

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai respon afektif bimbingan ibadah haji terhadap pengembangan kesehatan mental pada jamaah haji di KBIHU Wadi Fatimah Kota Cirebon, maka dapat disimpulkan hal-hal sebagai berikut:

1. Respon afektif jamaah haji terhadap bimbingan ibadah haji yang diberikan oleh KBIHU Wadi Fatimah sebagian besar jamaah menampilkan ekspresi afektif berupa rasa syukur yang mendalam karena mendapat kesempatan belajar dan mempersiapkan diri sebelum keberangkatan ke Tanah Suci. Selain itu, muncul pula perasaan tenang, bahagia, percaya diri, serta semangat spiritual yang tinggi setelah mengikuti bimbingan. Hal ini menunjukkan bahwa bimbingan yang diberikan tidak hanya berdampak pada pemahaman kognitif jamaah terhadap teknis ibadah haji, tetapi juga berhasil menyentuh aspek afektif mereka secara emosional dan spiritual. Dengan adanya bimbingan yang berkelanjutan dan terpadu, jamaah merasa lebih dipahami, lebih siap menghadapi tantangan fisik dan psikologis selama perjalanan haji, serta lebih mampu mengelola perasaan takut, cemas, atau ragu yang mungkin muncul.
2. Kondisi kesehatan mental jamaah haji secara umum mengalami peningkatan setelah mengikuti bimbingan ibadah haji. Indikator yang terlihat antara lain adalah menurunnya tingkat kecemasan, ketegangan emosional, serta rasa khawatir berlebihan yang sebelumnya banyak dirasakan oleh jamaah, khususnya yang berusia lanjut. Bimbingan yang terstruktur membantu jamaah memahami dan menerima kemungkinan tantangan selama ibadah, seperti kondisi fisik yang melemah, cuaca ekstrem, maupun budaya asing. Aspek psikologis dari bimbingan juga membantu jamaah untuk memiliki daya tahan mental (resiliensi), serta mampu bersikap sabar dan tawakal dalam menghadapi hal-hal yang tidak terduga. Dengan begitu, bimbingan yang dilakukan terbukti tidak hanya bersifat

informatif, tetapi juga transformatif yaitu mengubah cara berpikir dan merespons tekanan dengan cara yang lebih tenang dan positif.

3. Bimbingan ibadah haji memberikan dampak positif terhadap respon afektif jamaah haji dalam mengembangkan kesehatan mental. Para jamaah yang mengikuti bimbingan menunjukkan perubahan sikap emosional yang lebih tenang, penuh syukur, dan percaya diri dalam menjalani rangkaian ibadah haji. Respon afektif yang ditimbulkan juga tampak dalam meningkatnya pemahaman dan penerimaan terhadap kondisi fisik dan lingkungan baru selama menjalani ibadah, khususnya pada usia dewasa madya (45–55 tahun) yang memang rawan mengalami stres dan kecemasan dalam situasi sosial dan spiritual yang menuntut. Penelitian ini menunjukkan bahwa pendekatan afektif dalam bimbingan, yang mencakup penguatan nilai-nilai keagamaan, pemberian motivasi, dan penyampaian materi yang menyentuh aspek emosional, sangat membantu jamaah dalam mengelola tekanan mental. Hal ini membuktikan bahwa bimbingan ibadah haji bukan hanya penting dari aspek teknis ritual, tetapi juga sangat relevan dalam mendukung stabilitas psikologis jamaah.

Dengan demikian, secara keseluruhan dapat disimpulkan bahwa bimbingan ibadah haji yang dilakukan oleh KBIHU Wadi Fatimah Kota Cirebon telah mampu menjawab kebutuhan jamaah tidak hanya dalam aspek teknis ibadah, tetapi juga dalam aspek afektif dan kesehatan mental. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pendekatan yang memperhatikan dimensi afektif secara serius memberikan kontribusi signifikan terhadap kesiapan jamaah dalam menjalankan ibadah haji yang kompleks, baik dari segi fisik, spiritual, maupun emosional.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan yang telah diuraikan, peneliti memberikan beberapa saran yang diharapkan dapat menjadi masukan konstruktif bagi pihak-pihak terkait, sebagai berikut:

1. Bagi Jamaah Haji: Diharapkan dapat mengikuti program bimbingan ibadah haji secara utuh dan aktif, tidak hanya untuk memahami tata cara manasik, tetapi juga

untuk membekali diri secara mental dan emosional menghadapi dinamika ibadah haji di tanah suci.

2. Bagi KBIHU Wadi Fatimah: Disarankan untuk terus meningkatkan kualitas program bimbingan, dengan memasukkan pendekatan psikologis-afektif secara lebih sistematis dalam materi manasik. KBIHU juga dapat mempertimbangkan pembentukan sesi khusus yang fokus pada penguatan kesehatan mental jamaah.
3. Bagi Peneliti Selanjutnya: Diharapkan dapat melanjutkan penelitian dengan memperluas kategori usia jamaah atau meneliti lebih dalam dampak spesifik bimbingan afektif terhadap jamaah dengan kondisi mental tertentu seperti kecemasan kronis, trauma, atau gangguan kognitif ringan.
4. Bagi Jurusan Bimbingan Konseling Islam: Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi dan dasar pengembangan kurikulum atau program pengabdian masyarakat yang berfokus pada bimbingan keagamaan dan kesehatan mental. Kampus dapat mendorong mahasiswa BKI untuk melakukan penelitian-penelitian aplikatif yang menjawab persoalan sosial keagamaan secara lebih relevan dan kontekstual.

UINSSC

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SIBER
SYEKH NURJATI CIREBON