

KECEMASAN LANJUT USIA DALAM PROSES PELAKSANAAN IBADAH HAJI REGULER

Naskah Publikasi

**Diajukan kepada Fakultas Psikologi
untuk Memenuhi Sebagian Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana (S-1)**



Diajukan oleh :
FARAH ZAHRUNA THIRAFI
F 100110049

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
2015**

**KECEMASAN LANJUT USIA DALAM PROSES
PELAKSANAAN IBADAH HAJI REGULER**

Naskah Publikasi

Diajukan Kepada Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta

Untuk Memenuhi Persyaratan Guna Memperoleh

Derajat Sarjana S -1

Diajukan Oleh:

FARAH ZAHRUNA THIRAFI

F. 100 110 049

**Kepada
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

2015

**KECEMASAN LANJUT USIA DALAM PROSES
PELAKSANAAN IBADAH HAJI REGULER**

HALAMAN PERSETUJUAN

Diajukan Oleh:

FARAH ZAHRUNA THIRAFI

F. 100 110 049

Telah disetujui untuk dipertahankan
di depan Dewan Penguji

Pembimbing



Siti Nurina Hakim, S.Psi., M.Si

Tanggal 29 Juli 2015

KECEMASAN LANJUT USIA DALAM PROSES PELAKSANAAN

IBADAH HAJI REGULER

Yang diajukan Oleh:

FARAH ZAHRUNA THIRAFI

F. 100 110 049

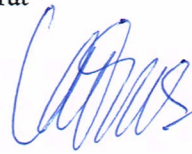
Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada tanggal 03 Agustus 2015

Dan dinyatakan telah memenuhi syarat

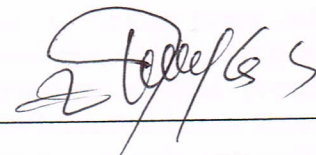
Penguji Utama

Siti Nurina Hakim, S.Psi., M.Si



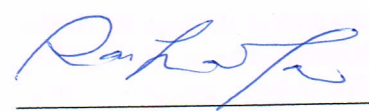
Penguji I

Dra. Zahrotul Uyun, M.Si

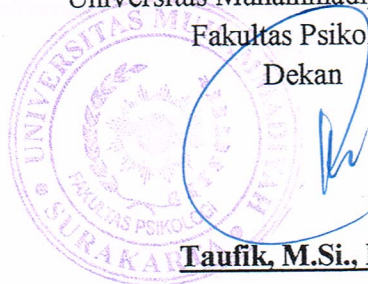


Penguji Pendamping II

Permata Ashfi Raihana, S.Psi, M.A



Surakarta, 03 Agustus 2015
Universitas Muhammadiyah Surakarta
Fakultas Psikologi
Dekan



Taufik, M.Si., Ph.D

KECEMASAN LANJUT USIA DALAM PROSES PELAKSANAAN IBADAH HAJI REGULER

Farah Zahruna Thirafi
Siti Nurina Hakim

farahzahrana@gmail.com

Fakultas Psikologi
Universitas Muhammadiyah Surakarta

ABSTRAKSI

Haji merupakan ibadah tahunan yang dikerjakan oleh muslim dunia bagi yang mampu melakukan, berkumpulnya muslim seluruh dunia pada satu tempat di waktu yang sama menjadi suatu kecemasan tersendiri bagi seseorang, terlebih bagi lanjut usia (lansia). Selain itu, berbagai kegiatan dalam ibadah haji, kondisi lokasi ibadah yang tidak layak ditempati, bercampurnya berbagai macam karakter dan sifat manusia juga menjadi beban tersendiri untuk lansia.

Tujuan penelitian ini adalah mengidentifikasi kecemasan lansia dalam proses pelaksanaan ibadah haji reguler. Informan Penelitian ini adalah dua pasang lansia yang menjalankan ibadah haji bersama pasangannya, tidak memiliki penyakit berat, menggunakan ibadah haji reguler dan berangkat ketika berumur lebih dari 60 tahun menggunakan program haji reguler. Metode pengambilan informan adalah dengan *purposive sampling*, sedangkan pengambilan data menggunakan metode wawancara dengan adanya expert judgement untuk melihat validitas butir pertanyaan panduan wawancara.

Hasil dari penelitian yang didapat, seluruh subjek mengalami kecemasan terutama saat menjalankan *mabit* di Muzdalifah, Mina, dan lempar *jumrah*, kecemasan yang ada disebabkan oleh faktor lingkungan, cuaca, dan kondisi fisik dan keadaan emosi subjek. Pasrah, beryukur, memperbanyak do'a, dan marah merupakan koping (pengelolaan) yang dilakukan subjek untuk menghilangkan kecemasan yang dialami. Semangat dan niat yang kuat untuk menjalankan haji juga dimiliki oleh subjek, sehingga dapat menurunkan tingkat kecemasan subjek.

Kata kunci: Kecemasan, Lansia, Haji Reguler

PENDAHULUAN

Haji merupakan rukun (tiang agama) Islam yang kelima setelah syahadat, shalat, zakat dan puasa. Menunaikan ibadah haji adalah bentuk ritual tahunan yang dilaksanakan kaum muslim sedunia yang mampu (material, fisik, dan keilmuan) dengan berkunjung dan melaksanakan beberapa kegiatan di beberapa tempat di Arab Saudi pada suatu waktu yang dikenal sebagai musim haji.

Proses ibadah haji dimulai tanggal 8 Dzulhijjah, jamaah pergi ke Mina untuk mabit, tanggal 9 Dzulhijjah, jamaah wukuf di Arafah dan mabit di Muzdalifah, tanggal 10 Dzulhijjah, jamaah melempar *jumrah*. Setelah itu para jamaah sudah dikatakan *tahallul* awal, dan boleh melepas kain ihram serta memakai wewangian. Tanggal 11

dan 12 Dzulhijjah, jamaah melempar *jumrah*, setelah itu pergi ke Mekkah untuk *thawaf*, kemudian dilanjutkan dengan *sa'i* di kompleks Masjidil Haram sebanyak 7 kali, tanggal 13 Dzulhijjah, jamaah melempar tiga *jumrah* lalu pergi ke Mekkah untuk *thawaf* dan *sa'i*.

Selama proses haji berlangsung, jamaah haji wajib mendatangi tempat lain di luar kota Mekkah, yaitu Arafah, Muzdalifah dan Mina. Secara fisik, ketiga tempat itu bukan di Kota Mekkah, melainkan berada di luar kota, berjarak antara 5 sampai 25 km. Pada hari-hari di luar musim haji, ketiga tempat tersebut bukan tempat yang layak untuk dihuni atau ditempati manusia, sebab bentuknya hanya padang pasir dan gunung batu (Juwita, 2013).

Beratnya medan yang akan ditempuh, dan banyaknya kegiatan

dalam ibadah haji menjadikan syarat mampu dalam haji yaitu seseorang sehat fisiknya dan punya harta untuk bekal dan perjalanan tanpa menyusahkan diri, tidak ada penyakit yang menghalangi, tidak ada kemalasan atau musuh yang merintang, begitu pula tidak lemah untuk berjalan, atau tidak dihalangi dari kurangnya perbekalan air atau bekal secara umum, maka seseorang sudah dikenakan kewajiban haji (Tausikal, 2013).

Lanjut usia (Lansia) yang menunaikan ibadah haji juga mendapat tekanan yang lebih besar karena lansia cenderung bergantung kepada keluarga dalam kehidupan sehari-hari, sedangkan bila lansia berangkat haji, ketergantungan kepada keluarga akan berganti kepada kelompok, dalam keadaan demikian, lansia akan merasa

terasingkan dan bersalah karena kegiatan kelompok menjadi terhambat (Suardiman, 2011). Perasaan terasingkan dan merasa bersalah akan membuat lansia semakin cemas, seseorang pada dasarnya mampu memodifikasi keyakinan-keyakinannya dengan melatih kemampuan berpikirnya.

Dalam kondisi demikian, jamaah diharuskan beradaptasi dengan lingkungan dan cuaca yang ekstrim, sedangkan waktu yang dibutuhkan untuk beradaptasi sekitar 3 bulan, terlebih untuk jamaah lansia yang kesulitan beradaptasi dan kesehatan yang semakin menurun. Selain beradaptasi dengan cuaca, jamaah lansia juga dihadapkan kepada penyesuaian emosi, berkumpulnya orang dari berbagai negara, dengan kebiasaan serta adat yang beragam akan menimbulkan perilaku-perilaku

diluar kebiasaan (seperti : menyerobot antrian, tidak mau mengalah, mendorong-dorong), sehingga dapat menumbuhkan prasangka dan emosi yang negatif pada lansia (Ramaiah, 2002).

Lansia sendiri merupakan suatu siklus terakhir siklus kehidupan seseorang, ketika seseorang menjadi semakin tua, mereka cenderung berpotensi mengalami masalah kesehatan (Suyanta & Ekowarni, 2012). Santrok (2012) menambahkan bahwa lansia dimulai pada usia 60 atau 70 tahun hingga saat kematian. Masa ini merupakan masa untuk meninjau hidup yang sudah dipelajari, pensiun, dan menyesuaikan diri terhadap peran-peran sosial yang baru mengalami penurunan kekuatan dan kesehatan. Kondisi lingkungan yang baru dan cuaca yang ekstrim membuat jamaah

mengalami kecemasan. Menurut Taylor (dalam Suardana & Simarata, 2013) menjelaskan bahwa kecemasan merupakan suatu pengalaman subjektif mengenai ketegangan mental yang menggelisahkan sebagai reaksi umum karena ketidakmampuan menghadapi masalah atau rasa tidak aman, umumnya akan menimbulkan gejala-gejala fisiologis (seperti gemetar, berkeringat, detak jantung meningkat, dan lain-lain) dan gejala psikologis (seperti panik, tegang, bingung, tidak dapat berkonsentrasi, dan sebagainya).

Cemas juga merupakan ketakutan akan hal-hal yang belum tentu terjadi, perasaan cemas biasanya muncul bila kita berada dalam situasi yang diduga akan merugikan dan mengancam, karena merasa tidak

berdaya menghadapinya (Djumhana, 2001).

Istilah kecemasan berarti hasil proses psikologis dan fisiologis dalam tubuh manusia, kecemasan tidak sama dengan takut, karena cemas merupakan reaksi terhadap bahaya. Kecemasan dapat muncul sendiri atau bergabung dengan gejala lain dari gangguan emosi, misalnya: lingkungan dan perasaan yang tertekan dan penyebab fisik lainnya. Kecemasan bukanlah suatu penyakit, namun merupakan suatu tanda yang muncul di waktu tertentu. (Ramaiah, 2002).

Menurut Semiun (2006), ada empat aspek yang mempengaruhi kecemasan pada seseorang, yaitu :

- a. **Aspek suasana hati**, aspek-aspek suasana hati dalam gangguan kecemasan adalah tegang, panik dan

kekhawatiran, individu yang mengalami kecemasan memiliki perasaan akan adanya hukuman atau bencana yang akan mengancam dari sumber tertentu yang tidak diketahui. Aspek-aspek suasana hati yang lainnya adalah depresi dan sifat mudah marah.

- b. **Aspek kognitif**, Aspek-aspek kognitif dalam gangguan kecemasan menunjukkan kekhawatiran dan keprihatinan mengenai bencana yang diantisipasi oleh individu misalnya seorang individu yang takut berada ditengah khalayak ramai (*agorapho*) menghabiskan banyak waktu untuk khawatir mengenai hal-hal yang tidak menyenangkan (mengerikan)

yang mungkin terjadi dan kemudian dia merencanakan bagaimana harus menghindari hal-hal tersebut.

c. Aspek somatik, yaitu menunjukkan reaksi tubuh yang akan terjadi, seperti berkeringat, jantung berdenyut cepat, mulut kering, lemas, mual.

d. Aspek motor, aspek ini merupakan rangsangan dari kognitif dan juga somatik yang tinggi, untuk melindungi diri seseorang dari perasaan tidak aman, seperti tidak tenang, gugup, gemetar.

Menurut Trismiati (2004), ada dua faktor yang dapat mempengaruhi kecemasan seseorang, yaitu:

a. Faktor internal, yaitu tidak memiliki keyakinan akan

kemampuan dirinya. Freud (dalam Trismiati, 2004) mengemukakan bahwa lemahnya ego akan menyebabkan ancaman yang memicu munculnya kecemasan. Lebih lanjut dikatakan bahwa sumber ancaman terhadap ego tersebut berasal dari dorongan yang bersifat insting dari *id* (dorongan yang tidak memiliki norma) dan tuntutan-tuntutan dari superego (dorongan yang memiliki norma).

b. Faktor eksternal, seperti ketidaknyamanan akan kemampuan diri, *threat* (ancaman), *conflic* (pertentangan), *fear* (ketakutan), *unfulfilled need* (kebutuhan yang tidak

terpenuhi). Menurut Murray, sumber-sumber kecemasan adalah *need-need* untuk menghindar dari terluka (*harmavoidance*), menghindari teracuni (*infavoidance*), menghindar dari disalahkan (*blamavoidance*) dan bermacam sumber-sumber lain (Trismiati, 2004).

Menurut (Gayo, 2002) ada dua persiapan yang harus dipenuhi oleh para jamaah haji sebelum berangkat, yaitu

- a. **Persiapan jasmani**, mencakup diantaranya adalah *general check-up* untuk memeriksa kondisi fisik secara keseluruhan, senam untuk menjaga kesehatan jantung dan melatih kelenturan otot diperlukan

saat *thawaf*, *sa'i* dan melempar *jumrah*, berlatih berjalan kaki dibawah terik matahari, dan konsultasi khusus.

- b. **Persiapan rohani**, persiapan ini dibutuhkan kesadaran dan niat untuk membersihkan diri seseorang dari cela dan beban duniawi yang akan membebani ketika haji. Ikhlas dan menerima atas apa yang akan terjadi baik di tanah suci, melepaskan diri dari urusan duniawi. Persiapan rohani yang lain adalah sikap sabar dan saling tolong. Gayo (2002) menyebutkan bahwa tolong menolong sangat diperlukan saat menjalankan ibadah haji. Pada saat proses haji, jamaah dari berbagai negara, dan

berbagai macam kebiasaan, kepribadian, akan menimbulkan perilaku-perilaku yang tidak biasa terjadi, seperti mendorong-dorong dan berdesakan, mengantri panjang untuk masuk masjid, menunggu kendaraan dan menyerobot antrian

METODE PENELITIAN

Subjek penelitian ini sebanyak 2 pasang jamaah haji, yang memiliki kriteria: melakukan ibadah haji ketika berusia di atas 60 tahun, ibadah haji yang telah dilakukan maksimal 3 tahun yang lalu, menggunakan program haji reguler, melakukan ibadah haji berpasangan tanpa ditemani keluarga, memiliki fisik yang sehat, dan tidak memiliki riwayat sakit (stroke, jantung, asma) atau alergi (alergi cuaca, makanan,

debu). Dengan adanya kriteria yang ditetapkan, maka subjek dipilih dengan metode *purposive sampling*. Metode pengumpulan data menggunakan metode kualitatif, yaitu wawancara.

HASIL PENELITIAN

Seluruh subjek yang ada mengalami kecemasan yang beragam, bersumber dari masalah pada kesehatan dan lemahnya fisik karena faktor usia, ketika seseorang menjadi semakin tua, mereka cenderung berpotensi mengalami masalah kesehatan (Suyanta & Ekowarni, 2012). Kecemasan terhadap ancaman akan hilangnya integritas diri menjadi salah satu penyebab kecemasan lansia, Nurhayati (2012) menjelaskan kekhawatiran terhadap kesehatan dan kesejahteraan. Gayo (2002) mengenai persiapan haji, sabar adalah salah satu kunci utama dan

sikap yang harus dipersiapkan, Gayo menyebutkan bahwa tolong menolong dan sabar sangat diperlukan saat menjalankan ibadah haji. Pada saat proses haji, jamaah dari berbagai negara, dan berbagai macam kebiasaan, kepribadian, akan menimbulkan perilaku-perilaku yang tidak biasa terjadi. Papalia, Olds, & Feldman (2009) menjelaskan bahwa lansia yang sedang menghadapi keadaan kurang menyenangkan cenderung menjadi lebih matang dalam berpikir dan mengambil keputusan, karena memiliki pengalaman hidup yang cukup dan bersifat lebih bijaksana

KESIMPULAN DAN SARAN

a) Kesimpulan

Seluruh subjek penelitian mengalami kecemasan dalam proses pelaksanaan ibadah haji, terutama ketika

menjalankan *mabit* di Muzdalifah, Mina, dan lempar *jumrah*. Kondisi lingkungan, seperti keramaian jamaah, cuaca panas ekstrim, serta kondisi emosi yang mudah marah dan fisik yang sudah mulai melemah menjadikan kecemasan pada saat menjalankan ibadah haji muncul. Pasrah dan memperbanyak do'a serta istighfar dilakukan oleh subjek untuk mengatasi kecemasan yang dialami. Selain itu, semangat yang tinggi untuk menjalankan rangkaian ibadah haji dan niat kepada Allah menjadikan kecemasan yang dialami subjek berkurang.

b) Saran

Bagi peneliti yang tertarik, diharapkan untuk melakukan penelitian mengenai jamaah lansia yang menjalankan ibadah haji seorang diri tanpa ditemani pasangan atau keluarga. Selain itu peneliti juga bisa meneliti kecemasan seseorang sebelum menjalankan ibadah haji.

Daftar Pustaka

- Djumhana, H. (2001). *Integrasi Psikologi dengan Islam*. Yogyakarta: Yayasan Insan Kamil.
- Gayo, H. I. (2002). *Buku Pintar Haji dan Umrah*. Jakarta: Pustaka Warga Negara.
- Juwita, S. K. (2013, Oktober 27). *Pentingnya Support in Group*. Retrieved Desember 25, 2013, from <http://puskeshaji.depkes.go.id/:http://puskeshaji.depkes.go.id/webs/berita-230-pentingnya-support-in-group.html>
- Nurhayati, S. R. (2012). Dukungan Sosial dan Strategi Coping Para Lansia. *Jurnal Penelitian Humaniora*, 17(01), 43-60.
- Papalia, D. E., Olds, S. W., & Feldman, R. D. (2009). *Human Development Perkembangan Manusia*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Ramaiah, S. (2002). *Kecemasan*. Jakarta: Pustaka Populer Obor.
- Santrock, J. W. (2012). *Perkembangan Masa Hidup*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Semiun, Y. (2006). *Kesehatan Mental 2*. Yogyakarta: Kanisius.
- Suardana, A. P., & Simarata, N. (2013). Hubungan Antara Motivasi Belajar dan Kecemasan pada Siswa Kelas Vi Sekolah Dasar di Denpasar Menjelang Ujian Nasional. *Jurnal Psikologi Udayana*, 203-212.
- Suardiman, S. P. (2011). *Psikologi Lanjut Usia*. Jogjakarta: Gajah Mada University Press.
- Suyanta, & Ekowarni, E. (2012). Pengalaman Emosi dan Mekanisme Koping Lansia yang Mengalami Penyakit Kronis. *Jurnal Psikologi*, 39(2), 208-221.
- Tausikal, M. A. (2013, September 19). *Syarat Mampu dalam Haji*. Retrieved Desember 12, 2014, from <http://muslim.or.id:muamalah/syarat-mampu-dalam-haji.html>

Trismiati. (2004). Perbedaan Tingkat Kecemasan Antara Pria dan Wanita Akseptor Kontrasepsi Mantap Di RSUP Dr. Sardjito Yogyakarta. *journal Psyche*, 01(01), ---.