hubungan tiga arah antara terapis, klien, dan alam dalam literatur konseling.

c. *Animal-Assisted Therapies* (Terapi Hewan)

Animal-Assisted Therapies adalah sebuah metode untuk menyertakan hewan ke dalam keilmuan psikoterapi sehingga dapat menjadi pilihan yang menarik bagi para praktisi kesehatan mental. Hal tersebut berguna untuk eksplorasi cara-cara penyembuhan yang melibatkan klien dalam proses menemukan jati diri.¹⁴⁰ Metode ini bukan sekadar asumsi atau teori, melainkan praktik nyata bahwa hewan bisa digunakan berbagai intervensi terapeutik untuk meningkatkan ketenangan dan kepercayaan diri klien.

Aspek penting dari terapi berbasis hewan adalah fakta bahwa hewan peliharaan cenderung ramah dan penuh kasih sayang kepada siapa pun. Hal tersebut berbeda dengan manusia yang dipenuhi oleh prasangka dan asumsi mengenai orang-orang penderita penyakit mental.¹⁴¹ Contoh dari aktivitas terapi berbasis hewan ini adalah membawa anjing peliharaan ke rumah sakit kesehatan mental untuk menemani pasien rawat inap atau merawat hewan di peternakan.

Dalam pemahamannya, terapi berbasis hewan ini bukan menjadikan hewan hanya sebagai alat atau konsumsi manusia, melainkan bagaimana manusia menjalin hubungan dengan hewan sebagai salah satu komponen alam. Lebih lanjut, hal ini mengenai hubungan antara klien dan alam, praktisi

¹³⁹ Ibid., 97.

¹⁴⁰ Susan M. Brooks, "Animal-Assisted Psychotherapy and Equine-Facilitated Psychotherapy," in *Working with Traumatized Youth in Child Welfare* (New York: The Guilford Press, 2006), 196.

¹⁴¹ Mcgeeney, *With Nature in Mind*, 32.

dan alam, dimana hubungan terapeutik dapat ditemukan diantara ketiganya. Dengan demikian, posisi alam adalah *co-therapist*.¹⁴² Kemitraan penyembuhan tersebut merupakan hubungan ekologis yang konseptual, serta memiliki prospek sebagai layanan kesehatan dan kesejahteraan bagi manusia.

Sayangnya, terapi berbasis hewan ini masih kurang memiliki kejelasan pada model saat layanan. Namun, terlepas dari keterbatasan ketelitian ilmiah, penelitian kualitatif telah dan terus dilakukan untuk membangun pengetahuan mengenai pengalaman seseorang menggunakan hewan sebagai model penyembuhan. Perlu diketahui bahwa *animal-assisted therapies* terus berkembang dari segi pendidikan, etis, maupun praktisi.¹⁴³ Hal tersebut merupakan kabar baik bagi spesies yang terlibat untuk menuju masa depan yang lebih cerah.

d. *Garden and Horticultural Therapies* (Terapi Taman dan Hortikultura)

Hortikultura merupakan ilmu dan praktik menanam tanaman hias, serta dapat dimakan.¹⁴⁴ Dalam hortikultura, alam dipengaruhi manusia dan budaya. Hal tersebut mencakup semua aspek berkebun, termasuk desain, budidaya, dan panen. Dengan berkebun, klien mengalami kegiatan luar ruang yang mudah diakses, memotivasi, dan efektif. Kegiatan tersebut dikombinasikan dengan lingkungan yang kaya tanaman untuk menumbuhkan kenyamanan psikologis dan sosial.

¹⁴² Berger and McLeod, "Incorporating Nature into Therapy: A Framework for Practice," 88–89.

¹⁴³ Heather White and Kay Scott, "Equine and Animal-Assisted Therapies," in *Outdoor Therapies* (New York: Routledge, 2021), 117.

¹⁴⁴ Rebecca L. Haller and Karen L. Kennedy, "Horticultural Therapy, Related People-Plant Programs, and Other Therapeutic Disciplines," in *The Profession and Practice of Horticultural Therapy* (Boca Raton: CRC Press, 2019), 24.

Program terapi hortikultural dirancang secara tradisional dengan cermat dan terstruktur untuk pengobatan kesehatan mental manusia. Terapi ini menggunakan “berkebun” sebagai aspek dasar untuk memberi layanan yang luas kepada manusia, yakni rehabilitasi fisik dan psikologis, pengembangan perilaku sosial, serta kesehatan secara keseluruhan. Lokasi layanan terapi juga memiliki lingkup yang luas, mulai dari pertanian sampai yang lebih klinis, seperti rumah sakit dan pusat perawatan lainnya.¹⁴⁵

Secara umum, terdapat empat komponen fundamental terapi hortikultural, yaitu klien, budidaya aktif tanaman, tujuan yang ditargetkan, dan praktisi yang terlatih. Hasil yang ditargetkan terapi jenis ini adalah pemulihan dari kecelakaan atau penyakit, meningkatkan kesehatan mental yang positif, mengurangi stres, serta mengembangkan kekuatan, stamina, hubungan interpersonal, dan kualitas hidup.¹⁴⁶ Selanjutnya, pendekatan yang digunakan terapi hortikultural bersifat holistik sehingga tujuan dan sasaran pengobatan dapat mencakup berbagai disiplin ekoterapi yang lain.

Metode intervensi atau pengobatan berfokus pada budidaya tanaman, serta mungkin mencakup banyak kegiatan *indoor* maupun *outdoor* yang terkait. Saat proses layanan, klien telah menetapkan dahulu tujuan dan keinginannya mendapatkan terapi hortikultural. Hal tersebut dicatat dan diperhatikan untuk menunjukkan pencapaian di akhir layanan. Dengan demikian, terapis hortikultural dituntut memiliki keterampilan dan

¹⁴⁵ Ibid., 28–31.

¹⁴⁶ Rebecca L. Haller, “Garden and Horticultural Therapies,” in *Outdoor Therapies* (New York: Routledge, 2021), 122–123.

pengetahuan klinis yang cukup, serta harus kreatif mengembangkan program yang efektif untuk memaksimalkan perubahan positif kepada klien.¹⁴⁷

e. *Forest Therapy* (Terapi Hutan)

Efek terapeutik dari menghabiskan waktu di hutan dapat dikategorikan sebagai perawatan kesehatan lingkungan. Dewasa ini, fakta mengenai hutan yang berpotensi sebagai juru perubahan kesehatan mental, fisik, dan fungsi psikologis manusia telah banyak dikembangkan secara formal, baik melalui penelitian teoritis maupun praktik klinis. Terapi model ini telah menerima perhatian yang signifikan dalam bentuk literatur dan praktik kesehatan, dimana banyak bacaan baru mengenai terapi hutan telah terbit. Jika mencari istilah *forest therapy*, *forest bathing*, atau *shinrin yoku* (istilah Jepang untuk *forest bathing*) di internet, dapat ditemukan lebih dari 15 literatur baru yang diterbitkan pada tahun 2018 dan 2019.¹⁴⁸

Bagi sebagian orang, menghabiskan waktu di hutan merupakan kegiatan yang menyenangkan untuk menjauhkan diri dari kesibukan perkotaan, ingatan masa lalu, maupun masalah mental lainnya. Namun, mengejutkan bahwa dengan melakukan sesuatu yang demikian tetap sulit mendapatkan ketenangan. Hal tersebut terjadi karena seringkali pikirannya tertinggal di perkotaan dengan seluruh kesibukannya ataupun asik dengan ingatan masa lalu yang mengganggu.

¹⁴⁷ Ibid., 123.

¹⁴⁸ Won Sop Shin and Juyoung Lee, "Forest Therapy," in *Outdoor Therapies* (New York: Routledge, 2021), 159.

Terapi hutan memberi kesempatan untuk meninggalkan prasangka-prasangka yang dapat berdampak negatif pada kesehatan mental. Manfaat lain dari terapi hutan adalah memberikan dorongan untuk sistem imun secara signifikan dan meningkatkan rasa relaksasi, serta kejernihan mental yang lebih baik.¹⁴⁹ Hutan dapat berperan unik sebagai tempat restoratif dan penyembuhan yang mampu menjernihkan pikiran, serta memberikan stabilitas psikologis dan penyembuhan mental.¹⁵⁰ Dengan demikian, terapi hutan merupakan layanan ideal bagi yang ingin meningkatkan kesehatan mental, pemulihan fisik, istirahat, atau hanya untuk menikmati kehidupan.

Terapi hutan didasarkan pada menghubungkan ulang manusia ke alam lingkungan melalui stimulasi panca indera dan manfaat kesehatan yang didapatkan. Bagi seseorang yang ingin memelihara dan meningkatkan kesehatan mentalnya, terapi hutan merupakan solusi sebagai praktik kesehatan tanpa adanya efek samping dan ketergantungan obat-obatan seperti sistem perawatan kesehatan formal.¹⁵¹ Praktik terapi hutan yang dilakukan secara konsisten akan meningkatkan kondisi tubuh pada tingkat optimal. Pada konteks yang sama, tubuh manusia merupakan organisme penyembuhan diri yang luar biasa ketika dalam keadaan terbaik.¹⁵²

¹⁴⁹ M Amos Cliffor, *Your Guide to Forest Bathing: Experience the Healing Power of Nature* (Newburyport: Red Wheel Books, 2021), 16–17.

¹⁵⁰ Won Sop Shin et al., “Forest Experience and Psychological Health Benefits: The State of The Art and Future Prospect in Korea,” *Environmental Health and Preventive Medicine* 15, no. 1 (2010): 38.

¹⁵¹ Shin and Lee, “Forest Therapy,” 160.

¹⁵² Amos Cliffor, *Your Guide to Forest Bathing: Experience the Healing Power of Nature*, 18.

f. *Wilderness Therapy* (Terapi Hutan Belantara)

Wilderness therapy atau terapi hutan belantara merupakan salah satu metode pengobatan berbasis alam yang menggunakan daerah terpencil dan liar sebagai media.¹⁵³ Salah satu tujuan penggunaan tempat terpencil adalah upaya mengeluarkan klien dari lingkungan kesibukannya yang mungkin telah merangsang tekanan mental dan pemikiran negatif. Seperti pengobatan ekoterapi yang lain, terapi ini tidak menggunakan hutan belantara sebagai konsumsi publik semata, tetapi sebagai peserta dalam membantu merubah kondisi klien untuk mendapatkan ketenangan dan kesadaran.

Tiga aspek utama dari proses layanan terapi hutan belantara adalah *wilderness*, *physical-self*, dan *sosial self*.¹⁵⁴ Alam lingkungan merupakan komponen penting sebagai media penyembuhan dan *co-facilitator* dalam terapi hutan belantara. Alam lingkungan juga memiliki kualitas pemulihan yang dapat mengurangi kecemasan dan stres. Selanjutnya, aspek *physical-self* mengacu pada mobilisasi fisik dan tantangan yang melekat pada hutan belantara. Kolaborasi antara aktivitas fisik dan hutan belantara yang telah dirancang sebagai media penyembuhan memungkinkan untuk menumbuhkan kepercayaan diri yang hilang. Aspek yang ketiga, *sosial self* mengacu pada peluang untuk mengembangkan kesadaran diri dan rasa memiliki untuk menumbuhkan relasi terhadap dirinya, keluarga, teman, terapis, dan

¹⁵³ Mcgeeney, *With Nature in Mind*, 35.

¹⁵⁴ Keith C. Russell and Jen Farnum, "A Concurrent Model of the Wilderness Therapy Process," *Journal of Adventure Education & Outdoor Learning* 4, no. 1 (2004): 41.

lingkungan sekitar. Perlu dipahami bahwa tiga aspek utama ini saling berinteraksi dan hampir tidak dapat dipisahkan.¹⁵⁵

Lokasi ideal *wilderness therapy* adalah gurun, hutan, dan pesisir, serta tidak ada akses internet atau komunikasi selama proses praktik.¹⁵⁶ Dapat dikatakan bahwa semakin liar (jauh dari pemukiman, belum direkonstruksi) maka semakin baik untuk membantu program terapi. Oleh karenanya, terapi jenis ini merupakan sistem pengobatan yang dinamis dan tidak dapat diprediksi, dimana kejadian yang tidak direncanakan dapat memberi perubahan yang signifikan terhadap klien.¹⁵⁷

Dewasa ini, penelitian mengenai terapi hutan belantara telah meningkat selama dua dekade terakhir dan hasil studinya telah memberikan bukti kelayakan dan efisiensinya. Namun, masih terdapat keterbatasan dalam hal ruang lingkup, pemahaman, dan kecanggihan metodologis.¹⁵⁸ Hal tersebut belum termasuk dengan hambatan yang lain, seperti krisis iklim dan relasional.¹⁵⁹ Secara keseluruhan, distribusi empiris mengenai *wilderness therapy* mendukung gagasan efektivitas dalam proses pengobatan berbagai masalah emosional, sosial, dan penggunaan zat.¹⁶⁰

¹⁵⁵ Carina Ribe Fernee and Leiv Einar Gabrielsen, "Wilderness Therapy," in *Outdoor Therapies* (New York: Routledge, 2021), 70–71.

¹⁵⁶ Nevin J. Harper, "Wilderness Therapy, Therapeutic Camping, and Adventure Education in Child and Youth Care Literature: A Scoping Review," *Children and Youth Services Review* 83 (2017): 76.

¹⁵⁷ Fernee and Gabrielsen, "Wilderness Therapy," 75.

¹⁵⁸ Matthew J. Hoag, Katie E. Massey, and Sean D. Roberts, "Dissecting the Wilderness Therapy Client: Examining Clinical Trends, Findings, and Patterns," *Journal of Experiential Education* 37, no. 4 (2014): 382.

¹⁵⁹ Fernee and Gabrielsen, "Wilderness Therapy," 76.

¹⁶⁰ Harper, "Wilderness Therapy, Therapeutic Camping, and Adventure Education in Child and Youth Care Literature: A Scoping Review," 76.

B. Ekoterapi Dalam Bingkai Islam

1. Titik Temu Islam dan Ekoterapi

Dewasa ini, masyarakat industri terbiasa hidup dan berkembang dengan jadwal padat dan kaku sehingga sebagian besar tidak menyadari bahwa kesedihan, kekosongan, dan kekhawatiran yang dirasakan merupakan repons alami terhadap cara hidup yang demikian. Menurut Buzzel, rasa bersalah atas keterlibatan individu dalam kehidupan kolektif, rasa kehilangan atas banyak kematian, dan rasa kekosongan yang hidup di dalam tubuh manusia merupakan sumber stres. Namun, masyarakat modern masih sering mempertanyakan sumber sakit dan kehampaannya.¹⁶¹

Lebih lanjut, Buzzel menyatakan bahwa manusia merupakan *pack animals*. Untuk menjadi sehat dan bahagia, manusia perlu terikat secara mendalam dengan sesamanya, tumbuhan, hewan, dan alam lingkungan. Manusia bisa saja bertahan hidup tanpa terikat itu semua, tetapi akan merasakan kekosongan yang luar biasa, serta akan berusaha mengobatinya dengan cara yang tidak sehat. Buzzel menganalogikan hal tersebut dengan hewan kebun binatang yang merasakan gugup, tertekan, terbatas dan cemas saat hidup di habitat buatan.¹⁶²

Dalam konteksnya, ekoterapi menginformasikan kepada masyarakat industri perihal paradigma yang tidak boleh ditinggal, yaitu *deep ecology*.¹⁶³ Madzhab ekologi mendalam menitikberatkan pada manusia termasuk dalam

¹⁶¹ Buzzell, "Asking Different Questions: Therapy for the Human Animal."

¹⁶² Ibid.

¹⁶³ Mcgeeney, *With Nature in Mind*, 37.

komponen alam, serta dapat memanfaatkan dan mengelola alam lingkungan secara bijak karena semua makhluk hidup memiliki hak yang sama. *Deep ecology* tidak menawarkan kepada manusia mengenai cara pandang yang fokus pada spesiesnya saja, tetapi kepada seluruh komponen alam.

Jika direlasikan, *deep ecology* memiliki kesamaan substansial dengan nilai-nilai agama Islam dalam memandang dan memperlakukan alam. Islam menganggap alam sebagai bentuk kesatuan dari *tajalli* Tuhan. Oleh karenanya, Hudha percaya bahwa basis ekoteologi Islam dapat menjawab tantangan problematika iklim global pada dewasa ini. Selanjutnya, dia menawarkan istilah *Islamic Deep Ecology* sebagai nama lain dari ekoteologi perspektif Islam.¹⁶⁴

Dalam Islam, menjaga keselarasan hubungan dengan alam merupakan bagian tak terpisahkan dari keimanan seseorang kepada Allah swt. Kehidupan manusia bersifat integral dan tidak terpisahkan dengan ekosistemnya sehingga perilaku melestarikan alam merupakan kewajiban yang setara dengan ibadah sosial yang lainnya. Nasr berasumsi bahwa ketidakseimbangan yang terjadi disebabkan oleh rusaknya keharmonisan antara manusia dan Tuhan.¹⁶⁵ Dengan demikian, peran agama sangat penting untuk menuntun dan merekonstruksi perilaku manusia, serta sebagai distributor nilai-nilai spiritual pada hubungan manusia dan tatanan alam.

¹⁶⁴ Hudha, Husamah, and Rahardjanto, *Etika Lingkungan (Teori Dan Praktik Pembelajarannya)*, 87.

¹⁶⁵ Nasr, *Man and Nature*, 20.

Secara garis besar, paradigma ekoterapi dan ekoteologi Islam menganggap cara pandang kehidupan masyarakat industri memiliki lubang yang harus ditutupi, yaitu kepedulian terhadap alam. Lubang tersebut dianggap sebagai sumber penyakit mental dan kekosongan spiritual yang menekan masyarakat modern. Nasr menyebutkan bahwa alam lingkungan sedang dihancurkan secara global dengan cara yang belum pernah terjadi sebelumnya. Manusia telah mengembangkan sains dan teknologi yang mampu menghancurkan alam dalam skala yang tak terbayangkan. Dalam hal ini, Nasr tidak menyudutkan kaum sekuler saja, melainkan kaum agamawan juga dianggap bertanggungjawab atas krisis iklim yang terjadi pada dewasa ini.¹⁶⁶

Selanjutnya, titik temu ekoterapi dan ekoteologi Islam tak hanya sebatas paradigma keilmuan, melainkan salah satu tujuan kedua disiplin, yaitu mencapai kesadaran penuh atau *mindfulness*. *Mindfulness* adalah keadaan psikologis seseorang yang mengalami peningkatan kesadaran dan perhatian pada saat itu. Secara historis, konsep *mindfulness* merupakan inti dari laku Buddha dengan rekam jejak dua setengah milenium.¹⁶⁷ Namun, penulis tidak membahas tingkah laku Buddha secara mendalam karena bukan dari fokus tulisan ini.

Dalam ekoterapi, *mindfulness* biasanya didapatkan dengan metode yang diberikan oleh praktisi, asalkan dengan memperhatikan apa pun yang terjadi saat demi saat. Pelatihan agar mendapatkan *mindfulness* biasanya paling sering dilakukan dengan meditasi. Meditasi dianggap paling mendorong klien karena

¹⁶⁶ Nasr, *Religion And The Order of Nature*, 3.

¹⁶⁷ Mcgeeney, *With Nature in Mind*, 110.

mindfulness harus melibatkan kesadaran seseorang saat itu, baik pengalaman internal (pikiran dan emosi) maupun eksternal (input sensorik dari lingkungan).

Cara lain selain melakukan meditasi adalah dengan melalui refleksi diri, memperhatikan setiap gerakan, serta kontemplasi terkait objek atau lingkungan. Mcgeeney memberikan karakteristik seseorang yang mengalami *mindfulness*, yaitu (1) perhatian penuh yang disengaja pada kondisi saat ini, (2) kesadaran akan indera, tubuh, dan pikiran, serta (3) keterbukaan, penerimaan, atau rasa ingin tahu.¹⁶⁸ Pengalaman yang demikian dianggap sangat penting bagi kesehatan mental karena kebanyakan orang menjalani hidup dengan kesadaran yang terbatas.

Dalam Islam, *mindfulness* diharapkan sebagai perubahan awal manusia untuk menjadi hamba Tuhan yang sejati. Kesadaran akan menuntun seseorang untuk selalu ingat posisi dirinya, lingkungannya, dan Tuhannya. Dalam hal ini, Islam menciptakan garis kesinambungan antara alam dan supranatural bagi manusia yang berpikir.¹⁶⁹ Tak hanya dalam ekoterapi, *mindfulness* juga sangat dibutuhkan dalam kondisi spiritual seorang agamawan. Kesadaran atas keberadaan akan membawa seseorang untuk memiliki tanggung jawab sebagai wakil Allah di dunia, dimana diciptakan oleh-Nya, mencerminkan *sifat* dan *af'al*-Nya, dan memuji-Nya.¹⁷⁰

¹⁶⁸ Ibid.

¹⁶⁹ Nasr, *Islam: Religion, History, and Civilization*, 71.

¹⁷⁰ Nasr, *Religion And The Order of Nature*, 213.

Dewasa ini, bahkan terdapat *mindfulness-based interventions* yang telah berkembang pesat dan dapat ditemukan di tengah-tengah masyarakat, serta sebagian besar praktisinya beragama Islam.¹⁷¹ *Mindfulness* dan tradisi Islam dapat memungkinkan terapis untuk sepenuhnya menghargai kekuatan dan sumber daya yang dimiliki klien sehingga menciptakan suasana penyembuhan yang harmonis. Narasi spiritual Islam juga telah menyediakan sumber yang luas sebagai jembatan untuk konsep berbasis *mindfulness*. Hal tersebut dapat bermanfaat untuk memberi wawasan dan mendorong ide inovatif bagi disiplin ekoterapi.

2. Spiritualitas dan Ekosistem: Kolaborasi Untuk Penyembuhan

Dalam pandangan dunia modern, *spiritual* dan *natural* dianggap hampir berlawanan.¹⁷² Padahal manusia dahulu menganggap segala sesuatu yang lekat dengan alam memiliki aspek sakral.¹⁷³ Oleh karenanya, sejumlah cendekiawan muslim juga telah menyadari hubungan antara aplikasi sains dan teknologi terhadap alam lingkungan, serta telah menulis secara kritis dengan tujuan menawarkan nilai-nilai Islam sebagai obat atas krisis lingkungan.¹⁷⁴

Manusia tidak bisa hidup terpisah atau bersifat menduduki alam dengan dalil mempunyai keistimewaan yang diberikan oleh Tuhan. Hal tersebut disebabkan karena alam mempunyai semacam pembelaan agar tidak dimanfaatkan oleh manusia secara arogan. Pembelaan alam bisa dibuktikan

¹⁷¹ Justin Thomas, Steven W. Furber, and Ian Grey, "The Rise of Mindfulness and Its Resonance with the Islamic Tradition," *Mental Health, Religion & Culture* 20, no. 10 (2018): 10.

¹⁷² Ralph Metzner, "Green Psychology, Shamanism, and Therapeutic Rituals," in *Ecotherapy: Healing With Nature in Mind* (San Francisco: Sierra Club Books, 2009).

¹⁷³ Nasr, *Man and Nature*, 21.

¹⁷⁴ Nasr, *Religion And The Order of Nature*, 214.

secara teologis, historis, maupun penelitian empiris dengan basis data yang sudah banyak dibuktikan, dimana sebagiannya sudah disinggung penulis pada sub bab sebelumnya.

Secara historis, manusia pernah memahami kekuatan alam secara definitif dan aplikatif. Manusia non-modern menganggap air sebagai kehidupan, serta terdapat kegembiraan saat tubuh merasakan hujan atau saat tangan menyentuh ombak yang bentangannya sangat luas.¹⁷⁵ Air menenangkan kondisi tubuh manusia ketika mampu bersekutu dengannya.

Air memiliki sifat reseptif yang luar biasa karena mampu merespons efek berbahaya sehingga manusia dahulu mampu melihat ini sebagai indikator kesehatan. Ketika menyaksikan kondisi air yang kurang baik dewasa ini, jiwa asli yang ada dalam tubuh secara instingtif mampu menyerap sinyal bahwa masalah mengerikan akan tiba. Kehidupan akan hilang jika tanpa air.

Menurut Ralph Metzner, kebangkitan minat dalam praktik penyembuhan tradisional dapat dilihat sebagai ekspresi pencarian untuk memperbaiki hubungan spiritual dengan dunia alami.¹⁷⁶ Hal tersebut dapat dimaklumi karena selama dua milenium terakhir, peradaban barat semakin berkembang dengan pola dominasi dan eksploitasi berdasarkan asumsi antroposentrik. Perilaku ini telah mengakibatkan penghancuran spesies non-manusia secara masif. Sebaliknya, masyarakat tradisional mempertahankan kepercayaan dan nilai-nilai budaya dengan menghormati kesucian dan

¹⁷⁵ Malidoma P. Some, "A Shamanic Reflection on Water," in *Ecotherapy: Healing With Nature in Mind* (San Francisco: Sierra Club Books, 2009).

¹⁷⁶ Ralph Metzner, "Green Psychology, Shamanism, and Therapeutic Rituals."

kesakralan segala sesuatu yang berkaitan dengan alam sebagai manifestasi yang tak terbatas.

Tujuan penulis menyinggung kebiasaan masyarakat tradisional hanya sebagai bukti bahwa praktik mutualistik antara manusia dan alam merupakan sebuah keniscayaan di dunia modern. Hal tersebut dapat menjadi respons positif dari umat manusia terhadap degradasi lingkungan dewasa ini. Namun, penulis memahami bahwa praktik tradisional semacam itu dianggap tidak relevan oleh seorang penjelajah intelektual atau peneliti ilmiah. Oleh karenanya, penulis berusaha menarasikan mengenai kolaborasi antara spiritual dan natural sebagai media penyembuhan manusia secara ilmiah dengan basis data.

Pada tahun 1999, Masaru Emoto mengejutkan dunia dengan penelitian mengenai foto air yang mengkristal setelah diberi kalimat-kalimat positif.¹⁷⁷ Baru-baru ini, Emoto mengeluarkan buku kelanjutan mengenai penelitiannya yang diberi judul *Hidden Messages in Water* pada tahun 2022. Dalam buku tersebut, terdapat bukti-bukti mengenai perbedaan bentuk air yang diberi kalimat positif dan sebaliknya. Hasilnya, air yang diberi kalimat-kalimat positif menunjukkan perubahan bentuk menjadi kristal dan indah untuk dilihat. Hal tersebut berbeda dengan kondisi air yang diberi kalimat-kalimat negatif.¹⁷⁸

¹⁷⁷ Masaru Emoto, *Messages from Water: The First Pictures of Frozen Water Crystals* (Hado Kyoikusha, 1999), 137.

¹⁷⁸ Masaru Emoto, *Hidden Messages in Water* (Oregon: Beyond Words Publishing, 2022), 13–14.

Selanjutnya, Emoto menunjukkan foto air setelah diberi doa-doa penyembuhan oleh seorang agamawan. Hasilnya, air menjadi berbentuk kristal dan terlihat seperti cahaya yang bersinar dari galaksi.¹⁷⁹ Hal tersebut menunjukkan resonansi positif dari hasil kolaborasi antara spiritual dan natural. Emoto menganggap air sebagai cerminan dari jiwa manusia. Menurutnya, air memiliki banyak wujud, dimana bentuknya menyelaraskan dengan kesadaran manusia.

Perubahan yang terjadi pada air akibat relasinya dengan manusia merupakan sebuah keniscayaan dan faktual. Setiap eksistensi pasti memiliki getaran. Oleh karenanya, seluruh alam semesta bergerak dalam keadaan getaran tersebut, serta menghasilkan frekuensi yang unik dan individual. Hal tersebut merupakan prinsip dasar dari alam semesta.¹⁸⁰

Air dapat menyembuhkan manusia karena air membentuk 70 persen dari tubuh manusia. Asumsi Emoto tersebut selaras dengan firman Allah yang menjelaskan bahwa segala sesuatu yang hidup berasal dari air (Q.S. al-Anbiya': 30). Air (darah) dalam tubuh orang sakit biasanya stagnan atau bergerak lambat. Ketika darah di otak berhenti atau bergerak lambat, maka hal tersebut dapat mengancam kesehatan jiwa. Emoto menganalogikan kondisi air di sungai tetap murni karena bergerak dan jika air itu tidak bergerak, maka menjadi sedikit

¹⁷⁹ Ibid., 32.

¹⁸⁰ Ibid., 39.

keruh.¹⁸¹ Oleh karenanya, penelitian lain menunjukkan bahwa air dapat mengurangi stres dan bisa menjadi sebuah media terapi di masa mendatang.¹⁸²

Dalam historisitas Islam, air sering digunakan sebagai media penyembuhan oleh seorang tabib dan proses penyembuhan tersebut bisa dibuktikan secara ilmiah seperti yang dinarasikan di atas. Dengan demikian, spiritualitas dan ekosistem tidak dapat dipisahkan dalam kehidupan manusia, khususnya seorang agamawan. Kedua hal tersebut harus berjalan seimbang untuk menjaga kesehatan mental agar selalu optimal.

C. Reflektif Analitis

Dewasa ini, sikap intoleransi dan polarisasi ekstrem sangat mudah untuk melupakan bahwa alam tetap merupakan ekspresi Tuhan yang kuat. Sebagian orang mungkin masih menganggap bumi sebagai kuil sakral, dimana manusia dapat melatih landasan spiritualnya untuk kembali kepada Tuhannya. Namun, laku antroposentrik terlanjur kaku dan sukar untuk kembali damai dengan lingkungannya.

Padahal alam memberikan segala apa yang manusia butuhkan, khususnya menyangkut kesehatan mental dan spiritual. Di sisi lain, masa hidup manusia terbatas dan hanya bisa menikmati hasil dari banyak masalah global dewasa ini. Namun, kehidupan manusia berjalan dinamis dan masa depan tidak ada yang tahu. Berbagai perubahan pasti akan terjadi, baik ke arah yang lebih baik ataupun

¹⁸¹ Ibid., xvi.

¹⁸² Matisse and Price-Howard, "A Pilot Study Utilizing Ecotherapy as a Therapeutic Modality for Persons with Trauma-Related Stress Disorders," 39.

semakin buruk. Untuk saat ini, perlu dimengerti bahwa alam lingkungan sangat penting bagi kesehatan mental dan spiritual manusia.

Beberapa dekade ini, gerakan lingkungan tidak hanya berfokus pada pelestarian lingkungan. Para ilmuwan, ahli, ataupun praktisi juga memberikan informasi bahwa alam bisa menjadi intervensi terapeutik yang ampuh bagi manusia. Berbagai bukti empiris yang penulis narasikan menunjukkan manfaat alam sebagai mediator bagi manusia untuk meningkatkan kepercayaan diri, harga diri, konsep diri, perawatan bagi orang sakit jiwa, atau meningkatkan hubungan keluarga. Terapi yang dipandu alam (ekoterapi) merupakan perihal menempatkan alam sebagai *co-partner* bagi manusia untuk dimasukkan ke dalam praktik terapeutik.

Ekoterapi memberi wajah baru yang lebih hangat bagi lingkungan dan dunia psikologi, khususnya disiplin psikoterapi. Jenis ekopsikologi terapan ini menolak asumsi dikotomi antara manusia dan alam. Oleh karenanya, praktik ekoterapi mencoba memotong benang merah yang memisahkan jiwa manusia dengan alam. Untuk menghilangkan sisi dualisme tersebut, ekoterapi dengan semua paradigmanya menegaskan bahwa jiwa manusia merupakan bagian dari alam.¹⁸³

Manusia modern identik dengan kehidupan yang terisolasi, tidak berdaya, serta masa depan terlihat tanpa harapan. Oleh karenanya, praktik terapeutik ekopsikologis atau ekoterapi memiliki salah satu misi yang ditujukan untuk mengatasi kondisi emosional dan spiritual yang mendasari krisis ekologis.¹⁸⁴

¹⁸³ Fisher, *Radical Ecopsychology*, 9–10.

¹⁸⁴ *Ibid.*, 13.

Praktik semacam itu memiliki penekanan pada sisi psikospiritual dalam membangun masyarakat ekologis.

Selanjutnya, kaum religius juga turut serta pada kepedulian krisis iklim yang mengguncang persada bumi. Dalam hal ini, para ilmuwan dan pemikir Islam memberikan dalil bahwa al-Quran bisa menjadi jawaban atas krisis iklim dan pelestarian lingkungan, serta mengkritisi balik kaum orientalis yang mengkritik agama monoteistik sebagai penyebab laku antroposentik. Bagi Islam, alam memberikan landasan yang kuat untuk membentuk kehidupan spiritual yang sehat.

Selain bergerak pada intervensi lingkungan, prinsip-prinsip ekoteologi Islam juga dapat menjadi basis keilmuan ekoterapi. Jalan spiritual yang diberikan pada praktik ekoterapi akan memberikan banyak warna dalam proses perkembangannya sebagai sebuah disiplin dan penyembuhan terhadap klien sebagai sebuah metode pengobatan. Hal ini dapat menjadi penguat bahwa agama Islam bukan monoteistik yang destruktif.

Dengan demikian, kedua disiplin (ekoterapi dan Islam) mempunyai relevansi dan kepentingan yang kuat untuk membangun paradigma baru yang ramah lingkungan bagi masyarakat modern. Sebab krisis lingkungan yang terjadi dewasa ini telah mengancam semua spesies dengan pemusnahan dan penyebaran yang masif secara prosedural, serta kesadaran dari manusia modern. Harapan untuk mengakhiri perang panjang yang merusak diri antara manusia dan bumi bergantung pada rekonstruksi yang ditimbulkan pada keduanya.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Dari uraian-uraian di atas, dapat ditemukan beberapa kesimpulan, yaitu

Pertama, ekoterapi merupakan sebuah disiplin yang tergolong baru dalam dunia psikoterapi. Disiplin ini merupakan bagian dari ekopsikologi terapan yang menawarkan metode penyembuhan mental yang ramah lingkungan. Dalam hal ini, ekoterapi menggunakan teori *attention restoration theory* (ART) mengajak alam lingkungan menjadi *co-partner* sebagai media penyembuhan mental manusia. Meski terdapat beberapa unsur terapi formal, seperti sesi konseling dan CBT (*Cognitive Behavioural Therapy*), tetapi ekoterapi bukan praktik terapeutik yang kaku dalam proses layanannya. Ekoterapi memberikan klien kebebasan berekspresi untuk menemukan kembali jati diri, kepercayaan diri, dan harga dirinya. Selain kepada dirinya sendiri, ekoterapi memberi kesempatan kepada klien untuk membangun ulang ikatannya dengan keluarga, teman, dan lingkungan sekitar.

Kedua, titik temu antara disiplin ekoterapi dengan ekoteologi Islam memberi warna baru pada dunia keilmuan sains dan teologi. Dalam kaitannya, paradigma *deep ecology* menjadi basis dari kedua disiplin untuk menjadi sebuah disiplin keilmuan. Tujuan berupa kesadaran (*mindfulness*) atas krisis lingkungan juga menjadi kepentingan yang kuat dari kedua disiplin. Selanjutnya, kedua disiplin saling menguatkan dalam beberapa kasus, seperti ekoterapi (penyembuhan menggunakan air) dapat menjadi pengobatan yang dibasiskan nilai spiritual, serta

pemahaman yang tumpang tindih antara ekoterapi dan Islam dapat memudahkan seseorang untuk mengalami *mindfulness*. Oleh karenanya, kedua disiplin dapat menjadi jawaban dari problematika pandangan antroposentrisme yang membuat manusia modern tidak bisa menempatkan posisinya sebagai khalifah di persada bumi. Relevansi tersebut dapat membentuk sebuah pemahaman baru yang ramah lingkungan dan memiliki nilai spiritual tinggi untuk masa yang akan datang di tengah krisis lingkungan yang terjadi dewasa ini.

B. Saran

Setelah penulis melakukan penelitian ini dan menemukan beberapa kesimpulan yang telah dinarasikan di atas, terdapat beberapa hal yang harus dilakukan terkait tema penelitian ini, yaitu

Pertama, perlu adanya penelitian yang lebih mendalam lagi terkait konsep ekoterapi dan relevansinya dengan ajaran-ajaran teologi, khususnya Islam. Hal tersebut perlu dilakukan karena posisi penulis hanya sebagai pembuka kajian relasi ekoterapi dengan ekoteologi Islam. Dengan demikian, literasi terkait disiplin ekoterapi dan relasinya dengan agama Islam akan semakin banyak, serta akan mempermudah peneliti selanjutnya untuk menjangkau wilayah kajian ini.

Kedua, relevansi antara sains dan teologi dalam penelitian ini diharapkan mampu mendorong peneliti selanjutnya untuk lebih menjelajahi titik temu dari kedua disiplin tersebut. Hal ini sangat diperlukan untuk membentuk paradigma yang menyatukan sains dan teologi. Sebab banyak argumen yang menyatakan bahwa teologi dan sains tidak dapat dikolaborasikan karena memang kedua disiplin bertentangan.

DAFTAR PUSTAKA

- A. Gass, Michael, H. L. Gilis, and Keith C. Russel. *Adventure Therapy*. London: Routledge, 2012.
- Ahmad, Abu, and Chalid Narbuko. *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Bumi Aksara, 1997.
- Ali, Yunasril. *Manusia Citra Ilahi*. Jakarta: Paramadina, 1997.
- Amos Cliffor, M. *Your Guide to Forest Bathing: Experience the Healing Power of Nature*. Newburyport: Red Wheel Books, 2021.
- Annerstedt, Matilda, and Peter Währborg. "Nature-Assisted Therapy: Systematic Review of Controlled and Observational Studies." *Scandinavian Journal of Public Health* 39, no. 4 (2011): 371–388.
- Berger, Ronen, and John McLeod. "Incorporating Nature into Therapy: A Framework for Practice." *Journal of Systemic Therapies* 25, no. 2 (2006): 80–94.
- Borong, Robert P. *Etika Bumi Baru*. Jakarta: BPK Gunung Mulia, 2003.
- . "Etika Lingkungan Hidup Dan Perspektif Kristen." *Pelita Zaman* 13, no. 1 (1998).
- Bowen, Daniel J., and James T. Neill. "A Meta-Analysis of Adventure Therapy Outcomes and Moderators." *The Open Psychology Journal* 6, no. 1 (2013): 28–53.
- Bragg, Rachel, and Gavin Atkins. *A Review of Nature-Based Interventions For Mental Health Care*. London, 2016.
- Bratman, Gregory N., J. Paul Hamilton, Kevin S. Hahn, Gretchen C. Daily, and James J. Gross. "Nature Experience Reduces Rumination and Subgenual Prefrontal Cortex Activation." *PNAS* 112, no. 28 (2015): 8567–8572.
- Brazier, Caroline. *Ecotherapy in Practice: A Buddhist Model*. New York: Routledge, 2018.
- Bringslimark, Tina, Terry Hartig, and Grete G. Patil. "The Psychological Benefits of Indoor Plants: A Critical Review of the Experimental Literature." *Journal of Environmental Psychology* 29, no. 4 (2009): 422–433.
- Brooks, Susan M. "Animal-Assisted Psychotherapy and Equine-Facilitated Psychotherapy." In *Working with Traumatized Youth in Child Welfare*. New York: The Guilford Press, 2006.
- Buzzel, Linda, and Craig Chalquist. "Psyche and Nature in a Circle of Healing." In *Ecotherapy: Healing With Nature in Mind*. San Francisco: Sierra Club

- Books, 2009.
- Buzzell, Linda. "Asking Different Questions: Therapy for the Human Animal." In *Ecotherapy: Healing With Nature in Mind*. San Francisco: Sierra Club Books, 2009.
- Carpenter, Cathryn, and Anita Pryor. "Adventure Therapy." In *Outdoor Therapies*. New York: Routledge, 2021.
- Chalquist, Craig. "Ecotherapy Research and a Psychology of Homecoming." In *Ecotherapy: Healing With Nature in Mind*. San Francisco: Sierra Club Books, 2009.
- Chang, William. *Moral Spesial*. Yogyakarta: Kanisius, 2015.
- Chapple, Christopher Key, and Mari Evelyn Tucker. *Hindiusm and Ecology*. Cambridge: Harvard University Press, 2000.
- Deane-Drummond, Celia. *Teologi Dan Ekologi*. Jakarta: BPK Gunung Mulia, 2006.
- Diah, Eva Anggraeni. "Hakikat Manusia Dan Lingkungan Dalam Perspektif Ekologi Islam." UIN Raden Intan, 2018.
- Emoto, Masaru. *Hidden Messages in Water*. Oregon: Beyond Words Publishing, 2022.
- . *Messages from Water: The First Pictures of Frozen Water Crystals*. Hado Kyoikusha, 1999.
- Fata, Ahmad Khoirul. "Teologi Lingkungan Hidup Dalam Perspektif Islam." *Ulul Albab* 15, no. 2 (2014): 131.
- Ferneer, Carina Ribe, and Leiv Einar Gabrielsen. "Wilderness Therapy." In *Outdoor Therapies*. New York: Routledge, 2021.
- Fisher, Andy. *Radical Ecopsychology*. New York: Suny Press, 2013.
- Hadi, Sutrisno. *Metodology Research*. Yogyakarta: Andi Offset, 1990.
- Haller, Rebecca L. "Garden and Horticultural Therapies." In *Outdoor Therapies*. New York: Routledge, 2021.
- Haller, Rebecca L., and Karen L. Kennedy. "Horticultural Therapy, Related People-Plant Programs, and Other Therapeutic Disciplines." In *The Profession and Practice of Horticultural Therapy*. Boca Raton: CRC Press, 2019.
- Harper, Nevin J. "Wilderness Therapy, Therapeutic Camping, and Adventure Education in Child and Youth Care Literature: A Scoping Review." *Children and Youth Services Review* 83 (2017): 68–79.
- Harun, Martin. "Taklukkanlah Bumi Dan Berkuasalah." *Pelita Zaman* 13, no. 2

- (1998). <https://alkitab.sabda.org/resource.php?topic=876&res=jpz#>.
- Hasanah, Mita Uswatun, and Mulia Ardi. "Eko-Sufisme Dalam Upaya Pelestarian Lingkungan Di Alam Kandung Rejotangan Tulungagung." *Syifa al-Qulub* 6, no. 2 (2022).
- Hoag, Matthew J., Katie E. Massey, and Sean D. Roberts. "Dissecting the Wilderness Therapy Client: Examining Clinical Trends, Findings, and Patterns." *Journal of Experiential Education* 37, no. 4 (2014): 382–396.
- Hudha, Atok Miftachul, Husamah, and Abdulkadir Rahardjanto. *Etika Lingkungan (Teori Dan Praktik Pembelajarannya)*. Malang: Universitas Muhammadiyah Malang, 2019.
- Imam. "Teologi Lingkungan Dalam Perspektif Seyyed Hossein Nasr." UIN Sunan Kalijaga, 2013.
- Kaelan. *Metode Penelitian Kualitatif Bidang Filsafat*. Yogyakarta: Paradigma, 2005.
- Kaplan, Rachel, and Stephen Kaplan. *The Experience of Nature*. Cambridge: The Press Syndicate of the University of Cambridge, 1989.
- Kara, Didem, and Gülden Demet Oruç. "Evaluating The Relationship Between Park Features and Ecotherapeutic Environment: A Comparative Study of Two Parks in Istanbul, Beylikdüzü." *Sustainability* 13, no. 4600 (2021).
- Keraf, Sonny. *Etika Lingkungan Hidup*. Jakarta: Kompas, 2010.
- Khalid, Fazlun. "Islam, Ecology, and Modernity: An Islamic Critique of the Root Causes of Environmental Degradation." In *Islam and Ecology*. USA: The President and Fellows of Harvard College, 2003.
- Khamid. "Wahdat Al-Wujud Dan Insan Kamil Menurut Ibnu Al-Arabi." *Studi al-Qur'an* 10, no. 1 (2014).
- Kristiyanto, Kristiyanto. "Eko-Psikologi (Keseimbangan Antara Sains Dan Agama Dalam Mencapai Kehormanan Antara Manusia Dan Alam)." *Nur El-Islam* 1, no. 1 (2014).
- Larasati, Asahi Asry. "Ini 8 Hasil Dari KTT COP27 2022, Ada Apa Saja?" *Bisnis.Com*. Last modified 2022. <https://ekonomi.bisnis.com/read/20221121/620/1600505/ini-8-hasil-dari-ktt-cop27-2022-ada-apa-saja>.
- Li, Qing, Toshiaki Otsuka, Maiko Kobayashi, Yoko Wakayama, Hirofumi Inagaki, Masao Katsumata, Yukiyo Hirata, et al. "Acute Effects of Walking in Forest Environments on Cardiovascular and Metabolic Parameters." *European Journal of Applied Physiology* 111, no. 11 (2011): 2845–2853.
- Masinambow, Yornan, and Yuansari Octaviana Kansil. "Kajian Mengenai Ekoteologi Dari Perspektif Keugaharian." *Teologi dan Pendidikan Kristiani*

1, no. 2 (2021): 122–132.

Matise, Miles, and Kate Price-Howard. “A Pilot Study Utilizing Ecotherapy as a Therapeutic Modality for Persons with Trauma-Related Stress Disorders.” *The Practitioner Scholar* 2 (2020).

Matsumura, Jenna L. “Ecotherapy as a Tool for Mental Wellness.” *The Vermont Connection* 37, no. 12 (2016).

Mcgeeney, Andy. *With Nature in Mind*. Philadelphia: Jessica Kingsley, 2016.

Miller, G. Tyler. *Replenish The Earth: A Primer in Human Ecology*. California: Wadsworth, 1972.

Mudhofir Abdullah. *Al-Qur'an Dan Konservasi Lingkungan*. Jakarta: Dian Rakyat, 2010.

Naess, Arne. “The Shallow and the Deep, Long-Range Ecology Movement: A Summary.” *Inquiry (United Kingdom)* 16, no. 1 (1973): 95–100.

Nasr, Seyyed Hossein. *Islam: Religion, History, and Civilization*. New York: HarperCollins, 2003.

———. *Man and Nature*. London: Unwin Paperbacks, 1990.

———. *Religion And The Order of Nature*. New York: Oxford University Press, 1996.

———. *The Heart Of Islam*. New York: Perfectbound, 2002.

Organization, World Health. *World Health Statistics 2022*, 2022.

Ozdemir, Ibrahim. “Toward and Understanding of Environmental Ethics from a Qur’anic Perspective.” In *Islam and Ecology*, 1–584. USA: The President and Fellows of Harvard College, 2003.

Quddus, Abdul. “Ecotheology Islam: Teologi Konstruktif Atasi Krisis Lingkungan.” *Ulumuna* 16, no. 2 (2012).

Quran, Tim Penterjemah/ Penafsir al. *Al-Quran Dan Terjemahannya*. Jakarta: Yayasan Penterjemah/ Penafsir al-Quran, 1971.

R. Chapman, Audrey, Rodney L. Petersen, and Barbara Smith-Moran. *Bumi Yang Terdesak: Perspektif Ilmu Dan Agama Mengenai Konsumsi, Populasi, Dan Keberlanjutan*. Bandung: Mizan, 2007.

Ralph Metzner. “Green Psychology, Shamanism, and Therapeutic Rituals.” In *Ecotherapy: Healing With Nature in Mind*. San Francisco: Sierra Club Books, 2009.

Rambaree, Komalsingh, Meredith C. F. Powers, and Richard J. Smith. “Ecosocial Work and Social Change in Community Practice.” *Journal of Community Practice* 27, no. 3–4 (2019): 205–212.

- Roszak, Theodore. *The Voice of The Earth*. New York: Simon & Schuster, 1992.
- Roszak, Theodore, Mary E. Gomes, and Allen D. Kanner. *Ecopsychology: Restoring the Earth, Healing the Mind*. San Francisco: Sierra Club Books, 1995.
- Russell, Keith C., and Jen Farnum. "A Concurrent Model of the Wilderness Therapy Process." *Journal of Adventure Education & Outdoor Learning* 4, no. 1 (2004): 39–55.
- Rust, Mary-Jayne. "Why and How Do Therapists Become Ecotherapists?" In *Ecotherapy: Healing With Nature in Mind*. San Francisco: Sierra Club Books, 2009.
- Schumacher, Ernst Friedrich. *A Guide for The Perplexed*. New York: Harper Colophon Books, 1978.
- Searles, Harold F. *The Nonhuman Environment in Normal Development and in Schizophrenia*. New York: International Universities Press, 1960.
- Segal, David, Nevin J. Harper, and Kathryn Rose. "Nature-Based Therapy." In *Outdoor Therapies*. New York: Routledge, 2021.
- Shin, Won Sop, and Juyoung Lee. "Forest Therapy." In *Outdoor Therapies*. New York: Routledge, 2021.
- Shin, Won Sop, Pong Sik Yeoun, Rhi Wha Yoo, and Chang Seob Shin. "Forest Experience and Psychological Health Benefits: The State of The Art and Future Prospect in Korea." *Environmental Health and Preventive Medicine* 15, no. 1 (2010): 38–47.
- Shin, Yoon Kyung, Dai Jin Kim, Kyunghee Jung-Choi, Young Ju Son, Jung Wan Koo, Jung Ah Min, and Jeong Ho Chae. "Differences of Psychological Effects Between Meditative and Athletic Walking in a Forest and Gymnasium." *Scandinavian Journal of Forest Research* 28, no. 1 (2013): 64–72.
- Some, Malidoma P. "A Shamanic Reflection on Water." In *Ecotherapy: Healing With Nature in Mind*. San Francisco: Sierra Club Books, 2009.
- Summers, James K., and Deborah N. Vivian. "Ecotherapy - A Forgotten Ecosystem Service: A Review." *Frontiers in Psychology* 9, no. 1389 (2018): 1–13.
- Suseno, Franz Magnis. *Etika Sosial*. Jakarta: Gramedia, 1991.
- Suwito. "Etika Lingkungan Dalam Kosmologi Sufistik Menurut Seyeed Hossein Nasr." *Madania* 21, no. 2 (2017): 221–234.
- Thomas, Justin, Steven W. Furber, and Ian Grey. "The Rise of Mindfulness and Its Resonance with the Islamic Tradition." *Mental Health, Religion & Culture* 20, no. 10 (2018): 973–985.

Thomas, Keith. *Man and The Natural World: Changing Attitude in England*. London: Allen Lane, 1983.

White, Heather, and Kay Scott. "Equine and Animal-Assisted Therapies." In *Outdoor Therapies*. New York: Routledge, 2021.

White, Lynn. "The Historical Roots of Our Ecological Crisis." *Science* 155, no. 3767 (1967).

<https://www.cmu.ca/faculty/gmatties/lynnwhiterootsofcrisis.pdf>.

Widodo, Dyah, Sonny Kristianto, Andi Susilawaty, Rakhmad Armus, Mila Sari, Muhammad Chaerul, Siti Nurjanah Ahmad, et al. *Ekologi Dan Ilmu Lingkungan*. Malang: Yayasan Kita Menulis, 2021.

"Apa Saja Hasil COP27." *Forest Digest*. Last modified 2022.

<https://www.forestdigest.com/detail/2099/hasil-cop27>.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A