HJK HOLISTIK JURNAL KESEHATAN
ISSN 1978-3337 (Print)
ISSN 2620-7478 (Online)
DOI: 10.33024
Nomor: 79/E/KPT/2023

INFORMASI ARTIKEL
Received: April, 30, 2026
Revised: June, 04, 2026
Available online: June, 06, 2026
at: https://e-jurnal.iphorr.com/index.php/hjk

Analisis tingkat kecemasan pada fase *pre-flight*

Luluk Eka Meylawati*, Fitri Anggraeni, Ridho Fidrajaya

Universitas Dirgantara Marsekal Suryadarma
Korespondensi penulis: Luluk Eka Meylawati. *Email: lulukmeylawati17@gmail.com

Abstract

Background: The Hajj pilgrimage is an obligation performed by millions of Muslims, requiring not only spiritual but also physical and psychological readiness. Air travel can be a source of anxiety for some pilgrims, particularly during the pre-flight phase, which includes fear of heights and turbulence. If not managed appropriately, this anxiety has the potential to reduce endurance, cause emotional tension, and disrupt concentration and calm while performing the Hajj pilgrimage in the Holy Land.
Purpose: To identify and analyze the level of anxiety among Hajj pilgrims during the pre-flight phase.
Method: This quantitative descriptive study describes a phenomenon, event, or condition as it is by identifying and analyzing the pre-flight anxiety levels of Hajj pilgrims at the Soekarno-Hatta Airport. A sample of 520 Hajj pilgrims departing for the Holy Land, who were willing to complete a questionnaire or be interviewed during data collection, was selected as respondents. Anxiety levels were measured using the Zung-Self Anxiety Rate Scale. It contains 20 statements, where each statement is scored between 1-4 (1 = never, 2 = sometimes, 3 = often, 4 = always). Accumulated scores are grouped into categories if a score of 20–44 = mild anxiety, if a score of 45–59 = moderate anxiety, if a score of 60–74 = severe anxiety, and if a score of 75–80 = panic. Next, the data was analyzed univariately using SPSS 22.0 and presented descriptively to see the level of anxiety in the pre-flight phase of the Hajj pilgrims.
Results: The average age of respondents was 44.97 years with a standard deviation of ±11.18 years. The majority of respondents were in the 40-49 age range (43.8%). The majority were female (85.4%), and the majority of respondents had a high school diploma (50.0%). Meanwhile, the majority of respondents had experience flying (62.5%), and the majority of respondents' anxiety levels were mild (90.6%).
Conclusion: Most Hajj pilgrims experienced mild anxiety during the pre-flight phase. Prospective pilgrims' anxiety levels varied from mild to severe, generally driven by physical concerns during the pilgrimage, fear of separation from family, and a lack of experience with long-distance air travel. The elderly and pilgrims with underlying health conditions were most vulnerable to experiencing higher levels of severe anxiety.
Suggestion: Hajj organizers are expected to provide pre-departure educational programs and psychological guidance to strengthen mental preparedness and reduce emotional burdens, especially for women. They are also expected to implement integrated technology (e.g., wearable devices and health apps) to monitor pilgrims' physical and psychological condition in real time.

Keywords: Anxiety; Hajj Pilgrims; Pre-Flight; Psychological Preparedness.

Pendahuluan: Ibadah haji merupakan salah satu kewajiban yang dilaksanakan oleh jutaan umat muslim yang tidak hanya menuntut kesiapan spiritual tetapi juga kesiapan fisik dan psikologis, penerbangan udara dapat menjadi sumber kecemasan bagi sebagian jamaah haji salah satunya pada fase *pre-flight* yang meliputi ketakutan terhadap ketinggian dan turbulensi, jika tidak ditangani secara tepat, kecemasan ini berpotensi

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i3.3126

menurunkan daya tahan tubuh, menimbulkan ketegangan emosi dan mengganggu konsentrasi serta ketenangan dalam menjalankan ibadah haji di Tanah Suci.
Tujuan: Untuk mengidentifikasi dan menganalisis tingkat kecemasan jama'ah haji pada fase *pre-flight.*
Metode: Penelitian deskriptif kuantitatif yang menggambarkan suatu fenomena, peristiwa, atau kondisi apa adanya dengan mengidentifikasi dan menganalisis tingkat kecemasan fase *pre-flight* pada jama'ah haji di BBKK Soekarno Hatta. Mendapatkan sampel sebanyak 520 jama'ah haji yang akan berangkat ke tanah suci dengan kriteria bersedia untuk mengisi kuesioner atau diwawancarai pada saat pengumpulan data untuk menjadi responden. Pengukuran tingkat kecemasan menggunakan alat ukur (instrumen) dengan kuesioner *Zung-Self Anxiety Rate Scale.* Di dalamnya terdapat 20 pernyataan, dimana setiap pernyataan diberi skor antara 1-4 (1=tidak pernah, 2=kadang-kadang, 3=sering, 4=selalu). Akumulasi skor dikelompokkan dalam kategori jika skor 20–44= kecemasan ringan, jika skor 45–59= kecemasan sedang, jika skor 60–74= kecemasan berat, dan jika skor 75–80= panik. Selanjutnya data dianalisa secara univariat dengan menggunakan SPSS 22.0 dan disampaikan secara deskriptif untuk melihat tingkat kecemasan fase *pre-flight* pada jama'ah haji.
Hasil: Mendapatkan data bahwa rata-rata usia responden adalah 44.97 tahun dengan simpangan baku ±11.18 tahun, dan mayoritas responden berada di rentang usia 40-49 tahun yaitu sebesar 43.8%. Sebagian besar berjenis kelamin perempuan yaitu sebesar 85.4% dan tingkat pendidikan responden mayoritas adalah SMA/Sederajat yaitu sebesar 50.0%. Sedangkan, sebagian besar responden dalam kategori sudah pernah memiliki pengalaman naik pesawat yaitu sebesar 62.5% dan sebagian besar tingkat kecemasan responden dalam kategori ringan yaitu sebesar 90.6%.
Simpulan: Sebagian besar jamaah haji mengalami kecemasan ringan pada fase pre-flight. Tingkat kecemasan calon jemaah haji bervariasi dari ringan hingga berat, umumnya didorong oleh kekhawatiran fisik saat ibadah, takut berpisah dengan keluarga dan belum pernah menjalani perjalanan jauh menggunakan transportasi udara. Lansia dan jemaah dengan riwayat kesehatan yang kurang baik menjadi faktor psikologis yang paling rentan memiliki kecemasan yang lebih tinggi dalam kategori berat.
Saran: Diharapkan kepada penyelenggara haji perlu menyediakan program edukasi dan bimbingan psikologis pra-keberangkatan untuk memperkuat kesiapan mental serta mengurangi beban emosional khususnya bagi perempuan.Diharapkan juga untuk menerapkan teknologi (misalnya *wearable device* dan aplikasi kesehatan) yang diintegrasikan untuk memantau kondisi fisik dan psikologis jamaah secara real-time.

Kata Kunci: Jamaah Haji; Kecemasan; Kesiapan Psikologis; *Pre-Flight*.

PENDAHULUAN

Ibadah haji merupakan salah satu kewajiban dalam Islam yang dilaksanakan oleh jutaan umat muslim dari seluruh dunia setiap tahunnya. Proses pelaksanaan ibadah haji tidak hanya menuntut kesiapan spiritual, tetapi juga kesiapan fisik dan psikologis. Bagi jamaah haji asal Indonesia, perjalanan ke Arab Saudi umumnya dilakukan dengan menggunakan moda transportasi udara yang memakan waktu 9-12 jam. Transportasi udara dipilih karena efisiensinya dalam menempuh jarak jauh dan kecepatannya dalam menjangkau lokasi ibadah (Alrazaq, Rababeh, Alajlani, Bewick, & Househ, 2020). Meski efisien, penerbangan udara dapat menjadi sumber kecemasan yang signifikan bagi sebagian jamaah, terutama yang belum terbiasa melakukan perjalanan udara jarak jauh. Kecemasan ini dikenal sebagai aviophobia, yakni ketakutan berlebih terhadap penerbangan, yang dapat timbul sebelum keberangkatan (*pre-flight*), saat penerbangan (*in-flight),* maupun setelah mendarat (post-flight) (Rock, Coventry, Morgan, & Loi, 2016).

Studi menunjukkan bahwa kecemasan *pre-flight* adalah salah satu bentuk gangguan psikologis yang paling umum terjadi pada penumpang pesawat (Back, 2026). Beberapa faktor yang memengaruhi kecemasan *pre-flight,* antara lain ketakutan terhadap ketinggian, turbulensi, ketidakpastian jadwal penerbangan, claustrophobia, dan pengalaman buruk sebelumnya (Reisinger & Mavondo, 2005). Selain itu, bagi jamaah haji lansia atau yang memiliki riwayat penyakit, ketakutan terhadap kemungkinan kondisi medis yang memburuk selama penerbangan juga menjadi faktor yang memperburuk kecemasan (Al-Shreifeen & Marlinda, 2025). Situasi ini dapat diperparah oleh kurangnya pengetahuan mengenai proses penerbangan dan minimnya persiapan

Luluk Eka Meylawati*, Fitri Anggraeni, Ridho Fidrajaya

Universitas Dirgantara Marsekal Suryadarma
Korespondensi penulis: Luluk Eka Meylawati. *Email: lulukmeylawati17@gmail.com

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i3.3126

mental sebelum keberangkatan.

Kecemasan *pre-flight* tidak hanya menyebabkan ketidaknyamanan psikologis, tetapi juga dapat menimbulkan gejala fisik seperti insomnia, gangguan pencernaan, peningkatan denyut jantung, dan tekanan darah tinggi (Titman & Seger, 2024). Jika tidak ditangani secara tepat, kecemasan ini berpotensi menurunkan daya tahan tubuh, menimbulkan ketegangan emosi selama penerbangan, dan mengganggu konsentrasi serta ketenangan dalam menjalankan ibadah haji di Tanah Suci (Veraldi, Maronese, Nazzaro, & Daprai, 2022). Jamaah haji yang mengalami gangguan kecemasan menunjukkan penurunan kualitas hidup yang signifikan selama proses haji (Alsaleh, Alamri, Alhazmi, Alabdullatif, Fallatah, Alburayh, & Khan, 2025). Hal ini menunjukkan bahwa kecemasan tidak boleh dipandang sebagai gangguan ringan, melainkan perlu ditangani secara sistematis, khususnya melalui pendekatan promotif dan preventif. Sayangnya, dalam pelaksanaan manasik haji di Indonesia, aspek kesehatan psikologis jamaah belum mendapat perhatian yang cukup (Mufatun, & Anasom, 2025).

Studi-studi sebelumnya lebih banyak berfokus pada kesehatan fisik jamaah atau logistik pelaksanaan ibadah, sementara aspek psikologis seperti kecemasan pra-keberangkatan masih jarang diteliti secara mendalam, terutama di Indonesia. Padahal, mengidentifikasi tingkat kecemasan *pre-flight* dan faktor-faktor penyebabnya sangat penting untuk merancang strategi intervensi berbasis bukti (Nurhidayati, Murtana, Hastuti, & Prayogo, 2025). Intervensi seperti konseling psikologis, relaksasi, dan edukasi penerbangan dapat membantu mengurangi kecemasan jamaah secara signifikan. Penelitian ini menjadi sangat relevan untuk memperkuat pelayanan kesehatan haji yang lebih komprehensif. Dengan memahami tingkat kecemasan jamaah, pihak terkait seperti Kementerian Agama, Kementerian Kesehatan, dan penyelenggara ibadah haji dapat menyusun modul pembinaan manasik yang mencakup aspek psikologis. Ini juga sejalan dengan prinsip pelayanan kesehatan jiwa berbasis komunitas yang menekankan pada pencegahan dan pemberdayaan individu (World Health Organization, 2025). Selain kontribusi pada tataran praktis, penelitian ini juga diharapkan dapat menambah literatur ilmiah dalam bidang keperawatan komunitas, psikologi penerbangan, dan pelayanan haji. Temuan dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar dalam pengambilan kebijakan publik, khususnya dalam penyusunan program peningkatan kesejahteraan mental jamaah haji (Ikwan, Setiawan, & Bistara, 2025).

Melalui penelitian ini, diharapkan dapat diperoleh gambaran yang jelas mengenai tingkat kecemasan jamaah haji sebelum keberangkatan menggunakan pesawat terbang serta faktor-faktor yang memengaruhinya, sehingga intervensi yang tepat dapat dirancang untuk meningkatkan kesiapan fisik dan mental jamaah dalam melaksanakan ibadah haji.

METODE

Penelitian deskriptif kuantitatif yang menggambarkan suatu fenomena, peristiwa, atau kondisi apa adanya dengan mengidentifikasi dan menganalisis tingkat kecemasan fase *pre-flight* pada jama'ah haji di BBKK Soekarno Hatta. Mendapatkan sampel sebanyak 520 jama'ah haji yang akan berangkat ke tanah suci dengan kriteria bersedia untuk mengisi kuesioner atau diwawancarai pada saat pengumpulan data untuk menjadi responden.

Pengukuran tingkat kecemasan menggunakan alat ukur (instrumen) dengan kuesioner *Zung-Self Anxiety Rate Scale*. Di dalamnya terdapat 20 pernyataan, dimana setiap pernyataan diberi skor antara 1-4 (1=tidak pernah, 2=kadang-kadang, 3=sering, 4=selalu). Akumulasi skor dikelompokkan dalam kategori jika skor 20–44= kecemasan ringan, jika skor 45–59= kecemasan sedang, jika skor 60–74= kecemasan berat, dan jika skor 75–80= panik. Selanjutnya data dianalisa secara univariat dengan menggunakan SPSS 22.0 dan disampaikan secara deskriptif untuk melihat tingkat kecemasan fase *pre-flight* pada jama'ah haji.

Luluk Eka Meylawati*, Fitri Anggraeni, Ridho Fidrajaya

Universitas Dirgantara Marsekal Suryadarma
Korespondensi penulis: Luluk Eka Meylawati. *Email: lulukmeylawati17@gmail.com

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i3.3126

HASIL

Tabel Distribusi Karakteristik Demografi Responden (N=520)

Variabel	Hasil
Umur (n/%)(Mean±SD)(Rentang)(Tahun)	(44.97±11.18)(20-81)
20-29	71/13.7
30-39	79/15.2
40-49	228/43.8
50-59	96/18.5
60-69	36/6.9
70-79	8/1.5
≥80	2/0.4
Jenis kelamin (n/%)	
Laki-laki	76/14.6
Perempuan	444/85.4
Tingkat pendidikan (n/%)	
Tidak Sekolah	2/0.4
SD	28/5.4
SMP/ Sederajat	5410.4
SMA/ Sederajat	260/50.0
Perguruan Tinggi	176/33.8
Pengalaman naik pesawat (n/%)	
Belum pernah	195/37.5
Sudah pernah	325/62.5
Tingkat kecemasan (n/%)	
Ringan	471/90.6
Sedang	39/7.5
Berat	9/1.7
Panik	1/0.2

Pada tabel di atas, menunjukkan bahwa rata-rata usia responden adalah 44.97 tahun dengan simpangan baku ±11.18 tahun, dan mayoritas responden berada di rentang usia 40-49 tahun yaitu sebanyak 228 responden (43.8%). Sebagian besar berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 444 responden (85.4%) dan tingkat pendidikan responden mayoritas adalah SMA/Sederajat yaitu sebanyak 260 responden (50.0%). Sedangkan untuk pengalaman naik pesawat bagi responden, sebagian besar dalam kategori sudah pernah yaitu sebanyak 325 responden (62.5%) dan sebagian besar tingkat kecemasan responden dalam kategori ringan yaitu sebanyak 471 responden (90.6%).

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap 520 jama'ah haji di Bandara Soekarno-Hatta, diperoleh bahwa mayoritas responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 444 orang (85.4%), sementara responden laki-laki hanya sebanyak 76 orang (14.6%). Jika dilihat dari proporsi tersebut bukan hanya mencerminkan komposisi peserta haji yang didominasi oleh perempuan tetapi juga menjadi perhatian penting dalam sisi psikologis khususnya tingkat kecemasan yang cenderung sering terjadi pada perempuan. Secara deskriptif penelitian adalah menggambarkan suatu fenomena, peristiwa, atau kondisi apa adanya secara sistematis, faktual, dan akurat tanpa melakukan manipulasi atau memberikan perlakuan khusus terhadap variabel yang diteliti (Notoatmojo, 2018). Perempuan cenderung mengalami tingkat kecemasan yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki

Luluk Eka Meylawati*, Fitri Anggraeni, Ridho Fidrajaya

Universitas Dirgantara Marsekal Suryadarma
Korespondensi penulis: Luluk Eka Meylawati. *Email: lulukmeylawati17@gmail.com

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i3.3126

dalam menghadapi situasi yang penuh tekanan seperti keberangkatan ibadah haji karena perempuan mempunyai kondisi tubuh dan respon emosional yang berbeda dari laki-laki. Faktor biologis seperti hormon estrogen, respon emosional yang lebih intens, serta tekanan sosial berperan dalam tingginya kecemasan pada perempuan, hasil ini menunjukkan perlunya intervensi yang tepat dalam membantu perempuan untuk mengelola kecemasan demi mendukung kesehatan mental. Berdasarkan hasil penelitian lain juga menyatakan perlunya pendekatan bimbingan psikologis secara berkelanjutan seperti pendidikan kesehatan dan terapi spiritual yang terbukti efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan dan meningkatkan kesiapan spiritual serta emosional calon jama'ah khususnya pada perempuan (Firdausy, Wardani, Larasati, & Pramesona, 2024; Faizah, 2024).

Penelitian ini menegaskan pentingnya peran edukasi dan pendampingan pra-keberangkatan dalam mengelola kondisi psikologis jama'ah, terutama bagi kelompok perempuan yang jumlahnya lebih dominan, dengan mengintegrasikan pendekatan berbasis edukasi, psikologi, dan teknologi merupakan langkah strategis yang dapat diterapkan oleh penyelenggara haji untuk meningkatkan ketenangan dan kesiapan jama'ah sebelum keberangkatan, misalnya pemanfaatan teknologi berbasis *wearable device* untuk pemantauan kesehatan secara real-time dan hal ini juga memiliki potensi besar untuk diterapkan dalam mendukung kestabilan psikologis jama'ah haji khusunya jama'ah perempuan. Keberhasilan penerapan *wearable device* untuk memantau suhu tubuh, detak jantung, saturasi oksigen untuk mendeteksi tingkat kecemasan dengan memanfaatkan teknologi sensor sehingga lebih efisien dan efektif dalam penggunaan sehari-hari (Wijayanti, Widasari, & Prasetio, 2022),

Menurut peneliti dalam pelaksanaan ibadah haji, khususnya pada fase *pre-flight* kondisi emosional jama'ah sangat berpengaruh terhadap kesiapan mereka secara menyeluruh, ketika kelompok perempuan lebih banyak mendominasi maka aspek kerentanan terhadap kecemasan pun berpotensi lebih tinggi dan perlu mendapatkan perhatian yang lebih serius karena perempuan pada umumnya lebih menunjukkan respons emosional yang kuat terhadap perubahan besar seperti keberangkatan ibadah haji, kecemasan yang dirasakan bukan hanya dipicu oleh ketakutan akan perjalanan atau kondisi fisik, tetapi juga karena adanya beban tanggung jawab pribadi, kekhawatiran akan keberhasilan ibadah, serta keterikatan emosional dengan keluarga yang ditinggalkan, jama'ah perempuan memerlukan ruang yang aman dan nyaman untuk mengekspresikan kekhawatiran mereka, serta mendapatkan pendampingan yang tidak hanya bersifat informatif tetapi juga suportif, pemanfaatan teknologi dapat menjadi solusi yang mendukung kestabilan kondisi fisik dan mental jama'ah haji khusunya perempuan karena dapat memberikan rasa aman serta dapat membantu mengurangi ketegangan psikologis yang mereka alami.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelompok usia 40–49 tahun merupakan mayoritas responden dengan proporsi 43.8% sedangkan kelompok usia ≥ 80 tahun hanya 0.4%, temuan ini menunjukan mayoritas calon jama'ah berada pada usia produktif yang meskipun fisik relatif lebih stabil namun tetap rentan terhadap kecemasan *pre-flight* akibat tanggung jawab keluarga, persiapan ritual, dan ekspektasi keberhasilan ibadah. Dalam hal ini usia memang sering kali diasosiasikan dengan kestabilan fisik namun secara psikologis justru berada dalam tekanan psikososial yang tinggi, jama'ah pada usia produktif cenderung memiliki tanggung jawab yang kompleks termasuk dalam hal finansial, pekerjaan, dan pengelolaan keluarga yang pada akhirnya dapat memicu kecemasan menjelang keberangkatan haji. Mayoritas respondennya yang berusia produktif yaitu dibawah 21 tahun (20%) dan usia 21-40 tahun sebanyak (48%) juga lebih rentan mengalami kecemasan ketika dihadapkan pada situasi yang menuntut kesiapan mental seperti situasi perjalanan jauh (Novianti, Susanto, Widiyanti, & Rafdina, 2021).

Usia produktif juga memiliki tingkat kecemasan dari yang ringan, sedang, hingga tinggi menjelang keberangkatan karena adanya kekhawatiran akan persiapan dengan keluarga, tekanan fisik, dan psikis. Kecemasan pada fase *pre-flight* bukan hanya dipengaruhi oleh usia biologis tetapi juga oleh faktor tanggung jawab sosial dan ekspektasi spiritual. Responden yang didominasi usia produktif menunjukan skor kecemasan yang lebih tinggi karena memiliki beban peran ganda seperti menjadi kepala keluarga atau pencari nafkah utama jika dibandingkan kelompok usia lanjut yang sudah tidak memiliki beban pekerjaan lagi (Triwibowo & Khoirunnisyak, 2017; Durand, 2023). Dalam hal ini

Luluk Eka Meylawati*, Fitri Anggraeni, Ridho Fidrajaya

Universitas Dirgantara Marsekal Suryadarma
Korespondensi penulis: Luluk Eka Meylawati. *Email: lulukmeylawati17@gmail.com

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i3.3126

meski lansia lebih rentan secara fisik namun kelompok usia produktif justru menunjukkan kerentanan psikologis lebih besar terutama jika persiapan ibadah belum optimal atau jika mengalami tekanan dari lingkungan sekitar, oleh karena itu perhatian terhadap kondisi psikologis jamaah usia produktif sangat penting untuk menekan risiko gangguan kecemasan sebelum keberangkatan, misalnya dengan pendekatan edukatif, bimbingan manasik intensif, dan konseling spiritual secara personal.

Peneliti menilai bahwa jamaah usia produktif meskipun secara fisik lebih siap, justru memiliki kerentanan psikologis yang lebih besar akibat tekanan sosial, tanggung jawab keluarga, dan ekspektasi spiritual yang tinggi, kecemasan mereka sering tersembunyi di balik sikap tenang, namun berpotensi mengganggu kesiapan mental menjelang keberangkatan, salah satu solusinya pada pendekatan preventif yang lebih personal seperti skrining psikologis, konseling individu, serta bimbingan manasik yang mengakomodasi aspek emosional, perlu diperkuat untuk membantu jamaah usia produktif mengelola kecemasan secara lebih efektif.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki latar belakang pendidikan SMA/sederajat (50%), diikuti oleh perguruan tinggi (33.8%), sementara hanya 0.4% responden yang tidak bersekolah. Tingkat pendidikan berperan penting dalam membentuk kesiapan mental dan kemampuan adaptasi calon jamaah haji terhadap informasi, prosedur ibadah, serta dinamika perjalanan haji secara keseluruhan, jamaah dengan pendidikan menengah hingga tinggi cenderung lebih mampu memahami materi manasik, instruksi kesehatan dan persyaratan administratif secara lebih cepat dan tepat. Tingkat pendidikan mempengaruhi mekanisme koping seseorang dalam mengelola kecemasan yang dibuktikan dengan uji *spearman rank* dengan hasil *pvalue* = 0.00 (p< 0.05), termasuk situasi *pre-flight* seperti kekhawatiran terhadap perjalanan udara, perbekalan ibadah, dan ketidakpastian kondisi di tanah suci (Sholikhah, Handayani, & Setyowati, 2025).

Tingkat pendidikan berkorelasi positif dengan kesiapan mental spiritual dalam menghadapi ibadah haji, respondennya yang merupakan jamaah haji memiliki mayoritas pendidikan tinggi dengan persentase sebanyak 75% dengan pendidikan SMA dan perguruan tinggi ditemukan lebih percaya diri dan memiliki kontrol diri yang lebih baik terhadap kecemasan dibandingkan jamaah dengan pendidikan rendah, hal ini didukung oleh kemampuan mereka dalam mengakses informasi, berkomunikasi dengan petugas, serta mengikuti pelatihan manasik dengan lebih efektif, sementara itu jamaah dengan pendidikan dasar atau tanpa pendidikan lebih banyak mengalami hambatan pemahaman yang berpotensi meningkatkan kecemasan menjelang keberangkatan, oleh karena itu penyelenggara haji perlu memberikan pendekatan edukatif yang disesuaikan dengan latar belakang pendidikan jamaah misalnya melalui penggunaan media visual, simulasi dan pendampingan khusus untuk kelompok rentan (Susanti, Rahdiana, & Jeem, 2025).

Dari sisi lain peneliti menilai bahwa tingkat pendidikan berperan signifikan dalam membentuk kesiapan psikologis jamaah haji menghadapi fase *pre-flight,* jamaah dengan pendidikan menengah dan tinggi cenderung memiliki pemahaman yang lebih baik terhadap prosedur ibadah, logistik perjalanan, dan instruksi kesehatan, sehingga mampu merespons kecemasan dengan kontrol diri yang lebih baik, Sementara itu jamaah dengan pendidikan rendah atau tanpa pendidikan berisiko mengalami hambatan pemahaman yang dapat meningkatkan tekanan psikologis.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden yaitu sebesar 62.5%, memiliki pengalaman sebelumnya dalam menggunakan moda transportasi udara. Meskipun pengalaman tersebut secara teori dapat mengurangi kecemasan karena adanya familiaritas terhadap prosedur penerbangan namun hasil temuan ini justru mengindikasikan bahwa pengalaman terbang tidak selalu menjadi faktor pelindung terhadap kecemasan *pre-flight*. Pengalaman yang sudah berulang kali terbang kecemasan tetap dapat timbul karena faktor lain seperti ketakutan terhadap insiden penerbangan misalnya kejadian turbulensi yang datang tiba-tiba, ketidakpastian mengenai durasi penerbangan, pengalaman perjalanan udara sering kali menjadi ujian yang melelahkan dan kesejahteraan penumpang terkait kondisi kesehatan serta kekhawatiran penumpang (Minkasari, Muzaky, & Wardani, 2024).

Meskipun jamaah haji memiliki pengalaman perjalanan udara sebelumnya namun banyak dari

Luluk Eka Meylawati*, Fitri Anggraeni, Ridho Fidrajaya

Universitas Dirgantara Marsekal Suryadarma
Korespondensi penulis: Luluk Eka Meylawati. *Email: lulukmeylawati17@gmail.com

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i3.3126

mereka tetap mengalami kecemasan tinggi pada fase menjelang keberangkatan karena adanya kombinasi faktor psikososial yang kompleks seperti kecemasan karena gangguan tidur, ketakutan tersesat dan beban emosional, hal ini menunjukkan bahwa pengalaman terbang sebelumnya bukan jaminan mutlak untuk terbebas dari kecemasan, terutama dalam konteks perjalanan ibadah seperti haji yang memiliki dimensi spiritual dan emosional yang tinggi (Alzeer & Abuzinadah, 2024).

Menurut peneliti mayoritas responden memiliki pengalaman sebelumnya dalam menggunakan transportasi udara membuat hal ini tidak serta merta menurunkan tingkat kecemasan *pre-flight*, pengalaman terbang justru dapat dibayangi oleh faktor-faktor psikologis lain seperti kekhawatiran terhadap keselamatan, tekanan spiritual dalam menjalankan ibadah haji, serta beban tanggung jawab keluarga, dengan demikian, pengalaman terbang bukanlah pelindung mutlak terhadap kecemasan melainkan perlu didukung oleh kesiapan mental, kontrol emosi, dan dukungan sosial yang memadai untuk membantu jamaah menghadapi keberangkatan secara lebih tenang dan percaya diri.

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa sebagian besar responden mengalami kecemasan ringan menjelang keberangkatan (*pre-flight*), yaitu sebanyak 471 orang atau 90.6%, sementara itu tingkat kecemasan sedang dialami oleh 7.5% responden, kecemasan berat oleh 1.7%, dan hanya 0.2% yang mengalami kepanikan. Dominasi kecemasan ringan dalam data ini menunjukkan bahwa meskipun perasaan cemas menjelang keberangkatan merupakan fenomena umum di kalangan calon jamaah haji tapi sebagian besar masih dapat mengelolanya dalam batas wajar tanpa mengganggu fungsi sehari-hari.

Kecemasan yang dialami calon jamaah haji yang masih pada tingkat ringan namun pada kondisi ini kecemasan terjadi karena jauh dari keluarga dengan durasi waktu yang tergolong lama, selain itu terdapat pula kekhawatiran kurang mampu bersosialisasi dengan masyarakat di tempat pelaksanaan haji. Terdapat hubungan yang signifikan antara kesehatan mental dengan perencanaan jamaah haji sebelum keberangkatan misalnya gangguan kesehatan mental seperti depresi, kecemasan, dan gangguan kognitif dapat mempengaruhi kemampuan jamaah untuk menjalankan ibadah dengan baik dan aman (Ikwan, Setiawan, & Bistara, 2024; Nurhidayati, Murtana, Hastuti, & Prayogo, 2025).

Menurut peneliti sendiri meskipun mayoritas responden mengalami kecemasan ringan, peneliti menilai bahwa kecemasan *pre-flight* pada jamaah haji bersifat multidimensional, usia produktif, pendidikan menengah-tinggi dan pengalaman terbang sebelumnya ternyata tidak sepenuhnya menghilangkan kecemasan, namun membantu menciptakan respons psikologis yang lebih stabil, di sisi lain, faktor seperti dukungan sosial, pengalaman negatif sebelumnya serta beban tanggung jawab keluarga atau pekerjaan turut memengaruhi kondisi mental jamaah menjelang keberangkatan, menariknya sebagian jamaah yang pernah naik pesawat tetap menunjukkan kecemasan karena trauma masa lalu atau kekhawatiran baru yang muncul dari informasi berlebih, peneliti juga menemukan bahwa kecemasan ringan sering kali berupa gejala seperti sulit tidur, merasa gelisah, atau kekhawatiran berlebihan tentang proses penerbangan dan ibadah, oleh karena itu penanganan kecemasan tidak cukup hanya dengan pendekatan spiritual atau ritual tetapi perlu dilengkapi dengan edukasi psikologis, pelatihan manajemen stres, serta pendampingan dari tenaga kesehatan, intervensi yang bersifat holistik sangat diperlukan agar kecemasan ringan tidak berkembang menjadi gangguan yang lebih berat selama proses ibadah haji.

Deteksi dini melalui penelitian epidemiologisnya menemukan adanya prevalensi gangguan psikiatrik di kalangan jamaah haji menggunakan alat diagnostik *Mini International Neuropsychiatric Interview* (MINI) yang menggaris bawahi pentingnya deteksi dini gangguan mental untuk mencegah perburukan gejala selama pelaksanaan ibadah (Alzahrani, Alqahtani, Elmorsy, Alhazmi, Mahdi, Albarakati, & Hakeem, 2021). Fenomena kecemasan menjelang keberangkatan haji merupakan hal yang umum namun dapat diminimalkan melalui pendekatan fisik, psikologis, dan spiritual. Kombinasi latihan fisik selama 40 menit dan dzikir selama 30 menit yang bisa dilakukan secara rutin selama dua minggu telah dibuktikan mampu menurunkan skor kecemasan secara signifikan berdasarkan *Beck Anxiety Inventory* (BAI), serta memberikan efek relaksasi yang ditandai dengan penurunan tekanan darah sistolik dan denyut nadi (Setyanigsih, Probosuseno, & Sofia, 2020).

Luluk Eka Meylawati*, Fitri Anggraeni, Ridho Fidrajaya

Universitas Dirgantara Marsekal Suryadarma
Korespondensi penulis: Luluk Eka Meylawati. *Email: lulukmeylawati17@gmail.com

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i3.3126

SIMPULAN

Sebagian besar jamaah haji mengalami kecemasan ringan pada fase *pre-flight*. Tingkat kecemasan calon jemaah haji bervariasi dari ringan hingga berat, umumnya didorong oleh kekhawatiran fisik saat ibadah, takut berpisah dengan keluarga dan belum pernah menjalani perjalanan jauh menggunakan transportasi udara. Lansia dan jemaah dengan riwayat kesehatan yang kurang baik menjadi faktor psikologis yang paling rentan memiliki kecemasan yang lebih tinggi dalam kategori berat.

SARAN

Diharapkan kepada penyelenggara haji perlu menyediakan program edukasi dan bimbingan psikologis pra-keberangkatan untuk memperkuat kesiapan mental serta mengurangi beban emosional khususnya bagi perempuan.Diharapkan juga untuk menerapkan teknologi (misalnya *wearable device* dan aplikasi kesehatan) yang diintegrasikan untuk memantau kondisi fisik dan psikologis jamaah secara real-time.

DAFTAR PUSTAKA

Alrazaq, A. A., Rababeh, A., Alajlani, M., Bewick, B. M., & Househ, M. (2020). Effectiveness and safety of using chatbots to improve mental health: systematic review and meta-analysis. *Journal of medical Internet research*, *22*(7), e16021.

Alsaleh, G. S., Alamri, F. A., Alhazmi, J., Alabdullatif, L., Fallatah, F., Alburayh, M., & Khan, A. (2025). Knowledge of Health Services Access Among Hajj Pilgrims in Saudi Arabia During the 1445 H (2024 G) Season and Its Associated Demographic and Health-Related Factors. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *22*(10), 1472.

Al-Shreifeen, I. A., & Marlinda, M. (2025). Psychology And Health Of Indonesian Umrah Pilgrims: Exploring Mental And Physical Well-Being During The Journey. *Jurnal Ilmu Psikologi dan Kesehatan (SIKONTAN)*, *3*(3), 125-136.

Alzahrani, A. S., Alqahtani, A. M., Elmorsy, S. A., Alhazmi, M., Mahdi, H. A., Albarakati, B., & Hakeem, A. (2021). Prevalence of psychiatric disorders in Hajj pilgrims using MINI as a diagnostic tool. *Journal of Public Health*, *29*(1), 169-175.

Alzeer, A. H., & Abuzinadah, J. (2024). Beyond borders: Exploring the mental, emotional, and spiritual significance of Hajj. *Annals of Thoracic Medicine*, *19*(3), 179-189.

Back, J. (2026). Sorgens många ansikten: En finlandssvensk kvalitativ studie om sorgehandledares erfarenheter av att möta människor i sorg.

Durand, S. (2023). Pengaruh Mental dan Tanggung Jawab Perempuan yang Menjadi Orang Tua Tunggal Setelah Perceraian: Sudut Pandang Hukum Islam. *SPECTRUM: Journal of Gender and Children Studies*, *3*(2), 88-101.

Faizah, W. C. (2024). *Efektivitas Pendidikan Kesehatan Dan Terapi Spiritual Terhadap Ansietas Pada Ibu Pre Menopause Dalam Persiapan Menghadapi Masa Menopause Di Srondol Wetan* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Sultan Agung Semarang).

Firdausy, D., Wardani, D. W. S. R., Larasati, R. M., & Pramesona, B. A. (2024). Relationship Between Gender and Anxiety Levels Among Medical Students: A Literature Review. *Medical Profession Journal of Lampung*, *14*(12), 2275-2281.

Ikwan, M., Setiawan, A. H., & Bistara, D. N. (2024). Zikir sebagai Alternatif Terapi Psikoreligius dalam Mengurangi Kecemasan Jemaah Calon Haji di KBIH Bryan Makkah Surabaya. *Indonesian Journal Of Humanities and Social Sciences*, *5*(3), 1621-1630.

Ikwan, M., Setiawan, A. H., & Bistara, D. N. (2025). Pemberdayaan Diri Melalui Terapi Psikoreligius Dalam Mengurangi Kecemasan Jemaah Calon Haji. *Jurnal Medika: Medika*, *4*(4), 939-946.

Minkasari, A. N., Muzaky, M., & Wardani, N. K. (2024). Turbulensi Kesehatan: Perlindungan Hukum Penumpang yang Terbang dengan Kecemasan. *SKYHAWK: Jurnal Aviasi Indonesia*, *4*(2), 410-421.

Luluk Eka Meylawati*, Fitri Anggraeni, Ridho Fidrajaya

Universitas Dirgantara Marsekal Suryadarma
Korespondensi penulis: Luluk Eka Meylawati. *Email: lulukmeylawati17@gmail.com

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i3.3126

Mufatun, S., & Anasom, A. (2025). Strategi Manajemen Pelayanan dan Pembinaan Kesehatan Jamaah Haji pada Penyelenggaraan Haji Ramah Lansia Tahun 2024 oleh Dinas Kesehatan Kabupaten Temanggung. *Al Qalam: Jurnal Ilmiah Keagamaan dan Kemasyarakatan*, *19*(2), 898-918.

Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi penelitian kesehatan.* Jakarta: Rineka Cipta.

Novianti, S., Susanto, E., Widiyanti, R., & Rafdina, W. (2021). Pariwisata dalam Krisis: Investigasi informasi terkait risiko, persepsi risiko, kecemasan perjalanan, dan niat perjalanan pembelian produk wisata dan perjalanan. *Jurnal Ilmiah Pariwisata*, *26*(3), 252-260.

Nurhidayati, I., Murtana, A., Hastuti, R. Y., & Prayogo, P. (2025). Kesehatan Mental Mempengaruhi Istithaah Jamaah Haji Lansia Di Kabupaten Boyolali. *Jurnal Profesi Keperawatan*, *12*(2), 104-114.

Reisinger, Y., & Mavondo, F. (2005). Travel anxiety and intentions to travel internationally: Implications of travel risk perception. *Journal of travel research*, *43*(3), 212-225.

Rock, A. J., Coventry, W. L., Morgan, M. I., & Loi, N. M. (2016). Teaching research methods and statistics in eLearning environments: Pedagogy, practical examples, and possible futures. *Frontiers in psychology*, *7*, 339.

Setyanigsih, A., Probosuseno, P., & Sofia, N. A. (2020). The Combination Effects of Physical Exercise and Dzikr for Anxiety Symptoms Improvement in the Elderly Hajj Pilgrim Candidates in Sragen. *Acta Interna J. Intern. Med*, *10*, 55-61.

Sholikhah, D. A., Handayani, N., & Setyowati, A. (2025). Hubungan Tingkat Pendidikan Dengan Mekanisme Koping Pasien Preoperasi Di Rsud Wonosari. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Promotif*, *9*(2), 1-15.

Susanti, E. A. P., Rahdiana, B. R., & Jeem, Y. A. (2025). Hubungan tingkat kecemasan dan intensitas shalat tahajud pada jamaah haji yang mengalami hipertensi di yogyakarta. *Al-Tamimi Kesmas: Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat (Journal of Public Health Sciences)*, *14*(1), 114-122.

Titman, S., & Seger, H. (2024). Faktorer som påverkar prehospital personals arbete vid händelser av terrorism eller pågående dödligt våld-en scoping review.

Triwibowo, H., & Khoirunnisyak, K. (2017). Hubungan tingkat kecemasan perpisahan dengan orang tua terhadap motivasi belajar santri dipondok pesantren darussalam desa ngesong sengon jombang. *Jurnal Keperawatan*, *6*(2).

Veraldi, S., Maronese, C. A., Nazzaro, G., & Daprai, L. (2022). Anal pruritus caused by Dientamoeba fragilis. *Travel Medicine and Infectious Disease*, *48*, 102319-102319.

Wijayanti, I. F., Widasari, E. R., & Prasetio, B. H. (2022). Implementasi wearable device untuk sistem pendeteksi stres pada manusia berdasarkan suhu tubuh dan detak jantung. *Jurnal Pengembangan Teknologi Informasi dan Ilmu Komputer*, *6*(9), 4486-4492.

World Health Organization. (2025). *Mental health in emergencies. Key Factc.* Diakses dari: https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-in-emergencies

Luluk Eka Meylawati*, Fitri Anggraeni, Ridho Fidrajaya

Universitas Dirgantara Marsekal Suryadarma
Korespondensi penulis: Luluk Eka Meylawati. *Email: lulukmeylawati17@gmail.com

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i3.3126