

**DAMPAK PSIKOLOGIS BIMBINGAN MANASIK *ONLINE* BAGI CALON
JEMAAH HAJI LANSIA DI KBIHU MUHAMMADIYAH KOTA
SEMARANG**

Skripsi

Diajukan untuk Memenuhi Sebagai Syarat
Program Sarjana Ekonomi (S.E)
Program Studi Manajemen Haji dan Umroh (MHU)



Disusun Oleh:

MIFTAHUL JANNAH

1801056033

**FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WSONGO
SEMARANG**

2022

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING

Lamp. : 5 eksemplar
Hal : Persetujuan Naskah Skripsi

Kepada Yth.
Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi
UIN Walisongo
Di Semarang

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Setelah membaca, mengadakan koreksi, dan perbaikan sebagaimana mestinya, maka kami menyatakan skripsi mahasiswa

Nama : Miftahul Jannah
NIM : 1801056033
Program Studi : Manajemen Haji dan Umrah
Judul Proposal: DAMPAK PSIKOLOGIS BIMBINGAN MANASIK
ONLINE BAGI CALON JEMAAH HAJI LANSIA DI
KBIHU MUHAMMADIYAH KOTA SEMARANG

Dengan ini saya menyatakan telah menyetujui naskah tersebut dan oleh oleh karenanya mohon untuk segera diajukan.
Atas perhatiannya kami sampaikan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb

Semarang, 15 September 2022
Pembimbing,



Dr. Hasyim Hasanah, M.S.I
NIP: 198203022007102001

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

SKRIPSI

DAMPAK PSIKLOGIS BIMBINGAN MANASIK *ONLINE* BAGI CALON

JEMAAH HAJI LANSIA DI KBIHU MUHAMMADIYAH KOTA

SEMARANG

Disusun Oleh:
Miftahul Jannah
1801056033

Telah di pertahankan di depan Dewan Penguji
pada tanggal 30 September 2022 dan dinyatakan telah lulus memenuhi syarat
guna memperoleh gelar Sarjana Ekonomi (S.E)

Susunan Dewan Penguji

Ketua/Penguji I

Dr. H. Abdul Sattar, M. Ag
NIP: 197308141998031001

Penguji III

Dr. H. Anasom, M. Hum
NIP: 196612251994031004

Sekretaris/Penguji II

Dr. Hasyim Hasanah, M.S.I
NIP: 198203022007102001

Penguji IV

Dr. Kurnia Muhtarjah, M.S.I
NIP: 198508292019032008

Disahkan oleh

Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi
pada tanggal 07-Oktober 2022



Prof. H. Ilyas Supena, M. Ag
NIP: 197204102001121003

HALAMAN PERNYATAAN

HALAMAN PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Miftahul Jannah

NIM : 1801056033

Fakultas : Dakwah dan Komunikasi

Program Studi : Manajemen Haji dan Umrah

Menyatakan dengan sungguh-sungguh bahwa skripsi ini adalah hasil kerja saya sendiri dan tidak terdapat karya- karya serupa atau yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di perguruan tinggi UIN Walisongo Semarang ataupun perguruan tinggi lainnya.

Semarang, 15 September 2022



Miftahul Jannah
1801056033

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur atas kehadiran Allah *subhanahu wata'ala* yang telah melimpahkan rahmat, inayah, dan hidayah-Nya. Tak lupa, sholawat serta salam penulis curahkan kepada Nabi Muhammad shalallahu alaihi wassalam. Setelah melalui perjuangan panjang, *alhamdulillah* pada kesempatan baik ini penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“DAMPAK PSIKOLOGIS BIMBINGAN MANASIK *ONLINE* BAGI CALON JEMAAH HAJI LANSIA DI KBIHU MUHAMMADIYAH KOTA SEMARANG”**. Skripsi ini diajukan guna memenuhi tugas dan syarat memperoleh gelar sarjana strata (S1) dalam jurusan Manajemen Haji dan Umrah Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo Semarang. Ucapan terimakasih sedalam-dalamnya penulis sampaikan kepada semua pihak yang telah memberikan pengarahan, bimbingan, dan bantuan dalam bentuk apapun sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik. Oleh karena itu dalam kesempatan ini ucapan terimakasih penulis sampaikan kepada:

1. Prof. Dr. H. Imam Taufiq, M.Ag., selaku Rektor UIN Walisongo Semarang.
2. Prof. H. Ilyas Supena, M.Ag., selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo Semarang beserta seluruh jajaran pimpinan.
3. Dr. H. Abdul Sattar, M.Ag., selaku Ketua Jurusan Manajemen Haji dan Umrah UIN Walisongo.
4. Dr. Hasyim Hasanah, S.Sos.,I., M.S.I., selaku Sekertaris Jurusan Manajemen Haji dan Umrah UIN Walisongo sekaligus menjadi Dosen Pembimbing Akademik penulis.
5. Bapak dan Ibu dosen di lingkungan Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo Semarang atas segala ilmu yang telah di berikan kepada penulis.
6. Segenap staff yang ada di lingkungan Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo Semarang.
7. H. Nur Malik Saefudin, S.Ag., selaku Ketua KBIHU Muhammadiyah Kota


Semarang yang telah memberikan izin kepada penulis, sehingga dapat melakukan penelitian.

8. Jemaah haji lansia yang telah memberikan informasi yang dibutuhkan dalam penelitian ini.
9. Pembimbing manasik haji di KBIHU Muhammadiyah Kota Semarang yang telah membantu penulis dalam melancarkan proses penelitian.
10. Kedua orang tua penulis Bapak Jumbadi dan Ibu Sulasih yang telah tulus memberikan do'a dan dukungan sepenuh hati sehingga penulis dapat menyelesaikan studi sarjana strata (S1) di Program Studi Manajemen Haji dan Umrah Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo Semarang.
11. Kakak penulis Lia Indrayani yang selalu memberikan dukungan dan motivasi dalam menyelesaikan skripsi.
12. Dr. H. Abdul Choliq, M.T, M.Ag., yang selalu meluangkan waktu untuk *sharing* dan selalu memberikan motivasi agar cepat terselesaikannya skripsi ini.
13. Sahabat penulis Linawati, Dewi Savitri, Syarofatin Nabila, Anisa Ainisofa, Aisyah Qothrun Nada, Fitriia Mira Wijayanti, Achmad Irfan Fallah, Zulfan Luth Fansa, dan Mufti Syaiful Haqi yang selalu memberikan *support* dan selalu mendengarkan keluh kesah penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
14. Teman-teman seperjuangan MHU angkatan 2018 yang saling menguatkan untuk tetap semangat melewati semester akhir.
15. Teman-teman satu bimbingan karantina skripsi 2022 yang selalu memberikan semangat satu sama lain.
16. Terakhir tapi bukan yang akhir, saya ingin berterimakasih pada diri saya sendiri yang selalu percaya diri, yang telah bekerja keras dan tidak pernah menyerah menyelesaikan skripsi ini.
17. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini.

Semoga Allah swt senantiasa membalas semua amal kebaikan kepada kalian semua dengan sebaik-baiknya balasan, *aamin*. Dalam penyusunan skripsi ini penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata kesempurnaan. Oleh karena itu, peneliti memohon maaf atas segala keterbatasan dan kekurangan dalam penulisan skripsi ini. Segala bentuk kritik dan saran untuk perbaikan yang bersifat membangun sangatlah penulis harapkan untuk mendapatkan hasil yang lebih baik dikemudian hari. Meskipun dengan segala keterbatasan dan kekurangan yang ada, penulis berharap skripsi ini dapat berguna bagi semua pihak untuk pembelajaran dan referensi.

Semarang, 15 Desember 2022

Penulis



Miftahul Jannah
1801056033

PERSEMBAHAN

Puji syukur ke hadirat Allah *swt* yang selalu memberikan rahmat serta nikmat-Nya sehingga skripsi ini dapat terselesaikan. Sholawat serta salam senantiasa turunkan kepada Nabi Besar Muhammad *saw*. Dengan segala ketulusan dan kerendahan hati, saya persembahkan karya tulis ini untuk orang-orang yang begitu saya cintai dan tiada hentinya memberikan dukungan, motivasi, arahan, dan meliputi:

1. Ayahanda tercinta Bapak Jumbadi dan Ibunda tersayang Ibu Sulasih yang tiada hentinya memberikan dukungan, kasih sayang, dan do'a demi kelancaran dan kesuksesan penulis.
2. Kakaku tersayang Lia Indrayani yang selalu memberikan dukungan dan motivasi dalam menyelesaikan skripsi.
3. Almamaterku tercinta Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo Semarang.

MOTTO

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram.

QS. Ar-Rad (13): 28

ABSTRAK

Miftahul Jannah (1801056033), Judul Dampak Psikologis Bimbingan Manasik Online Bagi Calon Jemaah Haji Lansia di KBIHU Muhammadiyah Kota Semarang.

Studi ini hadir sebagai respon adanya dampak pandemi *Covid-19* dalam penyelenggaraan ibadah haji di Indonesia. Dampak covid 19 bagi penyelenggaraan ibadah haji diantara pembatalan pemberangkatan ibadah haji tahun 2020 dan 2021. Selain itu, pandemi juga berdampak pada bimbingan manasik haji, dari *offline* ke *online* yang cenderung memiliki dampak luar biasa kepada jemaah, salah satunya dampak psikologis.

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan pelaksanaan bimbingan manasik *online* di KBIHU Muhammadiyah Kota Semarang dan menganalisis dampak psikologis bimbingan manasik *online* bagi calon jemaah haji lansia. Metode yang digunakan yaitu metode kualitatif bersifat deskriptif, jenis *field research*, dengan pendekatan psikologi. Data diperoleh dengan teknik wawancara, observasi dan dokumentasi. Untuk menjaga kredibilitas dan keabsahan data digunakan triangulasi teknik dan sumber. Sumber data berasal dari jemaah haji lansia dan pembimbing manasik haji *online* KBIHU Muhammadiyah Kota Semarang. Sumber data pendukung bersal dari keluarga jemaah yang mengikuti bimbingan manasik *online*, KBIHU, dan sumber dokumen lainnya. Setelah data terkumpul penulis menganalisis menggunakan teknik analisis model Miles dan Huberman.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa bimbingan manasik yang di laksanakan di KBIHU Muhammdiyah Kota Semarang menggunakan metode PJJ (pembelajaran jarak jauh) / *online* dengan menggunakan aplikasi *whatsaap*, *zoom* dan *youtube* sebagai media bimbingan manasik *online*. Dampak psikologi bimbingan manasik bagi jemaah haji lansia ada dua. Yang pertama kecemasan, kecemasan terdiri dari dua bentuk yaitu kecemasan ringan dan sedang. Kecemasan ringan berbentuk tidak dapat menggunakan hp dan tidak dapat memahami materi bimbingan manasik. Sedangkan kecemasan sedang berbentuk mudah lupa terhadap materi yang sudah disampaikan. Dampak psikologis yang kedua yaitu stres, stres terdiri dari stres ringan dan sedang. Stres ringan berbentuk menangis dalam menghadapi bimbingan manasik *online* dan sakit dalam memikirkan bimbingan manasik *online*. Sedagkan stres sedang berbentuk kurang sabar dan kurang dapat mengontrol emosi, murung, dan tidak memiliki semangat mengikuti bimbingan manasik *online*.

Kata Kunci: *Dampak Psikologis, Bimbingan Manasik Online, Jemaah Haji Lansia*

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI.....	iii
HALAMAN PERNYATAAN	iv
KATA PENGANTAR	v
PERSEMBAHAN.....	viii
MOTTO	ix
ABSTRAK	x
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR DIAGRAM.....	xv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvii
BAB I : PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan dan Manfaat Penelitian	4
1. Tujuan	4
2. Manfaat	5
D. Tinjauan Pustaka.....	5
E. Metode Penelitian	9

1. Jenis dan Pendekatan Penelitian.....	9
2. Sumber dan Jenis Data	9
3. Teknik Pengumpulan Data.....	11
4. Keabsahan Data.....	13
5. Teknik Ansis Data.....	14
F. Sistematika Penulisan	15
BAB II : KERANGKA TEORI.....	17
A. Dampak Psikologis	17
1. Definisi Dampak Psikologis	17
2. Ciri-Ciri Dampak Psikologis	18
3. Macam-Macam Dampak Psikologis pada Lansia.....	18
4. Penanganan Dampak Psikologis.....	28
B. Bimbingan Manasik <i>Online</i>	32
1. Definisi Bimbingan Manasik <i>Online</i>	32
2. Fungsi dan Tujuan Bimbingan Manasik Haji.....	35
3. Bentuk-Bentuk Bimbingan Manasik di Masa Pandemi.....	36
4. Prosedur Pelaksanaan Bimbingan Manasik <i>Online</i>	37
C. Jemaah Haji Lansia.....	38
1. Definisi Jemaah Haji Lansia	38
2. Perubahan Fisik yang Menurun pada Lansia	40
BAB III : PROFIL BIMBINGAN MANASIK <i>ONLINE</i> DAN DATA DAN PROBLEM CALON JEMAAH HAJI LANSIA DI KBIHU MUHAMMADIYAH KOTA SEMARANG	42

A. Profil Bimbingan Manasik Online di KBIHU Muhammadiyah Kota Semarang.....	42
B. Data Calon Jemaah Haji Lansia di KBIHU Muhammadiyah Kota Semarang.....	51
C. Data Problem Psikologis Jemaah Haji Lansia di KBIHU Muhammadiyah Kota Semarang	54
D. Upaya KBIHU Muhammadiyah Kota Semarang dalam Menangani Dampak Psikologis Jemaah Haji Lansia	65
BAB IV : ANALISIS DATA PELAKSANAAN BIMBINGAN MANASIK HAJI <i>ONLINE</i> DAN DAMPAK PSIKOLOGIS BIMBINGAN MANASIK HAJI <i>ONLINE</i> BAGI JEMAAH HAJI LANSIA DI KBIHU MUHAMMADIYAH KOTA SEMARANG	68
A. Analisis Pelaksanaan Bimbingan Manasik Haji Secara <i>Online</i> Pada KBIHU Muhammadiyah	68
B. Analisis Dampak Psikologis Bimbingan Manasik Online bagi Calon Jemaah Haji Lansia di KBIHU Muhammadiyah Kota Semarang	73
BAB V : PENUTUP	85
A. Kesimpulan	85
B. Saran	85
C. Penutup	87
DAFTAR PUSTAKA	88
LAMPIRAN.....	94
DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....	99

DAFTAR TABEL

Tabel 1 <i>Blue Print</i> Skala Ukur Kecemasan menggunakan <i>Geriatric Anxiety Scale</i> (GAS)	22
Tabel 2 <i>Blue Print</i> Skala Ukur Stres menggunakan <i>Perceived Stres Scale</i> (PSS-10).27	
Tabel 3 Jadwal Agenda Bimbingan Manasik Haji <i>Online</i> KBIHU Muhammadiyah Kota Semarang	45
Tabel 4 Data Presentase Usia Jemaah Haji Lansia KBIHU Muhammadiyah Kota Semarang.....	52
Tabel 5 Hasil Alat Ukur Kecemasan <i>Geriatric Anxiety State</i> (GAS)	64
Tabel 6 Hasil Alat Ukur Stres <i>Perceived Stres Scale</i> (PSS-10).....	64
Tabel 7 Dampak Psikologis yang di alami Jemaah Haji Lansia dan Penanganan Dampak Psikologis oleh KBIHU Muhammadiyah Kota Semarang	65
Tabel 8 Hasil Perolehan Score pada Alat Ukur Kecemasan <i>Geriatric Anxiety State</i> (GAS) Dan Alat Ukur Stres <i>Perceived Stres Scale</i> (PSS-10).....	74
Tabel 9 Perubahan Dampak Psikologis yang di alami Jemaah Haji Lansia	79

DAFTAR DIAGRAM

Diagram 1 Data Jumlah Jenis Kelamin Jemaah Haji Lansia KBIHU Muhammadiyah Kota Semarang	Error! Bookmark not defined.
Diagram 2 Data Jenis Kelamin Jemaah Haji Lansia KBIHU Muhammadiyah Kota Semarang.....	51
Diagram 3 Data Jenjang Pendidikan Jemaah Haji KBIHU Muhammadiyah Kota Semarang.....	53
Diagram 4 Data Pekerjaan Jemaah Haji Lansia KBIHU Muhammadiyah Kota Semarang.....	54

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Pelaksanaan Bimbingan Manasik <i>Online</i> di KBIHU Muhammadiyah Kota Semarang.....	43
---	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Draft Wawancara.....	94
Lampiran 2 Alat Ukur <i>Geriatric Anxiety Scale</i> (GAS).....	95
Lampiran 3 Alat Ukur <i>Perceived Stres Scale</i> (PSS-10).....	98

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kementerian Agama menyebutkan bahwa jumlah jemaah haji lanjut usia sebanyak 145.530 yang dapat disebut 63% dari total jumlah 231.000 jemaah haji di Indonesia (Setyawan, 2019). Dikutip dalam Tempo.co, Djamil Mengatakan kebanyakan dari jemaah haji yang berangkat tercatat mempunyai status belum pernah berhaji atau baru pertama kali menunaikan haji (Grace, 2015). Banyaknya jemaah haji yang mendaftar mengakibatkan adanya masa tunggu keberangkatan haji yang cukup lama (*waiting list*). Masa tunggu jemaah haji reguler di Indonesia per Provinsi paling cepat 16 tahun dan paling lama mencapai 36 tahun. Adanya masa tunggu pada tiap Provinsi berdampak pada peningkatan usia calon jemaah haji yang akhirnya pada tahun keberangkatan ibadah haji jemaah mengalami penuaan.

Penuaan yang di alami calon jemaah haji lansia menimbulkan banyaknya problematika. Problem yang terlihat pada jemaah haji lansia antara lain seperti kesehatan fisik menurun, lambat dalam melakukan suatu kegiatan, sering lupa terhadap apa yang sudah di lakukan, memiliki tingkat emosi yang tinggi, dan rentan terhadap berbagai penyakit (Widyarini, 2017: 219). Penurunan fisik yang menurun pada jemaah haji lansia terlihat pada menurunnya fungsi indra, kurang memiliki kekuatan untuk melakukan aktivitas. Masalah tersebut butuh untuk ditangani agar calon jemaah haji dapat melaksanakan prosesi ibadah haji dengan sempurna. Salah satu penanganan yang dapat di lakukan oleh pembimbing haji yaitu di berikannya bimbingan manasik haji.

Jemaah haji dengan kondisi lansia akan memerlukan pelayanan dan pembimbingan manasik yang berbeda dengan jemaah haji yang masih muda. Perbedaan yang harus ditekankan seperti pembimbing harus lebih sabar dalam membimbing dan lebih memperhatikan calon jemaah haji lansia. Bimbingan

manasik haji yang di lakukan belum semuanya berjalan secara optimal. Bimbingan manasik yang belum optimal dikarenakan calon jemaah haji memiliki usia yang tidak sama, pengetahuan tentang ibadah haji yang kurang, latar belakang pendidikan yang berbeda dan budaya yang beragam ('Adani, 2018: 19). Kurangnya perhatian khusus dan pendampingan pada calon jemaah haji lansia saat pembimbingan manasik terlihat pada intensitas bimbingan manasik yang kurang, metode manasik yang kurang cocok untuk jemaah lansia, dan kepedulian sesama jemaah terhadap jemaah yang lebih tua. Pelayanan yang kurang optimalnya bimbingan manasik dikarenakan petugas haji terkesan abai atau terlalu percaya bahwa semua jemaah sudah memiliki pemahaman yang diperoleh melalui buku panduan manasik haji yang dimiliki (Ulum, 2017: 7).

Belum optimalnya bimbingan manasik haji semakin diperkuat dengan kehadiran pandemi virus *Covid-19*. *Covid-19* merupakan virus menular penyebab infeksi pada pernafasan dengan penyebaran yang tergolong cepat (Muhajarah dan Fabriar, 2020: 43). Virus tersebut memberikan dampak pada pelaksanaan ibadah haji berupa ditundanya keberangkatan haji selama dua tahun dikarenakan pemerintah mementingkan posisi jemaah haji agar terhindar dari ancaman kesehatan, keamanan, serta keselamatan (Armansyah, dkk, 2021: 273). Penundaan keberangkatan ibadah haji berdampak pada kekecewaan calon jemaah haji lansia yang sudah menunggu dalam jangka waktu yang cukup lama (Putra, 2021: 88). Mengatasi masalah tersebut, pemerintah mengeluarkan peraturan berupa jemaah haji dapat mengajukan permohonan pengembalian setoran pelunasan biaya ibadah haji sebagai pengganti batal berangkat haji pada tahun 2020 dan 2021 (Khoeron, 2021). Pandemi juga berimbas pada pelaksanaan bimbingan manasik haji. Sejak adanya pandemi *Covid-19*, Kementerian Agama telah menyaipakan tiga model untuk pelaksanaan manasik haji, yaitu (1) Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ), (2) PJJ *online*, dan (3) PJJ kombinasi atau *blended learning* (Hidayatullah dan Salamiyah, 2021: 264). Strategi pelaksanaan bimbingan manasik tersebut di lakukan sebagai

antisipasi jika pemerintah Arab Saudi sudah membuka kembali keberangkatan jemaah haji asal Indonesia (Mukhlis, 2021).

Manasik haji yang diselenggarakan secara *online* memiliki kelebihan dan kekurangan. Kelebihan pelaksanaan manasik secara *online* terlihat dalam operasional waktu. Jemaah tetap bisa mengikuti pelaksanaan manasik secara *online* walaupun jemaah juga menjalankan aktivitas sehari-hari, jadi tidak ada alasan lagi untuk jemaah yang berhalangan hadir karena kesibukan, dan jarak tempuh yang jauh. Kekurangan pelaksanaan bimbingan manasik *online* seperti mengurangnya ukhuwah antar pembimbing dan jemaah, dan antar jemaah pada jemaah yang lain serta kurang intensnya pengawasan pembimbing terhadap semua jemaah yang mengikuti pelaksanaannya (Kurniawan, 2019). Perhan metode bimbingan manasik dari *offline* menjadi *online* dengan didukung teknologi yang semakin canggih, membuat calon jemaah haji menjadi lebih mudah mendapatkan informasi dan pengetahuan tentang manasik haji. Namun, tidak semua jemaah dapat memahami materi yang sudah dipaparkan. Salah satu contohnya pada penelitian yang dilakukan oleh Suaidi (2019) mengatakan bahwa calon jemaah haji mengalami kesulitan dalam menyerap paparan materi tentang pelatihan tata cara ibadah haji (Suaidi, 2019: 4). Sejalan dengan penelitian Suaidi, penelitian oleh Lestari (2021) menyebutkan bahwa jemaah haji lansia kurang memahami bimbingan manasik online yang disebabkan tidak adanya perasaan memahami antar jemaah dan pembimbing yang bertugas karena tidak dapat bertatap muka mengen satu sama lain (Lestari, 2021: 84).

Survei awal yang penulis lakukan menunjukkan banyak Kelompok Bimbingan Ibadah Haji (KBIH) di Kota Semarang yang tidak mengadakan bimbingan manasik secara online selama masa pandemi. Salah satu lembaga penyelenggara haji dan umrah yang memiliki legtas dan memberikan pelayanan bimbingan manasik *online* pada masa pandemi *Covid-19* ialah KBIHU Muhammadiyah Kota Semarang. Pelaksanaan bimbingan manasik *online* pada KBIHU Muhammadiyah diharapkan membuat calon jemaah haji dapat mengingat

kembali materi yang telah dipelajari sebelum adanya pandemi, dan jemaah tetap siap jika haji 2022 dibuka kembali karena pemahaman dan ingatan setiap jemaah berbeda-beda, terutama jemaah haji lansia. Selain itu, KBIHU tersebut melaksanakan bimbingan manasik *online* sebanyak 28 kali. Hal tersebut membuat KBIHU tersebut menjadi salah satu KBIHU Semarang yang banyak diminati masyarakat, terbukti dengan banyaknya jemaah haji yang mencapai 456 calon jemaah haji di masa pandemi.

Berdasarkan pada uraian latar belakang tersebut, penulis ingin mengkaji lebih sistematis mengenai dampak psikologis bimbingan manasik *online* bagi calon jemaah haji lansia di KBIHU Muhammadiyah Kota Semarang. Penelitian ini layak untuk di lakukan karena belum adanya penelitian yang membahas mengenai dampak psikologis pada jemaah haji yang telah mengikuti bimbingan manasik haji secara *online*. Dari latar belakang diatas penulis membuat judul penelitian berupa **“Dampak Psikologis Bimbingan Manasik *Online* bagi Calon Jemaah Haji Lansia di KBIHU Muhammadiyah Kota Semarang”**.

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana pelaksanaan bimbingan manasik *online* di KBIHU Muhammadiyah Kota Semarang?
2. Bagaimana dampak psikologis bimbingan manasik *online* bagi calon jemaah haji lansia?

C. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan

Penelitian ini memiliki tujuan untuk:

- a) Mendeskripsikan pelaksanaan bimbingan manasik *online* di KBIHU Muhammadiyah Kota Semarang,

- b) Menganalisis dampak psikologis adanya bimbingan manasik *online* bagi calon jemaah haji lansia.

2. Manfaat

a) Manfaat Teoretis

Manfaat teoretis pada penelitian ini diharapkan dapat memperkaya keilmuan di bidang manajemen haji dan umrah yang berkaitan dengan pelaksanaan bimbingan manasik haji secara *online* serta dampak psikologis yang dirasakan oleh calon jemaah haji lansia.

b) Manfaat praktis

Manfaat praktis penelitian ini, diantaranya:

- 1) Diharapkan dapat menjadi acuan atau pedoman pelaksanaan bimbingan manasik haji secara *online*,
- 2) Diharapkan dapat menangani dampak psikologis yang di alami oleh calon jemaah haji lansia atas adanya perubahan bimbingan manasik haji secara *online*.

D. Tinjauan Pustaka

Penelitian terdahulu penting diadakan, dengan tujuan mendapatkan bahan perbandingan penelitian dan menghindari adanya *plagiasi* dengan penelitian yang sudah ada. Meskipun demikian, terdapat beberapa penelitian yang penulis anggap relevan dengan studi yang akan penulis lakukan diantaranya:

Penelitian yang di lakukan oleh Nafis (2021) dengan judul *Problematika Psikologis Jemaah Batal Haji di Era Pandemi dalam Perspektif Psikologi Kognitif (Studi Kasus Calon Jemaah Haji Kecamatan Karanganyar Kabupaten Demak Tahun 2020)*. Penelitian ini bertujuan untuk menemukan problematika psikologis yang di alami jemaah batal haji dan upaya yang dapat di lakukan untuk menghadapinya. Metode penelitian yang digunakan dalam studi ini adalah

penelitian kualitatif, dengan sifat deskriptif. Teknik pengumpulan data berupa observasi, wawancara, dan dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa jemaah haji di era pandemi mengalami problematika psikologis berupa kecemasan dalam jenis kecemasan sesaat atau *state anxiety*. Kecemasan tersebut timbul karena jemaah mengalami kejadian yang tidak diinginkan yaitu menghadapi kebijakan pembatalan keberangkatan haji selama dua tahun. Upaya yang dilakukan jemaah haji dalam psikologi kognitif yaitu dengan membangun pola pikir positif. Persamaan studi ini dengan penelitian yang akan dilakukan terletak pada ruang lingkup kajiannya yaitu problematika psikologis pada jemaah haji, sehingga studi ini dapat dijadikan sebagai rujukan dalam menyajikan konsep teori tentang dampak psikologis. Persamaan lain terletak di metode yang digunakan yaitu deskriptif kualitatif, meskipun penelitian ini lebih menggunakan psikologi sebagai pendekatan penelitian. Hal ini berakibat pada pembahasan yang tentunya berbeda. Perbedaan yang terdapat dalam penelitian ini terletak pada sasaran penelitian, yaitu jemaah haji gagal berangkat pada masa pandemi *Covid-19*, sedangkan studi ini sasarannya adalah jemaah haji yang mengikuti bimbingan manasik *online*. Perbedaan ini akan berakibat pada model penanganan dampak psikologis yang berbeda pada kajian yang akan penulis lakukan.

Penelitian yang dilakukan oleh Ningsih, dkk (2022) dengan judul *Dampak Psikologis Pembatalan Pemberangkatan Haji Tahun 2020 Masyarakat Desa Jajolo Kecamatan Bulukumba Kabupaten Bulukumba*. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan dampak psikologis pembatalan keberangkatan haji tahun 2020 bagi masyarakat di Desa Jajolo Kecamatan Bulukumba Kabupaten Bulukumba. Metode penelitian yang digunakan dalam studi ini adalah penelitian kualitatif, dengan pendekatan psikologis dan pendekatan manajemen haji dan umrah. Teknik pengumpulan data berupa observasi, wawancara, dan dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa jemaah gagal haji merasakan kondisi psikis berupa perasaan sedih, kecewa, dan sakit hati atas adanya keputusan pemerintah terhadap pembatalan haji tahun 2020. Solusi yang diupayakan jemaah untuk

mengatasi permasalahan tersebut yaitu jemaah berusaha ikhlas, lapang dada, dan amanah atas keputusan pemerintah dan ketentuan Allah SWT. Selain itu, upaya yang di lakukan jemaah untuk meredam kekecewaan terhadap pembatalan haji, jemaah meningkatkan kutas ibadah, memperbanyak do'a, dan menghibur diri dengan kegiatan positif. Persamaan studi ini dengan penelitian yang akan di lakukan terletak pada ruang lingkup kajiannya yaitu dampak psikologis pada jemaah haji, sehingga studi ini dapat di jadikan sebagai rujukan dalam menyajikan konsep teori tentang dampak psikologis. Persamaan lain terletak di metode yang digunakan yaitu deskriptif kualitatif. Perbedaan yang terdapat dalam penelitian ini terletak pada sasaran penelitian, yaitu jemaah haji gagal berangkat pada tahun 2020, sedangkan studi ini sasarannya adalah jemaah haji yang mengikuti bimbingan manasik *online*.

Penelitian yang di lakukan oleh Shodikin (2021) dengan judul *Manajemen Pelaksanaan Manasik Haji melalui Media Online di Kementrian Agama Kota Banjarmasin Tahun 2021*. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan manajemen pelaksanaan manasik haji melalui media online di Kemenag Kota Banjarmasin, dan mencari problematika yang dihadapi Kemenag Kota Banjarmasin dalam melaksanakan bimbingan manasik haji melalui media online. Metode penelitian yang digunakan dalam studi ini adalah penelitian kualitatif, dengan sifat deskriptif. Teknik pengumpulan data berupa observasi, wawancara, dan dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa manajemen pelaksanaan manasik haji melalui media *online* yang di lakukan Kemenag Kota Banjarmasin sudah cukup baik. Problematika yang dihadapi oleh Kemenag Kota Banjarmasin yaitu adanya jemaah haji yang tidak memiliki *smartphone*, jaringan yang tidak stabil antar desa, dan kurangnya kemampuan jemaah lansia dalam mendengar dan menggunakan media *online*, serta pengawasan jemaah terlalu longgar karena jemaah bebas melaksanakan aktivitas sehari hari dalam pelaksanaan bimbingan manasik berlangsung. Persamaan studi ini dengan penelitian yang akan di lakukan terletak pada ruang lingkup kajiannya yaitu bimbingan manasik haji melalui media

online, sehingga studi ini dapat di jadikan sebagai rujukan dalam menyajikan konsep teori tentang bimbingan manasik *online*. Persamaan lain terletak di metode yang digunakan yaitu deskriptif kualitatif. Perbedaan yang terdapat dalam penelitian ini terletak pada sasaran penelitian, yaitu kepala seksi penyelenggara haji dan umrah dan staff-staff PHU, sedangkan studi ini sasarannya adalah jemaah haji yang mengikuti bimbingan manasik *online*.

Penelitian yang di lakukan oleh Pratama (2021) dengan judul *Manajemen Pelayanan Jamaah Umrah Pada Masa Pandemi Covid-19 di An-Nahl Tour and Travel Cabang Sidoarjo*. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan bentuk manajemen dalam pelayanan travel an-nahl cabang sidoarjo dan menemukan kendala yang dihadapi Travel An-Nahl dalam masa pandemi. Metode penelitian yang digunakan dalam studi ini adalah penelitian kualitatif, dengan sifat deskriptif. Teknik pengumpulan data berupa observasi, wawancara, dan dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa bentuk pelayanan pada masa pandemi di Travel An-Nahl yaitu melaksanakan layanan dengan melayani jemaah dan calon jemaah yang datang ke kantor cabang. Kendala yang dihadapi An-Nahl Travel antara lain tidak efektifnya kegiatan bimbingan manasik karena hampir sebagian besar jemaah haji lansia tidak dapat mengoperasikan teknologi dalam *smartphone* yang disebabkan jemaah lansia tidak memiliki minat dalam belajar, terbatasnya kapasitas transportasi, adanya persyaratan dan biaya tambahan yang harus ditanggung jemaah, dan sulitnya menyadarkan jemaah tentang menjaga kesehatan. Persamaan studi ini dengan penelitian yang akan di lakukan terletak pada ruang lingkup kajiannya yaitu bimbingan manasik haji melalui media *online*, sehingga studi ini dapat di jadikan sebagai rujukan dalam menyajikan konsep teori tentang bimbingan manasik *online*. Persamaan lain terletak di metode yang digunakan yaitu deskriptif kualitatif. Perbedaan yang terdapat dalam penelitian ini terletak pada sasaran penelitian, yaitu pengurus An-Nahl Tour and Travel, sedangkan studi ini sasarannya adalah jemaah haji yang mengikuti bimbingan manasik *online*.

E. Metode Penelitian

Guna menghasilkan penelitian yang baik, terencana, terstruktur, dan sistematis maka dibutuhkan metode yang tepat. Penulis dalam hal ini akan menguraikan beberapa bagian dalam metode penelitian yang meliputi, jenis dan pendekatan penelitian, sumber dan jenis data, teknik pengumpulan data, keabsahan data, dan teknik analisis data.

1. Jenis dan Pendekatan Penelitian

Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian kualitatif. Penelitian kualitatif merupakan penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa lisan atau tulisan dari pihak-pihak yang diamati (Moleong, 2004: 3). Jenis Penelitian ini adalah studi lapangan (*field research*) yang bersifat deskriptif dengan alasan ingin mengetahui secara jelas dengan terjun ke lapangan mencari informasi mengenai dampak psikologis yang dialami oleh jemaah lansia setelah mendapatkan bimbingan manasik secara *online*.

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan psikologi. Menggunakan psikologi sebagai pendekatan penelitian dikarenakan ilmu psikologi dapat membantu penelitian ini dalam mengungkap alasan dibalik tingkah laku atau perasaan yang dihadapi oleh seseorang. Disini peneliti ingin menelaah lebih mendalam mengenai tingkah laku dan perasaan jemaah lansia dalam mengikuti bimbingan manasik *online* yang sebelumnya belum pernah dilakukan.

2. Sumber dan Jenis Data

Sumber data dan jenis data yang digunakan dalam penelitian ini meliputi:

a) Sumber dan jenis data primer

Sumber data primer merupakan sumber data yang diperoleh secara langsung dari sasaran penelitian (Subagyo, 2004: 87). Sumber data primer dalam penelitian ini adalah calon jemaah haji lansia dan pembimbing

manasik haji online KBIHU Muhammadiyah Kota Semarang. Data semua calon jemaah haji tahun 2020 sebanyak 456 jemaah, dan sejumlah 82 jemaah yang termasuk dalam kategori lansia. Dipilihnya calon jemaah haji dalam kategori lansia pada penelitian ini dikarenakan hasil pra riset menunjukkan bahwa, pembimbing pada KBIHU Muhammadiyah menyebutkan jika calon jemaah haji lansia yang memiliki banyak kendala pada pelaksanaan bimbingan manasik secara *online*. Sedangkan dalam menentukan sampel, peneliti menggunakan metode sampling *snowball* (bola salju). *Snowball* diartikan sebagai pemilihan sumber informasi mulai dari sedikit kemudian lama lama menjadi besar jumlah sumber informasinya, sampai pada akhirnya benar-benar dapat diketahui jawabannya (Yusuf, 2014: 369). Cara melakukan teknik sampling *snowball*, peneliti mengambil satu jemaah haji lansia, kemudian peneliti menyanyakan pada jemaah tersebut untuk mencari informan lain yang memahami kasus yang berhubungan dengan informasi yang dicari. Informasi yang dicari dalam penelitian ini adalah dampak psikologis bimbingan manasik haji bagi calon jemaah haji lansia di KBIHU Muhammadiyah Kota Semarang.

b) Sumber dan jenis data sekunder

Sumber data sekunder diperoleh melalui pihak lain, tidak diperoleh secara langsung oleh peneliti dari subyek penelitian (Raihan, 2017: 81). Sumber data sekunder atau data tambahan dalam penelitian ini adalah keluarga jemaah, dan data dari KBIHU Muhammadiyah Kota Semarang, serta arsip dokumen-dokumen dalam bentuk tulisan maupun foto yang berhubungan dengan pelaksanaan bimbingan manasik *online* yang dapat digunakan untuk data tambahan atau penguat dalam penelitian.

3. Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data merupakan suatu cara terstruktur yang digunakan untuk memperoleh dan mengumpulkan data secara lengkap melalui wawancara, observasi dan dokumentasi (Sugiyono, 2016: 138). Sejalan dengan hal tersebut penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan data berupa observasi, wawancara, dan dokumentasi.

a) Observasi

Metode observasi merupakan salah satu pilihan metode dalam pengumpulan data yang mempunyai karakter kuat secara metodologis. Metode observasi tidak hanya digunakan sebagai proses kegiatan pencatatan dalam pengamatan, namun observasi juga dapat mempermudah peneliti dalam mendapatkan informasi pada fenomena sekitar (Hasanah, 2016: 42). Observasi digunakan untuk mengamati kegiatan dengan teknik melihat, memperhatikan secara akurat, dan mencatat fenomena yang ada (Gunawan, 2001: 143). Penelitian ini memerlukan teknik observasi yang digunakan untuk mengamati secara langsung terhadap situasi dan dampak yang dihadapi oleh jemaah haji setelah mengikuti bimbingan manasik secara online.

b) Wawancara

Pengumpulan data dengan wawancara merupakan proses untuk mendapatkan data penelitian dalam bentuk keterangan tanya jawab dengan bertatap muka antara peneliti dan subjek yang diteliti menggunakan panduan wawancara (Nazir, 2014: 170). Wawancara pada penelitian ini diharapkan dapat menghasilkan data berupa pelaksanaan bimbingan manasik online dan dampak psikologis yang dihadapi jemaah haji lansia dalam pelaksanaan bimbingan manasik haji secara online. Penggunaan metode wawancara dikarenakan peneliti ingin mendapatkan data dengan langsung bertanya kepada jemaah haji yang terdampak psikologisnya. Penulis menggunakan 12 jemaah dari 82 jemaah haji lansia yang akan

membantu memberikan informasi yang penulis butuhkan untuk menyusun penelitian mengenai dampak psikologis bimbingan manasik *online* bagi calon jemaah haji lansia. Dipilihnya 12 jemaah dikarenakan dari 82 jemaah haji lansia ada yang sudah meninggal dunia, pindah rumah bersama anak/keluarga lain, sakit, dan tidak berkenan untuk di lakukan wawancara.

Teknik wawancara pada penelitian ini menggunakan jenis wawancara terstruktur. Sebelum wawancara di lakukan, peneliti sudah menyiapkan instrumen penelitian berupa pertanyaan-pertanyaan terlebih dahulu yang dapat menggali data. (Sugiyono, 2016: 309). Alat ukur dalam penelitian ini juga menggunakan teknik wawancara, dimana peneliti menggunakan teori hubungan terjalin antara peneliti dengan informan oleh Sumardi Suryabrata (1971) dalam Safithry (2018) yang menyebutkan bahwa dalam kode etik, peneliti saat menggunakan alat ukur harus:

- 1) Tidak menganggap informan sebagai pasien atau penderita yang memerlukan pertolongan, tetapi menganggap informan sebagai manusia yang memiliki harga diri.
- 2) Merahasiakan data pribadi informan.
- 3) Membuat diagnosa yang di alami informan dengan penuh hati-hati.
- 4) Memberikan rasa simpati secara penuh dalam memahami kesulitan-kesulitan informan.
- 5) Memberikan rasa aman dan nyaman ketika informan dan peneliti sedang melakukan wawancara (Safithry, 2018: 101).

Dalam teori tersebut, penulis membantu jemaah haji lansia untuk membacakan indikator-indikator pertanyaan yang terdapat dalam alat ukur yang digunakan dikarenakan problematika penuaan yang di alami oleh jemaah haji lansia.

c) Dokumentasi

Dokumentasi merupakan catatan tentang peristiwa yang sudah berlalu dalam waktu dekat maupun dalam waktu yang cukup lama. Dokumentasi dapat berupa tulisan, gambar, atau karya-karya (Sugiyono, 2016: 240). Penelitian ini memerlukan dokumentasi berupa dokumen-dokumen KBIHU Muhammadiyah Kota Semarang seperti daftar jemaah haji dan pembimbing yang mengikuti kegiatan bimbingan manasik online, dokumentasi pelaksanaan bimbingan manasik online, dan data lain yang diperlukan peneliti untuk melengkapi data.

4. Keabsahan Data

Pengujian keabsahan data pada penelitian ini dilakukan dengan menggunakan triangulasi. Triangulasi yang digunakan yaitu triangulasi sumber dan triangulasi teknik

a) Triangulasi sumber

Triangulasi sumber digunakan untuk pengecekan kembali data-data yang diperoleh dari informan dengan cara menanyakan kebenaran data atau informasi kepada informan lainnya (Sugiyono, 2016: 244). Peneliti melakukan wawancara bersama keluarga jemaah dan pembimbing yang bergabung dalam bimbingan manasik *online* yang dijadikan informan tambahan untuk mengecek kebenaran dari jemaah haji lansia. Caranya dengan melakukan wawancara kepada keluarga jemaah yang biasanya mendampingi dan pembimbing di KBIHU untuk mencari kebenaran terhadap data yang telah diperoleh dari calon jemaah haji lansia yang terdampak psikologisnya.

b) Triangulasi teknik

Triangulasi teknik digunakan untuk mengumpulkan data dari sumber yang sama dengan cara yang berbeda-beda (Moleong, 2004: 330).

Peneliti dalam hal ini menggunakan triangulasi teknik observasi, wawancara, dan dokumentasi serta menggunakan alat ukur.

5. Teknik Ansis Data

Ansis data dalam penelitian ini menggunakan model analisis data yang dikemukakan oleh Miles dan Huberman. Dalam tahapannya, Miles dan Huberman menyebutkan ada 3 langkah yang dapat dilakukan untuk mengansis data dalam penelitian kualitatif yaitu reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan (Sugiyono, 2016: 246).

a) Reduksi data

Tahap reduksi data merupakan langkah dimana peneliti melakukan proses pemilihan dan mengklasifikasikan data primer dan sekunder dengan menggolongkan data agar data menjadi lebih ringkas. Data yang sudah dikelompokkan dengan ringkas akan mempermudah peneliti untuk melakukan pengumpulan data selanjutnya dan mencarinya bila diperlukan kembali.

b) Penyajian data

Penyajian data dilakukan setelah data mengalami penggolongan data. Disusun dalam bentuk teks naratif agar mempermudah peneliti untuk memahami hasil data yang sudah didapatkan.

c) Penarikan kesimpulan

Penarikan kesimpulan dilakukan agar dapat menjawab rumusan masalah yang telah dirumuskan di awal mengenai pelaksanaan bimbingan manasik haji secara *online* dan dampak psikologis yang dihadapi jemaah haji.

F. Sistematika Penulisan

Sistematika penulisan bertujuan untuk memperjelas pembahasan dari masing-masing bab secara sistematis agar tidak terjadi kesalahan dalam penyusunan. Agar memudahkan dalam memahami dan merencanakan masalah yang dibahas dalam penelitian ini, sistematika penulisan pada penelitian ini sebagai berikut:

Bagian pertama berisi halaman judul, halaman persetujuan pembimbing, halaman pengesahan, halaman pernyataan, kata pengantar, persembahan skripsi, motto, abstrak, daftar isi, daftar tabel, daftar diagram, daftar gambar, daftar lampiran.

BAB I : Pendahuluan

Berisikan pendahuluan yang menguraikan secara spesifik tentang gambaran umum dari latar belakang, rumusan masalah, tujuan dan manfaat penelitian, tinjauan pustaka, metode penelitian, dan sistematika penulisan.

BAB II : Kerangka Teori

Berisikan kerangka teori yang berkaitan dengan variabel penelitian. Bab ini mengkaji teori-teori yang berkaitan dengan dampak psikologis bimbingan manasik *online* bagi jemaah haji lansia. Dampak psikologis di dalamnya mengkaji tentang definisi dampak psikologis, ciri-ciri dampak psikologis, macam-macam dampak psikologis pada lansia dan penanganan dampak psikologis. Teori kedua membahas bimbingan manasik haji *online* mengkaji tentang definisi bimbingan manasik *online*, bentuk-bentuk bimbingan manasik *online*, dan prosedur pelaksanaan bimbingan manasik *online*. Teori ketiga membahas jemaah haji lansia di dalamnya membahas tentang definisi jemaah haji lansia dan perubahan fisik yang menurun pada lansia.

- BAB III** : Profil Bimbingan Manasik *Online*, Data dan Problem Calon Jemaah Haji Lansia di KBIHU Muhammadiyah Kota Semarang
Berisikan profil bimbingan manasik *online* di KBIHU Muhammadiyah Kota Semarang, data calon jemaah haji lansia, data problem psikologis jemaah haji lansia, dan upaya KBIHU Muhammadiyah Kota Semarang dalam menangani dampak psikologis jemaah haji lansia.
- BAB IV** : Hasil Analisis Data
Berisikan analisis data pelaksanaan bimbingan manasik haji secara *online* dan analisis dampak psikologis bimbingan manasik *online* bagi calon jemaah haji lansia di KBIHU Muhammadiyah Kota Semarang.
- BAB V** : Penutup
Berisikan kesimpulan, saran-saran, dan penutup,
Bagian akhir berisikan daftar pustaka, draft wawancara, dan lampiran lainnya yang terkait dengan penelitian, serta daftar riwayat hidup penulis

BAB II

KERANGKA TEORI

A. Dampak Psikologis

Teori tentang dampak psikologis dalam hal ini memuat empat bahasan, yaitu definisi dampak psikologis, ciri-ciri dampak psikologis, macam-macam dampak psikologis pada lansia, dan penanganan dampak psikologis.

1. Definisi Dampak Psikologis

Dampak dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) diartikan sebagai pengaruh kuat yang mendatangkan akibat positif maupun negatif, sedangkan psikologis diartikan sebagai sesuatu yang berkaitan dengan kejiwaan seseorang. Merujuk pada pengertian tersebut, para ahli menyebutkan bahwa dampak psikologis merupakan hasil adanya respon pada diri seseorang (Sarwono, 2012: 34). Dampak Psikologis memiliki kaitan dengan respon yang mendorong seseorang bertingkah laku (Wiaswiyanti, 2008: 11). Selain itu, dampak psikologis juga diartikan sebagai reaksi atas adanya pengalaman mengguncangkan seperti konflik yang menimbulkan rasa cemas dan stres sehingga memicu reaksi seseorang (Hidayah, 2021: iii). Dampak psikologis memiliki pengaruh terhadap perubahan pola pikir dan perilaku seseorang. Dampak psikologis hadir disebabkan adanya stres dalam memikirkan persoalan, dan diakibatkan oleh trauma yang pernah dihadapi seseorang. Stres dan trauma mengakibatkan seseorang mengalami kecemasan dan ketakutan dalam menjalani hari esok. Berdasarkan beberapa pengertian tersebut, dapat ditarik kesimpulan bahwa dampak psikologis diartikan sebagai respon adanya pengaruh di dalam diri seseorang yang menimbulkan terjadinya rasa cemas dan stres dalam menjalankan kehidupan sehari-hari seperti adanya hal yang tidak diinginkan atau tidak terfikirkan sebelumnya.

2. Ciri-Ciri Dampak Psikologis

Sudiatmono menyebutkan seseorang yang mengalami dampak psikologis terlihat memiliki rasa takut, sedih, cemas, emosi yang tidak terkontrol, rasa takut karena pengalaman tidak menyenangkan (Sudiatmono, 2020: 45). Sejalan dengan Sudiatmono, Putro menyebutkan bahwa dampak psikologis yang di alami seseorang biasanya terlihat pada gangguan suasana hati berupa sedih, gelisah, tidak tenang, cemas, trauma, tidak merasa bahagia, tidak memiliki pola tidur dan makan yang baik, dan memiliki gangguan disosiatif seperti tidak ingin mengingat sesuatu yang menegangkan (Putro, 2013: 4). Dampak psikologis dapat menimbulkan seseorang mengalami trauma, rasa takut dan cemas yang kurang wajar, dan menurunnya rasa percaya diri (Killing dan Bunga 2019: 97).

3. Macam-Macam Dampak Psikologis pada Lansia

Lansia mempunyai proporsi lebih tinggi dalam mengalami dampak psikologis seperti mudah marah karena tidak bisa mengontrol emosi, depresi memikirkan banyak hal, dan merasa cepat takut karena khawatir (Isfandari, 1999: 31). Setyowati menyebutkan bahwa gangguan psikologis yang sering di alami oleh lansia antara lain stres, depresi, kecemasan, dan gangguan tidur di malam hari (Setyowati, 2019). Dalam penelitian ini, menggunakan dampak psikologis berupa kecemasan, khawatir dan stres ringan. Dipilihnya dampak tersebut, karena ketiga dampak tersebut merupakan perasaan psikologis yang biasa di alami oleh seseorang yang mengalami perhan kegiatan *offline* menjadi *online*.

a) Kecemasan

1) Pengertian

Chaplin mengartikan cemas atau kecemasan sebagai perasaan ketakutan dan keprihatinan yang menjadi satu karena adanya masa yang sedang terjadi ataupun akan datang (Chaplin, 2011: 33). Kecemasan merupakan perasaan ketakutan yang memiliki ciri fisik seperti jantung

berdebar-debar, mual, gemetar, sakit kepala, hilang control diri, bingung, pusing, tertekan pada pikiran yang terulang-ulang (Hatta, 2016: 58). Kecemasan dapat dikatakan sebagai rasa khawatir dan takut namun tidak ada sebab yang jelas atas kondisi tersebut (Gunarso, 2008: 27). Sejalan dengan hal tersebut, Stuaart dan Sundeen (2016) dalam Anita menyebutkan bahwa kecemasan muncul akibat adanya stimulus yang berlebih sehingga seseorang melampaui kemampuannya untuk mengatasi stimulus tersebut yang menyebabkan munculnya rasa cemas (Anita, 2018: 14). Karakteristik seseorang mengalami kecemasan antara lain perasaan tegang, ketakutan dan rasa khawatir berlebihan, tidak stabilnya tekanan darah, serta meningkatnya denyut nadi (Amiman, dkk, 2019: 6). Gejala-gejala dalam kecemasan dapat terlihat dari fisik, seperti gelisah, jantung berdebar lebih kencang, ekspresi wajah tegang, mengalami masalah sakit perut dan ingin kencing terus menerus, berkeringat berlebihan, mulut kering, dan sulit berkonsentrasi (Mukholil, 2018: 1). Berdasarkan uraian mengenai cemas tersebut, dapat dipahami bahwa cemas merupakan perasaan tidak nyaman dikarenakan munculnya rasa khawatir antara takut, sedih, dan gelisah terhadap masalah yang sedang terjadi atau masalah yang akan terjadi. Ciri-ciri seseorang yang sedang mengalami kecemasan terlihat memiliki ekspresi tegang dan panik, tidak dapat berkonsentrasi, tenggorokan terasa kering, serta detak jantung tidak stabil menjadi lebih cepat.

2) Tingkat kecemasan

Kecemasan dapat dikategorikan menjadi empat macam (Stuart, 2006: 144), antara lain:

(a) Kecemasan ringan

Kecemasan ringan merupakan perasaan cemas yang normal dan dapat terjadi kapan saja. Kecemasan ringan memiliki hubungan dengan

ketegangan dalam keseharian seseorang yang menyebabkan seseorang lebih waspada dan meningkatkan perhatian pada setiap kejadian, namun seseorang yang mengalami kecemasan ringan tetap mampu menyelesaikan masalah yang dihadapinya (Annisa dan Ifdil, 2016: 97). Seseorang yang memiliki kecemasan ringan biasanya ditandai dengan terlihat tenang, percaya diri, memperhatikan banyak peristiwa, waspada, mnjadi bingung, menjadi agak tidak sabar, menjadi kurang paham, otot mulai menjadi tegang, dan merasa gelisah (Sudiyanto, 2007: 159).

(b) Kecemasan sedang

Seseorang yang mengalami kecemasan sedang akan membatasi pemikirannya untuk hal-hal yang kurang penting, dan memusatkan perhatiannya untuk memfokuskan terhadap hal-hal yang penting (prioritas) namun dapat melakukan sesuatu yang lebih terarah (Delvinasari, 2015: 15). Tanda-tanda dari kecemasan sedang antara lain perhatiannya menurun, menjadi tidak sabar, mudah lupa, penyelesaian masalah menurun biasanya butuh bantuan orang lain untuk meyelesaikan permasalahan yang dihadapi, merasakan ketegangan otot, mudah merasa tersinggung dengan hal apapun, mudah mengeluarkan keringat, sering mengeluarkan air kecil, berjalan mondar-mandir, dan tiba-tiba sakit kepala (Stuart, 2006).

(c) Kecemasan berat

Kecemasan berat memaksa seseorang untuk tidak dapat berfikir hal lain, hanya dapat memusatkan perhatian kepada hal yang spesifik saja. Perilaku tersebut terlihat untuk mengurangi ketegangan pada seseorang yang mengalami kcemasan berat. Seseorang yang mengalami kecemasan berat memiliki tanda-tanda susah berfikir jernih, membutuhkan seseorang untuk membantu dan mengarahkan penyelesaian masalah, merasa takut, sangat cemas,

bingung, menarik diri pada lingkungan maupun keluarga, susah tidur dan susah beraktivitas lain, mengeluarkan keringat banyak, menasik diri pada lingkungan, sangat cemas, tidak dapat melakukan kontak mata dengan baik, berkeringat berlebihan, nada bicara menjadi lebih cepat, menggertakan gigi dan rahang menegang, berjalan mondar-mandir, dan gemetar pada semua situasi (Stuart, 2006: 144).

(d) Kecemasan tingkat tinggi

Kecemasan tingkat tinggi seseorang merasa hilang kendali atas hidupnya. Kecemasan tingkat ini dapat ditunjukkan dalam keadaan ketakutan berlebihan seperti adanya terror dari seseorang (Stuart, 2006: 144). Seseorang yang terkategori kecemasan tingkat tinggi memiliki tanda-tanda menurunnya kemampuan untuk berbicara dan berinteraksi dengan orang lain, tidak dapat melakukan suatu kegiatan walaupun ada pengarahannya dari orang lain, kepanikan melibatkan banyak orang, dan memiliki pemikiran yang tidak rasional (Sulistiyawati, 2005: 48). Kecemasan dalam kategori tinggi membuat seseorang menjadi sulit dalam berinteraksi, menarik diri pada lingkungan, sangat cemas, tidak dapat melakukan kontak mata dengan baik, berkeringat.

3) Alat ukur kecemasan

kecemasan pada seseorang dapat diketahui menggunakan alat ukur. Penelitian ini menggunakan alat ukur berupa *Geriatric Anxiety Scale* (GAS). Alat ukur kecemasan GAS dirancang untuk digunakan dalam mengukur sejauh mana tingkat kecemasan pada orang dewasa yang lebih tua atau lansia. GAS secara khusus menilai gejala kecemasan pada aspek afektif, somatik, dan kognitif yang semuanya merupakan gejala kecemasan pada lansia (Yochim, dkk, 2011: 24).

Skala ukur GAS menyediakan empat alternatif jawaban yang sudah ada skornya pada setiap instrument pertanyaan.

- (1) Nilai 0 : Tidak pernah merasakan sama sekali
- (2) Nilai 1 : Pernah merasakan
- (3) Nilai 2 : Jarang merasakan
- (4) Nilai 3 : Sering merasakan

Penilaian jumlah skor kecemasan

- (1) Skor 0-18 : kecemasan ringan
- (2) Skor 19-37 : kecemasan sedang
- (3) Skor 38-55 : kecemasan berat
- (4) Skor 56-75 : Kecemasan tingkat tinggi

Berikut penulis lampirkan *blue print* indikator alat ukur kecemasan versi *Geriatric Anxiety Scale* (GAS) yang akan digunakan dalam penelitian

Tabel 1
Blue Print Skala Ukur Kecemasan
 menggunakan *Geriatric Anxiety Scale* (GAS)

Aspek	Pertanyaan
A Afektif	1 Apakah anda merasa terlalu khawatir?
	2 Apakah anda mengalami susah tidur?
	3 Apakah merasa mudah tersinggung?
	4 Apakah anda mudah marah yang meluap-luap?
	5 Apakah anda merasa bingung/ linglung/ pusing?
	6 Apakah anda merasa terlalu khawatir?
	7 Apakah anda merasa tidak bisa mengendalikan rasa khawatir?
	8 Apakah anda merasa gelisah/ tegang?
B Somatik	1 Apakah anda merasa jantung berdebar kencang?
	2 Apakah nafas anda pendek?

Aspek	Pertanyaan
	3 Apakah anda mengalami gangguan pencernaan?
	4 Apakah anda mengalami sakit leher?
	5 Apakah anda mengalami sakit punggung?
	6 Apakah anda merasa nyeri pada otot?
	7 Apakah anda merasa otot menjadi tegang?
	8 Apakah anda merasa lelah?
	9 Apakah anda mengalami kesulitan untuk duduk dengan diam?
C kognitif	1 Apakah anda mudah merasa tersinggung?
	2 Apakah anda mengalami kesulitan dalam berkonsentrasi?
	3 Apakah anda mudah merasa kaget/ terkejut?
	4 Apakah anda kurang tertarik untuk melakukan kegiatan yang biasanya anda sukai?
	5 Apakah anda merasa tidak memiliki kend atas hidup anda?
	6 Apakah anda merasa ada hal yang menakutkan akan terjadi pada diri anda?
	7 Apakah anda takut dipermalukan orang lain?
	8 Apakah anda merasa terisolasi dengan orang lain?

Sumber: (Segal, dkk, 2010: 709-714)

Dari banyaknya alat ukur yang dapat mengetahui kondisi kecemasan pada seseorang, penulis memilih menggunakan alat ukur *Geriatric Anxiety Scale* (GAS) dikarenakan alat ukur tersebut merupakan alat ukur yang dikhususkan untuk digunakan dalam mengetahui tingkatan kecemasan pada lansia. Alat ukur GAS dikatakan sesuai karena dalam indikator pertanyaan yang tersedia sudah mencakup tipologi-tipologi pada lansia seperti perubahan sistem kekebalan tubuh, terganggunya sistem pencernaan, menurunnya kapasitas pernafasan, lambatnya menerima informasi dan merespon,

penurunan indra pengelihatatan, pendengaran, perasa, dan pembau, serta tipologi lansia pada umumnya.

b) Stres

1) Pengertian

Istilah stres ditemukan oleh Hans Selye yang mengemukakan bahwa stres adalah sebuah bentuk respon tubuh pada setiap tuntutan-tuntutan yang sedang dihadapi (Rialmi, 2021: 71). Stres didefinisikan sebagai kondisi ketidakmampuan mental dan fisik seseorang yang berpengaruh pada emosi dan jalan pikiran dalam menangani masalah yang sedang terjadi (Siagian, 2012: 300) Stres dapat diartikan sebagai adanya ketegangan dan tekanan karena stres merupakan hasil negatif dari seseorang yang mempunyai beban dan tekanan yang tinggi (Robbins, 2010: 16). Munculnya stres tidak diharapkan, stres muncul karena tingginya tuntutan pada kemampuan seseorang (Atmaningtyas, 2010: 1). Menurut WHO, stres adalah respon tubuh terhadap stresor psikososial adanya tekanan mental atau beban yang sedang dirasakan dan difikirkan (Prayitno, 2014: 2). Stres dapat mengganggu kehidupan sehari-hari dengan gejala seperti berikut (Goliszek, 2005: 12)

- (a) Perilaku: seseorang yang mengalami stres akan terlihat mudah merasa gugup, emosi tidak terkontrol, merasa gelisah, selalu merasa bersalah, merasa tidak tenang, berkeringat berlebihan, hilang semangat melakukan aktivitas, mudah tersinggung, melakukan perilaku *impulsive*, memilih untuk banyak diam, mengonsumsi rokok/ obat-obatan/ alkohol secara berlebih, kehilangan kontrol, muncul pikiran untuk mengakhiri hidup, dan sering menangis.
- (b) Fisik: seseorang yang mengalami stres terlihat memiliki sakit kepala, nyeri otot, badan terasa lemah, memiliki gangguan pencernaan, nafsu makan hilang/ bertambahnya nafsu makan,

jantung berdebar lebih kencang, tidak dapat tidur dengan tenang/ tidur berlebihan, dan mengeluarkan banyak keringat

Dari uraian pengertian stres tersebut, dapat disimpulkan bahwa stres merupakan respon psikis seseorang terhadap tekanan masalah yang sedang dihadapi.

2) Tingkatan stres

Prayitno membagi stres menjadi 3 tahapan (Prayitno, 2014: 8-9), antara lain:

(a) Stres ringan

Stres ringan merupakan gangguan yang umum dihadapi seseorang secara teratur yang tidak merusak aspek fisiologis seseorang (Rasmun, 2004: 15). Gangguan stres ringan dapat berlangsung dalam berapa menit atau jam saja dengan ciri-ciri kesulitan bernafas, bibir kering, lemas, keringat berlebihan dalam keadaan tidak panas, memiliki ketakutan tanpa ada alasan yang jelas, gelisah, perasaan tidak menentu, emosi kurang stabil, badan menjadi kurang fit, memiliki keinginan untuk menangis, menjadi sedih, memuncak dan merasa lega jika situasi tersebut berakhir (Arista, 2017: 18). Seseorang yang mengalami tahapan stres ringan dapat terlihat pada melakukan sesuatu, terasa semangat tinggi, pengelihatannya tajam tidak seperti biasanya, dan mampu menyelesaikan pekerjaan lebih cepat daripada biasanya namun energi yang dimiliki semakin melemah (Yulya, 2018: 108).

(b) Stres sedang

Stres sedang dapat berlangsung lebih lama (beberapa jam sampai beberapa hari). Tanda-tanda seseorang mengalami stres ringan seperti memiliki gangguan pencernaan (sakit perut, mulas), otot menegang, badan terasa ringan seperti melayang, semangat menurun (Prayitno, 2014: 9). Stres sedang mengakibatkan

seseorang mengalami perubahan pola tidur jadi seseorang dapat beristirahat dengan waktu yang cukup lama dan bisa juga seseorang mengalami sulit untuk tidur dengan nyenyak karena kepikiran masalah-masalah yang sedang terjadi, hal tersebut membuat seseorang kurang dapat mengontrol emosi dalam permasalahan (Wulandari, 2017: 12).

(c) Stres berat

Stres berat didefinisikan sebagai situasi stres dalam waktu yang cukup lama (beberapa minggu sampai beberapa bulan). Stres berat mempunyai resiko tinggi dalam kesehatan jika seseorang yang mengalaminya terus berlarut-larut dalam stres tersebut. Stres berat memiliki ciri-ciri sulit beraktivitas, terganggunya hubungan sosial, tidak memiliki konsentrasi, meningkatnya perasaan takut, dan tidak mampu melakukan aktivitas sederhana dalam sehari-hari (Prayitno, 2014: 9)

3) Alat ukur stres

Stres pada seseorang dapat diketahui menggunakan alat ukur. Penelitian ini menggunakan alat ukur berupa *Perceived Stress Scale* (PSS-10). Alat ukur PSS-10 merupakan alat ukur yang dibuat oleh Cohen (1983) (Cohen, 1983: 5). Alat ukur stres versi PSS-10 dirancang dengan mencakup sejumlah pertanyaan tentang tingkat stres yang dialami dengan menanyakan tentang perasaan yang menunjukkan stres yang dialami saat ini dengan menanyakan perasaan dan pikiran selama beberapa bulan yang lalu (Purnami dan Sawitri, 2019: 311)

Skor PSS-10 diperoleh dengan menghitung setiap nilai dalam point pertanyaan. Namun, pada pertanyaan yang bersifat positif (4, 5, 7, dan 8) skor dibalikkan nilainya jadi 0=4, 1=3, 2=2, 3=1, 4=0) dan hasil akhir terdapat nilai 0-40.

Skala ukur PSS-10 menyediakan lima alternatif jawaban yang sudah ada skornya pada setiap instrument pertanyaan.

- (1) Nilai 0 : Tidak pernah merasakan sama sekali
- (2) Nilai 1 : Hampir tidak pernah (1-2 kali)
- (3) Nilai 2 : Jarang merasakan (3-4 kali)
- (4) Nilai 3 : Hampir sering merasakan (5-6 kali)
- (5) Nilai 4 : sangat sering merasakan (lebih dari 6 kali)

Penilaian jumlah skor kecemasan

- (1) Skor 8-11 : Stres ringan
- (2) Skor 12-15 : Stres sedang
- (3) Skor 16-20 : Stres berat
- (4) Skor ≥ 21 : Stres cukup berat

Berikut penulis lampirkan *blue print* indikator alat ukur stres versi *Perceived Stres Scale* (PSS-10) yang akan digunakan dalam penelitian

Tabel 2
Blue Print Skala Ukur Stres
 menggunakan *Perceived Stres Scale* (PSS-10)

No	Indikator
1	Selama beberapa bulan terakhir, seberapa sering anda marah/emosi karena sesuatu yang tidak terduga?
2	Selama beberapa bulan terakhir, seberapa sering anda merasa tidak dapat mengontrol hal-hal yang penting dalam kehidupan anda?
3	Selama beberapa bulan terakhir, seberapa sering anda merasa gelisah atau tertekan?
4	<i>Selama beberapa bulan terakhir, seberapa sering anda merasa yakin terhadap kemampuan diri untuk mengatasi masalah pribadi?</i>
5	<i>Selama beberapa bulan terakhir, seberapa penting anda merasa segala sesuatu yang terjadi sesuai dengan harapan anda?</i>
6	Selama beberapa bulan terakhir, apakah anda merasa mampu menyelesaikan hal-hal yang harus dikerjakan?

No	Indikator
7	<i>Selama beberapa bulan terakhir, seberapa sering anda merasa lebih mampu mengontrol rasa mudah tersinggung dalam kehidupan anda?</i>
8	<i>Selama beberapa bulan terakhir, seberapa sering anda merasa lebih mampu mengatasi masalah jika dibandingkan dengan orang lain?</i>
9	Selama beberapa bulan terakhir, seberapa sering anda marah karena masalah yang tidak dapat anda kendkan?
10	Selama beberapa bulan terakhir, seberapa sering anda merasakan kesulitan yang menumpul sehingga anda tidak mampu untuk mengatasinya

Sumber: (Cohen, 1994: 5)

Dari banyaknya alat ukur yang dapat mengetahui tingkatan stres pada seseorang, penulis memilih menggunakan alat ukur PSS-10 dikarenakan alat ukur tersebut merupakan alat ukur umum yang sudah banyak digunakan untuk mengidentifikasi tingkatan stres pada seseorang. Selain itu, penulis menggunakan alat ukur tersebut karena indikator pertanyaan pada alat ukur tersebut sesuai dengan kondisi-kondisi yang di alami jemaah haji secara umum, serta dapat membantu mengetahui kondisi stres yang di alami jemaah saat ini dengan menggali informasi keadaan jemaah dalam beberapa bulan yang lalu dikarenakan bimbingan manasik haji secara *online* sudah lama di laksanakan.

4. Penanganan Dampak Psikologis

a) Penanganan dampak psikologi dari kecemasan

Pengendalian kecemasan merupakan proses dimana seseorang mampu membuat dirinya sadar tentang kecemasan yang sedang dirasakan atau di alami, dan mampu mengendalikan kondisi tersebut tanpa bantuan orang lain (Hayat, 2014: 35). Kanfer dan Kareloy dalam Hayat mengemukakan empat langkah dalam upaya pengendalian diri menghadapi kecemasan, yaitu membuat komitmen untuk mengubah perilaku yang ada; menentukan apa saja yang dapat merubah perilaku;

melakukan *self monitoring* (mengontrol diri) dan *self evaluation* (menilai diri) terhadap kegiatan yang sudah dilakukan; dan mengaplikasikan *self reinforcement* (penguatan diri) atau *self punishment* (hukuman untuk diri sendiri) terhadap capaian (Hayat, 2014: 55). Selain itu, Endriyani, dkk menyebutkan rasa cemas yang dialami seseorang dapat diatasi dengan melakukan teknik relaksasi. nafas. Penggunaan relaksasi nafas merupakan teknik pengendalian diri melalui mengatur nafas dengan memejamkan mata dan pemberian sugesti bahwa masalah yang dihadapi atau yang akan dihadapi akan lekas membaik. Relaksasi nafas yang dilakukan dapat membuat seseorang merasa rileks dan tenang (Endriyani, dkk, 2021: 178).

b) Penanganan dampak psikologi dari stres

Soewadi dalam Mursadinur mengemukakan upaya atau usaha yang dapat digunakan untuk mengatasi stres dalam psikologi yaitu, sebagai berikut:

1) Prinsip *homeostatis*

Stres merupakan keadaan yang tidak menyenangkan dan cenderung merugikan. Agar tidak merugikan diri sendiri dan orang lain, seseorang yang mengalami stres akan berusaha mengatasi masalah. Seperti prinsip *homeostatis*, yang selalu berusaha mempertahankan keadaan seimbang pada dirinya, sehingga jika tiba-tiba keadaan dirinya tidak seimbang seseorang akan memiliki usaha untuk mengembkannya ke keadaan seimbang. Prinsip *homeostatis* pada dasarnya berlaku selamanya dengan contoh ketika seseorang merasa sakit, maka akan ada usaha sebagai bentuk keinginan untuk menyembuhkan. Begitu juga jika seseorang mengalami kecemasan atau ketegangan pasti akan mendorong diri sendiri untuk berusaha mengatasi kondisi tersebut (Mursadinur, 2016: 197)

2) Proses *coping* terhadap stres

Upaya mengatasi stres juga dapat menggunakan proses *coping*. *Coping* mempunyai dua macam fungsi. Pertama, *emotional-focused coping* yang dipergunakan untuk mengatur respon emosi terhadap stres. Pengaturan emosi dilakukan melalui perilaku individu contohnya mengurangi penggunaan minuman keras dan meniadakan pemikiran-pemikiran yang tidak disenangi. Kedua, *problem-focused coping* yang dilakukan dengan mulai melakukan hal-hal baru agar mengurangi perasaan stres pada diri sendiri seperti mempelajari keterampilan baru atau mengikuti kegiatan positif yang dianggap akan mengurangi rasa stres dan merubah situasi menjadi lebih baik (Musradinur, 2016: 198).

Dampak psikologis umumnya akan selalu hadir kapan pun, dan dimana pun pada kehidupan seseorang jika mengalami permasalahan yang dihadapkan pada hal-hal yang baru maupun adanya sebuah konflik. Meskipun ketika orang-orang dihadapkan dengan permasalahan yang sama akan tetapi penangkapan informasi dan upaya menangani permasalahan pada seseorang akan berbeda-beda. Namun setiap permasalahan yang dihadapi seseorang akan diberikan juga penawar atau solusi. Teori ini sejalan dengan QS. Al-Fusilat (41): 44 yang berbunyi:

وَلَوْ جَعَلْنَاهُ قُرْءَانًا أَعْجَمِيًّا لَقَالُوا لَوْلَا فُصِّلَتْ آيَاتُهُ ۖ ءَأَيُّهُمْ ءَعَجَمِيٌّ وَعَرَبِيٌّ ۗ قُلْ هُوَ لِلَّذِينَ آمَنُوا هُدًى وَشِفَاءٌ ۖ وَالَّذِينَ لَا يُؤْمِنُونَ فِي آذَانِهِمْ وَقْرٌ وَهُوَ عَلَيْهِمْ عَمًى ۗ أُولَٰئِكَ يُنَادُونَ مِنْ مَّكَانٍ بَعِيدٍ

Dan jikalau Kami jadikan alquran itu suatu bacaan dalam bahasa selain Arab, tentulah mereka mengatakan: "Mengapa tidak dijelaskan ayat-ayatnya?" Apakah (patut Al-Qur'an) dalam bahasa asing sedang (rasul adalah orang) Arab? Katakanlah: "Al-Qur'an itu adalah petunjuk dan penawar bagi orang-orang mukmin. Dan orang-orang yang tidak beriman pada telinga mereka ada sumbatan, sedang Al-Qur'an itu suatu

kegelapan bagi mereka. Mereka itu adalah (seperti) yang dipanggil dari tempat yang jauh".

Ayat tersebut menjelaskan jika Allah memberikan suatu cobaan kepada seseorang maka Allah telah memberikan solusi untuk menyelesaikan permasalahan tersebut. Dalam mengatasi kondisi dampak psikologis yang di alami jemaah haji, dalam islam Allah memberikan penawar solusi yang sudah dijelaskan pada Al-Qur'an (Nurlaila, 2017: 121). Al-Quran merupakan petunjuk umat islam yang dapat menyelesaikan semua permasalahan. Dampak psikologis yang di alami oleh seseorang dapat disembuhkan dengan ayat-ayat Al-Qur'an antara lain sebagai berikut:

Pertama, ayat Al-Qur'an yang membahas mengenai sabar terhadap apa yang sedang dirasakan terdapat pada QS. An-Nahl (16) : 96 yang berbunyi:

مَا عِنْدَكُمْ يَنْفَدُ وَمَا عِنْدَ اللَّهِ بَاقٍ ۗ وَلَنَجْزِيَنَّهُ الَّذِينَ صَبَرُوا أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ

Apa yang di sisimu akan lenyap, dan apa yang ada di sisi Allah adalah kekal. Dan sesungguhnya Kami akan memberi balasan kepada orang-orang yang sabar dengan pahala yang lebih baik dari apa yang telah mereka kerjakan.

Sabar merupakan hal yang dikatakan mudah, namun untuk melakukannya kadang terasa berat. Sabar diperlukan dalam menghadapi berbagai macam situasi ketika seseorang mengalami ujian atau cobaan. Ketika seseorang yang sedang mengalami masalah sampai dengan kondisi psikisnya mengalami tekanan kemudian orang tersebut bersabar, maka orang tersebut berhasil melakukan kesabaran yang diperintahkan oleh Allah SWT dan melangkah untuk memperbaiki kondisinya.

Kedua, ayat Al-Qur'an yang membahas mengenai selalu berdoa dan mendekatkan diri pada Allah SWT terdapat pada QS. Ar-Rad (13) : 28 yang berbunyi:

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram.

Ketiga, ayat Al-Qur'an yang menekankan harus tetap optimis dapat menyelesaikan masalah yang dihadapi pada Allah SWT terdapat pada QS. Ali Imran (3) : 139 yang berbunyi:

وَلَا يَهِنُوا وَلَا تَحْزِنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ

Janganlah kamu bersikap lemah, dan janganlah (pula) kamu bersedih hati, padahal kamulah orang-orang yang paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang-orang yang beriman.

B. Bimbingan Manasik *Online*

Teori tentang bimbingan manasik online dalam hal ini memuat empat bahasan, yaitu definisi bimbingan manasik *online*, fungsi dan tujuan bimbingan manasik, bentuk-bentuk bimbingan manasik di masa pandemi, dan prosedur pelaksanaan bimbingan manasik *online*.

1. Definisi Bimbingan Manasik *Online*

Untuk mempermudah pemahaman tentang bimbingan manasik *online*, penulis akan menjelaskan terlebih dahulu pengertian bimbingan, manasik dan haji. Bimbingan secara umum dapat diartikan sebagai suatu bantuan atau tuntunan (Suhertina, 2014: 3). Bimbingan dapat dikatakan sebagai bantuan yang di berikan kepada seseorang atau sekelompok agar dapat mempersiapkan diri dengan baik (Prayitno, 2014: 93). Bimbingan dapat didefinisikan sebagai pemberian pertolongan pada seseorang dalam menyelesaikan permasalahan atau menyesuaikan diri dengan tujuan membantu orang tersebut agar mampu menyelesaikan permasalahan dan tanggung jawab serta menjadi mandiri (Halen, 2005: 4). Sejalan dengan pengertian bimbingan tersebut, bimbingan yang akan dibahas yakni bimbingan manasik haji. Bimbingan di Tanah Air di

berikan kepada jemaah haji dengan metode-metode yang memberikan pemahaman dapat dengan ceramah, simulasi, dan praktek yang dapat dilakukan di ruangan yang memiliki fasilitas yang memadai dengan alokasi waktu yang sudah direncanakan (Jamil, dkk, 2020: 128)

Manasik merupakan pelaksanaan ibadah haji sesuai dengan rukun-rukun haji yang dilaksanakan sebelum calon jemaah haji berangkat ke tanah suci. Penggunaan kata “manasik” hanya ditunjukkan pada kegiatan ibadah haji saja, tidak dapat digunakan pada ibadah-ibadah lainnya (Sattar, dkk, 2021: 19). Adanya bimbingan manasik secara rutin dimaksudkan untuk memberikan arahan atau petunjuk pada jemaah agar jemaah merasa siap pelaksanaan ibadah haji di Baitullah (Choliq, 2018: 29). Bimbingan manasik diharapkan membuat jemaah haji menjadi jemaah mandiri ketika haji dilaksanakan dan menjadi haji yang mabrur di Tanah Suci dan di Indonesia setelah melaksanakan ibadah haji (Anasom, dkk, 2021: 21). Sejalan dengan Choliq dan Anasom, Dasir mengatakan bimbingan manasik bertujuan agar calon jemaah haji mampu memahami tentang tata cara, doa, fikih, hukum dan aturan dalam pelaksanaan ibadah haji dan melaksanakan ibadah haji dengan sempurna (Dasir, dkk, 2021: 16). Haji dalam bahasa memiliki arti menyengaja, sedangkan menurut istilah diartikan menyengaja pergi ke ka'bah bertujuan menyelenggarakan serangkaian ibadah haji berupa thawaf, sa'i, wukuf di Arafah serta amyyah manasik lainnya yang ditunjukkan semata-mata hanya untuk memenuhi panggilan, perintah dan ridho Allah SWT (Al-'Alwani, 2020: 1). Haji merupakan rukun islam ke lima yang wajib untuk dilaksanakan sekali seumur hidup oleh kaum muslim-muslimin yang masuk dalam kriteria mampu (*istitha'ah*) dilihat dari fisik, mental dan finansial. (Choliq, dkk, 2010: 60). Seseorang yang sudah memenuhi syarat *istitha'ah* diwajibkan untuk melaksanakan ibadah haji, telah dijelaskan pada Al-Qur'an surah 'Imron ayat 97 yang berbunyi:

فِيهِ آيَاتٌ بَيِّنَاتٌ مِّمَّا بُرِّهِيَ ۖ وَمَنْ دَخَلَهُ كَانَ ءَامِنًا ۗ وَلِلَّهِ عَلَى النَّاسِ حِجُّ الْبَيْتِ مَنِ اسْتَطَاعَ
إِلَيْهِ سَبِيلًا ۗ وَمَنْ كَفَرَ فَإِنَّ اللَّهَ غَنِيٌّ عَنِ الْعَالَمِينَ

“Padanya terdapat tanda-tanda yang nyata, (di antaranya) maqam Ibrahim; barangsiapa memasukinya (Baitullah itu) menjadi amanlah dia; mengerjakan haji adalah kewajiban manusia terhadap Allah, yaitu (bagi) orang yang sanggup mengadakan perjalanan ke Baitullah. Barangsiapa mengingkari (kewajiban haji), maka sesungguhnya Allah Maha Kaya (tidak memerlukan sesuatu) dari semesta alam” {QS. ‘Imran (3): 97} (Al-Hasib, 2014: 49).

Ayat tersebut menjelaskan bahwa Allah mewajibkan orang-orang yang *istitha'ah* (kemampuan jemaah haji dalam aspek jasmani, rohani, perbekalan jemaah haji, kemaanan menunaikan haji, dan nafkah bagi keluarga yang ditinggalkan) untuk melaksanakan ibadah haji. dengan adanya kewajiban tersebut, bagi siapa saja yang memasuki daerah tersebut maka orang tersebut akan mendapatkan keamanan dari ancaman dan gangguan marabahaya. Namun, jika seseorang dalam golongan *istitha'ah* mengingkari kewajiban untuk melaksanakan atau menyelenggarakan ibadah haji maka orang tersebut dapat dikatakan sebagai kaum kafir karena tidak mempercayai ajaran islam dan mendapatkan. (Pamungkas, 2022). Secara kontekstual, ayat tersebut menyebutkan bahwa haji tidak hanya memiliki syarat beragama islam, berakal sehat, dewasa atau baligh, dan merdeka namun mempunyai syarat yang diwajibkan bagi seseorang yang mampu untuk melakukan perjalanan Panjang ke baitullah (Rozaq, dkk, 2021: 48). Dari penjelasan bimbingan, manasik, dan haji tersebut dapat penulis simpulkan, bimbingan manasik haji sebagai proses ibadah haji yang di berikan kepada calon jemaah haji sebelum pelaksanaan ibadah haji yang sesungguhnya.

Bimbingan ibadah haji dari tahun ke tahun pelaksanaannya selalu sama di lakukan dengan tatap muka antar pembimbing dan jemaah. Semenjak adanya pandemi, manasik haji yang semula di lakukan secara tatap muka di hkan menjadi *online*. Pelaksanaan bimbingan manasik *online* di lakukan dalam upaya pencegahan *Covid-19* sekaligus tetap merasakan program Kementerian

Agama tentang manasik haji sepanjang tahun. Bimbingan manasik haji *online* disampaikan pembimbing haji atau petugas haji melalui platform media sosial mulai dari *youtube, twitter, whatsapp, telegram, instagram*, hingga *zoom*. Selain menggunakan media sosial tersebut, pemerintah juga mengupayakan bimbingan manasik *online* disiarkan melalui siaran radio dan televisi (Oebaidillah, 2020).

2. Fungsi dan Tujuan Bimbingan Manasik Haji

Fungsi bimbingan manasik haji bagi jemaah haji (Latif dan Ahmas, 2003: 17), antara lain:

- a) Bimbingan manasik berfungsi agar calon jemaah haji dapat memahami informasi tentang petunjuk dan tuntunan pelaksanaan ibadah haji serta mampu mengamalkan atau mengaplikasikan bimbingan manasik haji pada saat pelaksanaan ibadah haji di tanah suci,
- b) Bimbingan manasik berfungsi agar calon jemaah haji dapat menjadi jemaah haji mandiri dalam pelaksanaan ibadah haji di tanah suci, dan
- c) Bimbingan manasik berfungsi agar calon jemaah haji memiliki kesiapan fisik, mental, dan kesehatan untuk menunaikan ibadah haji di tanah suci.

Sedangkan, tujuan diadakannya bimbingan manasik sebagai berikut:

- a) Bimbingan manasik bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan wawasan tentang manasik haji, tata cara dan pelaksanaan ibadah haji agar jemaah dapat melaksanakan ibadah haji dengan benar sesuai dengan syariat islam,
- b) Bimbingan manasik bertujuan agar jemaah haji menjadi jemaah yang aman, tertib, dan sah. Jemaah haji yang aman maksudnya jemaah aman terhadap dirinya dan harta bendanya ketika jemaah melaksanakan ibadah haji. jemaah haji yang tertib artinya jemaah dapat melaksanakan ibadah haji dengan memenuhi rukun, syarat, wajib, dan ketentuan-ketentuan ibadah haji sesuai dengan tuntunan agama atau dapat dikatakan jemaah

melaksanakan ibadah haji dengan baik dan benar serta tidak ada kekurangan dalam menjalankan momentum ibadah haji (Asmara, 2021: 62).

3. Bentuk-Bentuk Bimbingan Manasik di Masa Pandemi

Kementerian agama pada masa pandemi telah menyiapkan tiga model pelaksanaan manasik haji antara lain pelaksanaan dengan tatap muka, bimbingan manasik jarak jauh, dan campuran (Dasir, dkk, 2021: 16).

a) Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) *offline*

PJJ secara *offline*, pemberian materi manasik haji tidak perlu menggunakan jaringan internet. Calon jemaah haji dapat mendapatkan materi manasik haji dengan melibatkan Media Penyiaran Publik (MPP). Calon jemaah menonton siaran pembelajaran manasik haji melalui media informasi (TVRI) atau radio seperti yang disiarkan di Radio Republik Indonesia (RRI). Kemudian calon jemaah juga di berikan modul yang berisi manasik haji.

b) PJJ *online*

PJJ secara *online* memberikan materi manasik haji pada calon jemaah haji dengan menggunakan jaringan internet. Materi disampaikan materi melalui media sosial seperti *youtube*, *whatsapp*, *zoom* hingga aplikasi lainnya yang dapat menunjang pemahaman calon jemaah haji.

c) PJJ kombinasi atau *blended learning*

Model pembelajaran *blended learning* merupakan model kombinasi antara pembelajaran tatap muka dan pembelajaran online. Pembelajaran *blended learning* menggabungkan berbagai strategi, metode penyampaian materi, dan kombinasi pelaksanaan antara *online* dan tatap muka.

4. Prosedur Pelaksanaan Bimbingan Manasik *Online*

Pelaksanaan bimbingan manasik pada masa pandemi dibagi menjadi tiga yang di laksanakan dengan model yang berbeda-beda pula. Berikut prosedur pelaksanaan bimbingan manasik dari tiap-tiap model

a) Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) *offline*

Bimbingan manasik haji dalam model PJJ pelaksanaannya calon jemaah haji akan di berikan modul-modul manasik haji untuk dipelajari di rumah masing-masing. Kemudian, jemaah diminta untuk mengikuti siaran pembelajaran melalui penayangan pada stasiun televisi TVRI atau saluran radio RRI. Pada saat jemaah mendengarkan atau menonton penayangan jemaah di beri tugas untuk mengisi jawaban-jawaban pada modul yang telah di berikan. Pada hari yang telah ditentukan, hasil pekerjaan tugas jemaah akan diperiksa oleh pembimbing manasik (Oktaviani, 2020).

b) PJJ *online*

Bimbingan manasik haji dalam model ini, jemaah dan pembimbing mengandalkan komunikasi dan interaksi pembelajaran dengan menggunakan jaringan internet. Metode *online* ini dianggap model yang paling mudah untuk diterapkan dan hemat karena tidak memerlukan paket data yang lebih besar. Penggunaan media pada model ini mulai dari *youtube, twitter, whatsapp, telegram, Instagram, dan zoom* (Hidayat, 2020). Salah satu contoh pelaksanaan bimbingan manasik, penulis mencontohkan pembimbingan menggunakan *zoom* diawali dengan jemaah masuk pada *meeting room zoom* menggunakan link yang sudah dibagikan pembimbing haji. Kemudian pembimbing menggunakan fitur share screen agar dapat menayangkan *slide* presentasi untuk menjelaskan materi pada jemaah dan memutar video yang dapat menunjang materi manasik haji. dengan menggunakan fitur *zoom* pembimbing dan jemaah dapat berinteraksi secara virtual (Setiani, 2020: 528-529).

c) PJJ kombinasi atau *blended learning*

Langkah-langkah dari model pembelajaran *blended learning* sebagai berikut: Pertama, pihak yang menyelenggarakan mengidentifikasi urgensi pelaksanaan pembelajaran. Langkah kedua, penyelenggara merancang teknis pembelajaran seperti menentukan platform, ketiga penyelenggara menggunakan platform untuk menyampaikan materi yang akan dibahas dan peserta mencari jawaban atas permasalahan materi tersebut dan setelah itu akan dilakukan evaluasi. Lalu dilakukan pertemuan tatap muka untuk melakukan refleksi pembelajaran *online* tersebut (Oktifa, 2022).

C. Jemaah Haji Lansia

Teori tentang jemaah haji lansia dalam hal ini memuat dua bahasan, yaitu definisi jemaah haji lansia dan perubahan fisik yang menurun pada lansia.

1. Definisi Jemaah Haji Lansia

Menurut Undang-Undang nomor 8 tahun 2019 jemaah haji adalah warga negara yang beragama islam dan telah mendaftar diri untuk menunaikan ibadah haji sesuai dengan persyaratan yang ditetapkan (*UU RI No. 8 Tahun 2019, 2019*). Jemaah haji berhak memperoleh pembinaan, pelayanan, dan perlindungan dalam menjalankan ibadah haji meliputi:

- a) Pembimbingan manasik haji dan materi lainnya baik di Tanah Air, perjalanan, maupun Arab Saudi,
- b) Pelayanan akomodasi, konsumsi, transportasi, dan pelayanan Kesehatan yang memadai baik di Tanah Air, perjalanan, maupun Arab Saudi,
- c) Perlindungan sebagai warga negara Indonesia (WNI),
- d) Penggunaan paspor haji dan dokumen lainnya yang diperlukan untuk pelaksanaan ibadah haji, dan
- e) Pemberian kenyamanan transportasi dan pemondokan selama di Tanah Air, perjalanan, Arab Saudi, dan saat kepulangan di Tanah Air.

Kementerian Agama mengemukakan bahwa yang dimaksud calon jemaah haji lansia adalah calon jemaah haji usia minimal 65 tahun/ 85 tahun/ 95 tahun pada saat keberangkatan kloter pertama tahun berjalan, dan terdaftar 10 tahun/ 5 tahun/ 3 tahun sebelumnya terhitung dari keberangkatan kloter pertama tahun berjalan. Jemaah haji lansia mendapatkan prioritas dalam pemberangkatan ibadah haji dengan kategori usia sebagai berikut:

- a) Kategori usia 65 tahun sampai 84 tahun dengan masa tunggu minimal 10 tahun,
- b) Kategori usia 85 tahun sampai 94 tahun dengan masa tunggu minimal 5 tahun, dan
- c) Kategori usia 95 tahun dan seterusnya dengan masa tunggu minimal 3 tahun (Purnawati, 2020).

Selain mendapatkan prioritas keberangkatan, calon jemaah haji dalam kategori lansia juga mendapatkan perlakuan berbeda, terlihat jemaah lansia mendapatkan kesempatan mengajukan satu orang sebagai pendamping setelah jemaah haji lansia tersebut masuk dalam daftar berhak lunas di tahap pertama dan melunasi pada tahap pertama. Kriteria pendamping jemaah lansia yaitu memiliki hubungan keluarga yang juga sudah mendaftar haji sebelumnya, pendamping telah mendaftar haji png singkat 5 (lima) tahun sebelum keberangkatan jemaah haji lansia, dan memiliki usia dibawah jemaah haji lansia (Suryaden, 2021).

Persyaratan pengajuan pendamping dari keluarga jemaah haji lansia (*Peraturan Menteri Agama No. 13 Tahun 2021*, 2021) antara lain:

- a) Memiliki hubungan dengan jemaah lansia (suami atau istri atau anak kandung)
- b) Surat permohonan yang ditunjukkan kepada kepala kantor kementerian agama kabupaten atau kota sesuai domisili jemaah lansia

- c) Foto copy KTP (kartu tanda penduduk) dan KK (kartu keluarga) jemaah lansia dan keluarga yang menjadi pendamping
- d) Foto copy dokumen yang menunjukkan hubungan keluarga dengan jemaah haji lansia (akte kelahiran bagi anak kandung atau buku nikah bagi suami atau istri)
- e) Foto copy bukti setoran lunas BPIH (biaya penyelenggaraan ibadah haji) dari jemaah haji lansia dan keluarga yang akan menjadi pendamping
- f) Foto copy paspor jemaah haji lansia dan pendamping (jika sudah ada)

2. Perubahan Fisik yang Menurun pada Lansia

Proses penuaan mengakibatkan terjadinya banyak perubahan pada lansia, yang meliputi:

a) Perubahan fisik dan penurunan fungsi

Perubahan fisik dan penuaan pada lansia didasari oleh kondisi yang di alami oleh tubuh. Perubahan pada lansia yang paling terlihat adalah penurunan fungsi pada organ-organ dari sistem tubuh yang tidak dapat di perbaiki lagi seperti sistem syaraf, jantung, paru-paru, sistem pencernaan, hati, dan ginjal. Fungsi organ-organ tersebut merupakan penunjang penurunan perubahan fisik dan fungsi ketika seseorang mengalami masa penuaan (Husdarta dan Kusmaedi, 2012: 73). Perubahan fisik pada lansia antara lain kulit mengendur dan kering, penipisan rambut, penurunan fungsi organ tubuh (pendengaran, pengelihatn, perasa), dan sering batuk. Perubahan tersebut akan semakin bertambah terus menerus seiring bertambahnya usia dan dipengaruhi oleh kondisi Kesehatan, gaya hidup, dan lingkungan. Perubahan fisik pada persendian terlihat pada otot-otot persendian terasa kaku, terutama lutut dan panggul dikarenakan adanya tekanan sendi pada tulang belakang tubuh yang menjadi pendek karena membungkuk. Selain itu, Perubahan fisik yang lainnya yaitu penurunan

fungsi indra penglihatan, pendengaran, perasaan, penciuman, perabaan, dan lebih rentan terhadap penyakit (Ajhuri, 2019: 152).

b) Perubahan Kognitif

Penurunan kemampuan seseorang dalam fase lansia cepat dibandingkan dengan usia-usia sebelumnya (remaja dan dewasa). Lansia mengalami perubahan kognitif berupa kehilangan pemahaaman, berhitung, ingatan, dan ketrampilan. Perubahan kognitif terjadi dikarenakan fungsi organ tubuh dan syaraf lansia yang semakin melemah dikarenakan penuaan (Ramli dan Fadhilah, 2020: 31). Lansia akan mengalami lambatnya proses menerima informasi dan berfikir, sering merasa lupa setelah melakukan sesuatu, dan selalu merasa kebingungan atas apa yang terjadi (Ajhuri, 2019: 151).

c) Perubahan Psikososial

Perubahan psikososial merupakan hal yang akan dirasakan oleh setiap orang, terutama lansia. perubahan psikososial yang dirasakan lansia seperti pensiun yaitu kehilangan financial, kehilangan jabatan, kehilangan teman, dan kehilangan kegiatan (Subekti, 2017: 23). Perubahan psikososial pada lansia dapat dikatakan krisis apabila lansia memiliki ketergantungan pada keluarga/ teman/ orang lain, mengisolasi diri (menarik diri) dari lingkungan dan aktivitas yang ada dilingkungan sekitar (Kartinah dan Sudaryanto, 2008: 93).

BAB III
PROFIL BIMBINGAN MANASIK *ONLINE* DAN DATA DAN PROBLEM
CALON JEMAAH HAJI LANSIA DI KBIHU MUHAMMADIYAH KOTA
SEMARANG

A. Profil Bimbingan Manasik *Online* di KBIHU Muhammadiyah Kota Semarang

Bimbingan manasik haji merupakan ibadah unik diantara ibadah-ibadah yang lain dalam agama islam. Bimbingan manasik dikatakan unik karena praktek tersebut mungkin tidak lazim dalam ritual keagamaan seperti pelaksanaannya lari-lari kecil (*sa'i*), berjalan mengelilingi kabah (*thawaf*), dan melempar krikil (lontar jumrah) (Fadilah, 2020: 1). Calon jemaah haji dengan kesiapan bimbingan manasik haji yang matang membuat pemahamannya menjadi luas, ketika merasakan kesulitan dalam pelaksanaannya akan tahu jemaah harus berbuat apa agar pelaksanaan ibadah haji menjadi mudah, dan sikap ketergantungan pada pembimbing dan petugas haji akan berubah menjadi sikap kemandirian jemaah haji. Bimbingan manasik yang di lakukan secara tatap muka berakibat di lakukan secara *daring* agar teresasinya bimbingan manasik sepanjang tahun karena adanya pandemi *Covid-19*.

Salah satu lembaga penyelenggara haji dan umrah yang menjadi pelaku pelaksanaan bimbingan manasik haji secara *online* ialah KBIHU Muhammadiyah Kota Semarang. Terletak di Jl. Wonodri Baru Raya No.01, lantai 1 Komplek Masjid At-Taqwa (RS. Roemani) Muhammadiyah, Kota Semarang dengan jam operasional dari jam 09.00-16.00. KBIHU tersebut didirikan pada tanggal 18 November 1998 dengan SK Kepala Kantor Wilayah Departemen Agama Provinsi Jawa Tengah No. WK/4-a.H.J.02/4570/1998. Adapun, gambar pelaksanaan bimbingan manasik haji *online* pada masa pandemi di KBIHU Muhammadiyah Kota Semarang sebagai berikut:

Gambar 1
Pelaksanaan bimbingan manasik *online*
di KBIHU Muhammadiyah Kota Semarang



Sumber: KBIHU Muhammadiyah Kota Semarang

KBIHU Muhammadiyah Kota Semarang mempunyai fungsi sebagai wahana dakwah *amar ma'ruf nahi mungkar* dalam rangka mengembangkan dan membina kader/ jemaah Muhammadiyah melalui pemberian bimbingan manasik dan ajaran islam secara benar. Dengan fungsi tersebut, KBIHU Muhammadiyah mempunyai tujuan untuk membantu tugas pemerintah khususnya Kementerian Agama dalam memberikan bimbingan teknis dan operasional kepada calon jemaah haji dalam memahami dan mengamalkan manasik yang benar sesuai dengan Al-Qur'an dan As-Sunnah. Selain fungsi dan tujuan, KBIHU Muhammadiyah memiliki tugas khusus yaitu

1. Memberikan pendampingan dan bimbingan kepada calon jemaah haji sejak pelatihan manasik di tanah air sampai dengan pelaksanaan ibadah haji di tanah suci,
2. Membantu calon jemaah haji dalam pelaksanaan ibadah, Kesehatan, dan hal-hal penting sesuai dengan ketentuan, dan
3. Mengkoordinir dan membantu kelancaran penyelenggaraan ibadah haji dengan petugas terkait (Malik, 2022).

KBIHU Muhammadiyah Kota Semarang pada masa pandemi mempunyai 456 jemaah haji dengan 54 pembimbing, dan melaksanakan bimbingan manasik haji *online* sebanyak 28 kali (Moza, 2022). Bimbingan manasik *online* yang dilakukan di KBIHU Muhammadiyah Kota Semarang menggunakan aplikasi *zoom* dan *youtube* untuk mempermudah jemaah mendapatkan materi. Hal tersebut sejalan dengan hasil wawancara dengan pak Malik, dan mas Moza seperti berikut

“Pelaksanaan bimbingan manasik online yang di laksanakan KBIHU menggunakan alat bantu berupa aplikasi zoom dan youtube agar jemaah tetap ingat apa yang sudah disampaikan pembimbing (Malik, 2022)”

“KBIHU melaksanakan bimbingan manasik online itu dengan pola bimbingan manasik Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) atau dapat dipahami secara online dengan menggunakan koneksi internet seperti aplikasi zoom, whatsapp, dan youtube untuk melangsungkan pemberian materi dan review bimbingan manasik secara online (Moza, 2022)”

Pelaksanaan bimbingan manasik online yang sudah terselenggara tersebut, dalam evaluasinya menunjukkan bahwa bimbingan manasik *online* di KBIHU Muhammadiyah kota semarang memiliki kelebihan dan kekurangan, hal tersebut disampaikan oleh pembimbing, yaitu

“Kelebihannya ya pastinya menjadikan jemaah itu menjadi siap dengan materi-materi yang tetap di berikan. Namun, bimbingan manasik juga ada kurangnya atau kendala-kendalanya misal jaringan yang kurang normal jadi menghambat pelaksanaan bimbingan manasik online dari pembimbing maupun jemaah yang bergabung (Malik, 2022)”

Bimbingan manasik online pada KBIHU Muhammadiyah Kota Semarang memiliki alasan dan tujuan yaitu mengingatkan kembali materi-materi bimbingan manasik agar tidak lupa dan jemaah selalu siap jika ada keberangkatan di masa pandemi. Hal tersebut sesuai dengan hasil wawancara dengan mas Moza, dan pak Sriyono selaku pembimbing manasik haji *online* di KBIHU yang menyebutkan bahwa

“Dari adanya Covid-19, pasti jemaah kan tetap perlu dan membutuhkan bimbingan manasik, walaupun sudah pernah mengikuti bimbingan manasik tatap muka, tapi materi bimbingan manasik itu perlu di review kembali, apa yang pembimbing sampaikan perlu di review lagi, dan perlu disampaikan lagi agar jemaah waktu berangkat di 2022 jemaah tidak lupa dan siap secara mental. Nah dari situ KBIHU Muhammadiyah memutuskan untuk tetap menyelenggarakan bimbingan manasik online dengan pola PJJ atau online. bimbingannya di lakukan menggunakan zoom, materi dikirim melalui whatsapp, dan dimasukkan youtube agar materinya dapat dibuka Kembali (Moza, 2022)”

“Karena pandemi, KBIHU tidak bisa menyelenggarakan bimbingan manasik tatap muka karena keterikatan peraturan menjaga jarak, mematuhi protokol kesehatan yang diumumkan dimana-mana, maka bimbingan manasik dialihkan menjadi bimbingan manasik online Bimbingan manasik online kan punya maksud untuk mengulang penyampaian pendalaman materi bimbingan manasik agar jemaah tidak lupa terhadap materi-materi yang sudah menunggu masa pemberangkatan ibadah haji (Sriyono, 2022)”

Adapun jadwal agenda bimbingan manasik haji *online* KBIHU Muhammadiyah Kota Semarang selama pandemi (Moza, 2022) sebagai berikut:

Tabel 3
Jadwal Agenda Bimbingan Manasik Haji *Online*
KBIHU Muhammadiyah Kota Semarang

No	Pelaksanaan	Materi Bimbingan	Pengisi Acara
1	Minggu, 20 Desember 2020 08.00-08.30	Pembukaan pelatihan manasik haji tahun 2021	KBIHU Muhammadiyah Kota Semarang
	08.30-09.45	Pemberian motivasi pergi haji kepada jemaah haji	Narasumber: Drs. KH. Fachrur Rozi, M.Ag Moderator: H. Nur Malik Saefuddin, S.Ag
	09.45-11.00	Informasi haji terkini dan penyelenggaraan haji 2021	Narasumber: H. Sumari, S.Ag, M.Pdi (selaku Kasi PHU Kemenag Kota Semarang)

No	Pelaksanaan	Materi Bimbingan	Pengisi Acara
2	Minggu, 10 Januari 2021 07.30-08.30	Prosesi Ibadah Haji I Proses perjalanan dari rumah sampai ke asrama haji	Narasumber: Drs. H. Abdullah MI
3	Minggu, 17 Januari 2021 08.30-09.30	Prosesi Ibadah Haji II Proses perjalanan dari asrama haji ke Jeddah	Narasumber: Drs. H. Abdullah MI
4	Minggu, 24 Januari 2021 07.30-08.30	Prosesi Ibadah Haji III a. Proses perjalanan dari bandara Jeddah ke Makkah, b. dari Makkah (hotel) ke Masjidil Haram c. dari Masjidil Haram pulang ke hotel	Narasumber: H. M. Arif Rahman, Lc, MA
5	Minggu, 31 Januari 2021 07.30-08.30	Prosesi Ibadah Haji IV Prosesi haji (membaca niat dari hotel, tarwiyah, wukuf di Arafah, mabit di Muzdfah dan Mina, lontar jumrah, dan tahlul	Narasumber: H. M. Arif Rahman, Lc, MA
	Minggu, 07 Febuari 2021 07.30-08.30	Prosesi Ibadah Haji V Pelanggaran haji dan dam	Narasumber: Dr. H. Ahmad Furqon, Lc, MA
6	Minggu, 14 Febuari 2021 07.30-08.30	Prosesi Ibadah Haji VI a. Perjalanan dari Mina ke Makkah untuk melakukan thawaf ifadhah dan tahlul tsani b. Thawaf wada' c. Ziarah ke Madinah al Munawarah	Narasumber: Dr. H. Ahmad Furqon, Lc, MA
7	Minggu, 04 April 2021 07.30-08.30	Kiat menjaga kesehatan haji	Narasumber: Dr. Hj. Mardiyah, M. Kes
	08.30-09.45	Kesiapan mental jemaah haji	Narasumber: Drs. KH. Fachur Rozi, M.Ag

No	Pelaksanaan	Materi Bimbingan	Pengisi Acara
8	Minggu, 05 September 2021 07.30-08.30	Pendalaman manasik haji dan do'a-do'a haji	Narasumber: Drs. H. Abdullah Muhajir
9	Minggu, 19 September 2021 07.30-08.30	Akhlak jemaah haji	Narasumber: H. Sriyono DR, S.Ag
10	Minggu, 03 Oktober 2021 07.30-08.30	Pendalaman materi dan do'a-do'a haji	Narasumber: Drs. H. Abdullah Muhajir
11	Minggu, 17 Oktober 2021 07.30-08.30	Pendalaman materi wawasan ibadah haji dan do'a-do'a haji	Narasumber: H. Sriyono DR, S.Ag
12	Minggu, 07 November 2021 07.30-08.30	Taklimatul haji	Narasumber: Drs. H. Nurbini, M.SI
13	Minggu, 21 November 2021 07.30-08.30	Keutamaan dan hikmah haji umrah	Narasumber: H. Sriyono DR, S.Ag
14	Minggu, 05 Desember 2021 07.30-08.30	Kesehatan haji	Dinas Kesehatan Kota Semarang
15	Minggu, 19 Desember 07.30-08.30	Tibun Nabawi	Narasumber: Dr. HJ. Mardiyah, SKM, M.Kes
16	Minggu, 02 Januari 2022 07.30-08.30	Kesiapan mental jemaah haji	Narasumber: Drs. KH. Fachur Rozi, M.Ag
17	Minggu, 16 Januari 2022 07.30-08.30	Bahasa Arab dan budaya masyarakat Arab Saudi	Narasumber: Drs. H. Nurbini, M.SI
18	Minggu, 06 Februari 2022 07.30-08.30	Pendalaman proses perjalanan ibadah haji gelombang I	Narasumber: H. Muhammad Arif Rahman, Lc, MA

No	Pelaksanaan	Materi Bimbingan	Pengisi Acara
19	Minggu, 20 Februari 2022 07.30-08.30	Pendalaman persiapan proses perjalanan haji dan umrah	Narasumber: H. Nur Malik Saefudin, S.Ag
20	Minggu, 06 Maret 2022 07.30-08.30	Pendalaman proses perjalanan ibadah haji gelombang II	Narasumber: H. Muhammad Arif Rahman, Lc, MA
21	Minggu, 20 Maret 2022 07.30-08.30	Dokumen-dokumen penting dalam haji	Narasumber: H. Sriyono DR, S.Ag
22	Minggu, 03 April 2022 07.30-08.30	Dinamika kelompok haji I	Narasumber: Drs. H. Nurbini, M.SI
23	Minggu, 17 April 2022 07.30-08.30	Fiqih zakat	Narasumber: Dr. H. Ahmad Furqon, Lc, MA
24	Minggu, 15 Mei 2022 07.30-08.30	Halal bihalal	KBIHU Muhammadiyah Kota Semarang
		Menggapai haji mabrur I	Narasumber: Drs. KH. Fachur Rozi, M.Ag
25	Minggu, 05 Juni 2022 07.30-08.30	Dinamika kelompok haji II	Narasumber: Drs. H. Nurbini, M.SI
26	Minggu, 19 Juni 2022 07.30-10.45	Simulasi praktik manasik haji	Narasumber: Drs. H. Abdullah Muhajir
27	Minggu, 03 Juli 2022 07.30-10.45	Praktik manasik haji dan umrah	Pembimbing KBIHU Muhammadiyah Kota Semarang
28	Minggu, 17 Juli 2022 07.30-09.00	Pendalaman materi praktik manasik haji dan umrah	Pembimbing KBIHU Muhammadiyah Kota Semarang
		Menggapai haji mabrur II	Narasumber: Drs. KH. Fachur Rozi, M.Ag

Sumber : Manifestasi Data KBIHU Muhammadiyah Kota Semarang

Jadwal agenda bimbingan manasik tersebut, menunjukkan bahwa KBIHU Muhammadiyah Kota Semarang telah menyelenggarakan bimbingan manasik *online* selama 28 kali. Bimbingan manasik tersebut di laksanakan 2 kali dalam 1 bulan. Pelaksanaan bimbingan manasik *online* tersebut di lakukan pada hari

minggu agar aktivitas jemaah di hari kerja tidak terganggu dan jemaah dapat mengikuti bimbingan manasik *online* dengan seksama.

Pelaksanaan bimbingan manasik *online* melalui aplikasi *zoom* di lakukan selama satu jam yang di mulai pukul 07.80 sampai pukul 08.30. bimbingan manasik *online* pada KBIHU Muhammadiyah Kota Semarang dimulai dengan pembimbing memberikan materi yang akan dipelajari pada hari ini pada grup *whatsapp*. Setelah di berikan dan dipastikan materi tersebut terkirim, bimbingan manasik diawali dengan mengisi absensi pada *platform room chat zoom* (Moza, 2022).

“Absensi bimbingan manasik online dulunya itu menggunakan google form, namun banyak jemaah ketika membuka form layer zoom nya hilang mereka kebingungan tidak dapat mengembalikan di layer zoom. kendala tersebut akhirnya membuat KBIHU Muhammadiyah Kota Semarang mengalihkan absensi google form menjadi absensi di dalam chat zoom agar mempermudah jemaah mengikuti bimbingan manasik online.”

Sembari menunggu jemaah mengisi absensi, bimbingan manasik *online* dimulai dengan pembukaan yang disampaikan oleh pembimbing yang bertugas. Pembukaan berisikan perkenalan dan pendekatan pada jemaah-jemaah yang bergabung. Setelah itu di lanjutkan dengan pembacaan doa-doa pelaksanaan ibadah haji dengan tujuan agar jemaah dapat menghafal urutan doa-doa yang akan dibaca saat pelaksanaan ibadah haji. Setelah pembacaan doa selesai, di lanjut dengan pemberian materi bimbingan manasik sesuai dengan materi yang sudah ditentukan oleh KBIHU Muhammadiyah Kota Semarang. Setelah sesi pemberian materi selesai, narasumber membuka tanya jawab agar jemaah yang belum memahami dapat bertanya, dan narasumber menyampaikan jawaban atas pertanyaan-pertanyaan yang disampaikan. Setelah sesi tanya jawab selesai, pembimbing menutup kegiatan bimbingan manasik *online* agar jemaah dapat melanjutkan aktivitasnya kembali.

Ketika bimbingan manasik *online* sedang berlangsung, jemaah juga di himbau oleh pembimbing untuk membuka buku panduan yang sudah di berikan KBIHU Muhammadiyah Kota Semarang agar jemaah tetap bisa menjawab ketika ditunjuk pembimbing untuk membaca doa ibadah haji. Namun, ketika jemaah lansia masih belum bisa memahami materi bimbingan manasik melalui bimbingan *online*, maka pembimbing dengan kesabaran tinggi mengulang materi yang belum dipahami jemaah haji lansia. Bimbingan manasik *online* yang sudah berlangsung juga di lakukan perekaman yang akan dimasukan pada *platform youtube* agar jemaah yang mengalami kendala sewaktu pelaksanaan bimbingan manasik *online* dapat mengulang pembelajarannya.

Bimbingan manasik haji yang di lakukan di KBIHU Muhammadiyah Kota Semarang pada masa pandemi di laksanakan melalui *online*, namun pelaksanaan bimbingan manasik pada awal bulan febuari sampai pertengahan bulan juli atau dapat dikatakan dimulai dari awal tahun 2022 dialihkan kembali bimbingan manasik haji secara *offline* dikarenakan jemaah yang mengikuti bimbingan manasik merupakan jemaah yang melaksanakan ibadah haji tahun 2022. Bimbingan manasik *offline* di laksanakan di aula Masjid At-Taqwa (RS. Roemani) Muhammadiyah, Kota Semarang untuk pemberian materi, untuk agenda jalan sehat di laksanakan di halaman Taman Hiburan Wonderia yang terletak di Jl. Sriwijaya No 28, Tegalsari, Kecamatan Candisari, Kota Semarang. Sedangkan untuk praktiknya, KBIHU melaksanakan di dua tempat (Moza, 2022). Antara lain

1. UNIMUS (Universitas Muhammadiyah Semarang) yang terletak di Jl. Kedungmundu No. 18, Kecamatan Tembalang, Kota Semarang.
2. Firdaus Fatimah Zahra yang terletak di Jl. Raya Muntal, Mangunsari, Kecamatan Gunungpati. Kedua, di laksanakan di halaman Taman Hiburan Wonderia yang terletak di Jl. Sriwijaya No 28, Tegalsari, Kecamatan Candisari, Kota Semarang.

Dilihat dari pelaksanaan bimbingan manasik tersebut, menunjukkan bahwa KBIHU tersebut tetap meresasikan prinsip yang sudah dari lama yaitu

terbimbingnya calon jemaah haji di kota semarang dengan manasik yang benar, sesuai tuntunan Rasulullah *saw* dimulai dari pelatihan sampai pada pelaksanaannya serta setelahnya.

B. Data Calon Jemaah Haji Lansia di KBIHU Muhammadiyah Kota Semarang

Calon jemaah haji lansia di KBIHU Muhammadiyah Kota Semarang merupakan calon jemaah haji lansia gagal haji yang telah mengikuti pelaksanaan bimbingan manasik secara *online* dikarenakan pandemi Covid-19. Jumlah jemaah haji lansia untuk dari tahun 2020 sampai tahun 2022 adalah 82 orang dari 456 jemaah haji (Sriyono, 2022)

Diagram 1
Data Jenis Kelamin Jemaah Haji
KBIHU Muhammadiyah Kota

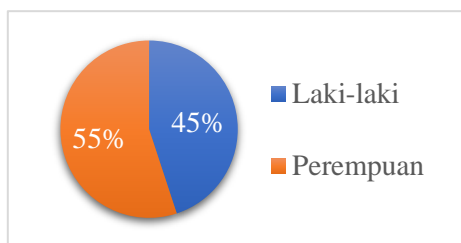
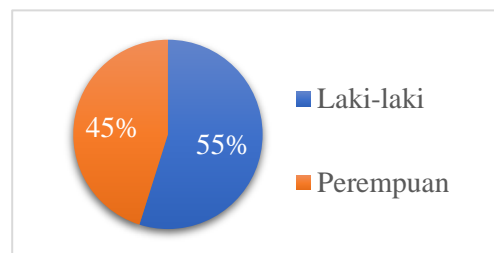


Diagram 2
Data Jenis Kelamin Jemaah Haji Lansia
KBIHU Muhammadiyah Kota Semarang



Sumber: Manifestasi Data KBIHU Muhammadiyah Kota Semarang

Data tersebut menunjukkan bahwa calon jemaah haji perempuan lebih banyak daripada calon jemaah haji laki-laki. Jemaah haji perempuan ditunjukkan sebanyak 55% dengan jumlah 251. Sedangkan sisanya jemaah laki-laki ditunjukkan dengan 45% yaitu sebanyak 205 jemaah dengan jumlah keseluruhan 456 jemaah haji. Kemudian data tersebut dikerucutkan lagi untuk mencari data jemaah haji lansia dengan presentase jemaah haji perempuan lebih sedikit 45% dengan jumlah 37. Sedangkan, jemaah haji laki-laki mempunyai presentase lebih banyak yaitu 55% dengan jumlah 45 dari keseluruhan jemaah haji lansia yang berjumlah 82 jemaah (Sriyono, 2022). Selain data tentang jenis kelamin jemaah haji, akan dijelaskan juga

data tentang usia calon jemaah haji lansia yang sudah diperoleh dari KBIHU Muhammadiyah Kota Semarang (Sriyono, 2022), jemaah lansia dimulai dari usia 65 tahun, adapun jumlah presentasinya sebagai berikut:

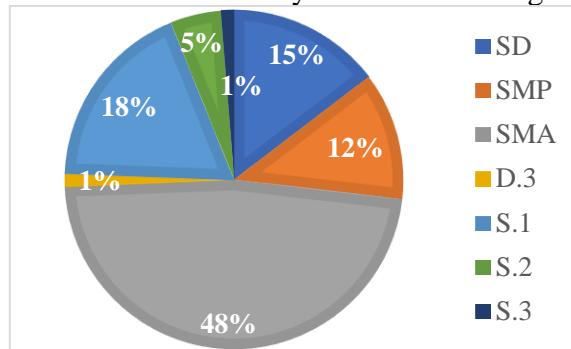
Tabel 4
Data Presentase Usia Jemaah Haji Lansia
KBIHU Muhammadiyah Kota Semarang

Usia	Presentase	Jumlah	Usia	Presentase	Jumlah
65	6%	5	75	4%	3
66	18%	15	76	4%	3
67	12%	10	77	1%	1
68	13%	11	78	1%	1
69	12%	10	78	1%	1
70	10%	8	81	1%	1
71	10%	8	82	1%	1
73	2%	2	91	1%	1
74	1%	1	Total		82

Sumber: Manifestasi Data KBIHU Muhammadiyah Kota Semarang

Data tersebut menunjukkan bahwa jemaah haji lansia di KBIHU Muhammadiyah Kota Semarang memiliki usia dimulai dari usia 65 tahun, dan diakhiri dengan usia 91 tahun. Selain data usia jemaah haji tersebut, akan dijelaskan juga data tentang tingkat pendidikan calon jemaah haji lansia yang sudah diperoleh dari KBIHU Muhammadiyah Kota Semarang. Jemaah di KBIHU tersebut merupakan jemaah yang melek akan pendidikan. Jemaah lansia terbagi atas beberapa jenjang pendidikan, antara lain Sekolah Dasar, Sekolah Menengah Pertama, Sekolah Menengah Atas, D.3, S.1, S.2, dan S.3 (Sriyono, 2022), adapun data tentang jenis jenjang pendidikan dan jumlah presentasinya sebagai berikut:

Diagram 1
Data Jenjang Pendidikan Jemaah Haji Lansia
KBIHU Muhammadiyah Kota Semarang

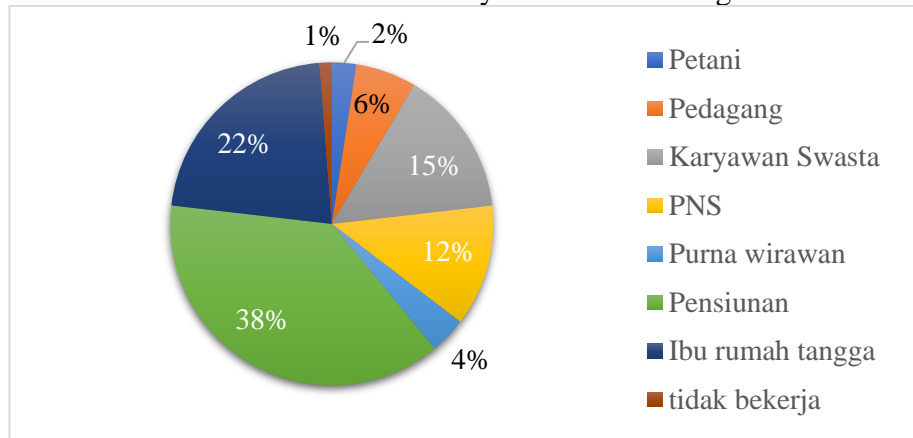


Sumber : Manifestasi Data KBIHU Muhammadiyah Kota Semarang

82 Jumlah jemaah lansia tersebut memiliki tingkat pendidikan yang berbeda-beda. Mayoritas jemaah lansia dalam pendidikan terakhirnya menempuh pendidikan sampai jenjang SLTA (sekolah lanjut tingkat atas) atau SMA (sekolah menengah atas) dengan presentase 48% sebanyak 39 jemaah, setelah SMA jemaah terbanyak yaitu S.1 dengan presentase 13% sebanyak 15 jemaah, selanjutnya SD dengan presentase 15% sebanyak 12 jemaah, selanjutnya SMP dengan presentase 12% sebanyak 10 jemaah, selanjutnya S.2 dengan presentase 5% sebanyak 4 jemaah, selanjutnya S.3 dan D.3 dengan presentase sama yaitu 1% sama-sama berjumlah 1 jemaah (Sriyono, 2022).

Perbedaan latar belakang pendidikan juga menjadikan jemaah memiliki pekerjaan yang berbeda-beda. Dalam presentase pekerjaan, jemaah lansia kebanyakan tidak bekerja karena menjadi IRT (ibu rumah tangga) dan ada juga jemaah yang sudah tidak bekerja karena sudah mengalami pensiunan dan purna wirawan. Selain jemaah lansia yang sudah tidak aktif untuk berkerja, jemaah lansia memiliki mata pencaharian sebagai PNS, pedagang, petani, dan karyawan swasta (Sriyono, 2022). Adapun prasantasenya sebagai berikut:

Diagram 2
Data Pekerjaan Jemaah Haji Lansia
KBIHU Muhammadiyah Kota Semarang



Sumber: Manifestasi Data KBIHU Muhammadiyah Kota Semarang

Data yang memuat jenis-jenis pekerjaan jemaah haji lansia tersebut, menunjukkan bahwa karyawan swasta merupakan mata pencaharian Sebagian jemaah haji lansia dengan presentase 22% sebanyak 12 jemaah haji. Setelahnya pekerjaan sebagai PNS dengan presentase 12% sebanyak 10 jemaah, selanjutnya pedagang dengan presentase 6% sebanyak 5 jemaah, dan petani dengan presentase 2% sebanyak 2 jemaah. Jenis pekerjaan jemaah lansia yang lain sebagian besar berupa pensiunan sebanyak 38% dengan jumlah 31 jemaah, selanjutnya ibu rumah tangga sebanyak 22% dengan jumlah 18 jemaah, selanjutnya purna wirawan sebanyak 4% dengan jumlah 3 jemaah, dan terakhir jemaah tidak bekerja sebanyak 1% dengan jumlah 1 jemaah (Sriyono, 2022).

C. Data Problem Psikologis Jemaah Haji Lansia di KBIHU Muhammadiyah Kota Semarang

Data problem psikologis dari jemaah haji lansia di KBIHU Muhammadiyah di dapatkan dari hasil wawancara yang sudah di lakukan. Wawancara tersebut di lakukan penulis dengan berpedoman draft wawancara yang di sudah di susun sesuai

dengan kerangka teori. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa kebanyakan jemaah lansia mengalami perasaan kurang senang dalam menjalani bimbingan manasik online yang diselenggarakan KBIHU Muhammadiyah Kota Semarang. Hal tersebut sesuai dengan hasil wawancara dengan ibu MD

“Ya tau ada bimbingan manasik online, perasaan saya lebih senang bimbingan manasik langsung, kurang senang sama online-online (Informan MD, 2022)”

Analisis alat ukur kecemasan dan stres menunjukkan bahwa ibu MD termasuk dalam kategori kecemasan ringan dan tidak termasuk dalam kategori stres. Problem psikologis yang di alami oleh Ibu MD ditunjukkan dengan merasakan sulit untuk tidur dan kurang nyenyak dalam tidur, merasakan kebingungan, pusing, khawatir serta tidak bisa mengendalikan khawatir, merasa otot menjadi tegang, mengalami sakit leher dan pinggang, mengalami kesulitan dalam berkonsentrasi, merasakan gelisah, dan kurang mampu dalam menyelesaikan permasalahan.

Hal yang sama juga dirasakan oleh beberapa jemaah yang juga mengatakan kurang menyukai adanya bimbingan manasik *online*, seperti ibu SH, pak NT, ibu PO, ibu NM, dan ibu SE seperti hasil wawancara berikut:

“Waktu saya tau bimbingannya secara online saya rasane kurang senang, kurang marem ning ati ki (Informan SH, 2022)”

Analisis alat ukur kecemasan dan stres menunjukkan bahwa ibu SH termasuk dalam kategori kecemasan ringan dan stres ringan. Problem psikologis yang di alami oleh Ibu SH ditunjukkan dengan merasakan sulit tidur dengan nyenyak, merasa pusing, kebingungan, merasakan otot menjadi tegang, mengalami susah dalam berkonsentrasi, sering merasakan emosi, dan hampir sering tidak dapat menyelesaikan permasalahan.

“Tau mba yang di hp itu, ya kurang seneng, enak tatap muka soale aku gak ono aplikasine, hp yo jarang ono, kadang anakku sing tak kon mbenekke (Informan NT, 2022)”

Analisis alat ukur kecemasan dan stres menunjukkan bahwa pak NT termasuk dalam kategori kecemasan ringan dan tidak termasuk dalam kategori stres. Problem psikologis yang di alami oleh pak NT ditunjukkan dengan merasakan sulit untuk tidur dengan nyenyak, merasakan kebingungan, pusing, merasakan khawatir dan tidak bisa mengendalikan khawatir, merasa otot menjadi tegang, mengalami sakit leher dan pinggang, mengalami kesulitan dalam berkonsentrasi, merasakan gelisah, dan kurang bisa menyelesaikan permasalahan.

“Ya gimana ya, kurang suka mba, kalau online-online itu dirumah malah gak fokus, terganggu, lebih seneng nek langsung. Kadang ada tamu, ada apa dadi bingung malah kadang paham kadang gak paham mba. Pernah nangis karena bingung tapi meh minta tolong siapa ya gk tau (Informan PO, 2022)”

Analisis alat ukur kecemasan dan stres menunjukkan bahwa ibu PO termasuk dalam kategori kecemasan sedang dan stres sedang. Problem psikologis yang di alami oleh ibu PO antara lain mengalami kesulitan untuk tidur dengan nyenyak, merasa kebingungan, pusing, merasa khawatir, jantung sering berdetak lebih cepat, mengalami gangguan pencernaan seperti perut merasa mulas, mengalami otot tegang, merasa lelah, mengalami kesulitan dalam berkonsentrasi, dan sering merasa takut terhadap apa yang akan terjadi.

“Rasanya gak enak di online kan, enakan tatap muka gitu lo mba. Takutnya, takut ditunjuk untuk baca doa mba. Terus sedih juga kalo online itu kayanya kurang khusus' mendengarakannya. Ada tamu dimatiin dulu, ada cucu nangis dimatiin dulu, ada pekerjaan apa dimatiin dulu jadi gak bisa fokus di online, enak nya tatap muka jadi kita diajarin bareng-bareng dan itu enak ada temen nya gitu kalo menurut saya (Informan NM, 2022)”

Analisis alat ukur kecemasan dan stres menunjukkan bahwa ibu NM termasuk dalam kategori kecemasan sedang dan stres sedang. Problem psikologis yang di alami oleh ibu NM ditunjukkan dengan merasakan mengalami susah tdur

dengan nyenyak, merasa kebingungan, merasa terlalu khawatir, merasa tegang, jantung berdetak lebih kencang, mengalami gangguan pencernaan seperti mengeluarkan air kecil terus menerus, mengalami sakit leher dan sakit punggung, merasa lelah, dan merasa takut terhadap apa yang akan terjadi.

“Ya pusing ya mbak, malah semangat jadi menurun karena kepikiran bimbingan online, kepikiran kalo pandemic gak selesai-selesai hajine belum jelas berangkat atau tidak (Informan SE, 2022)”

Analisis alat ukur kecemasan dan stres menunjukkan bahwa ibu SE termasuk dalam kategori kecemasan sedang dan stres sedang. Problem psikologis yang di alami oleh ibu SE ditunjukkan dengan merasakan tidak bisa mengelola emosi, mengalami susah tidur dengan nyenyak, merasa kebingungan, merasa khawatir, merasa otot menjadi tegang, mengalami sakit pada leher dan punggung, mengalami kesulitan dalam berkonsentrasi, dan kurang bisa menyelesaikan permasalahan.

Selain dari paparan perasaan kurang suka yang di alami jemaah, ada juga jemaah yang mengalami perasaan bingung waktu mengetahui bimbingan manasik di lakukan secara online, seperti ibu SS, pak SP, ibu KK

“Iya tau bimbingan online, perasaan saya ya bingung mbak, kok lebih seneng bimbingan manasik secara langsung mba. Saya gak bisa main hp jadi ya bingung mba (Informan SS, 2022)”

Analisis alat ukur kecemasan dan stres menunjukkan bahwa ibu SS termasuk dalam kategori kecemasan ringan dan stres ringan. Problem psikologis yang di alami oleh ibu SS ditunjukkan dengan merasakan pusing, merasa khawatir, mengalami sakit leher dan punggung, merasa lelah, mengalami panik, mengalami kesulitan dalam berkonsentrasi, dan merasa takut terhadap apa yang akan terjadi kedepannya.

“Bimbingan di hp ya, yang pertama saya rasakan ya bingung mbak, bingung cara membukanya bagaimana, cara mencet-mencetnya bagaimana (Informan SP, 2022)”

Analisis alat ukur kecemasan dan stres menunjukkan bahwa pak SP termasuk dalam kategori kecemasan ringan dan stres sedang. Problem psikologis yang di alami oleh pak SP ditunjukkan dengan merasakan susah untuk tidur dengan nyenyak, merasa kebingungan dan pusing, merasa khawatir, merasakan sakit leher dan pinggang, merasa lelah, mengalami kesulitan dalam berkonsentrasi, mudah terkejut, tidak tertarik pada hal yang sering di lakukan, merasa takut terhadap apa yang akan terjadi kedepannya, dapat mengontrol emosi, merasakan gelisah, dan kurang bisa menyelesaikan masalah.

“Perasaane yo pie yo kok online ki, bingung mba (Informan KK, 2022)”

Analisis alat ukur kecemasan dan stres menunjukkan bahwa ibu KK termasuk dalam kategori kecemasan ringan dan stres sedang. Problem psikologis yang di alami oleh ibu KK ditunjukkan dengan merasakan kurang bisa mengontrol emosi, mudah tersinggung, pernah marah sampai meluap-luap, merasakan kebingungan, merasakan khawatir dan jarang bisa mengendalikan rasa khawatir, mengalami kesulitan dalam berkonsentrasi, merasa takut ada hal yang akan terjadi kedepannya, mengalami emosi yang berlebihan, jarang dapat mengontrol emosi, hampir tidak dapat menyelesaikan permasalahan, dan jarang dapat mengontrol rasa mudah tersinggung.

Selain perasaan kurang suka dan bingung, ada juga jemaah yang merasakan perasaan senang waktu mengetahui bimbingan manasik di laksanakan dengan online, seperti pak KP, pak SKS, pak SK

“ya rasanya ada senengnya, ada sedihnya mba. Seneng karena tidak semua KBIH itu membuat bimbingan manasik, tapi ya ono sedihe takute nek gak paham soale ndelok hp aku yo wes ora cetho (Informan KP, 2022)”

Analisis alat ukur kecemasan dan stres menunjukkan bahwa pak KP termasuk dalam kategori kecemasan ringan dan stres ringan. Problem psikologis yang di alami oleh pak KP ditunjukkan dengan susah tidur dengan nyenyak, merasakan kebingungan, merasakan khawatir dan merasa tidak dapat mengendalikan kekhawatiran, merasa tegang dan gelisah, merasa sakit leher dan pinggang, mengalami kondisi kesulitan untuk tetap duduk dengan diam, mengalami sulit dalam berkonsentrasi, dan kurang bisa menyelesaikan permasalahan.

“Yang bimbingan karna pandemi jadi online itu ya, ya senang mba, soalnya tidak perlu datang ke KBIH sudah bisa mendapatkan materi bimbingan, disambi pekerjaan dirumah, disambi aktivitas dirumah (Informan SKS, 2022)”

Analisis alat ukur kecemasan dan stres menunjukkan bahwa pak SKS tidak merasakan salah satu dari indikator kecemasan dan stres.

“Iya tau mba, perasaane ya biasa aja sih mba, kan sebelum pandemi sudah mendapatkan bimbingan manasik langsung, jadi ya mesti di hp itu sama kaya gitu mba pelaksanaannya beda cara tok (Informan SK, 2022)”

Analisis alat ukur kecemasan dan stres menunjukkan bahwa pak SK tidak merasakan salah satu dari indikator kecemasan dan stres.

Dari uraian jawaban jemaah haji lansia di atas, dapat disimpulkan bahwa semua jemaah haji lansia mengetahui adanya bimbingan manasik online. Namun, kebanyakan jemaah haji lansia saat mengetahui bimbingan manasik di laksanakan secara online mereka merasakan kurang suka, bingung dalam menghadapi bimbingan manasik online, dan sedikit mengatakan senang karena dianggap lebih praktis. Dari perasaan tersebut, ternyata pemahaman materi bimbingan manasik online pada jemaah haji lansia juga berbeda-beda, Hal tersebut sesuai dengan hasil wawancara dengan pak SP.

Pak SP menjelaskan bahwa selama mengikuti bimbingan manasik haji online beliau kurang memahami materi yang disampaikan yang disebabkan oleh proses penuaan yang di alami oleh pak SP.

“saya mengikuti bimbingan manasik online kira kira hanya enam kali saja, jujur saja saya kurang paham mba. Saya sudah tua, wong saya hp aja buat komunikasi kesusahan apalagi kok buka yang lain-lain. Selain itu, saya pendengarannya juga mulai kurang terdengar, dan ingatan saya juga cepet hilang, jadi kemarin saya mengerjakan apa sekarang saya sudah lupa tidak ingat (Informan SP, 2022)”

Hal yang sama juga dirasakan oleh beberapa jemaah yang juga mengatakan kurang memahami adanya bimbingan manasik online, seperti ibu SH, ibu NM, ibu PO, ibu MD, pak NT, ibu KK, ibu SE, ibu SS, pak KP, seperti hasil wawancara berikut:

“Jarang saya mengikuti soale dodol warungan yo. Nek paham la wong kurang jelas suarane, gambare, kadang sok-sok ilang gambare, ilang suwarane, kadang halamane pindah dewe, kadang yo ngedoli barang dadi yo kurang paham yo gk begitu paham (Informan SH, 2022)”

“Ibu mengikuti bimbingan manasik itu sekitar empat bulan berturut-turut setiap minggu, kalau pemahaman ya gak, e.. kurang paham mba karena kan ibu sudah tua ya, kurang fokus kalo di hp, kadang ada jemaah yang suara hpnya nyala jadi malah kedengerane suara ngobrol jemaah itu jadi malahbingung tidak dapat menangkap apa yang dibicarakan materinya (Informan NM, 2022)”

“Jarang saya mengikuti bimbingan itu hehe, kalau memahami ya bisa ya mba tapi namanya orang tua ya kadang-kadang lupa sama materi yang sudah dipelajari, karo apal-apalan itu juga agak susah ya mba (Respoden PO, 2022)”

“Berapa kali ya, kalo gak tiga kali an ya empat kali an lah mba. Kadang-kadang suarane dari KBIHU ki kacau, kalau paham ya insyaallah paham mba ada buku panduane tapi ya kadang pas mengikuti kok kadang dari KBIH suarane ilang dadi kadang kurang paham kadang paham (Informan MD, 2022)”

“Ya mengikuti kira-kira empat kalian. Ya kadang paham, kadang gak paham suarane tiba-tiba gak kedengeran mbak pernah berapa kali kae ya, terus aku ki wes gak tinggal sama anak jadi meh pie yawes dimatiin aja nek suarane gak kedengeran (Informan NT, 2022)”

“Mengikuti ya jarang-jarang mba. Ya sitik-sitik ono sing paham, tapi ya akeh sing rak paham wong aku yo angel dulanan hp ki dadi kadang kepencet ilang terus rak iso balikke (Informan KK, 2022)”

“Lupa mba saya berapa kali mengikuti, tapi sering ikut dulu pas awal-awal. Kalau paham ya kurang paham mba, soale pikirane dadi akeh mikir bingung ora iso dulanan hp, terus during pasti nek berangkah haji dadi semangate menurun males mengikuti bimbingan terusan mba (Informan SE, 2022)”

“Saya mengikuti ya kurang lebih lima kali mba. Karena saya tidak bisa main hp, jadi ya saya bingung, kurang paham mba. Saya ya merasa khawatir karena tidak bisa mengikuti bimbingan di hp (Informan SS, 2022)”

“setiap ada manasik ya saya mengikuti lah ya walaupun kurang paham tapi insyaallah bisa memahami sedikit-sedikit kadang dibantu anak e ning sebelah gawe nerangke (Informan KP, 2022)”

Berbeda dengan sepuluh orang jemaah haji lansia yang kurang memahami bimbingan manasik online, ada dua jemaah lansia yang dapat memahami bimbingan manasik online yaitu pak SKS dan Pak SK.

“Semenjak 2020 online saya selalu mengikuti. Kalo saya ya paham mba, bisa memahami (Informan SKS, 2022)”

“Saya lupa mba, saya lupa hehe. Kadang-kadang saya soalnya gak rutin mba jarang-jarang. Jadi kalo memahami ya paham, awalnya memahami dulu terus ya lama lama paham (Informan SK, 2022)”

Uraian jawaban dari jemaah haji lansia di atas, dapat disimpulkan kebanyakan jemaah haji lansia saat mengikuti bimbingan manasik secara online banyak yang kurang bisa memahami materi yang disampaikan dikarenakan jemaah terkendala masalah teknologi (tidak dapat memainkan hp) ditambah dengan kondisi jemaah lansia yang sudah mengalami fungsi-fungsi pada organ tubuh jemaah dan dua orang mengatakan paham dikarenakan jemaah tersebut sudah terbiasa menggunakan hp dan menjalankan aplikasi *zoom* atau *youtube*. Berdasarkan hasil wawancara dan alat ukur, jemaah mengalami kondisi dampak psikologis dengan rata-rata saat melaksanakan bimbingan manasik online. Hal tersebut juga membuat upaya penyembuhan dampak psikologis dari jemaah haji yang berbeda-beda juga seperti mendengarkan musik, memasak, bermain bersama cucu dan memperbanyak do'a serta membaca Al-Qur'an untuk mendapatkan

ketenangan pada saat menghadapi dampak psikologis. Hal tersebut sesuai dengan hasil wawancara dengan pak SP, ibu SE, ibu SS, dan ibu PO

“merasakan hal-hal seperti ini itu dari awal bimbingan manasik online dan tiap bimbingan mengalami bingung karna memang tidak bisa hp an ya mba. Pas bingung biasanya saya ya memutar lagu-lagu seperti ini, sembari membuka buku panduan itu mba, kalo misalnya di buku tidak ketemu ya tanya sama KBIHU, nanti KBIHU datang, selain itu ya saya berdoa agar pandemi cepet selesai, tidak online, dan dipermudah urusannya (Informan SP, 2022)”

“Nek merasa hilang semangat ya pas tau bimbingane online mba soale mikir nek pandemi mesti haji gak jadi berangkat jadi sedih ya mba dadi semangat malah menurun terus tak alihke aku masak ben masalahane gak kepikiran mba soale aku seneng masak mba (Informan SE, 2022)”

“Merasakan khawatir tidak dapat mengikuti bimbingan ya saat saya mengikuti manasik di hp anak saya. Upaya saya mba ya bertanya pada tetangga saya yang mengikuti manasik di hp kalo gak gitu ya bingung kadang anak saya ya sibuk kerja, kadang sering tak doakan biar cepet berubah tatap langsung biar tidak ribet mba, seringnya ya saya membaca al-qur'an kalau ada masalah mba biar adem, jadi tenang tidak sedih, khawatir (Informan SS, 2022)”

“ya lama ya mba merasakan gak bisa fokus jadi bingung. Apa ya mbak yang saya lakukan kalo udah kepikiran terus kalo gak bisa carane, bingung ya kadang sudah bimbingane ya saya sabar mba, terus berdo'a berdoa sambil saya ikut mainan sama cucu dirumah, ya buat hiburan mba cucu saya kalau mainan itu rame (Informan PO, 2022)”

Selain menangani kondisi dampak psikologis dengan melakukan aktivitas agar jemaah tidak berlarut-larut dalam menghadapi bimbingan manasik online, jemaah juga memerlukan bantuan dari orang terdekat seperti keluarga maupun tetangga untuk menangani dampak psikologis yang dihadapi jemaah haji lansia, seperti hasil wawancara dengan ibu NM, ibu KP, KK, MD,

“Mengalami kebingungan, takut ya begini kalau bimbingan itu pas nanti ditunjuk untuk baca do amba kalau upayanya ya saya menghubungi keluarga kalo merasa bingung, takut, tidak paham. Kalau misalnya keluarga tidak bisa ngajari ibu ya ibu coba chat di KBIH nanti diulang lagi mba (Informan NM, 2022)”

“Ngerasa sedih nek gak bisa mengikuti materinya sampai mana ya kalo ada bimbingan mikire gitu, Kalau upaya ya manasik biasanya bareng sama anak jadi bisa tanya pas kurang denger, anak ya bisa menerangkan. Kalau pasa anak tidak dirumah ya tanya ke tetangga yang mngikuti manasik hp (Informan KP, 2022)”

“Nek saya bingung hpan kok gak iso, dadi bimbingane malah gak masuk gak nyentel ya setiap nek ono bimbingan nek aku mengikuti rasane ngno, upaya ku ya taka kali anakku mba sing tak suruh buka manasik e terus anakku sing jelaske ning aku pie pelajarane kudu buka bab opo, ngafalke doa opo mau (Informan KK, 2022)”

“Merasakan gak enak terus kalo bimbingan ya mba, kalo upaya ya saya minta bantuan anak kadang-kadang kalo anak pas dirumah kan minggu ya mba (Informan MD, 2022)”

Selain jemaah mengupayakan mengendalikan kondisi tersebut dengan memerlukan bantuan orang lain, ada juga jemaah yang sudah pasrah diri dalam menghadapi kondisi tersebut, seperti hasil wawancara dengan ibu SH, dan pak NT

“Merasakan mumet kurang marem akeh kendala ya nek mengikuti bimbingan tok si mba mesti kok ngene. Nek upaya ya wes bimbingane tak matikan aku wes rak ngapa-ngapain (Informan SH, 2022)”

Sama seperti yang di alami ibu SH, pak NT juga tidak mempunyai upaya dalam menyelesaikan permasalahan yang dihadapi atau dapat dikatakan beliau pasrah terhadap apa yang terjadi.

“ya bingung ya kalo mengikuti bimbingan itu, tapi ya pie aku wis gak tinggal sama anak mba, dadi meh nyuruh benerkke sopo neh, dadi ya nek wes gangguan-gangguan ya tak keluarkan (Informan NT, 2022)”

Berdasarkan hasil wawancara dan hasil dari alat ukur yang digunakan pada penelitian ini, maka kategori dampak psikologis yang di alami oleh jemaah haji dapat ditulis sebagai berikut:

1. Kecemasan

Kecemasan yang di alami jemaah lansia pada penelitian ini diukur menggunakan alat ukur *Geriatric Anxiety State* (GAS) yang menghasilkan empat kategori yaitu kecemasan ringan, kecemasan sedang, kecemasan berat,

dan panik. Dalam penelitian yang di lakukan, kecemasan pada jemaah haji lansia yang mengikuti bimbingan manasik online terlihat sebagai berikut:

Tabel 5
Hasil Alat Ukur Kecemasan *Geriatric Anxiety State (GAS)*

No	Jenis Kecemasan	Total Jemaah
1	Normal	2 jemaah
2	Kecemasan Ringan	7 jemaah
3	Kecemasan Sedang	3 jemaah
4	Kecemasan Berat	-
5	Panik	-
Total		12 jemaah

Sumber: Informan

Dalam tabel 4 tersebut menjelaskan bahwa alat ukur yang digunakan untuk mengukur kecemasan pada jemaah haji lansia menunjukkan bahwa jemaah haji lansia yang mengikuti bimbingan manasik online merasakan kecemasan ringan dan kecemasan sedang saja. Kecemasan pada jemaah lansia berbeda-beda karena dalam indikator pertanyaan yang dijawab jemaah menunjukkan tingkatan yang berbeda-beda juga.

2. Stres

Kondisi stres yang di alami jemaah haji lansia dalam penelitian ini diukur dengan menggunakan alat ukur *Perceived Stres Scale (PSS-10)* yang menghasilkan lima kategori yaitu normal, stres ringan, stres sedang, stres berat, dan stres cukup berat. Dalam penelitian yang di lakukan, stres pada jemaah haji lansia yang mengikuti bimbingan manasik online terlihat sebagai berikut:

Tabel 6
Hasil Alat Ukur Stres *Perceived Stres Scale (PSS-10)*

No	Jenis Stres	Total Jemaah
1	Normal	4 jemaah
2	Stres Ringan	3 jemaah
3	Stres Sedang	5 jemaah
4	Stres Berat	-

No	Jenis Stres	Total Jemaah
5	Stres Cukup Berat	-
Total		12 jemaah

Sumber: Informan

Dalam tabel 5 tersebut menjelaskan bahwa jemaah haji lansia yang mengikuti bimbingan manasik *online* merasakan stres ringan dan stres sedang saja. Kondisi stres pada jemaah lansia berbeda-beda karena dalam indikator pertanyaan yang dijawab jemaah menunjukkan tingkatan keseringan mengalami indikator stres yang berbeda-beda juga

D. Upaya KBIHU Muhammadiyah Kota Semarang dalam Menangani Dampak Psikologis Jemaah Haji Lansia

KBIHU Muhammadiyah Kota Semarang dalam mematangkan bimbingan manasik haji secara *online* telah memikirkan beberapa upaya yang dapat digunakan dalam menangani dampak psikologis jemaah haji lansia berupa kecemasan dan stres agar pelaksanaan bimbingan manasik *online* dapat tetap berjalan lancar dan jemaah merasa dipermudah dalam pelaksanaan bimbingan manasik tersebut. Berikut upaya yang di lakukan KBIHU Muhammadiyah Kota Semarang antara lain:

Tabel 7
Dampak Psikologis yang di alami Jemaah Haji Lansia dan Penanganan Dampak Psikologis oleh KBIHU Muhammadiyah Kota Semarang

No	Dampak Psikologis	Bentuk	Penanganan oleh KBIHU Muhammadiyah Kota Semarang
1	Kecemasan ringan	Kecemasan karena tidak dapat menggunakan HP	Pendampingan dan tutorial penggunaan hp dan akses aplikasi <i>zoom</i> .
		Kecemasan karena tidak dapat memahami bimbingan manasik	<i>Home visit</i> ke rumah jemaah lansia.

No	Dampak Psikologis	Bentuk	Penanganan oleh KBIHU Muhammadiyah Kota Semarang
2	Kecemasan sedang	Cemas karena mudah lupa terhadap materi yang sudah disampaikan	Mengupload materi yang disampaikan ke dalam aplikasi <i>youtube</i> .
			Pembimbing memberikan nasihat tentang perlunya intensitas belajar buku panduan manasik haji.
3	Stres ringan	Menangis dalam menghadapi bimbingan manasik online.	Mengajak jemaah untuk melakukan rekreasi berupa jalan santai.
		Sakit dalam memikirkan bimbingan manasik haji	Menghimbau keluarga jemaah lansia untuk melakukan pendampingan saat mengikuti <i>zoom</i> .
4	Stres sedang	Kurang sabar dan kurang dapat mengontrol emosi.	Memberikan pengertian tentang kesabaran dan menahan emosi.
		Murung.	Memberikan pemahaman mengenai asyik berkuml dengan jemaah lain.
		Tidak bersemangat mengikuti bimbingan manasik online.	Memotivasi jemaah agar mempunyai semangat lagi.
			Mengajak jemaah lansia untuk berinteraksi dan komunikasi.
Menghimbau keluarga jemaah lansia untuk mengoptimalkan pendampingan.			

Sumber: Informan dan Pembimbing

Tabel tersebut menjelaskan adanya dampak psikologis dan upaya penanganan dari pembimbing KBIHU Muhammadiyah Kota Semarang. Pertama, kecemasan ringan yang di alami oleh jemaah haji berupa cemas tidak dapat menggunakan hp, dan tidak dapat memahami bimbingan manasik haji *online*. Kecemasan ringan tersebut di berikan penanganan oleh pembimbing berupa pendampingan dan di berikan tutorial penggunaan hp serta akses aplikasi *zoom*, dan memberikan bimbingan manasik tatap

langsung berupa *home visit* ke rumah jemaah lansia. kedua, kecemasan sedang yang di alami oleh jemaah haji lansia berupa cemas dikarenakan mudah lupa terhadap apa yang sudah di lakukan. Kecemasan sedang tersebut di berikan penanganan oleh pembimbing berupa di uploadnya materi kedalam youtube (Nama youtube: Bimbingan Manasik Haji dan Umrah Link:

<https://youtube.com/channel/UCeFov8SvEpzqk6lWyxFa-kg>), selain itu, pembimbing memberikan nasihat tentang perlunya internsitas belajar buku panduan manasik haji. ketiga, stres ringan yang di alami jemaah berupa menangis dalam menghadapi bimbingan manasik *online*, sakit dalam mmikirkan bimbingan manasik haji. stres ringan tersebut di berikan penanganan oleh pembimbing berupa mngajak jemaah untuk melakukan rekreasi berupa jalan santai agar badan jemaah juga terasa bugar, lalu menghimbau keluarga jemaah lansia untuk melakukan pendampingan saat mengikuti *zoom*. keempat, stres sedang yang di alami jemaah lansia berupa kurang dapat mengontrol emosi, murung, dan tidak semangat dalam mengikuti bimbingan manasik *online*. Stres sedang tersebut di berikan penanganan oleh pembimbing berupa memberikan pengertian tentang kesabaran, menahan emosi, memberikan pemahaman mengenai peraturan yang dibuat oleh kementrian agama tentang pola bimbingan manasik online, memotivasi jemaah agar mempunyai semangat lagi, mengajak jemaah lansia untuk berinteraksi dan komunikasi, serta menghimbau keluarga jemaah lansia untuk mengoptimalkan pendampingan.

BAB IV
ANALISIS DATA PELAKSANAAN BIMBINGAN MANASIK HAJI *ONLINE*
DAN DAMPAK PSIKOLOGIS BIMBINGAN MANASIK HAJI *ONLINE*
BAGI JEMAAH HAJI LANSIA DI KBIHU MUHAMMADIYAH KOTA
SEMARANG

A. Analisis Pelaksanaan Bimbingan Manasik Haji Secara *Online* pada KBIHU Muhammadiyah

Pelaksanaan bimbingan manasik haji secara *online* pada KBIHU Muhammadiyah Kota Semarang telah di laksanakan dari awal adanya pandemi *Covid-19* atau pada tahun 2020. Pelaksanaan bimbingan manasik *online* di KBIHU tersebut sesuai dengan realisasi program Kementerian Agama tentang manasik sepanjang tahun namun disampaikan menggunakan *platform* media sosial (Oebaidillah, 2020). Bimbingan manasik *online* tersebut di laksanakan dengan menggunakan cara PJJ atau pembelajaran jarak jauh menggunakan jaringan dan internet untuk membuka aplikasi *zoom* dan *youtube*. Hal tersebut sesuai dengan penelitian Chonyta (2021) yang menerangkan jika bimbingan manasik haji di masa pandemi yang paling efektif yaitu dengan menggunakan jaringan dan internet (Chonyta, dkk, 2021: 169). Sejalan dengan Chonyta, penelitian yang di lakukan oleh Salamiyah dan Hidayatullah (2021) mengatakan bahwa bimbingan manasik tidak dapat di lakukan seperti tahun sebelumnya atau masa sebelum adanya pandemi *Covid-19* hadir. Kehadiran pandemi mengalihkan bimbingan yang semula di laksanakan secara manual menjadi secara *virtual* dengan memilih model *offline* dengan perketat protokol kesehatan, *online* menggunakan jaringan dan internet, atau menggunakan keduanya (Hidayatullah dan Salamiyah, 2021). Sejalan dengan hal tersebut, bimbingan manasik *online* di KBIHU Muhammadiyah Kota Semarang telah sesuai anjuran dan arahan dari metode bimbingan manasik yang disampaikan oleh Dasir pada buku tuntunan

manasik haji dan umrah pada masa pandemi. Dasir memaparkan bahwa pemerintah membolehkan adanya prosesi bimbingan manasik berlangsung. Namun, metode penyampaian bimbingan manasik menggunakan salah satu dari tiga pola yang diperbolehkan, pertama tatap muka (*offline*) dengan protokol kesehatan, kedua bimbingan manasik jarak jauh (*online*), dan ketiga campuran (*blended*) antara bimbingan tatap muka dan *online* (Dasir, dkk, 2021: 16).

Harapan KBIHU Muhammadiyah dengan adanya bimbingan manasik *online* jemaah dapat lebih mudah mendapatkan materi ketika keadaan sedang dihadapkan dengan pandemi *Covid-19*. Namun, pelaksanaan bimbingan manasik di KBIHU Muhammadiyah Kota Semarang belum sesuai apa yang diharapkan oleh KBIHU tersebut. Dalam pelaksanaan bimbingan manasik terlihat banyak jemaah yang kurang bisa memahami materi yang disampaikan melalui aplikasi *zoom*. jemaah lansia tidak dapat memahami dikarenakan jemaah haji lansia banyak yang tidak dapat memainkan hp. Kurangnya literasi mengenai kecanggihan teknologi hp membuat jemaah kurang memahami materi pada pelaksanaan bimbingan manasik yang digelar secara *online*. Hal tersebut sesuai dengan teori Ramli dan Fadhilah (2020) yang mengatakan seseorang akan mengalami perubahan fungsi kognitif seperti kehilangan pemahaman, ketrampilan, dan lambatnya menerima informasi saat berada di fase lansia (Ramli dan Fadhillah, 2020: 31). Teori tersebut dikuatkan oleh penelitian Ashari yang menyebutkan bahwa fase lansia cenderung mengalami *gaptek* (gagap teknologi) yang lebih besar jika dibandingkan dengan fase remaja dan dewasa ketika dihadapkan dengan perkembangan teknologi komunikasi yang semakin canggih (Ashari, 2018: 155). Sejalan dengan penelitian tersebut, penelitian yang dilakukan oleh Hope, Schwaba, dan Piper (2014) mengatakan bahwa penggunaan internet pada lansia atau orang tua hanya berjumlah dua persen yang dapat dikatakan lansia kurang memahami caranya mengakses internet dengan penyebab kurangnya keahlian lansia dalam mengakses teknologi canggih seperti gawai (Hope, dkk, 2014: 3903). Pratama (2021) juga menyebutkan bahwa

sebagian besar jemaah haji tidak bisa menggunakan hp dan mengikuti perkembangan teknologi yang semakin pesat (Pratama, 2021 : 63).

Proses pelaksanaan bimbingan manasik menggunakan media *online* mempunyai strategi seperti perencanaan, pengawasan, dan evaluasi. Pertama perencanaan, perencanaan waktu di lakukan bersama-sama antara jemaah dan pembimbing dengan kriteria tidak mengganggu jam kerja, tidak mengganggu jam istirahat, dan tidak berbenturan dengan tugas pembimbing dan jemaah. Pada perencanaan materi pada pelaksanaan bimbingan manasik *online*, materi yang dimaksud dalam perencanaan bimbingan manasik *online* adalah lebih ke pendalaman materi-materi yang sudah pernah di berikan pada saat bimbingan manasik *offline* sebelum adanya pandemi. Selanjutnya, perancangan media yang digunakan yaitu dari konvensional (tatap muka seperti umumnya bimbingan manasik sebelum adanya pandemi) menjadi berbasis teknologi menggunakan *whatsapp* (untuk mengirim materi), *zoom* (untuk media pelaksanaan bimbingan manasik *online*), dan *youtube* (untuk mengupload materi bimbingan manasik *online*). Pelaksanaan bimbingan manasik *online* menggunakan *platform zoom* dikarenakan aplikasi tersebut merupakan aplikasi yang umumnya digunakan dalam memberikan pembelajaran *online*, aplikasi tersebut sudah digunakan di KBIHU dalam rapat-rapat sejak adanya pandemi, dan pemerintah juga menganjurkan untuk menggunakan aplikasi *zoom* dalam memberikan bimbingan manasik *online* pada pola pembimbingan manasik *online* PJJ. Hal tersebut sejalan dengan hal yang disampaikan Dasir dalam Rozie yaitu memberikan arahan bimbingan manasik haji melalui *online* pada aplikasi *zoom meeting* (Rozie, 2020). Selain itu juga pelaksanaan bimbingan manasik daring yang di adakan oleh kemenag Jakarta pusat diselenggarakan secara daring melalui *platform zoom* (Barie, 2020). Dipilihnya aplikasi *youtube* dikarenakan dalam media *zoom* dapat langsung diatur untuk dishare ke dalam *youtube*. Hal tersebut sesuai dengan yang disampaikan oleh kemenag yaitu model bimbingan manasik untuk menyampaikan materi dapat menggunakan aplikasi *youtube*, *whatsapp*,

zoom, Instagram, dan telegram (Wijanarko, 2020). Jadi dipilihnya aplikasi-aplikasi tersebut karena aplikasi tersebut lebih praktis untuk digunakan dalam media pembelajaran maupun pembimbingan dan sesuai dengan arahan dari kementerian agama.

Selanjutnya perencanaan absensi, awalnya KBIHU menggunakan *google form* untuk merekap absensi jemaah haji lansia, namun setelah di laksanakan bimbingan manasik *online* ternyata jemaah mengalami banyak kendala seperti tidak dapat mengembalikan halaman ke tampilan *zoom* lagi. Akhirnya absensi di lakukan dengan menulis nama di room chat *zoom* saat pelaksanaan bimbingan manasik *online*. Perencanaan-perencanaan tersebut akhirnya mendapatkan hasil berupa pelaksanaan bimbingan manasik di laksanakan pada hari minggu pada jam 07.30 agar semua jemaah dapat bergabung, dengan aplikasi yang digunakan yaitu *whatsapp, zoom, dan youtube*. Pelaksanaan bimbingan manasik *online* diawali dengan jemaah di berikan materi terlebih dahulu di *platform whatsapp* yang nanti akan dibahas menggunakan aplikasi *zoom*. Setelah itu jemaah dibagikan link *zoom* agar jemaah dapat bergabung dalam bimbingan manasik *online*. Sembari jemaah melakukan absen pada *room chat zoom* pembimbing yang bertugas membuka agenda bimbingan manasik yang diawali dengan salam, pembukaan, perkenalan, membaca do'a-do'a haji. setelah jemaah selesai melakukan absensi pembimbing melanjutkan *rundown* tersebut dengan memberikan materi yang sudah *dishare* ke grup *whatsapp* sebelumnya. Setelah materi disampaikan sesi tanya jawab dibuka dengan jemaah bertanya dan pembimbing menanyakan pemahaman dari jemaah. Setelah semua pertanyaan jemaah terjawab, pembimbing mengakhiri pertemuan *online* tersebut.

Selanjutnya, pengawasan yang di lakukan oleh KBIHU Muhammadiyah Kota Semarang yaitu setiap satu layar *zoom* di awasi oleh satu atau dua pembimbing agar pembimbing dapat langsung tanggap jika ada jemaah yang lupa mematikan *microphone* dan mengobrol pada saat bimbingan manasik *online* berlangsung, selain itu pembimbing melakukan pengawasan berupa jemaah

lansia selalu diingatkan ketika materi berlangsung untuk tetap menyimak apa yang disampaikan oleh pembimbing.

Selanjutnya, evaluasi yang di lakukan oleh pembimbing KBIHU Muhammadiyah Kota Semarang yaitu ketika banyak keluhan dari jemaah yang kebingungan mengakses *google form* dan aplikasi *zoom* dengan waktu bersamaan yang menimbulkan layar *zoom* dari jemaah hilang tampilan bimbingan manasik dan tidak mengetahui untuk mengembalikannya, pembimbing merubah sistem absensi yang semula di lakukan dengan mngisi *google form* menjadi absen melalui *room chat zoom*.

Selain permasalahan absensi, dalam evaluasi yang di lakukan, KBIHU mendapatkan keluhan dari jemaah yang merasa kebingungan karena tidak memahami prosesi pelaksanaan bimbingan manasik, tidak memahami materi karena suara yang bising atau sering hilang, kebingungan karena mudah lupa dengan materi yang disampaikan, dan tidak mempunyai semangat dalam melaksanakan bimbingan manasik *online*. Permasalahan-permasalahan yang di alami oleh jemaah haji dapat dikatakan sebagai dampak psikologis berupa kecemasan akibat mengikuti bimbingan manasik *online* yang sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Hatta (2016) jika seseorang mengalami kecemasan akan ditunjukkan dengan perasaan kebingungan, atau hilang kontrol pada diri sendiri seperti tidak memiliki semangat untuk mengikuti bimbingan manasik secara *online* (Hatta, 2016: 58). Sejalan dengan teori Hatta, jemaah yang mendapatkan bimbingan manasik *online* merasa kurang dapat menyelesaikan permasalahan yang sedang dihadapinya karena hal yang di alami jemaah merupakan hal yang baru dan belum pernah di alami sebelumnya, jadi jemaah belum mempunyai pengalaman dalam mmenghadapi permasalahan tersebut (Anita, 2018: 14). Menangani permasalahan yang dihadapi oleh jemaah-jemaah yang bergabung, KBIHU memberikan penyelesaian seperti berikut:

1. Jemaah yang tidak dapat memahami prosesi pelaksanaan bimbingan manasik karena tidak dapat menggunakan hp dan jemaah yang tidak memahami materi

bimbingan manasik. Upaya yang dilakukan pembimbing yaitu melakukan pendampingan dan memberikan tutorial pada jemaah haji, serta melakukan *home visit* ke rumah jemaah haji lansia yang mengalami tidak dapat menggunakan hp.

2. Jemaah yang merasa kebingungan karena mudah lupa dengan materi bimbingan manasik. Upaya yang dilakukan KBIHU yaitu memasukkan materi yang disampaikan dalam *zoom* ke dalam platform *youtube*, dan menghimbau jemaah untuk sering-sering membaca buku panduan manasik haji dan umrah.
3. Jemaah yang tidak mempunyai semangat dalam melaksanakan bimbingan manasik *online*. Upaya yang dilakukan KBIHU yaitu memberikan pemahaman mengenai aturan yang dibuat oleh kementerian agama, memberikan motivasi kepada jemaah agar mempunyai semangat lagi, dan meminta pihak keluarga untuk mendampingi dan menguatkan jemaah lansia.

B. Analisis Dampak Psikologis Bimbingan Manasik Online bagi Calon Jemaah Haji Lansia di KBIHU Muhammadiyah Kota Semarang

Bimbingan manasik *online* pada KBIHU Muhammadiyah Kota Semarang memberikan dampak pada psikologis pada jemaah lansia. Dampak psikologis tersebut terjadi karena jemaah lansia belum pernah mengalami pemberian materi bimbingan secara *online*. Hidayah (2021) menjelaskan bahwa dampak psikologis dapat dikatakan reaksi karena pengalaman yang mengguncang karena belum pernah dirasakan sebelumnya yang menimbulkan rasa cemas ataupun stres yang merangsang reaksi dari orang yang mengalaminya (Hidayah, 2021: iii) sejalan dengan teori tersebut, permasalahan baru akan menimbulkan dampak psikologis yang signifikan terhadap aktivitas sehari-hari (Ramdani, dkk, 2021: 35). Dampak psikologis yang dialami seseorang merupakan respon dari adanya kejadian yang terjadi yang ditunjukkan dengan tingkah laku yang dialami (Wiaswiyanti, 2008: 11)

Dampak psikologi yang di alami oleh jemaah haji lansia dalam mengikuti bimbingan manasik secara *online* diukur menggunakan alat ukur yang sudah disesuaikan kebutuhannya, berikut hasilnya

Tabel 8
Hasil Perolehan Score Pada Alat Ukur Kecemasan Geriatric Anxiety State (GAS) Dan Alat Ukur Stres Perceived Stres Scale (PSS-10)

No	Inisial	Jenis Kecemasan	Skor Kecemasan	Jenis Stres	Skor Stres
1	Ibu MD	Ringan	9	Normal	6
2	Ibu SH	Ringan	12	Ringan	11
3	Pak NT	Ringan	9	Normal	6
4	Ibu PO	Sedang	21	Sedang	13
5	Ibu NM	Sedang	26	Sedang	15
6	Pak SP	Ringan	17	Sedang	13
7	Ibu KK	Ringan	14	Sedang	14
8	Ibu SE	Sedang	19	Sedang	14
9	Pak SKS	Normal	0	Normal	7
10	Pak KP	Ringan	11	Ringan	8
11	Ibu SS	Ringan	8	Ringan	10
12	Pak SK	Normal	0	Normal	6

Sumber: Informan

1. Kecemasan

Berdasarkan tabel perolehan *score* dari alat ukur kecemasan, dapat dilihat jika bimbingan manasik haji secara *online* memeberikan dampak psikologis berupa kecemasan normal ringan dan sedang. Kecemasan ringan di alami oleh tujuh jemaah lansia, kecemasan sedang di alami oleh tiga jemaah lansia, dan dua sisanya tidak termasuk mengalami dampak psikologis kecemasan atau dapat dikatakan normal. dalam analisis tersebut berarti dalam bimbingan manasik secara *online* tidak menyebabkan jemaah lansia mengalami kecemasan berat dan kecemasan dalam level panik.

Kecemasan yang di alami oleh jemaah lansia rata-rata yaitu kebingungan karena kurang bisa memahami prosesi dan materi bimbingan manasik *online* yang disebabkan tidak dapatnya memainkan hp untuk

mengikuti bimbingan manasik secara *online*. Hal tersebut sesuai dengan teori yang menjelaskan bahwa kecemasan muncul akibat adanya stimulus yang berlebih sehingga seseorang melampaui kemampuannya untuk mengatasi stimulus tersebut yang menyebabkan munculnya rasa cemas (Anita, 2018: 14) kecemasan juga memiliki ciri-ciri fisik seperti jantung berdegup lebih cepat, bingung, pusing, gemetar, sakit kepala, hilang control diri, mual, dan selalu kepikiran terhadap apa yang sedang di alami (Hatta, 2016: 58). Teori tersebut sesuai dengan hasil penelitian yang mengatakan bahwa calon jemaah haji mengalami kesulitan dalam menyerap paparan materi tentang pelatihan tata cara ibadah haji (Suaidi, 2019: 4). Sejalan dengan penelitian Suaidi, penelitian oleh Lestari (2021) menyebutkan bahwa jemaah haji lansia kurang memahami bimbingan manasik *online* yang disebabkan tidak adanya perasaan memahami antar jemaah dan pembimbing yang bertugas karena tidak dapat bertatap muka mengena satu sama lain (Lestari, 2021: 84).

Jemaah lansia yang mengalami ketidak pahaman menggunakan teknologi, ketidak pahaman dalam menyerap materi yang di berikan secara *online* dikarenakan jemaah lansia tersebut mengalami penuaan dalam aspek kognitif. Penuaan dalam aspek kognitif ditunjukkan dengan penurunan kemampuan, kehilangan pemahaman, mudah lupa terhadap kegiatan yang di lakukan, dan fungsi organ yang melemah (Ramli dan Fadhilah, 2020: 31). Sejalan dengan hasil penelitian tersebut, Ajuhri (2019) memaparkan hasil penelitian berupa dalam fase lansia, semua orang akan mengalami melambatnya proses penerimaan informasi dan berfikir, sering merasa lupa setelah melakukan sesuatu, dan selalu merasa kebingungan atas apa yang terjadi (Ajuhri, 2019: 151)

Analisis alat ukur menyebutkan bahwa jemaah hanya mengalami kecemasan ringan dan sedang, serta ada jemaah yang tidak terdampak kecemasan pada psikologisnya. Kecemasan ringan yang dihadapi jemaah haji

kebanyakan berupa bingung dalam memahami proses dan materi bimbingan manasik *online*. Namun perasaan bingung dan cemas tersebut hanya dirasakan ketika pelaksanaan bimbingan manasik itu terjadi. Annisa dan Ifdil (2016) menyebutkan bahwa kecemasan ringan merupakan perasaan kurang menyenangkan yang normal terjadi kapan saja (Annisa dan Ifdil, 2016: 97). Kecemasan ringan membuat individu mulai mengalami keadaan otot menjadi tegang dalam menjalankan aktivitas, dan mengalami gelisah yang menjadikan perasaan menjadi bingung (Sudiyanto, 2007: 160). Sejalan dengan teori tersebut, hasil penelitian Rindayati, Nasir, dan Astriani (2020) menyebutkan bahwa lansia sudah pernah mempunyai pengalaman yang beragam yang dapat menjadikan jemaah menghadapi permasalahan yang belum pernah dilaluinya dengan tenang, dan hanya masuk dalam kategori kecemasan ringan (Rindayati, dkk, 2020: 99)

Berbeda dengan kecemasan ringan, kecemasan sedang yang di alami jemaah haji yaitu mudah lupa dalam mengikuti dan mempelajari bimbingan manasik *online*. Stuart (2006) menjelaskan bahwa ciri-ciri seseorang dengan kecemasan sedang ditunjukkan dengan mudah lupa, merasakan ketegangan otot, mudah merasa tersinggung dengan hal apapun, mudah mengeluarkan keringat, sering mengeluarkan air kecil, berjalan mondar-mandir, dan tiba-tiba sakit kepala (pusing) (Stuart, 2006). Sejalan dengan teori tersebut, Rindayati, Nasir, dan Astriani (2020) Menyebutkan bahwa kecemasan sedang dapat dipengaruhi oleh adaptasi penuaan dalam perubahan kognitif pada lansia (Rindayati, dkk, 2020: 99). Perubahan yang di alami oleh lansia cenderung menurunkan fungsi organ-organ pada lansia seperti turunnya fungsi pengingat, mengenali, serta hilangnya kemampuan-kemampuan pada indra perasa, penglihat, dan penciuman (Husna, dkk, 2019: 39).

Dampak psikologis yang di alami jemaah dari hasil wawancara berupa kebingungan tidak dapat menggunakan hp dan mengakses *zoom* ditangani

dengan upaya yang berbeda-beda. Jemaah ada yang melakukan healing dengan mendengarkan musik, ada yang menekuni hobi dengan memasak, dan ada yang membutuhkan bantuan dari orang lain. Pertama, jemaah mendengarkan musik yang digunakan untuk penyembuhan dampak psikologis cemas karena musik dianggap menenangkan. Hal tersebut sesuai dengan teori najla yang mengatakan musik dapat dijadikan sebagai media penyembuhan diri, pengembalian mood dan suasana hati, menenangkan pikiran, dan mengendalikan emosi sesuai dengan *genre* musik yang di dengarkan (Najla, 2020: 3). Hal tersebut sesuai dengan hasil penelitian yang menyebutkan bahwa pemberian musik dalam *coping* yang di lakukan lansia dapat memberikan efek ketenangan, ketentraman, kenyamanan, dan rasa senang yang membuat lansia lebih semangat dalam menjalani aktivitas sehari-hari (Larasati dan Prihatanta, 2017: 19). Sejalan dengan penelitian tersebut, mendengarkan musik dapat dijadikan upaya untuk mengurangi emosi, tekanan pada mental, fikiran, dan mempertahankan kesehatan dan suasana hati seseorang (Suryana, 2012: 7).

Selanjutnya, jemaah mengalihkan pikiran dengan melakukan hobi yaitu memasak. Hal tersebut sesuai dengan *problem-focused coping* yaitu mengalihkan pikiran jemaah dengan melakukan kegiatan positif seperti yang di lakukan jemaah yaitu memasak. Dampak psikologis dapat di minimalisir dengan meniadakan pemikiran-pemikiran, mulai melakukan kegiatan yang bersifat positif dan menekuni hobi yang akan merubah kondisi menjadi lebih baik seperti senam, kerja bakti, memasak, bertanam, ataupun kegiatan lainnya yang bisa membuat seseorang menjadi melakukan kegiatan untuk memudarkan pikiran yang membuat tertekan (Musradinur, 2016: 198). sejalan dengan teori tersebut, hasil penelitian Jannah (2020) Menunjukkan bahwa *coping* merupakan cara efektif yang dapat di lakukan oleh lansia yang menimbulkan keadaan baik yang di lakukan dalam bentuk perilaku untuk

mengatasi permasalahan yang membuat situasi menjadi tekanan (Jannah, 2020: 50). Strategi *problem-focused coping* dapat mengurangi ketegangan situasi yang dirasakan dari lingkungan dan dapat menciptakan kembali aktivitas yang biasanya dilakukan individu (Safaria dan Saputra, 2009: 103).

Selain itu, ada juga jemaah lansia yang menangani dampak psikologis dengan memerlukan bantuan dari orang lain. Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang mengatakan dukungan sosial dan bantuan dari orang terdekat seperti keluarga, tetangga, dan teman dapat membantu lansia dalam mengatasi permasalahan yang sedang dilalui (Rahmah, dkk, 2014: 11). Hasil penelitian yang dilakukan oleh Parasari dan Lestari (2015) menunjukkan bahwa adanya dukungan sosial dari keluarga membuat dampak psikologis yang dialami oleh lansia menurun (Parasari dan Lestari, 2015: 75). Sejalan dengan hal tersebut, Azizah (2011) dalam Parasari dan Lestari (2015) mengatakan bahwa diperolehnya dukungan dari keluarga (orang terdekat) dapat meminimalisir kecenderungan dampak psikologis pada lansia.

2. Stres

Berdasarkan tabel perolehan *score* dari alat ukur stres, dapat dilihat jika bimbingan manasik haji secara *online* memberikan dampak psikologis berupa stres normal ringan dan sedang. Stres ringan dialami oleh dua jemaah lansia, kecemasan sedang dialami oleh enam jemaah lansia, dan dua sisanya tidak termasuk mengalami dampak psikologis stres atau dapat dikatakan normal. dalam analisis tersebut berarti dalam bimbingan manasik secara *online* tidak menyebabkan jemaah lansia mengalami stres berat.

Stres ringan yang dialami jemaah berupa kurang dapat mengontrol perasaan hati yang menjadikan jemaah merasa terlalu sedih hingga menangis, dan sakit karena kepikiran bimbingan manasik online. Dan hal tersebut membuat kondisi jemaah menjadi gelisah, lemas, dan tiba-tiba menjadi tidak

enak badan namun dirasakan pada saat pelaksanaan bimbingan manasik saja. Hal tersebut sesuai dengan ciri-ciri yang dimiliki oleh stres ringan yaitu ketakutan tanpa adanya hal yang jelas, gelisah, emosi tidak stabil, lemas, perasaan tidak menentu, sedih, yang menjadikan seseorang merasa kurang sehat (Arista, 2017: 18) kondisi lansia yang mengalami sedih dalam lemas dalam stres ringan dikarenakan lansia jarang mengalami kelelahan, hal tersebut menyebabkan lansia jika mengalami permasalahan mudah merasa sedih (Kaunang, dkk, 2019: 3)

Stres sedang yang dihadapi jemaah lansia berupa sudah untuk tidur dan sulit tidur dengan nyenyak, tidak dapat mengontrol emosi, mengalami sering mulas dan buang air kecil, menurunnya semangat mengikuti bimbingan manasik online, dan menyendiri untuk menyembunyikan masalahnya. Hal tersebut sesuai dengan tanda-tanda seseorang mengalami stres sedang yang ditunjukkan dengan tidak mempunyai waktu tidur yang baik dan cukup dan memikirkan terlalu dalam permasalahan-permasalahan yang dilalui (Wulandari, 2017: 12), sejalan dengan hal tersebut, prayitno menyebutkan bahwa gangguan pencernaan seperti sakit perut dan sering mengeluarkan air besar maupun kecil merupakan tanda dari stres sedang (Prayitno, 2014: 9). sejalan dengan teori tersebut, hasil penelitian yang dilakukan oleh Dewi dan Mutmainnah (2022) Kebanyakan lansia mengalami stres sedang dikarenakan pengaruh usia yang lebih tinggi cenderung akan meningkatkan lansia mengalami stres sedang pada kehidupan sehari-hari (Dewi dan Mutmainnah, 2022: 68)

Upaya yang dilakukan oleh jemaah dalam menangani dampak psikologis berupa menangis dalam menghadapi bimbingan manasik haji *online* yaitu bermain dengan cucu. Hal tersebut sesuai dengan penanganan pada prinsip *homeostatis* yang menerangkan bahwa jemaah dapat mengembalikan keadaan yang kurang menyenangkan menjadi seimbang (Musradinur, 2016:

197). Hal tersebut sejalan dengan hasil penelitian Widyastuti, Widha, dan Aulia (2019) yang menyebutkan jika dampak psikologis dapat di minimalisir dengan menghibur diri seperti penggunaan terapi bermain, jadi jika merasa penat yang menyebabkan seseorang kurang mampu mengatasinya, maka terapi bermain dapat menjadi *coping* terhadap kecemasan, dan tinakan yang merujuk pada dampak psikologis (Widyastuti, dkk, 2019: 104).

Selanjutnya dampak psikologis stres berupa kurang dapat mengontrol emosi, murung dan tidak memiliki semangat diatasi jemaah dengan memperbanyak sabar, do'a, dan mendekatkan diri pada Allah swt. Hal tersebut merupakan upaya penyembuhan dampak psikologis berupa *emotional-focused coping* yang dilakukan dengan upaya positif seperti mendekatkan diri pada Allah swt (Musradinur, 2016: 198). Sejalan dengan hal tersebut, penelitian Azizah (2011) dalam Rahmah, Istiaji, dan Rokhmah (2014) menyebutkan bahwa *coping* spiritual atau *coping* bentuk positive reappraisal dilakukan dengan cara berdo'a kepada Allah swt, mengaji, mendekatkan diri pada Allah merupakan cara yang dapat meminimalisir dampak psikologis yang efektif terhadap lansia (Rahmah, dkk, 2014: 10). Sejalan dengan Azizah, hasil penelitian menyebutkan bahwa *coping* spiritual yang dilakukan individu berupa berdoa, mengaji, mendekatkan diri pada Sang pencipta dapat membantu mengurangi dampak psikologis yang dirasakan karena adanya keyakinan pada Allah swt (Purnama, 2017: 80).

Tabel 9
Perubahan Dampak Psikologis Yang di alami Jemaah Haji Lansia

No	Dampak Psikologis	Bentuk	Penanganan oleh KBIHU Muhammadiyah Kota Semarang	Hasil Perubahan	Perubahan dampak psikologis
1	Kecemasan ringan	Kecemasan karena tidak dapat menggunakan hp.	Pendampingan dan tutorial penggunaan hp dan akses aplikasi <i>zoom</i> .	Lebih terampil menggunakan hp.	Kecemasan ringan menjadi normal

No	Dampak Psikologis	Bentuk	Penanganan oleh KBIHU Muhammadiyah Kota Semarang	Hasil Perubahan	Perubahan dampak psikologis
		Kecemasan karena tidak dapat memahami bimbingan manasik <i>online</i> .	<i>Home visit</i> ke rumah jemaah lansia.	Dapat lebih mudah memahami bimbingan manasik <i>online</i> . Setelah jemaah membaca buku untuk mencari hal yang belum dipahami jemaah jika akan termotivasi untuk sering-sering membaca buku panduan.	
2	Kecemasan sedang	Cemas karena mudah lupa terhadap materi yang sudah disampaikan.	Mengupload materi yang disampaikan ke dalam aplikasi <i>youtube</i> . Pembimbing memberikan nasihat tentang perlunya intensitas belajar buku panduan manasik haji.	Lebih mudah mengingat jika mengikuti bimbingan manasik <i>online</i> .	Kecemasan sedang menjadi normal.
3	Stres ringan	Menangis dalam menghadapi bimbingan manasik <i>online</i> . Sakit dalam memikirkan bimbingan manasik haji.	Mengajak jemaah untuk melakukan rekreasi berupa jalan santai. Menghimbau keluarga jemaah lansia untuk melakukan pendampingan saat mengikuti <i>zoom</i> .	Suasana hati menjadi lebih senang dan gembira. Berkurangnya rasa sakit bahkan sembuh dan tidak merasakan sakit lagi.	Stres ringan menjadi cemas sedang selanjutnya menjadi normal.

No	Dampak Psikologis	Bentuk	Penanganan oleh KBIHU Muhammadiyah Kota Semarang	Hasil Perubahan	Perubahan dampak psikologis
4	Stres sedang	Kurang sabar dan kurang dapat mengontrol emosi.	Memberikan pengertian tentang kesabaran dan menahan emosi.	Lebih Sabar dan Bisa mengontrol emosi.	Stres sedang menjadi stres ringan selanjutnya menjadi normal.
		Murung.	Memberikan pemahaman mengenai asyik berkuml dengan jemaah lain.	Menjadi paham dengan bimbingan manasik <i>online</i> .	
				Menjadi lebih senang bersama dengan jemaah lain mengikuti bimbingan manasik <i>online</i> .	
		Tidak bersemangat mengikuti bimbingan manasik <i>online</i> .	Memotivasi jemaah agar mempunyai semangat lagi.	Bersemangat mengikuti bimbingan manasik <i>online</i> .	
			Mengajak jemaah lansia untuk berinteraksi dan komunikasi.	Jemaah menjadi terbuka dan sering berkomunikasi.	
			Menghimbau keluarga jemaah lansia untuk mengoptimalkan pendampingan.	Menjadi lebih teratur dalam mengikuti bimbingan manasik <i>online</i> .	

Sumber: Informan dan KBIHU Muhammadiyah Kota Semarang

Dampak psikologis yang di alami jemaah haji lansia setelah mendapat penanganan dari KBIHU mengalami perubahan. Perubahan tersebut dalam kecemasan seperti kecemasan ringan menjadi normal, kecemasan sedang menjadi normal. Dalam dampak psikologis stres seperti stres ringan menjadi cemas sedang dan selanjutnya menjadi normal, stres sedang menjadi stres ringan dan selanjutnya menjadi normal. Yang pertama perubahan dampak

psikologis kecemasan dari kecemasan ringan menjadi normal. Perubahan tersebut dapat terjadi dikarenakan jemaah lansia mendapatkan pendampingan dan tutorial terhadap kebingungan lansia. Hal tersebut sesuai dengan penelitian Chaerunisa, dkk (2022) yang menyebutkan pendampingan dan penyuluhan pada lansia dapat membuat penurunan atau perubahan menjadi lebih baik dalam gejala kecemasan (Chaerunisa, dkk, 2022: 30). Sejalan dengan hasil penelitian tersebut, penelitian lain memaparkan bahwa para lansia dalam menghadapi masalah jika didampingi oleh keluarga akan meningkatkan penyelesaian masalah dan mengurangi kecemasan yang terjadi (Astuti, 2020: 55). Selanjutnya, pelaksanaan *home visit* ke rumah jemaah lansia membuat dampak psikologis yang awalnya mengalami kecemasan ringan menjadi normal. Hal tersebut sesuai dengan hasil penelitian Lisnawati (2021) yang mengatakan bahwa *home visit* memiliki pengaruh terhadap peningkatan kesehatan dan ringan dalam menghadapi permasalahan (Lisnawati, dkk, 2021: 44). Sejalan dengan hal tersebut, penelitian lain menunjukkan bahwa kunjungan ke rumah lansia atau *home visit* memiliki dampak positif seperti membuat perasaan menjadi lebih tenang, lebih senang, lebih baik daripada sebelumnya (Niemela, dkk, 2012: 380). Selanjutnya melakukan rekreasi berupa jalan santai dapat membuat stres ringan menjadi cemas sedang dan selanjutnya menjadi normal. Hal tersebut sejalan dengan hasil penelitian yang menyebutkan bahwa jalan jalan merupakan salah satu cara yang ampuh mengurangi stres, dianjurkan untuk orang-orang yang ingin mengurangi stres (non olahragawan) dapat melakukan aktifitas fisik berupa jogging, jalan santai, renang, atau bersepeda (Loehr, 1993: 149). Hal yang sama juga dikemukakan dalam hasil penelitian yang menyebutkan bahwa olahraga seperti jalan santai mempunyai dampak dalam menurunkan dampak psikologis pada lansia (Hidayah, 2015: 231). Selanjutnya dukungan seperti motivasi dari pembimbing dan keluarga dapat menurunkan stres sedang menjadi stres ringan yang selanjutnya menjadi normal. Hal tersebut sesuai

dengan hasil penelitian yang menyebutkan bahwa motivasi dan dukungan dari orang-orang akan membuat lansia menjadi lebih yakin untuk dapat menangani dampak psikologis yang sedang dirasakan dan membuat berkurangnya dampak psikologis yang di alami (Sianipar, dkk, 2021: 246).

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

1. Bimbingan manasik yang di laksanakan di KBIHU Muhammadiyah Kota Semarang menggunakan metode PJJ (pembelajaran jarak jauh) / *online* dengan menggunakan aplikasi *whatsapp*, *zoom* dan *youtube* sebagai media bimbingan manasik *online*. Materi yang di berikan pada saat bimbingan manasik *online* yaitu pendalaman-pendalaman materi ibadah haji dan umrah.
2. Dari total 12 jemaah, dampak psikologis yang didapati dalam penelitian ini yaitu jemaah haji lansia mengalami kecemasan dan stres. Kecemasan yang di alami jemaah lansia berupa kecemasan ringan yang di alami 7 jemaah, kecemasan sedang yang di alami 3 jemaah, dan 2 lainnya tidak terdampak psikologis kecemasan. Sedangkan stres yang di alami jemaah lansia berupa stres ringan yang di alami 3 jemaah, stres sedang di alami 5 jemaah, dan 4 lainnya tidak terdampak psikologis stres. Upaya yang di lakukan jemaah lansia dalam menghadapi dampak psikologis juga beragam yaitu ada jemaah yang mendengarkan musik, melakukan aktivitas yang disukai, bermain dengan cucu, dan ada juga yang menanganinya dengan mendekatkan diri pada Allah *swt*. Selain itu, jemaah juga ada yang membutuhkan bantuan orang lain untuk menanganinya dampak psikologis yang dihadapi ketika mengikuti pelaksanaan bimbingan manasik *online* sehingga jemaah yang mendapatkan bimbingan menjadi teratasi problem psikologisnya.

B. Saran

Berdasarkan informasi yang di dapatkan dari hasil wawancara, dengan ini penulis memberikan saran yang mungkin dapat dijadikan pertimbangan sebagai bahan perbaikan untuk kedepannya

1. Jemaah Lansia

Bagi jemaah lansia, diharapkan dapat mengatasi dampak psikologis kecemasan dan stres yang ditimbulkan karena mengikuti bimbingan manasik *online*, dapat mngontrol emosi dan lebih sabar, dan harus melaksanakan bimbingan manasik *online* dengan rutin sesuai dengan jadwal yang sudah ditetapkan.

2. Keluarga Jemaah Lansia

Bagi keluarga lansia, senantiasa mengoptimalkan pendampingan pada jemaah haji lansia, mengawasi jemaah lansia dalam mengikuti bimbingan manasik *online*, dan memberikan semangat serta motivasi kepada jemaah haji lansia.

3. Pembimbing

Bagi pembimbing, dapat memahami kondisi dari jemaah haji lansia, mengetahui dampak-dampak yang di alami oleh lansia, menerapkan metode yang benar menggunakan media yang tepat untuk diakses oleh jemaah haji lansia.

4. KBIHU Muhammadiyah Kota Semarang

Bagi KBIHU Muhammadiyah Kota Semarang, dapat mensosialisasikan keberadaan bimbingan manasik *online* yang dikarenakan adanya pandemi, dapat menerbitkan pedoman tentang penanganan dampak psikologis pelaksanaan bimbingan manasik *online*.

5. Kementerian Agama

Bagi Kementerian Agama, dapat mempertimbangkan kembali kebijakan perubahan metode bimbingan manasik haji secara *online* dengan melihat dan memahami kondisi psikologis jemaah haji lansia di Indonesia, serta dapat melakukan antisipasi dampak-dampak psikologis yang di alami oleh jemaah haji Indonesia jika nantinya bimbingan manasik akan di lakukan secara *online* karena ada suatu kendala yang terjadi.

6. Peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan dapat mengkaji lebih dalam, mengutip lebih banyak referensi, dan menggunakan metode penelitian kuantitatif agar data yang di dapatkan lebih optimal untuk mengukur sepenuhnya dampak psikologis yang di alami oleh jemaah haji lansia, dan hasil dari penelitian selanjutnya di harapkan dapat menggambarkan dampak psikologis yang di alami oleh semua jemaah haji di Indonesia yang mengalami bimbingan manasik *online*.

C. Penutup

Alhamdulillah penulis ucapkan atas kehadiran Allah *swt* sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian skripsi dengan sebaik-baiknya. Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi masih banyak kekurangan dan keterbatasan, sehingga kritik dan saran sangat penulis harapkan. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi peneliti selanjutnya dan referensi bagi para pembaca.

DAFTAR PUSTAKA

Buku

- Ajhuri, *Psikologi Perkembangan (Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan)*, (Yogyakarta: Penebar Media Pustaka, 2019)
- Al-'Alwani, Abdurahman, *Fiqh Haji dan Umrah Empat Mazhab*, (Yogyakarta: Salsabila Media, 2020)
- Al-Hasib, *Al-Qur'an Terjemahan dan Tajwid Warna: Juz 1-30*, (Jakarta: Samad, 2014)
- Anasom, dkk, *Buku Wajib Jemaah Haji Panduan Perjalanan Jemaah Haji (Membimbing Jemaah Haji Menjadi Mandiri dan Mabru)*, (Yogyakarta: DIVA Press, 2021)
- Atmaningtyas, Naila, *Kiat Hidup Bahagia Tanpa Stres dan Depresi*. (Yogyakarta: Getar Hati, 2010)
- Chaplin, J. P, *Kamus Lengkap Psikologi (Penerjemah : Kartini Kartono)*, (Jakarta: Rajawali Press, 2011)
- Choliq, Abdul, dkk, *Dinamika dan Perpektif Haji Indonesia*, (Jakarta: CV. Duta Peraga, 2010)
- Cohen, Sheldon, *Perceived Stres Scale*. (Newbury Park: Mind Garden, 1983)
- Dasir, Khoirizi, dkk, *Tuntunan Manasik Haji dan Umrah pada Masa Pandemi*, (Jakarta: Direktorat Jendral Penyelenggaraan Haji dan Umrah, 2021)
- Goliszek, Andrew, *60 Second Manajemen Stres*, (Jakarta: PT. Buana Ilmu Populer, 2005)
- Gunarso, Singgih, *Psikologi Perawatan*, (Jakarta: Gunung Mulia, 2008)
- Gunawan, Imam, *Metode Penelitian Kualitatif Teori & Praktik*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2001)
- Halen, *Bimbingan dan Konseling*. (Jakarta: Quantum Teaching, 2005)
- Hatta, Kuamawati, *Trauma dan Pemulihannya* (edisi ke-1), (Banda Aceh: Dakwah Ar-Raniry Press, 2016)
- Husdarta dan Kusmaedi, *Pertumbuhan dan Perkembangan Peserta Didik*, (Bandung: Alfabeta, 2012)
- Jamil, Abdul, dkk, *Pengembangan Kurikulum Program Studi Haji dan Umroh*, (Semarang: Fatwa Publishing, 2020)
- Latif dan Ahmas, *Manajemen Haji*. (Jakarta: Zikrul Hakim, 2003)
- Loehr, *Toughness Training For Life*, (New York: Penguin Books Ltd, 1993)
- Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Bandung: Remaja Rosda Karya, 2002)
- Nazir, Mohammad, *Metode Penelitian*. (Bogor: Ghalia Indonesia, 2014)
- Prayitno, *Konsep Manajemen Stres*. (Yogyakarta: Nuha Medika, 2014)
- Raihan, *Metodologi Penelitian*, (Jakarta: Universitas Islam Jakarta, 2017)
- Robbins, Stephen, *Manajemen* (Jakarta: Manajemen. Erlangga, 2010)
- Rozaq, Abdul, dkk, *Pendamping Peer Guiding Dalam Menumbuhkan Kemandirian dan Ketangguhan Jemaah Haji Batal Berangkat*, (Semarang: UIN Walisongo Semarang, 2021)

- Safaria, Saputra, *Manajemen Emosi*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2009)
- Safithry, E. A, *Asesmen Teknik Tes dan Non Tes*, (Malang: CV IRDH, 2018)
- Sarwono, Sarlito, *Teori-teori Psikologi Sosial*, (Jakarta: PT. Rajagrafindo Persada: Rajawali Pers, 2012)
- Sattar, Abdul, dkk, *Implementasi Desain Manasik Haji Alternatif Pembelajaran Manasik Calon Jamaah Haji Kota Semarang*, (Semarang: Fatwa Publishing, 2021)
- Siagian, Sondong, (2012), *Manajemen Sumber Daya Manusia*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2012)
- Stuart, Gail, (2006), *Buku Saku Keperawatan Jiwa*, (Jakarta: EGC, 2006)
- Subagyo, Joko, *Metodologi Penelitian*. (Jakarta: Rineka Cipta, 2004)
- Sugiyono, *Metodologi Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D* (edisi ke-10), (Bandung: Alfabeta, 2016)
- Suhertina, *Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling*, (Pekan Baru; CV. Mutiara Pesisir Sumatra, 2014)
- Sulistiyawati, *Konsep Dasar Keperawatan Kesehatan Jiwa*, (Jakarta: EGC, 2005)
- Suryana, Dayat, *Terapi Musik*, (Inggris: Create Space Independent Publishing Platform, (2012)
- Yusuf, Muri, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan Penelitian Gabungan*, (Jakarta: kencana, 2014)

Jurnal dan Hasil Penelitian

- ‘Adani, T, "Dampak Manajemen Bimbingan Manasik dalam Meningkatkan Kognitif, Afektif, dan Psikomotorik Calom Jamaah Haji pada KBIH Daarul Hikmah Pamulang", (2018)
- Amiman, dkk, "Gambaran Tingkat Kecemasan Pasien di Instalasi Gawat Darurat", *Jurnal Keperawatan*, 7 (2), (2019)
- Anita, Meiris, “Pengaruh Pemberian Terapi Musik Klasik Mozart Terhadap Kecemasan Pasien Pre Operasi Dengan Anestesi Umum di RSUD Sleman Yogyakarta”, (2018)
- Annisa dan Ifdil, “Konsep Kecemasan (*Anxiety*) pada Lanjut Usia (Lansia)”, 5 (2), (2016)
- Arista, Pungki, “Hubungan Tingkat Stres dengan Kejadian Dysmenorrhea pada Remaja Putri di MAN 1 Kota Madiun”, (2017)
- Armansyah, Mahel, dkk, “Persepsi Publik terhadap Pembatalan Haji selama Dua Tahun”. 1 (1), (2021)
- Ashari, “Memahami Hambatan dan Cara Lansia Mempelajari Media Sosial”, *Jurnal Ilmu Komunikasi*, 15 (2), (2018)
- Asmara, Liza, “Fungsi Pengawasan Dalam Pelaksanaan Manasik Haji Pada Kelompok Bimbingan Ibadah Haji dan Umroh (KBIHU) Darul Fattah Bandar Lampung”, (2021)
- Astuti, “Dukungan Sosial Keluarga Berhubungan Dengan Kecemasan Pada Lansia Yang Mengalami Nyeri Sendi Di Posyandu Lansia Sedap Malam Krembangan

- Selatan Surabaya”, (2020)
- Chaerunisa, dkk, “Intervensi Perilaku Untuk Mengurangi Gejala Kecemasan Pada Lansia di Desa Mekarsari RW 12 Tambun Selatan”, *Jurnal Pengabdian Psikologi*, 1 (1), (2022)
- Choliq, Abdul, “Esensi Program Bimbel Manasik Haji Upaya Pemberdayaan Masyarakat”. *Jurnal At-Taqaddum*, 10 (1), (2018)
- Chonyta, dkk, “Metode Bimbingan Manasik Haji Di KBIHU Nurul Haramain”, *Jurnal Manajemen Bisnis*, 1 (1), (2021)
- Delvinasari, Mirta, “Hubungan Antara Konsep Diri Dengan Kecemasan Siswa Menghadapi Ujian Akhir Sekolah Pada Siswa Kelas VIII di SMP Muhammadiyah II Malang”, (2015)
- Dewi, dkk, “Gambaran Tingkat Stres Lansia Pada Masa Pandemi Corona Virus Disease-19”, *Jurnal Medika Usada*, 5 (1), (2022)
- Endriyani, Sri, dkk, “Upaya Mengatasi Kecemasan Masyarakat di Masa Pandemi Covid-19”. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5 (1), (2021)
- Fadilah, Ahmad, “Implementasi Fugsi-Fungsi Manajemen Pada Kelompok Bimbingan Ibadah Haji dan Umrah (KBIHU) Al-Mustafa Kecamatan Murung Pudak”, (2020)
- Hasanah, Hasyim, "Teknik-teknik Observasi (Sebuah Alternatif Metode Pengumpulan Data Kualitatif Ilmu-ilmu Sosial)", *Jurnal At-Taqaddum*, 8 (1), (2016)
- Hayat, Abdul, "Kecemasan dan Metode Pengendaliannya", *Jurnal Khazanah*, 11 (1), (2014)
- Hidayah, “Efektifitas Olahraga Jalan Kaki Terhadap Penurunan Depresi Pada Lansia Di Panti Werdha”, (2015)
- Hidayah, Nurul, “Dampak Psikologis Pasien Pasca Covid-19 di Medan Sunggal”, (2021)
- Hidayatullah, dkk, "Aplikasi Manasik Haji Berbasis Virtual Reality pada Masa Pandemi Covid-19 Perspektif Islam", *Borneo Undergraduate Academic Forum*, (2021)
- Hope, dkk, “Understanding Digital and Material Social Communications for Older Adults”, (2014)
- Husna, Ariningtyas, “Tingkat Kecemasan Lansia Berdasarkan Depression Anxiety Scale 42 (DASS 42) di Posandu Lansia Mekar Raharja Dusun Lemah Dadi Bangunjiwo, Kasihan Bantul”, *Jurnal Kesehatan Samodra Ilmu*, 10 (1), (2019)
- Lisnawati, dkk, “Efek Home Visit Terhadap Peningkatan Kualitas Hidup Lansia: Literatur Review”, *Jurnal JAKMW*, 1 (1), (2021)
- Isfandari, Siti, “Gejala Psikologis pada Lanjut Usia di Depok dan Senen”, 26 (1), (1999)
- Jannah, Miftahul, “Dinamika Stres, Coping dan Adaptasi dalam Resiliensi pada Lansia terhadap Permasalahan Hidup”, *Al-Insan*, 1 (1), (2020)
- Kartinah, dan Sudaryanto, “Masalah Psikososial Pada Lanjut Usia”, (2008)
- Kaunang, dkk, Gambaran Tingkat Stres Pada Lansia, 7 (2), (2019)
- Killing dan Bunga, "Motif, Dampak Psikologis, dan Dukungan pada Korban

- Perdagangan Manusia di Nusa Tenggara Timur". *Jurnal Psikologi Ulayat*, 6 (1), (2019)
- Larasati, prihatanta, "Pengaruh Terapi Musik Terhadap Kecemasan Sebelum Bertanding pada Atlet Futsal Putri", (2017)
- Lestari, Dina, "Implementasi Kebijakan Pembinaan Manasik Haji Pada Masa Pandemi Covid-19 Di KBIHU Darul Ulum Bogor", (2021)
- Muhajarah, dan Fabriar, "Menjaga Mutu Pendidikan di Tengah Pandemi Covid-19: Studi Pembelajaran Online di Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang", *Justek: Jurnal Sains dan Teknologi*, 3 (1), (2020)
- Mukholil, Muhammad, "Kecemasan dalam Proses Belajar", *Jurnal Eksponen*, 8 (1), (2018)
- Musradinur, "Stres dan Cara Mengatasinya dalam Perspektif Psikologi", *Jurnal Edukasi*, 2 (2), (2016)
- Najla, "Dampak Mendengarkan Musik Terhadap Kondisi Psikologis Remaja", *Jurnal Edukasi*, 1 (1), (2020)
- Nurlaila, "Kompensasi Beban Dalam Perspektif Psikologi Islam", *Tadrib: Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 2 (1), (2017)
- Parasari, Lestari, "Hubungan Dukungan Sosial Keluarga Dengan Tingkat Depresi Pada Lansia di Kelurahan Sadeng" *Jurnal Psikologi Udayana*, 2 (1), (2015)
- Pratama, Erlangga, "Manajemen Pelayanan Jemaah Umrah Pada Masa Pandemi Covid-19 Di An-Nahl Tour And Travel Cabang Sidoarjo", (2021)
- Purnama, Rahmad, "Penyelesaian Stres Melalui Coping Spiritual", *Jurnal Al-AdYaN*, XII (1), (2017)
- Purnami, Sawitri, (2019), "Instrumen " Perceive Stres Scale " Online Sebagai Alternatif Alat Pengukur Tingkat Stres Secara Mudah Dan Cepat", (2019)
- Putra, Mansya, "Respons Calon Jemaah Haji Atas Penanggulangan Keberangkatan Haji Tahun 2020 Pada Masa Pandemi COVID-19", (2021)
- Putro, Hanggoro, "Dampak Psikologis Kecelakaan Lalu Lintas", Universitas Muhammadiyah Surakarta, (2013)
- Rahmah, dkk, "Strategi Coping Stres Pada Lanjut Usia Berjenis Kelamin Perempuan di Unit Plaksana Teknis Pelayanan Sosial Lanjut Usia Jember", (2014)
- Ramdani, dkk, "Penanganan Dampak Psikologis Covid-19 pada Masyarakat Melalui Berbagai Video Tutorial Kehidupan Efektif Sehari-hari", 5 (1), (2021)
- Ramli dan Fadhilah, "Faktor yang Mempengaruhi Fungsi Kognitif Pada Lansia", 1 (1), (2020)
- Rasmun, "Stres, Koping dan Adaptasi: Teori dan Pohon Masalah Keperawatan", (2004)
- Rindayati, dkk, "Gambaran Kejadian dan Tingkat Kecemasan Pada Lanjut Usia", *Jurnal Kesehatan Vokasional*, 5 (2), (2020)
- Segal, dkk, "Development and initial validation of a self-report assesment tool for anxiety among older adults; The Geriatric Anxiety Scale", *Journal of Anxiety Disorders*, (2010)
- Setiani, Adris, "Efektivitas Proses Belajar Aplikasi Zoom di Masa Pandemi dan Setelah

- Pandemi Covid-19", *Prosiding Seminar Nasional Pascasarjana (Prosnampas)*, 3 (1), (2020)
- Suaidi, Rahmad, "Peran Kelompok Bimbingan Ibadah Haji Raudhatul Qur'an Dalam Membina Calon Jama'ah Haji Di Kabupaten Aceh Besar", 3, (2019)
- Subekti, Imam, "Perubahan psikososial lanjut usia tinggal sendiri di rumah. *Jurnal Informasi Kesehatan Indonesia*", 3 (1), (2017)
- Sudiatmono, Bambang, "Gambaran Dampak Psikologi Jangka Panjang Menyaksikan dan Mengalami Kekerasan Oleh Significant Other di Masa Kanak-kanak", Universitas Sanata Dharma, (2020)
- Sudiyanto, Aris, "Keefektifan Psikoterapi Untuk Menurunkan Skor Kecemasan Pasien Gangguan Anxietas", *Indegenous, Jurnal Berkala Ilmiah Berkala Psikolog*"i, 7 (2), (2007)
- Ulum, Mahendra, "Manajemen Pelayanan Jamaah Haji Lanjut Usia Oleh Kementrian Agama Kabupaten Sleman", (2017)
- Wiaswiyanti, Betty, "Dampak Psikologis Perceraian pada Wanita", (2008)
- Widyarini, "Penyelenggaraan Ibadah Haji bagi Lansia", *Jurnal Az Zarqa* ', 8 (2), (2017)
- Widyastuti, dkk, "Terapi Bermain Sebagai Bentuk Penanganan Konseling Trauma Healing Pada Anak Usia Dini", *HISBAH; Jurnal Bimbingan Konseling Dan Dakwah Islam*, 16 (1), (2019)
- Wulandari, Fitri, "Hubungan Antara Tingkat Stres dengan Tingkat Insomnia Mahasiswa/i Angkatan 2012/2013 Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro", *Jurnal Kedokteran Diponegoro*, (2017)
- Yochim, Brian, dkk, "Psychometric Propertis of the Geriatric Anxiety Scale: Comparison to the Beck Anxiety Inventory and Geriatric Anxiety Inventory". *Clinical Gerontology*, (2011)
- Yulya, Nurma, "Identifikasi Gejala Stres Klien di Yayasan Rumah Orbit Surabaya Selama Proses Rehabilitasi, *Jurnal Bikotetik*, 2 (1), (2008)

Peraturan Perundang-Undangan

- Peraturan Menteri Agama No. 13 Tahun 2021*. (2021)
- Undang-undang Republik Indonesia No. 8 Tahun 2019*, (2019)

Sumber Online

- Barie, "Pertama Kali, Pemberian Materi Manasik Haji Secara Daring (Online)", 2022, <https://dki.kemenag.go.id/berita/pertama-kali-pemberian-materi-manasik-haji-secara-daring-online>
- Grace, "Kuota Haji 2015, Mayoritas Untuk Jemaah Belum Berhaji", 2015 <https://nasional.tempo.co/read/706363/kuota-haji-2015-mayoritas-untuk-jemaah-belum-berhaji>
- Hidayat, A, "Manasik Haji akan digelar dengan Pola Baru", 2020, <https://bpkh.go.id/manasik-haji-akan-digelar-dengan-pola-baru/>
- Khoeron, "Masih Pandemi, Pemerintah Tidak Berangkatkan Jemaah Haji 1442 H", 2021, <https://kemenag.go.id/read/masih-pandemi-pemerintah-tidak->

- memberangkatkan-jemaah-haji-1442-h-kde3z
- Kurniawan, "Perlukah Manasik Haji Online?", 2019, <https://hasuna.co.id/perlukah-manasik-haji-online/>
- Mukhlis, "Pandemi Covid-19 Belum Usai Pelaksanaan Bimbingan Manasik Haji Akan Di lakukan Secara Online", 2021, <https://kalsel.kemenag.go.id/berita/543340/pandemi-covid-19-belum-usai-pelaksanaan-bimbingan-manasik-haji-akan-di-lakukan-secara-online>
- Oebaidillah, "Optimis Haji 2020 Digelar, Asosiasi Haji Gelar Manasik Online", 2020, <https://m.mediaindonesia.com/humaniora/309236/optimis-haji-2020-digelar-asosiasi-haji-gelar-manasik-online>
- Oktaviani, Z, "Manasik Haji akan digelar dengan Pola Baru", 2020, <https://ihram.republika.co.id/berita/qh7474366/manasik-haji-akan-digelar-dengan-pola-baru>
- Oktifa, N, "Metode Pembelajaran Blended Learning: Alternatif Metode Pembelajaran Efektif Saat Ini", 2022, <https://akupintar.id/info-pintar/-/blogs/metode-pembelajaran-blanded-learning>
- Pamungkas, A. R, "Bacaan Surat Ali 'Imran Ayat 97, Lengkap dengan Latin, Terjemah dan Tafsir Singkatnya", 2022, <https://www.jatengnetwork.com/khazanah/pr-43293422/bacaan-surat-ali-imran-ayat-97-lengkap-dengan-latin-terjemah-dan-tafsir-singkatnya>
- Purnawati, D, "Ada 3 (tiga) Kategori Jemaah Usia Lanjut", 2020, <https://ntb.kemenag.go.id/baca/1601877060/ada-3-tiga-kategori-jemaah-usia-lanjut>
- Rozie, F, "*Bimbingan Manasik Haji Di lakukan Secara Online di Tengah Corona Covid-19*", (2020), <https://m.liputan6.com/news/read/4220995/bimbingan-manasik-haji-di-lakukan-secara-online-di-tengah-corona-covid-19>
- Setyawan, F. A, "Kemenag Sebut 63 Persen Jemaah Haji Tahun Ini Lansia", 2019, <https://www.cnnindonesia.com/nasional/20190424092050-20-389089/kemenag-sebut-63-persen-jemaah-haji-tahun-ini-lansia>
- Setyowati, R, "Pentingnya Psikoedukasi Deteksi Dini Gangguan Paikolgogi pada Lansia", 2019, <https://uns.ac.id/id/uns-opinion/pentingnya-psikoedukasi-deteksi-dini-gangguan-psikologi-pada-lansia.html>
- Suryaden, "Permenag 13 Tahun 2021 tentang Penyelenggaraan Ibadah Haji Reguler", 2021, <https://www.jogloabang.com/religion/permenag-13-2021-ibadah-haji-reguler>
- Wijanarko, "*New Normal, Manasik Haji Akan Diadakan Dengan 3 Model PJJ*", 2020, <https://timlo.net/baca/113132/new-normal-manasik-haji-akan-di-lakukan-dengan-3-model-pjj>

LAMPIRAN

Lampiran 1

Draft Wawancara

- A. Wawancara pada jemaah haji lansia yang terdampak psikologis
 1. Apakah bapak/ibu mengetahui adanya bimbingan manasik *online*?
 2. Apa yang bapak/ibu rasakan ketika mengetahui bimbingan manasik haji di lakukan secara *online*?
 3. Apa yang bapak/ibu rasakan ketika mengikuti bimbingan manasik *online*?
 4. Berapa kali bapak/ibu mengikuti bimbingan manasik secara *online*?
 5. Apakah bapak/ibu paham materi yang disampaikan dalam bimbingan manasik *online*?
 6. Apakah bapak/ibu merasa khawatir/kebingungan dalam pelaksanaan bimbingan manasik tersebut?
 7. Kenapa bapak/ibu merasakan seperti itu?
 8. Berapa lama bapak/ibu merasakan seperti itu?
 9. Upaya apa yang kemudian ibu/bapak lakukan dalam menghadapi hal tersebut?
- B. Wawancara pada pembimbing haji
 1. Bagaimana proses pelaksanaan bimbingan manasik haji secara online?
 2. Apakah KBIH Muhammadiyah mengetahui adanya dampak psikologis yang di alami jemaah haji lansia?
 3. Bagaimana upaya yang di lakukan bapak/ibu KBIH Muhammadiyah Kota Semarang setelah mengetahui dampak psikologis yang di alami jemaah lansia?

Lampiran 2

Alat Ukur Geriatric Anxiety Scale (GAS)

Skala ukur GAS menyediakan empat alternatif jawaban yang sudah ada skornya pada setiap instrument pertanyaan.

- a. Nilai 0 : Tidak pernah merasakan sama sekali
- b. Nilai 1 : Pernah merasakan
- c. Nilai 2 : Jarang merasakan
- d. Nilai 3 : Sering merasakan

Penilaian jumlah skor kecemasan

- a. Skor 0-18 : kecemasan ringan
- b. Skor 19-37 : kecemasan sedang
- c. Skor 38-55 : kecemasan berat
- d. Skor 56-75 : Kecemasan tingkat tinggi

Instrumen Pertanyaan Alat Ukur GAS

Nama :

Usia :

Alamat :

No	Pertanyaan	0	1	2	3
Afektif					
1	Apakah anda merasa kehilangan control pada diri sendiri?				
2	Apakah anda merasa takut dihakimi orang lain?				
3	Apakah anda takut dipermalukan orang lain?				
4	Apakah anda mengalami susah tidur?				

No	Pertanyaan	0	1	2	3
5	Apakah anda mengalami kesulitan untuk tidur nyenyak?				
6	Apakah merasa mudah tersinggung?				
7	Apakah anda mudah marah yang meluap-luap?				
8	Apakah anda merasa terisolasi dengan orang lain?				
9	Apakah anda merasa bingung/ linglung/ pusing?				
10	Apakah anda merasa terlalu khawatir?				
11	Apakah anda merasa tidak bisa mengendalikan rasa khawatir?				
12	Apakah anda merasa gelisah/ tegang?				
Somatik					
13	Apakah anda merasa jantung berdegup kencang?				
14	Apakah nafas anda pendek?				
15	Apakah anda mengalami gangguan pencernaan?				
16	Apakah anda mengalami sakit leher/ sakit punggung/ otot terasa kram?				
17	Apakah anda merasa lelah?				
18	Apakah anda merasa otot menjadi tegang?				
19	Apakah anda mengalami kesulitan untuk duduk dengan diam?				
Kognitif					
20	Apakah anda merasa sedang berada dikondisi tidak nyata atau diluar kendali diri anda sendiri?				
21	Apakah anda mengalami kesulitan dalam berkonsentrasi?				
22	Apakah anda mudah merasa kaget/ terkejut?				

No	Pertanyaan	0	1	2	3
23	Apakah anda kurang tertarik untuk melakukan kegiatan yang biasanya anda sukai?				
24	Saya merasa tidak memiliki kendali atas hidup saya				
25	Saya merasa ada hal yang menakutkan akan terjadi pada saya				
Skor					
(Hasil)		(Total)			

Lampiran 3

Alat Ukur *Perceived Stres Scale* (PSS-10)

Skor PSS-10 diperoleh dengan menghitung setiap nilai dalam point pertanyaan. Namun, pada pertanyaan yang bersifat positif (4, 5, 7, dan 8) skor dibalikkan nilainya jadi 0=4, 1=3, 2=2, 3=1) dan hasil akhir terdapat nilai 0-40.

Skala ukur PSS-10 menyediakan lima alternatif jawaban yang sudah ada skornya pada setiap instrument pertanyaan.

- a. Nilai 0 : Tidak pernah merasakan sama sekali
- b. Nilai 1 : Hampir tidak pernah (1-2 kali)
- c. Nilai 2 : Jarang merasakan (3-4 kali)
- d. Nilai 3 : Hampir sering merasakan (5-6 kali)
- e. Nilai 4 : sangat sering merasakan (lebih dari 6 kali)

Penilaian jumlah skor kecemasan

- a. Skor 8-11 : Stres ringan
- b. Skor 12-15 : Stres sedang
- c. Skor 16-20 : Stres berat
- d. Skor \geq 21 : Stres cukup berat

Instrumen Pertanyaan Alat Ukur PSS-10

Nama :
Usia :
Alamat :

No	Pertanyaan	0	1	2	3	4
1	Selama beberapa bulan terakhir, seberapa sering anda marah/ emosi karena sesuatu yang tidak terduga?					
2	Selama beberapa bulan terakhir, seberapa sering anda merasa tidak dapat mengontrol hal-hal yang penting dalam kehidupan anda?					
3	Selama beberapa bulan terakhir, seberapa sering anda merasa gelisah atau tertekan?					
4	<i>Selama beberapa bulan terakhir, seberapa sering anda merasa yakin terhadap kemampuan diri untuk mengatasi masalah pribadi?</i>					
5	<i>Selama beberapa bulan terakhir, seberapa penting anda merasa segala sesuatu yang terjadi sesuai dengan harapan anda?</i>					
6	Selama beberapa bulan terakhir, apakah anda merasa mampu menyelesaikan hal-hal yang harus dikerjakan?					
7	<i>Selama beberapa bulan terakhir, seberapa sering anda merasa lebih mampu mengontrol rasa mudah tersinggung dalam kehidupan anda?</i>					
8	<i>Selama beberapa bulan terakhir, seberapa sering anda merasa lebih mampu mengatasi masalah jika dibandingkan dengan orang lain?</i>					
9	Selama beberapa bulan terakhir, seberapa sering anda marah karena masalah yang tidak dapat anda kendalikan?					

No	Pertanyaan	0	1	2	3	4
10	Selama beberapa bulan terakhir, seberapa sering anda merasakan kesulitan yang menumpuk sehingga anda tidak mampu untuk mengatasinya					
Skor						
(Hasil)		(Total)				

DAFTAR RIWAYAT HIDUP



A. Biodata

Nama : Miftahul Jannah
NIM : 1801056033
Program Studi : S1/ Manajemen Haji dan Umrah
TTL : Demak, 16 Juli 2000
Jenis Kelamin : Perempuan
Alamat : Ds. Sriwulan, RT.07/RW.01, Kecamatan Sayung,
Kabupaten Demak
Orang Tua : Bapak Jumbadi dan Ibu Sulasih

B. Jenjang Pendidikan Formal:

1. SD Negeri Sriwulan 1 (Lulus tahun 2012)
2. SMP Islam Siti Sulaechah (Lulus tahun 2016)
3. SMA Negeri 1 Karangtengah (Lulus tahun 2018)

C. Pengalaman Organisasi Kampus:

1. Anggota Pergerakan Mahasiswa Islam Indonesia (PMII) Rayon Dakwah (Periode 2020-2021)
2. Anggota Departemen Bisnis Himpunan Mahasiswa Jurusan (HMJ) Manajemen Haji dan Umrah (Periode 2019-2020)

3. Anggota Divisi Keagamaan Dewan Eksekutif Mahasiswa (DEMA) Fakultas Dakwah dan Komunikasi (Periode 2020-2021)
4. Sekretaris 1 Dewan Eksekutif Mahasiswa (DEMA) Fakultas Dakwah dan Komunikasi (Periode 2021-2022)