

# Mengapa Banyak Jamaah Justru Lelah Saat Umrah?



Umrah adalah ibadah yang penuh kemuliaan dan menjadi impian banyak Muslim di seluruh dunia. Namun, di balik keagungan ibadah ini, tak sedikit jamaah yang justru mengalami kelelahan fisik dan mental selama menjalankannya. Meski secara durasi lebih singkat dibandingkan haji, kenyataannya Umrah tetap membutuhkan kesiapan fisik, mental, dan spiritual. Banyak yang berangkat dengan harapan mendapatkan ketenangan jiwa, tetapi justru pulang dengan tubuh kelelahan dan ibadah yang terasa kurang maksimal. Mengapa hal ini bisa terjadi? Artikel ini akan membahas penyebab dan memberikan solusi praktis agar ibadah Umrah menjadi lebih ringan, bermakna, dan menyegarkan jiwa.

## Umrah Bukan Sekadar Fisik, Tapi Juga Perjalanan Jiwa

Ibadah Umrah sejatinya bukan hanya tentang menunaikan rangkaian ritual fisik seperti thawaf, sa'i, dan tahallul. Lebih dari itu, Umrah adalah perjalanan spiritual yang

mendalam—sebuah momen untuk mendekatkan diri kepada Allah, menyucikan hati, dan memperbaharui niat hidup. Namun sayangnya, sebagian jamaah hanya mempersiapkan tubuh, bukan jiwanya. Mereka fokus pada logistik perjalanan, perbekalan, dan jadwal, namun melupakan kesiapan mental dan hati.

Padahal, Umrah bisa menjadi sarana refleksi dan muhasabah diri jika dilakukan dengan kesadaran penuh. Tanah Haram menyimpan keutamaan dan keberkahan yang luar biasa bagi mereka yang datang dengan hati tunduk dan bersih. Oleh karena itu, penting bagi setiap calon jamaah untuk menyadari bahwa Umrah bukanlah 'wisata religi', melainkan ibadah murni yang harus didekati dengan niat yang ikhlas dan hati yang siap menerima sentuhan spiritual.

Selain itu, memaknai setiap langkah ibadah dengan pemahaman ruhiyah akan memberikan kekuatan tersendiri. Misalnya, memahami makna thawaf sebagai simbol kebulatan tekad untuk menjadikan Allah sebagai pusat kehidupan, atau sa'i sebagai simbol perjuangan tanpa henti dalam hidup. Pemaknaan semacam ini akan membantu mengurangi kelelahan karena hati terisi energi ruhani.

Akhirnya, perjalanan ini seharusnya menjadi pengingat akan hakikat kehidupan dunia yang fana dan motivasi untuk kembali memperbaiki diri sepulang dari Tanah Suci. Ketika ibadah didekati dengan hati yang penuh cinta kepada Allah, maka letih pun terasa nikmat.

## **Penyebab Utama Kelelahan Jamaah Saat Menjalankan Ibadah**

Salah satu penyebab utama kelelahan jamaah saat Umrah adalah kurangnya pemahaman tentang intensitas ibadah yang akan dijalani. Banyak yang datang tanpa persiapan fisik yang memadai, padahal aktivitas seperti berjalan kaki jauh di sekitar Masjidil Haram, melakukan thawaf dan sa'i, serta antrian untuk berbagai keperluan bisa sangat menguras tenaga.

Selain itu, perubahan cuaca yang ekstrem, perbedaan waktu, hingga pola makan dan tidur yang terganggu juga menjadi faktor signifikan. Jamaah seringkali memaksakan diri untuk beribadah terus-menerus tanpa memperhatikan kondisi tubuh. Akibatnya, mereka mudah kelelahan, bahkan jatuh sakit. Ini tentu bisa mengganggu kualitas ibadah yang seharusnya menjadi puncak kedekatan spiritual.

Kelelahan juga sering kali disebabkan oleh jadwal perjalanan yang padat dari biro travel. Banyak program tur yang tidak memberi ruang istirahat cukup. Bahkan ada yang langsung melakukan Umrah saat baru tiba di Makkah setelah perjalanan panjang, tanpa jeda memulihkan energi. Hal ini menjadikan ibadah dilakukan dalam keadaan

tertekan atau terburu-buru, jauh dari kekhusyukan yang diharapkan.

Faktor psikologis seperti stres, rasa cemas, atau ekspektasi yang tidak realistis juga mempengaruhi. Ketika ibadah dianggap harus sempurna, banyak jamaah yang merasa bersalah jika tidak bisa melakukan semuanya. Padahal, Islam adalah agama yang memberikan keringanan dan kemudahan. Maka penting untuk mengenali batas kemampuan diri dan tetap menjaga niat utama: beribadah dengan ikhlas dan penuh cinta.

## **Pentingnya Manajemen Waktu dan Tenaga Selama di Tanah Suci**

Manajemen waktu dan tenaga merupakan kunci agar ibadah Umrah bisa dijalani dengan optimal tanpa kelelahan yang berlebihan. Banyak jamaah yang tidak membuat perencanaan pribadi, sehingga waktu dan energi habis tanpa arah yang jelas. Padahal, ibadah yang dilakukan dengan terstruktur dan disesuaikan dengan kondisi tubuh akan lebih berkualitas.

Misalnya, tidak semua waktu harus dihabiskan di Masjidil Haram. Meskipun sangat dianjurkan untuk memperbanyak ibadah, namun mengambil waktu untuk istirahat juga merupakan bentuk menjaga amanah tubuh. Allah tidak membebani hamba-Nya di luar batas kemampuan. Maka, pengaturan antara ibadah, istirahat, makan, dan tidur harus diseimbangkan dengan bijak.

Disarankan untuk membuat jadwal harian ringan: kapan thawaf sunnah dilakukan, kapan waktu terbaik untuk membaca Al-Qur'an atau berdzikir, dan kapan saatnya istirahat. Dengan demikian, tubuh tetap bugar dan hati pun tetap tenang. Sebaiknya hindari memaksakan diri untuk mengikuti semua kegiatan rombongan jika dirasa tidak mampu.

Khusus untuk lansia atau jamaah dengan kondisi kesehatan tertentu, manajemen tenaga menjadi prioritas utama. Gunakan fasilitas seperti kursi roda atau layanan dorong jika diperlukan, dan jangan ragu meminta bantuan. Umrah bukan perlombaan ibadah, melainkan perjalanan cinta yang harus dijalani dengan tenang dan penuh keikhlasan.

## **Kesalahan Persepsi: “Jalan-Jalan Rohani”**

Banyak orang memandang Umrah sebagai “jalan-jalan rohani” atau bagian dari gaya hidup religius, sehingga kurang memahami esensi sebenarnya. Dalam beberapa kasus, Umrah dianggap sebagai “liburan mewah” dengan balutan ibadah, lengkap

dengan belanja, foto-foto, dan agenda kuliner. Persepsi ini membuat sebagian jamaah kurang mempersiapkan diri secara ruhani dan fisik.

Memang benar bahwa Umrah membawa pengalaman baru dan suasana luar biasa yang tak ditemukan di tempat lain. Namun jika motivasinya lebih banyak kepada pamer pengalaman, gaya hidup spiritual, atau sekadar mengejar status sosial, maka kelelahan yang dirasakan bisa menjadi pertanda bahwa ibadah ini belum menyentuh hati secara mendalam.

Kesalahan persepsi ini juga menjadikan banyak jamaah terjebak pada hal-hal duniawi selama Umrah, seperti sibuk mengambil foto atau mengunjungi tempat oleh-oleh, sehingga lupa bahwa waktu di Tanah Suci adalah waktu terbaik untuk bermunajat. Padahal, setiap detik di sana sangat berharga dan tak tergantikan.

Mengembalikan niat dan fokus pada tujuan utama sangat penting agar ibadah tidak kehilangan makna. Umrah adalah panggilan Allah yang mulia. Maka seyogyanya ia dijalani dengan ketulusan, bukan sekadar “ritual luar negeri”. Ketika niat diluruskan, maka rasa lelah akan berubah menjadi ketenangan yang menyentuh kalbu.

## **Tips Menjaga Stamina dan Keikhlasan dalam Ibadah**

Agar ibadah Umrah bisa dijalani dengan ringan dan penuh makna, penting untuk menjaga stamina secara fisik dan spiritual. Mulailah dengan persiapan sejak sebelum berangkat. Lakukan olahraga ringan secara rutin untuk melatih kaki dan pernapasan, serta jaga pola makan yang seimbang agar tubuh tidak kaget dengan aktivitas padat di Tanah Suci.

Selama di Makkah dan Madinah, perhatikan asupan cairan agar tidak dehidrasi, terutama mengingat suhu udara bisa sangat panas. Pilih makanan bergizi yang tidak terlalu berat agar pencernaan tetap lancar. Hindari terlalu banyak minum kopi atau teh karena bisa menyebabkan kelelahan berlebih.

Dari sisi spiritual, jaga keikhlasan dalam setiap ibadah. Luruskan niat setiap hari agar tidak tergelincir ke dalam pamer atau rutinitas kosong. Perbanyak dzikir dan doa dalam hati, terutama saat berjalan menuju Masjid atau menunggu waktu shalat. Keikhlasan akan memberi kekuatan luar biasa yang tidak bisa diukur dengan logika.

Terakhir, jangan lupa untuk menjaga pergaulan dan menjaga emosi selama di Tanah Suci. Banyak kelelahan muncul dari hal-hal yang tampak kecil: berselisih dengan sesama jamaah, kecewa pada fasilitas, atau kesal dengan kondisi cuaca. Belajarlah sabar, karena Umrah bukan hanya ujian fisik, tapi juga ujian hati. Ketika semua dijalani

dengan lapang dada, maka Umrah akan menjadi pengalaman spiritual yang tak terlupakan.

## Penutup

Umrah adalah anugerah besar dari Allah yang harus disyukuri dan dijalani dengan penuh kesadaran. Kelelahan yang dialami jamaah seringkali berasal dari ketidaksiapan dalam manajemen energi, salah niat, atau kesalahan persepsi. Dengan memahami bahwa Umrah adalah perjalanan jiwa, mempersiapkan diri secara menyeluruh, serta menjaga keikhlasan dan stamina, maka kelelahan bisa diubah menjadi kenikmatan spiritual yang menyegarkan hati. Semoga setiap langkah kita menuju Baitullah senantiasa dimudahkan dan diterima sebagai ibadah terbaik oleh Allah Subhanahu wa Ta'ala.

## Terima kasih telah membaca



The banner features a dark blue background with a white and yellow logo on the left that says "Umrah BERSAMAMU". On the right, there is a photograph of the Kaaba. Text on the banner includes the YouTube logo, the channel name "Umrah BersamaMu", the phrase "Official Youtube Video", the tagline "Edukasi dan Informasi Terupdate untukmu", and the website "www.umrahbersamamu.com". A red and orange button on the left says "Subscribe & Comment".

Klik banner di atas untuk menonton konten menarik dari YouTube UmrahBersamaMu!