

Tata Cara Umrah Sesuai Tuntunan Rasulullah ﷺ



Umrah adalah ibadah yang penuh makna spiritual dan menjadi impian banyak umat Muslim. Meski tidak wajib seperti haji, ibadah umrah memiliki keutamaan besar yang dapat menjadi pelepas dosa dan bentuk taqarrub (pendekatan diri) kepada Allah. Sayangnya, masih banyak jamaah yang menunaikan umrah tanpa memahami tata cara yang benar sesuai tuntunan Rasulullah ﷺ. Artikel ini akan mengulas secara rinci tahap-tahap pelaksanaan umrah, mulai dari niat di miqat hingga tahallul, disertai anjuran sunnah serta kesalahan umum yang perlu dihindari. Penjelasan ini diharapkan menjadi panduan yang mudah dipahami dan diamalkan oleh jamaah, khususnya pemula.

1. Niat dan Miqat: Awal Dimulainya Ritual Umrah

Umrah dimulai dengan niat yang tulus hanya untuk Allah ﷻ. Niat ini dilakukan di tempat miqat, yaitu batas wilayah yang telah ditentukan syariat sebagai titik awal berihram. Bagi jamaah Indonesia yang berangkat dengan pesawat, biasanya miqat dilakukan di **Yalamlam** (untuk yang melewati Jeddah) atau **Bir Ali** (untuk jamaah yang memulai dari Madinah). Di miqat, jamaah mengenakan pakaian ihram dan mengucapkan:

“Labbaika ‘Umratan” (Aku penuhi panggilan-Mu untuk berumrah).

Pakaian ihram untuk laki-laki berupa dua lembar kain putih tanpa jahitan, sedangkan wanita mengenakan pakaian longgar, sopan, dan menutup aurat. Setelah niat, jamaah mulai membaca **talbiyah**:

“Labbaik Allahumma labbaik, labbaika laa syarika laka labbaik...”

Talbiyah terus dilantunkan hingga memasuki Masjidil Haram, sebagai bentuk penghambaan total kepada Allah. Miqat bukan hanya lokasi fisik, tapi juga titik perubahan spiritual, menandai kesiapan lahir batin untuk menghadap-Nya.

2. Panduan Praktis Thawaf dan Doanya

Setibanya di Masjidil Haram, jamaah menuju Ka'bah untuk melaksanakan thawaf. Thawaf dilakukan sebanyak **tujuh putaran mengelilingi Ka'bah**, dimulai dari Hajar Aswad. Setiap kali melewati Hajar Aswad, jamaah disunnahkan melambaikan tangan sambil membaca:

“Bismillahi Allahu Akbar.”

Thawaf dilakukan dengan tenang, khusyuk, dan penuh dzikir. Tidak ada doa khusus yang diwajibkan pada setiap putaran, tetapi jamaah boleh membaca doa-doa dari Al-Qur'an atau doa pribadi yang tulus dari hati. Yang penting adalah menjaga adab, tidak berdesakan, serta menjaga kekhusyukan.

Setelah thawaf, jamaah melaksanakan shalat dua rakaat di belakang **Maqam Ibrahim**, atau jika penuh, di tempat yang memungkinkan. Rakaat pertama disunnahkan membaca surah Al-Kafirun dan rakaat kedua membaca Al-Ikhlâs. Kemudian minumlah air zamzam sambil berdoa, karena air zamzam adalah air penuh keberkahan.

3. Tata Cara Sa'i antara Shafa dan Marwah

Sa'i adalah ibadah berjalan bolak-balik antara bukit **Shafa dan Marwah sebanyak tujuh kali**, dimulai dari Shafa dan diakhiri di Marwah. Setiap kali sampai di kaki bukit, jamaah disunnahkan membaca ayat:

“Inna?-?af? wal-Marwata min sha'??irill?h...” (QS. Al-Baqarah: 158)

Kemudian dilanjutkan dengan doa dan dzikir, termasuk memohon ampun, kesehatan, dan keistiqamahan. Pada bagian tengah lintasan yang ditandai lampu hijau, **laki-laki disunnahkan berlari kecil (harwalah)**, sedangkan wanita cukup berjalan biasa.

Sa'i bukan sekadar ritual berjalan, tetapi simbol perjuangan Siti Hajar dalam mencari air untuk Nabi Ismail. Semangat itu menjadi pelajaran bagi setiap muslim untuk terus berusaha, berharap kepada Allah, dan tidak mudah putus asa.

4. Tahallul dan Penutup Ibadah Umrah

Tahallul adalah mengakhiri ihram dengan mencukur atau memotong rambut. Bagi laki-laki, mencukur habis (halq) lebih utama daripada sekadar memendekkan (taqsir). Sementara itu, wanita cukup memotong sebagian ujung rambut sepanjang ruas jari.

Setelah tahallul, semua larangan ihram telah gugur dan umrah pun selesai. Meski demikian, ibadah belum benar-benar selesai jika tidak disertai evaluasi batin dan niat untuk memperbaiki diri. Umrah bukan sekadar ritual fisik, tetapi perjalanan hati untuk memperbarui iman.

Sangat disarankan setelah umrah, jamaah memperbanyak ibadah seperti shalat sunnah, dzikir, membaca Al-Qur'an, serta memperbanyak doa di tempat-tempat mustajab seperti Multazam, Hijr Ismail, atau Raudhah jika berada di Madinah.

5. Sunnah-sunnah yang Dianjurkan Selama Pelaksanaan

Dalam menjalankan umrah, ada sejumlah **amalan sunnah** yang sangat dianjurkan. Di antaranya adalah:

- **Mandi sebelum mengenakan ihram**, sebagai bentuk persiapan fisik dan spiritual.
- **Shalat dua rakaat sunnah ihram** sebelum niat.
- **Memperbanyak talbiyah** dengan suara jelas (bagi laki-laki).
- **Memasuki Masjidil Haram dengan kaki kanan dan membaca doa masuk masjid.**
- **Melakukan thawaf qudum** bagi jamaah yang tiba di Makkah sebelum miqat (jika berhaji ifrad).

Selain itu, menjaga **akhlak, kesabaran, dan tidak menyakiti sesama jamaah** juga termasuk bagian dari sunnah moral dalam umrah. Tidak kalah penting, menghindari selfie berlebihan, berbicara hal duniawi di masjid, dan menunda-nunda ibadah merupakan bagian dari adab yang perlu dijaga.

Penutup: Jadikan Umrah sebagai Titik Awal Perubahan

Menjalankan umrah sesuai tuntunan Rasulullah ? adalah bentuk cinta dan komitmen kita kepada ajaran Islam yang murni. Jangan sekadar mengejar formalitas ibadah, tapi jadikan setiap langkah thawaf, sa'i, dan tahallul sebagai sarana muhasabah dan perbaikan diri. Semoga Allah menerima umrah kita dan menjadikannya sebagai titik balik menuju kehidupan yang lebih taat dan bertakwa.

Terima kasih telah membaca



The banner features a dark blue background with a white and yellow logo on the left that reads "Umrah BERSAMAMU". On the right, there is a photograph of the Kaaba in Mecca. Text on the banner includes a YouTube icon, the channel name "Umrah BersamaMu", the phrase "Official Yotube 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".

Umrah
BERSAMAMU

YouTube
Umrah BersamaMu
Official Yotube Video
Edukasi dan Informasi Terupdate untukmu
www.umrahbersamamu.com

Subscribe & Comment

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