

SUJUD SEBAGAI *GROUNDING THERAPY*: KAJIAN DALAM KONTEKS EKOTERAPI ISLAM

SUJUD AS GROUNDING THERAPY: A STUDY IN THE CONTEXT OF ISLAMIC ECOTHERAPY

***Dzulfaidhi Hakimie Dzulraidi*, Umar Muhammad Noor,
Mohd Solleh Ab Razak & Mohd Dahlan A. Malek***
*Fakulti Pengajian Islam, Universiti Malaysia Sabah
Fakulti Psikologi dan Kerja Sosial, Universiti Malaysia Sabah
dzuldzulraidi@gmail.com**

ABSTRACT

Modern ecotherapy is increasingly recognized as a holistic approach that emphasizes the relationship between humans and nature to enhance physical and mental well-being. One of the commonly discussed approaches in ecotherapy is grounding therapy, which involves direct contact with the earth's surface to balance the body's bioelectrical charges. In Islam, sujud (prostration) is a form of worship that also involves physical contact between humans and the ground, which can be analyzed as a form of Islamic ecotherapy. This study aims to examine the correlation between sujud and grounding therapy by analyzing its spiritual, scientific, and physiological aspects. The study employs a content analysis methodology, reviewing relevant hadiths on the virtues of sujud, classical Islamic scholarly texts, and scientific studies on the physiological effects of sujud on health. A comparative analysis of the characteristics of grounding therapy and sujud is also conducted to determine the extent to which they share therapeutic similarities. The findings reveal that sujud not only possesses spiritual merits, as mentioned in hadith literature, but also offers scientific benefits, such as nervous system stabilization, increased blood flow to the brain, and relaxation effects similar to grounding therapy. This study suggests that sujud can be considered a form of grounding therapy within the framework of Islamic ecotherapy and has implications for Islamic medical studies in the context of holistic health. Further studies are recommended to explore other forms of worship that can be linked to the characteristics of modern ecotherapy.

Keywords: *sujud; ecotherapy; grounding therapy; mental health; hadith.*

ABSTRAK

Ekoterapi moden semakin berkembang sebagai satu bentuk rawatan holistik yang menekankan hubungan antara manusia dan alam semula jadi bagi meningkatkan kesejahteraan fizikal dan mental. Salah satu pendekatan yang sering dibincangkan dalam konteks ekoterapi ialah *grounding therapy*, yang merujuk kepada amalan menyentuh permukaan bumi secara langsung bagi menyeimbangkan cas bioelektrik dalam tubuh. Dalam Islam, sujud merupakan satu bentuk ibadah yang turut melibatkan hubungan fizikal antara manusia dan tanah, yang boleh dianalisis sebagai satu bentuk ekoterapi Islam. Kajian ini bertujuan untuk mengkaji korelasi antara sujud dan *grounding therapy* dengan menganalisis aspek spiritual, saintifik, dan fisiologi. Metodologi kajian ini menggunakan pendekatan analisis kandungan dengan meneliti hadith-hadith berkaitan kelebihan sujud, teks ulama, serta kajian saintifik tentang kesan sujud terhadap kesihatan. Perbandingan umum antara *grounding therapy* dan sujud turut dilakukan untuk menentukan sejauh mana kedua-duanya mempunyai persamaan dalam aspek kesan terapeutik. Dapatan kajian menunjukkan bahawa sujud bukan sahaja mempunyai kelebihan spiritual yang disebut dalam

hadith, tetapi juga memberikan manfaat saintifik seperti penstabilan sistem saraf, peningkatan aliran darah ke otak, serta kesan relaksasi yang menyerupai *grounding therapy*. Kajian ini mencadangkan bahawa sujud boleh dianggap sebagai salah satu bentuk *grounding therapy* dalam kerangka ekoterapi Islam, serta memberi implikasi terhadap kajian perubatan Islam dalam konteks kesihatan holistik. Kajian lanjutan disyorkan untuk melihat contoh-contoh ibadah lain yang boleh dikaitkan dengan ciri ekoterapi moden.

Kata kunci: *sujud; ekoterapi; grounding therapy; kesihatan mental; hadith*

PENDAHULUAN

Ekoterapi merupakan satu pendekatan rawatan alternatif yang semakin berkembang dalam bidang kesihatan moden, yang menekankan hubungan manusia dengan alam sebagai satu bentuk terapi semula jadi untuk meningkatkan kesejahteraan fizikal dan mental. Salah satu cabang ekoterapi yang semakin mendapat perhatian ialah *grounding therapy*, iaitu amalan yang melibatkan sentuhan langsung dengan permukaan bumi bagi membantu menyeimbangkan cas bioelektrik dalam tubuh dan meningkatkan kesihatan keseluruhan (Ober et al., 2010). Kajian saintifik menunjukkan bahawa *grounding therapy* dapat mengurangkan tekanan oksidatif, menstabilkan sistem saraf autonomi, serta memperbaiki kualiti tidur dan kesihatan jantung (Chevalier et al., 2012).

Dalam Islam, hubungan manusia dengan alam bukan sahaja berkaitan dengan kesejahteraan fizikal tetapi juga mempunyai dimensi spiritual dan ibadah. Sujud, sebagai salah satu rukun dalam solat, melibatkan sentuhan langsung dahi dan anggota badan lain dengan tanah atau permukaan semula jadi, menjadikannya suatu amalan yang berpotensi mempunyai kesan terapeutik yang serupa dengan *grounding therapy*. Dalam banyak hadith, Nabi Muhammad SAW menekankan kepentingan sujud dan kelebihanannya dalam meningkatkan kesejahteraan rohani dan fizikal. Sebagai contoh, dalam hadith riwayat Muslim:

أَقْرَبُ مَا يَكُونُ الْعَبْدُ مِنْ رَبِّهِ وَهُوَ سَاجِدٌ فَأَكْثِرُوا الدُّعَاءَ

Terjemahan: *Keadaan seorang hamba yang paling hampir dengan Tuhannya adalah ketika dia sedang sujud, maka perbanyakkanlah doa.*

(Hadith riwayat Muslim, no. 482)

Hadith ini menggambarkan bukan sahaja kelebihan spiritual sujud, tetapi juga kemungkinan kesan psikologi yang mendalam, di mana sujud memberikan ketenangan dan membantu dalam pengurusan tekanan dan kegelisahan. Selain aspek rohani, sujud juga dikenali sebagai suatu posisi yang dapat meningkatkan peredaran darah ke otak, mengurangkan ketegangan otot, serta membantu keseimbangan sistem saraf, sebagaimana yang dikaji dalam bidang neurofisiologi (Khaleefa, 2018).

Walaupun *grounding therapy* semakin mendapat perhatian dalam sains kesihatan moden, kajian yang menghubungkannya dengan ibadah dalam Islam masih sangat terhad. Kebanyakan penyelidikan mengenai *grounding therapy* hanya melihatnya dalam perspektif kesihatan bioelektrik dan fisiologi manusia, tanpa mengaitkannya dengan konsep spiritual dalam agama. Selain itu, kajian tentang kelebihan sujud dalam perspektif saintifik masih bersifat umum dan tidak membandingkannya secara langsung dengan *grounding therapy*. Kekurangan kajian yang membincangkan sujud sebagai satu bentuk ekoterapi Islam menyebabkan wujudnya jurang literatur yang perlu ditangani untuk memahami potensi sujud dalam kesejahteraan holistik.

Justeru, kajian ini bertujuan untuk menganalisis korelasi antara sujud dan *grounding therapy* dalam konteks ekoterapi Islam. Secara khusus, kajian ini akan menilai kelebihan sujud berdasarkan dalil hadith dan pandangan ulama serta membandingkannya dengan manfaat *grounding therapy* dalam sains moden. Kajian ini juga akan mengenal pasti persamaan antara *grounding therapy* dan sujud dalam aspek keseimbangan bioelektrik tubuh dan kesan terapeutik.

Kajian ini mempunyai kepentingan yang besar dalam mengembangkan konsep ekoterapi Islam serta menambah dimensi spiritual dalam perbincangan *grounding therapy* yang selama ini hanya dikaji dalam perspektif fisiologi. Selain itu, kajian ini juga dapat menyumbang kepada literatur sains kesihatan Islam, khususnya dalam memahami bagaimana sujud boleh dianggap sebagai satu bentuk terapi semula jadi. Secara praktikal, dapatan kajian ini boleh dimanfaatkan oleh pengamal perubatan Islam dan kaunselor kesihatan dalam menyediakan pendekatan rawatan holistik yang lebih berteraskan nilai Islam bagi kesejahteraan mental dan fizikal.

Kajian ini diharapkan dapat membuka ruang kepada penyelidikan lebih lanjut dalam bidang sains kesihatan Islam, serta memperkukuhkan kefahaman umat Islam mengenai hikmah di sebalik ibadah sujud dalam perspektif ekoterapi dan kesihatan moden.

KAJIAN LITERATUR

Konsep Ekoterapi

Ekoterapi merupakan salah satu cabang dalam ekopsikologi yang menekankan peranan alam sekitar sebagai kaedah rawatan alternatif untuk menyelesaikan masalah kesihatan mental. Pendekatan ini berasaskan prinsip bahawa ekosistem yang sejahtera dapat menyumbang kepada kesejahteraan manusia (David W. Orr, 2019). Dari sudut etimologi, istilah ekoterapi terbentuk daripada dua perkataan: "*eco*" yang berasal daripada bahasa Yunani "*oikos*", bermaksud rumah atau persekitaran (Fisher, 2013), manakala "terapi" merujuk kepada rawatan atau proses penyembuhan jiwa.

Dari segi istilah, Geoff Berry (2023) mentakrifkan ekoterapi sebagai satu istilah umum (*umbrella term*) yang merangkumi pelbagai bentuk psikoterapi yang mengambil kira hubungan manusia dengan alam sekitar serta mengiktiraf peranan persekitaran dalam proses penyembuhan (Geoff Berry, 2023; Linda Buzzell & Craig Chalquist, 2009). Ekoterapi juga boleh ditakrifkan sebagai satu pendekatan kesihatan mental dan kesejahteraan yang melibatkan interaksi dengan alam semula jadi bagi membantu individu mengurangkan tekanan, mengatasi kemurungan, dan meningkatkan keseimbangan emosi (Maria Bryers, 2022).

Thomas J. Doherty (2015) pula memperluaskan skop ekoterapi dengan memasukkan aktiviti psikoterapeutik seperti kaunseling, psikoterapi, kerja sosial, pencegahan kesihatan mental, dan program bantuan diri sebagai sebahagian daripada terapi ini. Beliau juga menekankan bahawa ekoterapi bukan sekadar melibatkan aktiviti fizikal di persekitaran semula jadi, tetapi juga memerlukan kesedaran ekologi yang tinggi, iaitu pemahaman terhadap hubungan erat antara identiti, tingkah laku manusia, dan alam sekitar. Oleh itu, skop pelaksanaan ekoterapi boleh diaplikasikan di pelbagai peringkat, daripada individu sehingga ke skala yang lebih luas, termasuk aspek pemeliharaan alam sekitar pada peringkat global.

Secara keseluruhannya, ekoterapi boleh dirumuskan sebagai satu bentuk rawatan psikologi yang menggunakan elemen alam semula jadi sebagai medium utama dalam proses terapi. Pendekatan ini sering dirujuk dengan pelbagai istilah lain seperti *green therapy*, *earth-centered therapy*, dan *nature-based therapy* (Linda Buzzell & Craig Chalquist, 2009), yang kesemuanya merujuk kepada konsep yang sama iaitu menggunakan alam sebagai sebahagian daripada kaedah penyembuhan mental dan emosi. Andy McGeeney (2016) turut menggariskan beberapa ciri utama dalam praktis ekoterapi:

Jadual 1: Ciri-ciri Ekoterapi

No	Ciri-ciri Ekoterapi	Penjelasan
1.	Dilakukan di luar ruangan	Aktiviti ekoterapi dilakukan di luar ruangan, tidak terhad kepada bangunan atau fasiliti khusus.
2.	Layanan untuk semua orang	Ekoterapi terbuka kepada semua golongan, termasuk mereka yang merasa terpinggirkan.
3.	Keterlibatan peserta	Hubungan antara terapis dan klien sangat penting dalam merancang dan membuat keputusan penyembuhan.
4.	Memiliki rakan kerjasama	Disarankan untuk mempunyai rakan kerjasama dengan institusi lain untuk meningkatkan peluang dana dan kualiti rawatan.
5.	Bekerjasama dengan pihak berkuasa	Menjalinkan kerjasama dengan pihak berkuasa tempatan untuk kesihatan dan kesejahteraan masyarakat.
6.	Meningkatkan kepercayaan diri	Ekoterapi membantu mengembalikan dan meningkatkan keyakinan diri klien.
7.	Pemantauan dan penilaian	Semua proses dipantau dan dinilai secara berterusan, dan hasilnya boleh dikongsikan dengan orang lain.
8.	Berkelanjutan dan jangka panjang	Ekoterapi dirancang untuk memberikan perubahan yang tahan lama dan berfokus pada masa depan.
9.	Berpandangan holistik	Menggunakan pendekatan holistik yang melibatkan lebih daripada intervensi perubatan sahaja.
10.	Berikan hasil kepada orang lain	Hasil rawatan dikongsikan dengan orang lain untuk memberi manfaat lebih luas.

(Rujukan: Andy McGeeney 2016)

Pendekatan ekoterapi berasaskan teori bahawa hubungan langsung dengan alam semula jadi dapat memberi kesan positif terhadap kesejahteraan mental individu, khususnya bagi mereka yang mengalami kegelisahan (*anxiety*), kemurungan, dan tekanan. Pelbagai bentuk ekoterapi telah dikembangkan untuk memenuhi keperluan rawatan holistik, antaranya Terapi Hortikultur (*Horticultural Therapy*) yang menekankan interaksi dengan tumbuhan, Senaman Hijau (*Green Exercise*) yang melibatkan aktiviti fizikal di kawasan semula jadi, serta Terapi Bantuan Haiwan (*Animal-Assisted Therapy*) yang menggunakan interaksi manusia dengan haiwan untuk meningkatkan kesejahteraan psikologi. Selain itu, terdapat juga Terapi Alam Liar (*Wilderness Therapy*) yang berbentuk aktiviti berkumpul dan sukan luar, Terapi Gaya Hidup Semula Jadi (*Natural Lifestyle Therapy*) yang menggalakkan gaya hidup selaras dengan ekosistem, Kerja Impian Ekologi (*Eco-Dream Work*) yang menghubungkan psikologi manusia dengan unsur alam, serta Ekoterapi Komuniti (*Community Ecotherapy*) yang menumpukan kepada kesan penyembuhan melalui interaksi sosial dalam persekitaran semula jadi (Berget, B. et al., 2011; Russell, 2001; Jordan & Hinds, 2016).

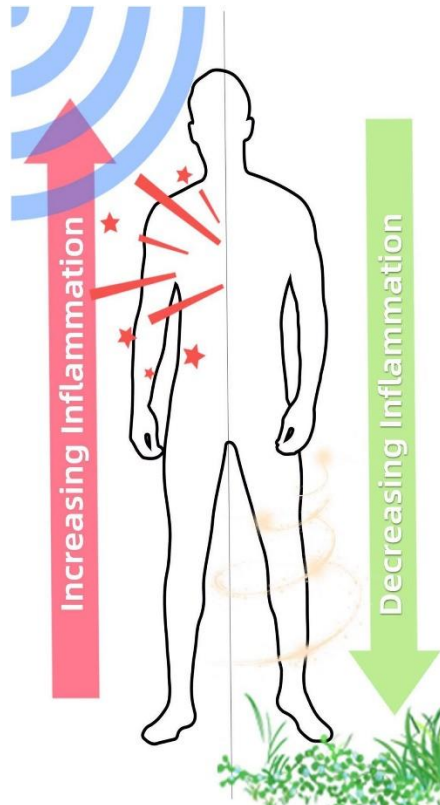
Terapi Tanah (*Grounding Therapy*) dalam Ekoterapi

Grounding therapy, juga dikenali sebagai *earthing*, merupakan salah satu bentuk ekoterapi yang semakin mendapat perhatian dalam kajian kesihatan sejak tahun 1990 (Clinton Ober et al., 2010). Teknik ini digunakan untuk menghubungkan diri dengan alam sekitar, yang dipercayai dapat membantu meningkatkan regulasi emosi dan kestabilan mental (Komariah et al., 2022)

Kajian saintifik mencadangkan bahawa sentuhan langsung dengan bumi berpotensi membawa tubuh manusia ke dalam keadaan pemulihan yang mendalam. Ini kerana alam semula jadi mengalirkan arus tenaga terus (DC), yang beredar melalui seluruh planet ini, termasuk

tumbuh-tumbuhan, haiwan, manusia, dan permukaan bumi itu sendiri. Arus tenaga ini memainkan peranan penting dalam fungsi tubuh manusia, termasuk degupan jantung, pergerakan otot, serta aktiviti otak (Koniver, 2023).

Dalam konteks kesihatan mental, *grounding therapy* didapati mengurangkan stres dan kebimbangan, meningkatkan kualiti tidur, serta membantu menstabilkan emosi dengan menyokong keseimbangan sistem saraf dan hormon tubuh. Kajian juga menunjukkan bahawa *grounding* dapat menstabilkan gelombang otak, mengurangkan aktiviti saraf yang berlebihan, dan membantu individu mencapai ketenangan mental (D. Brown et al., 2010; R. Brown et al., 2015; Chevalier et al., 2013, 2015; Komariah et al., 2022; Oschman et al., 2015; Sinatra & Chevalier, 2010). Rujuk rajah di bawah:



Rujukan: (Koniver, 2023)

Daripada segi teknik dan aplikasi, *grounding* boleh digunakan bersama dengan sebarang bentuk terapi, ubat-ubatan, atau rawatan kemurungan, stres dan keresahan yang disarankan oleh pakar perubatan (Jokela et al., 2016; Koniver, 2023). Walau bagaimanapun, kesan *grounding* lebih optimum apabila diamalkan secara konsisten setiap hari berbanding dilakukan secara berselang-seli (Köhler et al., 2014). Untuk mengintegrasikan *grounding* dalam rutin harian, seseorang boleh memilih aktiviti luar yang melibatkan sentuhan langsung dengan alam. Beberapa kaedah *grounding* yang sesuai untuk menyokong kesejahteraan mental termasuk:

- i. Berkebun – Sama ada menanam bunga, herba, atau sayur-sayuran, aktiviti ini bukan sahaja menanamkan tetapi juga memberikan kesan *grounding* secara semula jadi setiap hari.
- ii. Memerhati burung (*bird watching*) – Menikmati keindahan burung di persekitaran sambil berada di ruang terbuka.
- iii. Fotografi alam – Berada di luar rumah untuk menangkap keindahan landskap dan persekitaran semula jadi.
- iv. Bersenam atau melakukan regangan di luar – Berjalan tanpa alas kaki di atas rumput atau tanah sambil melakukan senaman ringan.

- v. Menulis jurnal atau membaca di luar rumah – Menghabiskan masa dalam persekitaran semula jadi dengan kaki menyentuh tanah.
- vi. Mendengar muzik atau podcast di luar rumah – Duduk di atas rumput atau pasir sambil menikmati bunyi alam dan muzik kegemaran (Koniver, 2023).

Dengan menjadikan *grounding* sebagai sebahagian daripada rutin harian, kesannya akan lebih berpanjangan dan berterusan. Ini bukan sahaja membantu mengurangkan stres dan kemurungan, tetapi juga memberikan keseimbangan mental dan emosi yang lebih stabil dalam jangka panjang.

Secara keseluruhannya, ekoterapi menawarkan pelbagai kaedah rawatan alternatif yang menghubungkan manusia dengan unsur-unsur alam, termasuk tanah, tumbuhan, haiwan, dan air. Dalam konteks Islam, amalan sujud boleh dilihat sebagai satu bentuk terapi *grounding* yang bukan sahaja berfungsi sebagai pengabdian fizikal tetapi juga menyumbang kepada kesejahteraan mental dan spiritual. Oleh itu, kajian mengenai sujud sebagai ekoterapi dalam Islam amat penting bagi memahami bagaimana unsur alam semula jadi yang terkandung dalam ibadah ini dapat memberi kesan positif terhadap kesihatan mental individu.

METODOLOGI KAJIAN

Kajian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan analisis teks sebagai kaedah utama bagi menilai sujud sebagai satu bentuk ekoterapi Islam dan hubungannya dengan *grounding therapy* dalam perspektif kesihatan holistik. Pendekatan ini sesuai kerana kajian ini berfokus kepada analisis hadith-hadith berkaitan sujud, tafsiran ulama, serta kajian saintifik mengenai kesan *grounding therapy* terhadap kesejahteraan fizikal dan mental.

Kajian ini menggunakan analisis kandungan (*content analysis*) dengan merujuk kepada kitab-kitab hadith utama seperti Sahih al-Bukhari, Sahih Muslim bagi mengenal pasti hadith-hadith yang membincangkan kelebihan sujud dalam aspek spiritual dan fizikal. Hadith-hadith ini kemudiannya dianalisis dengan merujuk kepada kitab-kitab syarah hadith bagi memahami bagaimana para ulama membahaskan peranan sujud dalam kesejahteraan manusia.

Selain itu, kajian ini turut meninjau kajian saintifik dan perubatan yang berkaitan dengan *grounding therapy*, termasuk kajian yang membincangkan kesan *grounding therapy* terhadap kestabilan bioelektrik badan, sistem saraf autonomi, keseimbangan hormon, serta pengurangan tekanan oksidatif. Sumber-sumber saintifik ini diperolehi daripada artikel jurnal dalam bidang perubatan, sains kesihatan, dan psikologi, seperti dalam kajian Ober et al. (2010) dan Chevalier et al. (2012) yang meneliti manfaat *grounding therapy* terhadap kesihatan manusia.

Pendekatan analisis perbandingan (*comparative analysis*) digunakan untuk mengenal pasti persamaan dan perbezaan antara sujud dan *grounding therapy* dalam konteks hubungan manusia dengan alam, keseimbangan bioelektrik badan, dan kesan terapeutik terhadap kesihatan fizikal dan mental. Analisis ini bertujuan untuk menilai sejauh mana sujud boleh dianggap sebagai satu bentuk *grounding therapy* dalam kerangka ekoterapi Islam.

Melalui metodologi ini, kajian ini akan memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang peranan sujud sebagai terapi semula jadi yang bukan sahaja memberi manfaat dari aspek spiritual tetapi juga dari sudut saintifik. Kajian ini diharapkan dapat menyumbang kepada literatur sains kesihatan Islam dan perubatan holistik, serta memberikan perspektif baharu mengenai hubungan antara ibadah dan kesejahteraan fizikal dalam Islam.

DAPATAN DAN PERBINCANGAN

Isu Kesihatan Mental di Malaysia

Kehidupan yang harmoni dan tenang merupakan dambaan setiap manusia daripada setiap peringkat usia (Noraznida Husin et. al., 2022). Pada asasnya, harmoni dan kesejahteraan ialah keadaan bebas dari tekanan serta gangguan fizikal dan mental. Menurut kajian oleh Arnida Anuar et al. (2021), kesejahteraan adalah ukuran kualiti hidup yang dinilai secara psikologi atau dalaman, meliputi beberapa dimensi seperti keseronokan, keyakinan diri, kesihatan, kehidupan berkeluarga, pekerjaan, pendidikan, kewangan, dan lain-lain Arnida. A, Mohd Mahzan, A., & Abdul Razaq, A. (2021). Mengambil khusus mengenai topik kesihatan, status sihat seseorang individu berkait rapat antara fizikal, mental serta sosial. Menurut World Health Organization (WHO) (2018), ketiga-tiga aspek ini perlu dipenuhi oleh setiap individu bagi mencapai tahap kesihatan yang optimum.

Dari sudut pandang Islam sendiri, pembahagian ini adalah kurang tepat. Hal ini berikutan menurut Abū Zayd al-Balkhī (2019), Islam sangat menitikberatkan kaitan antara kesihatan fizikal dan mental dengan kesihatan spiritual. Perkara ini dipersetujui oleh hampir keseluruhan ahli falsafah Islam (Sakinah Salleh, 2020). Beliau sendiri telah melakukan kritikan terhadap para pengamal perubatan yang mengabaikan kesihatan mental dan kejiwaan berbanding kesihatan fizikal (Musfichin, 2019). Situasi ini diambil serius oleh pihak WHO justeru mereka menjalankan penyelidikan berterusan dan akhirnya pada tahun 1984, mereka telah menetapkan batasan kesihatan manusia dengan tambahan aspek rohani (spiritual). Oleh itu, istilah sihat sekarang diterjemahkan dengan empat aspek iaitu fizikal, mental, sosial dan spiritual (biopsikososiospiritual) (Rifqi Rosyad, 2016).

Masalah kesihatan mental bukan lagi perkara asing di Malaysia (Nurul Atikah Abbas & Kamarul Azmi Jasmi, 2022). Hal ini berikutan hasil kajian tinjauan dan penyelidikan berterusan mendapati peningkatan jumlah individu yang mengalami masalah mental (Rajab & Saa'ri, 2017). Menurut Laporan Kebangsaan Kesihatan dan Morbiditi (NHMS, 2020), tiga daripada sepuluh orang dewasa di Malaysia yang berumur 16 tahun ke atas berpotensi mengalami masalah kesihatan mental. Pertubuhan Kesihatan Dunia (WHO) menjelaskan bahawa kesihatan mental adalah "keadaan kesejahteraan di mana individu menyedari kemampuannya sendiri, dapat mengatasi tekanan seharian yang biasa, mampu bekerja dengan produktif dan efektif, dan dapat menyumbang kepada masyarakat sekitarnya (Lackey S., 2018). Kesihatan mental meliputi tiga komponen utama iaitu tekanan (*stress*), kebimbangan atau keresahan (*anxiety*), dan kemurungan (*depression*) (NHMS, 2020). Tekanan ialah reaksi emosi yang melibatkan rasa sedih dan keletihan akibat peristiwa hidup seperti kekecewaan (Syed Lamsah et. al., 2018). Manakala kemurungan atau kecelaruan episod kemurungan major (MDD) adalah penyakit yang lazim dan serius, dan biasanya ia mempengaruhi mood dan tingkah laku seseorang seperti tidur, makan atau bekerja. Walaupun ia penyakit yang serius, ia mampu diubati (Your Health in Mind, 2024). Seterusnya keresahan pula merujuk kepada perasaan bimbang, kegelisahan, ketakutan, dan kekhuatiran. Kecelaruan keresahan diklasifikasikan oleh perasaan cemas yang mungkin muncul dengan simptom fizikal seperti peningkatan tekanan darah dan rasa loya. Ia berlaku apabila reaksi seseorang tidak padan dengan reaksi normal dalam sesuatu situasi (American Psychological Association, 2024).

Pelbagai pendekatan telah diambil untuk menangani isu kesihatan mental di Malaysia. Salah satu pendekatan yang terbukti berkesan sebagai rawatan komplementari ialah ekoterapi, yang berpotensi membantu meningkatkan kesihatan mental individu (Maria Rueff & Gerhard Reese, 2023).

Sujud dan Korelasi Ekoterapi Moden

Sujud berasal daripada perkataan Arab (سَجَدَ - يَسْجُدُ - سُجُودًا) yang bermaksud kerendahan hati (*khudhu'*) dan ketundukan (*tawā'dhu'*). Dalam istilah Islam, sujud merujuk kepada perbuatan meletakkan beberapa anggota badan ke tanah sebagai bentuk penyembahan dan penghambaan kepada Allah SWT (Wahbah Zuhaili, 2002). Sujud bukan sekadar rukun dalam solat, tetapi juga melambangkan kerendahan diri dan penyerahan sepenuhnya kepada Tuhan (Muhammad Bagir, 2002).

Faidullah al-Husni (t.t) mengatakan bahawa al-Qur'an menyebut perkataan sujud dan padanannya sebanyak 90 kali, sama ada dalam bentuk perintah kepada manusia untuk bersujud, mahupun pernyataan tentang kemuliaan mereka yang bersujud kepada Allah. Manakala hadith menyentuh mengenai tatacara bersujud secara khusus. Dalam Islam, terdapat beberapa jenis sujud yang diajarkan, antaranya:

- Sujud dalam salat fardhu – Sebahagian daripada rukun solat yang wajib dilakukan.
- Sujud tilawah – Sujud yang dilakukan apabila membaca atau mendengar ayat-ayat tertentu dalam al-Qur'an.
- Sujud syukur – Sujud yang dilakukan sebagai tanda kesyukuran terhadap nikmat tertentu.
- Sujud sahwī – Sujud yang dilakukan untuk menampung kesilapan dalam solat.

Kajian mengumpulkan hadith-hadith terpilih daripada *Sahīh al-Bukhārī* dan *Sahīh Muslim* yang berkaitan dengan sujud sebagai terapi mental. Rujukan bagi kedua-dua kitab ini berdasarkan beberapa edisi cetakan utama. Bagi *Sahīh al-Bukhārī*, rujukan utama adalah cetakan *Dār Ibn Kathīr*, yang ditahkik oleh Dīb al-Bughā, serta cetakan *Maktabah al-Sultāniyyah*. Sementara itu, bagi *Sahīh Muslim*, rujukan dibuat kepada cetakan *Matba'ah al-Halabī* dengan tahkik oleh Fu'ād 'Abd al-Bāqī, serta cetakan *Dār al-Tabā'ah al-Āmirah*.

Pemilihan cetakan-cetakan ini dibuat berdasarkan ketersediaannya dalam aplikasi *al-Maktabah al-Syāmilah*, yang memudahkan akses dan rujukan silang bagi memastikan ketepatan maklumat. Bagi tujuan perbincangan yang lebih sistematik, setiap hadith akan dinomborkan mengikut kod tertentu bagi meringkaskan perbincangan dan rujukan dalam kajian ini. Selain itu, hanya pangkal matan (*atrāf al-hadith*) akan dimasukkan bagi memudahkan analisis serta memastikan penulisan kekal ringkas tanpa menjejaskan maksud asal hadith. Begitu juga hadith yang berulang dalam kedua-dua kitab dihitungkan sebagai satu hadith sahaja. Hasil carian adalah seperti berikut:

Jadual 2: Taburan hadith sujud sebagai terapi

Kod	Teks Hadith	Terjemahan
H1	ثُمَّ اسْجُدْ حَتَّى تَطْمَئِنَّ سَاجِدًا	Kemudian sujudlah sehingga kamu tenang dalam keadaan sujud (<i>ṭama'nīnah</i>).
H2	"أَقْرَبُ مَا يَكُونُ الْعَبْدُ مِنْ رَبِّهِ وَهُوَ سَاجِدٌ. فَأَكْثَرُوا الدُّعَاءَ	Keadaan paling dekat seorang hamba dengan Tuhannya adalah ketika dia sedang sujud. Maka, perbanyakkanlah doa."
H3	أَسْأَلُكَ مُرَافَقَتَكَ فِي الْجَنَّةِ. قَالَ "أَوْ غَيْرَ ذَلِكَ؟" قُلْتُ: هُوَ ذَاكَ. قَالَ "فَأَعِنِّي عَلَى نَفْسِكَ بِكَثْرَةِ السُّجُودِ"	'Aku memohon agar dapat menemani engkau di syurga.' Baginda bertanya: 'Adakah ada permintaan lain selain itu?' Aku berkata: 'Itulah permintaanku.' Lalu Baginda bersabda: 'Bantulah aku untuk (merealisasikan) permintaanmu itu dengan memperbanyakkan sujud.'
H4	عَلَيْكَ بِكَثْرَةِ السُّجُودِ لِلَّهِ. فَإِنَّكَ لَا تَسْجُدُ لِلَّهِ سَجْدَةً إِلَّا رَفَعَكَ اللَّهُ بِهَا دَرَجَةً	Hendaklah engkau memperbanyakkan sujud kepada Allah, kerana tidaklah engkau sujud sekali kepada Allah melainkan Allah akan mengangkatmu satu darjat dan menghapuskan satu dosa daripadamu.

H5	فَيَعْرِفُوهُمْ بِعَلَامَةِ آثَارِ السُّجُودِ، وَحَرَّمَ اللَّهُ عَلَى النَّارِ أَنْ تَأْكُلَ مِنْ ابْنِ آدَمَ أَثَرُ السُّجُودِ	Malaikat akan mengenali mereka melalui tanda sujud, kerana Allah telah mengharamkan api neraka daripada memakan bahagian tubuh bekas sujud pada anak Adam.
H6	فَيَعْرِفُوهُمْ بِعَلَامَةِ آثَارِ السُّجُودِ، وَحَرَّمَ اللَّهُ عَلَى النَّارِ أَنْ تَأْكُلَ مِنْ ابْنِ آدَمَ أَثَرُ السُّجُودِ	Sesungguhnya umatku akan dibangkitkan pada hari kiamat dengan wajah yang berseri-seri disebabkan kesan air wuduk.

Kajian membahaskan mengenai kefahaman setiap hadith daripada perspektif *fiqh al-hadīth*. *Fiqh al-hadīth* merujuk kepada penelitian terhadap hadith yang bertujuan untuk mengungkap pemahaman, interpretasi, dan tafsiran yang tepat terhadap kandungan matan hadith. Dengan memanfaatkan berbagai disiplin ilmu agar semua kalangan dapat memahami hadith Nabi SAW secara mendalam dan komprehensif (Devisuci Windariyah, 2022). Bagi H1, al-Zaidānī (2012) menyatakan perkataan "*itma'anna*" bermaksud tenang dan tetap, iaitu sehingga seseorang dapat sujud dengan sempurna dan selesa dalam solatnya. Nabi SAW menggunakan lafaz "*taṭma'inna*" (tenang) kerana sujud adalah tempat ketenangan, kestabilan, dan waktu untuk membaca doa dengan lebih panjang. Hal ini disokong oleh al-Qādhī Iyādh (1998) apabila menghuraikan H2, beliau menyatakan kedekatan dengan Allah bermaksud dekat dengan rahmat dan kurniaan-Nya. Oleh sebab itu, Nabi SAW mendorong agar seseorang berdoa dan meminta kepada-Nya. Begitu juga kedekatan seorang hamba dengan Tuhannya berlaku ketika dia mencapai puncak ketundukan dan kerendahan hati yang maksimum. Ini kerana keadaan sujud adalah puncak kerendahan dan ketundukan seseorang di hadapan Tuhannya (Yahya Hubairah, 1997). Bahkan al-Nawawī (1972) mengatakan hadith ini menjadi dalil bagi mereka yang berpendapat bahawa sujud lebih utama daripada berdiri dan rukun-rukun solat yang lain sekaligus mengutamakan memanjang sujud dalam solat.

Menyentuh mengenai H3-H6, ia seolah-olah menjadi natijah dan hasil daripada perbincangan H1 dan H2. Yahya Hubairah (1997) mengatakan sujud adalah tangga bagi kedekatan kepada Allah dan jalan bagi peningkatan kedudukan di sisi-Nya. Sujud merupakan puncak ketundukan kepada Allah dan penghambaan kepada-Nya. Ia juga melibatkan penyerahan anggota tubuh yang paling mulia dan paling tinggi dalam diri manusia, iaitu wajahnya, kepada sesuatu yang paling rendah dan hina, iaitu tanah yang dipijak oleh kaki dan sandal. Apabila seseorang sujud, hati dan jiwanya menjadi tenang kerana dekat dengan Allah, dinaikkan darjat dan dihapuskan dosanya. Menyentuh korelasi dekat dengan Allah dan jiwa yang tenang, ia telah ditegaskan oleh Allah SWT dalam firmanNya:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ ۗ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ﴿٢٨﴾

Terjemahan: "(Iaitu) orang-orang yang beriman dan tenang tenteram hati mereka dengan zikrullah. Ketahuilah dengan "zikrullah" itu, tenang tenteramlah hati manusia."

(Surah al-Ra'd:28)

Menurut al-Ghazali (2007), apabila jiwa jauh daripada Allah SWT, maka syaitan akan mudah mengganggu dan menghasut supaya hilang semangat, putus asa dan menjauhkan diri dari bergaul dengan masyarakat. Justeru ibadah seperti solat dan khususnya sujud ini menjadi terapi dan mententeramkan jiwa yang kosong (Hiilmi Wan Abdullah et al., 2020).

Dalam kajian saintifik moden, sujud bukan sahaja berperanan sebagai penyucian fizikal dalam Islam tetapi juga mempunyai kesan positif terhadap kesejahteraan jasmani dan rohani. Kajian menunjukkan bahawa sujud selama 10 saat boleh memberi kesan langsung terhadap aktiviti otak, khususnya di kawasan prefrontal, iaitu kawasan yang terlibat dalam kawalan emosi, perhatian, dan fungsi eksekutif otak (Yousefzadeh et al., 2019). Kajian ini menyokong pandangan bahawa sujud mempunyai kesan yang menyamai teknik relaksasi dan kawalan emosi, dan ini memberi asas saintifik

kepada penggunaan sujud sebagai satu bentuk terapi kesihatan mental. Begitu juga postur sujud dikenalpasti membantu meningkatkan fungsi otak, tumpuan, dan kestabilan emosi, serta boleh mengelakkan pendarahan otak secara mengejut (apopleksia, pecah salur darah otak) (Zainuddin et al., 2014). Sujud juga memberi kesan positif terhadap kualiti tidur, mengatasi insomnia, dan menyumbang kepada ketenangan dalaman (Fatimah Ibrahim et. al., 2009). Dr Joseph Mercola, seorang doktor perubatan terkenal menyatakan bahawa Sujud, iaitu meletakkan dahi, tangan, lutut dan hujung kaki ke bumi, merupakan bentuk *grounding* semula jadi dalam Islam. Ia bukan sahaja ibadah, tetapi juga satu bentuk penyambungan semula tubuh manusia dengan bumi, seiring dengan prinsip *grounding*. *Grounding* terbukti mengurangkan kesan gelombang elektromagnetik daripada telefon, komputer dan Wi-Fi, di samping memberikan rasa ketenangan, kestabilan emosi dan kesejahteraan keseluruhan. Justeru, sujud boleh dilihat sebagai bukan sahaja simbol kehambaan, tetapi juga satu terapi semula jadi yang menyeluruh kepada tubuh dan jiwa (The Deen Show TV, 2016).

Secara keseluruhannya, sujud bukan sekadar rukun dalam ibadah solat, tetapi mengandungi hikmah yang mendalam dari sudut spiritual, psikologi, dan saintifik. Dari perspektif *fiqh al-hadith*, sujud adalah simbol ketundukan dan kerendahan diri yang paling tinggi kepada Allah SWT, sekaligus menjadi ruang paling hampir bagi seorang hamba mendekati Tuhannya. Keadaan ini menghasilkan ketenangan jiwa, kedamaian batin, dan peningkatan darjat kerohanian, sebagaimana ditegaskan oleh para ulama dan disokong oleh ayat-ayat al-Qur'an.

Dalam masa yang sama, kajian saintifik moden turut menunjukkan bahawa sujud memberi kesan positif kepada fungsi otak, kestabilan emosi, kesihatan jantung, kualiti tidur, dan kesihatan mental secara menyeluruh. Sujud juga boleh dikaitkan dengan konsep *grounding therapy*, iaitu hubungan langsung dengan bumi yang memberi manfaat terhadap sistem bioelektrik tubuh dan keseimbangan hormon.

Oleh itu, sujud merupakan satu amalan ekoterapi Islam yang lengkap dan menyeluruh, menggabungkan dimensi kerohanian, fizikal dan psikologi. Ia bukan sahaja mendekatkan hamba kepada Pencipta, tetapi juga membawa keseimbangan dan kesembuhan semula jadi kepada jasad dan jiwa.

KESIMPULAN

Kajian ini menunjukkan bahawa sujud bukan sahaja merupakan ibadah utama dalam Islam, tetapi juga mengandungi ciri-ciri terapeutik yang selari dengan konsep *grounding therapy* dalam ekoterapi moden. Dari sudut *fiqh al-hadith*, sujud difahami sebagai manifestasi kerendahan, ketenangan, dan kedekatan spiritual dengan Allah SWT yang mampu menenangkan jiwa serta meningkatkan darjat rohani seseorang. Dapatan kajian juga mengesahkan bahawa sujud memberi kesan positif kepada keseimbangan sistem saraf, kestabilan emosi, dan fungsi kognitif, sebagaimana yang ditunjukkan dalam kajian neurosains terkini. Postur sujud yang melibatkan sentuhan langsung dengan bumi seiring dengan prinsip *grounding therapy*, yang terbukti dapat menurunkan tekanan oksidatif, menstabilkan sistem bioelektrik badan, dan meningkatkan kualiti tidur serta kesihatan mental secara keseluruhan. Oleh itu, sujud boleh dianggap sebagai satu bentuk terapi semula jadi yang menyeluruh, menggabungkan dimensi spiritual, fizikal, dan psikologi dalam kerangka ekoterapi Islam. Kajian ini membuka ruang kepada pengembangan terapi holistik berteraskan nilai Islam serta menyarankan penyelidikan lanjutan terhadap ibadah-ibadah lain yang berpotensi menyumbang kepada kesejahteraan holistik manusia.

Kontribusi Para Penulis

Dzulfaidhi Hakimi Dzulraidi: Kerangka penulisan. Umar Muhammad Noor, Mohd Solleh Ab Razak & Mohd Dahlan A. Malek: Sumbangan idea, semakan penulisan dan penilaian semula setelah semakan.

Konflik Kepentingan

Manuskrip ini belum pernah diterbitkan di mana-mana dan tidak sedang dipertimbangkan oleh jurnal lain. Semua penulis telah meluluskan semakan, bersetuju dengan penghantarannya, dan mengisytiharkan bahawa tiada sebarang konflik kepentingan berkaitan dengan manuskrip ini.

RUJUKAN

- Abbas, N. A., & Jasmi, K. A. (2022). *Masalah Kesihatan Mental dalam Kalangan Remaja*. Seminar Falsafah Sains dan Ketamadunan (SFST), 4(1), 423-431. Dimuat turun daripada <https://utm.webex.com/meet/amdean>
- Al-'Aini, B. (2010). *'Umdah al-Qānī Syarh Sahīh al-Bukhārī*. Beirut: Dār al-Fikr.
- Al-Bukhārī, M. I. (1994). *Ṣaḥīḥ al-Bukhārī*. Dimasyq: Dār Ibn Kathīr.
- Al-Bukhārī, M. I. (2011). *Ṣaḥīḥ al-Bukhārī*. Mesir: Maṭba'ah al-Sultāniyyah.
- Al-Darwish. (2002). *Frab al-Qur'an al-Karim wa Bayanuh* (Jil. 6). Beirut: Dar Ibn Kathir.
- Al-Fairuzabadi, M. bin Y. (1998). *Al-Qāmūs al-Muḥīṭ* (h. 55). Beirut: Mu'assasah al-Risālah.
- Al-Ghazali. (2007). *The Alchemy of Happiness* (C. Field, Trans.). Kuala Lumpur: Islamic Book Trust.
- Al-Jurjani, 'A. bin M. bin 'Ali. (1405H). *Al-Ta'rifāt* (Jil. 1, h. 327). Beirut: Dār al-Kutub al-'Arabī.
- Al-Khaṭṭābī. (1988). *A'lām al-Hadīth Syarh Sahīh al-Bukhārī* (Jil. 1, hlm. 125). Mekah: Jāmi'ah Umm al-Qurā.
- Al-Minawi, M. 'A. R., & Al-Dayah, M. R. (Eds.). (1410H). *Al-Taufīq 'Alā Muhimmat al-Ta'ārif* (Jil. 1, h. 728). Beirut: Dār al-Fikr al-Mu'āṣir.
- Al-Nawawī. (1972). *Al-Minhāj Syarh Sahīh Muslim* (Vol. 4, p. 200). Beirut: Dār Ih'yā' al-Turāth al-'Arabī.
- Al-Qādhī 'Iyādh. (1998). *Ikmāl al-Mu'allim bi Fawā'id Muslim* (Vol. 2, p. 398). Mesir: Dār al-Wafā'.
- Al-Qaṣṭallānī. (1982). *Irsyād al-Sānī ilā Syarh Sahīh al-Bukhārī* (Jil. 1, hlm. 62). Mesir: al-Ma'bu'ah al-Kubra al-Amīriyyah.
- Al-Qurṭubī, M. (1996). *Al-Mufhim limā Asykala min Talkhīs Kitāb Muslim* (Jil. 6, h. 447). Beirut: Dār Ibn Kathīr.
- Al-Sakandarī, N. (2010). *Al-Mutawānī 'alā Abwāb al-Bukhārī* (h. 69). Kuwait: Maktabah al-Mu'allā'.
- Al-Suyūṭī, 'A. R. bin A. B. bin M. (t.t). *Lubāb al-Nuqūl fī Asbāb al-Nuzūl* (h. 86). Beirut: Dār Ih'yā' al-'Ulūm.
- Al-Zaidānī. (2012). *Al-Mafātīh fī Syarh al-Masābīh* (Vol. 2, p. 116). Kuwait: Dār al-Nawādir.
- American Psychological Association. (2018). *Therapy*. Dimuat turun daripada <https://www.apa.org/topics/therapy/index.aspx>
- Arnida, A., Mohd Mahzan, A., & Abdul Razaq, A. (2021). Aktiviti masa senggang dan hubungannya dengan kesejahteraan hidup pelajar universiti. *Journal of Social Sciences and Humanities*, 18(1), 16-28.
- Azura Zainuddin, et al. (2014). Solat bio therapy module. *Jurnal Intelek*, 9(1), 23–33.
- Berget, B., Ekeberg, Ø., Pedersen, I., & Braastad, B. O. (2011). Animal-assisted therapy with farm animals for persons with psychiatric disorders: Effects on anxiety and depression, a randomized controlled trial. *Occupational Therapy in Mental Health*, 27(1), 50–64. <https://doi.org/10.1080/0164212X.2011.543641>
- Blanco Ledesma, C. (2023). *The Power of Solitude in Communing with Nature*. Dimuat turun daripada <https://medium.com>
- Brewer, S. (2002). *Healing with magnetic therapy* (h. 50). Birmingham: D. Jay Ltd.
- Bryers, M. (2022). *Campus Ecotherapy Guide*. Be Well & Center for Urban Ecology & Sustainability.

- Buzzel, L., & Chalquist, C. (2009). *Psyche and Nature in a Circle of Healing*. Dalam L. Buzzel & C. Chalquist (Pny.), *Ecotherapy: Healing With Nature in Mind* (hlm. 14-18). San Francisco: Sierra Club Books.
- Doherty, T. J. (2015). *Theoretical and Empirical Foundations for Ecotherapy*. Dalam M. Jordan & J. Hinds (Pny.), *Ecotherapy: Theory, Research and Practice* (hlm. 15). Palgrave.
- Faidullah al-Husn. (n.d.). *Fathurrahman Litholabi Ayatil Qur'an*. Indonesia: Maktabah Rohalan.
- Fatah, Q. A. (2012). Mukjizat wuduk ke atas rohani dan jasmani manusia. *International Journal on Quranic Research*, 67, 83.
- Fatimah Ibrahim, Wan Abu Bakar Wan Abas, & Ng, S. C. (2009). *Solat: Kebaikan dari perspektif sains*. Kuala Lumpur: Universiti Malaya.
- Fisher, A. (2013). *Radical Ecopsychology*.
- Geocities Web Archives. (2011, Disember 29). *Sihat & kesejahteraan melalui wuduk*. <http://www.geocities.ws/m2uweb/sihat8.htm>
- Geoff Berry. (2023). *The well-evidenced benefits of ecotherapy*. Ecotherapy Peer Reviewed Article, 54.
- Hudha, M., Husamah, & Rahardjanto, A. (2018). *Etika Lingkungan (Teori dan Praktik Pembelajarannya)*.
- Ibn Battāl, A. (2003). *Syarḥ Ṣaḥīḥ al-Bukhārī* (Jil. 3, h. 134). Arab Saudi: Maktabah al-Rusyd.
- Ibn Ḥubayrah, M. bin M. (1997). *Ifṣāḥ 'an Ma'ānī al-Ṣiḥāḥ* (Jil. 7, h. 271). Beirut: Dār al-Waṭan.
- Idris, M. A., Muhamad, H., & Ibrahim, R. Z. A. R. (2018). *Metodologi Penyelidikan Sains Sosial*. Kuala Lumpur: Penerbit Universiti Malaya.
- Jalaluddin, R. (2010). *Psikologi agama: Sebuah pengantar*. Indonesia: Rajawali Pers.
- Kamus Dewan Edisi Keempat. (2005). *Kamus Dewan* (h. 1807). Kuala Lumpur: Dewan Bahasa dan Pustaka.
- Kaplan, R., & Kaplan, S. (1989). *The Experience of Nature: A Psychological Perspective*. Cambridge University Press.
- Khairul Azhar Meerangani. (2018). Kepentingan Penjagaan Alam Sekitar Menurut Perspektif Maqasid Syariah. *Jurnal Isu-Isu Semasa Islam & Sains*, 543.
- Lackey, S. (2018). *How to Prepare for Your First Visit to a Psychologist*. Dimuat turun daripada <https://www.healthworkscollective.com>
- Landon, L. L. (2002). *Healing and balancing* (h. 13). Torreon: Warm Snow Publishers.
- Laura Koniver, Practical applications of *grounding* to support health, *Biomedical Journal*, Volume 46, Issue 1.
- Lela, L., & Lukmawati, L. (2016). Ketenangan makna dawāmul wudhu: Studi fenomenologi pada mahasiswa UIN Raden Fatah Palembang. *Jurnal Psikologi Islami*, 1(2). <https://doi.org/10.19109/psikis.v1i2.568>
- McGeeney, A. (2016). *With Nature in Mind*, United Kingdom: Jessica Kingsley.
- Monisa, R., & Arputha Raj, V. D. (2022). Solitude, As an Avenue for Mental Detox to Reconfigure the Self. *ECS Transactions*, 107, 14135.
- Muhammad Bagir al-Habsyi. (2002). *Fiqh Praktis: Menurut Al-Qur'an, As-Sunnah dan Pendapat Ulama*. Bandung: Penerbit Mizan.
- Muhammad bin Ismā'il al-Bukhārī (2011), *Ṣaḥīḥ al-Bukhārī*, Beirut: Maktabah al-Sultāniyah.
- Musbikin, I. (2009). *Wudhu sebagai terapi: Upaya memelihara kesehatan jasmani dengan perawatan ruhani*. Yogyakarta: Nusamedia.
- Musfichin. (2019). Keseimbangan Badan dan Jiwa Perspektif Abu Zaid Al-Balkhi. *Jurnal Studia Insania*, 7(1), 74.
- Muslim, A. H. (1933). *Ṣaḥīḥ Muslim*. Mesir: Maṭba'ah al-Ḥalabī.
- Nāsiruddīn al-Sakandarī. (2010). *Al-Mutawāṭir 'alā Abwāb al-Bukhārī* (h. 69). Kuwait: Maktabah al-Mu'allā'.

- National Health and Morbidity Survey (NHMS). (2020). Methodology for a nationwide population-based survey on communicable diseases in Malaysia. *International Journal of Infectious Diseases*. <https://doi.org/10.1016/j.ijid.2020.09.935>
- Noraznida Husin et al. (2022). Aktiviti Fizikal dan Tahap Kesihatan Mental Semasa Pandemik Covid-19: Satu Tinjauan Awal. *Journal of Management & Muamalah*, 12(2), 14.
- Rajab, K., & Sa'ari, C. Z. (2017). Islamic Psychotherapy Formulation: Considering the Shifaul Qalbi Perak Malaysia psychotherapy model. *Indonesian Journal of Islam and Muslim Societies*, 7(2), 175-200.
- Retno Anggraini & Wahyudi Widada. (2020). "Insani" Psychotherapy Based on Prophet Therapy as an Alternative Solution before Having Vaccines. Prosiding 1st International Conference on Islamic Civilization (ICIC).
- Rosyad, R. (2016). Pengaruh Agama Terhadap Kesihatan Mental. *Jurnal Syifa al-Qulub*, 1, 18.
- Rueff, M., & Reese, G. (2023). Depression and anxiety: A systematic review on comparing ecotherapy with cognitive behavioral therapy. *Journal of Environmental Psychology*, 90, 1-18.
- Sakinah Salleh. (2020). *Apa Khabar Depresi? Terapi Psikologi, Motivasi Diri dan Perspektif Islam*. Selangor: PTS Publishing House.
- Syed Lamsah, S. C., Mohd Imran, M., & Sareena Hanim, H. (2018). Kepentingan aktiviti fizikal dalam membina personaliti dan meningkatkan prestasi akademik. *Jurnal Sains Sukan dan Pendidikan Jasmani*, 7(1), 21-33.
- Thomas, J. D., & Hinds, J. (2016). *Ecotherapy: Theory, Research and Practice*. Macmillan International Higher Education.
- Totok Jumanoro, & Samsul Munir Amin. (2005). *Kamus Ilmu Tasawuf*. T.tp: Penerbit Amzah.
- Ulrich, R. S. (1981). Natural versus urban scenes: Some psychophysiological effects. *Environment and Behavior*, 13(5), 523-556.
- Wahbah Zuhaili. (2002). *Fiqhul Islam Waadillatuh*. Bairut: Dar al-Fikr.
- Wan Abdullah, W. H., & Zaki, H. (2021). Depression symptoms: Methods of treatment through al-Tibb al-Nabawi medicine [Gejala kemurungan: Kaedah rawatan melalui pengubatan al-Tibb al-Nabawiy]. *Jurnal Islam Dan Masyarakat Kontemporari*, 21(3), 215-234. <https://doi.org/10.37231/jimk.2020.21.3.509>
- Webster, R. (2010). *The complete book of auras* (h. 9). Woodbury: Llewellyn Publications.
- World Health Organization. (2018). *Mental health: strengthening our response*. Dimuat turun daripada <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- World Health Organization. (2021). *Adolescent mental health*. Dimuat turun daripada <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
- Yahya Hubairah. (1997). *Al-Ifsāh 'an Ma'ānī al-Sihāh* (Vol. 8, p. 72). Beirut: Dār al-Watan.
- Yousefzadeh, F., Pirzad Jahromi, G., Mokari Manshadi, E., & Hatef, B. (2019). The effect of prostration (Sajdah) on the prefrontal brain activity: A pilot study. *Basic and Clinical Neuroscience*, 10(3), 257-268. <https://doi.org/10.32598/bcn.9.10.195>
- Zakaria Stapa. (2013). *Elemen Falsafah Dalam Wacana Sufi*. Kertas Kerja Simposium Antarabangsa Falsafah Islam 2013.