

BAB II LANDASAN TEORI

A. Tadabbur Alam

1. Pengertian Tadabbur Alam

Kadar keimanan seseorang senantiasa bertambah dan berkurang, naik dan turun maka sesekali kajian keilmuan perlu dilakukan kegiatan religi yang menambah keilmuan dan keimanan seperti dengan kegiatan rihlah *tadabbur* alam yaitu melakukan perjalanan menuju alam bebas dalam beberapa hari untuk kajian ilmiah dengan diselingi kegiatan *tadabbur* alam.¹⁴ Selanjutnya, secara bahasa *tadabbur* berasal dari kata *دبر* atau “*dabbara*” yang berarti menghadap, kebalikan, belakang dan lawan kata dari “*qubul*” yang berarti depan. *Tadabbur* menurut ahli bahasa Arab adalah *التفكر* atau “*at- tafakkara*” yang artinya memikirkan. Sehingga, *tadabbur* bisa berarti memikirkan akibat dari sesuatu atau memikirkan maksud akhir dari sesuatu. *tadabbur* dapat berarti memikirkan akibat dari sesuatu atau memikirkan maksud akhir dari sesuatu. Secara istilah *tadabbur* dapat diartikan sebagai penelaahan secara *universal* yang bisa mengantarkan kepada pemahaman optimal dari maksud suatu perkataan. Selain itu, Kata “*dabbara*” juga berarti memikirkan sesuatu yang ada di akhir (belakang) sesuatu. Sebagaimana Allah SWT berfirman dalam Surat Al- Imron ayat 190- 191 tentang *tadabbur* alam yaitu:

إِنَّ فِي خَلْقِ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ وَاخْتِلَافِ اللَّيْلِ وَالنَّهَارِ لَآيَاتٍ لِّأُولَى الْأَبْصَارِ

¹⁴ Abu Hafizhah Irfan, *Penyubur Iman Melalui Tadabbur Alam*. (Surabaya: Putaka Al- Bayyinah, 2019) cet.1

Artinya: “ Sesungguhnya dalam penciptaan langit dan bumi serta pergantian malam dan siang terdapat tanda-tanda (kebesaran Allah SWT) bagi orang yang berakal .” (QS. Al- Imron 190).

الَّذِينَ يَذْكُرُونَ اللَّهَ قِيَامًا وَقُعُودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِهِمْ وَيَتَفَكَّرُونَ فِي خَلْقِ
السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ ۗ رَبَّنَا مَا خَلَقْتَ هَذَا بَاطِلًا ۗ سُبْحَانَكَ فَقِنَا عَذَابَ

Artinya: “(yaitu) orang-orang yang mengingat Allah SWT sambil berdiri, duduk, atau dalam keadaan berbaring, dan memikirkan tentang penciptaan langit dan bumi (seraya berkata), “Ya Tuhan kami, tidaklah Engkau menciptakan semua ini sia-sia. Mahasuci Engkau. Lindungilah kami dari azab neraka.” (QS. Al- Imron 191).

Dengan ayat- ayat Al- Qur’an diatas dapat diketahui bahwa Allah SWT menegaskan dalam firman-Nya tentang langit dan bumi setelah Allah SWT menjelaskan keburukan- keburukan orang Yahudi. Pada ayat ini Allah SWT menganjurkan untuk mengenal keagungan, kemuliaan, dan kebesaranNya termasuk dalam penciptaan benda- benda angkasa seperti matahari, bulan, beserta planet- planet lainnya dan gugusan bintang- bintang yang berada di langit dan perputaran bumi pada porosnya yang terhampar luas untuk makhluk terutama manusia. Pergantian siang dan malam serta berbagai fenomena alam yang terdapat tanda- tanda kebesaran Allah SWT bagi orang yang berakal yakni orang- orang yang mau berpikir dengan akal murni tanpa diselubungi ide yang melahirkan kerancuan.

Alam merupakan segala yang ada di langit dan di bumi dan diantara keduanya, seperti bumi, bintang, bulan dan lainnya di angkasa langit. Alam sekeliling yaitu apa yang ada di lingkungan kehidupan. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) alam adalah segala sesuatu

yang berada di langit dan di bumi seperti binatang, tumbuhan dan lingkungan hidup. Serta bukan buatan manusia seperti karet.¹⁵

Hakikat alam bersifat teologik-purposif, yang artinya menuju pada tujuan yang telah ditetapkan penciptanya dan berlaku menurut ketentuan yang sudah dirancang-Nya. Allah SWT menciptakan alam semesta tidak dengan percuma atau kebetulan saja, dan bukan juga karena suatu keanekaragaman yang kacau dan tidak teratur, namun merupakan suatu kosmos yang tunggal. Pendekatan secara normatif terhadap alam semesta mengindikasikan bahwa:¹⁶

- a. Alam merupakan makhluk yang Tuhan ciptakan dengan ketentuan-ketentuan tertentu (*sunnatullah*).
- b. Alam diciptakan Allah SWT tidak dengan percuma atau tanpa manfaat, namun penciptaan alam semesta merupakan tujuan yang telah ditetapkan oleh Allah SWT, yakni tunduk kepada-Nya.
- c. Alam merupakan sesuatu yang dapat dimanfaatkan oleh manusia untuk kesejahteraan hidupnya.
- d. Alam merupakan ciptaan Allah SWT yang serasi serta dalam keseragaman yang menunjukkan kesatuannya.
- e. Alam yang rusak dan tidak seimbang dengan keserasiannya dapat membahayakan alam sendiri dan manusia ataupun makhluk hidup yang tinggal di alam semesta.
- f. Alam merupakan ayat kalamullah yang tidak tertulis.

¹⁵ Munzir Hitami, *Mengonsep Kembali Pendidikan Islam* (Yogyakarta: Infinite Press, 2004) hal. 15.

¹⁶ Ibid

Dengan melakukan tadabbur alam, seseorang dapat mengambil hikmah dari hasil pemikiran dan perenungannya untuk mengambil sebuah makna serta hikmah dari sebuah peristiwa atau fenomena tertentu. Sehingga seseorang akan mempunyai rasa syukur dan tidak mudah berprasangka buruk serta akan menambah ketenangan.

Berikut adalah beberapa poin dasar tentang tadabbur alam yaitu:

- a. Terdapat proses merenungi, memikirkan, menghayati serta mengetahui makna dan maksudnya.
- b. Alam semesta menjadi sarana untuk lebih dekat pada Allah SWT dan berbahagia dengan mengenal ciptaan-Nya serta muncul perasaan tenang dalam jiwa ketika berada di alam bebas seperti di gunung, pantai, dan sebagainya.
- c. Alam bebas sebagai media utama atau objek dalam tadabbur alam.
- d. Terdapat penanaman karakter spiritual yang baik dan kecerdasan spiritual.¹⁷

Manusia adalah makhluk yang sempurna dan dijadikan *khalifatul fil ardl* atau pemimpin di bumi yang mempunyai kewajiban untuk menjaga bumi serta alam semesta karena bumi merupakan tempat tinggal manusia di alam semesta sebelum menuju alam berikutnya. Merenungkan dan memaknai tentang alam dalam rangka memperoleh kesadaran bahwa alam semesta adalah tempat tinggal manusia yang seharusnya dijaga dan dilestarikan untuk keberlangsungan hidup manusia itu sendiri. Alam

¹⁷ Hilmi Hambali, "Eksplorasi Pembelajaran Tadabbur Alam Dalam Meningkatkan Kecerdasan Naturalis (Naturalistik Intellegence) dan Kecerdasan Spiritual (Spiritual Intellegence) Siswa SMP Unismuh Makassar", *Jurnal Pendidikan Fisika*, Vol.5, No.1 (2017), <https://journal.unismuh.ac.id/index.php/jpf/article/view/345>, diakses pada 8 Januari 2025.

diciptakan Tuhan untuk memberikan didikan dan pengertian kepada manusia agar selalu mempertahankan sistem ekologi lingkungan hidup supaya manusia dapat bertahan hidup berdampingan dengan sumber daya alam yang pasti dibutuhkan.¹⁸

2. Aspek- aspek Tadabbur Alam

Tadabbur alam merupakan praktik memikirkan dan memahami ciptaan Allah Swt melalui observasi terhadap lingkungan dan fenomena alam yang terjadi. Berikut adalah beberapa aspek- aspek dalam bertadabbur alam yang dapat membantu individu dalam memikirkan kebesaran Allah Swt dan mengambil hikmah menurut penelitian yang dilakukan oleh Chotamul Laili Inayah:¹⁹

a. Kesadaran Diri

Dengan melakukan pengamatan yang mendalam dan kritis seperti melibatkan perhatian yang cermat terhadap unsur- unsur alam seperti tumbuhan, hewan, langit, dan berbagai fenomena alam lainnya. Hal ini bertujuan untuk memahami keteraturan, keindahan, dan kompleksitas ciptaan Allah. Proses memikirkan makna dibalik ciptaan Allah Swt adalah bagaimana setiap elemen berkontribusi pada keseimbangan alam. Tujuannya adalah untuk meningkatkan kesadaran spiritual dan mendekatkan diri kepada Allah Swt melalui pemahaman akan kebesarannya.

¹⁸ Abas Asyafa, *Konsep Tadabbur Al-Qur'an*, (Bandung: CV. Maulana Media Grafika, 2015), hlm. 15.

¹⁹ Chotamul Laili Inayah, "Pengaruh Tadabbur Alam Terhadap Kecerdasan Spiritual Mahasiswa Unit Kegiatan Khusus Pramuka Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya", (Tesis UIN Sunan Ampel Surabaya, 2018), <https://digilib.uinsa.ac.id/22779/>, diakses pada 8 Januari 2025.

Tadabbur alam merupakan kegiatan yang menyenangkan, mengamati, mempelajari dan menafsirkan tanda- tanda kebesaran Allah Swt yang ada di alam semesta. Tujuannya adalah agar manusia dapat berpikir dan mengenal tanda- tanda kebesaran ciptaan Allah SWT dengan hadir secara langsung dan merasakan keindahan ciptaan Allah SWT yang mengagumkan sehingga muncul sebuah rasa ketenangan dan juga memudahkan manusia dalam mencari solusi dari masalah yang menimpa dalam hidup.²⁰ Allah SWT Yang Maha Kuasa telah menciptakan langit dan bumi dalam waktu enam hari dan Allah SWT juga tidak merasa letih dalam menciptakan alam semesta beserta isinya seperti dalam QS. Qaf ayat 38:

وَلَقَدْ خَلَقْنَا السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضَ وَمَا بَيْنَهُمَا فِي سِتَّةِ أَيَّامٍ وَمَا مَسَّنَا مِنْ لُغُوبٍ
 Artinya: “Kami benar-benar telah menciptakan langit, bumi, dan apa yang ada antara keduanya dalam enam masa dan Kami tidak merasa letih sedikit pun.” (QS. Al- Qaf: 38).

Etika lingkungan dalam tasawuf (ekosufisme) artinya adalah kesadaran spiritual yang diperoleh dengan cara memaknai interaksi antar sistem wujud terutama pada lingkungan sekitar dalam hal ini adalah alam semesta. Alam adalah sarana dzikir pada Allah Swt, jika alam semesta merupakan sumber kearifan dan pengetahuan, maka pelaku sufisme akan memperlakukan alam dengan bijaksana yaitu dengan sifat- sifat yang baik yang telah diisikan pada dirinya (*tahalli*).²¹ Dalam konteks sistem ekologi, kerusakan atau merusak alam sama dengan merusak dirinya sendiri dan generasi sekarang bahkan generasi selanjutnya. Sedangkan

²⁰ Afizatul Mukolidah, “Bimbingan Agama Islam Melalui Tadabbur Alam Untuk Meningkatkan Religiusitas Santri Di Pondok Pesantren Untanjung Karang Kudus”. (Tesis UIN Walisongo Semarang, 2023). <https://eprints.walisongo.ac.id/id/eprint/21991/>, diakses pada 8 Januari 2025

²¹ Suwito N.S., *Eko-sufisme: Konsep, Strategi, dan Dampak*. (STAIN Press, 2011)

dalam konteks ekosufisme atau tasawuf bahwa merusak alam sama dengan merusak kehidupan sekaligus merusak sarana *ma'rifah*. Dengan kata lain, dalam konsep ekosufisme keberadaan alam sekitar menjadi saudara yang harus dipelihara dan dilestarikan, karena dia adalah sumber kehidupan, pengetahuan (*ilmu ma'rifah*) dan merusak alam sama halnya menurutpintu hidayah atau *ma'rifat*.

Untuk memperluas wawasan dan pengetahuan tentang dunia serta menginspirasi penelitian ilmiah, maka tadabbur alam dapat dijadikan referensi. Pembelajaran tentang ekosistem, sains, dan hubungan antara makhluk hidup diperlukan agar manusia memiliki pemahaman bahwa manusia tidak hidup sendiri. Manusia hidup berdampingan erat dengan alam dan bahkan dengan adanya alam disekitar kita akan membantu manusia dalam mencukupi segala kebutuhan pangan, sandang, dan papan. Tanpa adanya alam semesta manusia tidak dapat hidup dengan sejahtera. Manusia membutuhkan alam semesta seperti membutuhkan air untuk minum, memasak, mencuci. Begitu juga dengan udara dibutuhkan untuk mensuplai oksigen yang dihirup manusia dengan gratis dan dapat membuang karbondioksida dengan nyaman tanpa bantuan alat apapun.

Alam sekitar kita memiliki hubungan erat dengan kita manusia. Dalam Al- Qur'an juga dijelaskan bahwa hubungan alam semesta dan manusia mengarah kepada manusia yang lebih banyak perannya dalam menciptakan kemakmuran. Disinilah terdapat hubungan simbiosis mutualisme (saling menguntungkan) antara manusia dengan alam. Sehingga manusia harus bersahabat dengan alam dan merawatnya bukan

hanya mengeskploitasinya. Allah telah memperingatkan manusia agar tidak melakukan kerusakan di bumi dan itu tertuang dalam Al- Qur'an Surat al- A'raf ayat 56 berbunyi:

وَلَا تُفْسِدُوا فِي الْأَرْضِ بَعْدَ إِصْلَاحِهَا وَادْعُوهُ خَوْفًا وَطَمَعًا إِنَّ رَحْمَتَ اللَّهِ قَرِيبٌ مِّنَ الْمُحْسِنِينَ

Artinya: "Dan janganlah kamu berbuat kerusakan di bumi sesudah Allah menyediakan segala yang membawa kebaikan padanya, dan berdoalah kepadaNya dengan perasaan bimbang (kalau-kalau tidak diterima) dan juga dengan perasaan terlalu mengharapkan (supaya makbul). Sesungguhnya rahmat Allah itu dekat kepada orang-orang yang memperbaiki amalannya." (QS. Al'A'raf: 56).

Secara *sunnatullah* alam ini bersifat objektif, tidak pilih kasih, siapa saja yang melanggar akan kena hukuman-Nya apapun pelanggarannya termasuk kejahatan atau kealpaan. Akan tetapi pada kenyataannya banyak manusia yang masih melakukan pelanggaran berupa menggunduli hutan tanpa reboisasi, membuang sampah di laut dan di sungai tanpa daur ulang bahkan sampai mencemari lingkungan karena limbah pabrik. Hal ini membuat alam murka sehingga banyak sekali musibah yang dikarenakan ulah manusia itu sendiri seperti banjir yang melanda di daerah perkampungan yang buruk dalam mengelola sampah ataupun karena hutan yang kehilangan fungsinya karena dibabat habis.

Alam merupakan sebuah tanda atau penunjuk jalan bagi orang yang berpikir mendalam dan berpengetahuan. Alam juga merupakan ayat Tuhan yang tidak tertulis sebagai bukti bahwa ada Yang Maha Pencipta, pengetahuan tentang kebijaksanaan Tuhan. Alam sebagai mikro-kosmos beserta keseluruhan keseluruhan memiliki keteraturan atau regularitas

dan stabilitas dalam keberlangsungannya. Singkatnya, alam semesta yang terdiri dari langit dan bumi tercipta dari ledakan kosmik sekitar 1020 miliar tahun yang lalu dan sekarang dipelajari dan dinamakan dengan teori big bang. Dari mulai atom yang bentuknya sangat kecil dapat membentuk bumi dan planet-planet yang luar biasa besar dan bahkan bumi dapat ditinggali manusia dengan nyaman.²²

Dalam menjalankan kehidupan ini manusia seringkali mendapatkan ujian dan cobaan dimana Allah Swt sebenarnya akan memberikan kenikmatan tersendiri di setiap ujian dan cobaan. Namun, banyak dari manusia yang tidak menyadari hal tersebut dan lupa tidak mengucapkan “*Alhamdulillah*” setelah mendapatkan kenikmatan. Padahal Allah Swt sudah berjanji dalam ayat-Nya bahwa jika kita bersyukur maka Allah Swt akan menambahkan nikmat-Nya dan tertuang dalam Al- Qur’an Surat Ibrahim ayat 7 berbunyi:

وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ وَلَئِن كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ
Artinya: Dan (ingatlah juga) tatkala Tuhan kalian memaklumkan, “Sesungguhnya jika kalian bersyukur (atas nikmat-Ku), pasti Kami akan menambah (nikmat) kepada kalian; dan jika kalian mengingkari (nikmat-Ku), maka sesungguhnya azab-Ku sangatlah pedih.” (QS. Ibrahim ayat 7).

Bersyukur adalah cara berterimakasih atas semua nikmat dan anugerah yang diberikan oleh Allah Swt karena dengan mensyukuri nikmat-Nya merupakan salah satu bagian dari tanda keimanan seseorang kepada Allah Swt. Bersyukur juga berarti menerima segala nikmat yang telah Allah Swt berikan sebagai sarana ibadah dan menjaga diri dari

²² Mia Fitriah El- Karimah, “Hubungan Manusia dan Alam Perspektif Al- Qur’an. Jurnal Al Ashriyyah”. *Jurnal of Islamic Studies: Al- Ashriyyah* Vol. 6, No.2 (2020), <https://alashriyyah.stainuruliman.ac.id/index.php/alashriyyah/article/view/116>, diakses pada 8 Januari 2025.

segala macam bentuk maksiat. Nikmat Allah sangat melimpah dan mustahil bagi kita untuk menghitung setiap nikmat yang Allah Swt berikan kepada kita. Nikmat Allah tidak ada libur dan tanpa ada batasan jam, menit, jam, bahkan selama kita masih hidup.²³

Kita dapat menjalani aktivitas dengan baik dan sehat secara fisik dan mental merupakan anugerah yang besar dari Allah Swt. Kondisi kita saat ini mungkin akan kita rindukan saat kita dalam keadaan sakit. Ketika di waktu pagi hari, kita dapat bangun dari tidur, dapat memejamkan mata untuk tidur dan berkedip setiap saat tanpa disuruh, juga dapat bernafas dengan baik serta dapat menjalankan ibadah sholat subuh merupakan kenikmatan yang luar biasa dari Allah Swt. Oksigen segar yang kita hirup setiap saat tanpa bantuan alat, badan yang sehat dan fit penuh semangat untuk menjalani aktivitas merupakan hal yang luar biasa diinginkan bagi orang yang sedang sakit bahkan koma di Rumah Sakit yang setiap detiknya bernafas dengan alat bantuan oksigen.

Saat kita bersyukur kepada Allah Swt kita dapat merasakan kebahagiaan dan ketenangan jiwa. Ditambah lagi kita dapat rezeki untuk dapat melakukan perjalanan tadabbur alam seperti pergi ke pantai, ke pegunungan teh, atau bahkan mendaki gunung juga merupakan nikmat yang luar biasa. Bayangkan ketika fisik kita dihilangkan nikmatnya satu saja seperti mata kita minus fan silinder sehingga harus memakai kacamata setiap saat. Untuk orang senantiasa bersyukur akan menganggap hal itu adalah anugerah karena matanya tidak buta, namun

²³ Cintaning Antar Nusa, "Mensyukuri Setiap Nikmat Allah Swt", *Artikel Universitas Islam Indonesia*, (2022), <https://fcep.uii.ac.id/blog/mensyukuri-setiap-nikmat-allah-swt/>. Diakses pada 6/11/2024.

bagi orang yang tidak bersyukur maka akan mengingkari nikmat Allah. Bayangkan ketika naik sepeda motor menjadi tidak nyaman karena kaca mata kita sering mengembun, jadi kita harus mengelapnya agar menjadi bersih selama perjalanan. Oleh karena itu, setiap nikmat sehat yang kita dapatkan saat ini hendaklah kita gunakan untuk kebaikan dan manfaat seperti beribadah dengan khusyuk, bersedekah kepada fakir miskin, menyayangi hewan dan tumbuhan, berbuat baik dengan sesama, dan lebih mencintai tubuh serta menjaga kesehatan jasmani dan ruhani.

Manusia yang mampu mengamati tanda- tanda kebesaran Allah Swt dalam alam semesta maka ia juga dapat mengingat Allah Swt tentang keberadaan Allah Swt yang mengatur segala sesuatu dengan semestinya tidak kurang dan tidak lebih semuanya dalam takaran yang cukup sesuai dengan porsi masing- masing makhluk. Sehingga dengan sudut pandang yang demikian akan menimbulkan rasa syukur, menenangkan jiwa, dan menambah ketakwaan kepada Allah Swt. Selain itu, juga dapat memberikan kita hikmah berupa optimis dalam menjalani hidup karena merasa sudah ada yang mengatur segalanya dengan baik seperti teraturnya alam semesta oleh Allah Swt.

Refleksi spiritual merupakan proses introspektif merenungkan keyakinan, nilai, dan pengalaman seseorang dalam konteks spiritualitas. Didalam melakukan refleksi spiritual, seseorang akan merasakan, menghayati, memikirkan keagungan Allah Swt melalui yang diciptakan. Sehingga seseorang yang melakukan refleksi spiritual dapat merasakan perbedaan yaitu mendapatkan pencerahan baru dalam hidup baik dari

segi spiritual maupun intelektual. Dalam melakukan refleksi spiritual, syariat agama seperti sholat 5 waktu dan kewajiban sebagai muslim kepada Allah Swt tidak akan ditinggalkan.

Dalam melakukan tadabbur alam yaitu proses memikirkan makna di balik ciptaan Allah Swt. Seperti yang dilakukan oleh ustadz di MDTA Al- Fudhola' Barurambat Timur Pamekasan dalam skripsi yang berjudul Implementasi Program Tadabbur Alam dalam Meningkatkan Motivasi Belajar dan Spiritual Santri Di MDTA Al- Fudhola' Barurambat Timur Pamekasan. Hasil wawancara dan pengamatan peneliti yaitu kegiatan tadabbur alam dapat dilaksanakan di luar madrasah (outdoor learning) di ikuti oleh seluruh santri MDTA dengan tujuan untuk memberikan pengalaman belajar di alam terbuka kepada santri yaitu mengutamakan aspek spiritual dengan menggunakan ayat- ayat/ dalil- dalil berkenaan keajaiban alam atau kisah Qur'ani sebagai sumber materi.²⁴

Sebagai mahasiswa hendaknya kita bersyukur karena bisa mencari ilmu yang tinggi di perguruan tinggi negeri dan kesempatan ini tidak banyak orang bisa merasakan pendidikan tinggi. Oleh karena itu, dengan bersyukur kita dapat berterima kasih kepada Allah Swt dan orang tua kita yang telah memberikan pendidikan tinggi sehingga menjadi bekal hidup untuk masa depan.

²⁴ Nofita Indah Permata Sari, "Implementasi Program Tadabbur Alam Dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Dan Spiritual Santri Di MDTA Al- Furdhola' Barurambat Timur Pamekasan". (Tesis IAIN Madura, 2024), <http://etheses.iainmadura.ac.id/6945/>, diakses pada 8 Januari 2025.

b. Aktivitas Tadabbur Alam Dan Keindahan Alam

Keberadaan alam semesta merupakan ayat kauniyah yang menunjukkan kebesaran Allah SWT. Berikut adalah kegiatan atau aktivitas yang dapat dilakukan untuk bertadabbur alam:

1) Mendaki Gunung

Dengan mendaki gunung kita dapat melakukan tadabbur alam untuk lebih mendekatkan diri kepada Allah SWT. Berikut adalah tadabbur alam tentang gunung melalui ayat- ayat kauniyah.

Gunung yang dijadikan sebagai pasak untuk menstabilkan bumi, mengokohkannya serta memantapkannya sehingga bumi menjadi tenang dan tidak mengguncangkan makhluk yang ada di atasnya.²⁵

وَالْجِبَالِ أَوْتَادًا

Artinya: "Dan gunung- gunung sebagai pasak?."(QS. An-Naba':7).

Gunung- gunung yang besar dan kokoh pada hari kiamat akan beterbangan dan dibenturkan oleh Allah SWT hingga menjadi debu, sehingga bumi menjadi rata semuanya; tidak ada yang tinggi dan tidak ada yang rendah.²⁶ Allah SWT berfirman;

وَحُمِلَتِ الْأَرْضُ وَالْجِبَالُ فَدُكَّتَا دَكَّةً وَاحِدَةً

Artinya: "Diangkatlah bumi dan gunung-gunung, lalu keduanya dibenturkan (dengan) sekali benturan (hingga hancur menjadi debu)." (QS. Al- Haqqah: 14).

²⁵ Taisirul Qur'anil 'Azhim, 4/462.

²⁶ Tafsirul Qur'anil 'Azhim, 4/438.

Di atas gunung kita dapat melihat langit yang kokoh dan bentuk yang indah.²⁷

خَلَقَ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضَ بِالْحَقِّ وَصَوَّرَكُمْ فَأَحْسَنَ صُوْرَكُمْ وَإِلَيْهِ الْمَصِيْرُ
 Artinya: “Dia menciptakan langit dan bumi dengan (tujuan yang) benar (dengan penuh keadilan dan dengan hikmah yang dalam) Dia membentuk rupa kalian dan memperbagus rupa kalian, dan kepada-Nya tempat kembali (kalian).” (QS. At-Taghabun: 3).

Pada kegiatan seperti berwisata ke taman, gunung, pantai, dan hutan akan menstimulasi agar otak dapat mengamati keanekaragaman hayati, bentuk- bentuk alam dan keindahan alam semesta. Selain itu saat melakukan pendakian kita juga akan melihat burung- burung yang terbang di udara dan mampu untuk tidak jatuh ke bumi²⁸ sehingga menambah rasa takjub dan rasa bahagia dalam diri kita yang dapat juga menimbulkan rasa tenang. Dengan menyusuri hutan dengan jalur pendakian kita akan bisa menikmati pemandangan dari ketinggian sehingga hormon adrenalin akan terpacu bersama keringat dan ditambah dengan udara yang sejuk dan pepohonan yang rimbun dapat memberikan pengalaman yang mendalam dan kesempatan untuk membayangkan kebesaran alam yang Allah SWT ciptakan.

Dalam melakukan pengamatan terhadap alam akan memunculkan hormon bahagia yang mengalir dalam tubuh. Ditambah lagi dengan adanya matahari yang menyinari bumi yang mempunyai panas yang besar.²⁹ Matahari juga mempunyai berbagai manfaat lain seperti memberikan vitamin D pada tubuh manusia. Sehingga banyak

²⁷ QS. At- Taghabun: 3.

²⁸ QS. Al- Mulk: 19.

²⁹ Tafsirul Qur'anil Karim: Juz 'Amma, 23

kalangan muda sampai yang sudah berusia lanjut ingin mendaki gunung sebagai upaya untuk menurunkan stres dan mencari kedamaian dalam hati. Biasanya kegiatan seperti ini disebut *self heling* oleh generasi anak muda sekarang.

Selain mengamati keindahan alam, hewan dan tumbuhan juga merupakan ciptaan Allah SWT. Interaksi dengan hewan di alam sekitar akan memberikan pengalaman baru untuk menyadari bahwa makhluk hidup bukan hanya manusia saja namun ada makhluk hidup lain yang harus dijaga. Keindahan alam dapat dilihat pada hewan dengan mengetahui bagaimana hewan dan tumbuhan beradaptasi, dan cara mereka makan dan minum juga menjadi hal yang menarik untuk dilihat secara langsung. Mengamati tumbuhan dan hewan di habitat alami mereka seperti di hutan, taman atau kebun binatang dapat memberikan wawasan tentang ekosistem dan pentingnya menjaga keseimbangan alam.

Tanaman dan tumbuhan memiliki kekayaan fungsi dan manfaat, oleh karena itu Allah SWT menyinggung dalam ayat-Nya. Manusia sebagai bagian dari makhluk hidup yang memiliki peranan besar dalam menciptakan keteraturan dan keseimbangan sebagaimana sunnatullahnya. Dengan mentadabburi ayat kauniyah tentang alam dalam al- Qur'an manusia akan mendapatkan hikmah dan lebih memahami betapa pentingnya menjaga lingkungan dan alam. Berikut adalah tadabbur alam melalui ayat kauniyah.

Alam diciptakan dalam keadaan sempurna dan dibuat dengan ukuran- ukuran yang tepat dan sesuai dengan karakternya masing- masing. Sesuai dengan al- Qur'an surat Al- Qomar ayat 49 yang menceritakan tentang keteraturan alam yang sesuai dengan ukuran dengan tepat.³⁰

إِنَّا كُلَّ شَيْءٍ خَلَقْنَاهُ بِقَدَرٍ

Artinya: “*Sesungguhnya Kami menciptakan segala sesuatu sesuai dengan ukuran.*” (QS. Al- Qomar: 49)

Kita juga dapat merenungkan tentang pepohonan dan tanaman yang hijau.³¹

وَالْأَرْضَ مَدَدْنَاهَا وَأَلْفَيْنَا فِيهَا رُؤْسِيَ وَأُنْبَتْنَا فِيهَا مِنْ كُلِّ زَوْجٍ بَهِيجٍ

Artinya: “*(Demikian pula) bumi yang Kami hamparkan serta Kami pancangkan di atasnya gunung-gunung yang kukuh dan Kami tumbuhkan di atasnya berbagai jenis (tumbuh- tumbuhan) yang indah.*” (QS. Qaf: 7)

Dengan adanya rerumputan hijau dapat dimanfaatkan manusia untuk pakan binatang ternak. Begitupun jika rerumputan kering dan kehitam- hitam sudah menjadi *qadarullah*.³²

وَالَّذِي أَخْرَجَ الْمَرْعَىٰ

Artinya: “*Dan yang menumbuhkan (rerumputan) padang gembala,*” (QS. Al- A'la: 4)

فَجَعَلَهُ غُثَاءً أَحْوَىٰ

Artinya: “*Lalu menjadikannya kering kehitam- hitam.*” (QS. Al- A'la: 5)

Ketika kita pergi ke alam bebas yang cenderung memiliki warna hijau menurut para ilmuwan dan filsuf dapat dijadikan sebagai alat bantu dalam penyembuhan. Warna hijau yang dominan pada alam

³⁰ Cecep Miftah Fauzi, “Lingkungan Hidup Dalam Al- Qur'an : (Kajian Ayat- Ayat Athar Dengan Metode Mawdu'i)”, (Tesis IAIN Kediri, 2021), <https://etheses.iainkediri.ac.id/3973/>, diakses pada 8 Januari 2025.

³¹ QS. Qaf: 7.

³² QS. Al- A'la: 4-5.

semesta memiliki kaitan dengan makna kedamaian karena warna yang sejuk sehingga terasa membawa kedamaian bagi mata yang memandang.³³

2) Mengamati langit dan isinya

Kegiatan tadabbur alam juga dapat dilakukan pada malam hari ketika ada bintang dan bulan. Kalau siang hari terdapat matahari, awan yang putih dan langit yang biru atau juga dengan melihat kondisi langit mendung dan proses hujan. Menikmati pemandangan bintang di malam hari memang sangat menggembirakan jika ditambah dengan melihat bintang diatas bukit atau gunung saat mendaki. Sehingga proses tadabbur alam dapat direnungkan dengan optimal. Dengan melihat bintang yang berada di langit malam dapat membuat sebuah ramalan dan prediski masa depan. Rasi bintang juga dipercayai dapat mempengaruhi kepribadian, keberuntungan, dan nasib seseorang padahal itu bukanlah keyakinan yang tepat.³⁴ Langit yang demikian kokoh dan luas diciptakan tanpa tiang penyangga.³⁵

أَفَلَمْ يَنْظُرُوا إِلَى السَّمَاءِ فَوْقَهُمْ كَيْفَ بَنَيْنَاهَا وَزَيَّنَّاهَا وَمَا لَهَا مِنْ فُرُوجٍ
Artinya: "Apakah mereka tidak memperhatikan langit yang ada di atas mereka, bagaimana cara Kami membangunnya dan menghiasinya tanpa ada retak- retak padanya sedikit pun?" (QS. Qaf: 6)

³³ Dedy Mulyana, *Ilmu Komunikasi : Suatu Pengantar* (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2016), hlm 430.

³⁴ Nur Fadilah, "Bintang Dalam Al- Qur'an: Wawasan Al- Qur'an Tentang Perbintangan Mitologi dan Ramalan", (Tesis IAIN Kediri, 2021), <https://etheses.iainkediri.ac.id/6622/>, diakses pada 8 Januari 2025.

³⁵ QS. Qaf: 6.

Awan yang membawa keberkahan berupa hujan dan dengan air hujanlah yang dapat menumbuhkan berbagai macam tanaman yang bermanfaat bagi kehidupan.³⁶

وَنَزَّلْنَا مِنَ السَّمَاءِ مَاءً مُّبْرَكًا فَأَنْبَتْنَا بِهِ جِبْتًا وَحَبَّ الْحَصِيدِ

Artinya: "Kami turunkan dari langit air yang penuh berkah, lalu Kami tumbuhkan dengannya air (hujan yang mengandung banyak kebaikan dan manfaat), peohonan dan biji- bijian yang dapat dipanen (seperti; gandum, jagung, beras dan yang lainnya)." (QS. Qaf: 9)

Melihat bintang di langit malam seringkali bisa menimbulkan berbagai perasaan yang mendalam. Sebagian orang dapat merasakan ketenangan dan kedamaian saat melihat gemerlap bintang di malam hari. Allah SWT telah menciptakan bintang yang berkelip indah di langit malam hari. Allah SWT berfirman dalam ayat kauniyah berikut.

وَلَقَدْ جَعَلْنَا فِي السَّمَاءِ بُرُوجًا وَزَيَّنَّاهَا لِلنَّاظِرِينَ

Artinya: " Sungguh, Kami benar- benar telah menciptakan gugusan bintang di langit dan menjadikannya terasa indah bagi orang- orang yang memandang (langit itu)." (QS. Al-Hijr" 17).

وَلَقَدْ زَيَّنَّا السَّمَاءَ الدُّنْيَا بِمَصَابِيحَ وَجَعَلْنَاهَا رُجُومًا لِلشَّيْطَانِ وَأَعْتَدْنَا لَهُمْ عَذَابَ السَّعِيرِ

Artinya: "Dan sungguh, telah Kami hiasi langit dunia dengan bintang-bintang dan Kami jadikannya (bintang-bintang itu) sebagai alat pelempar setan, dan Kami sediakan bagi mereka azab neraka yang menyala-nyala." (QS. Al- Mulka: 5).

Keindahan langit dapat mengingatkan kita akan kebesaran alam semesta dan membuat kita merasa kecil. Oleh karena itu akan muncul perasaan terhubung kepada Allah SWT sebagai Yang Maha Besar. Bagi sebagian orang melihat bintang mampu membangkitkan rasa ingin tahu dan kagum akan sesuatu yang mendorong kita untuk memikirkan tempat kita di dunia ini. Ada yang pernah merasakan

³⁶ Taisirul Karimir Rahman, 816.

nostalgia atau kenangan tertentu saat melihat bintang, memungkinkan kita untuk mengingat momen spesial yang pernah kita alami. Pengalaman melihat bintang di langit malam dapat memberikan rasa yang menyentuh jiwa dan memberikan perspektif baru tentang kehidupan.

3) Menjelajahi Pantai

Ketika bermain di tepi pantai kita seringkali melihat dan merasakan perasaan menyenangkan dan tenang. Selain itu, seperti pesisir Pantai Prigi biasa mengadakan upacara “slametan njangkar” guna menyimbolkan pesan- pesan tertentu dan sebagai doa keselamatan serta rasa syukur atas sesuatu yang dimiliki.³⁷ Hal ini biasanya menarik wisatawan untuk sekedar menyaksikan dan mencari hiburan. Banyak pantai- pantai di Indonesia terutama di Bali yang menjadi daya tarik wisatawan mancanegara karena selain pantainya yang indah mempesona, deburan ombaknya yang menakjubkan terdapat upacara adat yang kompleks akan makna dan doa.

Berikut adalah tadabbur alam melalui ayat- ayat kauniyah;

وَهُوَ الَّذِي سَخَّرَ الْبَحْرَ لِتَأْكُلُوا مِنْهُ لَحْمًا طَرِيًّا وَتَسْتَخْرِجُوا مِنْهُ حِلْيَةً تَلْبَسُونَهَا ۗ وَتَرَى الْفُلْكَ مَوَاجِرَ فِيهِ وَلِتَبْتَغُوا مِنْ فَضْلِهِ ۗ وَلَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ
 Artinya: “Dialah yang menundukkan lautan (untukmu) agar kamu dapat memakan daging yang segar (ikan) darinya dan (dari lautan itu) kamu mengeluarkan perhiasan yang kamu pakai. Kamu (juga) melihat perahu berlayar padanya, dan agar kamu mencari sebagian karunia- Nya dan agar kamu bersyukur.” (QS. An- Nahl: 15).

³⁷ Ayunda Riska Puspita, ”Refleksi Kepercayaan Masyarakat Pesisir Pantai Prigi dalam Sajen Slametan Njangkar (Kajian Etnolinguistik)”. *Jurnal Masyarakat dan Budaya* Vol 20 No 2 (2018) <https://doi.org/10.14203/jmb.v20i2.614>. Diakses pada 24/11/ 2024

Suasana pantai dapat membantu kesehatan mental lebih baik. Pantai memiliki pesona tersendiri dalam memberikan ketenangan jiwa. Deburan ombak yang sahut menyahut, angin sepoi- sepoi, dan luasnya pemandangan laut luas dapat memberikan rasa damai dan ketenangan. Sehingga banyak orang merasa rileks saat berada di tepi pantai. Deburan ombak juga dapat menjadi terapi alami untuk jiwa karena pada suatu penelitian menyebutkan bahwa suara ombak dapat merangsang produksi kimia dalam otak seperti hormon dopamin dan hormon serotonin yang bertugas pada kondisi perasaan tenang dan bahagia.³⁸ Suara ombak yang berulang juga bisa mengubah gelombang otak menjadi normal sehingga dapat membantu mengurangi stres dan kecemasan.

c. Ketenangan Jiwa

Kondisi kesehatan jiwa terhadap kesehatan mental seseorang yang mana hal ini juga akan mempengaruhi sisi emosional dan perilaku manusia. Tentunya manusia membutuhkan kondisi dimana jiwanya berada dalam kondisi sejahtera dan tenang. Seseorang yang mampu mengelola dan menempatkan emosional pada kondisi seimbang dalam setiap fungsi dan kinerja tubuh. Hal ini dapat memberikan pikiran yang positif, bersikap bijaksana dalam menyikapi setiap hal yang terjadi, dapat menyesuaikan diri dalam kondisi yang sedang terjadi serta mampu merasakan adanya kebahagiaan dalam hidup. Pada dasarnya ketenangan jiwa merupakan hal yang perlu dicari dan dibentuk karena bukan hal

³⁸ Anugerah Ayu Sendari, "5 Alasan Ilmiah Suasana Pantai Baik Untuk Kesehatan Mental", *Artikel* 2019, <https://www.liputan6.com/health/read/3884974/5-alasan-ilmiah-suasana-pantai-baik-untuk-kesehatan-mental?page=2>, diakses pada 24/11/2024.

yang datang dengan sendirinya. Menurut pandangan Aristoteles tujuan atau puncak dari segala tindakan adalah ketenangan dan kebahagiaan.

Ketenangan jiwa diperoleh dari kondisi jiwa yang memicu emosional dan mengalir secara motorik. Tentunya untuk mendapatkan ketenangan jiwa, kondisi emosional harus berada dalam keadaan stabil. Karena apabila emosional tidak stabil atau mengalami kecemasan dan kegelisahan, jiwa akan mengalami guncangan yang berakibat pada kesehatan mental. Untuk mendapatkan ketenangan jiwa, kondisi emosional harus berada dalam keadaan stabil. Karena apabila emosional stabil atau mengalami kecemasan dan kegelisahan, jiwa akan mengalami guncangan yang berakibat pada kesehatan mental seseorang.

Segala isi dari alam semesta dapat dijadikan alternatif terapi penyembuhan bagi kondisi jiwa seseorang. Banyak anak muda sekarang yang menggemborkan self healing dengan berkunjung ke tempat wisata alam ataupun dengan melakukan perjalanan menikmati pemandangan alam sebagai solusi dari menghilangkan kecemasan dan keresahan emosional serta untuk mendapatkan kesenangan dengan melihat hal baru yang menenangkan. Kegiatan lain seperti pendakian diyakini dapat memberikan ketenangan jiwa dan kebahagiaan tersendiri juga kepuasan setelah sampai pada puncak pendakian. Selain itu, kebersihan lingkungan sekitar juga dapat berpengaruh pada psikis seseorang. Pada artinya banyak yang menjadikan alam sebagai objek untuk mendapatkan ketenangan jiwa.³⁹ Namun, pada beberapa orang sering mengabaikan

³⁹ Safitri Setiawati Komalasari, "Pengaruh Penerapan Nilai *Hablun-Min-Al'alam* Terhadap Ketenangan Jiwa (Study Kasus Anggota Aktif UKM MAHAPEKA Universitas Islam Negeri

kebersihan lingkungan, padahal kebersihan lingkungan merupakan sebagian dari keimanan seseorang.

Ketenangan jiwa menurut Imam Al- Ghazali memiliki aspek-aspek yaitu:

- 1) Tidak gelisah. Antonim dari tidak gelisah yaitu gelisah. Gelisah merupakan reaksi emosi seseorang dalam keadaan terancam karena suatu konflik yang dialami. Tidak gelisah berarti adalah kebalikan dari pengertian tersebut. Dengan tidak gelisah seseorang dapat berpikir dengan tenang dan jernih serta tidak tergesa-gesa.⁴⁰
- 2) Optimis. Seseorang yang memiliki sikap percaya diri dan perasaan yakin terhadap diri sendiri sehingga ia mampu dan percaya diri ketika menghadapi permasalahan yang sukar sekalipun.
- 3) Sabar. Seseorang yang memiliki jiwa tenang, maka akan lahir sifat sabar dari dalam dirinya. Sifat sabar juga merupakan sikap menerima dengan lapang dada atas segala permasalahan yang ada dalam hidupnya. Seseorang yang bersifat sabar pasti bisa meredam emosi dan mampu menahan diri dari perilaku buruk yang berakhir dengan kerugian pada diri sendiri ataupun orang lain.
- 4) Bersyukur. Ketenangan jiwa dapat memberikan sifat syukur pada seseorang. Syukur merupakan sikap merasa cukup dengan apa yang ia miliki. Syukur adalah ungkapan rasa terima kasih dan pengakuan atas nikmat-nikmat yang telah Tuhan berikan kepada kita. Orang yang bersyukur berarti dia telah berterima kasih kepada Tuhan atas nikmat

Sunan Gunung Djati Bandung)", (Skripsi UIN Sunan Gunung Djati, 2023), <https://digilib.uinsgd.ac.id/85040/>, diakses pada 8 Januari 2025

⁴⁰ Ramli Hassan, *Pengantar Psikiatri*, (Kuala Lumpur: Dewan Bahasa dan Pustaka, 1990), hlm 11.

yang diberikan kepadanya dalam bentuk apapun dan tidak menaruh prasangka buruk atas apa yang terjadi.⁴¹

Ciri- ciri orang yang memiliki ketenangan jiwa:

- 1) Walaupun dihadapkan oleh kenyataan buruk, mampu beradaptasi secara konstruktif.
- 2) Memiliki kepuasan karena sudah bekerja keras dan mendapatkan hasil sesuai yang dilakukan sendiri,
- 3) Lebih bahagia memberi daripada diberi.
- 4) Bebas dari perasaan stress, cemas, dan depresi atau penyakit mental lainnya.
- 5) Memiliki hubungan yang baik dan menguntungkan dengan sesama manusia.
- 6) Menjadikan pengalaman hidup yang mengecewakan dengan lapang dada dan menjadikannya pelajaran di masa depan.
- 7) Memiliki kasih sayang yang tulus dengan sesama dan ke alam semesta. Seperti pada hewan dan tumbuhan.
- 8) Dapat menyelesaikan permasalahan secara konstruktif.⁴²

3. Manfaat Bertadabbur alam

⁴¹ Imam Al Ghazali, *Ihya' Ulumuddin Bab Ajaibul Qolbi Terj. Ismail Yaqub. Jilid 4*, (Jakarta: Tirta Mas, 1984), hlm. 4.

⁴² Nur Safitri, "Hubungan Mindfulness Dalam Dzikir Dengan Ketenangan Jiwa Santri Pondok Pesantren Yambu'ul Qur'an Desa Jarak Kecamatan Plosoklaten Kabupaten Kediri", (Tesis IAIN Kediri, 2023), <https://etheses.iainkediri.ac.id:80/id/eprint/13028>, diakses pada 8 Januari 2025.

Tadabbur alam merupakan kegiatan memikirkan dan memahami ciptaan Allah Swt melalui pengamatan terhadap fenomena alam dan memiliki berbagai manfaat. Berikut adalah manfaat bertadabbur alam:

a. Meningkatkan Rasa Syukur Kepada Allah SWT

Tadabbur alam dapat dijadikan sebagai sarana pembelajaran dalam rangka mengamati keagungan Allah SWT melalui alam semesta serta menjadi sebuah wadah untuk kita agar selalu bersyukur dan menjaga ciptaan-Nya. Sehingga pendidikan karakter yang dilakukan dapat menjadi landasan tercapainya karakter yang berkualitas. Menumbuhkan ketahu hidan kepada anak cucu kita melalui tadabbur alam.

Selain itu, pendidikan dapat berupa transfer pengetahuan (aspek kognitif), tetapi juga melibatkan pembangunan nilai, sikap, emosi (aspek afektif), dan keterampilan fisik (aspek psikomotorik). Keseimbangan dan integrasi antara ketiga dimensi tersebut memiliki urgensi dalam menciptakan pengalaman pendidikan yang memuaskan dan berkelanjutan, serta mengajarkan nilai-nilai Islam yang sejalan dengan visi Indonesia. Hal ini menjadi kunci dalam moralitas yang kokoh, kepekaan sosial yang tinggi, dan keterampilan yang bermanfaat.⁴³

b. Menambah Kecerdasan Spiritual

Tadabbur alam dalam rangka mengenal Allah SWT melalui ciptaan-Nya dapat membuat seseorang lebih memperhatikan alam sekitarnya (lingkungan). Tadabbur alam dapat membantu meningkatkan

⁴³*Ibid*

kecerdasan spiritual dengan memberikan wawasan dan pemahaman yang lebih dalam tentang makna hidup dan tujuan eksistensi. Hal ini juga dapat meningkatkan kesadaran terhadap nilai- nilai spiritual.

Hal ini biasanya disebut dengan kecerdasan naturalis yang tumbuh karena diajarkan bagaimana caranya memaknai segala fenomena di alam dan manfaat apa saja dalam kehidupan. Biasanya yang terjadi pada anak- anak ketika berada di alam mereka merasa senang sehingga muncul keinginan untuk mengelus binatang, mendekatinya, hingga memeliharanya. Kecerdasan naturalistik menurut sebagian ahli dikatakan bahwa kecerdasan naturalistik ialah keahlian dalam mengenali dan mengelompokkan sesuatu, baik flora maupun fauna di lingkungan sekitarnya. Dia memiliki kemampuan dalam memilah data dan mengelola data serta memanfaatkan alam dan juga melestarikannya.⁴⁴

Kecerdasan spiritual menjadi sesuatu yang sangat penting dan menjadi sebuah inti dalam kehidupan manusia daripada kecerdasan lain. Hal ini dikarenakan kecerdasan spiritual berasal dari hati dan datangnya ilham dari Tuhan sehingga seseorang yang memiliki kecerdasan spiritual akan selalu berakhir menyenangkan atas segala sesuatu yang dilakukan.⁴⁵

Dalam melakukan tadabbur alam manusia akan merasakan kesenangan. Dan beberapa diantara orang yang melakukan tadabbur alam memiliki kecerdasan spiritual sehingga dia tidak hanya sedang berwisata atau sekedar berwisata. Namun, orang yang memiliki kecerdasan spiritual dapat merasakan kepekaan tentang kebesaran dan kekuasaan

⁴⁴ *Ibid*

⁴⁵ Danah zohar dan Ian Marshall, *SQ: Kecerdasan Spiritual*. (Bandung: PT. Mizan Pustaka, 2007) cet.XI.

ciptaan Allah Swt. Kecerdasan spiritual dapat ditingkatkan dan dapat diturunkan. Dengan melakukan kegiatan tadabbur alam seseorang akan merasa lebih sehat secara ruh dan jasmaninya. Dalam proses perenungan akan melatih kepekaan jiwa, akal pikiran, perasaan dan fisik manusia. Sehingga dapat menimbulkan perasaan bahagia dan takjub akan kebesaran Allah Swt yang berupa alam semesta yang telah diciptakan untuk manusia.⁴⁶

- c. Menambah kebijaksanaan dalam memanfaatkan sumber daya alam. Sehingga ia akan melestarikan keberlangsungan ekosistem alam dan akan selalu menjaga alam dari kerusakan seperti eksploitasi berlebihan. Serta menjaga alam dengan cara yang baik seperti tebang pilih pohon yang sudah tua dan menggantinya dengan bibit pohon yang baru, tidak menangkap hewan- hewan yang dilindungi oleh negara karena ancaman kepunahan dari spesies hewan yang dilindungi, dan dengan perilaku manusia itu sendiri alam dapat terselamatkan dari kepunahan flora dan fauna yang sebenarnya memiliki manfaat bagi manusia.
- d. Memperdalam pemahaman tentang kebesaran Allah Swt, dengan tadabbur alam kita dapat mengamati daun dari yang kecil hingga besar, hewan terkecil hingga terbesar, pohon yang kecil hingga besar, macam-macam warna bunga dan daun, dan segala macam bentuk dan warna dari hewan dan tumbuhan serta langit dan segala yang terbang.

⁴⁶ Candra Wahyu Pangestu, "PETA ALAM (Penerapan Model Tadabbur Alam Pada Pembelajaran Imtak Dalam Menumbuhkan Spiritual Anak pada Masa Pandemi Covid-19 Di Lingkungan Temon Tahun 2020)", *Jurnal of Social Empowerment* Vol 6 No.1 (2021), <https://ejournal.stkippacitan.ac.id/ojs3/index.php/jse/article/view/334>, diakses pada 8 Januari 2025.

- e. Menguatkan ketaqwaan seseorang dengan mengamati tanda-tanda kebesaran Allah Swt dalam alam semesta. Orang yang dapat mengingat tanda kebesaran dan kuasa Allah Swt bahwa hanya Allah Swt yang mampu mengatur segalanya sesuai dengan ukuran, posisi dan letak yang sesuai dapat memperkuat rasa syukur, kerendahan hati dan taat kepada Allah Swt.
- f. Inspirasi dalam penelitian ilmiah dan memberikan motivasi untuk eksplorasi secara ilmiah bagaimana alam semesta terbentuk, keajaiban alam semesta, sehingga tadabbur alam bisa menjadi sumber inspirasi bagi inovasi teknologi.
- g. Dapat membantu mengurangi stres terutama stres akademik, dengan tadabbur alam seseorang dapat merasakan ketenangan batin menuju perasaan bahagia, suasana hati menjadi lebih baik atau *me-refresh* diri serta bisa merelaksasikan diri. Seperti relaksasi di pemandian air panas di Cagar, Kota Batu.

B. Stres Akademik

1. Pengertian Stres Akademik

Stres dapat diartikan sebagai ketidakmampuan seseorang dalam mengatasi ancaman yang dihadapi oleh mental, fisik, dan spiritual seseorang.⁴⁷ Stres sering dialami seseorang dan menjadi permasalahan umum dalam kehidupan ini. Stres menjadi bagian hidup yang tidak bisa dihindari dan tidak bisa dipisahkan dalam hidup manusia. Stres dapat dialami semua orang tidak memandang orang tersebut beragama atau tidak,

⁴⁷ Devi Yulianti, *Manajemen Stres, Terj. Jones and Barlett Publishers, Inc.* (Jakarta: ISBN, 2004) Cet.1

sakit fisik atau sakit mental, pejabat atau pedagang, apapun profesi pekerjaan dan status sosial seorang manusia pasti bisa mengalami stres.

Stres secara bahasa yaitu “*stringere*” dan mempunyai arti sebagai ketegangan dan tekanan. Stres menjadi sebuah reaksi yang ditunjukkan tubuh secara psikologis ketika dihadapkan dengan tuntutan- tuntutan lingkungan kepada seseorang.⁴⁸ Asal dari stres karena terganggunya sebuah keharmonian atau keseimbangan dalam hidup seseorang antara kekuatan dan kemampuan seseorang yang diambang batas. Terkadang stres terjadi bukan karena adanya penyakit fisik, namun lebih muncul karena reaksi kejiwaannya. Akan tetapi dengan adanya stres tersebut seseorang dapat mengalami penyakit fisik seperti asam lambung karena daya tahan tubuh yang lemah. Dalam Al- Qur’an surat Al- Baqarah ayat 286 dijelaskan manusia diberikan beban atau ujian karena Allah menganggap dia mampu melewati ujian tersebut:

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا
 إِن نَسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِنَا
 رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ وَاعْفُ عَنَّا وَارْحَمْنَا أَنْتَ مَوْلَانَا
 فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ

Artinya: “Allah tidak membebani seseorang, kecuali menurut kesanggupannya. Baginya ada sesuatu (pahala) dari (kebaikan) yang diusahakannya dan terhadapnya ada (pula) sesuatu (siksa) atas (kejahatan) yang diperbuatnya. (Mereka berdoa,) “Wahai Tuhan kami, janganlah Engkau hukum kami jika kami lupa atau kami salah. Wahai Tuhan kami, janganlah Engkau bebani kami dengan beban yang berat sebagaimana Engkau bebani kepada orang-orang sebelum kami. Wahai Tuhan kami, janganlah Engkau pikulkan kepada kami apa yang tidak sanggup kami memikulnya. Maafkanlah kami, ampunilah kami, dan rahmatilah kami. Engkaulah pelindung kami. Maka, tolonglah kami dalam menghadapi kaum kafir.” (Q.S Al- Baqarah: 286).

⁴⁸ Riza Mahmud dan Zahrotul Uyun, “Studi Deskriptif Mengenai Pola Stres Pada Mahasiswa Praktikum”, *Jurnal Indigenous* Vol.1 No.2, (2016) <https://journals.ums.ac.id/indigenous/article/view/4970/3307>, diakses pada 8 Januari 2025.

Selain itu, stres juga berarti kondisi individu yang mengganggu baik secara fisik dan mental, karena berasal dari hubungan individu dengan lingkungannya. Sehingga dari hasil hubungan tersebut menyebabkan suatu yang dianggap ancaman yang dapat mengganggu kesejahteraan mental seseorang. Stres dapat menjadi sebuah sumber motivasi jika tidak berlebihan, begitu juga sebaliknya stres yang berlebihan akan melemahkan individu baik secara fisik dan mental.⁴⁹ setiap orang yang lahir di dunia sudah dalam situasi yang menjadikan adanya dua pihak yang saling bertentangan yaitu pihak pertama berupa “kondisi dari makhluk itu sendiri” dan pihak kedua adalah “lingkungan”. Selanjutnya terjadilah interaksi antara makhluk (individu) dengan lingkungan. Interaksi ini akan memberikan pengaruh terhadap setiap pihak satu dengan pihak lainnya. Untuk mempertahankan hidup, diperlukan perjuangan dari makhluk tersebut untuk dapat mempertahankan jenis dan mengembangkan diri. Upaya tersebut dinamakan dengan upaya-upaya menyesuaikan diri, yaitu memenuhi tuntutan lingkungan terhadap dirinya. Dengan demikian, sejak awal individu selalu berada dalam situasi yang menantang dan setiap tantangan akan menimbulkan upaya untuk bisa menghadapi situasi tersebut. Oleh karena itu, ada dua kejadian penting yang perlu diingat, yaitu adanya situasi stres (*stressfull situation*) pada individu dan adanya adaptasi terhadap lingkungannya.⁵⁰

⁴⁹ Rossadea Atziza, “Faktor- faktor yang Mempengaruhi Kejadian Stres dalam Pendidikan Kedokteran”, *Jurnal Agromedicine*, Vol.2, No. 3. (2015) <https://juke.kedokteran.unila.ac.id/index.php/agro/article/view/1367>, diakses pada 8 Januari 2025.

⁵⁰ Sutarjo A. Wiramihardja, *Pengantar Psikologi Abnormal Edisi Revisi* (Bandung: PT. Refika Aditama, 2022) Cet. 6, Hlm. 49.

Stres mempunyai sifat yang sama dengan perilaku yang beradaptasi dengan lingkungan. Hal ini disebabkan oleh faktor lingkungan berupa faktor eksternal (dunia luar) dan faktor internal (dari dalam diri). Oleh karena itu, orang yang mampu beradaptasi terhadap tuntutan eksternal dapat dikatakan *adaptable*. Namun, dia juga bisa memenuhi kebutuhannya sendiri. Di sisi lain berbagai situasi di mana seseorang harus merespons tuntutan lingkungan dapat menjadi pemacu stres. Stresor adalah persyaratan adaptif.⁵¹

Kemudian, stres dapat menjadi sesuatu yang tidak diinginkan seseorang terhadap tekanan yang berat dan tekanan diluar dirinya karena diri merasa ada perubahan- perubahan dalam hidup ketika dia mengikuti tuntutan- tuntutan dan merasa terancam.⁵² Kita dapat menghadapi banyak situasi dan peristiwa berbeda yang menyebabkan stres, namun tidak semua orang sama karena pengakuan dan penerimaan berbeda- beda dari orang ke orang dan bergantung pada peristiwa kehidupan mereka, dan karena situasi orang lain berbeda seperti itu. Penyebab stres yang dialami setiap orang tidak sama dengan dialami orang lain.

Selanjutnya, Stres akademik merupakan keadaan tekanan yang dialami mahasiswa akibat ketidaksesuaian antara persyaratan akademik dengan kemampuan yang dimiliki.⁵³ Stres akademik yang dimaksud terjadi karena adanya jumlah kapasitas kemampuan mahasiswa tidak sesuai dengan tuntutan akademik yang diberikan. Stres akademik ialah sebuah respon

⁵¹ *Ibid*, hlm. 48

⁵² Lina Nur Hidayati dan Mugi Harsono, "Tinjauan Literatur Mengenai Stres Dalam Organisasi", *Jurnal Ilmu Manajemen* Vol.18, No.1, (2021), 10.21831/jim.v18i1.39339, diakses pada 8 Januari 2025.

⁵³ Sarafino, *Health Psychology*. (US:John Wiley & Sons INC, 2017) hlm 58-61.

perasaan mahasiswa terhadap tuntutan akademik yang menimbulkan perasaan tidak nyaman, ketegangan otot, dan perubahan tingkah laku.⁵⁴

Menurut Bernadette M. Gadzella stres akademik merupakan penafsiran kehidupan individu dalam kaitannya dengan stressor akademik dan reaksi terhadap stressor akademik, termasuk reaksi fisik, reaksi emosi, perilaku, dan penilaian kognitif terhadap stressor. Selain itu, stres akademik dapat mengakibatkan beban psikologis yang terkait dengan rasa frustrasi atas kegagalan akademik, ketakutan akan kegagalan, dan bahkan pemahaman penyebab suatu keberhasilan.

2. Aspek- Aspek Stres Akademik

Stres yang dialami seseorang akan memiliki dampak yang ditimbulkan dan dapat dilihat dari beberapa aspek yaitu aspek fisik dan aspek psikologis. Berikut aspek- aspek stres akademik menurut Bernadette M. Gadzella yaitu:

a. Stressor Akademik

Stressor akademik dapat diartikan sebagai peristiwa atau kondisi (stimulus) yang disebabkan oleh tuntutan adaptif eksternal pada diri seseorang yang lazim terjadi dalam aktivitas sehari- hari. Stressor akademik mencakup lima indikator: frustrasi, konflik, tekanan, perubahan, dan pemaksaan diri atau dorongan diri.

b. Reaksi terhadap stressor akademik

⁵⁴ Ceria dan Henny Christine Mamahit, "Stres Akademik Mahasiswa Aktif Angkatan 2018 dan 2019 Universitas Swasta di DKI Jakarta", *Jurnal Konseling Indonesia* Vol 6 No.1 (2020), <https://doi.org/10.21067/jki.v6i1.4935>, diakses pada 8 Januari 2025.

Reaksi terhadap stressor akademik mencakup 4 kategori, diantaranya reaksi fisik atau fisiologis, reaksi emosi, reaksi perilaku, dan reaksi penilaian kognitif.⁵⁵

Untuk menentukan aspek- aspek stres akademik maka peneliti menggunakan reaksi responden terhadap stressor akademik menurut Bernadette M. Gadzella sehingga aspek- aspek respon mahasiswa dalam mengukur stres akademik dapat dilihat dari reaksi fisiologis, reaksi emosional atau afektif, reaksi perilaku dan reaksi penilaian kognitif.

1) Reaksi Fisiologis

Stres dapat berupa reaksi fisik yang ditunjukkan pada kondisi individu saat mengalami stres. Biasanya gejala fisik dapat dilihat dari kesehatan tubuh yang menurun seperti sakit kepala dan gangguan pencernaan. Gejala fisik stres yang sering terjadi ini termasuk sakit kepala, gangguan makan, gangguan tidur, dan keringat berlebih. Ketegangan otot, detak jantung berlebihan, pernapasan yang tidak teratur, gugup dan cemas yang juga dapat terjadi.⁵⁶

2) Reaksi Emosional atau afektif

Menurut Bernadette M. Gadzella reaksi mahasiswa terhadap stres akademik menunjukkan gejala seperti mudah marah, mudah tersinggung, ketakutan berlebihan terhadap sesuatu, kesedihan dan depresi ringan. Sebab situasi stres dapat mempengaruhi kestabilan

⁵⁵ Vinka Rizkiani Budiman dan Stephani Raihana Hamdan, "Stres Akademik dan Perilaku Merokok Mahasiswa", *Prosiding Psikologi* Vol 7 No 1 (2021), <https://karyailmiah.unisba.ac.id/index.php/psikologi/article/view/25558/pdf>, diakses pada 8 Januari 2025.

⁵⁶ *Ibid*

emosi mahasiswa.⁵⁷ Hal ini termasuk emosi negatif, kecemasan, ketakutan, keraguan, depresi, mudah tersinggung, dan perasaan seperi tidak memiliki potensi atau kemampuan atau skill.

3) Reaksi Tingkah Laku/ Perilaku Sosial

Mahasiswa yang mengalami stres akademik seringkali merasa sulit untuk bekerjasama, kehilangan minat belajar, menjadi terisolasi, tidak dapat bersantai dan tidak dapat menyelesaikan tugas yang ada. Selain itu, gejala perilaku tersebut cenderung mengarah pada perilaku negatif seperti bertindak impulsif ketika diminta menyelesaikan tugas kelompok. Hal ini dapat menimbulkan permasalahan dalam hubungan interpersonal individu dengan orang lain. Selain itu, merokok dan menggunakan rokok elektrik, tindakan menyakiti diri sendiri, dan penggunaan obat-obatan terlarang juga merupakan respons perilaku terhadap stres akademik.

4) Reaksi penilaian kognitif/ pikiran

Penilaian kognitif adalah suatu proses yang bertujuan untuk mengukur dan mengevaluasi kemampuan berpikir seseorang. Kemampuan berpikir ini meliputi berbagai aspek, mulai dari mengingat informasi atau daya tangkap informasi, kesulitan individu dalam memusatkan perhatian (lack of attention) selama proses belajar serta munculnya penilaian negatif terhadap diri sendiri. Individu merasa bingung dengan yang dikerjakan, susah dalam berkonsentrasi, mudah lupa, muncul pikiran yang tidak biasa dan performansi

⁵⁷ Rafiq Tri Belan Harjuna dan Elrisfa Magistarina, "Tingkat Stress Akademik Mahasiswa Selama Daring di masa Pandemi". *Jurnal Pendidikan Tambusai*, Vol.5 No.3 (2021), <https://doi.org/10.31004/jptam.v5i3.2034>, diakses pada 8 Januari 2025.

pengumpulan tugas perkuliahan yang buruk. Mahasiswa yang mengalami stres akademik cenderung memiliki gangguan daya ingat, perhatian, dan sulit berkonsentrasi. Selain itu, juga memiliki harga diri yang rendah, takut kegagalan, cemas pada masa depan, dan mudah bertindak memalukan. Hal ini terjadi karena kondisi stres yang mengganggu proses berpikir individu. Reaksi kognitif mengukur kemampuan analisa terhadap situasi stres yang sedang dihadapi dan berpikir untuk menggunakan strategi yang tepat dalam mengatasi stres. Penilaian kognitif merupakan suatu proses yang bertujuan untuk mengukur dan mengevaluasi kemampuan berpikir seseorang. Kemampuan berpikir ini mencakup berbagai aspek, mulai dari kemampuan mengingat dan menangkap informasi, kesulitan memusatkan perhatian selama proses pembelajaran hingga munculnya penilaian diri yang negatif.⁵⁸

Stres akademik yang dialami mahasiswa tingkat akhir memiliki dampak seperti gangguan daya ingat, kurangnya konsentrasi dalam mengerjakan sesuatu, dan kesulitan dalam memusatkan perhatian. Selain itu, mereka akan merasa harga dirinya rendah, takut akan kegagalan, merasa cemas dengan masa depan, dan mudah bertindak ceroboh. Hal seperti ini terjadi disebabkan gangguan proses berpikir individu ketika mengalami stres akademik. Reaksi kognitif dapat mengukur kemampuan analisis situasi seseorang terhadap stres

⁵⁸ Rafiq Tri Belan Harjuna dan Elrisfa Magistarina, “Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Selama Daring di Masa Pandemi”, *Jurnal Pendidikan Tambusai* Vol 5 No.3 (2021), 10791-10798, <https://doi.org/10.31004/jptam.v5i3.2034> diakses pada 7 Januari 2025.

yang sedang dihadapi dan berpikir untuk menyelesaikan tugas dengan strategi yang tepat.

Kesimpulan dari pengertian di atas bahwa stres akademik merupakan sebuah respon fisik dan batin dalam menghadapi tuntutan akademik, lingkungan untuk beradaptasi dengan baik. Namun reaksi stressor akademik yang buruk atau tidak mampu menerima tuntutan dari lingkungan sehingga menyebabkan kemampuan diluar kapasitas mahasiswa seperti banyaknya tugas mandiri dan tugas kelompok yang mengharuskan selesai dalam waktu yang singkat dan benar. Serta dapat memicu perasaan tidak nyaman dan tertekan dalam diri mahasiswa. Selain itu, aspek- aspek stres akademik diatas kemudian akan dijadikan skala pengukuran stres akademik.

3. Faktor Penyebab Stres Akademik

Faktor yang mempengaruhi stres akademik ada dua yaitu faktor internal dan faktor eksternal dimana faktor internal merupakan faktor yang datang dari diri sendiri dan faktor eksternal itu datang karena diluar diri sendiri. Sedangkan, faktor internalnya yaitu berasal dari sumber stres dan reaksi terhadap stres menurut Bernadette M. Gadzella. Stres akademik adalah pengalaman emosional yang negatif dan disertai dengan perubahan biokimia, fisiologis, kognitif, dan perilaku yang dirasakan sebagai sesuatu yang menjadi beban atau melebihi kemampuan pada diri seseorang. SLSI atau *Student Life Stress Inventory* menggambarkan stres akademik yang dialami oleh mahasiswa di dalam kampus maupun di luar kampus berdasarkan sumber stres dan reaksi terhadap stres.

a. Faktor internal

Adapun faktor internal yaitu sumber stres atau stressor akademik terdiri dari lima kategori yaitu:

1) Frustrasi

Frustrasi adalah suatu keadaan dimana satu kebutuhan tidak bisa terpenuhi dan tujuan tidak bisa tercapai sehingga orang kecewa dan mengalami satu halangan dalam usahanya mencapai suatu tujuan.⁵⁹ Frustrasi adalah momen dimana seseorang menghayati situasi yang terhambat ketika melakukan upaya untuk mencapai apa yang diinginkannya atau yang ditujunya. Ada dua macam reaksi frustrasi yaitu: *Unfrustrated behavior* (perilaku yang tidak terfrustasikan) adalah perilaku berupa tindakan- tindakan tidak merusak atau mengganggu, baik terhadap diri sendiri maupun orang lain ketika mengalami frustrasi. Contohnya perilaku seseorang yang tidak lulus ujian, maka ia belajar banyak untuk menempuh ujian berikutnya. Selanjutnya reaksi frustrasi yaitu *Frustrated behavior* (perilaku yang terfrustasikan) adalah suatu reaksi atas situasi frustrasi yang menyebabkan diri sendiri maupun orang lain mengalami penurunan kualitas hidup.⁶⁰

2) Konflik

Konflik adalah situasi atau keadaan di mana terjadi pertentangan, pertikaian, atau perselisihan antara dua atau lebih pihak

⁵⁹ Ibid

⁶⁰ Sukma Dwi Putra, "Uji Validitas Konstruk Pada Instrumen Student-life Stress Inventory Dengan Metode Confirmatory Factor Analysis", *Jurnal Pengukuran Psikologi dan Pendidikan Indonesia*, Vol 4. No. 3 (2015), <https://journal.uinjkt.ac.id/index.php/jp3i/article/view/9298>, diakses pada 8 Januari 2015.

yang memiliki perbedaan kepentingan, tujuan, nilai, atau pandangan. Konflik yang timbul dalam berbagai tingkatan, baik dalam skala individu, kelompok, maupun dalam konteks yang lebih luas seperti politik. Konflik dapat terjadi baik dari dalam diri sendiri maupun datang dari luar diri sendiri seperti dari lingkungan yang menuntut. Konflik antara dua atau lebih kebutuhan atau keinginan yang ingin dicapai, yang terjadi secara berbenturan juga menjadi penyebab timbulnya stres. Seringkali individu merasa dilema dalam memilih antara alternatif yang ada ditambah lagi bila menyangkut masa depan. Konflik dapat menjadi pemicu timbulnya stres atau setidaknya membuat individu mengalami ketegangan yang berkepanjangan yang akan mengalami kesulitan untuk mengatasinya.⁶¹

3) Tekanan (*Pressure*)

Tekanan adalah suatu keadaan yang menimbulkan konflik, dimana individu merasa terpaksa atau dipaksa untuk melakukan hal-hal yang tidak ingin ia lakukan atau dipaksa untuk tidak melakukan hal-hal yang diinginkannya. Sumber dari tekanan ini berasal dari luar diri dan dalam diri sendiri. Saat ini yang sering terjadi tekanan yang berasal dari luar banyak terjadi di bidang pendidikan dan pekerjaan.⁶²

a) Perubahan

⁶¹ Sukarman Kamuli, Sainuddi Latare, Yayan Sahi, "Implikasi Konflik Partai Politik Terhadap Pradigma Pemilih Pemula Menjelang Pemilu 2024: Studi Pada Mahasiswa Universitas Negeri Gorontalo", *Jurnal Sinta*, Vol.8, No. 3 (2023), <https://jim.usk.ac.id/sejarah/article/view/26413>, diakses pada 8 Januari 2025.

⁶² Sutarjo A. Wiramihardja, *Pengantar Psikologi Abnormal Edisi Revisi* (Bandung: PT. Refika Aditama, 2022). Cet. 6. Hal. 52

Perubahan dinamika kehidupan seseorang termasuk perubahan yang mengganggu kehidupan seseorang. Misalkan mahasiswa baru yang ingin fokus kuliah ternyata dalam kehidupan di kampus menyukai seseorang sehingga ia mulai berpacaran dan fokus kuliah akan terganggu.

b) Pemaksaan diri

Keinginan seseorang untuk bersaing agar mendapatkan pengakuan, perhatian, dan disukai oleh orang lain.

b. Faktor eksternal

Faktor eksternal biasanya berasal dari luar individu atau lingkungan disekitarnya seperti keluarga, pekerjaan, fasilitas yang kurang mendukung, lingkungan masyarakat yang kurang mendukung pendidikan berkelanjutan, dosen, sistem akademik, dan lain- lain.

Faktor eksternal stres pada mahasiswa terjadi salah satunya karena pola hubungan pengajar dengan mahasiswa. Dialog secara langsung antara mahasiswa dengan dosen pengajar pada tingkat awal jarang dilakukan di ruangan diikuti dengan jumlah mahasiswa yang biasanya lebih banyak sehingga perhatian dosen terhadap mahasiswa menjadi lebih sedikit dibandingkan dengan perhatian guru dengan siswanya. Karena hubungan dosen dan guru yang terjadi di perkuliahan dengan Sekolah Dasar (SD) sampai Sekolah Menengah Atas (SMA) sangat berbeda polanya.⁶³

⁶³ Mutiara, "Studi Identifikasi Faktor Penyebab Stres Akademik Pada Siswa SMA Swasta Budisatrya Medan", (Skripsi Universitas Medan Area, 2021), <http://repository.uma.ac.id/handle/123456789/15517>, diakses pada 8 Januari 2025.

Faktor eksternal stres akademik mahasiswa yang dominan yaitu manajemen waktu yang buruk. Selain itu, juga meliputi (1) masalah pola pikir; (2) karakter; (3) keyakinan; (4) lingkungan; (5) faktor fisik; (6) penugasan berlebih; (7) manajemen waktu buruk; (8) persaingan teman sebaya; (9) masalah manajemen keuangan; (10) perubahan suasana kehidupan; (11) kesulitan mengelola kehidupan.⁶⁴

Faktor eksternal yang juga memberikan pengaruh stres yaitu peran orang tua dan keluarga. Orang tua yang berperan mendidik, mendisiplinkan, membimbing serta melindungi anak untuk mencapai kedewasaan sesuai dengan norma yang berlaku. Sering terjadi dilema antara anak remaja dengan orang tua yang berbeda keinginan. Konflik yang biasanya terjadi akan menimbulkan hambatan dalam menyesuaikan diri dan memicu terjadinya stres. Selain itu, harapan orang tua atas keberhasilan dalam pendidikan juga mempengaruhi kejadian stres pada mahasiswa. Berdasarkan uraian teori di atas maka peneliti menyimpulkan adanya aspek- aspek stres terdiri dari aspek fisik, aspek psikologis, dan aspek kepribadian.⁶⁵

Ada dua macam stres yang dihadapi oleh individu yaitu:

- 1) Stres yang *ego-involved* : stres yang tidak mengancam kebutuhan dasar atau dikatakan stres kecil.

⁶⁴ Alfi Lutfiah Fardani, Aam Amaningsih Jumhur, Nurina Ayuningtyas, "Faktor- Faktor Yang Mempengaruhi Stres Akademik Mahasiswa Pendidikan Tata Rias Universitas Negeri Jakarta", *Jurnal Pendidikan*, Vol.22 No.2 (2021), <https://doi.org/10.33830/jp.v22i2.1099.2021>, diakses pada 8 Januari 2025.

⁶⁵ Sukarman Kamuli, Sainuddi Latore, Yayan Sahi, "Implikasi Konflik Partai Politik Terhadap Pradigma Pemilih Pemula Menjelang Pemilu 2024: Studi Pada Mahasiswa Universitas Negeri Gorontalo", *Jurnal Sinta*, Vol.8, No. 3 (2023), <https://jim.usk.ac.id/sejarah/article/view/26413>, diakses pada 8 Januari 2025.

2) Stres yang *ego-involved* : stres yang mengancam kebutuhan dasar serta integritas seseorang. Hal ini biasanya membutuhkan penanganan yang benar dan tepat dengan melakukan reaksi penyesuaian agar tidak hancur karenanya.

Kemampuan bertahan hidup individu terhadap stres dinamakan toleransi terhadap stres. Setiap individu memiliki tingkat toleransi yang berbeda antara satu individu dengan individu lainnya. Individu yang lemah memiliki kepribadian yang jika dihadapkan dengan stres kecil menimbulkan perilaku abnormal. Sedangkan, individu yang toleransi stresnya tinggi akan memiliki kepribadian yang kuat, walaupun dihadapkan dengan stres yang *ego involved*.

4. Tahapan Stres

Stres mempunyai tahapan- tahapannya berikut adalah tahapan stres:

- a. Tahap 1 yaitu stres yang membuat seseorang lebih bersemangat, penglihatan lebih tajam, energi meningkat, kepuasan bertambah dan juga rasa senang, muncul gugup yang dapat diatasi dengan mudah.
- b. Tahap 2 menunjukkan kelelahan, otot tegang dan gangguan pada pencernaan.
- c. Tahap 3 menunjukkan gejala seperti tegang, sulit tidur dan badan terasa lemas dan lesu.
- d. Tahap 4 dan 5 seseorang akan kesulitan menanggapi situasi dan ketidakmampuannya dapat menurunkan konsentrasi sehingga dapat mengalami insomnia.

- e. Tahap 6 gejala yang muncul yaitu detak jantung meningkat, gemetar bahkan dapat mengakibatkan pingsan.⁶⁶

Berdasarkan uraian diatas maka dapat disimpulkan tahapan stres dibagi menjadi 6 tahapan tingkatan yang memiliki gejala yang berbeda-beda pada setiap tahapannya. Kejadian stres dari ringan sampai berat memiliki potensi untuk mempengaruhi kinerja otak manusia. Jika eustres atau stres positif yang dapat dilakukan oleh otak adalah segala hormon yang positif. Begitu juga sebaliknya, jika stressor datang kemudian terjadi distress atau stres negatif maka otak akan menghasilkan hormon yang negatif sehingga menyebabkan tubuh manusia lemah.

5. Faktor Penunjang Dalam Mengurangi Stres Akademik

Banyak cara yang dapat digunakan untuk mengatasi stres, normalnya setiap individu memiliki kapasitas kemampuan masing-masing dalam menghadapi stres. Beberapa faktor penunjang dalam mengurangi stres akademik yang dapat dilakukan adalah sebagai berikut:

- a. Mempelajari efikasi diri dan melatihnya agar memiliki dasar prinsip belajar mengalami (*experience learning*). Keterampilan dalam mengelola stresor dapat menimbulkan sikap aware terhadap stres yang datang, biasanya tanda aware berupa perasaan sangat lelah, lekas marah atau perasaan gelisah. Pada beberapa orang akan muncul sikap cepat

⁶⁶ Oktavia, "Pengaruh Reminiscence Therapy Terhadap Penurunan Tingkat Stress Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW) Provinsi Bengkulu", (Skripsi Poltekkes Bengkulu, 2021), repository.poltekkesbengkulu.ac.id, diakses pada 8 Januari 2025.

menyerang atau bahkan menarik diri dari berinteraksi dengan orang lain.⁶⁷

- b. Melakukan time out atau menyingkir sejenak. Sedangkan dalam tasawuf menyepi dari keramaian disebut dengan khalwat yaitu mendekatkan diri kepada Allah SWT dengan cara menyepi atau mengasingkan diri.⁶⁸
- c. Menyusun rencana self-care atau menyibukkan diri dengan melakukan tugas- tugas meskipun membuat orang mengabaikan kebutuhan fisik, emosi dan spiritual diri sendiri. Menyisihkan waktu untuk self- care dapat mempengaruhi beban yang overload misalnya tidur nyenyak, olahraga, meditasi, melakukan sholat sunah dhuha, sholat malam dan berdoa, serta melakukan relaksasi dzikir.
- d. Menyusun jadwal rutin pengerjaan tugas prioritas agar waktu melaksanakan tugas tidak stres dan dapat membantu menghadapi stres yang muncul.
- e. Memecahkan problem atau masalah bersama teman dengan diskusi, kemampuan baru akan ter-upgrade salah satunya mengembangkan problem solving di kemudian hari.
- f. Mencari dukungan profesional jika dirasa tidak mampu menghadapi stres di luar kemampuan diri untuk menghadapainya.

⁶⁷ Luh Suranadi, "Manajemen stres mahasiswa baru", *Jurnal Kesehatan Prima*, Vol.6 No.2 (2012), poltekkes-mataram.ac.id, diakses pada 8 Januari 2025.

⁶⁸ Hamzah Sahal, Khalwat, *Artikel* (2012), <https://www.nu.or.id/nasional/khalwat-VsR4G>. Diakses pada 13/11/2024.

C. Dinamika Pengaruh antara Tadabbur Alam dengan Penurunan Tingkat Stres Akademik

Ada dua variabel yang diangkat oleh peneliti yaitu tadabbur alam dan tingkat stres akademik. Pada variabel pertama yaitu tadabbur alam, tadabbur alam adalah sebuah proses merenungkan, menghayati segala makna yang sudah Allah ciptakan khususnya alam dan sumber dayanya harus menjadikan diri manusia lebih bersyukur, dengan dekat pada alam serta menjaga dan melestarikannya maka hal itu juga akan membentuk nilai keagamaan dan kecintaan pada alam. Hal ini bermaksud agar manusia dapat mengerti hubungan makhluk ciptaan Allah Swt dan lingkungan. Dalam teori tasawuf dinamakan dengan konsep ekosufisme, yaitu perilaku manusia yang beretika dan menjaga alam dengan baik sehingga membuat suatu harmoni dengan Tuhan, alam dan juga manusia. Manusia lebih tunduk dan patuh terhadap perintah Tuhan (*khalifatul fil Ardl*) menciptakan perdamaian dan harmoni dengan alam bukan malah merusak.⁶⁹

Variabel yang kedua adalah tingkat stres akademik, dalam penelitian yang berjudul Gambaran Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Akhir Yang Sedang Menyusun Skripsi pada tahun 2022 mengatakan stres yang dihadapi mahasiswa dapat berdampak pada aspek psikologis. Dampaknya dapat berupa dampak positif dan dampak negatif. Dampak positif dari stres akademik yaitu dapat meningkatkan kreativitas dan memicu pengembangan diri, selama stres yang dialami masih dalam batas kapasitas individu tersebut. Dampak negatif

⁶⁹ Reni Dian Anggraini, Ratu Vina Rohmatika, "Konsep Ekosufisme: Harmoni Tuhan, Alam Dan Manusia Dalam Pandangan Seyyed Hossein Nasr". *Al-Adyan: Jurnal Studi Lintas Agama*, Vol.16 No.2 (2021), <https://ejournal.radenintan.ac.id/index.php/alAdyan/article/view/9971>, diakses pada 8 Januari 2025.

dari stres akademik yaitu bisa berupa penurunan konsentrasi dan pemusatan perhatian selama kuliah, penurunan minat, demotivasi diri bahkan dapat menimbulkan perilaku kurang baik seperti sengaja terlambat datang ketika kuliah, minum alkohol, merokok, bahkan memakai obat terlarang.⁷⁰

Ekosufisme atau disebut *green sufisme* adalah konsep baru dalam dunia sufi yang memiliki penyatuan antara dua kesadaran yaitu kesadaran dalam masalah lingkungan dan kesadaran dalam hal ketuhanan. Dalam tasawuf, ilmu dalam hal mengetahui bagaimana caranya mensucikan jiwa, menjernihkan akhlak, membangun zahir dan batin yang baik dalam memperoleh kebahagiaan. Hal ini berguna dalam menanamkan kesadaran atas spiritual bahwa dalam hal mencintai alam semesta juga merupakan bagian dari mencintai Tuhan, mencintai sesuatu yang menjadi milik Tuhan sama seperti mencintai Tuhan itu sendiri.⁷¹

Dengan melakukan tadabbur alam manusia dapat merasakan kekaguman terhadap alam. Dan orang-orang sufi memiliki sifat menjaga sesuatu bukan merusak. Dengan adanya alam yang indah seperti adanya pantai yang berpasir putih dan deburan ombak yang mendebarkan hati dapat dijadikan sebuah rileksasi dari stres. Beberapa penelitian juga menunjukkan hubungan positif antara tadabbur alam dan penurunan tingkat stres. Alam memang diciptakan untuk manusia oleh karena itu, manusia memiliki kewajiban untuk

⁷⁰ Helmy Ramadhan dan Oktariani, "Gambaran Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Akhir Yang Sedang Menyusun Skripsi". *Journal Education of Batanghari*, Vol 4 No.10 (2022). <https://www.ojs.hr-institut.id/index.php/JEB/article/view/156>, diakses pada 8 Januari 2025.

⁷¹ Nur Laila, "Ekosufisme Majelis Zikir Kraton Habib Muhamad Dardanylla Shahab Pekalongan", *Religia: Jurnal Ilmu Keislaman*, Vol. 21, No. 1 (2018), 10.28918/religia.v21i1.1500, diakses pada 8 Januari 2025.

menjaga dan merawat alam agar tidak mengalami kerusakan. Al- Qur'an surat Al- Baqarah ayat 29 menjelaskan bahwa:

هُوَ الَّذِي خَلَقَ لَكُمْ مَّا فِي الْأَرْضِ جَمِيعًا ثُمَّ اسْتَوَىٰ إِلَى السَّمَاءِ فَسَوَّاهُنَّ سَبْعَ سَمَاوَاتٍ وَهُوَ

Artinya: “Dialah (Allah) yang menciptakan segala yang ^{بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمٌ} ada di bumi untukmu, kemudian Dia menuju ke (penciptaan) langit, lalu Dia menyempurnakannya menjadi tujuh langit. Dia Maha Mengetahui segala sesuatu.”

Pada dasarnya datangnya stres merupakan sebuah ujian hidup untuk manusia agar manusia tetap berusaha dalam menjalankan kehidupan dan tidak bermalas- malasan. Manusia yang bisa mengatasi stres akan hidup dengan penuh motivasi, penuh perjuangan, penuh pengorbanan dan akhirnya akan mendapatkan kesuksesan atas keinginan dan cita- cita yang dicapai melalui ridlo Allah Swt. Allah Swt memberikan ujian dan persoalan hidup serta berbagai kesulitan dan tantangan yang harus dihadapi. Allah Swt juga akan memberikan kemudahan, kesuksesan, dan kebahagiaan setelah ujian dijalani dengan baik. Seperti dalam mengerjakan skripsi pasti mahasiswa akan mengalami stres positif dan stres negatif tergantung cara dia menyikapinya. Dengan tetap istiqomah mengerjakan skripsi dan bimbingan rutin mahasiswa tetap mengharap Allah Swt ridlo dengan kesulitan- kesulitannya ditambah lagi doa yang tiada henti sehingga Allah Swt dengan rahmat-Nya skripsi dapat diselesaikan dengan baik dan wisuda dengan tepat waktu.

Tadabbur alam dikenal sebagai cara efektif dalam mengurangi tingkat stres dan meningkatkan kesejahteraan mental. Imam Al- Ghzali dalam Ihya Ulumddin menekankan pentingnya mengambil waktu untuk istirahat:

إِنَّ النُّفُوسَ يَعْزِيهَا الْمَلَلُ مِنْ كَثْرَةِ الْأَعْمَالِ فَلَا بُدَّ مِنْ تَرْوِيحِهَا
بِالْمُبَاحَاتِ

”Sesungguhnya jiwa merasa jenuh karena terlalu banyak aktivitas, maka harus ada penyegaran melalui hal- hal yang mubah”.

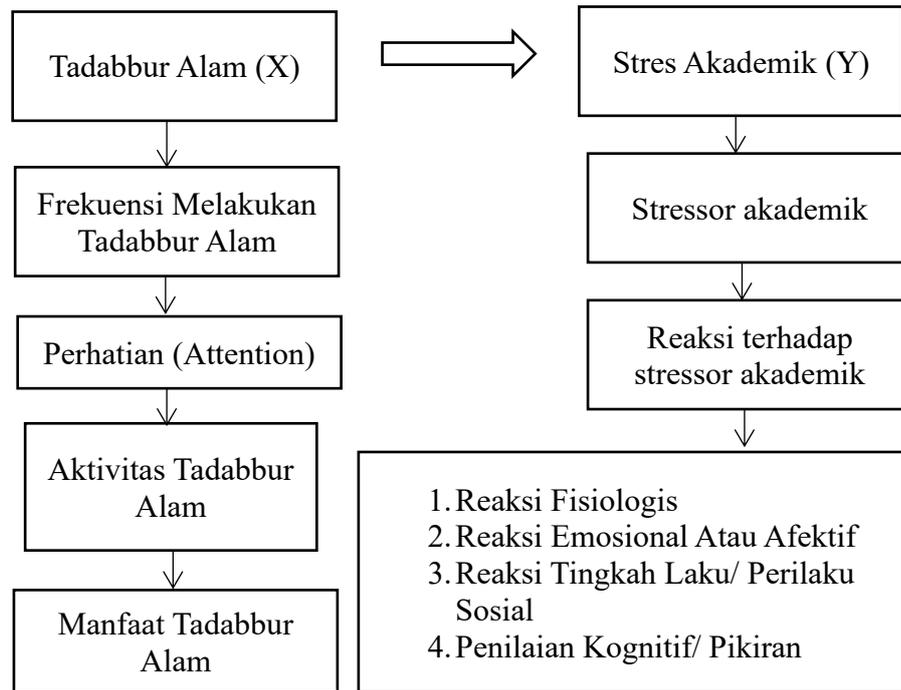
Dari sini, terlihat bahwa refreshing dalam Islam adalah sarana mengembalikan kekuaran untuk menjalankan tugas duniawi dan ukhrowi dengan lebih baik.⁷² Ketika kita merenungkan keindahan dan kompleksitas alam, kita dapat menemukan kedamaian batin dan sudut pandang yang baru terhadap sesuatu dengan lebih luas tentang kehidupan ini. Tadabbur alam dapat mempengaruhi stres karena dengan melakukan tadabbur alam kadar hormon kortisol dalam tubuh dapat berkurang. Tadabbur alam yaitu mengamati, mempelajari tabiat dan memaknai tanda- tanda yang diberikan oleh alam. Dengan mempelajari dan memaknai tanda- tanda dari alam maka akan memudahkan manusia untuk memahami sumber masalah dan menemukan solusi dair masalah- masalah tersebut sehingga diharapkan setelah menyelesaikan persoalan hidup manusia mendapatkan kembali ketenangan jiwa yang telah diusik oleh rasa tertekan yaitu stres akibat persoalan hidup.

D. Kerangka Berpikir

Penelitian ini menggunakan dua variabel, yaitu variabel *Independent* dan *Dependent*. Variabel independent pada penelitian ini yaitu *tadabbur alam*, sedangkan variabel dependentnya adalah stres akademik. Kerangka berpikir yang digunakan untuk melihat pengaruh atau hubungan antara kedua variabel ini adalah sebagai berikut:

⁷² Munawir Kamaluddin, “ Refreshing: Jangan Tunggu Stres! Pesan Alam dan Kehidupan dibalik Rahasia Menakjubkan”, *Artikel* 2025, <https://uin-alauddin.ac.id/tulisan/detail/refresing--jangan-tunggu-stres-pesan-alam-dan-kehidupan-dibalik-rahasia-menakjubkan-0125>, diakses pada 14 Januari 2025.

Gambar 2.1 Kerangka Berpikir



Keterangan:

Pengaruh tadabbur alam terhadap stres akademik

X : Tadabbur Alam

Y : Stress Akademik

→ : Menunjukkan pengaruh tadabbur alam terhadap stres akademik mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi IAIN Kediri

Hasil kerangka berpikir tersebut peneliti dapatkan dari teori- teori dan informasi yang dibutuhkan dalam penelitian. Dalam variabel tadabbur alam peneliti mengambil teori dan informasi yang dibutuhkan dari responden seperti aktivitas tadabbur alam, frekuensi melakukan tadabbur alam dan manfaat tadabbur alam. Sedangkan variabel stres akademik diambil dari teorinya Bernadette M. Gadzella. Sedangkan aspek- aspek stres akademik menurut gadzella adalah stressor akademik dan respon terhadap stressor akademik. Dan dari keterangan diatas maka didapatkan informasi keterhubungan antar variabel dan pengaruh tadabbur alam terhadap stres akademik mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi IAIN Kediri.