

Stres mengganggu ibadah jemaah haji

MENUNAIKAN haji merupakan rukun Islam kelima dan mula difardhakan pada tahun ke-10 Hijrah.

Hukum wajib mengerjakan haji bagi individu yang mempunyai kemampuan daripada aspek kewangan, fizikal, kesihatan dan emosi seperti dinyatakan oleh Allah SWT memervasi firman-Nya dalam surah Ali Imran ayat 97 yang bermaksud:

"Dan mengerjakan haji adalah kewajiban manusia terhadap Allah iaitu bagi mereka yang mampu mengadakan perjalanan ke Baitullah."

Kemampuan itu termasuk dalam satu daripada syarat yang mewajibkan haji terdiri daripada enam syarat iaitu Islam, berakal, baligh, merdeka, perjalanan yang selamat dan berkemampuan.

Pelaksanaan haji berbentuk praktikal yang memerlukan kekuatan tenaga dalam keadaan jemaah yang ramai boleh menimbulkan stres.

Stres atau tekanan menurut perspektif psikologi Islam adalah keadaan jiwa seseorang yang mengalami pergolakan dan kegelisahan yang amat dalam. Ia boleh berlaku terhadap mana-mana individu.

Berdasarkan kajian yang dilakukan, terdapat banyak faktor yang menyumbang berlakunya stres. Antaranya faktor individu, personaliti, persekitaran seperti kesakitan, cuaca buruk, kemalangan serta situasi kerja.

Tanda-tanda stress dapat dikenal pasti berdasarkan tindak balas fisiologi, psikologi dan tingkah laku individu. Statistik menunjukkan, setiap tahun terdapat peningkatan jemaah haji ke Tanah Suci.

Pada tahun 2016, jumlah jemaah haji adalah 42,200 orang tetapi pada tahun 2016 jumlah itu berkurangan sebanyak 20 peratus daripada kuota asal (27,900 hingga 28,000) berikutan projek pembesaran Masjidil Haram.

Pada tahun 2017, statistik menunjukkan jumlah jemaah haji Malaysia meningkat sebanyak 12,000 orang dan tahun 2018, kuota untuk jemaah haji ialah seramai 30,200 orang.

Apabila berlakunya peningkatan jemaah haji, maka akan timbul pelbagai cabaran dari sudut emosi, kesihatan

AN NUR

Bersama
**PROF. MADYA
 DR. FARIZAH MD. SIAM**



mental dan fizikal terutamanya jemaah yang tidak mempunyai pengalaman serta persediaan yang mencukupi dari aspek mental dan emosi.

Masalah stres dalam kalangan jemaah haji boleh mengganggu ibadah haji iaitu di Tanah Suci. Keadaan di Mekah dan Madinah yang penuh sesak dengan jutaan manusia daripada pelbagai latar belakang serta negara boleh memberi tekanan kepada jemaah Haji Malaysia terutamanya mereka yang agak berusia dan pertama kali pergi mengerjakan haji.

Biasanya semua manusia pernah mengalami stres iaitu apabila seseorang itu berada dalam keadaan yang tidak menyenangkan, keadaan yang sesak dan tempat baharu.

Ilmu pengetahuan

Ini kerana penyesuaian diri perlu mengambil masa dan dalam proses itu kadangkala boleh menimbulkan stress. Oleh itu, keadaan tersebut juga boleh berlaku kepada jemaah.

Terdapat beberapa faktor yang menyebabkan stres iaitu perubahan persekitaran, perubahan cuaca, rasa diri berdos, kekurangan persediaan dan ilmu untuk melaksanakan ibadah haji, tahap kesihatan dan berasa keseronangan kerana berjauhan dengan keluarga.

Selain itu, stres juga berlaku kerana ramai jemaah haji kurang arif atau tidak mempunyai ilmu pengetahuan yang mencukupi.

Walaupun telah mengikuti kursus, sudah pasti timbul perasaan bimbang kerana

pengalaman sebenar adalah tidak sama.

Selain itu, tahap kesihatan jemaah haji di Mekah juga mempengaruhi emosi mereka, selalunya menyebabkan berlakunya stres bagi jemaah yang mempunyai masalah kesihatan.

Ada jemaah yang uzur tidak dapat melaksanakan ibadah haji. Antara kes kesihatan yang dirawat seperti demam, batuk serta selesema dan kes-kes kecemasan seperti sesak nafas, sakit dada dan penganan.

Masalah yang biasa dialami jemaah haji adalah tidak puas hati kepada pihak ketiga termasuk dari segi hayanan, kelewatan bus serta makanan.

Jika masalah stres ini tidak diurus dengan baik, ia tidak hanya mengganggu proses mengerjakan haji tetapi boleh berlaku masalah kesihatan, kemurungan, gangguan emosi dan histeria.

Justeru, sangat penting menangani stres dan menguruskan stres mereka. Antara caranya adalah melalui kursus-kursus haji yang telah disediakan sebagai persediaan ilmu, mental, fizikal dan emosi jemaah.

Kekurangan ilmu atau tidak membuat persediaan rapi juga akan menyebabkan jemaah haji berasa tertekan.

Sikap jemaah yang menaruh harapan tinggi kepada pegawai-pegawai Tubung Haji dan pembimbing juga boleh menimbulkan perasaan hampa atau marah apabila harapan tersebut tidak dapat dipenuhi.

Dalam hal ini, stres yang dialami oleh jemaah haji perlu ditangani dan diurus dengan baik. Amalan zikir, membaca al-Quran, beristighfar, memperbanyakkan solat sunat, bersabar, syukur dan reda dapat mendidik jiwa serta mengawal emosi daripada stres.



JIKA stres tidak diurus dengan baik, ia boleh mengganggu proses mengerjakan haji dan berlakunya masalah kesihatan, kemurungan, gangguan emosi dan histeria dalam kalangan jemaah haji. - Gambar hiasan