

BAB VI

PERSIAPAN SPIRITUAL DAN FISIK

A. Meningkatkan Kualitas Ibadah dan Spiritual

Melaksanakan ibadah Haji dan Umrah di usia muda memiliki keistimewaan, salah satunya adalah kesempatan untuk meningkatkan kualitas ibadah dan spiritualitas secara lebih mendalam. Pada usia muda, kondisi fisik biasanya lebih prima, sehingga jamaah dapat menjalankan seluruh rangkaian ibadah dengan penuh semangat dan khusyuk. Kekuatan fisik ini sangat penting mengingat ibadah Haji dan Umrah membutuhkan stamina yang baik, mulai dari tawaf, sa'i, hingga wukuf di Arafah. Dengan tubuh yang sehat dan bugar, konsentrasi dalam beribadah akan lebih maksimal, sehingga kualitas spiritual yang dicapai pun lebih mendalam.⁸⁵

Selain kekuatan fisik, usia muda juga identik dengan semangat belajar dan memperdalam ilmu agama. Melaksanakan Haji dan Umrah di usia muda dapat menjadi momentum penting untuk memperkuat pemahaman keislaman dan memperbaiki kualitas diri. Pengalaman spiritual di Tanah Suci menjadi sarana *tazkiyatun nafs* (penyucian jiwa) yang akan membekas hingga masa tua. Hal ini sejalan dengan firman Allah dalam QS. Al-Baqarah:

⁸⁵ Stiawan and Yarmunida, "Analisis Faktor Motivasi Jati Diri Muslim Melaksanakan Haji Dan Umrah."

197, yang menegaskan bahwa ibadah Haji bukan hanya ritual fisik, tetapi juga momentum untuk memperbanyak takwa dan meninggalkan perbuatan dosa. Dengan berangkat di usia muda, jamaah lebih berpeluang menjadikan pengalaman spiritual tersebut sebagai fondasi kehidupan jangka Panjang.⁸⁶

Manfaat spiritual lain dari berhaji dan berumrah di usia muda adalah kesempatan memperbaiki diri sejak dini. Perjalanan suci ini sering disebut sebagai perjalanan transformasi, di mana seseorang dapat merefleksikan hidupnya, menyesali kesalahan, dan berkomitmen untuk menjadi pribadi yang lebih baik. Jika transformasi ini dilakukan di usia muda, maka masih terbuka peluang panjang untuk mengamalkan nilai-nilai kesabaran, keikhlasan, dan ketakwaan dalam kehidupan sehari-hari. Dengan kata lain, ibadah Haji dan Umrah bukan hanya berdampak pada saat pelaksanaan, tetapi juga menjadi bekal jangka panjang dalam membangun karakter Islami.⁸⁷

Lebih jauh lagi, pengalaman spiritual di Tanah Suci memberikan efek psikologis yang positif. Banyak jamaah yang merasakan ketenangan jiwa, kebahagiaan, serta rasa syukur yang mendalam setelah melaksanakan ibadah Haji dan Umrah. Efek psikologis ini sangat penting di era

⁸⁶ “Qur’an Surat Al-Baqarah Ayat 197”

⁸⁷ Kementerian Agama RI, *Manfaat Haji dan Umrah Bagi Umat islam*, Diakses pada tanggal 21 September 2025

modern yang penuh tekanan dan distraksi. Dengan hati yang lebih tenang dan pikiran yang jernih, seorang muslim mampu menjalani kehidupan dengan lebih sabar dan penuh optimis.⁸⁸ Hal ini dibuktikan melalui berbagai penelitian psikologi Islam yang menunjukkan bahwa praktik ibadah ritual seperti Haji dan Umrah dapat menurunkan tingkat stres serta meningkatkan kesejahteraan batin seseorang.

Kesimpulannya, melaksanakan Haji dan Umrah di usia muda bukan sekadar memenuhi kewajiban agama, tetapi juga sebuah jalan untuk meningkatkan kualitas ibadah dan spiritualitas secara berkesinambungan. Semangat, energi, serta kesiapan mental yang lebih baik menjadikan pengalaman suci ini sebagai titik awal perjalanan hidup yang penuh dengan ketakwaan, kedamaian batin, dan komitmen kuat untuk selalu mendekatkan diri kepada Allah SWT.

B. Persiapan Fisik untuk Haji dan Umrah

Persiapan fisik merupakan salah satu aspek paling penting sebelum melaksanakan ibadah Haji dan Umrah. Hal ini karena rangkaian ibadah menuntut kekuatan tubuh yang prima, seperti tawaf mengelilingi Ka'bah, sa'i antara Safa dan Marwah, serta wukuf di Arafah yang

⁸⁸ Achmad Said, Wakib Kurniawan, dan Supriyatmoko, "Pengaruh Pelaksanaan Ibadah Haji Dan Umroh Terhadap Transformasi Spiritual Jamaah Di Kelompok Bimbingan Haji & Umroh Al Fatwa," *TADHKIRAH: Jurnal Terapan Hukum Islam Dan Kajian Filsafat Syariah* 2, no. 1 (2025): 27–38.

berlangsung dalam kondisi cuaca panas dan jumlah jamaah yang sangat banyak. Jamaah yang tidak mempersiapkan diri secara fisik sering kali mengalami kelelahan, dehidrasi, hingga gangguan kesehatan yang dapat mengurangi kekhusyukan ibadah. Oleh karena itu, menjaga kesehatan dan kebugaran sejak jauh hari menjadi bagian integral dari persiapan Haji dan Umrah.⁸⁹



Sumber: <https://www.ventour.co.id/pemerintah-awasi-kesehatan-jemaah-haji-2026-jelang-berangkat/>

Gambar 5. 1 Cek Kesehatan Fisik Jamaah

Salah satu langkah utama dalam persiapan fisik adalah pemeriksaan kesehatan menyeluruh. Jamaah dianjurkan melakukan *medical check-up* untuk memastikan kondisi tubuh, mendeteksi penyakit kronis, serta mendapatkan rekomendasi dokter terkait obat-obatan yang perlu dibawa. Pemeriksaan ini penting mengingat ibadah Haji dan Umrah melibatkan aktivitas fisik intensif

⁸⁹ Kementerian Kesehatan RI, *Peringatan Jaga Kesehatan dan Kebugaran Fisik jamaah Haji*, dikases pada tanggal 21 September 2025

yang bisa memperburuk kondisi penyakit tertentu jika tidak ditangani dengan baik. Pemerintah Indonesia bahkan mewajibkan jamaah Haji untuk menjalani serangkaian pemeriksaan kesehatan sebelum keberangkatan sebagai bentuk pencegahan dini terhadap risiko medis di Tanah Suci.⁹⁰

Selain pemeriksaan medis, latihan fisik secara rutin juga sangat dianjurkan. Jamaah dapat memulai dengan olahraga ringan seperti jalan kaki, jogging, atau senam untuk melatih ketahanan jantung, paru-paru, dan otot kaki. Aktivitas ini penting karena ibadah tawaf dan sa'i memerlukan stamina ekstra dengan jarak tempuh yang tidak sedikit. Menurut pakar kesehatan, berjalan kaki minimal 30 menit setiap hari beberapa bulan sebelum keberangkatan akan membantu tubuh beradaptasi dengan aktivitas panjang selama Haji dan Umrah.⁹¹

Persiapan fisik juga mencakup pengaturan pola makan dan gaya hidup sehat. Mengonsumsi makanan bergizi, memperbanyak sayur dan buah, menjaga berat badan ideal, serta menghindari rokok dan alkohol merupakan langkah penting untuk memperkuat daya tahan tubuh. Jamaah juga perlu memperhatikan hidrasi dengan cukup minum air putih agar tubuh tidak mudah lemas.

⁹⁰ Kementerian Agama RI, *Kesehatan Jamaah Haji*, Diakses pada Tanggal 21 September 2025

⁹¹ Siti Faridah, *Psikologi Ibadah Menyingkap Rahasia Ibadah Perspektif Psikologi*, Jakarta: Amzah, 2022.

Dengan pola hidup sehat yang konsisten, jamaah dapat meminimalkan risiko sakit saat menjalani ibadah yang menuntut fisik optimal.⁹²

Selain faktor kesehatan, kesiapan menghadapi cuaca ekstrem juga tidak kalah penting. Tanah Suci memiliki iklim gurun dengan suhu yang bisa sangat tinggi, terutama pada musim panas. Jamaah perlu membiasakan diri beraktivitas di bawah terik matahari, menggunakan pakaian yang nyaman, serta melindungi tubuh dengan topi, kacamata hitam, dan tabir surya. Persiapan sederhana ini dapat mencegah risiko *heatstroke*, dehidrasi, dan kelelahan akibat cuaca panas yang ekstrem.

Dengan persiapan fisik yang matang, jamaah tidak hanya mampu menjalankan rangkaian ibadah dengan lancar, tetapi juga dapat menjaga kekhusyukan dan kenyamanan dalam setiap ritual. Ibadah Haji dan Umrah pada dasarnya merupakan kombinasi antara pengorbanan spiritual dan ketahanan fisik. Oleh karena itu, semakin baik kondisi tubuh seseorang, semakin maksimal pula pengalaman spiritual yang dapat dirasakan di Tanah Suci.

C. Menghadapi Tantangan dan Kesulitan Selama Ibadah

Pelaksanaan Haji dan Umrah bukan hanya sekadar perjalanan spiritual, tetapi juga sebuah ujian ketahanan fisik, mental, dan emosional. Banyak jamaah yang

⁹² Faridah, “Metodologi Dalam Kajian Psikologi Islam.”

menganggap ibadah ini hanya berkaitan dengan doa dan ritual, padahal kenyataannya terdapat berbagai tantangan yang harus dihadapi.. Memahami potensi kesulitan sejak awal akan membantu jamaah lebih siap, baik secara fisik maupun psikologis, sehingga ibadah dapat tetap khusyuk dan bermakna.⁹³

Salah satu tantangan terbesar adalah kepadatan jamaah. Dengan jutaan umat Islam yang datang dari seluruh dunia, kondisi di Masjidil Haram, Masjid Nabawi, maupun tempat manasik seperti Mina, Arafah, dan Muzdalifah sering kali sangat padat. Situasi ini dapat menimbulkan risiko desak-desakan, kehilangan arah, hingga cedera akibat terjatuh. Jamaah perlu bersabar, saling menghormati, serta selalu waspada dalam menjaga keselamatan diri maupun rombongan. Pemerintah Arab Saudi juga mengingatkan jamaah agar tidak memaksakan diri dalam ibadah, terutama ketika kondisi kerumunan terlalu padat.⁹⁴

Selain kerumunan, perubahan cuaca ekstrem juga menjadi tantangan tersendiri. Suhu di Arab Saudi bisa sangat panas pada siang hari dan dingin pada malam hari.

⁹³ Kementerian Agama RI, *Kemenag Ingatkan Jemaah haji Siap hadapi Tantangan*, diakses pada tanggal 21 September 2025

⁹⁴ Resti Fitri Pratiwi Resti, Supardi Mursalim, and Idwal B, "Analisis Kebijakan Kementerian Agama Kota Bengkulu Terhadap Prioritas Jamaah Haji Lansia," *Jurnal Ilmiah Akuntansi, Manajemen Dan Ekonomi Islam (JAM-EKIS)* 5, no. 2 (2023): 265–74, <https://doi.org/10.36085/jamekis.v5i2.3521>.

Perbedaan cuaca yang signifikan ini sering menyebabkan jamaah mengalami dehidrasi, kelelahan, hingga gangguan pernapasan. Oleh karena itu, jamaah dianjurkan membawa botol air, payung, dan obat-obatan pribadi untuk mengantisipasi gangguan kesehatan. *World Health Organization* (WHO) bahkan menekankan pentingnya perlindungan diri terhadap panas ekstrem bagi jamaah haji, terutama kelompok lansia dan penderita penyakit kronis.

Tantangan berikutnya adalah keterbatasan fisik dan kesehatan. Aktivitas ibadah Haji dan Umrah melibatkan banyak gerakan fisik seperti berjalan jauh, berdiri lama, dan menahan rasa lelah. Jamaah dengan kondisi kesehatan tertentu, seperti hipertensi, diabetes, atau masalah jantung, sering kali menghadapi kesulitan lebih besar. Untuk itu, menjaga pola makan, rutin beristirahat, dan mematuhi aturan penggunaan obat menjadi langkah penting agar ibadah tetap berjalan lancar.⁹⁵

Selain faktor fisik, jamaah juga dihadapkan pada tantangan mental dan emosional. Perjalanan panjang, perubahan lingkungan, serta perbedaan budaya dengan jamaah dari negara lain dapat memicu stres, kejenuhan,

⁹⁵ Totok Budi Santoso et al., “Penyuluhan Terkait Masalah Muskuloskeletal Pada Calon Jemaah Haji,” *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa* 2, no. 8 (2024): 3178–83, <https://doi.org/10.59837/jpmba.v2i8.1425>.

bahkan konflik kecil. Dalam situasi ini, kesabaran, empati, dan sikap toleran menjadi kunci. Jamaah perlu menanamkan niat yang ikhlas sejak awal, bahwa setiap kesulitan adalah bagian dari ujian ibadah. Mengingat tujuan utama perjalanan ini adalah mendekatkan diri kepada Allah, maka menjaga hati tetap tenang dan fokus pada ibadah sangatlah penting.⁹⁶

Selain itu, tantangan logistik dan akomodasi juga sering menjadi perhatian. Mulai dari antrian panjang saat makan, keterbatasan fasilitas kamar, hingga masalah transportasi menuju lokasi manasik. Jamaah perlu beradaptasi dengan kondisi tersebut dan tidak mudah mengeluh. Kebersamaan dalam rombongan juga sangat membantu, karena kerja sama dan saling mendukung akan memudahkan setiap individu dalam menghadapi kesulitan bersama-sama.⁹⁷

Dengan menyadari bahwa setiap tantangan adalah bagian dari ujian spiritual, jamaah dapat lebih mudah menerima dan menghadapinya dengan lapang dada. Kesulitan dalam ibadah Haji dan Umrah justru menjadi

⁹⁶ Resti Fitri Pratiwi Resti, Supardi Mursalim, and Idwal B, "Analisis Kebijakan Kementerian Agama Kota Bengkulu Terhadap Prioritas Jamaah Haji Lansia," *Jurnal Ilmiah Akuntansi, Manajemen Dan Ekonomi Islam (JAM-EKIS)* 5, no. 2 (2023): 265–74, <https://doi.org/10.36085/jamekis.v5i2.3521>.

⁹⁷ Ilham Akhsanu Ridlo, "Pandemi COVID-19 Dan Tantangan Kebijakan Kesehatan Mental Di Indonesia," *INSAN Jurnal Psikologi Dan Kesehatan Mental* 5, no. 2 (2020): 162, <https://doi.org/10.20473/jpkm.v5i22020.162-171>.

bagian dari nilai pengorbanan yang menambah makna perjalanan suci ini. Sehingga, ketika jamaah kembali ke tanah air, mereka tidak hanya membawa pengalaman ritual semata, tetapi juga keteguhan iman, kesabaran, dan rasa syukur yang lebih mendalam.

D. Persiapan Mental dan Emosional dalam Menjalani Ibadah Haji dan Umrah

Persiapan mental dimulai dari niat (niyyah) yang jelas dan reflektif memahami alasan personal untuk menunaikan ibadah akan memberi dasar motivasi yang stabil ketika menghadapi tekanan fisik dan sosial selama haji atau umrah. Menata niat bukan sekadar kata-kata ritual, tetapi proses introspeksi yang mengurangi ambiguitas tujuan dan menambah ketahanan terhadap frustrasi.⁹⁸

Harapan realistis penting agar jamaah tidak kecewa ketika kenyataan perjalanan berbeda dari bayangan (mis. antrean panjang, cuaca ekstrem, jadwal yang padat). Pelatihan pra-keberangkatan yang menjelaskan kondisi lapangan dan variabilitas ritus membantu menurunkan gap antara ekspektasi dan pengalaman. Studi tentang efek perjalanan rohani

⁹⁸ Kyuri Baek et al., “The Effects of Pilgrimage on the Meaning in Life and Life Satisfaction as Moderated by the Tourist ’ s Faith Maturity,” *MDPI: Sustainability* 2, no. 4 (2022): 1–20.

terhadap kesejahteraan menunjukkan bahwa kesiapan kognitif memoderasi dampak emosional.⁹⁹

Kesiapan mental terkat erat dengan kesiapan fisik penelitian menunjukkan bahwa kelelahan fisik, dehidrasi, dan rasa sakit memperburuk kecemasan dan menurunkan kontrol emosi. Oleh karena itu program latihan fisik sebelum berangkat (jalan kaki, penguatan kardiovaskular) memiliki efek langsung pada stabilitas emosional selama ritus. Kombinasi persiapan jasmani dan mental direkomendasikan dalam literatur kesehatan haji.¹⁰⁰

Manajemen stres dan teknik relaksasi (pernapasan, *mindfulness*, dzikir terstruktur) terbukti menurunkan kadar kecemasan dan meningkatkan fokus spiritual pada kegiatan ritual. Latihan singkat sehari-hari sebelum berangkat meningkatkan kemampuan pulih (*recovery*) saat menghadapi situasi tiba-tiba seperti kepadatan massa atau perubahan jadwal. Beberapa studi menguji program psikologi haji dan menemukan peningkatan kecerdasan emosional pada peserta.¹⁰¹

⁹⁹ Alzeer and Abuzinadah, "Beyond Borders: Exploring The Mental, Emotional, and Spiritual Significance of Hajj."

¹⁰⁰ Alifia, Suci, Dan Primadatu Deswara. "Masalah Kesehatan Calon Jamaha Haji Di Kota Metro Tahun 2024." Multazam: Jurnal Manajemen Haji Dan Umrah 4.2 (2024): 200-208.

¹⁰¹ Ahmad Razak et al., "Effectiveness of Hajj Psychology Training to Improve Emotional Intelligence Prospective Pilgrims," *EST: Jurnal of Educational Science and Technology* 10, no. 1 (2024): 54–62.

Pelatihan psikologis pra-haji yang sistematis (*workshop*, simulasi, bahkan VR) membantu jamaah membayangkan langkah-langkah ritual dan mengurangi ketidakpastian efek ini terlihat dalam penelitian yang memanfaatkan teknik visualisasi untuk memperdalam kesiapan ritual. Penggunaan teknologi (mis. VR) untuk latihan ritual mulai dilaporkan efektif meningkatkan rasa percaya diri dan mengurangi kecemasan operasional.¹⁰²

Dukungan sosial keluarga, rombongan, pembimbing merupakan penopang emosional utama. Studi tentang pengalaman jamaah menegaskan bahwa perasaan kebersamaan dan bantuan praktis selama perjalanan memberi perlindungan terhadap perasaan terasing dan kelelahan emosional hubungan antarjamaah juga memfasilitasi *coping* kolektif. Oleh karena itu membangun komunikasi dan peran dukungan di kelompok keberangkatan harus menjadi bagian dari persiapan.¹⁰³

¹⁰² Averoes Fikria and Faiz Hosainie Rafsanjanie, "Exploring Virtual Reality in Pre-Hajj Training to Deepen Pilgrims ' Sense of Spiritual Understanding," *Munazzama: Jurnal Os Islamic Management and Pilgrime* 5, no. June (2025): 21–37.

¹⁰³ Uyuni and Adnan, "A Dynamic Hajj Fiqh for Elderly : A Study of Indonesian Pilgrims."