

Penguatan Mental dan Spiritual Petugas Haji

Qodariah Barkah

Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang

Corresponding email: qodariahbarkah_uin@radenfatah.ac.id

Keywords

*Hajj officers;
Mental strengthening;
Spiritual
strengthening;
Hajj services.*

Abstract

This service aims to provide strong mental and spiritual preparation for the hajj officers. This is because both officers and pilgrims often experience stress, anxiety disorders and depression. This service is carried out using a counseling method. This service activity was carried out at the Palembang Hajj Dormitory with participants from the hajj officers of the South Sumatra Province. This service activity has been carried out well. The results show an increase in understanding and mental readiness of the participants, preventing hajj officers from stress, anxiety disorders and depression so that they are expected to be able to provide more effective services to the congregation and can motivate the congregation to carry out the hajj pilgrimage sincerely only because of Allah.

Kata Kunci

*Petugas haji;
Penguatan mental;
Penguatan Spiritual;
Pelayanan haji.*

Abstrak

Pengabdian ini bertujuan untuk memberikan persiapan mental dan spiritual yang kuat terhadap para petugas haji. Hal ini dikarenakan baik petugas maupun jamaah haji sering mengalami stres, gangguan kecemasan dan depresi. Pengabdian ini dilakukan dengan metode penyuluhan. Adapun kegiatan pengabdian ini dilaksanakan di Asrama Haji Palembang dengan peserta para petugas haji daerah Provinsi Sumatera Selatan. Kegiatan pengabdian ini telah dilakukan dengan baik. Hasil menunjukkan peningkatan pemahaman dan kesiapan mental peserta, menghindarkan petugas haji dari kondisi stres, gangguan kecemasan serta depresi sehingga mereka diharapkan mampu memberikan pelayanan lebih efektif kepada jamaah serta dapat memotivasi agar jamaah melaksanakan ibadah haji secara ikhlas semata-mata hanya karena Allah.

Pendahuluan

Ibadah haji merupakan pengalaman yang memadukan unsur ibadah, ketaatan, pengorbanan, dan kesabaran untuk mencapai tujuan spiritual dan mendekatkan diri kepada Allah (Kurniyasih et al., 2024). Dalam Islam, haji merupakan ibadah yang sangat khusus. Haji bukan hanya salah satu rukun Islam, tetapi juga memberikan banyak pelajaran hidup yang berharga, termasuk kesabaran, ketaatan, persatuan, dan pengorbanan. Haji merupakan puncak pengabdian dan keintiman dengan Allah SWT bagi setiap Muslim yang mampu melakukannya. Semoga semua Muslim yang ingin melaksanakan haji memperoleh kemudahan dan kelancaran dalam melaksanakannya serta memperoleh haji yang mabrur (Baznas, 2024).

Undang-Undang Nomor 8 Tahun 2019 tentang Penyelenggaraan Ibadah Haji dan Umrah mengatur tentang tujuan penyelenggaraan ibadah haji di Indonesia. Disebutkan bahwa tujuan penyelenggaraan ibadah haji adalah memberikan perlindungan, pembinaan, dan pelayanan terbaik melalui sistem dan tata kelola penyelenggaraan yang baik sehingga jemaah haji dapat melaksanakan ibadahnya sesuai dengan tuntunan agama yang berlaku dan agar jemaah haji dapat mandiri dan tangguh dalam menyelenggarakan ibadah haji dan umrah.

Penyelenggaraan ibadah haji tidak hanya mencakup tata cara pelaksanaan ibadah haji, tetapi juga pengelolaan kegiatan pelayanan bagi jemaah haji. Penyelenggaraan ibadah haji merupakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang diberikan oleh penyelenggara kepada jemaah haji sebagai salah satu bentuk pengabdian. Kementerian Agama yang selama ini bertugas menyelenggarakan ibadah haji reguler harus bisa menampilkan diri sebagai pelayan masyarakat sekaligus pelayan negara yang membantu jemaah haji (Rizal & Dewi, 2023).

Manajemen yang baik diperlukan untuk mencapai tujuan ibadah haji, termasuk pelayanan, bimbingan dan penyuluhan, manasik, dan sebagainya. Dengan demikian, cita-cita jemaah dapat terpenuhi secara sempurna dan memuaskan selama melaksanakan ibadah haji dan umrah (Awaliyah & Yasfin, 2023). Dalam pelaksanaan ibadah haji pada tahun 2023 ditemukan bahwa pelayanan dalam pelaksanaannya belum optimal terutama terhadap jemaah lansia. Hal ini berdasarkan hasil monitoring pelaksanaan Haji dengan tema Haji Ramah Lansia. Adapun problem tersebut diakibatkan dari estimasi keberangkatan haji yang lama, keterbatasan pengetahuan dan informasi petugas haji, serta belum optimalnya fasilitas khusus lansia (Putra, 2023).

Pelayanan ibadah haji sering dihadapkan pada tantangan besar, baik bagi jamaah maupun petugas. Studi oleh Kementerian Agama pada tahun 2023 menunjukkan bahwa 27% petugas haji mengalami stres ringan hingga berat, sementara 18% lainnya mengeluhkan gejala kecemasan akibat tekanan pekerjaan dan kondisi di lapangan. Di sisi lain, 10% petugas melaporkan gejala depresi ringan, yang memengaruhi kemampuan mereka dalam memberikan pelayanan optimal kepada jamaah (Kementerian Agama, 2023). Kondisi ini menunjukkan pentingnya pembinaan fisik, mental dan spritual untuk meningkatkan kesiapan petugas haji dalam menghadapi tantangan di lapangan. Pelatihan berbasis kesehatan fisik, mental dan spritual dapat menjadi solusi strategis untuk meningkatkan kualitas pelayanan kepada jamaah.

Penelitian terkait pelaksanaan haji sudah dilakukan oleh para peneliti sebelumnya. Hasil penelitian tersebut menyimpulkan bahwa salah satu upaya pemerintah untuk memberikan pelayanan terbaik kepada jamaah haji Indonesia adalah dengan menyelenggarakan pelatihan dan pembinaan bagi petugas haji. Sebab, pelayanan yang diberikan petugas haji kepada jamaah haji akan langsung meningkat kualitasnya seiring dengan peningkatan kinerja mereka sendiri. Karena hal tersebut akan berdampak pada mutu pelayanan yang diberikan pemerintah kepada jamaah haji, maka pelatihan bagi petugas haji menjadi hal yang krusial dan harus dilaksanakan (Rizal & Dewi, 2023).

Penelitian Arisetiawati dkk (2024) menyimpulkan bahwa membangun kepercayaan dan kepuasan jamaah juga sangat bergantung pada kualitas kepemimpinan, etika pelayanan, dan inovasi. Meskipun demikian, masih ada hambatan tertentu yang perlu dihilangkan untuk meningkatkan koordinasi departemen dan pengelolaan pengaduan jemaah. Dengan mempertimbangkan semua hal, peningkatan standar pelayanan dapat dicapai melalui evaluasi serta perbaikan yang berkelanjutan dengan berfokus terhadap harapan dan kebutuhan jamaah.

Pelayanan yang kurang baik dalam pelaksanaan haji dapat disebabkan karena adanya krisis yang dialami oleh petugas haji maupun jamaah itu sendiri. Adapun krisis tersebut seperti stres, gangguan kecemasan dan depresi. Stres merupakan reaksi seseorang baik secara fisik maupun emosional (mental/psikis) apabila ada perubahan dari lingkungan yang mengharuskan seseorang menyesuaikan diri. Stres adalah bagian alami dan penting dari sebuah kehidupan, akan tetapi jika seseorang mengalami stres berat dan berlangsung lama bisa merusak kesehatan mental. Gangguan kecemasan merupakan perasaan yang timbul ketika kita khawatir atau takut akan sesuatu. Rasa takut dan panik adalah hal yang manusiawi. Setelah beberapa lama, manusia biasanya akan merasakan lebih nyaman dan tenang. Adapun depresi merupakan gangguan mood, kondisi emosional berkepanjangan yang mewarnai proses berpikir, berperasaan dan berperilaku seseorang. Ciri seseorang mengalami depresi biasanya memperlihatkan perasaan tidak berdaya dan kehilangan harapan, disertai perasaan sedih, kehilangan kegembiraan dan minat.

Dengan demikian, penulis tertarik untuk melakukan pengabdian kepada para petugas haji dengan tema penguatan mental dan spiritual. Tujuan pengabdian ini adalah untuk penguatan mental dan spiritual terhadap petugas haji sehingga dapat melayani jemaah secara efektif dan efisien.

Metode

Metode yang digunakan dalam pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini adalah metode penyuluhan atau sosialisasi, melibatkan diskusi interaktif, simulasi kasus dan refleksi spritual. Materi pelatihan mencakup Kesehatan mental meliputi penanganan stres, kecemasan dan depresi; Penguatan spritual : Pemantapan niat, pengembangan rasa ikhlas, dan penguatan tauhid. Evaluasi dilakukan melalui survey pra dan pasca pelatihan untuk mengukur tingkat pemahaman peserta.

Hasil dan Pembahasan

Hasil survey setelah pelaksanaan pelatihan menunjukkan bahwa 85% peserta mengalami peningkatan pemahaman terkait pentingnya persiapan fisik, mental dan spritual. Refleksi peserta juga menunjukkan adanya peningkatan motivasi dalam menjalankan tugas. Kesehatan mental yang baik sangat penting bagi para jemaah haji. Kesehatan mental yang baik memungkinkan petugas haji melayani jemaah dengan lebih sabar dan empati.

Terdapat banyak cara dalam menjaga dan merawat kesehatan mental yang baik, seperti pikiran positif, bersyukur, menjaga kesehatan fisik, berinteraksi dengan orang lain, berbagi dan berbuat baik kepada para jemaah lain. Mempunyai kesehatan mental yang baik akan berpengaruh terhadap pelaksanaan ibadah, yaitu dapat beribadah dengan penuh kekhusyuan dan bergembira. Begitu juga dengan petugas haji yang memiliki kesehatan mental yang baik bisa melayani jemaah haji dengan sepenuh hati (Rakhmat, 2013).

Hasil survey yang dilakukan terhadap para petugas haji selama pelatihan menunjukkan peningkatan yang signifikan yaitu :

1. 85% peserta menyatakan memahami strategi untuk menurunkan tingkat stres setelah pelatihan
2. 75% peserta mengaku siap dan lebih percaya diri dalam menghadapi tugas dan tantangan di lapangan terutama dalam menghadapi jemaah lansia atau dengan kebutuhan khusus.
3. Tingkat pemahaman tentang pentingnya persiapan spritual meningkat dari 65% menjadi 90% setelah pelatihan.

Keseluruhan hasil survey ini diukur dari tes pra pelatihan dan pasca pelatihan.

Hasil evaluasi ini menunjukkan bahwa pelatihan ini memberikan dampak positif yang signifikan terhadap kesiapan petugas haji.

Kesehatan mental itu sangat penting, menurut WHO seseorang dengan kesehatan mental yang baik mampu mengoptimalkan potensi dirinya dalam menghadapi permasalahan hidup, tantangan, hingga menjalin hubungan yang positif dengan orang lain. Dengan

demikian, apabila memiliki kesehatan mental yang baik, maka kita akan menghargai orang lain dan sekitar, selain itu batin kita berada dalam keadaan tenteram dan tenang, sehingga memungkinkan kita untuk menikmati kehidupan sehari-hari (Dewi, 2012; Putri et al., 2022).

Kesehatan jiwa terdiri dari beberapa jenis kondisi yang secara umum dikategorikan dalam “kondisi sehat” tanpa gangguan kecemasan atau stres/depresi. Kondisi tersebut seperti menyadari kemampuannya sendiri, dapat mengatasi tekanan dalam kehidupan, serta mampu bekerja secara produktif dan berkontribusi bagi masyarakat.

Adapun kesejahteraan spiritual merupakan suatu keadaan yang merefleksikan perasaan positif, perilaku dan kognisi dari dalam berelasi dengan diri sendiri (personal), sesama (communal), alam lingkungan (environmental), dan Yang Maha Kuasa (transcendental).

Petugas haji yang akan melayani jemaah haji (JCH Indonesia) harus memiliki kemampuan pengetahuan, keterampilan sikap dan perilaku sesuai tugas, fungsi dan kewenangan untuk melaksanakan tugas secara profesional, agar dapat melayani jemaah haji secara efektif dan efisien. Oleh sebab itu, petugas haji harus mempersiapkan fisik, mental dan spiritual.

Perlunya mempersiapkan fisik, sebab ibadah haji adalah ritual fisik yang membutuhkan kesehatan dan kebugaran fisik. Apalagi sebagai petugas, harus mempersiapkan fisik secara memadai. Selain itu, petugas haji perlu dilatih untuk membangun mental yang kuat, sebab dengan mental yang kuat, betapapun beratnya, akan berhasil. Mental harus disiapkan dan niat harus dimantapkan. Petugas haji juga perlu persiapan spiritual. Sebab, saat menjalankan tugas di Tanah Suci, tidak jarang para petugas akan dihadapkan pada pengalaman-pengalaman spiritual, misalnya saat pertama kali melihat Kabah dan lainnya. Selain itu petugas haji harus melakukan persiapan pelayanan yang akan diberikan kepada jemaah haji.

Bekal spiritual utama dalam melaksanakan ibadah haji adalah bekal taqwa. Tidak jarang ditemukan alasan-alasan seseorang melakukan ibadah haji hanya karena perasaan gengsi dengan tetangga atau hanya sekedar diajak teman. Bahkan ada juga yang melaksanakan ibadah haji karena mendampingi orangtuanya yang sudah lansia. Oleh sebab itu, seseorang harus meluruskan niat. Saat yang tepat untuk kembali meluruskan niat menghadapi inti dari pelaksanaan haji, yakni Wukuf di Arafah. Jemaah haji meneguhkan dan menyatukan niat dan keikhlasan semata-mata karena Allah. Dalam bacaan Talbiyah labbaikallahumma labbaik, terkandung makna berserah diri sepenuhnya hanya kepada Allah. Karena tiada daya dan kekuatan kecuali hanya dengan pertolongan Allah SWT.

Spiritual juga merupakan suatu kecenderungan untuk membuat makna hidup melalui hubungan intrapersonal, interpersonal, dan transpersonal dalam mengatasi berbagai masalah kehidupan. Kesehatan spiritual adalah kondisi terbebasnya jiwa dari berbagai penyakit ruhaniah, seperti syirik (polytheist), kufur (atheist), nifaq atau munafik (hypocrite), dan fusuq (melanggar hukum). Kondisi spiritual yang sehat terlihat dari hadirnya ikhlas, tawakkal, dan tauhid. Oleh karena itu, kesehatan spiritual yang baik tercermin dari sikap ridha terhadap

pengaturan Ilahi serta sepenuhnya berserah diri dan senantiasa mengesakan Sang Pencipta Jagad Raya, Allah swt. Seseorang yang sehat secara spiritual akan terlihat pada perilaku yang selalu bersyukur, sabar dan ikhlas.

Syukur adalah menyadari bahwa semua yang kita miliki adalah karunia dan pemberian Tuhan, Allah swt. Manusia yang bersyukur adalah manusia kaya yang sebenarnya, hatinya lapang dan jiwanya bersih dari angan kosong dan impian yang melemahkan gairah hidup.

Salah satu syarat wajib menunaikan ibadah haji adalah Istitha'ah. Istitha'ah menurut Keputusan Ijtima' Ulama Komisi Fatwa Majelis Ulama Indonesia VI Tahun 2018 adalah mencakup aspek finansial (biaya perjalanan dan bekal untuk keluarga yang ditinggalkan) dan keamanan. Kemudian dikuatkan dengan hasil Mudzakah Perhajian Indonesia 2023 bahwa istitha'ah merupakan syarat pelunasan biaya haji. Jemaah haji yang akan diberangkatkan ke tanah suci harus memenuhi istitha'ah kesehatan (badaniyyah) yang merupakan bagian dari pemenuhan syarat wajib pelaksanaan haji.

Istitha'ah dalam bahasa Indonesia dibahasakan dengan kata mampu. Secara teknis Kementerian Kesehatan telah menyusun sebuah regulasi mengenai standar teknis pemeriksaan kesehatan dalam rangka penetapan status istitha'ah kesehatan jemaah haji melalui KMK No HK.01.07/MENKES/2118/2023. Istitha'ah kesehatan menurut regulasi adalah jika jemaah telah melalui serangkaian pemeriksaan kesehatan baik fisik maupun mental di fasilitas pelayanan kesehatan. Istitha'ah kesehatan ini penting mengingat diantaranya ibadah haji adalah ibadah yang boleh dikata seluruhnya adalah ibadah fisik seperti tawaf, sa'i, mabit di Muzdalifah, mabit dan melontar di Mina.

Kesimpulan

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan dengan baik. Para peserta yaitu petugas haji tahun 2024 mendapatkan pengetahuan serta pemahaman terkait persiapan fisik, mental dan spiritual. Hal ini penting untuk menghindarkan petugas haji dari kondisi stres, gangguan kecemasan serta depresi. Petugas haji yang siap secara fisik, mental maupun spiritual, maka akan dapat memberikan pelayanan yang efektif dan efisien terhadap jemaah. Tidak hanya itu, petugas haji juga akan dapat memotivasi agar jemaah melaksanakan ibadah haji secara ikhlas semata-mata hanya karena Allah.

Referensi

- Arisetiawati, S., & Nurlaeli, A. (2024). Implementasi Manajemen Pelayanan Kepuasan Calon Jemaah Haji dan Umrah di PT Utama Al-Fathimiyah Tour dan Travel Karawang. *Indonesian Research Journal on Education*, 4(4), 348–352.
- Awaliyah, Z. N. W., & Yasfin, M. A. (2023). Peningkatan Kualitas Pelayanan Ibadah Haji Melalui Optimalisasi Petugas Penyelenggara Ibadah Haji (PPIH) Dalam Pemberangkatan Dan Pemulangan Jemaah Haji. *IDRIS: InDonesian Journal of Islamic Studies*, 1(1), 37–54.

- Baznas. (2024). *Pengertian Haji: Definisi dan Penjelasan Lengkap*. Badan Amil Zakat Nasional. <https://baznas.go.id/artikel-show/Pengertian-Haji:-Definisi-dan-Penjelasan-Lengkap/467>
- Dewi, K. S. (2012). *Buku ajar kesehatan mental*. LPPMP Universitas Diponegoro.
- Kurniyasih, B., Setiawan, R. A., & Afrianty, N. (2024). Efektivitas Pengelolaan Dokumen Dalam Meningkatkan Pelayanan Jamaah Haji (Studi Kasus di Kantor Wilayah Kementerian Agama Provinsi Bengkulu). *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 4(3), 11290–11297.
- Putra, B. A. (2023). *Policy Brief: Problematika Layanan Haji Lansia*. Kemenag DIY. <https://diy.kemenag.go.id/news/45586-policy-brief-problematika-layanan-haji-lansia.html>
- Putri, U. N. H., Nur'aini, A. S., & Mawaadah, S. (2022). *Modul Kesehatan Mental*. CV. Azka Pustaka.
- Rakhmat, J. (2013). *Psikologi agama: sebuah pengantar*. Mizan Pustaka.
- Rizal, A., & Dewi, M. P. (2023). Inovasi Pembelajaran dan Pelatihan Petugas Haji pada Masa Pandemi di Rektorat Jenderal Penyelenggaraan Haji dan Umrah. *Res Publica: Journal of Social Policy Issues*, 1(3), 16–25.