

**ASPEK-ASPEK KESEHATAN JIWA  
PADA IBADAH HAJI**



**SKRIPSI**

**Diajukan Kepada Fakultas Dakwah  
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta  
Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memenuhi Gelar  
Sarjana Sosial Islam Dalam Bidang Ilmu Dakwah**

**STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA**

**Oleh :  
SITI MAHMUDAH  
NIM : 02221028**

**BIMBINGAN PENYULUHAN ISLAM  
FAKULTAS DAKWAH  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA**

**2006**

**Drs.H. Hasan Baihaqi, AF, M.Pd.**  
**Dosen Fakultas Dakwah**  
**UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta**  
**NOTA DINAS**

Yogyakarta, 27 November 2006

Kepada Yth.  
Dekan Fakultas Dakwah  
UIN Sunan Kalijaga  
Di Yogyakarta

*Assalamu'alaikum Wr. Wb.*

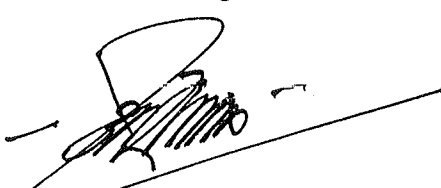
Setelah melakukan beberapa kali bimbingan, baik dari segi isi, bahasa, maupun teknik penulisan, dan setelah membaca skripsi mahasiswa tersebut di bawah ini :

Nama : Siti Mahmudah  
NIM : 02221028  
Jurusan : Bimbingan Penyuluhan Islam (BPI)  
Judul : Aspek-Aspek Kesehatan Jiwa Pada Ibadah Haji

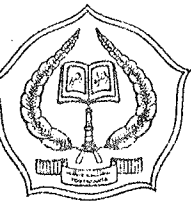
Maka, selaku pembimbing kami berpendapat bahwa skripsi tersebut sudah layak diajukan untuk dimunaqasyahkan.

*Wassalamu'alaikum Wr.Wb.*

Pembimbing



Drs.H. Hasan Baihaqi, AF, M.Pd.  
NIP. 150204261



DEPARTEMEN AGAMA RI  
UIN SUNAN KALIJAGA YOGYAKARTA  
**FAKULTAS DAKWAH**  
Jl. Marsda Adisucipto, Telpon (0274) 515856 Fax (0274) 552230  
Yogyakarta 55221

## PENGESAHAN

Nomor: UIN/02/DD/PP.00.9/2065/2006

ul Skripsi :

### ASPEK-ASPEK KESEHATAN JIWA PADA IBADAH HAJI

Yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Siti Mahmudah  
NIM. 02221028

Telah dimunaqosyahkan pada:

Hari : Rabu

Tanggal : 13 Desember 2006

Dan dinyatakan diterima oleh Fakultas Dakwah UIN Sunan Kalijaga

### SIDANG DEWAN MUNAQOSYAH

Ketua Sidang

Drs. Mokh. Nazili, M.Pd.  
NIP. 150246398

Sekretaris Sidang

Nailul Falah, S.Ag.M.Si.  
NIP. 150288307

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

Pembimbing

Drs. H. Hasan Baihaqi AF, M.Pd.  
NIP. 150204261

Penguji I

Drs. HM Wasyim Bilal  
NIP. 150169830

Penguji II

Dra. Nurjannah, S.Ag., M.Si.  
NIP. 150232932

Yogyakarta, 16 Desember 2006

UIN SUNAN KALIJAGA YOGYAKARTA  
FAKULTAS DAKWAH  
DEKAN

Drs. H. Afif Rifai, MS  
NIP. 15022293

## MOTTO

وَمَنْ كَانَ يُؤْمِنُ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ فَلْيَصِلْ رَحِمَهُ.

Artinya: “Dan barangsiapa yang beriman kepada Allah dan hari akhir maka hendaklah ia menyambung tali kekeluargaan (silaturrahim).”  
(Muttafaq ‘Alaih)<sup>1</sup>



STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

---

<sup>1</sup> Abdullah Al-Mushlih dan Shalah Ash-Shawi, *Untuk Setiap Muslim: Memahami Aqidah, Syariat dan Adab*, (Jakarta: Darul Haq, 2003), hlm. 339.

## PERSEMBAHAN

*Karya ini  
Kupersembahkan Untuk :*

- ❖ *Ayah dan Bunda tercinta atas ridha dan kasih sayangnya*
- ❖ *Kakak-kakakku dan Abangku tersayang*
- ❖ *Almamater tercinta Fakultas Dakwah Universitas Islam  
Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta*

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

## KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah Swt karena dengan limpahan kasih dan curahan sayang-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Shalawat dan salam semoga senantiasa tercurahkan kepada Rasulullah Muhammad saw. beserta keluarga, sahabat dan para pengikutnya yang senantiasa setia dalam menyebarkan sunah-sunahnya hingga akhir zaman.

Menyelesaikan skripsi sungguh merupakan sebuah perjalanan panjang dan berliku yang memberikan banyak hikmah kepada penulis untuk selalu menundukkan kepala, karena skripsi ini masih sarat dengan kekurangan dan jauh dari kesempurnaan.

Selanjutnya penulis haturkan banyak terima kasih, khususnya kepada:

1. Bapak Drs. Afif Rifa'i, M.Si., selaku Dekan Fakultas Dakwah UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
2. Bapak Prof. Dr. H.M. Bahri Ghazali, MA., selaku ketua jurusan BPI Fakultas Dakwah UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
3. Bapak Drs. Abdullah, M.Si., selaku penasehat akademik.
4. Bapak Drs.H. Hasan Baihaqi, AF, M.Pd., selaku pembimbing yang telah meluangkan waktunya untuk memberikan bimbingan dan saran dalam penyusunan skripsi ini.
5. Seluruh Dosen BPI, staf Fakultas Dakwah dan karyawan UPT perpustakaan UIN Sunan Kalijaga, serta semua pihak yang telah membantu penulis dalam

menyelesaikan skripsi ini, baik secara langsung maupun tidak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Akhirnya sekali lagi penulis mengucapkan *Jazaakumullaah khairan katsira* (semoga Allah memberikan balasan kepada mereka yang lebih baik dan lebih banyak) dari apa yang telah mereka berikan kepada penulis.



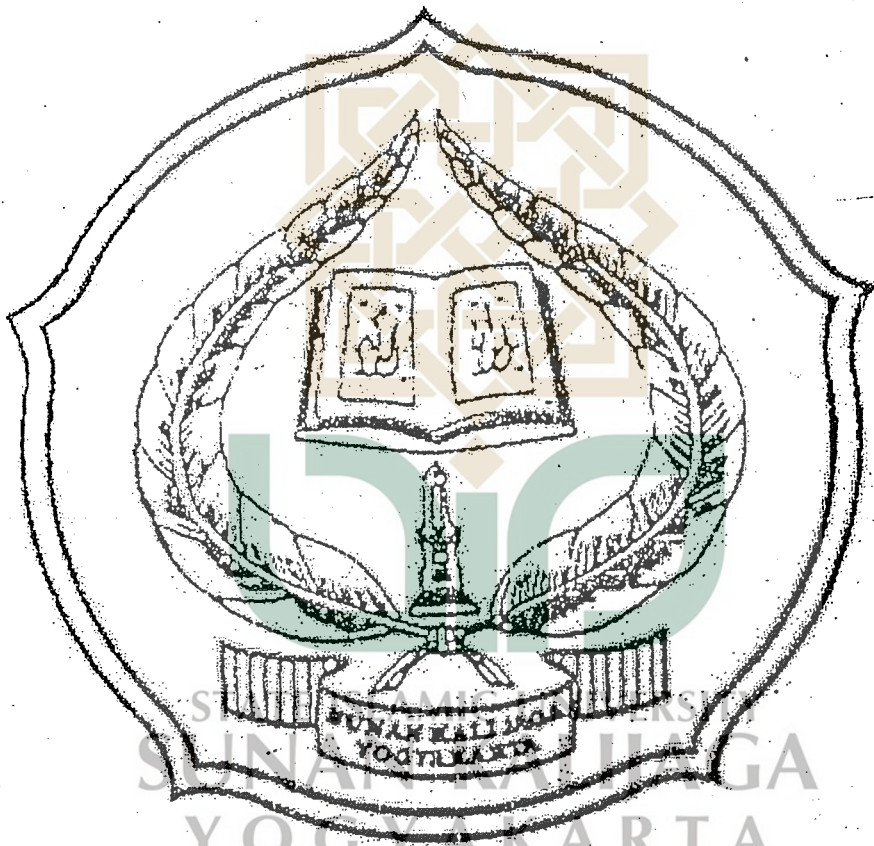
Yogyakarta, 27 November 2006

Penulis



(Siti Mahmudah)

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA





## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i
HALAMAN NOTA DINAS.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
HALAMAN MOTTO .....	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	v
KATA PENGANTAR .....	vi
DAFTAR ISI .....	viii
BAB I PENDAHULUAN	
A. PenegasanJudul .....	1
B. Latar Belakang Masalah .....	3
C. Rumusan Masalah .....	8
D. TujuanPenelitian .....	8
E. Kegunaan Penelitian .....	8
F. Telaah Pustaka .....	8
G. Kerangka Teori .....	10
H. Metode Penelitian .....	18
I. Sistematika Pembahasan .....	21

## BAB II KONSEP KESEHATAN JIWA

A. Pengertian Kesehatan Jiwa .....	23
B. Kriteria Kesehatan Jiwa .....	25
C. Peranan Agama Terhadap Kesehatan Jiwa .....	40
D. Peranan Ajaran Islam Dalam Membina Kondisi Kesehatan Jiwa .....	47

## BAB III KAJIAN UMUM TENTANG IBADAH HAJI

A. Pengertian Haji .....	52
B. Dasar Hukum Pelaksanaan Ibadah Haji .....	53
C. Syarat-Syarat Wajib Haji .....	53
D. Rukun Ibadah Haji .....	55
E. Macam-Macam Wajib Haji .....	58
F. Sunat-Sunat Haji .....	62
G. Larangan-Larangan Dalam Ibadah Haji .....	62

## BAB IV ASPEK-ASPEK KESEHATAN JIWA PADA IBADAH HAJI

A. Aspek Kesehatan Jasmani, Sosial, dan Rohani Pada Ibadah Haji .....	64
1. Aspek kesehatan jasmani .....	65
2. Aspek kesehatan sosial .....	68
3. Aspek kesehatan rohani .....	71
B. Aspek-Aspek Kesehatan Jiwa Pada Ibadah Haji .....	73

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan .....	119
B. Saran-saran .....	121
C. Penutup .....	122

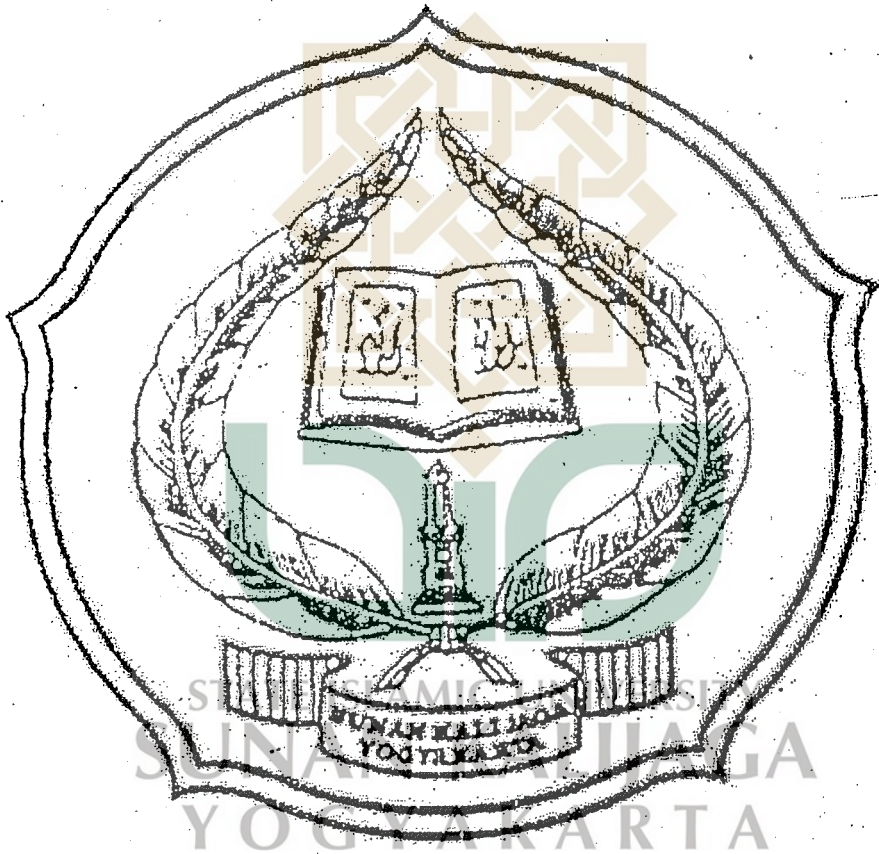
DAFTAR PUSTAKA

CURRICULUM VITAE

LAMPIRAN-LAMPIRAN



STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA



## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Penegasan Judul

Dalam mempersepsikan suatu masalah kadangkala terjadi salah pengertian dan kekeliruan pemahaman sehingga menimbulkan kerancuan, baik dalam penafsiran, maupun penjabaran. Begitu pula dalam memahami judul skripsi ini, yaitu "*Aspek-Aspek Kesehatan Jiwa Pada Ibadah Haji*". Oleh karena itu, untuk menghindari hal-hal tersebut maka penulis perlu memberikan batasan-batasan istilah yang terkandung dalam judul di atas, yaitu sebagai berikut:

#### 1. Aspek Kesehatan Jiwa

##### a. Aspek

Istilah aspek yaitu berarti sudut pandang, letak, segi, tanda.<sup>1</sup> Dalam penelitian ini dibahas segi kesehatan jiwa dari ibadah haji, dengan mengambil satu segi yaitu bagian-bagian dari ibadah haji yang ada pengaruhnya bagi kesehatan jiwa.

##### b. Kesehatan Jiwa

Organisasi kesehatan sedunia atau World Health Organization (WHO) memberikan definisi tentang kesehatan sebagai berikut: sehat adalah satu keadaan yang sempurna dari badan, jiwa (mental) dan sosial, dan bukan hanya keadaan yang bebas dari penyakit, cacat dan kelemahan.<sup>2</sup>

---

<sup>1</sup> Pius A. Partanto dan M. Dahlan Al Barry, *Kamus Ilmiah Populer*, (Surabaya: Arkola, 1994), hlm.51.

<sup>2</sup> Thohir, *Kesehatan Dalam Pandangan Islam*, (Surabaya: Bina Ilmu, 1988), hlm.4.

Sedangkan yang dimaksud kesehatan jiwa adalah terwujudnya keserasian yang sungguh-sungguh antara fungsi-fungsi kejiwaan dan terciptanya penyesuaian diri antara manusia dengan dirinya sendiri dan lingkungannya, berlandaskan keimanan dan ketakwaan serta bertujuan untuk mencapai hidup yang bermakna dan bahagia di dunia dan akhirat.<sup>3</sup>

Adapun yang dimaksud kesehatan jiwa dalam penelitian ini adalah terciptanya ketenangan dan kestabilan bagi seseorang dengan menumbuhkan kepribadian yang normal melalui pelaksanaan ibadah haji. Adapun landasan atau ukuran yang digunakan untuk menelaah haji yaitu berdasarkan pada prinsip-prinsip umum kesehatan mental, yang meliputi:

- a. Gambaran dan sikap yang baik terhadap diri sendiri, dalam arti ia dapat mengenal dirinya dengan baik.
- b. Kepaduan atau integrasi diri yang meliputi keseimbangan mental, kesatuan pandangan (falsafat) dalam hidup, dan sabar terhadap tekanan-tekanan yang terjadi.
- c. Pertumbuhan, perkembangan, dan perwujudan diri yang baik.
- d. Berkemampuan menerima orang lain, melakukan aktivitas sosial dan menyesuaikan diri dengan lingkungan tempat tinggal.
- e. Berminat dalam tugas dan pekerjaan.
- f. Agama, cita-cita, dan falsafat hidup.

---

<sup>3</sup> Yahya Jaya, *Spiritualisasi Islam Dalam Menumbuhkembangkan Kepribadian dan Kesehatan Mental*, (Jakarta: Ruhama, 1994), hlm.77.

- g. Pengawasan diri.
- h. Rasa benar dan tanggung jawab.

## 2. Ibadah Haji

Ibadah haji adalah suatu ibadah yang diwajibkan oleh Allah Swt dengan mengunjungi Baitullah di Makkah, yang diwajibkan sekali seumur hidup kepada orang-orang yang mampu melaksanakannya yakni memiliki kesanggupan biaya serta sehat jasmani dan rohani untuk menunaikan perintah tersebut, dengan tujuan menghadapkan jiwa dan raga untuk beribadat kepada Allah guna memperoleh kualitas haji mabrur.

Dalam penelitian ini akan dibahas aspek-aspek kesehatan jiwa pada ibadah haji khususnya pada rukun haji yang meliputi ihram, wukuf di Padang Arafah, thawaf, sa'i, dan tahallul. Selain itu juga akan dibahas aspek kesehatan jasmani dan kesehatan sosial pada ibadah haji.

### B. Latar Belakang

Kehidupan dewasa ini telah berkembang menjadi demikian materialistis, sebagai dampak modernisasi, industrialisasi, kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi. Materi menjadi tolak ukur segala hal, kebahagiaan, kesuksesan, semuanya ditentukan oleh materi. Orang berlomba-lomba untuk mendapatkan materi sebanyak-banyaknya karena dengannya manusia merasa dirinya sukses. Akibatnya manusia sering bertindak tanpa kontrol demi materi. Semakin terlihat kecenderungan manusia menghalalkan segala cara untuk mencapai tujuannya. Nilai-nilai kemanusiaan

semakin surut, toleransi sosial sesama serta ukhuwah Islamiyah di kalangan umat Islam tampak hilang dan memudar, manusia cenderung semakin individualistis.<sup>4</sup>

Dalam kehidupan sehari-hari masyarakat negara maju telah kehilangan aspek spiritual yang merupakan kebutuhan dasar bagi setiap manusia, apakah ia seorang yang beragama ataupun seorang yang sekuler sekalipun. Kemakmuran materi yang diperoleh ternyata tidak selamanya membawa kepada kesejahteraan (*well being*). Kekosongan spiritual, kerohanian, dan rasa keagamaan inilah yang menimbulkan permasalahan psikososial di bidang kesehatan jiwa.<sup>5</sup>

Agama merupakan bagian dari kehidupan manusia yang ikut serta dalam membentuk jiwa dan pandangan hidup dalam masyarakat. Pembangunan di bidang agama pada hakikatnya bertujuan untuk memajukan kualitas masyarakat yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan YME, serta dapat menciptakan keselarasan, keserasian, dan keseimbangan hidup baik sebagai makhluk individu atau sebagai makhluk bermasyarakat dengan alam sekitar.<sup>6</sup>

Dalam mendidik kepribadian manusia dan mengubah tingkah laku mereka, Al-Qur'an memakai metode penerapan pikiran, kebiasaan, dan tingkah laku baru yang hendak ditanamkan dalam diri mereka. Oleh karena itu, Allah mewajibkan berbagai ibadah, salah satunya adalah haji.<sup>7</sup> Haji merupakan salah satu rukun Islam

---

<sup>4</sup> Asmaran, *Pengantar Studi Tasawuf*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 1994), hlm.16.

<sup>5</sup> Dadang Hawari, *Al-Qur'an Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*, (Yogyakarta: Dana Bhakti Prima Yasa, 1997), hlm.13.

<sup>6</sup> Zakiah Daradjat, *Perasaan Agama dan Kesehatan Mental*, (Jakarta: Haji Masagung, 1988), hlm.10.

<sup>7</sup> 'Utsman Najati, *Al-Qur'an dan Ilmu Jiwa*, (Bandung: Pustaka, 1985), hlm.306.



yang diwajibkan Allah atas mereka yang mampu melaksanakannya. Haji diwajibkan satu kali selama hidup, adapun selebihnya adalah sunnah.<sup>8</sup>

Allah telah memilih Makkah sebagai tempat bangunan rumah-Nya dan tempat kelahiran Nabi penutup dan tempat diutusnya Nabi tersebut. Allah telah menjadikan tempat itu sebagai tempat beribadah hamba-hambaNya. Dia mewajibkan mereka untuk datang ke tempat itu baik dari jarak jauh maupun dekat. Maka, janganlah seseorang memasukinya kecuali dia berada dalam keadaan tawadhu, khusyu, merendahkan diri, dan melepaskan diri dari pakaian kebesaran dunia. Tidak akan ada rasa bosan terhadapnya, bahkan semakin sering seseorang datang ke sana, maka akan semakin rindu untuk kembali lagi ke sana.<sup>9</sup>

Ibadah haji baru menjadi substansi kewajiban yang harus dilaksanakan setelah seseorang berhasil membangun dirinya, yakni berhasil memiliki kekuatan batiniah dan psikologis (*inward force*) dan kekuatan lahiriah (*outwardforce*), berupa suatu modal yang mencukupi keagamaan yang prinsipil maupun modal kekayaan untuk transportasi. Sayangnya masih banyak orang yang hakikatnya sudah terta'lif (terbebani hukum) wajib menjalankan ibadah haji, akan tetapi tidak mewujudkannya.

Ibadah haji bukanlah ibadah mandiri dan tujuan terakhir manusia (*final goal*) di muka bumi. Ia merupakan perjalanan ritual, yang oleh Bernard Lewis disebut agen perantara paling luhur bagi mobilitas vertikal, agar orang yang diberi kesempatan dan kemampuan untuk menjalankannya terbuka mata hatinya, bahwasanya kekuasaan

---

<sup>8</sup> Su'dan, *Al-Qur'an dan Panduan Kesehatan Masyarakat*, (Yogyakarta: Dana Bhakti Prima Yasa, 1997), hlm.66.

<sup>9</sup> M. Ilyas Abdul Gani, *Sejarah Kota Mekah*, (Jakarta: Akbar Media Eka Sarana, 2003), hlm.8.

Allah Swt itu Maha Agung dan apa yang dimiliki manusia, walaupun dianggap besar dan bahkan terkadang “dituhankan” sendiri oleh manusia hanyalah menjadi kiblat relativisme dan bukan absolutisme.<sup>10</sup>

Segala langkah pada saat ibadah haji, merupakan perwujudan suara hati manusia yang fitrah, di mana setiap gerak, setiap tindakan, setiap nafas, dan setiap degup jantung semua berpusat kepada Allah. Di sinilah sebenarnya perwujudan kedekatan (taqarrub), antara manusia dan penciptanya. Di sinilah letak pelatihan yang sesungguhnya, yaitu melepas “hijab fisik manusia”, sehingga terjadi pertemuan antara ruh manusia yang fitrah dan Ruh Tuhan Yang Maha Mulia. Semua rukun haji yang dilaksanakan, merupakan simbol-simbol dari perwujudan fitrah manusia, keimanan manusia, dan langkah keIslaman manusia (praktek) yang diakhiri dengan tujuan akhir manusia, yaitu “pertemuan di Padang Mahsyar” kelak.<sup>11</sup>

Ibadah haji merupakan rukun Islam yang paling berat melaksanakannya. Persiapan-persiapan di tanah air sebelum berangkat sudah berat. Hal itu merupakan latihan pendahuluan yang merupakan pemanasan tubuh.<sup>12</sup> Oleh karena itu, bekal kekuatan fisik dan kondisi kesehatan yang prima haruslah tetap terjaga agar segala *manasik* (tata cara pelaksanaan ibadah haji) dapat dipenuhi dengan sempurna. Di samping beberapa bekal di atas, masih ada satu jenis bekal lagi yang lebih penting dan harus ada di dalam diri kita masing-masing yaitu bekal rohani yang disebut

<sup>10</sup> Abd. Wahid, *Islam di Tengah Pergaulan Sosial*, (Yogyakarta: Tiara Wacana, 1993), hlm.33-35.

<sup>11</sup> Ari Ginanjar Agustian, *Rahasia Sukses Membangun Kecerdasan Emosi dan Spiritual ESQ*, (Jakarta: Arga, 2001), hlm.263-279.

<sup>12</sup> Su'dan, *Loc.Cit.*

takwa. Takwa inilah yang membawa pesan akhlak (budi luhur dan perangai baik). Khusus dalam ibadah haji, dampak takwa akan terefleksi pada sikap moral dan perilaku sosial seseorang.<sup>13</sup>

Secara sepintas terasa ibadah haji hanya lebih banyak bersifat simbolis yang tidak dapat dimengerti maknanya, apa yang dilakukan oleh para muslimin dalam pelaksanaan manasik haji adalah semata-mata pelaksanaan perintah Allah dan penonjolan persembahan kepada Allah. Akan tetapi dengan sedikit penelitian dan renungan akan terdapat rasa hikmah dan pengaruhnya terhadap jiwa dan akhlak seseorang yang melakukan dan betapa besar pengaruh sosialnya.

Pelaksanaan ibadah haji mengajari orang-orang mukmin untuk taat kepada Allah, melaksanakan perintah-perintahNya, dan selalu menghadap kepadaNya dengan sepenuh hati. Di samping itu juga mengajari mereka untuk bersabar, tahan menanggung derita, membina diri, mengendalikan hawa nafsu, mencintai orang lain, dan mengembangkan dalam dirinya semangat bekerja sama dan solidaritas sosial. Semua hal yang terpuji itu merupakan corak kepribadian yang serasi, matang, dan utuh. Pelaksanaan ibadah haji yang dilakukan secara ikhlas akan membuatnya meraih hal-hal yang terpuji yang merupakan unsur-unsur kesehatan jiwa yang sesungguhnya. Selain itu, ini juga akan membekalinya dengan penangkal dari berbagai penyakit jiwa.<sup>14</sup>

---

<sup>13</sup> Ali Yafie, *Teologi Sosial*, (Yogyakarta: LKPSM, 1997), hlm.188-189.

<sup>14</sup> Dadang Hawari, *Op.Cit.*, hlm.259.

### C. Rumusan Masalah

Berdasarkan pada latar belakang masalah di atas, maka konsentrasi permasalahan yang akan dibahas dalam penelitian ini adalah: “Apakah pada ibadah haji terdapat aspek-aspek yang mengarah pada pembentukan kesehatan jiwa?”

### D. Tujuan dan Kegunaan Penelitian

#### 1. Tujuan Penelitian

Berdasarkan pembahasan terhadap pokok masalah di atas, maka penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan aspek-aspek kesehatan jiwa pada ibadah haji.

#### 2. Kegunaan Penelitian

Adapun kegunaan penelitian ini adalah:

- a. Secara teoritis penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan keilmuan Bimbingan Penyuluhan Islam, khususnya dalam teori kesehatan jiwa yang berkaitan dengan ibadah haji.
- b. Secara praktis penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangsih bagi umat Islam dalam upaya menjadikan dirinya yang memiliki jiwa sehat demi ketenangan hidup melalui ibadah haji.

### E. Telaah Pustaka

Sepanjang sumber yang penulis peroleh, penulis menemukan beberapa literatur yang ada relevansinya dengan topik penelitian ini, diantaranya adalah *Al-Qur'an dan Ilmu Jiwa* karya M. 'Utsman Najati, dalam buku tersebut beliau

menekankan pembahasan pada beberapa ibadah yang berpengaruh terhadap jiwa, diantaranya pembahasan tentang ibadah haji. Menurutnya haji mempunyai berbagai manfaat psikis yang besar artinya, sebab kunjungan seorang muslim ke Makah al-Mukarramah akan membekalinya dengan suatu tenaga rohaniyah besar yang menyirnakan dari dirinya segala keruwetan dan problem kehidupan dan memberinya perasaan damai, tenteram, dan bahagia.

Yahya Jaya dalam karyanya *Spiritualisasi Islam Dalam Menumbuhkembangkan Kepribadian dan Kesehatan Mental*, beliau menitikberatkan pembahasan pada relevansi spiritualisasi Islam dengan kesehatan mental. Dijelaskan bahwa ajaran Islam berhubungan erat dengan soal-soal kejiwaan dan kesehatan mental. Kesehatan mental dalam pandangan Islam mengacu kepada kebahagiaan dan kesejahteraan manusia dalam hubungannya yang harmonis dengan Tuhan, sesama manusia, dan alam lingkungannya, serta diri manusia sendiri. Selain itu dijelaskan pula tentang spiritualisasi haji ditinjau dari segi kesehatan mental, yakni dengan menunaikan haji orang memperoleh perasaan tenang dan dekat kepada Allah.

Imam Al-Ghazali dalam karyanya *Asrar Al-Hajj* (Rahasia Haji dan Umrah), yang diterjemahkan oleh Muhammad al-Baqir, beliau menekankan pembahasan pada rahasia-rahasia atau keutamaan-keutamaan haji terutama pada rukun haji.

Muslim Nasution dalam karyanya *Haji dan Umrah Keagungan dan Nilai Amaliahnya*, dijelaskan bahwa ibadah haji merupakan ibadah ritual murni (mahdhah) yang memberikan kesan dan pesan terhadap perjalanan kehidupan seseorang. Berbagai amaliah haji bila dihayati memberikan makna dan kesan yang dalam. Dalam

karyanya tersebut, beliau lebih menitikberatkan pembahasan mengenai makna atau esensi dari setiap amalan ibadah haji, dan hanya sedikit pembahasan tentang manasik atau tata cara pelaksanaan ibadah haji.

Djamaluddin Dimjati dalam karyanya *Panduan Ibadah Haji dan Umrah Lengkap*, beliau menjelaskan secara komprehensif hal-hal yang berkaitan dengan ibadah haji, mulai dari pembahasan tentang manasiknya, rahasia dan hikmah-hikmahnya, sampai pada pembahasan tentang penghayatan dan penerapan nilai-nilai ibadah haji.

## **F. Kerangka Pemikiran Teoritik**

Pembahasan masalah haji bukanlah merupakan pembahasan yang baru dalam dunia Islam. Walaupun begitu pembahasan masalah haji dan aspek-aspeknya bagi kesehatan jiwa belum dibahas secara terperinci, sehingga pembahasan mengenai masalah ini sangat menarik untuk diteliti.

### **1. Kesehatan Jiwa**

Memahami masalah kesehatan jiwa secara luas adalah penting di zaman modern ini. Meskipun kemajuan ilmu, teknik, dan industri dapat memberikan kemudahan dan kesenangan kepada manusia, akan tetapi semuanya itu belum dapat menjamin kesejahteraan dan kebahagiaan jiwa. Hal ini disebabkan karena kemajuan tersebut membawa kepada perubahan-perubahan dalam kehidupan sosial dan budaya

manusia, yang sudah barang tentu mempengaruhi pula kehidupan jiwa.<sup>15</sup> Manusia mulai tergerak untuk memikirkan dirinya ketika mereka menemukan kenyataan bahwa kemampuan untuk mendapatkan keseimbangan diri telah hilang, di mana hubungan mereka dengan lingkungan sekitarnya bukan lagi merupakan hubungan yang penuh cinta dan keamanan.<sup>16</sup>

Setiap orang pasti ingin menikmati ketenangan dan kebahagiaan dalam hidup. Dan semua orang akan berusaha mencarinya, meskipun tidak semuanya dapat mencapai yang diinginkannya itu. Berbagai sebab dan rintangan yang mungkin terjadi, sehingga banyak orang yang mengalami kegelisahan, kecemasan dan ketidakpuasan. Misalnya ada orang kaya yang gelisah, cemas, dan merasa tidak tenteram dalam hidupnya, penyebabnya bukan karena kekurangan uang, melainkan oleh hal-hal lain seperti kebosanan, tidak tahu apa yang harus dilakukan, uang banyak dan segalanya cukup. Atau mungkin pula ingin selalu menambah hartanya lebih banyak lagi.<sup>17</sup>

Untuk mengatasi masalah ini, agama dapat membantu manusia dalam mencapai kesejahteraan dan kebahagiaannya. Oleh agama orang ditunjukkan jalan mencapai kebaikan dan kebahagiaannya di dunia dan akhirat dengan jalan menghayati dan mengamalkan ajaran-ajaran Islam. Tidak diragukan lagi bahwa tujuan dari orientasi yang "berketuhanan" mempunyai manfaat dan pengaruh yang

---

<sup>15</sup> Yahya Jaya, *Loc.Cit.*

<sup>16</sup> Sayyid Abdul Hamid Mursi, *Jiwa Yang Tenang: Terapi Jiwa Perspektif Psikologi Islam*, (Malang: Al-Qayyim, 2004), hlm.15.0

<sup>17</sup> Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental*, (Jakarta: Gunung Agung, 1987), hlm.15.

besar terhadap jiwa dan kehidupan di mana manusia bisa merasakan hasilnya di dunia dan di akhirat.<sup>18</sup>

Dalam konsep Islam indikasi jiwa (mental) yang sehat, yaitu apabila seorang hamba Allah telah berhasil melakukan pendidikan dan pelatihan penyehatan, pengembangan dan pemberdayaan jiwa (mental), ia akan mencapai tingkat kejiwaan atau mental yang sempurna, yaitu integritasnya jiwa *mutmainnah* (yang tenteram), jiwa *radhiyah* (jiwa yang meridhai) dan jiwa yang *mardhiyyah* (yang diridhai).<sup>19</sup>

Pengertian kesehatan jiwa menurut paham ilmu kedokteran pada waktu sekarang adalah satu kondisi yang memungkinkan perkembangan fisik, intelektual, dan emosional yang optimal dari seseorang dan perkembangan itu berjalan selaras dengan keadaan orang lain. Makna kesehatan jiwa mempunyai sifat-sifat yang harmonis (serasi) dan memperhatikan semua segi-segi dalam penghidupan manusia dan dalam hubungannya dengan manusia lain.

WHO (1984) telah menyempurnakan batasan sehat dengan menambahkan satu elemen spiritual (agama) sehingga sekarang ini yang dimaksud dengan sehat adalah tidak hanya sehat dalam arti fisik, psikologik, dan sosial, tetapi juga sehat dalam arti spiritual atau agama.<sup>20</sup>

---

<sup>18</sup> Yahya Jaya, *Op.Cit.*, hlm.78-87.

<sup>19</sup> M. Solihin, *Terapi Sufistik, Penyembuhan Penyakit Kejiwaan Perspektif Tasawuf*, (Bandung: Pustaka Setia, 2004), hlm.61.

<sup>20</sup> Dadang Hawari, *Op.Cit.*, hlm.11-12.



Badan dikatakan sehat apabila kondisi fisik (anatomis) dan fungsi (fisiologis) jaringan atau organ tubuh seseorang dalam keadaan normal. Gangguan dari salah satu di atas baik anatomis maupun fisiologis disebut sakit atau patologis.

Adapun kesehatan sosial adalah perikehidupan dalam masyarakat sedemikian rupa sehingga setiap individu (pribadi) mempunyai kemampuan untuk memelihara dan memajukan kehidupan dirinya sendiri, keluarganya dan masyarakat di sekelilingnya. Dalam pandangan Islam, kesehatan sosial tidak hanya terbatas pada hubungan timbal balik sesama umat manusia, tetapi juga hubungan timbal balik dengan Allah Swt. Hubungan timbal balik ini secara konseptual telah diatur dalam kitabullah al-Qur'an, dan secara teknis operasional telah dicontohkan oleh Rasulullah saw. Oleh karena itu dalam pandangan Islam interaksi manusia dengan Allah termasuk salah satu tolok ukur apakah diri manusia itu sehat atau tidak.<sup>21</sup>

Para pakar psikologi kepribadian memberikan julukan-julukan khusus pada kepribadian sehat. Erich Fromm misalnya menyebutnya sebagai karakter produktif (*the productive character*). Dalam bukunya "*Man of Himself*" Fromm mendefinisikan kepribadian sehat, yaitu kepribadian manusia yang mencakup kualitas-kualitas kejiwaan yang terbawa sejak lahir (misalnya kecerdasan, bakat, temperamen) dan diperoleh dari pengalaman hidup (misalnya karakter, ketrampilan).

Pakar psikologi yang lain, Gordon W. Allport mengajukan istilah kepribadian sehat dengan sebutan kepribadian matang (*the mature personality*). Menurut Allport kepribadian yang matang ditandai oleh usaha memperluas dan mengembangkan diri

---

<sup>21</sup> Thohir, *Op.Cit.*, hlm.5.

(*extention of the self*), hubungan yang ramah dengan orang lain (*warm relating of self to others*), menerima keadaan diri (*self asseptance*), bersikap realistis (*realistic perception, skill, and assignments*), meyakini dan menghayati suatu filsafat hidup yang integratif (*the uniyng philosophy of life*), dan bersikap obyektif terhadap diri sendiri (*self objectifcation*). Ciri terakhir ini di dalamnya terkandung pemahaman terhadap diri sendiri (*self insight*) dan rasa humor (*sense of humor*), termasuk kemampuan bersikap humoristis terhadap diri sendiri.<sup>22</sup>

*National Association for Mental Health* membatasi orang-orang yang dianggap telah menikmati kesehatan jiwa secara baik dengan hal-hal sebagai berikut: merasa lega dan bisa menerima dirinya sendiri, bisa menerima orang lain, dan mampu menghadapi tuntutan kehidupan.

Batasan kesehatan jiwa (mental) di atas terasa agak luas akan tetapi belum mencakup seluruh aspek dan kehidupan manusia, karena agama belum masuk di dalam pengertiannya. Padahal agama adalah kebutuhan jiwa dan aspek kehidupan manusia yang paling tinggi dan dalam. Secara lengkap dan utuh aspek (dimensi) kehidupan manusia itu ada jasmani, rohani, agama, akhlak, sosial, akal dan seni. Dengan demikian, manusia itu adalah makhluk jasmaniah, rohaniah, agamais, akhlaki, sosial, berakal, dan makhluk estetika atau makhluk multidimensional.<sup>23</sup>

---

<sup>22</sup> Depag RI, *Islam Untuk Disiplin Ilmu Psikologi, Buku Daras Pendidikan Agama Islam Pada Perguruan Tinggi Umum Fakultas/Program Studi Psikologi*, (Yogyakarta: Direktorat Jenderal Kelembagaan Agama Islam, 2003), hlm.100-101.

<sup>23</sup> Yahya Jaya, *Loc.Cit.*

## 2. Ibadah Haji

Bagi orang Islam menunaikan ibadah haji menjadi wajib hukumnya bagi mereka yang mampu, paling tidak sekali seumur hidupnya. Pada musim haji orang dari seluruh dunia datang ke tanah suci Makkah, tidak pandang dari negara mana, suku bangsa apa, warna kulit apa, kaya atau miskin, rakyat atau pejabat, kesemuanya mempunyai kedudukan sama di hadapan Allah Swt. Perbedaan mereka satu dengan lainnya di hadapan Allah adalah hati, iman dan takwanya terhadap Allah. Semulia-mulia mereka di sisi Allah adalah mereka yang paling bertakwa.<sup>24</sup>

Bagi seorang muslim, haji adalah ibadah yang sangat mulia sekaligus ibadah yang sangat berat pelaksanaannya. Itu sebabnya, pada satu sisi haji menjadi ibadah terakhir yang disyariatkan oleh Allah, dan pada sisi yang lain kewajiban melaksanakannya hanya sekali seumur hidup. Petunjuk ibadah haji ini termaktub dalam firman Allah Swt.

وَأَذِّنْ فِي النَّاسِ بِالْحَجِّ يَأْتُوكَ رِجَالًا وَعَلَى كُلِّ ضَامِرٍ يَأْتِينَ مِنْ كُلِّ فَجٍّ عَمِيقٍ .

Artinya: "Dan berserulah kepada manusia untuk mengerjakan haji, niscaya mereka akan datang kepadamu dengan berjalan kaki, dan mengendarai unta yang kurus yang datang dari segenap penjuru yang jauh". (Q.S. al-Hajj : 27)<sup>25</sup>

Dilihat dari aspek moral spiritualnya, ibadah haji merupakan puncak *taqarrubillahiah* (upaya pendekatan diri kepada Allah). Sedang dilihat dari aspek

<sup>24</sup> Dadang Hawari, *Op. Cit.*, hlm.278.

<sup>25</sup> Depag RI, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, (Semarang: Asy-Syifa', 1984), hlm.515.

sosial edukatifnya ibadah haji merupakan upaya pendekatan kemanusiaan. Dengan demikian di dalam pelaksanaan ibadah haji nilai-nilai moral berpadu dengan nilai-nilai sosial. Di samping itu pelaksanaan ibadah haji juga diorientasikan untuk menghayati perjuangan Nabi Ibrahim dalam meletakkan monumen ajaran tauhid (keesaan Tuhan), sesuatu yang kemudian secara serius juga diperjuangkan oleh Nabi Muhammad saw.

Dalam ibadah haji istitha'ah yang maknanya "kesanggupan" tentunya berpangkal dari kesehatan jasmani dan rohani yang menjamin seseorang menjadi sanggup melakukan perjalanan berat dan jauh. Kesanggupan yang prima memang perlu dibina dengan baik dalam diri tiap jamaah haji untuk memungkinkan dia meraih apa yang didambakan, yaitu meraih kualitas terbaik dari pelaksanaan ibadah haji yaitu haji mabrur.<sup>26</sup> Pengertian haji mabrur ialah ibadah haji yang dilaksanakan sesuai dengan tuntunan Rasulullah Saw yang di dalamnya tidak terdapat perbuatan dosa dan maksiat.<sup>27</sup> Di dalam hadits Rasulullah saw bersabda:

مَنْ حَجَّ الْبَيْتَ فَلَمْ يَرْفُثْ وَلَمْ يَفْسُقْ خَرَجَ مِنْ ذُنُوبِهِ كَيَوْمٍ وُلِدَتْهُ أُمُّهُ

*Artinya: "Barangsiapa pergi (berhaji) ke rumah Allah (yakni Ka'bah) lalu ia tidak mengucapkan kata-kata kotor dan tidak pula melakukan perbuatan keji, maka ia terlepas dari dosa-dosanya (sehingga menjadi suci bersih) seperti ketika baru dilahirkan oleh ibunya". (HR. Bukhari, Muslim, dan an-Nasa'i)<sup>28</sup>*

<sup>26</sup> Ali Yafie, *Op.Cit.*, hlm.184-186.,

<sup>27</sup> Muhammad Bin Jamil Zainu, *Pilar-Pilar Islam dan Iman*, (Yogyakarta: Mitra Pustaka, 2001), hlm.322.

<sup>28</sup> Al-Ghazali, *Rahasia Haji dan Umrah*, Terj. Muhammad al-Baqir, (Bandung: Karisma, 2001), hlm.13.

Ibadah haji adalah pekerjaan yang sangat mulia dan terpuji. Di samping melaksanakan ibadah ritual murni (*mahdhah*), ibadah haji memberikan pesan dan kesan terhadap perjalanan kehidupan seseorang. Berbagai ibadah amaliah haji bila dihayati memberikan makna dan kesan yang dalam. Amaliah haji itu hendaknya diresapi dan dikerjakan tidak hanya sekedar melaksanakan perintah Allah yang Maha Bijaksana.<sup>29</sup>

Keteladanan yang diwujudkan dalam bentuk ibadah dan praktek-praktek ritual haji berkaitan dengan peristiwa yang dialami oleh Nabi Ibrahim dan keluarganya, pada hakikatnya merupakan penegasan kembali dari setiap jamaah haji, tentang keterikatannya dengan prinsip-prinsip keyakinan yang dianut oleh Ibrahim yang intinya adalah:

- a. Pengakuan atas keesaan Tuhan serta penolakan terhadap segala macam dan bentuk kemusyrikan, baik berupa patung-patung, bintang, bulan dan matahari, bahkan juga segala sesuatu selain Allah Swt.
- b. Keyakinan tentang adanya neraca keadilan Tuhan dalam kehidupan ini dan yang puncaknya akan diperoleh setiap makhluk pada hari kebangkitan kelak.
- c. Keyakinan tentang kemanusiaan yang bersifat universal, tiada perbedaan dalam kemanusiaan seseorang dengan lainnya, betapapun terdapat perbedaan antara mereka dalam hal-hal lainnya.

---

<sup>29</sup> Muslim Nasution, *Haji dan Umrah Keagungan dan Nilai Amaliahnya*, (Jakarta: Gema Insani Press, 1999), hlm.13.

Ketiga inti ajaran ini tercermin dengan jelas yang dilambangkan dalam praktek-praktek ibadah haji. Keyakinan akan keesaan Tuhan juga mengantar manusia menyadari bahwa semua manusia berada dalam kedudukan yang sama dari segi nilai kemanusiaan. Karena mereka semua diciptakan dan berada di bawah kekuasaan Allah Swt.<sup>30</sup>

## G. Metode Penelitian

Dalam penyusunan karya ilmiah, tidak akan terlepas dari penggunaan metode. Sebab metode merupakan cara bertindak agar kegiatan penelitian dapat terlaksana secara baik, terarah, dan dapat mencapai hasil yang optimal.<sup>31</sup>

### 1. Jenis Penelitian dan Sumber Data

Penelitian ini bila dilihat dari jenisnya termasuk dalam kategori penelitian kepustakaan, yaitu kegiatan penelitian yang dilakukan dengan menghimpun data dari berbagai literatur, baik di perpustakaan maupun di tempat-tempat lain. Literatur yang dipergunakan tidak terbatas hanya pada buku-buku, tetapi dapat juga berupa bahan-bahan dokumentasi yang lain,<sup>32</sup> yang berkaitan erat dengan masalah haji dan kesehatan jiwa. Sedang bila dilihat dari sifatnya penelitian ini bersifat kualitatif, yakni dengan memadukan beberapa sumber yang ada, sehingga dapat mengkaji serangkaian

---

<sup>30</sup> Quraish Shihab, *Membumikan Al-Qur'an*, (Bandung: Mizan, 2000), hlm.333-337.

<sup>31</sup> Anton Baker, *Metodologi Penelitian Filsafat*, (Yogyakarta: Kanisius, 1992), hlm.10.

<sup>32</sup> Hadari Nawawi, *Metode Penelitian Bidang Sosial*, (Yogyakarta: Gadjah Mada University Press, 1998), hlm.30.

kajian haji yang meliputi beberapa komponen melalui pendekatan kesehatan jiwa, guna mengetahui pengetahuan secara ilmiah.<sup>33</sup>

Adapun sumber data yang dijadikan landasan dalam skripsi ini adalah:

- a. Sumber data primer, yaitu meliputi: *Al-Qur'an dan Ilmu Jiwa* karya M. 'Utsman Najati, *Al-Qur'an Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa* karya Dadang Hawari, *AsrarAl-Hajj* (Rahasia Haji dan Umrah) karya Imam Al-Ghazali, serta *Haji dan Umrah Keagungan dan Nilai Amaliahnya* karya Muslim Nasution.
- b. Sumber data sekunder, yaitu karya-karya lain yang ada relevansinya dengan objek pembahasan penelitian ini diantaranya adalah *Spiritualisasi Islam Dalam Menumbuhkembangkan Kepribadian dan Kesehatan Mental* karya Yahya Jaya, *Konseling dan Psikoterapi Islam* karya M. Hamdani Bakran Adz-Zaky, *Panduan Ibadah Haji dan Umrah Lengkap* karya Djamaluddin Dimjati, serta karya-karya lain yang ada relevansinya terhadap skripsi ini.<sup>34</sup>

## 2. Teknik Pengumpulan Data

Adapun metode pengumpulan data yang penulis gunakan dalam penulisan skripsi ini adalah dengan cara mencari dan melacak berbagai karya tulis yang membahas tentang haji maupun kesehatan jiwa. Data-data tersebut dapat diperoleh melalui buku, jurnal, maupun bahan-bahan dokumentasi lain, yang berkaitan erat dengan pokok bahasan dalam skripsi ini.

---

<sup>33</sup> Winarno Surakhmad, *Pengantar Penelitian Ilmiah*, (Bandung: Tarsito, 1994), hlm.251-263.

<sup>34</sup> *Ibid.*, hlm.139-140.

Proses pengumpulan data sebagaimana dimaksud di atas meliputi dua langkah. *Pertama*, menghimpun bahan-bahan kepustakaan yang relevan dengan pokok bahasan. *Kedua*, setelah bahan-bahan kepustakaan yang diperlukan berhasil dihimpun, langkah selanjutnya adalah menelusuri data yang relevan pada setiap bahan kepustakaan yang dihimpun untuk kemudian diklasifikasikan secara sistematis.<sup>35</sup>

### 3. Metode Analisis Data

Analisis data atau pengolahan data merupakan suatu cara yang digunakan untuk menganalisa, mempelajari serta mengolah data tertentu sehingga dapat diambil suatu kesimpulan yang konkrit tentang persoalan yang dibahas dan diteliti. Adapun data yang telah dikumpulkan, kemudian diolah dengan mempergunakan metode analisis deskriptif, yaitu dengan berusaha memaparkan data-data tentang suatu hal atau masalah dengan analisa dan interpretasi yang tepat.<sup>36</sup>

Sementara itu, metode analisis non statistik atau analisis kualitatifnya adalah dengan menggunakan cara berfikir sebagai berikut: *Pertama*, Metode induksi yaitu proses mengorganisasi fakta-fakta atau hasil-hasil pengamatan yang terpisah-pisah menjadi satu rangkaian hubungan atau suatu generalisasi.<sup>37</sup> Penulis berusaha mempelajari aspek-aspek kesehatan jiwa pada ibadah haji, agar dapat dibangun suatu kesimpulan konseptual yang bersifat umum. *Kedua*, Metode deduksi yaitu

---

<sup>35</sup> Winarno Surachmad, *Pedoman Penyelidikan Dalam Research, Pengantar Metodologi Ilmiah*, (Bandung: Badan Penerbit IKIP, 1968), hlm.206.

<sup>36</sup> Cik Hasan Basri, *Penuntun Susunan Rencana Penelitian dan Penulisan Skripsi Bidang Ilmu Agama Islam*, (Jakarta: Logos, 1998), hlm.56.

<sup>37</sup> Saifuddin Azwar, *Metode Penelitian*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1999), hlm.40.



mengambil kesimpulan yang dimulai dari pernyataan yang sifatnya umum menuju ke pernyataan yang sifatnya khusus dengan menggunakan rasio atau penalaran.<sup>38</sup> Penyimpulan hubungan berdasarkan generalisasi yang sudah ada.<sup>39</sup>

#### H. Sistematika Pembahasan

Agar pembahasan dan penulisan dalam skripsi ini menjadi utuh dan terpadu, maka sistematika pembahasan disusun sebagai berikut :

*Bab Pertama*, berisi pendahuluan yang mencakup penegasan judul, latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, kegunaan penelitian, telaah pustaka, kerangka teori, metode penelitian dan sistematika pembahasan.

*Bab Kedua*, membahas tentang konsep kesehatan jiwa, yang meliputi: pengertian kesehatan jiwa, kriteria kesehatan jiwa, peranan agama terhadap kesehatan jiwa dan peranan ajaran Islam dalam membina kondisi kesehatan jiwa.

*Bab Ketiga*, membahas kajian umum tentang ibadah haji, yang meliputi: pengertian ibadah haji, dasar hukum pelaksanaan ibadah haji, syarat-syarat yang mewajibkan haji, rukun-rukun haji, macam-macam wajib haji dan sunat haji, serta beberapa larangan dalam ibadah haji.

*Bab Keempat*, berisi analisis terhadap aspek-aspek kesehatan jiwa pada ibadah haji yang meliputi: aspek kesehatan jasmani, sosial, dan rohani pada ibadah haji, dan

---

<sup>38</sup> Nana Sudjana, *Tuntunan Penyusunan Karya Ilmiah*, (Bandung: Sinar Baru, 1991), hlm.7.

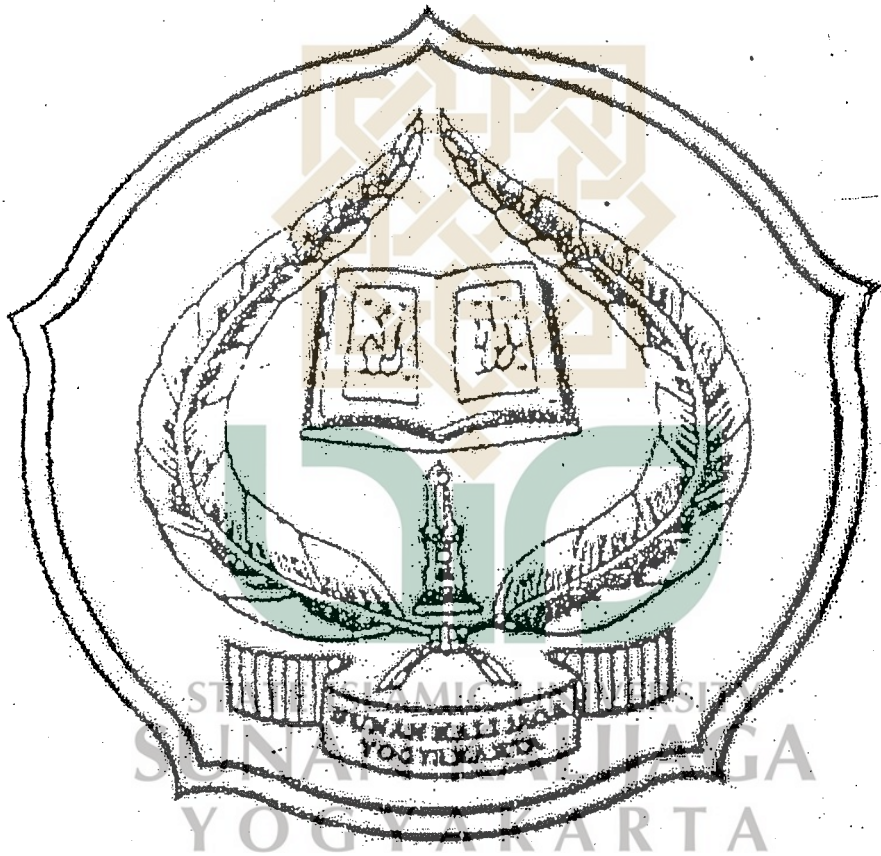
<sup>39</sup> *Ibid.*, hlm.40.

analisis terhadap aspek-aspek kesehatan jiwa pada ibadah haji. Hal ini dilakukan untuk mengetahui urgensi ibadah haji bagi kesehatan jiwa.

*Bab Kelima*, merupakan penutup yang terdiri dari kesimpulan dari seluruh uraian yang telah dikemukakan dan merupakan jawaban atas permasalahan yang ada, dan saran-saran yang dapat disumbangkan sebagai rekomendasi untuk kajian lebih lanjut.



STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA



## BAB V

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Pada bab terakhir ini akan penulis sampaikan kesimpulan mengenai permasalahan yang telah dirumuskan dan dibahas dalam bab-bab sebelumnya, yaitu:

1. Ibadah haji merupakan rukun Islam kelima yang diwajibkan atas setiap muslim yang telah mampu mengerjakannya sekali seumur hidup dengan syarat-syarat yang telah ditentukan. Setiap orang yang melaksanakan ibadah haji selalu berharap memperoleh predikat sebagai *haji mabrur*, atau haji yang baik dan diterima Allah Swt. Haji mabrur tidak saja disebabkan karena syarat, rukun, wajib, dan sunah haji dapat dilaksanakan selama ibadah, tetapi hajinya memberikan makna dalam kehidupan setelah ibadah haji. Quraisy Shihab menyebutkan bahwa haji mabrur itu ditandai dengan dilakukannya makna yang tersimpan pada simbol ritual haji dalam kehidupan paska ibadah haji.
2. Dilihat dari sudut pandang kesehatan jiwa, ibadah haji mengandung banyak hikmah yang mengarah atau mendukung terbentuknya kesehatan jiwa, baik itu dari segi jasmani, sosial, maupun spiritual (rohaniah). Untuk kepentingan kesehatan jasmani ibadah haji merupakan hal yang jelas, karena hampir setiap amalan-amalan dalam ibadah haji membutuhkan pengerahan segenap daya dalam kondisi yang sehat, dan semuanya merupakan olah raga yang luar biasa.

3. Adapun untuk kepentingan kesehatan sosial ibadah haji merupakan lambang persatuan umat Islam. Di sana para jamaah haji dilatih agar dapat berinteraksi dengan orang lain dan alam sekitarnya secara baik. Adapun dengan memotong hewan kurban mereka dilatih agar memiliki empati dan kepekaan sosial. Mereka juga dituntut agar mampu hidup dengan damai, tidak menyakiti orang lain, dan melakukan introspeksi diri terhadap apa yang telah dilakukan. Selain itu, mereka juga dididik agar tidak mudah putus asa dalam menghadapi kesulitan dan selalu bersikap jujur dalam setiap tindakannya.
4. Untuk kepentingan kesehatan rohani ibadah haji merupakan sarana untuk mendekatkan diri kepada Allah, dengan banyak berdzikir dan bersyukur atas nikmat yang telah Allah berikan. Haji juga mendidik manusia akan prinsip tauhid, membersihkan hawa nafsu dan menahannya dari segala sesuatu selain Allah, serta membiasakan diri dengan akhlak-akhlak mulia. Ibadah haji juga mengingatkan manusia akan adanya hari akhir, dalam ibadah haji juga tampak sekali sikap penghambaan yang sempurna, memenuhi panggilan Allah dan taat kepada Allah.
5. Apabila ditinjau dari kesehatan mental, maka naik haji berfungsi dalam pengobatan, pencegahan, dan pembinaan. Karena haji merupakan ibadah berhadapan diri dengan Allah, maka orang yang menderita dapat minta ampun atas dosa dan kesalahannya serta mendekatkan diri kepada-Nya. Oleh karena itu, Allah menjanjikan ampunan kepada orang yang menunaikan haji, maka orang merasa memperoleh perasaan tersebut dan dekat dengan-Nya. Dengan demikian, orang dapat memperoleh hikmah kelegaan batin dan perasaan dekat dengan Allah.

Apabila orang dapat menunaikan haji dengan khusyu, tawadhu, patuh, dan penuh ketakwaan, serta dapat merasakan sifat Allah Yang Maha Pengampun dan Maha Penyayang, maka ia dapat menjadikan haji sebagai pengobatan rasa dosa dan kesepian. Dalam fungsi pembinaan, ketika menunaikan haji berarti ia membina dirinya dengan perasaan tenang dan dekat (taqwa) kepada Allah. Bila memperoleh haji yang mabrur, maka hatinya akan semakin bersih dari dosa dan semakin tenang jiwanya, serta semakin dekat dirinya kepada Allah. Kebersihan, ketenangan, dan kedekatan jiwa dengan Allah adalah sumber kekuatan spiritual orang Islam. Dengan demikian, orang dapat dihindarkan dari penyebab gangguan kejiwaan.

## **B. Saran-saran**

1. Kepada para pembaca yang hendak menunaikan ibadah haji, sebaiknya sebelum berangkat ke tanah suci pelajari dulu hal-hal yang terkait dengan ibadah haji. Jangan hanya mempelajari manasik atau tata caranya saja, tanpa mengetahui esensinya. Oleh karena itu, kepada para pembimbing jamaah haji alangkah baiknya kalau selalu meningkatkan wawasan atau ilmu, sehingga dapat membimbing mereka tidak hanya dari segi ritualnya saja, namun yang tidak kalah penting adalah wawasan tentang makna dari ibadah haji itu sendiri. Apabila para jamaah haji tersebut memperoleh bekal ilmu yang memadai, maka diharapkan setiap amalan dalam ibadah haji dapat mereka lakukan dengan penuh kesungguhan dan keikhlasan. Dan semoga setelah kembali ke tanah air mereka

menjadi manusia yang jauh lebih baik, sesuai dengan cita-cita mereka yaitu memperoleh predikat sebagai *haji mabrur*.

2. Kepada para akademisi yang berminat melakukan penelitian pada topik yang sama, hendaknya mampu menggali dan mengembangkan penelitian ini dari sisi yang lain dengan pembahasan yang lebih menarik.

### C. Penutup

Alhamdulillah segala puji dan syukur penulis haturkan kehadiran Allah Swt yang telah memberikan rahmat, taufik, hidayah, serta kesehatan kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini dengan segala kemampuan yang ada.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa semua yang tertera di dalam skripsi ini merupakan kadar kemampuan penulis. Sebagai insan yang biasa tidak terlepas dari kekurangan dan kekhilafan. Untuk itu kritik serta saran akan mempunyai arti penting dalam rangka penyempurnaan penulisan skripsi ini, sebagai upaya pengembangan bagi khasanah keilmuan Islam, khususnya dalam jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam.

Akhirnya penulis cukupkan penulisan skripsi ini dengan harapan semoga Allah Swt meridhai dan dapat menjadikan manfaat bagi penulis pada khususnya dan para pembaca pada umumnya serta bermanfaat bagi pengembangan khasanah keilmuan Islam. Amiin.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adz-Dzaky, M. Hamdani Bakran. *Konseling dan Psikoterapi Islam*. Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru, 2002.
- Agustian, Ari Ginanjar. *Rahasia Sukses Membangun Kecerdasan Emosi Dan Spiritual:: ESQ*. Jakarta: Arga, 2001.
- Al-Ghazali. *Rahasia Haji dan Umrah*, Terj. Muhammad al-Baqir. Bandung: Karisma, 2001.
- Ancok, Djamaluddin. *Psikologi Islam: Solusi Atas Problem Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1994.
- Anshori, Afif. *Dzikir Demi Kedamaian Jiwa: Solusi Tasawuf Atas Problema Manusia Modern*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2003.
- Asmaran. *Pengantar Studi Tasawuf*. Jakarta: Raja Grafindo Persada, 1994.
- Asy-Sya'rawi, Mutawalli. *Rahasia Haji Mabruur*, Terj. Salim Basyarahil. Jakarta: Gema Insani Press, 1996.
- Azwar, Saifuddin. *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1999.
- Az-Zahrani, Musfir bin Said. *Konseling Terapi*. Jakarta: Gema Insani Press, 2005.
- Az-Zahrani, Nashir Ibn Musfir. *Indahnya Ibadah Haji*. Jakarta: Qisthi Press, 2004.
- Baker, Anton. *Metodologi Penelitian Filsafat*. Yogyakarta: Kanisius, 1992.
- Basri, Cik Hasan. *Penuntun Susunan Rencana Penelitian dan Penulisan Skripsi Bidang Ilmu Agama Islam*. Jakarta: Logos, 1998.
- Bastaman, Hanna Djumhana. *Integrasi Psikologi Dengan Islam*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1997.
- Burhanudin, Yusak. *Kesehatan Mental*. Bandung: Pustaka, 1999.
- Daradjat, Zakiah. *Kesehatan Mental*. Jakarta: Gunung Agung, 1987.
- \_\_\_\_\_. *Pendidikan Agama Dalam Pembinaan Mental*. Jakarta: Bulan Bintang, 1995.
- \_\_\_\_\_. *Peranan Agama Dalam Kesehatan Mental*. Jakarta: Gunung Agung, 1978.



- \_\_\_\_\_. *Perasaan Agama dan Kesehatan Mental*. Jakarta: Haji Masagung, 1988.
- Depag RI. *Al-Qur'an dan Terjemahnya*. Semarang: Asy-Syifa', 1984.
- Depag RI Direktorat Jenderal Kelembagaan Agama Islam. *Islam Untuk Disiplin Ilmu Psikologi: Buku Daras Pendidikan Agama Islam Pada Perguruan Tinggi Umum Fakultas/Program Studi Psikologi*. Yogyakarta: Depag RI Direktorat Jenderal Kelembagaan Agama Islam, 2003.
- Dimjati, Djamaluddin. *Panduan Ibadah Haji dan Umrah Lengkap*. Solo: Era Intermedia, 2006.
- Dipohusodo, Istimawan. *Pergi Haji Sesuai Sunah Rasul*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1997.
- Fachruddin. *Membentuk Moral Bimbingan Al-Qur'an*. Jakarta: Bina Aksara, 1985.
- Fahmy, Mustafa. *Penyesuaian Diri: Pengertian dan Penerapannya Dalam Kesehatan Mental*. Jakarta: Bulan Bintang, 1982.
- Gani, M. Ilyas Abdul. *Sejarah Kota Mekah*. Jakarta: Akbar Media Eka Sarana, 2003.
- Goble, Frank G. dan Abraham Maslow. *Mazhab Ketiga Psikologi Humanistik Abraham Maslow*. Yogyakarta: Kanisius, 1993.
- Hawari, Dadang. *Al-Qur'an Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*. Yogyakarta: Dana Bhakti Prima Yasa, 1997.
- Jalaluddin. *Psikologi Agama*. Jakarta: Raja Grafindo Persada, 1996.
- Jaya, Yahya. *Spiritualisasi Islam Dalam Menumbuhkembangkan Kepribadian dan Kesehatan Mental*. Jakarta: Ruhama, 1994.
- Kartono, Kartini. *Hygiene Mental*. Bandung: Mandar Maju, 2000.
- \_\_\_\_\_. *Psikologi Abnormal dan Abnormalitas Seksual*. Bandung: Mandar Maju, 1989.
- Majdi, Ahmad Abd. *Seluk Beluk Ibadah Haji dan Umrah*. Surabaya: Mutiara Ilmu, 1993.
- Matdawam, Noor. *Ibadah Haji dan Umrah*. Yogyakarta: Bina Usaha, 1993.
- Maududi, Abul A'la. *Dasar-Dasar Islam*. Bandung: Pustaka, 1984.

- Misbah, Muqarrabin. *Penuntun Manasik Haji dan Umrah*. Demak: Media Ilmu, 1994.
- Mursi, Sayyid Abdul Hamid. *Jiwa Yang Tenang: Terapi Jiwa Perspektif Psikologi Islam*. Malang: Al-Qayyim, 2004.
- Musbikin, Imam dan Moh. Sholeh. *Agama Sebagai Terapi: Telaah Menuju Ilmu Kedokteran Holistik*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2005.
- Musnawar, Tohari, dkk. *Dasar-Dasar Konseptual Bimbingan dan Konseling Islam*. Yogyakarta: UII Press, 1992.
- Mustafa, Agus. *Pusaran Energi Ka'bah*. Surabaya: Padma Press, 2005.
- Najati, M. 'Utsman. *Al-Qur'an dan Ilmu Jiwa*. Bandung: Pustaka, 1985.
- Nashori, Fuad. *Potensi-Potensi Manusia*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar 2003.
- Nasution, Muslim. *Haji dan Umrah Keagungan dan Nilai Amaliahnya*. Jakarta: Gema Insani Press, 1999.
- \_\_\_\_\_. *Menuju Ketenangan Batin*. Jakarta: Gema Insani Press, 2002.
- Nawawi, Hadari. *Metode Penelitian Bidang Sosial*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press, 1998.
- Nurjannah. *Kesehatan Mental Islam: Materi Pendidikan Konseling Islam*. Yogyakarta: Kerjasama Jurusan BPI Fakultas Dakwah UIN Sunan Kalijaga Dengan Mapenda Kantor Wilayah Depag Propinsi DIY, 2005.
- Partanto, Pius A. dan Al-Barry, M. Dahlan. *Kamus Ilmiah Populer*. Surabaya: Arkola, 1994.
- Rasjid, Sulaiman. *Fiqh Islam*. Bandung: Sinar Baru, 1989.
- Sauri, Sofyan. *Membangun ESQ Dengan Doa*. Bandung: Media Hidayah Publisher, 2006.
- Shihab, Quraish. *Membumikan Al-Qur'an*. Bandung: Mizan, 2000.
- Solihin, M. *Terapi Sufistik: Penyembuhan Penyakit Kejiwaan Perspektif Tasawuf*. Bandung: Pustaka Setia, 2004.
- Su'dan. *Al-Qur'an dan Panduan Kesehatan Masyarakat*. Yogyakarta: Dana Bhakti Prima Yasa, 1997.
- Sudjana, Nana. *Tuntunan Penyusunan Karya Ilmiah*. Bandung: Sinar Baru, 1991.

Surachmad, Winarno. *Pedoman Penyelidikan Dalam Research: Pengantar Metodologi Ilmiah*. Bandung: Badan Penerbit IKIP, 1968.

\_\_\_\_\_. *Pengantar Penelitian Ilmiah*. Bandung: Tarsito, 1994.

Syariati, Ali. *Haji*, Terj. Anas Mahyuddin. Bandung: Pustaka, 2000.

Thohir. *Kesehatan Dalam Pandangan Islam*. Surabaya: Bina Ilmu 1988.

Wahid, Abd. *Islam di Tengah Pergaulan Sosial*. Yogyakarta: Tiara Wacana, 1993.

Yafie, Ali. *Teologi Islam*. Yogyakarta: LKPSM, 1997.

Yusri, Hasan. *Rahasia Dari Sudut Tasawuf: Jalan Bagi Hamba Allah*. Surabaya: Bina Ilmu, 1986.

Zainu, Muhammad bin Jamil. *Pilar-Pilar Islam dan Iman*. Yogyakarta: Mitra Pustaka, 2001.



STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA