

Koeksistensi Manusia dan Lingkungan: (Pengalaman Kontemplasi Alam oleh PKUMI)

The Coexistence of Humans and the Environment: (The Experience of Nature Contemplation by PKUMI)

Darlis (Pendidikan Kader Ulama Masjid Istiqlal)

Abstrak

Krisis ekologi telah menjadi isu global yang menjadi perhatian seluruh dunia. Krisis tersebut tidak lepas dari hubungan tidak harmonis antara manusia dan lingkungannya, sebagai akibat dari paradigma yang berorientasi materialistik maupun karena keserakahan manusia itu sendiri. Merespon persoalan tersebut, para ahli telah menawarkan solusi berbasis kultural dan agama. Namun kesadaran ekologis di tengah masyarakat masih terbilang rendah. Tulisan ini bertujuan untuk mendiskusikan peran tadabbur alam PKU-MI sebagai salah satu best practice dalam internalisasi nilai-nilai ekologis kepada mahasantri. Tulisan ini adalah kualitatif dengan model studi kasus. Partisipasi penelitian ini adalah peserta tadabbur alam PKU-MI yang terdiri dari 50 orang yang terbagi dalam enam kelompok. Melalui pendekatan sosio-sufistik dengan teknik wawancara, observasi dan dokumen tertulis, penelitian menegaskan bahwa tadabbur alam PKU-MI sangat efektif dalam peningkatan kesadaran ekologis mahasantri. Kesadaran itu tumbuh melalui penguatan teori, pelepasan masa lalu, bersahabat dengan malam, muhasabah, sinergi energi dan praktek. Proses tersebut merupakan salah satu strategi internalisasi nilai-nilai positif kepada mahasantri yang terjadi melalui tahapan takhalli, tahalli, dan tajalli. Selain itu, tulisan ini juga menunjukkan bahwa tadabbur alam tidak hanya menumbuhkan pemahaman tentang spiritualitas lingkungan (ekologi), tapi juga meningkatkan kesejahteraan psikologis sebagai aspek penting dalam upaya konservasi lingkungan. Dengan demikian, tulisan ini menyimpulkan bahwa kesadaran ekologis memiliki hubungan erat dengan kesejahteraan psikologis.

Kata kunci: Tadabbur alam, spiritualitas ekologi, kesejahteraan psikologis, PKU-MI, kecerdasan lingkungan.

Abstract

The ecological crisis has become a global issue attracting worldwide concern. This crisis stems largely from the disharmonious relationship between humans and their environment, driven by materialistic paradigms and human greed. In response, experts have proposed cultural and religious-based solutions. However, ecological awareness among the general public remains relatively

low. This paper aims to discuss the role of PKU-MI's nature contemplation program (tadabbur alam) as a best practice for internalizing ecological values among students (mahasantri). This study adopts a qualitative approach using a case study model. The research participants consisted of 50 students divided into six groups who took part in the PKU-MI nature contemplation activities. Through a socio-sufistic approach, employing techniques such as interviews, observation, and written documentation, this study confirms that the PKU-MI tadabbur alam program is highly effective in enhancing the ecological awareness of the participants. Awareness grows through theoretical reinforcement, release from the past, befriending the night, self-reflection (muhasabah), energy synergy, and practical exercises. This process represents a strategy for internalizing positive values through the stages of takhalli (self-purification), tahalli (adornment with virtues), and tajalli (manifestation of divine attributes). Furthermore, this paper highlights that nature contemplation not only fosters an understanding of environmental spirituality (ecology) but also enhances psychological well-being—an essential aspect of environmental conservation efforts. Thus, the paper concludes that ecological awareness is closely linked to psychological well-being.

Keywords: *Nature Contemplation, Ecological Spirituality, Psychological Well-being, PKU-MI, Environmental Intelligence*

Introduction

Isu lingkungan dewasa ini menjadi persoalan yang sangat krusial. Bencana akibat dari perubahan iklim (climate change) terus terjadi di seluruh belahan dunia, tidak terkecuali di Indonesia. Laporan BNPB sepanjang tahun 2020 bahwa terdapat 2.925 kejadian bencana alam di Indonesia, mulai dari banjir, angin puting beliung, tanah longsor, kebakaran hutan dan lahan, kekeringan, serta gelombang panas. Krisis lingkungan tersebut, menurut Syeikh Yusuf Qardhawi¹ dan Sayyid Husein Nasr menunjukkan terjadinya krisis spritual manusia modern yang hanya memandang alam semesta sebagai benda mati yang tidak memiliki hubungan (relasi) dengan manusia.² Paradigma tersebut berakibat sangat fatal terhadap perilaku manusia yang bertingkah semena-mena dan tidak bertanggungjawab dengan melakukan eksploitasi terhadap sumber daya alam. Mereka hanya memuaskan keserakahan diri mereka dengan merampas, menebang dan merusak lingkungan tanpa peduli terhadap dampak yang ditimbulkan. Perilaku eksploitasi seperti ini dalam

¹ Yusuf Qardhawi, *Ria'yatul Biah Fi Syariah Al-Islam*, (Kairo: Dar Asy-Syuruq, 2001).

² Seyyed Hossein Nasr, *Man and Nature: The Spiritual Crisis in Modern Man*, 1990, 154.

konsep ekofemisme akibat dari pandangan yang hirarkis dari manusia terhadap alam. Mereka memosisikan diri sebagai subjek, dan bumi sebagai objek yang bebas untuk dimanfaatkan oleh manusia. Syeikh An-Najjar menegaskan bahwa terjadinya krisis lingkungan akibat dari tangan-tangan manusia eksploitatif sangat terkait dengan pandangan dunia terhadap alam itu sendiri. Dalam konteks ini, membangun hubungan harmonis antara manusia dan lingkungan menjadi persoalan yang sangat mendesak di tengah krisis ekologis.

Sejumlah penelitian telah mendiskusikan solusi terhadap persoalan tersebut. Namun kecenderungan tulisan yang ada mengelaborasi upaya membangun kesadaran lingkungan secara teoritis berbasis pada ajaran kitab suci dengan titik fokus yang berbeda, seperti kajian yang dilakukan oleh Muhamad, dkk.,³ dan Manoiu dkk.,⁴ dengan perspektif Quran dan Sunnah. N. Febriani dengan perspektif gender berbasis Alquran,⁵ Septiawadi dengan pendekatan tawassuf,⁶ Mamluatun Nafisah dengan pendekatan Fiqh Maqashid.⁷ Sejumlah tulisan tersebut menggali nilai dan spirit ekologis yang tersembunyi di balik kitab suci dan ajarannya. Misalnya, Muhammd dkk., menegaskan bahwa Alquran dan sunnah Rasul sangat menegaskan pentingnya hubungan harmonis antara manusia dan alam untuk menjaga kesinambungan kehidupan.⁸ Dalam kesempatan lain, N. Febriani lebih intens mendiskusikan aspek kesetaraan manusia dengan alam semesta dengan menelusuri interkoneksi antara keduanya dalam perspektif Alquran. Febriani pun menyimpulkan manusia dan semesta masing-masing memiliki identitas gender seperti maskulin dan feminim.⁹

³ Asmawati Muhamad, Abdul Halim Syihab, and Abdul Halim Ibrahim, "Preserving Human–Nature's Interaction for Sustainability: Quran and Sunnah Perspective," *Science and Engineering Ethics* 26, no. 2 (2020): 1053–66, <https://doi.org/10.1007/s11948-020-00192-7>.

⁴ Valentina-Mariana Manoiu et al., "A Qualitative Exploration of the Holy Quran's Environmental Teachings," *IJAEDU- International E-Journal of Advances in Education* 2, no. 5 (2016): 209, <https://doi.org/10.18768/ijaedu.43510>.

⁵ Nur Arfiyah Febriani, "Wawasan Gender Dalam Ekologi Alam Dan Manusia Perspektif Al-Quran," *ULUL ALBAB Jurnal Studi Islam* 16, no. 2 (2015): 131, <https://doi.org/10.18860/ua.v16i2.3177>.

⁶ Septiawadi Septiawadi, "Simbolisasi Alam Semesta Dalam Ajaran Tasawuf (Perspektif Penafsiran Isyari)," *Al-Dzikra: Jurnal Studi Ilmu Al-Qur'an Dan Al-Hadits* 12, no. 2 (2019): 189–210, <https://doi.org/10.24042/al-dzikra.v12i2.3894>.

⁷ Mamluatun Nafisah, "Alquran Dan Konservasi Lingkungan (Suatu Pendekatan Maqashid Al-Shari'ah)," *AL QUDES: Jurnal Studi Alquran Dan Hadis* 2, no. 1 (2018): 1, <https://doi.org/10.29240/alquds.v2i1.405>.

⁸ Muhamad, Syihab, and Ibrahim, "Preserving Human–Nature's Interaction for Sustainability: Quran and Sunnah Perspective."

⁹ Febriani, "Wawasan Gender Dalam Ekologi Alam Dan Manusia Perspektif Al-Quran."

Sayangnya, penelitian terkait upaya praktis dalam menanamkan kesadaran ekologis melalui internalisasi nilai-nilai Alquran dan Sunnah tersebut belum banyak dilakukan. Penelitian ini bertujuan mengisi kekosongan tersebut dengan mengelaborasi peran yang signifikan dari program tadabbur alam sebagai cara efektif membentuk paradigma baru menuju koeksistensi manusia dan lingkungan. Tulisan ini mendiskusikan peran tadabbur alam yang dilakukan oleh Pendidikan Kader Ulama Masjid Istiqlal (PKU-MI) di Puncak Bogor yang dipimpin langsung oleh Imam Besar Masjid Istiqlal, Prof. Dr. KH. Nasaruddin Umar, M.A, yang sekaligus sebagai inisator program PKU-MI. Persoalan akademik yang didiskusikan adalah (a). Bagaimana proses pelaksanaan Tadabbur Alam PKU-MI? (b). Apa yang mendasari pelaksanaan tadabbur alam PKU-MI? (c). Bagaimana dampak tadabbur alam terhadap kesadaran ekologis mahasiswa PKU-MI?

Penelitian berangkat dari argumentasi bahwa kesadaran ekologis terbentuk melalui perubahan pandangan dunia tentang alam semesta. Alam semesta adalah saudara semakhluk dengan manusia yang memiliki hak eksistensial yang sama. Mereka juga bukan benda mati yang tidak memiliki ruh, melainkan mereka juga memiliki perasaan, jiwa dan bertasbih sebagaimana manusia bertasbih. Dengan fakta ini, manusia selain berhak untuk memanfaatkan alam sesuai porsi yang seimbang, ia juga sangat berkewajiban untuk merawat pelestarian lingkungan dengan berangkat dari keyakinan bahwa alam semesta memiliki sakralitas sebagai menifestasi sifat-sifat Tuhan.

Manusia, Lingkungan dan Tadabbur Alam

Suwito dalam bukunya *Ekosufisme*, memaparkan pandangan tokoh tentang konsep manusia. Manusia adalah makhluk bi dimensional. Artinya manusia memiliki dua unsur yang membentuk keberadaannya, yaitu unsur rohani (mental) dan jasmani (tubuh). Pandangan ini telah ditegaskan oleh para sejumlah tokoh pemikir Muslim, seperti KH. Nasruddin Anshory Ch dan Syariati. Manusia dilihat dari aspek jasmani dikenal dengan alam al-mulk, sementara ditinjau dari aspek rohani disebut sebagai alam malakut.¹⁰ Bahkan sebagian tokoh menegaskan bahwa pada dasarnya, manusia adalah makhluk spiritual. Esensi manusia, pada dasarnya, bukan fisik melainkan yang pokok adalah spiritual (ruh). Konsepsi ini akan berimplikasi pada perilaku manusia terhadap orang lain maupun lingkungannya.

¹⁰ Suwito NS, *Eko-Sufisme, Konsep, Strategi, dan Dampak*, (Purwokerto; STAIN Press, 2011), 111.

Lingkungan adalah bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan manusia. Lingkungan merupakan ekosistem yang wajib mendapat penghormatan, penjagaan demi keberlangsungan hidup manusia di atas bumi.¹¹ Dalam tradisi sufi, lingkungan memiliki hak yang sama dengan manusia. Lingkungan mencakup semua ekosistem yang ada di sekeliling manusia, baik itu udara, air, tanah, hewan, tumbuh-tumbuhan maupun benda mati seperti batu. Krisis lingkungan yang terjadi dewasa ini sangat terkait dengan paradigma berfikir (worldview) yang mekanistik-linear akibat dari revolusi industri. Paradigma ini telah membawa perubahan besar dalam dunia sains dan teknologi yang sangata maju, namun di sisi lain, telah mereduksi kesjatian diri manusia yang melahirkan pribadi yang eksploitatif terhadap lingkungan.¹² Penyebab lain yang mengakibatkan terjadinya perilaku eksplotatif adalah paradigma antroposentris. Paham yang selalu menempatkan posisi manusia sebagai pusat segala kepentingan yang memiliki hak untuk menjarah seluruh sumber daya alam untuk kepentingan manusia.¹³

Untuk merespon krisis tersebut, sangat mendesak untuk membumikan pendidikan karakter ramah lingkungan. Pendidikan ramah lingkungan dapat tercapai melalui penggalian makna dan internalisasi ajaran-ajaran agama yang terkait dengan lingkungan. Dewasa ini, salah satu metode pendidikan praktis dan efektif untuk menumbuhkan kesadaran lingkungan adalah melalui program tadabbur alam. Sebuah program praktis yang melibatkan fisik dan psikis dalam sebuah interaksi intens terhapa manusia dan semesta. Isitilah tadabbur alam merupakan term yang familiar dalam tradisi Islam, yaitu sebuah aktifitas pengamatan dan pembelajaran secara mendalam terhadap alam semesta untuk menggali makna dan nilai tersembunyi di balik fenomena tersebut. Tadabbur alam termasuk salah satu metode pembelajaran nilai yang dirintis oleh pemikir berkebangsaan German, Fr. Finger (1808- 1888) melalui karya "heimatkunde" yang artinya "Pengajaran alam sekitar" dan J.Ligthart (1859-1916) di Belanda dengan "Het Volle Leven" (kehidupan senyatanya).¹⁴

Metode Penelitian

Tulisan ini menggunakan metode kualitatif dengan studi kasus, yaitu metode yang fokus pada satu kasus yang diteliti secara mendalam. Adapun

¹¹ Mohd. Fathil et al., "Islam and Environment: Education Perspective," *Al-Ta Lim Journal* 22, no. 2 (2015): 96–106, <https://doi.org/10.15548/jt.v22i2.128>.

¹² Amat Zuhri, "Mbah Munawar, Tasawuf Dan Kelestarian Lingkungan," *Jurnal Penelitian* 7, no. 9 (2010): 1–16.

¹³ Fathil et al., "Islam and Environment: Education Perspective."

¹⁴ Idaratun Nasifah and Iqbal Abdillah, "Konsep Dan Implementasi Pendidikan Akidah Bagi Siswa Sekolah Dasar Melalui Tadabbur Alam (Kajian Q.S. Al-an'Am Ayat 74-79)," *Journal of Educational and Language Research* 4, no. 1 (2021): 209–20.

pendekatan yang digunakan adalah sosio-sufistik, yaitu pendekatan yang menggabungkan pendekatan sosiologis dan sufistik. Pendekatan sosiologis digunakan untuk mendalami relasi antara murabbi dan mahasantri, mahasantri dengan mahasantri yang lain, dan mahasantri dengan lingkungan. Sementara pendekatan sufistik digunakan untuk melihat proses internalisasi nilai-nilai spiritual dalam membangun kesadaran lingkungan melalui teori takhalli, tahalli dan tajalli

Sumber data adalah peserta tadabbur alam sekitar 55 masantri PKU-MI yang terdiri dari yaitu mahasantri S3 PKU, mahasiswa S2 PKU dan Mahasiswa PKUP. Pengumpulan data dilakukan dengan observasi, wawancara dan dokumentasi tertulis. Observasi dilakukan secara langsung dan terlibat aktif dalam kegiatan tersebut mulai dari pembukaan sampai penutupan selama tiga hari tiga malam. Sementara data dokumentasi berupa foto, khususnya memotret tahapan kegiatan tadabbur alquran. Adapun dokumentasi tertulis yang dimaksud adalah hasil laporan share sesioan tiap kelompok yang diadakan di penghujung acara sebagai bentuk proses insight yang mana terbagi dalam enam kelompok besar. Hasil dokumentasi mereka yang menjadi sumber data utama dalam mendalami pengalaman peserta dan proses internalisasi nilai yang terjadi dalam kegiatan tadabbur alam.

Data yang ada dianalisis dengan secara diskriptif analitis dengan melakukan klasifikasi sesuai dengan pendekatan teori takhalli, tahalli dan tajalli Imam al-Ghazali. Analisis ini digunakan untuk mengetahui proses internalisasi nilai dan dampak terhadap perubahan paradigma pemikiran serta bagaimana tadabbur alam melahirkan kesadaran ekologis bagi peserta.

Konsep Tadabbur Alam PKUMI

Tadabbur Alam Mahasantri Pendidikan Kader Ulama Masjid Istiqlal (PKU-MI) terlaksana selama tiga hari di Puncak Bogor. Tadabbur alam ini dipimpin langsung oleh Imam Besar Masjid Istiqlal, Prof. Dr. KH. Nasaruddin Umar, MA. Beliau juga selaku inisiator dan pelopor Pendidikan Kader Ulama Masjid Istiqlal. PKU-MI adalah program kader ulama masjid Istiqlal yang terlaksana atas kerjasama Kementerian Agama, LPDP dan Kementerian Pemberdayaan Perempuan, dan PTIQ Jakarta.

Tadabbur alam yang dipimpin langsung oleh Prof. Nasaruddin Umar telah terlaksana sejak lama. Program ini termasuk rangkaian penguatan spiritual dan pendalaman paham keagamaan berbasis kajian tasawuf secara praktis. Prof. Nasaruddin Umar, beberapa dekade belakang ini, sangat aktif memberikan pengajian dan pembinaan keagamaan baik secara offline maupun online melalui program teosofi yang berada di bawah naungan Nasaruddin Umar Office (NUO).

Pelaksanaan Tadabbur Alam PKU-MI secara khusus melibatkan mahasantri Program Pendidikan Kader Ulama Masjid Istiqlal. Peserta yang terlibat sekitar 60 orang yang terdiri dari mahasantri PKU program Doktoral, mahasantri Magister (PKU) dan mahasantri Kader Ulama Perempuan (PKU-P). Program ini terlaksana selama tiga hari yang dirangkaian dengan orientasi mahasiswa.

Tadabbur Alam dan Sakralisasi Semesta

Tadabbur alam PKU-MI tidak hanya sekedar rekreasi dan melepaskan kepengatan, tapi memiliki tujuan dan fungsi yang sangat mulia. Semua tahapan dan materi telah didesain secara integratif yang saling berhubungan dengan yang lain dengan satu tujuan yang sangat mendasar, yaitu sakralisasi semesta. Sakralisasi semesta bermakna bahwa seluruh mawjud (eksistensi) yang ada di dunia ini merupakan menifestasi sifat dan nama Allah yang memiliki hak eksistensial seperti manusia. Kesadaran tersebut yang pertama kali yang ditekankan pada pelaksanaan Tadabbur Alam PKU-MI tersebut. Hal itu terlihat pengalaman peserta yang terbagi dalam enam kelompok dalam mengikuti tahapan-tahapan tadabbur alam yang terdiri dari a). Penguatan teori; b) melepaskan masa lalu; c) bersahabat dengan malam; d) qiyammullail dan muhasabah; e) sinergi energi; f) praktek tadabbur alam.

1. Penguatan Teori



Gambar I. Penguatan Konsep

Gambar 1 di atas merupakan proses awal tadabbur alam yang disampaikan langsung oleh Prof. Dr. KH. Nasaruddin Umar di hadapan seluruh mahasiswa. Tahapan ini adalah penguatan konsep dan pemahaman kepada seluruh peserta tentang tadabbur alam. Dalam kesempatan tersebut, Prof. Nasaruddin Umar menegaskan secara bahasa tentang tadabbur alam. Tadabbur alam secara bahasa bersal dari bahasa Arab. Dabbara, yudabbiru, tadabbur. Artinya bisa bermakna mengatur (to organize), merancang (to design), memikirkan (to devise). Sementara kata alam berasal dari kata alima, ya'lamu, alam, yang artinya memberi tanda (to sign), mengerti (to understand), memberi penyadaran (to become aware of). Masih menurut Prof., tadabbur alam merupakan cara efektif untuk mengenal Allah Allah yang diawali dengan mengetahui hakekat diri dan alam semesta.¹⁵

Pada kajian teori terlaksana dengan metode ceramah yang dilanjutkan dengan tanya jawab. Pada kesempatan tersebut, Prof. menegaskan dua hal penting. Pertama, eksistensi alam sebagai makhluk yang setara dengan manusia. Menurutnya, alam raya ini tidak lain adalah saudara kembar manusia sebagai makhluk. Genetik mereka mempunyai sumber yang sama. Istilah benda mati hanyalah dalam istilah manusia, sementara di sisi Allah, semuanya makhluk hidup yang memiliki ruh. Kedua, alam sebagai menifestasi nama-nama Allah. Prof. Nasar juga menguatkan pandangannya dengan mengutip beberapa ayat Alquran yang menegaskan bahwa alam adalah merupakan tajalli allah swt. dan mereka juga bertasbih sebagaimana halnya manusia.

Penanaman Konsep Tadabbur Quran

Kelompok	Pengalaman/pemahaman	Nilai
Satu	Mengenal Allah	Tauhid
	Alam sebagai Menefestasi Allah	
	Alam sebagai Tawassul kepada Allah	Alam sebagai Menefestasi
	Alam bukan khaliq, tapi tidak terpisahkan dari khalik.	
Dua	Alam adalah keindahan	Hubungan Harmonis
	Adanya hubungan ketersalingan antara manusia dan alam	
Tiga	Melatih kepekaan dengan alam	
	Bersahabat dengan alam	

¹⁵ Nasaruddin Umar, Definsi dan Pentingnya Tadabbur Alam, di sampaikan dalam program Tadabbur Alam, 12 September 2022 di Bogor.

Empat	Sambung rasa	
	Tajalli Kesadaran Lingkungan	Tauhid Lingkungan
Lima	Pengalaman baru	Ekosufistik
	Ekologi Sufistik	
Enam	Kesadaran bahwa alam adan tajalli Allah	

Sumber: Dokumentasi tulisan yang diolah

2. Melepaskan masa lalu



Melepaskan masa lalu merupakan tahapan inti yang kedua setelah penguatan konsep. Melepaskan masa lalu artinya memaafkan segala bentuk kekecewaan baik pada diri sendiri maupun kekecewaan kepada orang lain. Prof. Nasaruddin menyatakan bahwa “masa lalu yang tidak terselesaikan dengan baik, akan muncul dan menjadi pemicu terjadinya kesedihan dan mengganggu ketenangan seseorang”. Kekecewaan masa lalu bisa menjadi penghalangan seseorang untuk melangkah ke depan.

Dalam konteks ini, Prof. Nasaruddin tidak hanya memberikan penjelasan secara teoritis tentang pentingnya melepaskan masa lalu, tapi juga membimbing seluruh peserta secara teknis bagaimana melepaskan masa lalu dengan disertai dengan nafas kelinci. Yaitu sebuah teknik yang dilakukan yang diawali dengan mengingat peristiwa/orang yang pernah mengecewakan dalam hidup kita, dan mencoba untuk memaafkan dan melepaskan.

Melepaskan Masa Lalu

Kelompok	Pengalaman/Pengetahuan	Nilai
Satu	Perasan lebih rileks	

	Kebermanfaatan pada lingkungan	Sadar lingkungan, fokus dan bahagia
	Membuang sifat amarah	
	Lebih khusyuk	
Dua	Memaafkan diri sendiri	Berdamai dengan keadaan
	Menyesal, bakti yang terlambat	
Tiga	Menyingkap Tabir	Berdamai dengan hidup
	Berdamai dengan hidup	
Empat	Taubat	Taubat dan memafkan diri sendiri
	Melepaskan beban hidup	
	Tazkiyatut nafs	
	Memaafkan diri sendiri	
Lima	Melepaskan kekecewaan	
	Taubat Nasuha	
Enam	Mearasa lebih plong	Sejahtera Psikologis
	Tekhni praktis untuk memperlancar peredaran darah	
	Membersihkan sampah masa lalu	

Sumber: Dokumentasi tulisan yang diolah

3. Bersahabat dengan malam



Gambar 2. Bersahabat dengan Malam

Bersahabat dengan malam merupakan tahapan ketiga. Bersahabat dengan malam dilakukan di tengah lapangan dengan menyaksikan langsung indahnya bulan di tengah malam. Pada sesi ini, seluruh peserta berbaring dan menatap bulan dan bintang yang ada di bumi. Mereka secara intens memerhatikan gerakan dan konetivitas antara satu bintang dengan bintang yang lain. Dalam sesi ini, Prof. mengarahkan seluruh peserta untuk bersahabat dan merasakan langsung keindahan bintang yang ada di langit di tengah malam.

Bersahabat dengan Malam

Kelompok	Pengalaman	Nilai
Satu	Merasa Kecil di tengah luasnya langit	Memahami Keterbatasan diri
	Penghambaan yang total	
Dua	Hangat di tengah dinginnya malam	Keindahan Alam semesta
	Menatap bintang, nostalgia masa kecil	
Tiga	Menyaksikan Makrokosmos	Bintang adalah tajalli Allah
	Bintang, timbul tenggelam	
Empat	Semakin fokus, semakin banyak bintang	
	Seakan menatap wajah Allah	
Lima	Keajaiban tersingkap di langit malam	
Enam	Udara dingin menjadi hangat	

Sumber: Dokumentasi tulisan yang diolah

4. Qiyamullail dan Muhasabah



Gambar 5. Muhasabah

Pada pukul jam 2 malam, rangkaian tahapan ketiga dimulai, yaitu qiyamullail (salat malam) dan muhasabah. Qiyamullail adalah salat tasbeeh dan salat tahajjud empat rakaat. Sementara muhasabah lebih menekankan pada mengingat orang-orang yang telah berjasa dan mengirimkan surah al-Fatihah satu persatu, seperti baginda Rasul, guru, orang tua dan sahabat. Dalam proses ini, sejumlah kesan dan nilai yang dirasakan oleh para peserta sebagai berikut.

Qiyamullail/Muhasabah

Kelompok	Pengalaman	Nilai
Satu	Teringat Perjuangan Rasul	Kesadaran diri
	Adanya peningkatan kesadaran diri	
	Jangan engkau ambil diriku sebelum engkau ampuni dosaku!	
Dua	Merasa belum menjadi orang tua yang baik	Optimisme
	Susah menangis, hatiku membatu	
Tiga	Run way menuju Tuhan	Optimisme
	Muhasabah sebagai perencanaan masa depan	
Empat	Mengsucikan diri	Lebih dekat dengan Allah
	Berhubungan intim dengan Allah	
Lima	Pembersihan masa lalu	Insaf
	Inropeksi diri	
Enam	Memiliki semangat karena kebersamaan	

Sumber: Dokumentasi dan tulisan yang diolah

5. Sinergi energi



Gambar 4. Sinergi energi

Sinergi energi merupakan tahapan akhir dari segala proses tadabbur alam. Sinergi energi diawali dengan olahraga Yoga yang dilakukan dengan penuh penghayatan dan spirit rasa syukur kepada Yang Kuasa. Selanjutnya, dilanjutkan dengan sinergi energi. Sinergi energi menunjukkan sebuah proses menyedot energi semesta dan menyalurkan kepada dalam diri kita, yang kemudian dishare kepada orang lain melalui genggam tangan. Dalam tahan ini, setidaknya ada dua bentuk penguatan, yaitu mempererat hubungan dengan sesama manusia, dan di sisi lain, membangun kemelekata dengan semesta.

Sinergi Energi

Kelompok	Pengalaman	Nilai
Satu	Sambung Rasa dengan manusia dan alam	Relasi positif dengan semesta
	Merekatkan hubungan	
	Ketenangan dalam segala situasi	
Dua	Ada getaran di tangan	Sharing energi positif
	Hati mejadi plong	
Tiga	Merasakan energi yang berbeda beda	Ketenangan
Empat	Sharing energi positif	
	Saling Support	
Lima	Berbagi energi dengan sesama	
Enam	Ada energi tangan kanan	Ketenangan
	Ada ketenangan	
	Merasa lebih indah	

Sumber: Dokumentasi tulisan yang diolah

6. Praktek Tadabbur Alam



(MSR) Semut batu



(DD) Bunga (AA) Burung

Setelah melaksanakan salat subuh berjamaah, diarahkan untuk melakukan tadabbur alam secara praktis. Tiap mahasantri diberikan waktu satu jam untuk mengamati dan memilih satu objek yang ada di sekitar lokasi. Tiap orang harus berinteraksi secara intens dengan objek yang ada, baik itu pohon, bunga, burung, batu-batuan maupun semut. Tujuannya adalah untuk merasakan respon secara langsung dari objek yang diamati. Pada tahapan ini, sangat menarik dan banyak keajaiban yang dialami oleh peserta, sebagaimana pengalaman beberapa peserta di bawah ini:

Praktek Tadabbur Alam

Peserta	Pengalaman	Nilai
MWR	“Saya berinteraksi dengan semu di pohon adpokat. Sambil berzikir, saya pada Allah agar semut itu memahami intruksi saya, sebagaimana kisah nabi Sulaiman. Tak, lama seakan semut itu memberi isyarat kepada saya agar saya meletakkan dahi di pohon itu. Saya pun melakukan. Dan ternyata, mereka tidak ada yang	Mengalami peristiwa spiritual nabi Sulaiman dengan semut

	menggigit saya, tidak satupun menyentuh muka saya. Bahkan, mereka pun menghindari bekas sujud saya. Subhanallah!”	
DD	“Saya memilih bunga yang dekat lapangan. Awalnya saya memberi salam, memuji dan menggombal dia layaknya manusia. Sya memuji berkali-kali sambil berzikir, namun tidak ada respon. Pada menit 27, sambil saya memajamkan mata dan menghirup dan meresapi udara segar, tiba-tiba saya mencium bau yang sangat harum. Saya merinding, setengah tidak percaya. Tapi, bau harum itu benar-benar ada, dan hanya sebentar saja, baru menghilang.”	Bunga merespon positif dengan bau wangi karena pujian
AA	“Saya mendengar kicauan burung yang bersahutan. Awalnya saya penasaran, darimana suara burung tersebut. Sambil, saya membaca wirid dan doa kepada Allah agar diperlihatkan sumber suara burung, tak lama kemudia, terlihat empat ekor burung yang bertengker di pohon, saling berkicau. Saya pun meresapi, menghayati dan merasakan kicauan itu seperti membentuk irama yang indah bagaikan pujian-pujian kepada Allah”	Burung pun bertasbih dengan kicauannya

Sumber: Dokumentasi tulisan yang diolah

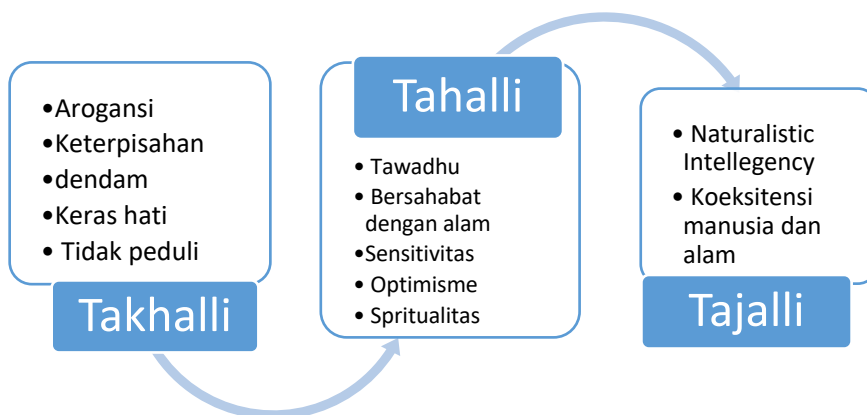
Sementara pada tahapan praktek tadabbur alam, merupakan akhir dari segala proses tadabbur alam, yang menekankan kepada pengalaman langsung tiap mahasantri untuk melakukan komonukasi dan berinteraksi dengan makhluk yang lain, baik semut, pohon, burung dan bunga. Pengalaman mereka sebagai bentuk sambung rasa dan memahami lebih intens dan dekat hakekat kehidupan semua makhluk yang ada di sekitar kita. Hasilnya sangat menakjubkan. Pengalaman santri merasakan dan mehamahi bentuk kehidupan dan kekuatan di balik semua fenomena. Bunga pun merespon positif ketika mendapat sanjungan. Kicauan burung membentuk irama tasbih yang sangat indah. Ketundukan semut sebagaimana mereka tunduk pada nabi Sulaiman. Peristiwa ini pada akhirnya memberikan kesadaran dan

pesan yang sangat mendalam bagi manusia bahwa pada hakikatnya semua semesta memiliki perasaan senang, marah dan sedih serta bertasbih layaknya manusia.

TADABBUR ALAM DAN KESADARAN LINGKUNGAN

Aspek kesadaran merupakan persoalan yang paling mendasar untuk mewujudkan keseimbangan ekologis. Hanya saja, membangun kesadaran memerlukan proses yang panjang, termasuk sangat ditentukan oleh paradigma dan cara pandang dunia seseorang. Dalam konteks ini, pengalaman PKU-MI melalui tadabbur alam menanamkan kesadaran lingkungan dengan melalui proses interseksi langsung dengan alam. Proses itu memudahkan terjadinya internalisasi nilai dan kecerdasan lingkungan (*naturalistic intellegency*) melalui mengalami dan menghayati sebuah peristiwa tersebut. Secara singkat, proses tersebut melewati tiga fase yang sangat terkenal dunia sufistik, yaitu takhalli, tahalli dan tajalli. Takhalli adalah proses penyucian diri, tahalli adan pengisian hal-hal positif, dan tajalli adalah proses menjadi dalam sebuah bentuk/keadaan yang lebih baik.

Proses Pembentukan Kesadaran lingkungan



Dalam konteks tadabbur alam PKU-MI, tahapan penguatan teori, melepaskan masa lalu adalah proses takhalli. Pada tahapan teorits peserta mengalami penyingkapan pemahaman dan rahasia yang selama ini tidak dipahami, yaitu bahwa alam semesta adalah tajalli (menefestasi) nama-nama Allah, yang pada gilirannya akan melahirkan kesadaran tauhid dan ekologis, seperti yang ditunjukkan oleh Najma Mohamed,¹⁶ dan Muhammad Muinul Islam.¹⁷ Begitupun dalam tahapan melepas masa lalu, proses ini adalah bentuk praktis untuk melakukan intropeksi diri terkait dengan kesalahan dan kekecewaan masa lalu, baik itu terkait dengan hubungan

¹⁶ Najma Mohamed, "Revitalising an Eco-Justice Ethic of Islam by Way of Environmental Education : Implications for Islamic Education," no. March (2012).

¹⁷ Muhammad Muinul Islam, "Towards a Green Earth Towards a Green Earth :," Asian Affairs 26, no. 4 (2004): 44–89.

dengan sesama manusia, maupun hubungan dengan lingkungan. Hal itu tampak jelas, nilai-nilai negatif tersebut adalah arogansi, keterpisahan dengan alam, dendam, keras hati dan tidak peduli. Sifat-sifat tersebut, menurut Greta Gaard,¹⁸ Reflita,¹⁹ adalah pemicu terjadinya eksploitasi manusia terhadap sumber daya alam. Persoalan ini juga telah ditegaskan oleh Sayyid Hossen Nasr sebagai bentuk kekeringan spiritualitas yang melanda manusia modern.²⁰ Dalam konteks psikologi, kekeringan spiritualitas mencerminkan pribadi yang telah kehilangan sensitivitas, bukan hanya pada manusia, tapi juga pada lingkungan. Dengan demikian, proses takhalli, bukan hanya berfungsi sebagai penyesalan semata, tapi juga sebagai langkah awal untuk membentuk pribadi-pribadi positif yang memiliki kesejahteraan secara psikologis.²¹

Tahapan kedua adalah tahalli (pengisian diri). Proses tercermin dalam tahap bersabhat dengan malam dan muhasabah/salat malam. Pengalaman mahasantri dalam interaksi bersama dengan malam menimbulkan kesadaran tentang keterbatasan diri di hadapan dahsyat dan indahnya galaksi yang ada di langit (tawadhu). Di saat yang sama, mahasantri menyadari betapa Allah maha Indah telah mewujudkan dalam bentuk keindahan bintang dan seluruh ciptannya baik di langit maupun di bumi. Keindahan itu melahirkan ketenangan batin dan kondisi mental yang sejahtera (*flourishing*) yang pada gilirannya melahirkan kekuatan dan rasa optimisme dalam dirinya. Dalam konteks konservasi ekologi, rasa optimisme merupakan modal besar untuk melakukan sebuah transformasi sosial dengan bergerak mulai dari pribadi sampai pada komunitas masyarakat. Kajian Finn McLafferty Bell dkk., optimisme dalam istilah sufistik dikenal dengan *hope*) memiliki korelasi yang sangat kuat dengan kemampuan seseorang survive di tengah kondisi krisis ekologi.²² Dengan *hope* tidak hanya meningkatkan kekuatan untuk bertahan, tapi juga mendorong lahirnya kreativitas untuk melakukan perbaikan dalam menghadapi krisis ekologi yang ada.

Tahapan terakhir dikenal dengan tajalli, yaitu proses menjadi (*becoming*) pribadi yang lebih baik dan positif. Proses tajalli terlihat dalam dua tahapan terakhir, yaitu sinergi energi dan lebih dekat dengan alam melalui praktek tadabbur alam. Senergi energi proses yang menekankan pada transfer energi positif kepada manusia maupun semesta. Sementara tadabbur alam secara praktis lebih jauh mengantar

¹⁸ Greta Gaard, "Ecofeminism and Climate Change," *Women's Studies International Forum* 49 (2015): 20–33, <https://doi.org/10.1016/j.wsif.2015.02.004>.

¹⁹ Reflita Reflita, "Eksploitasi Alam Dan Perusakan Lingkungan (Istibath Hukum Atas Ayat-Ayat Lingkungan)," *Substantia* 17, no. 2 (2015): 147–58.

²⁰ Nasr, "Man and Nature: The Spiritual Crisis in Modern Man."

²¹ Jusmiati, "Konsep Kebahagiaan Martin Seligman: Sebuah Penelitian Awal," *Rausyan Fikr* 13, no. 2 (2017): 359–74.

²² Finn Mc Lafferty Bell, Mary Kate Dennis, and Glory Brar, "'Doing Hope': Ecofeminist Spirituality Provides Emotional Sustenance to Confront the Climate Crisis," *Affilia - Journal of Women and Social Work* 37, no. 1 (2022): 42–61, <https://doi.org/10.1177/0886109920987242>.

peserta untuk secara langsung merasakan dinamika dan menyambung rasa dengan lingkungan. Tahapan ini terlihat sangat menekankan pada kesadaran bahwa terjadi *take and give* antara manusia dengan manusia, dan manusia dengan semesta. Peserta menyadari bahwa segala wujud yang ada memiliki ruh (spirit), perasan serta merupakan tajalli (menifestasi) Allah,²³ atau dalam bahasa Yusuf al-Qardawi sebagai mushaf yang diam (al-mushaf as-shamit)²⁴. Pengalaman tersebut membenarkan fakta kenabian yang mampu berkomunikasi dengan tumbuh-tumbuhan, hewan bahkan batu-batuan. Kondisi ini pada akhirnya melahirkan pribadi yang memiliki kecerdasan lingkungan (naturalistic intellegency) dan koeksistensi dengan semesta.

Kesimpulan

Persoalan ekologis sangat terkait dengan cara pandang dunia (worldview) seseorang. Hilangnya ketersambungan manusia dengan alam karena keringnya nilai-nilai spiritual merupakan kunci utama terjadinya eksploitasi terhadap alam. Dalam konteks ini dapat ditegaskan bahwa perilaku eksploitatif pada hakekatnya termasuk penyakit mental yang sangat berbahaya. Dalam konteks ini, tadabbur alam, merupakan salah satu program yang sangat penting untuk dipopulerkan di tengah masyarakat untuk membangun kesadaran ekologis melalui interseksi dengan alam secara langsung. Tadabbur alam PKU-MI tidak hanya membentuk kesadaran manusia tentang alam semesta sebagai makhluk spiritual, tapi jua telah memfasilitasi manusia untuk melakukan ketersambungan rasa dengan alam semesta. Proses ini mengantar manusia pada sebuah kesadaran bahwa keberlangsungan hidup di dunia ini hanya bisa berlangsung jika manusia dan makhluk hidup yang lain mampu hidup bersinergi, saling mencintai, dan saling berbagi manfaat satu sama lain.

²³ Mohammad Shomali, "Aspects of Enviromenta Ethics: An Islamic Perspective," *Thinking Faith*, 2008, 281–281, <https://doi.org/10.1515/9781400859061-009>.

²⁴ Yusuf Qardhawi, *Ria'yatul Biah Fi Syariah Al-Islam*.

Daftar Pustaka

- Amat Zuhri. "Mbah Munawar, Tasawuf Dan Kelestarian Lingkungan." *Jurnal Penelitian* 7, no. 9 (2010): 1–16.
- Bell, Finn Mc Lafferty, Mary Kate Dennis, and Glory Brar. "'Doing Hope': Ecofeminist Spirituality Provides Emotional Sustenance to Confront the Climate Crisis." *Affilia - Journal of Women and Social Work* 37, no. 1 (2022): 42–61. <https://doi.org/10.1177/0886109920987242>.
- Fathil, Mohd., Zulfan Saam, Sukendi Sukendi, and Syamsul Nizar. "Islam and Environment: Education Perspective." *Al-Ta Lim Journal* 22, no. 2 (2015): 96–106. <https://doi.org/10.15548/jt.v22i2.128>.
- Febriani, Nur Arfiyah. "Wawasan Gender Dalam Ekologi Alam Dan Manusia Perspektif Al-Quran." *ULUL ALBAB Jurnal Studi Islam* 16, no. 2 (2015): 131. <https://doi.org/10.18860/ua.v16i2.3177>.
- Gaard, Greta. "Ecofeminism and Climate Change." *Women's Studies International Forum* 49 (2015): 20–33. <https://doi.org/10.1016/j.wsif.2015.02.004>.
- Islam, Muhammad Muinul. "Towards a Green Earth Towards a Green Earth ." *Asian Affairs* 26, no. 4 (2004): 44–89.
- Jusmiati. "Konsep Kebahagian Martin Seligman: Sebuah Penelitian Awal." *Rausyan Fikr* 13, no. 2 (2017): 359–74.
- Manoiu, Valentina-Mariana, Ertan Düzgüneş, Madani Azzeddine, and Vasile-Sorin Manoiu. "A Qualitative Exploration of the Holy Quran'S Environmental Teachings." *IJAEDU- International E-Journal of Advances in Education* 2, no. 5 (2016): 209. <https://doi.org/10.18768/ijaedu.43510>.
- Mohamed, Najma. "Revitalising an Eco-Justice Ethic of Islam by Way of Environmental Education : Implications for Islamic Education," no. March (2012).
- Muhamad, Asmawati, Abdul Halim Syihab, and Abdul Halim Ibrahim. "Preserving Human–Nature's Interaction for Sustainability: Quran and Sunnah Perspective." *Science and Engineering Ethics* 26, no. 2 (2020): 1053–66. <https://doi.org/10.1007/s11948-020-00192-7>.
- Nafisah, Mamluatun. "Alquran Dan Konservasi Lingkungan (Suatu Pendekatan Maqashid Al-Shari'ah)." *AL QUDS : Jurnal Studi Alquran Dan Hadis* 2, no. 1 (2018): 1. <https://doi.org/10.29240/alquds.v2i1.405>.
- Nasifah, Idaratun, and Iqbal Abdillah. "Konsep Dan Implementasi Pendidikan Akidah Bagi Siswa Sekolah Dasar Melalui Tadabbur Alam (Kajian Q.S. Al-an'Am Ayat 74-79)." *Journal of Educational and Language Research* 4, no. 1 (2021): 209–20.
- Nasr, Seyyed Hossein. "Man and Nature: The Spiritual Crisis in Modern Man," 1990, 154.

- Reflita, Reflita. "Eksplorasi Alam Dan Perusakan Lingkungan (Istibath Hukum Atas Ayat-Ayat Lingkungan)." *Substantia* 17, no. 2 (2015): 147–58.
- Septiawadi, Septiawadi. "Simbolisasi Alam Semesta Dalam Ajaran Tasawuf (Perspektif Penafsiran Isyari)." *Al-Dzikra: Jurnal Studi Ilmu Al-Qur'an Dan Al-Hadits* 12, no. 2 (2019): 189–210. <https://doi.org/10.24042/al-dzikra.v12i2.3894>.
- Shomali, Mohammad. "Aspects of Enviromenta Ethics: An Islamic Perspective." *Thinking Faith*, 2008, 281–281. <https://doi.org/10.1515/9781400859061-009>.
- Yusuf Qardhawi. *Ria'yatul Biah Fi Syariah Al-Islam*. 1st ed. Kairo: Daar Asy-Syuruuq, 2001.