

**WUDUK SEBAGAI EKOTERAPI DALAM ISLAM: ANALISIS
MENURUT PERSPEKTIF *FIQH AL-HADĪTH***

***WUDU AS ECOTHERAPY IN ISLAM: A HADITH ANALYSIS FROM
THE PERSPECTIVE OF FIQH AL-HADĪTH***

Dzulfaidhi Hakimie Dzulraidi*

Fakulti Pengajian Islam, Universiti Malaysia Sabah,
88400 Kota Kinabalu Sabah, Malaysia.

Umar Muhammad Noor

Fakulti Psikologi dan Kerja Sosial, Universiti Malaysia Sabah,
88400 Kota Kinabalu Sabah, Malaysia.

Mohd Solleh Ab Razak

Fakulti Psikologi dan Kerja Sosial, Universiti Malaysia Sabah,
88400 Kota Kinabalu Sabah, Malaysia.

Mohd Dahlan A. Malek

Fakulti Psikologi dan Kerja Sosial, Universiti Malaysia Sabah,
88400 Kota Kinabalu Sabah, Malaysia.

**Corresponding Author's Email: dzuldzulraidi@gmail.com*

Article History:

Received : 21 July 2025

Accepted : 20 August 2025

Published : 24 December 2025

© Penerbit Universiti Islam Melaka

To cite this article:

Dzulraidi, D. H., Muhammad Noor, U., Ab Razak, M. S. & A. Malek, M. D. (2025). Wuduk Sebagai Ekoterapi Dalam Islam: Analisis Menurut Perspektif Fiqh Al-Hadīth. *Jurnal 'Ulwan*, 10(2), 18-32.

ABSTRAK

Pendekatan ekoterapi dalam kesihatan semakin mendapat perhatian dalam bidang perubatan moden, khususnya dalam meningkatkan kesejahteraan mental melalui interaksi dengan unsur alam semula jadi. Dalam Islam, konsep ini dapat dikaitkan dengan amalan ibadah tertentu yang melibatkan penggunaan elemen alam, seperti wuduk. Wuduk bukan sahaja berfungsi sebagai penyucian fizikal sebelum solat, tetapi juga memiliki dimensi spiritual dan psikologi yang signifikan. Kajian ini bertujuan untuk menilai wuduk sebagai bentuk ekoterapi dalam Islam dengan menganalisis hadith-hadith berkaitan berdasarkan perspektif fiqh al-hadith. Kajian ini menggunakan metodologi analisis kandungan dengan meneliti teks-teks hadith

dalam kitab-kitab hadith utama serta penafsiran fuqaha' mengenai kesan wuduk terhadap kesejahteraan spiritual dan emosi. Analisis tematik digunakan untuk mengenal pasti unsur-unsur terapi dalam wuduk, termasuk kesan air sebagai elemen penyucian dan ketenangan, serta bagaimana wuduk berperanan dalam mengurangkan tekanan dan kemarahan berdasarkan petunjuk Nabi SAW. Dapatan kajian menunjukkan bahawa wuduk memiliki ciri-ciri ekoterapi, terutamanya dalam aspek penggunaan air sebagai instrumen terapi, ketenangan spiritual dan pemulihan kesejahteraan mental. Kajian ini mencadangkan bahawa wuduk bukan sekadar ritual ibadah tetapi juga satu bentuk terapi holistik berasaskan Islam yang boleh diaplikasikan dalam konteks rawatan kesihatan mental masyarakat Muslim. Kajian lanjutan disarankan untuk menilai secara lebih mendalam hubungan antara wuduk dan kesejahteraan psikologi melalui pendekatan empirikal, seperti kajian lapangan atau eksperimen terhadap kesan psikologi wuduk dalam situasi tekanan dan kebimbangan.

Kata kunci: wuduk, ekoterapi, kesihatan mental, *fiqh al-hadith*, hadith

ABSTRACT

The approach of ecotherapy in health has been gaining increasing attention in modern medicine, particularly in enhancing mental well-being through interaction with natural elements. In Islam, this concept can be linked to acts of worship that involve the use of natural elements, such as wudu (ablution). Wudu is not only a physical purification ritual before prayer but also holds significant spiritual and psychological dimensions. This study aims to assess wudu as a form of ecotherapy in Islam by analyzing relevant hadiths from the perspective of fiqh al-hadith. The study employs content analysis methodology, examining hadith texts from major hadith compilations alongside scholars' interpretations regarding the effects of wudu on spiritual and emotional well-being. Thematic analysis is used to identify therapeutic elements within wudu, including the role of water as a cleansing and calming element, as well as how wudu contributes to stress and anger management based on the guidance of Prophet Muhammad (SAW). The findings indicate that wudu exhibits characteristics of ecotherapy, particularly in the use of water as a therapeutic instrument, spiritual tranquility, and mental well-being restoration. This study suggests that wudu is not merely a ritual act of worship but also a holistic Islamic therapy that can be applied in the context of mental health treatment among Muslims. Further research is recommended to explore in greater depth the relationship between wudu and psychological well-being through empirical approaches, such as field studies or experiments examining the psychological effects of wudu in stressful and anxiety-inducing situations.

Keywords: wudu, ecotherapy, mental health, *fiqh al-hadith*, hadith

1.0 PENGENALAN

Ekoterapi ialah satu bentuk rawatan yang semakin mendapat perhatian dalam bidang kesihatan moden, khususnya dalam meningkatkan kesejahteraan mental melalui interaksi dengan alam semula jadi. Terapi ini menggunakan elemen alam seperti air, hutan, dan ruang hijau untuk membantu mengurangkan tekanan dan meningkatkan keseimbangan emosi individu (Doherty, 2016). Kajian dalam bidang psikologi dan perubatan menunjukkan bahawa interaksi dengan elemen alam boleh memberi kesan positif terhadap kesihatan mental dan emosi, termasuk melalui terapi air (hydrotherapy) yang terbukti membantu menstabilkan sistem saraf dan mengurangkan tekanan (M. Becker, 2019).

Dalam Islam, hubungan manusia dengan alam bukan sekadar aspek ekologi, tetapi juga mempunyai dimensi spiritual dan ibadah. Salah satu amalan utama yang melibatkan elemen alam ialah wuduk, yang bukan sahaja berfungsi sebagai penyucian fizikal tetapi juga mempunyai kesan mendalam terhadap kesejahteraan spiritual dan psikologi individu (Al-Ghazali, 2005). Hadith-hadith Nabi SAW banyak membincangkan kelebihan wuduk dalam meningkatkan ketenangan jiwa dan menghilangkan kemarahan. Sebagai contoh, dalam hadith riwayat Abū Dāwud dan Ahmad, Nabi SAW bersabda:

إِنَّ الْعَضْبَ مِنَ الشَّيْطَانِ وَإِنَّ الشَّيْطَانَ خُلِقَ مِنَ النَّارِ وَإِنَّمَا تُطْفَأُ النَّارُ بِالْمَاءِ
فَإِذَا عَضِبَ أَحَدُكُمْ فَلْيَتَوَضَّأْ

Terjemahan: “*Sesungguhnya kemarahan itu datang daripada syaitan, dan syaitan itu diciptakan daripada api. Sesungguhnya api hanya dapat dipadamkan dengan air, maka apabila seseorang kamu marah, hendaklah dia berwuduk.*” (Hadith riwayat Abū Dāwud dan Ahmad).

Hadith ini menunjukkan bahawa wuduk bukan sekadar ibadah fizikal, tetapi juga berperanan sebagai alat terapi yang dapat membantu individu mengawal emosi negatif. Oleh itu, kajian mengenai wuduk sebagai satu bentuk ekoterapi Islam amat penting bagi memahami dimensi terapeutik dalam ibadah ini serta implikasinya terhadap kesejahteraan mental dan spiritual.

Walaupun banyak kajian telah membincangkan manfaat ekoterapi dari perspektif sains kesihatan moden, perbincangan tentang konsep ekoterapi dalam Islam masih terhad. Kajian sedia ada cenderung melihat terapi air dalam konteks perubatan Islam secara umum, tanpa menghubungkannya secara khusus dengan ibadah wuduk (Akhbarsyah Izzulhaq Muhammad, 2023). Selain itu, beberapa kajian tentang kesan terapi air terhadap psikologi seperti kajian Cecilio Blanco Ledesma (2023) dan R. Monisa & V. David Arputha Raj (2022) juga tidak menyentuh bagaimana amalan wuduk boleh dikaitkan dengan prinsip ekoterapi. Ketiadaan kajian yang menganalisis hadith dan fiqh al-hadith tentang wuduk dalam konteks ekoterapi mewujudkan jurang literatur yang perlu diisi.

Kajian ini bertujuan untuk menilai wuduk sebagai ekoterapi dalam Islam melalui analisis hadith menurut perspektif *fiqh al-hadith*. Penyelidikan ini akan

menghimpunkan hadith-hadith terpilih berkaitan wuduk dan menilai implikasi psikologi dan spiritualnya berdasarkan tafsiran ulama hadith. Kajian ini bukan sahaja dapat memperkenalkan perspektif baru dalam terapi berasaskan air dalam Islam, tetapi juga menawarkan alternatif rawatan kesihatan mental yang lebih relevan dengan budaya Muslim. Penyelidikan ini diharapkan dapat menyumbang kepada pengembangan literatur perubatan Islam serta membantu kaunselor dan pengamal terapi Muslim dalam menyediakan pendekatan holistik dan berteraskan nilai Islam untuk kesejahteraan mental masyarakat Muslim.

2.0 METODOLOGI KAJIAN

Kajian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan analisis teks sebagai kaedah utama kerana ia sesuai untuk memahami dan menilai wuduk sebagai ekoterapi dalam Islam berdasarkan hadith-hadith Nabi SAW (Awang Idris, 2018). Kajian ini berfokus kepada dua kitab hadith utama, iaitu Sahih al-Bukhari dan Sahih Muslim, kerana kedua-duanya dianggap sebagai sumber hadith yang paling autentik dalam tradisi Islam. Hadith-hadith yang berkaitan dengan wuduk dikumpulkan daripada kedua-dua kitab ini, kemudian dianalisis bagi mengenal pasti tema-tema utama yang menunjukkan dimensi spiritual dan psikologi dalam ibadah wuduk.

Pendekatan analisis kandungan digunakan untuk meneliti hadith, dengan merujuk kepada syarah hadith yang membincangkan aspek *fiqh al-hadith* berkaitan wuduk. Kitab-kitab syarah utama digunakan sebagai rujukan utama dalam menilai makna hadith serta bagaimana ulama memahami peranan wuduk dalam konteks spiritual dan kesejahteraan mental. Hadith-hadith tersebut dikaji dari sudut implikasi terapeutiknya, khususnya dalam aspek penggunaan air sebagai elemen penyucian dan ketenangan, serta peranannya dalam mengurangkan tekanan dan kemarahan, seperti yang dinyatakan dalam hadith Nabi SAW bahawa kemarahan dapat dikawal dengan berwuduk.

Analisis ini turut mengambil kira pendekatan tematik, di mana tema utama seperti kesan psikologi wuduk, hubungan wuduk dengan kesejahteraan mental, dan konsep kesucian dalam Islam sebagai satu bentuk terapi dikenalpasti dan dibincangkan. Kajian ini juga menghubungkan dapatan analisis hadith dengan kajian moden mengenai terapi air (hydrotherapy) yang telah terbukti memberi kesan positif terhadap kestabilan emosi dan keseimbangan psikologi (Becker, 2019).

Hasil daripada analisis ini akan menilai bagaimana konsep wuduk dalam hadith boleh dikategorikan sebagai satu bentuk ekoterapi Islam, dan sejauh mana amalan ini boleh diaplikasikan dalam rawatan kesihatan mental masyarakat Muslim. Kajian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan kepada bidang *fiqh al-hadith* dan perubatan Islam, serta menawarkan perspektif baru mengenai keberkesanan wuduk bukan sahaja sebagai ibadah tetapi juga sebagai terapi holistik untuk kesejahteraan mental dan spiritual.

3.0 DAPATAN DAN PERBINCANGAN

3.1 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).

3.2 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.

Sumber: 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 berkumpulan 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).

3.3 Terapi Air Dalam Ekoterapi

Salah satu bentuk ekoterapi yang semakin mendapat perhatian ialah Terapi Air (*Water Therapy*), yang menekankan peranan air dalam meningkatkan kesejahteraan mental. Konsep ini juga dikenali sebagai ruang biru (*blue space*) atau persekitaran air semula jadi di luar bangunan (*outdoor water environments*) (Easkey Britton et al., 2018). Ruang biru merujuk kepada semua bentuk perairan semula jadi, termasuk sungai, tasik, laut, dan kolam semula jadi, yang dapat memberikan kesan positif terhadap kesihatan mental dan kesejahteraan manusia (White et al., 2016; Grellier et al., 2017). Foley dan Kistemann (2015) menekankan bahawa air merupakan elemen utama dalam persekitaran semula jadi yang mempunyai potensi terapeutik dan mampu meningkatkan kesejahteraan psikologi manusia.

Terapi air diakui sebagai sebahagian daripada ekoterapi kerana kehadiran air dalam persekitaran mampu memberi kesan menenangkan, mengurangkan tekanan, dan meningkatkan kualiti hidup (Bragg & Atkins, 2016). Kajian menunjukkan bahawa sentuhan dengan air dalam pelbagai bentuk iaitu seperti perendaman, percikan, atau pendedahan kepada pergerakan air yang mengalir dan dapat memberikan kesan menenangkan serta membantu individu mengurangkan tekanan (Easkey Britton et. al., 2018). Prinsip ini selari dengan amalan wuduk dalam Islam, di mana penggunaan air bukan sahaja bertujuan untuk penyucian fizikal tetapi juga berperanan sebagai satu bentuk terapi psikologi. Wuduk dapat membantu individu mencapai ketenangan dalaman, menenangkan emosi dan mewujudkan keseimbangan mental.

Dari segi teori, ekoterapi berasaskan beberapa pendekatan yang menjelaskan hubungan manusia dengan alam sekitar serta impaknya terhadap kesihatan mental. Teori Pemulihan Perhatian (*Attention-Restoration Theory, ART*) menyatakan bahawa pendedahan kepada elemen alam semula jadi dapat menimbulkan perasaan kagum dan memberi ruang kepada minda untuk berehat serta mengurangkan kebimbangan harian (Kaplan & Kaplan, 1989). Sementara itu, Teori Pengurangan Tekanan (*Stress-Reduction Theory, SRT*) menyarankan bahawa pendedahan kepada alam semula jadi boleh mengurangkan tekanan dengan mengaktifkan sistem saraf parasimpatetik, yang bertanggungjawab untuk proses relaksasi dan pemulihan tubuh (Ulrich, 1981). Konsep ini juga terpakai dalam terapi air, di mana pergerakan air yang lembut, bunyi air yang mengalir, serta kesejukan air yang menyentuh kulit dapat memberikan kesan relaksasi yang mendalam dan membantu mengurangkan ketegangan emosi (Morgan Jackson et. al., 2022).

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 wuduk boleh dilihat sebagai satu bentuk terapi air yang bukan sahaja berfungsi sebagai penyucian fizikal tetapi juga menyumbang kepada kesejahteraan mental dan spiritual. Oleh itu, kajian mengenai wuduk sebagai ekoterapi dalam Islam amat penting dalam memahami bagaimana unsur alam semula jadi yang terkandung dalam ibadah ini dapat memberi kesan positif terhadap kesihatan mental individu.

3.4 Amalan Berwuduk dan Korelasi Ekoterapi Moden

Wuduk dari segi bahasa membawa maksud elok dan bersih (al-Fairuzabadi, 1998). Manakala dari segi istilah pula, wuduk bermaksud membasuh dan menyapu anggota-anggota tertentu dengan niat tertentu. Menurut Kamus Dewan, wuduk ialah perbuatan menyucikan diri dengan air sebelum beribadah, seperti bersembahyang. Islam sangat menggalakkan ibadah wuduk, bahkan ia sampai ke tahap wajib jika ia dilaksanakan untuk tujuan mendirikan solat. Tidak ada solat yang boleh dilakukan tanpa berwuduk terlebih dahulu. Ini sesuai dengan pensyariatian wuduk yang berlaku serentak dengan turunnya perintah solat ke atas seluruh umat Islam (al-Suyūfī, t.t.). Hal ini selari dengan apa yang disebut disabdakan oleh Nabi SAW:

لا تقبل صلاةً من أحدث حتى يتوضأ

Terjemahan: “Tidak diterima solat seseorang yang berhadap sehingga dia berwuduk.” (Hadith riwayat al-Bukhārī dan Muslim)

Kajian mengumpulkan hadith-hadith terpilih daripada Sahīh al-Bukhārī dan Sahīh Muslim yang berkaitan dengan wuduk 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 Dibb 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 dihitung sebagai satu hadith sahaja. Hasil carian adalah seperti berikut:

Jadual 2: Taburan Hadith Wuduk Sebagai Terapi

Kod	Teks Hadith	Terjemahan
H1	إِنَّ أُمَّتِي يُدْعَوْنَ يَوْمَ الْقِيَامَةِ غُرًّا مُّجَلِّينَ مِنْ آثَارِ الْوُضُوءِ	Sesungguhnya umatku akan dibangkitkan pada hari kiamat dengan wajah yang berseri-seri disebabkan kesan air wuduk.

H2	اَشْرَبَا مِنْهُ، وَاَفْرَعَا عَلَي وُجُوهِكُمَا وَتُحُورِكُمَا	Minumlah daripadanya dan sapukanlah pada wajah serta leher kalian berdua.
H3	فَإِنْ تَوَضَّأَ انْحَلَّتْ عُقْدَةٌ.. فَأَصْبَحَ نَشِيطًا طَيِّبَ النَّفْسِ	Kemudian, beliau berwuduk, lalu terlerailah ikatan yang lainnya... Pada paginya, dia merasakan semangat dan kesegaran yang menenangkan jiwa.
H4	وَسَلَّمَ وَأَنَا مَرِيضٌ فَتَوَضَّأَ فَصَبَّ عَلَيَّ	Baginda berwuduk, lalu memercikkan air wuduknya kepadaku.

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, wuduk merupakan ibadah yang mempunyai nilai spiritual yang tinggi. Allah mengangkat darjat dan keimanan seseorang yang berwuduk begitu juga menjadikan kedudukannya lebih dekat dengan Allah SWT dan Nabi SAW (Ibn Ashur, 1984). Justeru perbuatan berwuduk merupakan sebahagian daripada bukti kesempurnaan iman seseorang individu. Dalam masa yang sama, Ibn Qayyim al-Jawzī menyatakan bahawa antara kriteria utama dalam terapi Nabi SAW untuk melengkapkan kesihatan individu adalah dengan meningkatkan keimanan (Retno Anggraini dan Wahyudi Widada, 2020). Ini menunjukkan bahawa berwuduk adalah sebahagian daripada kaedah dalam terapi Nabi SAW yang bertujuan untuk memperkuat keimanan dan kesejahteraan mental.

Al-Qurtubī (1996) menyatakan H2 menunjukkan dalam bab perubatan Nabi SAW, diharuskan berubat dengan air yang diruqyah menggunakan nama Allah dan ayat-ayat-Nya, serta sabda Rasulullah SAW. Begitu juga menunjukkan Nabi SAW mengiktiraf perubatan dengan wuduk dalam manfaat tertentu (al-Sakandarī, 2010). Selain itu, wuduk seperti dinyatakan dalam H3 berfungsi untuk melegakan kesakitan dan tekanan. Hal ini kerana air dingin yang dibasuhkan ke wajah atau diusapkan ke kepala dapat memberikan kesegaran dan menghilangkan sakit serta tekanan pada otak (Musbikin, 2009). Pada H3, Nabi SAW mengaitkan berwuduk dengan hari yang gembira dan ceria. Menurut Ibn Battāl (2003), apabila seseorang berwuduk setelah bangun tidur, dia semakin sedar tentang realiti waktu malam yang telah berlalu, dan dia telah membebaskan dirinya daripada tipu daya syaitan. Justeru dia bangun dalam keadaan semangat dan ceria kerana gembira dengan amalan kebaikan yang dilakukan dan kerana dia semakin dekat dengan Allah SWT.

Hal ini selari dengan hasil kajian Jalaluddin (2010) menyatakan orang yang tidak berasa tenteram, aman dan tenang merupakan orang yang sakit rohani dan mental. Dengan mendekati diri kepada Allah SWT, rohani dan mentalnya akan menjadi segar dan sihat. Satu sudut yang lain, Ibn Hubairah (1997) mengaitkan berwuduk sebagai perbuatan yang bagus dalam membantu mencerna makanan.

Apabila seseorang bangun tidur dalam keadaan makanannya tercerna dengan baik, harinya akan jadi lebih gembira dan ceria. Terakhir untuk H4, Nabi SAW memercikkan air wuduk Baginda kepada Jābir yang sedang sakit demam. Ibn Battāl menyatakan menyiramkan air wuduknya ke atas orang sakit adalah sesuatu yang diharapkan memberi manfaat, berdasarkan keberkatan yang ada pada orang tersebut. Begitu juga, penyakit yang dihidapi oleh Jabir RA, yang disiram oleh Nabi SAW dengan air wuduk, adalah demam panas. Ini kerana Nabi SAW pernah memerintahkan agar demam disejukkan dengan air, kerana demam berasal daripada bahang api neraka. Dalam masa yang sama, masalah-masalah yang berkait dengan ketenangan jiwa seperti kemurungan, stress dan keresahan juga dapat dibantu dengan metod relaksasi wuduk (Lela & Luknawati, 2016).

Dalam kajian saintifik moden, wuduk bukan sahaja berperanan sebagai penyucian fizikal dalam Islam tetapi juga mempunyai kesan positif terhadap kesejahteraan jasmani dan rohani. Salah satu pendekatan yang semakin mendapat perhatian ialah hubungan antara air dan keseimbangan tenaga tubuh manusia, yang sering dikaji dalam konteks gelombang elektromagnetik dan tenaga aura (Qurrotul Ain, 2012). Dalam praktik perubatan yang berkaitan dengan aura, tenaga ini diterjemahkan sebagai satu jalaran tenaga elektromagnetik yang wujud di sekitar tubuh manusia, haiwan, dan tumbuhan. Ia membentuk medan tenaga yang berada dalam jarak 1 hingga 6 inci dari tubuh manusia dan sering dikaitkan dengan keadaan mental, emosi, kesihatan fizikal, dan tahap kecergasan seseorang (Linda Lee, 2002). Kajian menunjukkan bahawa aura seseorang boleh berubah bergantung pada keadaan emosi, kesihatan, dan interaksi dengan persekitaran (Richard Webster, 2010).

Menyedari kepentingan keseimbangan aura terhadap kesihatan fizikal dan mental, para saintis mula mengkaji faktor-faktor yang dapat membentuk aura positif dalam diri manusia. Sarah Brewer (2002), seorang pakar dalam bidang fizik, mendapati bahawa aliran air pada bahagian tubuh manusia boleh memberi kesan positif terhadap medan tenaga seseorang. Fenomena ini selari dengan konsep terapi air dalam ekoterapi, di mana sentuhan air yang mengalir mampu menstabilkan tenaga tubuh dan memberikan kesan ketenangan kepada minda serta emosi.

Dalam konteks ini, wuduk sebagai ibadah yang melibatkan air dan dialirkan pada anggota tubuh tertentu dapat dikaji sebagai satu bentuk terapi air yang menyumbang kepada keseimbangan tenaga manusia. Air yang digunakan dalam wuduk dipercayai dapat mengurangkan ketegangan otot, menstabilkan gelombang otak, dan membantu tubuh mencapai keseimbangan bioelektrik yang lebih baik. Kajian juga menunjukkan bahawa sentuhan air pada titik-titik tertentu seperti muka, tangan, dan kaki boleh memberi kesan positif terhadap sistem saraf, yang berperanan dalam mengawal emosi dan tahap tekanan seseorang (Geocities, 2011).

Kesimpulannya, amalan wuduk dalam Islam bukan sahaja berfungsi sebagai ibadah penyucian fizikal tetapi juga mempunyai dimensi terapeutik yang selari dengan prinsip ekoterapi moden, khususnya dalam aspek kesejahteraan mental, keseimbangan emosi, dan hubungan manusia dengan alam semula jadi. Wuduk sebagai terapi air berperanan dalam menenangkan jiwa, mengurangkan tekanan, dan memberikan kesegaran fizikal serta mental, sebagaimana yang dibuktikan dalam hadith-hadith Nabi SAW. Kajian ini telah meneliti peranan wuduk dalam aspek kesejahteraan mental dan emosional berdasarkan hadith-hadith sahih serta

menghubungkannya dengan konsep terapi air dalam ekoterapi yang menekankan kesan positif air terhadap kesejahteraan manusia.

Walaupun terdapat persamaan antara manfaat wuduk dan terapi air dalam ekoterapi moden, Islam meletakkan aspek spiritual dan ketundukan kepada Allah SWT sebagai sumber utama ketenangan dan penyembuhan, berbeza dengan pendekatan sekular dalam ekoterapi Barat yang lebih menekankan manfaat psikologi dan fisiologi semata-mata. Wuduk bukan sekadar satu bentuk terapi air biasa, tetapi merupakan ibadah yang memberi kesan menyeluruh terhadap kesejahteraan fizikal, mental dan spiritual.

Kajian ini juga menunjukkan keperluan untuk memperkaya pemahaman mengenai terapi air dalam ekoterapi melalui perspektif Islam, dengan menyelaraskan konsep terapi air berdasarkan prinsip wuduk sebagai satu bentuk rawatan holistik yang lebih menyeluruh. Oleh itu, penyelidikan ini diharapkan dapat menyumbang kepada perbincangan ilmiah dalam bidang perubatan Islam dan kesihatan mental, serta memberikan pandangan baharu mengenai wuduk bukan sekadar sebagai amalan ibadah tetapi juga sebagai terapi holistik yang dapat diaplikasikan dalam kehidupan masyarakat Muslim.

4.0 KESIMPULAN

Kajian ini mendapati bahawa wuduk bukan sekadar ibadah penyucian fizikal, tetapi juga berfungsi sebagai terapi air yang memberi kesan positif terhadap kesejahteraan mental, ketenangan emosi, dan kestabilan spiritual. Analisis hadith menunjukkan bahawa wuduk membantu mengawal emosi seperti kemarahan, meningkatkan ketenangan jiwa, serta membentuk disiplin rohani yang lebih tinggi. Dari perspektif saintifik, hubungan antara air dan keseimbangan tenaga tubuh menyokong manfaat wuduk dalam menenangkan minda dan mengurangkan tekanan, selari dengan konsep terapi air dalam ekoterapi moden. Walau bagaimanapun, Islam menekankan aspek spiritual dengan meletakkan Allah SWT sebagai sumber utama ketenangan, berbeza dengan pendekatan sekular dalam ekoterapi Barat. Kajian ini menyarankan bahawa wuduk dapat dikembangkan sebagai satu bentuk terapi holistik berasaskan Islam yang lebih menyeluruh. Penyelidikan lanjutan diperlukan untuk menilai kesan psikologi wuduk secara lebih empirikal, terutama dalam mengatasi tekanan dan kebimbangan.

Sumbangan Pengarang

Dzulraidi, D. H., Kerangka penulisan. Muhammad Noor, U., Ab Razak, M. S. dan A. Malek, M. D., Sumbangan idea, semakan penulisan dan penilaian semula setelah semakan.

Penolakan Tuntutan

Manuskrip ini belum diterbitkan di tempat lain dan semua penulis telah bersetuju dengan penyerahannya dan mengisytiharkan tiada konflik kepentingan pada manuskrip.

RUJUKAN

- Abbas, N. A., & Jasmi, K. A. (2022). Masalah Kesehatan 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-Qārī 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-Sulṭāniyyah.
- Al-Darwish. (2002). *Icrab 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-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 Muḥimmat al-Ta'arīf* (Jil. 1, h. 728). Beirut: Dār al-Fikr al-Mu'āṣir.
- Al-Qaṣṭallānī. (1982). *Irsyād al-Sārī 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-Mutawārī '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 Iḥyā' al-'Ulūm.
- 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.
- 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.

- Fatah, Q. A. (2012). Mukjizat Wuduk Ke Atas Rohani Dan Jasmani Manusia. *International Journal on Quranic Research*, 67, 83.
- Fisher, A. (2013). Radical Ecopsychology. Geocities Web Archives. (2011, Desember 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). Ifsāḥ '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.
- 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 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-Mutawārī '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 Jumantoro & 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.
- 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>
- Zakaria Stapa. (2013). Elemen Falsafah Dalam Wacana Sufi. *Kertas Kerja Simposium Antarabangsa Falsafah Islam 2013*