

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Fenomena kesehatan mental pada generasi muda saat ini menjadi salah satu isu yang mendapatkan perhatian serius baik di tingkat global maupun nasional. Perkembangan teknologi digital yang sangat pesat telah mengubah pola kehidupan masyarakat, khususnya remaja dan pemuda dalam berbagai aspek kehidupan. Kemudahan akses informasi yang seharusnya memberikan manfaat justru sering kali menghadirkan tekanan baru berupa tuntutan sosial, kompetisi akademik, perbandingan diri melalui media sosial, serta meningkatnya ekspektasi terhadap pencapaian hidup. Selain itu, perubahan pola interaksi sosial yang semakin bergeser ke ruang digital menyebabkan berkurangnya kualitas hubungan interpersonal yang bermakna. Kondisi tersebut diperparah oleh ketidakpastian ekonomi, perubahan sosial yang cepat, serta berbagai tantangan global yang memengaruhi cara generasi muda memandang masa depan mereka. Akibatnya, banyak remaja dan pemuda mengalami tekanan psikologis yang berdampak pada kesejahteraan mental, emosional, dan sosial mereka. Kondisi ini menunjukkan bahwa kesehatan mental generasi muda telah menjadi persoalan yang kompleks dan memerlukan perhatian yang serius dari berbagai pihak.

Berdasarkan data dari *Indonesia National Adolescent Mental Health Survey* (I-NAMHS) menunjukkan bahwa satu dari tiga remaja Indonesia mengalami masalah kesehatan mental dalam kurun waktu dua belas bulan terakhir. Selain itu, satu dari dua puluh remaja mengalami gangguan mental yang terdiagnosis secara klinis, dengan gangguan kecemasan menjadi jenis gangguan yang paling dominan (Indonesia National Adolescent Mental Health Survey, 2022). Temuan tersebut menunjukkan bahwa masalah kesehatan mental bukan lagi fenomena yang bersifat individual, melainkan telah menjadi persoalan yang dialami oleh sebagian besar kelompok usia remaja di Indonesia. Tingginya angka gangguan mental pada kelompok usia muda mengindikasikan

adanya berbagai faktor risiko yang memengaruhi kondisi psikologis mereka, baik yang berasal dari lingkungan keluarga, pendidikan, pergaulan, maupun perkembangan teknologi informasi. Gangguan kecemasan yang mendominasi juga menunjukkan bahwa banyak remaja menghadapi kekhawatiran berlebihan terhadap masa depan, relasi sosial, maupun tuntutan kehidupan sehari-hari. Apabila kondisi tersebut tidak ditangani secara tepat, maka dapat berdampak pada penurunan kualitas hidup, prestasi akademik, serta kemampuan individu dalam menjalankan fungsi sosialnya. Oleh karena itu, temuan ini menjadi dasar penting untuk mengembangkan berbagai pendekatan yang mampu membantu generasi muda mengelola tekanan psikologis yang mereka alami.

Kondisi tersebut diperkuat oleh laporan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia yang menyebutkan bahwa sekitar 6,1% penduduk Indonesia berusia di atas 15 tahun mengalami gangguan kesehatan mental. Angka tersebut menunjukkan bahwa permasalahan kesehatan mental telah berkembang menjadi isu kesehatan masyarakat yang signifikan dan membutuhkan penanganan yang lebih komprehensif. Masalah kesehatan mental tidak hanya berkaitan dengan gangguan psikologis yang dapat didiagnosis secara klinis, tetapi juga mencakup berbagai kondisi emosional yang memengaruhi fungsi individu dalam kehidupan sehari-hari. Tingginya prevalensi gangguan mental menunjukkan bahwa kebutuhan masyarakat terhadap layanan kesehatan mental semakin meningkat dari tahun ke tahun. Namun demikian, pendekatan yang digunakan selama ini masih banyak berfokus pada aspek medis dan psikologis sehingga dimensi spiritual sering kali belum mendapatkan perhatian yang memadai. Padahal, dalam banyak kasus, individu yang mengalami gangguan psikologis juga menghadapi krisis makna hidup dan kekosongan spiritual yang turut memperburuk kondisi mental mereka. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan yang lebih holistik dengan mengintegrasikan aspek psikologis dan spiritual dalam upaya menjaga kesehatan mental masyarakat.

Secara global, Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menyatakan bahwa gangguan kecemasan menjadi salah satu gangguan mental yang paling umum terjadi pada kelompok usia remaja. WHO memperkirakan sekitar 5,3% remaja usia 15–19 tahun mengalami gangguan kecemasan yang berdampak pada kualitas hidup, hubungan sosial, dan perkembangan diri mereka (World Health Organization, 2024). Data tersebut menunjukkan bahwa masalah kesehatan mental pada generasi muda bukan hanya terjadi di Indonesia, tetapi juga menjadi tantangan yang dihadapi oleh berbagai negara di dunia. Gangguan kecemasan dapat memengaruhi kemampuan individu dalam mengambil keputusan, menjalin hubungan sosial, serta mengembangkan potensi dirinya secara optimal. Dalam jangka panjang, kondisi tersebut berpotensi menimbulkan berbagai masalah lanjutan seperti depresi, isolasi sosial, hingga menurunnya produktivitas. Fenomena ini menunjukkan bahwa kesehatan mental merupakan isu multidimensional yang memerlukan pendekatan lintas disiplin ilmu. Oleh sebab itu, berbagai upaya preventif dan promotif perlu dilakukan untuk membantu generasi muda memperoleh kesejahteraan mental yang lebih baik.

Meningkatnya angka gangguan mental pada generasi muda menunjukkan bahwa kebutuhan manusia modern tidak hanya terbatas pada pemenuhan kebutuhan fisik dan psikologis, tetapi juga kebutuhan spiritual. Dalam kehidupan yang semakin kompleks, banyak individu mengalami kesulitan menemukan makna hidup, tujuan keberadaan, serta arah yang jelas dalam menjalani kehidupan. Kondisi tersebut sering kali melahirkan perasaan hampa, kehilangan harapan, dan keterasingan dari nilai-nilai yang diyakini. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa spiritualitas memiliki peran penting dalam meningkatkan kemampuan individu menghadapi tekanan hidup, membangun resiliensi, serta memperoleh kesejahteraan psikologis yang lebih baik (Rençber, 2025). Spiritualitas memberikan ruang bagi individu untuk memahami pengalaman hidupnya dalam kerangka yang lebih luas sehingga mampu menerima berbagai tantangan dengan lebih positif. Selain itu, spiritualitas juga membantu individu membangun hubungan yang lebih

mendalam dengan Tuhan, sesama manusia, dan dirinya sendiri. Oleh karena itu, pendekatan spiritual menjadi salah satu aspek yang penting dalam upaya meningkatkan kesehatan mental generasi muda.

Dalam perspektif tasawuf, krisis yang dialami manusia modern tidak hanya dipahami sebagai krisis psikologis, melainkan juga krisis spiritual yang ditandai dengan melemahnya hubungan manusia dengan Sang Pencipta. Kehidupan modern yang cenderung materialistik dan berorientasi pada pencapaian duniawi sering kali membuat manusia kehilangan dimensi transendental dalam kehidupannya. Akibatnya, banyak individu yang mengalami kekosongan batin meskipun secara materi memiliki kehidupan yang cukup baik. Para ulama tasawuf memandang bahwa ketenangan jiwa hanya dapat dicapai ketika manusia mampu membangun hubungan yang harmonis dengan Allah Swt. Melalui proses penyucian jiwa, dzikir, *tafakkur*, dan berbagai praktik spiritual lainnya, manusia dapat memperoleh ketenangan batin yang tidak dapat diberikan oleh kenikmatan material. Dalam konteks ini, spiritualitas tidak hanya dipahami sebagai aktivitas keagamaan formal, tetapi sebagai proses transformasi diri yang menghubungkan manusia dengan sumber makna hidup yang sejati. Oleh sebab itu, tasawuf menawarkan pendekatan yang relevan untuk menjawab berbagai persoalan psikologis dan spiritual yang dihadapi manusia modern.

Salah satu bentuk pendekatan spiritual yang memiliki relevansi dalam Islam adalah *tafakkur* alam. *Tafakkur* alam merupakan aktivitas perenungan terhadap fenomena alam sebagai sarana untuk mengenali tanda-tanda kebesaran Allah Swt yang tersebar di seluruh ciptaan-Nya. Al-Qur'an berulang kali mengajak manusia untuk memperhatikan penciptaan langit, bumi, gunung, laut, tumbuhan, serta berbagai fenomena alam lainnya sebagai media untuk meningkatkan keimanan dan ketakwaan. Aktivitas tersebut tidak hanya melibatkan proses berpikir secara rasional, tetapi juga melibatkan hati dan kesadaran spiritual individu. Melalui *tafakkur* alam, seseorang diajak untuk menyadari keterbatasan dirinya sekaligus mengagumi kebesaran Allah yang

menciptakan alam semesta dengan penuh keteraturan dan keseimbangan. Kesadaran tersebut dapat menumbuhkan rasa syukur, kerendahan hati, dan kedekatan spiritual kepada Allah. Dengan demikian, *tafakkur* alam memiliki potensi besar sebagai sarana pembinaan spiritual yang relevan bagi generasi muda.

Konsep *tafakkur* alam menempatkan alam sebagai ayat-ayat kauniyah yang mengandung pesan-pesan ketuhanan. Alam tidak hanya dipahami sebagai objek fisik yang dapat diamati, tetapi juga sebagai media yang memungkinkan manusia memperoleh pengalaman spiritual yang mendalam. Ketika seseorang merenungi keindahan dan keteraturan alam, ia dapat merasakan kehadiran Allah melalui tanda-tanda kebesaran-Nya yang tampak dalam ciptaan. Pengalaman tersebut sering kali melahirkan perasaan kagum, takjub, syukur, dan kesadaran akan kebesaran Tuhan. Dalam perspektif tasawuf, pengalaman semacam ini merupakan bagian dari proses perjalanan spiritual menuju proses pengenalan kepada Allah atau pengenalan yang lebih mendalam terhadap Allah Swt. Oleh karena itu, *tafakkur* alam tidak hanya berfungsi sebagai aktivitas reflektif, tetapi juga sebagai sarana transformasi spiritual yang dapat memperkuat keimanan seseorang. Dengan kata lain, *tafakkur* alam memiliki dimensi religius, psikologis, dan spiritual yang saling berkaitan.

Dalam perspektif tasawuf, *tafakkur* merupakan salah satu maqam yang penting dalam proses penyucian jiwa. Para ulama tasawuf memandang *tafakkur* sebagai ibadah hati yang mampu membuka kesadaran manusia terhadap hakikat dirinya, hakikat alam semesta, dan hakikat hubungan dengan Allah Swt. Melalui *tafakkur*, seseorang tidak hanya memperoleh pengetahuan intelektual, tetapi juga pengetahuan spiritual yang lahir dari pengalaman batin yang mendalam. Aktivitas ini memungkinkan individu melakukan refleksi terhadap kehidupannya, mengevaluasi dirinya, dan memahami makna berbagai peristiwa yang dialami. Dalam proses tersebut, hati menjadi lebih peka terhadap nilai-nilai ketuhanan dan lebih mampu merasakan kehadiran Allah dalam kehidupan sehari-hari. Oleh sebab itu, *tafakkur* memiliki peran penting

dalam membentuk kepribadian yang seimbang secara spiritual dan psikologis. Semakin dalam seseorang melakukan *tafakkur*, semakin besar pula peluangnya untuk memperoleh pengalaman spiritual yang bermakna.

Keterkaitan antara alam dan spiritualitas juga mendapatkan dukungan dari berbagai penelitian ilmiah kontemporer. Penelitian menunjukkan bahwa paparan terhadap lingkungan alam berhubungan dengan peningkatan kesehatan mental, penurunan tingkat stres, peningkatan fungsi kognitif, kualitas tidur yang lebih baik, serta peningkatan kesejahteraan psikologis secara umum (Jimenez et al., 2021). Berbagai studi juga menunjukkan bahwa individu yang memiliki keterhubungan yang kuat dengan alam cenderung memiliki tingkat kebahagiaan dan kepuasan hidup yang lebih tinggi dibandingkan mereka yang kurang berinteraksi dengan lingkungan alam. Temuan tersebut memperlihatkan bahwa alam tidak hanya memiliki manfaat ekologis dan fisik, tetapi juga manfaat psikologis dan spiritual. Kehadiran alam mampu memberikan ruang refleksi yang membantu individu melepaskan diri dari tekanan kehidupan sehari-hari dan menemukan ketenangan batin. Dalam konteks ini, *tafakkur* alam dapat dipahami sebagai praktik spiritual yang memiliki dasar empiris dalam mendukung kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis. Oleh karena itu, kajian mengenai pengalaman spiritual dalam *tafakkur* alam menjadi penting untuk memahami bagaimana proses tersebut dialami dan dimaknai oleh individu, khususnya anggota *Raheela Community* di Yayasan Pemuda Hijrah.

Penelitian lain menunjukkan bahwa individu yang memiliki tingkat keterhubungan dengan alam (*nature connectedness*) yang tinggi cenderung memiliki tingkat stres dan kecemasan yang lebih rendah dibandingkan individu yang memiliki keterhubungan alam yang rendah (Richardson et al., 2024). Keterhubungan dengan alam juga ditemukan berkorelasi positif dengan kebahagiaan, kesejahteraan psikologis, dan kualitas hidup yang lebih baik. Individu yang merasa memiliki hubungan emosional dengan alam cenderung lebih mampu mengelola tekanan hidup dan memiliki tingkat kepuasan hidup

yang lebih tinggi. Hubungan tersebut menunjukkan bahwa alam tidak hanya berfungsi sebagai lingkungan fisik tempat manusia hidup, tetapi juga memiliki peran penting dalam mendukung kesehatan mental dan emosional seseorang. Keberadaan alam mampu memberikan pengalaman ketenangan, kenyamanan, dan ruang refleksi yang sering kali sulit diperoleh dalam kehidupan modern yang serba cepat dan penuh tekanan. Dalam konteks ini, keterhubungan dengan alam dapat dipandang sebagai salah satu faktor protektif yang membantu individu menjaga keseimbangan psikologisnya. Oleh karena itu, kajian mengenai hubungan manusia dengan alam menjadi semakin relevan untuk dikembangkan, khususnya dalam perspektif spiritualitas Islam.

Temuan tersebut semakin diperkuat oleh penelitian Sahak et al. (2024) yang menemukan bahwa spiritualitas dan keterhubungan dengan alam berperan sebagai mediator antara paparan alam dan kesejahteraan psikologis. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa pengalaman seseorang ketika berinteraksi dengan alam tidak hanya memberikan manfaat psikologis, tetapi juga dapat memperdalam pengalaman spiritual yang dimiliki. Alam menjadi medium yang memungkinkan individu mengalami refleksi diri, mengembangkan rasa syukur, serta meningkatkan kesadaran terhadap keberadaan Tuhan. Dalam kondisi tertentu, pengalaman berinteraksi dengan alam bahkan mampu menghadirkan pengalaman transendental yang memberikan makna mendalam bagi kehidupan seseorang. Hal ini menunjukkan bahwa hubungan antara alam dan spiritualitas memiliki keterkaitan yang erat dan saling memengaruhi. Semakin tinggi kualitas interaksi seseorang dengan alam, semakin besar pula peluang munculnya pengalaman spiritual yang bermakna. Temuan ini menjadi landasan penting dalam memahami praktik *tafakkur* alam sebagai aktivitas yang tidak hanya bernilai religius, tetapi juga memiliki implikasi psikologis dan spiritual.

Dalam konteks kehidupan keagamaan masyarakat Indonesia, munculnya berbagai komunitas hijrah menunjukkan meningkatnya kesadaran generasi muda untuk memperbaiki kualitas spiritual dan keagamaan mereka.

Fenomena hijrah tidak lagi dipahami sekadar sebagai perubahan penampilan atau praktik keagamaan yang bersifat formal, tetapi juga mencerminkan pencarian makna hidup dan kebutuhan akan kedekatan dengan Tuhan. Banyak pemuda mulai mencari ruang sosial yang dapat mendukung proses pembelajaran agama, pembentukan karakter, serta penguatan identitas keislaman mereka. Komunitas hijrah hadir sebagai wadah yang memberikan dukungan sosial, emosional, dan spiritual bagi para anggotanya dalam menjalani proses perubahan diri. Melalui berbagai kegiatan kajian, mentoring, pelatihan, dan aktivitas sosial, komunitas hijrah berupaya membentuk generasi muda yang memiliki pemahaman agama yang lebih baik dan kesadaran spiritual yang lebih kuat. Fenomena ini menunjukkan bahwa kebutuhan spiritual masih menjadi aspek penting dalam kehidupan generasi muda di tengah arus modernisasi yang semakin berkembang. Oleh karena itu, keberadaan komunitas hijrah menjadi fenomena sosial-keagamaan yang menarik untuk diteliti lebih lanjut.

Salah satu komunitas yang aktif dalam membangun kesadaran spiritual generasi muda adalah *Raheela Community* yang berada di bawah naungan Yayasan Pemuda Hijrah. Komunitas ini menjadi wadah pembinaan perempuan muda Muslim melalui berbagai kegiatan keagamaan, pengembangan diri, dan aktivitas spiritual yang bertujuan meningkatkan kualitas keimanan serta kedekatan kepada Allah Swt. Berbagai program yang diselenggarakan tidak hanya berfokus pada peningkatan pengetahuan agama, tetapi juga pada pembentukan karakter dan pengalaman spiritual para anggotanya. *Raheela Community* berupaya menghadirkan pendekatan pembinaan yang relevan dengan kebutuhan generasi muda melalui metode yang komunikatif dan kontekstual. Lingkungan komunitas yang suportif memungkinkan para anggota untuk saling belajar, berbagi pengalaman, dan mengembangkan spiritualitas secara bersama-sama. Dalam proses tersebut, komunitas berfungsi sebagai ruang yang mempertemukan dimensi sosial dan spiritual dalam kehidupan para anggotanya. Keberadaan *Raheela Community* menjadi menarik

untuk diteliti karena menawarkan model pembinaan spiritual yang memadukan nilai-nilai Islam dengan kebutuhan psikologis generasi muda.

Di antara berbagai program yang dijalankan, aktivitas *tafakkur* alam menjadi salah satu kegiatan yang menarik untuk dikaji. Kegiatan tersebut memberikan kesempatan kepada anggota komunitas untuk berinteraksi secara langsung dengan alam sambil melakukan refleksi spiritual, tadabbur ayat-ayat Allah, dan proses kontemplasi diri. Aktivitas ini tidak hanya bersifat rekreatif, tetapi juga mengandung dimensi religius dan spiritual yang mendalam. Melalui *tafakkur* alam, peserta diajak untuk menghayati keindahan dan keteraturan ciptaan Allah sebagai sarana memperkuat keimanan dan kesadaran ketuhanan. Kegiatan ini juga memberikan ruang bagi individu untuk menjauh sejenak dari rutinitas dan tekanan kehidupan sehari-hari sehingga dapat lebih fokus melakukan refleksi diri. Dalam perspektif tasawuf, proses semacam ini merupakan bagian dari perjalanan spiritual yang dapat membantu seseorang mendekatkan diri kepada Allah Swt. Oleh karena itu, *tafakkur* alam menjadi aktivitas yang potensial untuk menghadirkan pengalaman spiritual yang bermakna bagi para peserta.

Menurut Ecep Ismail (2017), praktik spiritual dalam tradisi Islam tidak hanya diwujudkan melalui zikir lisan, tetapi juga melalui kehadiran hati yang sepenuhnya tertuju kepada Allah. Perspektif ini menunjukkan bahwa aktivitas *tafakkur* terhadap alam dapat dipahami sebagai bentuk kontemplasi yang menghubungkan manusia dengan tanda-tanda kebesaran Allah sehingga melahirkan pengalaman spiritual yang mendalam.

Pengalaman yang muncul selama proses *tafakkur* alam berpotensi menghadirkan berbagai bentuk pengalaman spiritual yang bersifat subjektif. Setiap individu dapat mengalami kesadaran religius, perasaan kedekatan dengan Tuhan, ketenangan batin, rasa syukur, maupun pemaknaan baru terhadap kehidupan. Pengalaman tersebut dapat muncul dalam bentuk yang berbeda-beda sesuai dengan latar belakang, kondisi psikologis, serta perjalanan spiritual masing-masing individu. Sebagian orang mungkin merasakan

ketenangan dan kedamaian yang mendalam, sementara yang lain memperoleh pemahaman baru mengenai dirinya dan hubungannya dengan Allah. Pengalaman spiritual semacam ini sering kali bersifat personal dan sulit dijelaskan secara objektif. Meskipun demikian, pengalaman tersebut memiliki pengaruh yang signifikan terhadap cara individu memandang kehidupan dan menjalani aktivitas sehari-hari. Oleh karena itu, pengalaman spiritual dalam kegiatan *tafakkur* alam menjadi fenomena yang penting untuk dikaji secara mendalam.

Untuk memahami makna pengalaman tersebut secara mendalam, penelitian ini menggunakan pendekatan fenomenologi. Pendekatan fenomenologi memungkinkan peneliti mengeksplorasi pengalaman hidup individu sebagaimana dirasakan dan dimaknai oleh subjek penelitian. Fokus utama pendekatan ini adalah memahami esensi pengalaman spiritual yang dialami anggota komunitas selama mengikuti aktivitas *tafakkur* alam. Dalam penelitian fenomenologi, pengalaman subjektif individu dipandang sebagai sumber utama untuk memahami suatu fenomena. Pendekatan ini memungkinkan peneliti menggali makna yang terkandung di balik pengalaman yang dialami informan tanpa terlebih dahulu membatasi interpretasi mereka. Dengan demikian, fenomenologi menjadi pendekatan yang relevan untuk mengungkap pengalaman spiritual yang bersifat personal dan mendalam. Melalui pendekatan ini diharapkan dapat diperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai makna *tafakkur* alam bagi anggota *Raheela Community*.

Pemilihan pendekatan fenomenologi juga didasarkan pada tujuan penelitian yang berupaya menggali pengalaman subjektif anggota *Raheela Community* secara mendalam. Pengalaman spiritual merupakan fenomena yang bersifat personal, unik, dan sering kali sulit diukur menggunakan instrumen kuantitatif. Pengalaman tersebut lebih tepat dipahami melalui narasi, refleksi, dan pemaknaan yang diberikan oleh individu yang mengalaminya secara langsung. Oleh karena itu, pendekatan fenomenologi memberikan ruang

bagi peneliti untuk memahami dunia pengalaman informan dari perspektif mereka sendiri. Pendekatan ini juga memungkinkan peneliti mengidentifikasi tema-tema esensial yang muncul dari pengalaman spiritual para peserta. Dengan memahami pengalaman tersebut secara mendalam, penelitian dapat memberikan gambaran yang lebih utuh mengenai proses terbentuknya pengalaman spiritual dalam aktivitas *tafakkur* alam. Hal inilah yang menjadi salah satu alasan utama penggunaan pendekatan fenomenologi dalam penelitian ini.

Berdasarkan hasil penelusuran literatur, berbagai penelitian sebelumnya telah membahas hubungan antara spiritualitas dan kesehatan mental (Rençber, 2025), hubungan antara alam dan kesejahteraan psikologis (Jimenez et al., 2021), keterhubungan dengan alam dan kesehatan mental (Richardson et al., 2024), serta spiritualitas dalam pengalaman manusia (Marselina, 2024). Penelitian-penelitian tersebut memberikan kontribusi penting dalam menjelaskan manfaat spiritualitas dan interaksi dengan alam terhadap kesejahteraan individu. Akan tetapi, sebagian besar penelitian masih berfokus pada pengukuran hubungan antar variabel atau dampak psikologis yang muncul dari aktivitas tertentu. Kajian yang secara khusus menyoroti pengalaman spiritual sebagai pengalaman hidup yang dimaknai secara subjektif masih relatif terbatas. Selain itu, penelitian yang mengintegrasikan perspektif Tasawuf Psikoterapi dalam memahami pengalaman spiritual juga belum banyak ditemukan. Kondisi ini menunjukkan adanya ruang yang masih terbuka untuk pengembangan kajian mengenai spiritualitas dalam konteks Islam. Oleh karena itu, penelitian ini berupaya mengisi kekosongan tersebut melalui pendekatan fenomenologi.

Penelitian yang secara khusus mengkaji pengalaman spiritual dalam praktik *tafakkur* alam pada komunitas hijrah Islam dengan pendekatan fenomenologi masih sangat terbatas. Selain itu, belum banyak penelitian yang mengeksplorasi bagaimana anggota komunitas hijrah memaknai pengalaman spiritual yang muncul selama melakukan *tafakkur* alam dalam perspektif

Tasawuf Psikoterapi. Sebagian besar penelitian terdahulu lebih menekankan pada manfaat alam bagi kesehatan mental atau pengaruh spiritualitas terhadap kesejahteraan psikologis secara umum. Padahal, proses bagaimana pengalaman spiritual terbentuk dan dimaknai oleh individu merupakan aspek yang penting untuk dipahami. Kesenjangan penelitian tersebut menunjukkan perlunya penelitian yang secara khusus mengkaji pengalaman spiritual dalam konteks praktik *tafakkur* alam yang dilakukan oleh komunitas keagamaan. Dengan demikian, penelitian ini memiliki posisi yang jelas dalam pengembangan kajian spiritualitas Islam, fenomenologi, dan Tasawuf Psikoterapi. Kesenjangan penelitian inilah yang menjadi dasar penting dilaksanakannya penelitian mengenai pengalaman spiritual dalam *tafakkur* alam pada anggota *Raheela Community* di Yayasan Pemuda Hijrah.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk memahami dan mendeskripsikan pengalaman spiritual yang dialami anggota *Raheela Community* selama mengikuti aktivitas *tafakkur* alam. Penelitian ini berupaya menggali bagaimana pengalaman spiritual tersebut muncul, bagaimana anggota komunitas memaknainya, serta faktor-faktor yang memengaruhi terbentuknya pengalaman tersebut. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan kontribusi teoritis bagi pengembangan kajian Tasawuf Psikoterapi, khususnya yang berkaitan dengan spiritualitas berbasis alam dan pengalaman keagamaan. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan dapat memperkaya khazanah keilmuan mengenai *tafakkur* alam sebagai salah satu metode pengembangan spiritual dalam Islam. Dari sisi praktis, temuan penelitian dapat menjadi bahan pertimbangan bagi komunitas keagamaan dalam merancang program pembinaan spiritual yang lebih efektif dan sesuai dengan kebutuhan generasi muda. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya memiliki relevansi akademik, tetapi juga memiliki manfaat praktis dalam pengembangan spiritualitas generasi muda Muslim di era modern.

Berdasarkan latar belakang penelitian yang telah disusun, penelitian ini berangkat dari fenomena meningkatnya permasalahan kesehatan mental dan

krisis spiritual pada generasi muda di era modern. Berbagai tekanan kehidupan, perkembangan teknologi, dan perubahan sosial menyebabkan banyak individu mengalami kecemasan, stres, serta kehilangan makna hidup. Dalam konteks Islam, salah satu pendekatan spiritual yang dapat digunakan untuk membangun kembali kesadaran ketuhanan adalah melalui aktivitas *tafakkur* alam, yaitu perenungan terhadap alam sebagai ayat-ayat kauniyah yang mengandung tanda-tanda kebesaran Allah Swt. Praktik *tafakkur* alam yang dilakukan oleh anggota *Raheela Community* di Yayasan Pemuda Hijrah menjadi fenomena yang menarik karena tidak hanya berfungsi sebagai aktivitas reflektif, tetapi juga berpotensi menghadirkan pengalaman spiritual yang mendalam. Namun demikian, pengalaman spiritual yang muncul dalam kegiatan tersebut bersifat subjektif dan berbeda pada setiap individu sehingga perlu dipahami secara lebih mendalam melalui pendekatan fenomenologi. Oleh karena itu, penelitian ini difokuskan untuk mengkaji pengalaman spiritual yang dialami anggota *Raheela Community* dalam aktivitas *tafakkur* alam, makna yang mereka berikan terhadap pengalaman tersebut, serta faktor-faktor yang memengaruhinya.

B. Rumusan Masalah Penelitian

Berdasarkan uraian tersebut, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana pengalaman spiritual yang dialami anggota *Raheela Community* dalam kegiatan *tafakkur* alam di Yayasan Pemuda Hijrah?
2. Bagaimana anggota *Raheela Community* memaknai pengalaman spiritual yang diperoleh melalui kegiatan *tafakkur* alam?
3. Faktor-faktor apa yang memengaruhi munculnya pengalaman spiritual anggota *Raheela Community* dalam kegiatan *tafakkur* alam?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, tujuan penelitian ini adalah:

1. Mendeskripsikan pengalaman spiritual yang dialami anggota *Raheela Community* dalam kegiatan *tafakkur* alam di Yayasan Pemuda Hijrah.
2. Menganalisis makna pengalaman spiritual yang diperoleh anggota *Raheela Community* melalui kegiatan *tafakkur* alam.
3. Mengidentifikasi faktor-faktor yang memengaruhi munculnya pengalaman spiritual anggota *Raheela Community* dalam kegiatan *tafakkur* alam.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoretis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan kajian keilmuan dalam bidang Tasawuf dan Psikoterapi, khususnya yang berkaitan dengan pengalaman spiritual, *tafakkur* alam, dan spiritualitas Islam. Hasil penelitian ini dapat memperkaya khazanah literatur mengenai hubungan antara manusia, alam, dan pengalaman ketuhanan dalam perspektif Islam. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan dapat memperluas pemahaman mengenai *tafakkur* alam sebagai salah satu metode pengembangan spiritual yang memiliki relevansi dengan kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis individu.

Dari sisi teoritis, penelitian ini berkontribusi dalam mengembangkan kajian mengenai konsep pengalaman spiritual yang dipahami melalui pendekatan fenomenologi. Penelitian ini juga dapat memperkuat pemikiran tasawuf terkait *tafakkur* sebagai sarana menuju proses pengenalan kepada Allah serta memperkaya diskursus ekoteologi Islam yang memandang alam sebagai media untuk mengenal kebesaran Allah Swt. Dengan demikian, hasil penelitian ini dapat menjadi referensi akademik bagi penelitian-

penelitian selanjutnya yang mengkaji spiritualitas berbasis alam dalam perspektif Islam.

Memberikan sumbangan terhadap pengembangan ilmu Tasawuf dan Psikoterapi, khususnya dalam memahami pengalaman spiritual yang terbentuk melalui praktik tafakkur alam sebagai salah satu media pembinaan menuju proses pengenalan kepada Allah. Temuan penelitian ini diharapkan dapat memperkaya kajian mengenai hubungan antara spiritualitas Islam, pengalaman religius, dan proses pembentukan kesadaran ketuhanan melalui interaksi manusia dengan alam.

Temuan penelitian ini dapat menambah khazanah literatur ilmiah mengenai kajian fenomenologi, tafakkur alam, pengalaman spiritual, serta ekoteologi Islam. Selain itu, penelitian ini diharapkan menjadi referensi dalam pengembangan penelitian-penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan implementasi nilai-nilai tasawuf dalam kehidupan masyarakat modern, khususnya pada komunitas hijrah dan pembinaan spiritual berbasis alam.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi *Raheela Community* dan Yayasan Pemuda Hijrah, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan evaluasi dan pengembangan program *tafakkur* alam yang selama ini telah dilaksanakan. Selain itu, penelitian ini memberikan gambaran mengenai pengalaman spiritual yang dirasakan peserta selama mengikuti kegiatan sehingga dapat dijadikan dasar dalam menyusun program pembinaan spiritual yang lebih efektif, terarah, serta sesuai dengan kebutuhan anggota dalam meningkatkan kualitas keimanan dan perjalanan menuju proses pengenalan kepada Allah.
- b. Bagi praktisi Tasawuf dan Psikoterapi, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu referensi dalam mengembangkan pendekatan psikoterapi berbasis spiritualitas Islam melalui praktik tafakkur alam. Temuan penelitian ini juga dapat memberikan alternatif metode

penguatan kesehatan mental dan spiritual, sekaligus menambah wawasan mengenai pemanfaatan alam sebagai media terapi spiritual, refleksi diri, dan pengembangan kesadaran religius.

- c. Bagi akademisi dan peneliti selanjutnya, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber referensi dalam mengembangkan penelitian mengenai pengalaman spiritual, tafakkur alam, fenomenologi, Tasawuf Psikoterapi, maupun ekoteologi Islam. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat membuka peluang pengembangan kajian interdisipliner yang menghubungkan aspek spiritualitas, psikologi, tasawuf, pendidikan Islam, dan lingkungan, serta memberikan data empiris mengenai pengalaman spiritual pada komunitas hijrah di Indonesia.
- d. Bagi masyarakat umum, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman mengenai pentingnya tafakkur alam sebagai salah satu sarana meningkatkan kesadaran spiritual, memperkuat hubungan manusia dengan Allah Swt., serta menumbuhkan kepedulian terhadap kelestarian alam sebagai amanah yang harus dijaga. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat menjadi inspirasi bagi masyarakat untuk memanfaatkan aktivitas refleksi berbasis alam sebagai salah satu upaya menjaga kesehatan mental, memperkuat spiritualitas, serta membangun kehidupan yang lebih seimbang antara hubungan dengan Allah, sesama manusia, dan lingkungan.

E. Kerangka Berpikir

Fenomena meningkatnya permasalahan kesehatan mental dan krisis spiritual pada generasi muda menunjukkan bahwa manusia modern tidak hanya menghadapi persoalan psikologis, tetapi juga mengalami penurunan kualitas hubungan dengan Tuhan, diri sendiri, dan lingkungan. Berbagai tekanan kehidupan modern, seperti tuntutan akademik, perkembangan teknologi, kompetisi sosial, serta perubahan gaya hidup, menyebabkan banyak individu

mengalami kecemasan, kehilangan makna hidup, dan kekosongan batin. Dalam perspektif Tasawuf Psikoterapi, kondisi tersebut dipahami sebagai krisis spiritual yang terjadi akibat melemahnya kesadaran tauhid dan berkurangnya kedekatan manusia dengan Allah Swt. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan yang tidak hanya berorientasi pada pemulihan psikologis, tetapi juga mampu menghidupkan kembali dimensi spiritual individu. Salah satu pendekatan yang relevan adalah *tafakkur* alam, yaitu aktivitas kontemplatif terhadap alam sebagai media untuk mengenali tanda-tanda kebesaran Allah (*ayat kauniyah*) sekaligus membangun kembali hubungan yang harmonis antara manusia, alam, dan Tuhan.

Konsep *tafakkur* alam dalam penelitian ini dipahami sebagai aktivitas spiritual yang melibatkan proses berpikir, merenung, dan menghayati kebesaran Allah melalui ciptaan-Nya. Menurut Imam Abu Hamid al-Ghazali dalam *Ihyā' 'Ulūm al-Dīn*, Jilid IV, Kitāb al-Tafakkur, *tafakkur* merupakan ibadah hati yang melahirkan ma'rifah kepada Allah karena melalui *tafakkur* manusia memperoleh pengetahuan tentang kebesaran-Nya, yaitu pengenalan yang mendalam terhadap Allah melalui perenungan terhadap diri sendiri maupun alam semesta. Sementara itu, Seyyed Hossein Nasr menjelaskan bahwa alam memiliki dimensi sakral karena merupakan manifestasi (*theophany*) dari sifat-sifat Allah. Oleh sebab itu, manusia tidak hanya memandang alam sebagai objek fisik, tetapi juga sebagai media spiritual yang mampu membangkitkan kesadaran ketuhanan. Melalui aktivitas *tafakkur* alam, seseorang diharapkan memperoleh pengalaman spiritual berupa ketenangan batin, rasa syukur, kedekatan kepada Allah, serta pemahaman baru mengenai makna kehidupan. Dengan demikian, *tafakkur* alam diposisikan sebagai proses kontemplatif yang menghubungkan dimensi psikologis, spiritual, dan ekologis dalam kehidupan manusia.

Penelitian ini memusatkan perhatian pada pengalaman spiritual yang dialami anggota *Raheela Community* di Yayasan Pemuda Hijrah ketika mengikuti kegiatan *tafakkur* alam. Pengalaman spiritual dipahami sebagai

pengalaman subjektif yang muncul dari proses interaksi individu dengan alam, refleksi diri, serta penghayatan terhadap kebesaran Allah. Karena setiap individu memiliki latar belakang, pengalaman hidup, dan kondisi spiritual yang berbeda, maka pengalaman yang muncul selama *tafakkur* alam juga bersifat unik dan personal. Oleh sebab itu, penelitian ini tidak bertujuan mengukur tingkat spiritualitas, melainkan memahami bagaimana pengalaman tersebut dialami, dimaknai, dan diinterpretasikan oleh setiap anggota komunitas. Fokus penelitian diarahkan pada pengalaman spiritual, makna pengalaman, serta faktor-faktor yang memengaruhi munculnya pengalaman tersebut selama mengikuti aktivitas *tafakkur* alam.

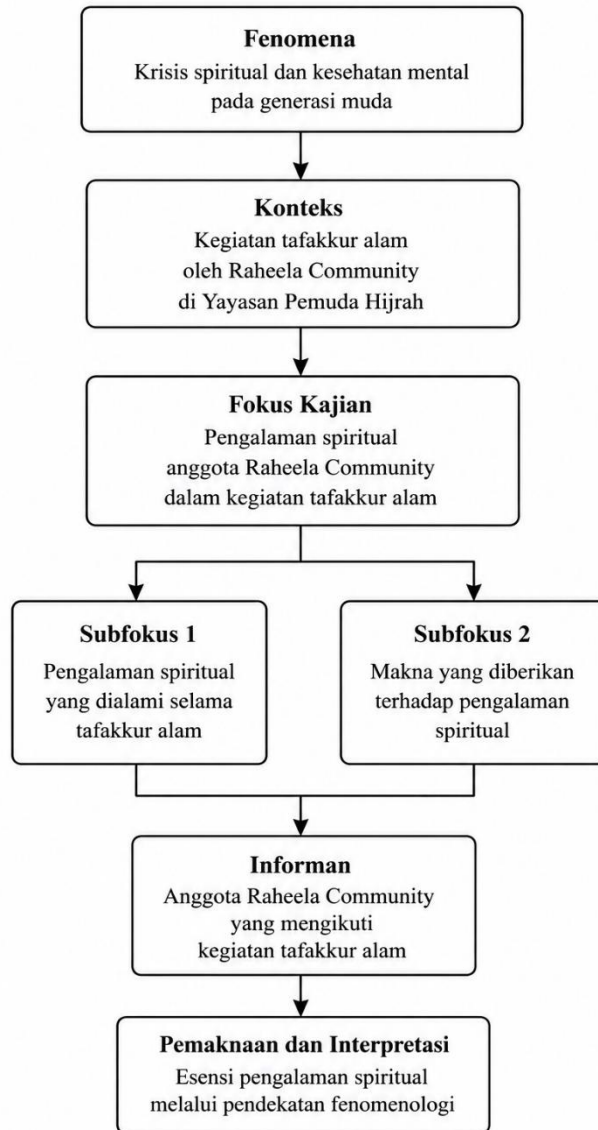
Untuk memahami fenomena tersebut secara mendalam, penelitian ini menggunakan pendekatan fenomenologi yang dikembangkan oleh Clark Moustakas. Pendekatan fenomenologi berupaya memahami pengalaman hidup (*lived experience*) sebagaimana dirasakan oleh individu tanpa memberikan penilaian ataupun generalisasi. Melalui proses *epoche*, *bracketing*, reduksi fenomenologis, dan sintesis makna, peneliti berusaha menangkap esensi pengalaman spiritual yang dialami anggota *Raheela Community*. Pendekatan ini memberikan ruang bagi informan untuk mengungkapkan pengalaman, persepsi, emosi, serta pemaknaan mereka terhadap aktivitas *tafakkur* alam secara alami. Dengan demikian, fenomenologi menjadi pendekatan yang tepat karena mampu menggali realitas pengalaman spiritual dari sudut pandang subjek penelitian, bukan berdasarkan asumsi peneliti.

Berdasarkan uraian tersebut, alur berpikir penelitian dimulai dari adanya fenomena krisis spiritual dan kesehatan mental pada generasi muda yang mendorong munculnya berbagai bentuk pembinaan spiritual, salah satunya melalui kegiatan *tafakkur* alam yang dilaksanakan oleh *Raheela Community* di Yayasan Pemuda Hijrah. Aktivitas tersebut menjadi konteks penelitian untuk memahami bagaimana pengalaman spiritual terbentuk selama proses *tafakkur* alam berlangsung. Penelitian kemudian memfokuskan kajian pada pengalaman spiritual anggota komunitas beserta makna yang mereka

berikan terhadap pengalaman tersebut. Data diperoleh melalui pengalaman hidup para informan yang kemudian dianalisis menggunakan pendekatan fenomenologi sehingga menghasilkan pemahaman mengenai esensi pengalaman spiritual dalam praktik *tafakkur* alam. Hasil penelitian diharapkan dapat memperkaya kajian Tasawuf Psikoterapi, khususnya mengenai *tafakkur* alam sebagai media pengembangan spiritual, sekaligus memberikan pemahaman empiris mengenai pengalaman spiritual generasi muda dalam komunitas hijrah.



Gambar 1.1 Kerangka Berpikir



F. Permasalahan Utama

Fenomena meningkatnya gangguan kesehatan mental dan krisis spiritual pada generasi muda telah menjadi salah satu persoalan yang memperoleh perhatian serius dalam berbagai kajian psikologi, kesehatan, maupun studi keislaman. Perkembangan teknologi digital, meningkatnya tuntutan akademik dan pekerjaan, perubahan pola interaksi sosial, serta

ketidakpastian masa depan menyebabkan banyak remaja dan pemuda mengalami tekanan psikologis yang berdampak pada kesejahteraan mental mereka. Hasil *Indonesia National Adolescent Mental Health Survey* (I-NAMHS) menunjukkan bahwa satu dari tiga remaja Indonesia mengalami masalah kesehatan mental dalam kurun waktu dua belas bulan terakhir, sedangkan satu dari dua puluh remaja mengalami gangguan mental yang terdiagnosis secara klinis dengan gangguan kecemasan sebagai kasus yang paling dominan (I-NAMHS, 2022). Temuan tersebut menunjukkan bahwa generasi muda merupakan kelompok yang rentan mengalami berbagai permasalahan psikologis yang memerlukan perhatian dari berbagai pihak. Kondisi tersebut diperkuat oleh data Kementerian Kesehatan Republik Indonesia yang menyebutkan bahwa sekitar 6,1% penduduk Indonesia berusia di atas 15 tahun mengalami gangguan kesehatan mental (Kementerian Kesehatan RI, 2023). Sementara itu, Organisasi Kesehatan Dunia (World Health Organization) menyatakan bahwa sekitar 5,3% remaja usia 15–19 tahun di dunia mengalami gangguan kecemasan yang berdampak terhadap kualitas hidup, hubungan sosial, dan perkembangan dirinya (WHO, 2024). Fenomena tersebut menunjukkan bahwa persoalan kesehatan mental pada generasi muda tidak hanya menjadi isu psikologis, tetapi juga berkembang menjadi persoalan sosial yang memerlukan pendekatan yang lebih komprehensif dan holistik.

Dalam perspektif Tasawuf Psikoterapi, krisis psikologis yang dialami manusia modern tidak hanya dipahami sebagai gangguan emosional semata, melainkan juga berkaitan erat dengan melemahnya dimensi spiritual individu. Kehidupan modern yang cenderung materialistik menyebabkan banyak individu mengalami kehilangan makna hidup, kekosongan batin, serta menurunnya kualitas hubungan dengan Allah Swt. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa spiritualitas memiliki hubungan positif dengan kesejahteraan psikologis, kemampuan menghadapi tekanan hidup, dan pembentukan resiliensi individu (Rençber, 2025). Oleh karena itu, pemenuhan kebutuhan spiritual dipandang sebagai salah satu aspek penting dalam menjaga kesehatan mental secara menyeluruh. Salah satu bentuk pendekatan spiritual

yang memiliki landasan kuat dalam Islam adalah *tafakkur* alam, yaitu aktivitas merenungkan ciptaan Allah sebagai sarana mengenali tanda-tanda kebesaran-Nya (*ayat kauniyah*). Dalam perspektif tasawuf, *tafakkur* dipandang sebagai ibadah hati yang mampu mengantarkan manusia menuju *proses pengenalan kepada Allah*, yaitu pengenalan yang lebih mendalam terhadap Allah melalui refleksi terhadap diri dan alam semesta (Al-Ghazali, t.t.). Dengan demikian, *tafakkur* alam memiliki potensi menjadi media pembinaan spiritual yang relevan bagi generasi muda pada masa kini.

Berbagai penelitian kontemporer menunjukkan bahwa interaksi manusia dengan alam memiliki manfaat yang signifikan terhadap kesehatan psikologis maupun spiritual. Penelitian Jimenez dkk. menunjukkan bahwa paparan terhadap lingkungan alam berkaitan dengan penurunan tingkat stres, peningkatan fungsi kognitif, kualitas tidur yang lebih baik, serta meningkatnya kesejahteraan psikologis individu (Jimenez et al., 2021). Penelitian Richardson dkk. juga menemukan bahwa individu yang memiliki tingkat *nature connectedness* yang tinggi cenderung memiliki tingkat stres dan kecemasan yang lebih rendah dibandingkan individu yang memiliki keterhubungan dengan alam yang rendah (Richardson et al., 2024). Selain itu, Sahak dkk. menjelaskan bahwa spiritualitas dan keterhubungan dengan alam berperan sebagai mediator yang memperkuat hubungan antara paparan alam dan kesejahteraan psikologis seseorang (Sahak et al., 2024). Temuan-temuan tersebut memperlihatkan bahwa alam tidak hanya memiliki fungsi ekologis, tetapi juga menjadi ruang refleksi yang mampu membangkitkan kesadaran spiritual individu. Namun demikian, sebagian besar penelitian tersebut masih menitikberatkan pada manfaat psikologis dan ekologis tanpa mengkaji secara mendalam pengalaman spiritual yang muncul selama proses interaksi dengan alam. Oleh sebab itu, diperlukan penelitian yang mampu mengeksplorasi pengalaman spiritual tersebut berdasarkan pengalaman hidup individu yang mengalaminya secara langsung.

Fenomena tersebut dapat ditemukan pada *Raheela Community* yang berada di bawah naungan Yayasan Pemuda Hijrah. Komunitas ini secara aktif menyelenggarakan berbagai kegiatan pembinaan spiritual bagi kaum Muslim, salah satunya melalui program *tafakkur* alam. Dalam kegiatan tersebut, peserta diajak melakukan refleksi diri, tadabbur ayat-ayat Allah, dzikir, dan kontemplasi di lingkungan alam sebagai upaya meningkatkan kesadaran ketuhanan dan kedekatan kepada Allah Swt. Aktivitas tersebut tidak hanya berfungsi sebagai kegiatan rekreatif, tetapi juga menjadi media pembentukan pengalaman spiritual yang bersifat personal. Setiap anggota komunitas memiliki pengalaman yang berbeda-beda sesuai dengan latar belakang, kondisi psikologis, tingkat religiositas, dan perjalanan spiritual yang dimiliki. Pengalaman tersebut dapat berupa munculnya ketenangan batin, rasa syukur, kesadaran akan kebesaran Allah, maupun pemaknaan baru terhadap kehidupan. Keunikan pengalaman spiritual tersebut menjadi fenomena yang penting untuk dipahami secara ilmiah karena belum banyak dijelaskan dalam penelitian sebelumnya, khususnya dalam konteks komunitas hijrah di Indonesia.

Berdasarkan identifikasi tersebut, permasalahan utama dalam penelitian ini terletak pada belum optimalnya pemahaman mengenai bagaimana pengalaman spiritual dialami, dimaknai, dan dibentuk selama proses *tafakkur* alam oleh anggota *Raheela Community*. Penelitian ini menjadi penting karena berupaya menggali pengalaman hidup para anggota komunitas secara langsung melalui pendekatan fenomenologi sehingga mampu menghasilkan pemahaman yang lebih mendalam mengenai esensi pengalaman spiritual dalam praktik *tafakkur* alam. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan kajian Tasawuf Psikoterapi, khususnya mengenai *tafakkur* alam sebagai media pembinaan spiritual berbasis pengalaman. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan dapat memperkaya literatur mengenai spiritualitas islam, fenomenologi, dan ekoteologi islam, sekaligus menjadi rujukan bagi komunitas keagamaan dalam merancang program pembinaan spiritual yang lebih efektif dan sesuai dengan kebutuhan generasi muda muslim.

G. Penelitian Terdahulu

Kajian terhadap hasil-hasil penelitian sebelumnya diperlukan untuk memastikan bahwa penelitian ini bukan merupakan duplikasi, sekaligus menemukan celah atau kontribusi ilmiah yang bisa ditawarkan. Dalam pembahasan ini peneliti menjadikan beberapa penelitian sebelumnya yang pernah membahas tafakkur alam maupun hal-hal lain yang berkaitan dengan nya.

Pertama, penelitian yang dilakukan oleh Khoiriyah (2024) berjudul *Islam and Eco-Spirituality of the Merapi Society* mengkaji bagaimana masyarakat di kawasan Gunung Merapi membangun hubungan spiritual dengan lingkungan melalui nilai-nilai Islam. Penelitian ini bertujuan untuk memahami bentuk spiritualitas ekologis yang berkembang dalam kehidupan masyarakat serta kaitannya dengan kesadaran menjaga lingkungan. Dengan menggunakan pendekatan kualitatif melalui metode *grounded research*, penelitian tersebut menemukan bahwa hubungan manusia dengan alam tidak hanya didasarkan pada kebutuhan ekologis, tetapi juga pada kesadaran religius yang memandang alam sebagai amanah dari Allah Swt. Masyarakat Merapi memaknai alam sebagai bagian dari manifestasi kebesaran Tuhan yang harus dijaga dan dihormati. Kesadaran tersebut melahirkan perilaku ekologis yang tercermin dalam berbagai aktivitas sosial dan budaya masyarakat setempat (Khoiriyah, 2024).. Penelitian ini menunjukkan bahwa spiritualitas memiliki peran penting dalam membentuk sikap manusia terhadap lingkungan dan memperkuat hubungan antara manusia, alam, dan Tuhan. Persamaan penelitian tersebut dengan penelitian ini terletak pada kajian mengenai hubungan spiritualitas dan alam dalam perspektif Islam. Namun, penelitian Khoiriyah berfokus pada spiritualitas ekologis masyarakat Merapi secara umum, sedangkan penelitian ini secara khusus mengkaji pengalaman spiritual anggota *Raheela Community* dalam praktik *tafakkur* alam menggunakan pendekatan fenomenologi

Kedua, penelitian yang dilakukan oleh Munir Sadjali (2024) berjudul *Syed Hossein Nasr's Ecosufism: Re-examining the Relationship between God, Man and Nature to Solve the Environmental Crisis* bertujuan untuk mengkaji kembali konsep ekosufisme Seyyed Hossein Nasr sebagai solusi terhadap krisis lingkungan modern. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi pustaka yang menelaah karya-karya utama Seyyed Hossein Nasr serta berbagai literatur pendukung mengenai tasawuf dan lingkungan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa krisis lingkungan pada dasarnya merupakan manifestasi dari krisis spiritual manusia akibat hilangnya kesadaran terhadap nilai-nilai ketuhanan. Nasr memandang bahwa hubungan antara Tuhan, manusia, dan alam merupakan satu kesatuan yang tidak dapat dipisahkan sehingga pemulihan lingkungan harus diawali dengan pembaruan kesadaran spiritual manusia. Penelitian ini juga menjelaskan bahwa alam harus dipahami sebagai bagian integral dari kehidupan manusia dan bukan sekadar objek eksploitasi (Sadjali, 2024).. Persamaan penelitian tersebut dengan penelitian ini terletak pada penggunaan perspektif tasawuf dan pemikiran Seyyed Hossein Nasr dalam menjelaskan hubungan manusia dengan alam. Adapun perbedaannya, penelitian Sadjali bersifat konseptual melalui studi pustaka, sedangkan penelitian ini bersifat empiris dengan menggali pengalaman spiritual anggota *Raheela Community* melalui pendekatan fenomenologi

Ketiga, penelitian yang dilakukan oleh Ilyas Siregar (2023) berjudul *Eco-Spiritual Based on Maqāṣid al-Sharī'ah* bertujuan merumuskan paradigma spiritualitas ekologis berdasarkan konsep *maqāṣid al-sharī'ah*. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif melalui studi konseptual dengan menganalisis berbagai literatur mengenai ekoteologi Islam dan *maqāṣid al-sharī'ah*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hubungan manusia dengan lingkungan merupakan bagian dari tujuan syariat Islam yang harus diwujudkan melalui perlindungan terhadap kehidupan dan keseimbangan alam. Penelitian ini menegaskan bahwa kesadaran spiritual menjadi fondasi penting dalam membangun perilaku ekologis yang bertanggung jawab. Selain itu,

penelitian tersebut juga menawarkan paradigma baru mengenai hubungan harmonis antara manusia, Tuhan, dan alam dalam kerangka nilai-nilai Islam. Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan adalah sama-sama mengkaji hubungan spiritualitas dengan alam dalam perspektif Islam. Perbedaannya terletak pada fokus penelitian, karena penelitian Siregar lebih menitikberatkan pada pengembangan konsep *eco-spiritual*, sedangkan penelitian ini mengkaji pengalaman spiritual anggota komunitas hijrah dalam praktik *tafakkur* alam menggunakan pendekatan fenomenologi.

Keempat, penelitian yang dilakukan oleh Ilyas Siregar (2023) berjudul *Eco-Spiritual Based on Maqāsid al-Sharī'ah* bertujuan merumuskan paradigma spiritualitas ekologis berdasarkan konsep *maqāsid al-sharī'ah*. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif melalui studi konseptual dengan menganalisis berbagai literatur mengenai ekoteologi Islam dan *maqāsid al-sharī'ah*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hubungan manusia dengan lingkungan merupakan bagian dari tujuan syariat Islam yang harus diwujudkan melalui perlindungan terhadap kehidupan dan keseimbangan alam. Penelitian ini menegaskan bahwa kesadaran spiritual menjadi fondasi penting dalam membangun perilaku ekologis yang bertanggung jawab. Selain itu, penelitian tersebut juga menawarkan paradigma baru mengenai hubungan harmonis antara manusia, Tuhan, dan alam dalam kerangka nilai-nilai Islam. Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan adalah sama-sama mengkaji hubungan spiritualitas dengan alam dalam perspektif Islam. Perbedaannya terletak pada fokus penelitian, karena penelitian Siregar lebih menitikberatkan pada pengembangan konsep *eco-spiritual*, sedangkan penelitian ini mengkaji pengalaman spiritual anggota komunitas hijrah dalam praktik *tafakkur* alam menggunakan pendekatan fenomenologi.

Kelima, penelitian yang dilakukan oleh Ahmad Satria (2024) berjudul *Krisis Lingkungan dalam Perspektif Seyyed Hossein Nasr* bertujuan menganalisis akar krisis lingkungan berdasarkan pemikiran Seyyed Hossein Nasr. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan teknik analisis isi

terhadap berbagai karya Nasr yang membahas hubungan antara spiritualitas dan lingkungan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kerusakan lingkungan merupakan akibat dari hilangnya dimensi sakral dalam kehidupan manusia sehingga solusi yang ditawarkan bukan hanya berupa kebijakan ekologis, tetapi juga revitalisasi spiritualitas Islam. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa manusia modern telah memandang alam secara materialistik sehingga kehilangan kesadaran bahwa alam merupakan manifestasi kebesaran Allah Swt. Oleh karena itu, Nasr menawarkan konsep *resacralization of nature* sebagai upaya membangun kembali kesadaran spiritual terhadap alam. Persamaan penelitian tersebut dengan penelitian ini adalah sama-sama menggunakan perspektif Seyyed Hossein Nasr dalam menjelaskan hubungan antara spiritualitas dan alam. Perbedaannya, penelitian Ahmad Satria hanya menganalisis pemikiran seorang tokoh, sedangkan penelitian ini mengeksplorasi pengalaman spiritual secara langsung pada anggota *Raheela Community* dalam kegiatan *tafakkur* alam.

Keenam, penelitian yang dilakukan oleh M. K. Albar (2024) berjudul *Innovation of Ecology-Based Islamic Religious Education Curriculum* bertujuan mengembangkan kurikulum Pendidikan Agama Islam berbasis ekologi sebagai upaya meningkatkan kesadaran lingkungan peserta didik. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif melalui studi kepustakaan dengan menelaah konsep-konsep pendidikan Islam dan pendidikan lingkungan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa integrasi nilai-nilai ekologis dalam pendidikan agama mampu membentuk kesadaran peserta didik sebagai khalifah di bumi yang bertanggung jawab menjaga kelestarian alam. Penelitian tersebut menegaskan bahwa nilai-nilai spiritual Islam memiliki peran penting dalam membentuk perilaku ramah lingkungan. Selain itu, pembelajaran agama yang mengintegrasikan aspek ekologis dinilai mampu memperkuat hubungan peserta didik dengan Allah, sesama manusia, dan lingkungan. Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan adalah sama-sama membahas hubungan antara ajaran Islam dan kepedulian terhadap alam. Namun demikian, penelitian Albar berfokus pada inovasi kurikulum

pendidikan, sedangkan penelitian ini berfokus pada pengalaman spiritual anggota komunitas hijrah melalui praktik *tafakkur* alam

