

Ekoteologi Mindfulness: Transformasi Spiritual dalam Membangun Relasi Cinta Kasih dengan Alam

Deka Sulastris

IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung

Email: dekasulastris2017@gmail.com

ABSTRAK

Krisis lingkungan global saat ini tidak hanya dipicu oleh kegagalan sistemik, tetapi juga oleh krisis kesadaran manusia yang cenderung abai terhadap kerusakan alam di sekitarnya. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis transformasi spiritual melalui integrasi ekoteologi dan praktik *mindfulness* dalam membangun relasi cinta kasih terhadap alam. Menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi pustaka dan fenomenologi, penelitian ini membedah perbedaan fundamental antara motivasi pelestarian yang berbasis kepatuhan hukum dengan yang berbasis kesadaran spiritual. Hasil kajian menunjukkan bahwa menjaga lingkungan karena takut akan sanksi hukum cenderung menghasilkan kepatuhan yang bersifat formalistik, terpaksa, dan dangkal. Sebaliknya, pendekatan ekoteologi *mindfulness*—sebagaimana diperkuat dalam peta jalan moderasi beragama Kementerian Agama RI tahun 2025—mampu mentransformasi perilaku manusia menjadi lebih ikhlas dan mendalam. Melalui kesadaran penuh (*mindfulness*), manusia mampu menghayati eksistensi alam sebagai manifestasi keagungan Tuhan, sehingga melahirkan relasi cinta kasih yang damai dan berkelanjutan. Penelitian ini merekomendasikan internalisasi nilai ekospiritualitas dalam pendidikan karakter untuk membangun masyarakat yang peduli lingkungan secara intrinsik.

Kata Kunci: *Ekoteologi, Mindfulness, Cinta Kasih Alam, Transformasi Spiritual, Kesadaran Ekologis.*

ABSTRACT

The current global environmental crisis is driven not only by systemic failures but also by a crisis of human consciousness, characterized by a tendency to ignore surrounding ecological degradation. This study aims to analyze spiritual

transformation through the integration of ecotheology and mindfulness practices in building a relationship of love toward nature. Using a qualitative method with a literature review and phenomenological approach, this research dissects the fundamental difference between environmental preservation motivated by legal compliance and that rooted in spiritual awareness. The results indicate that protecting the environment solely out of fear of legal sanctions tends to produce formalistic, forced, and superficial compliance. Conversely, the ecotheology-mindfulness approach—as emphasized in the Ministry of Religious Affairs' 2025 roadmap for religious moderation—is capable of transforming human behavior into a more sincere and profound engagement. Through mindfulness, individuals can appreciate the existence of nature as a manifestation of Divine glory, thereby fostering a peaceful and sustainable relationship of love. This study recommends internalizing ecospirituality values in character education to build an intrinsically environmentally conscious society.

Keywords: *Ecotheology, Mindfulness, Love for Nature, Spiritual Transformation, Ecological Awareness.*

A. Pendahuluan

Krisis lingkungan kontemporer telah mencapai tahap yang mengkhawatirkan, secara umum manifestasi kerusakan sudah semakin nyata dalam kehidupan dan sehari-hari. Fenomena destruktif seperti deforestasi massif, penyempitan ruang terbuka hijau, hingga aktivitas pertambangan yang abai terhadap restorasi lahan, sehingga menjadi pemandangan umum yang membawa dampak fatal bagi keberlangsungan ekosistem. Dampak tersebut tidak lagi bersifat laten, melainkan menjelma dalam bentuk bencana alam sistemik yang sulit ditimigasi.

Namun ironisnya ditengah visualisasi kerusakan yang kasat mata, mayoritas manusia masih terjebak dalam apatisme ekologis. Terjadi diskoneksi antara persepsi indrawi dan tindakan nyata. Manusia menyaksikan kerusakan dengan mata dan mendengarnya melalui berbagai informasi, namun tetap bersikap abai dalam perilaku keseharian. Fenomena ini menunjukkan bahwa pengetahuan kognitif saja tidak cukup untuk mendorong pelestarian. Dibutuhkan reorientasi spiritual yang memandang alam bukan

sekedar objek, melainkan entitas yang harus dirawat dengan prinsip welas asih dengan menjaga harmoni kehidupan.

B. Metode Penelitian

Dalam penelitian ini, penulis menggunakan jenis penelitian kualitatif yakni studi Pustaka (*library reseach*). Focus utama penelitian ini Adalah menggali data melalui penelusuran literatur yang relevan dengan konsep ekoteologi, psikologi *mindfulness* dan perilaku lingkungan.

Pendekatan yang dilakukan Adalah pendekatan fenomenologi. Pendekatan ini dipilih untuk menganalisis fenomena kesadaran manusia dalam berinteraksi dengan alam, khususnya perbedaan antara motif kepatuhan hukum dan motif cinta kasih.

Prosedur penelitian ini dilakukan dengan tiag tahap utama, yaitu : 1) Pengumpulam data : Mengumpulkan refensi primer terkait ekoteologi dan *mindfulness* dari jurnal ilmiah dan buku teks 2) Analisis data : Menggunakan teknik analisi konten (*content analysis*) dan interpretasi filosofis untuk menghubungkan antara nilai spiritualitas dengan praktik dan kesadaran penuh 3) Kesimpulan : Merumuskan hasil analisis menjadi sebuah model transformasi spiritual yang menjadi dasar cinta kasih terhadap alam.

Data yang diperoleh kemudian diolah secara deskriptif-analitis untuk memberikan Gambaran komprehensif mengenai bagaiman *mindfulness* dapat menjadi jembatan operasional bagi nilai-nilai ekoteologi kehidupan sehari-hari.

C. Hasil dan Pembahasan

Transformasi Motivasi : Dari Kepatuhan Legalistik Menuju Kesadaran Welas Asih

Konsep manusia sebagai *khalifah* atau pelayan bumi yang ditekankan oleh Nasaruddin Umar menandakan adanya tanggung jawab moral untuk menjaga keseimbangan alam sebagai Amanah ketuhanan. Namun peran ini seringkali gagl dijalankan karena manusia modern kehilangan keterhubungan batin dengan ekosistemnya. Disinilah pendekatan *mindfulness* yang dipopulerkan oleh Jon Kabat-Zinn menjadi krusial. Melalui praktik kesadaran penuh, konsep teologis tentang menjaga alam tidak lagi berhenti sebagai dogma atau teori semata, melainkan bertransformasi menjadi pengalaman

nyata. Dengan hadir secara utuh di saat ini (*present moment*) seorang individu merasakan interkoneksi spiritual dengan system elemen alam, sehingga tindakan pelestarian yang dilakukan bukan lagi berdasar pada instruksi eksternal, melainkan lahir dari pemahaman mendalam akan kesatuan antara sang pencipta manusia dan lingkungan.

Perbedaan mendasar antara menjaga lingkungan berdasarkan supremasi hukum dengan kesadaran ekoteologi terletak pada kedalaman penghayatan subjek terhadap objeknya. Individu yang menjaga alam semata-mata karena takut akan denda atau sanksi hukum cenderung terjebak dalam kepatuhan formalistic. Dalam kondisi ini, Tindakan pelestarian dilakukan dengan rasa keterpaksaan dan kurangnya keikhlasan, sehingga gagal menyentuh dimensi estetika dan kedamaian alam. Alam hanya dipandang sebagai batas legalitas yang jika dilanggar akan berakibat pada hukum material.

Sebaliknya, pendekatan *Ekoteologi Mindfulness* menawarkan transformasi menuju motivasi intrinsik yang berakar pada cinta kasih. Ketika seseorang berinteraksi dengan alam dalam kondisi sadar penuh (*mindfull*), ia tidak hanya melihat alam sebagai objek fisik, tetapi menikmati dan menghayati eksistensinya sebagai bagian dari keagungan Tuhan. Penghayatan ini melahirkan pemahaman mendalam bahwa alam Adalah entitas yang hidup dan bernafas Bersama manusia. Dalam relasi cinta kasih, Tindakan menjaga lingkungan berubah dari beban kewajiban menjadi kebutuhan spiritual. Keikhlasan yang muncul dari rasa sayang ini memungkinkan manusia merasakan keindahan alam secara utuh dan damai, menciptakan dampak pelestarian yang jauh lebih berkelanjutan daripada sekadar kepatuhan terhadap regulasi.

D. Kesimpulan

Penelitian ini menyimpulkan bahwa krisis lingkungan tidak dapat diselesaikan hanya melalui instrumen hukum yang bersifat memaksa (ekstrinsik). *Ekoteologi Mindfulness* menawarkan jalan transformasi spiritual yang mengubah paradigma manusia dari penguasaan alam menjadi pecinta alam. Dengan menghadirkan kesadaran penuh (*mindfulness*) dalam

memandang alam sebagai ciptaan Tuhan yang suci, manusia dapat melampaui kepatuhan formalistic menuju tindakan pelestarian yang berdasarkan welas asih. Relasi cinta kasih inilah yang menjadi kunci bagi keberlanjutan bumi, Dimana menjaga alam tidak lagi dirasakan sebagai keterpaksaan, melainkan sebagai bentuk manifestasi syukur dan ibadah yang mendalam.

E. Daftar Pustaka

- Hepni & Fauzan. (2024). *Ekoteologi Islam : Restorasi Etika Lingkungan Menuju Peradaban Hijau*. Karsa Media.
- Ismail, A. (2023). *Hidup Malapetaka Total : Menggunakan Kebijakan Tubuh dan Pikiran untuk menghadapi stress, rasa sakit, dan penyakit*. (Edisi Terjemahan Indonesia). Mindfulness Hub.
- Kabat-Zinn, J. (2013). *Full Catastrophe Living : Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illnes*. (Revised edition). Bantam.
- Kementerian Agama RI. (2025). *Ekoteologi Membangun Kesadaran Spiritual Untuk Kelestarian Alam*. Jakarta : Kemenag Press.
- Mali, M. (2025). *Ekoteologi : Mempertanggungjawabkan Iman yang Ekologis*. Kanisius.
- Ramadhani,R. & Kusuma, A. (2024). Ekoteologi dalam Menyikapi Krisis Ekologi di Indonesia : Perspektif Seyyed Hossein Nasr. *Jurnal Penelitian Keagamaan*.
- Saenong, F.F., dkk (2025). *Ekoteologi : Relasi Tuhan, Manusia dan Alam*. Stain Majene Press.
- Tanuwidjaja, H. (2021). *Mindful is Mind Less : Seni Menghargai Hidup di Saat ini*. Gramedia Pustaka Utama.
- Umar,N. (2014) *Teologi Lingkungan : Etika Pengelolaan Alam dalam Perspektif Islam*. Jakarta : Ditjen Bimas Islam.