

Thawaf Sunnah di Luar Umrah: Perlukah Dilakukan Berkali-kali?



Thawaf adalah ibadah ikonik yang hanya dapat dilakukan di sekitar Ka'bah—pusat perhatian umat Islam dari seluruh penjuru dunia. Meski thawaf menjadi bagian utama dari rangkaian umrah dan haji, ternyata ada pula thawaf yang bersifat sunnah dan dapat dilakukan kapan saja oleh siapa pun yang sedang berada di Masjidil Haram. Tak sedikit jamaah yang tergugah untuk melakukannya berulang kali selama di Tanah Suci. Namun muncul pertanyaan: perlukah thawaf sunnah dilakukan berkali-kali? Apakah ada batasannya dalam Islam? Artikel ini membahas thawaf sunnah dari aspek fikih, waktu yang disunnahkan, pandangan mazhab, hingga manfaat spiritualnya.

Apa Itu Thawaf Sunnah dan Bedanya dengan Thawaf Umrah

Thawaf secara umum adalah mengelilingi Ka'bah sebanyak tujuh putaran dengan syarat dan rukun tertentu. Dalam konteks umrah, thawaf menjadi rukun utama dan wajib dilakukan agar ibadah umrah sah. Thawaf jenis ini disebut thawaf umrah, dan hanya dilakukan satu kali dalam setiap pelaksanaan umrah. Jamaah wajib dalam keadaan suci, menutup aurat, dan mengikuti urutan serta tata cara yang telah ditentukan.

Sementara itu, thawaf sunnah adalah thawaf yang dilakukan secara sukarela di luar thawaf wajib dalam rangkaian umrah atau haji. Ibadah ini sangat dianjurkan karena setiap putaran thawaf mendatangkan pahala yang besar. Rasulullah ﷺ bersabda, “Satu thawaf di Ka’bah sama dengan satu pahala membebaskan budak.” (HR. Tirmidzi, sanad hasan). Artinya, thawaf sunnah bukan hanya pengulangan ritual, melainkan bentuk kedekatan khusus dengan Allah.

Perbedaannya bukan hanya pada hukum (wajib vs sunnah), tetapi juga dari segi waktu dan konsekuensi. Jika thawaf umrah harus dilanjutkan dengan sa’i dan tahallul, maka thawaf sunnah berdiri sendiri dan tidak memerlukan rukun lanjutan.

Dengan memahami perbedaan ini, jamaah bisa mengatur niat dan waktu pelaksanaan thawaf agar sesuai dengan kondisi fisik dan semangat ibadah yang sedang dijalani.

Waktu-Waktu yang Disunnahkan untuk Melakukan Thawaf Tambahan

Salah satu keistimewaan thawaf sunnah adalah fleksibilitas waktunya. Jamaah bisa melakukannya kapan saja saat berada di Masjidil Haram, asalkan dalam keadaan suci. Namun, ada waktu-waktu yang secara khusus disunnahkan atau sangat dianjurkan karena mengandung nilai spiritual lebih tinggi.

Pertama, thawaf sunnah sangat dianjurkan dilakukan setelah shalat fardhu, terutama Subuh atau Maghrib, ketika suasana Masjidil Haram masih cukup tenang. Banyak jamaah menggunakan waktu jeda ini untuk mendekatkan diri kepada Allah dengan thawaf. Kedua, thawaf pada malam hari juga dianjurkan karena cuaca lebih sejuk dan suasana lebih hushed.

Ketiga, thawaf sunnah sangat dianjurkan dilakukan pada hari Jumat dan hari-hari istimewa seperti 10 hari pertama bulan Dzulhijjah, malam Lailatul Qadar di bulan Ramadhan, dan hari-hari putih (13, 14, 15 Hijriyah). Pada waktu-waktu ini, pahala ibadah dilipatgandakan dan suasana spiritual sangat mendukung.

Meskipun thawaf sunnah bisa dilakukan berkali-kali, penting untuk menghindari waktu makruh seperti saat matahari terbit, tergelincirnya matahari sebelum Zuhur, dan setelah Ashar hingga Maghrib. Hal ini dilakukan untuk menjaga adab waktu-waktu shalat yang utama.

Pandangan Mazhab tentang Frekuensi Thawaf Sunnah

Dalam fiqih Islam, thawaf sunnah adalah amalan yang sangat dianjurkan, namun para ulama berbeda pandangan mengenai frekuensinya. Dalam mazhab Syafi’i dan Hanbali, thawaf sunnah boleh dilakukan berkali-kali tanpa batas, asalkan memenuhi syarat-syarat seperti suci dari hadas dan menutup aurat. Bahkan dalam satu hari, seorang jamaah bisa melakukan thawaf sunnah beberapa kali jika mampu secara fisik.

Sementara dalam mazhab Hanafi dan Maliki, thawaf sunnah tetap dianjurkan, tetapi sebaiknya dilakukan dengan memperhatikan kesiapan tubuh dan kondisi lingkungan. Imam Malik, misalnya, menyarankan agar ibadah tidak dilakukan secara berlebihan yang bisa mengganggu jamaah lain atau membuat tubuh lelah hingga lalai dari ibadah lainnya.

Mayoritas ulama sepakat bahwa thawaf sunnah lebih utama dibanding shalat sunnah di luar Masjidil Haram. Hal ini karena thawaf hanya bisa dilakukan di Ka'bah, sementara shalat sunnah bisa dilakukan di mana saja. Maka dari itu, mereka menganjurkan memaksimalkan thawaf selama di Tanah Suci.

Namun, prinsip yang ditekankan oleh semua mazhab adalah keseimbangan antara semangat ibadah dan kemampuan fisik. Ibadah yang berlebihan hingga menyiksa diri atau mengganggu jamaah lain justru tidak dianjurkan dalam Islam.

Manfaat Spiritual dari Memperbanyak Thawaf

Thawaf bukan hanya gerakan fisik memutar Ka'bah, tetapi ibadah hati yang menyimbolkan cinta dan ketundukan total kepada Allah. Setiap putaran adalah doa dan pengakuan bahwa Allah adalah pusat kehidupan seorang muslim. Oleh karena itu, memperbanyak thawaf sunnah membawa banyak manfaat spiritual.

Pertama, thawaf menanamkan rasa rendah hati. Ketika berada di antara ribuan jamaah dari berbagai negara, kita merasa kecil di hadapan Allah dan sadar bahwa semua manusia setara di hadapan-Nya. Thawaf juga memperkuat kesadaran bahwa hidup ini adalah perjalanan menuju Tuhan.

Kedua, thawaf membentuk kebiasaan dzikir yang kuat. Sepanjang thawaf, jamaah membaca doa, istighfar, takbir, atau ayat-ayat Al-Qur'an, yang membuat hati semakin lembut dan fokus. Ini adalah sarana muhasabah yang dalam.

Ketiga, thawaf membantu menyucikan hati dari dosa. Setiap putaran menjadi momentum untuk berdoa, menangis, dan mengadu kepada Allah. Banyak jamaah merasakan momen spiritual terdalam justru ketika melakukan thawaf sunnah secara pribadi, dalam kondisi sunyi dan tanpa tekanan.

Keempat, thawaf memperkuat kedisiplinan fisik dan mental. Ibadah ini melatih kesabaran, konsistensi, serta semangat untuk terus bergerak menuju kebaikan. Bagi yang menjadikannya rutinitas selama di Mekkah, akan merasakan ketenangan jiwa yang luar biasa.

Tips Mengatur Stamina agar Thawaf Tetap Fokus dan Khusyuk

Meskipun thawaf sunnah sangat dianjurkan, penting untuk mengatur stamina agar tetap khusyuk dan tidak jatuh sakit. Terlebih bagi lansia atau jamaah yang membawa keluarga, mengelola tenaga menjadi prioritas utama. Jangan sampai semangat berlebihan malah membuat ibadah lain terganggu.

Pertama, jangan paksakan thawaf berkali-kali dalam sehari jika tubuh sudah lelah. Dengarkan sinyal tubuh, dan berikan jeda istirahat yang cukup. Lebih baik satu thawaf yang khusyuk daripada tiga thawaf yang dilakukan sambil menahan sakit.

Kedua, atur waktu thawaf saat suhu udara tidak terlalu ekstrem, seperti pagi hari setelah Subuh atau malam hari setelah Isya. Gunakan alas kaki khusus thawaf jika memungkinkan, serta minum cukup air sebelum dan sesudah thawaf agar tubuh tetap terhidrasi.

Ketiga, pastikan menggunakan pakaian ihram atau gamis yang nyaman, tidak terlalu

tebal dan menyerap keringat. Hindari memakai sandal saat thawaf jika memungkinkan, untuk menjaga kesakralan area thawaf dan juga kenyamanan berjalan.

Keempat, gunakan doa atau dzikir yang sudah dihafal agar thawaf lebih fokus. Hindari membawa buku doa besar yang justru membuat Anda sibuk membuka halaman. Jika memungkinkan, siapkan rekaman audio dzikir atau doa thawaf yang bisa didengarkan sebelumnya untuk membantu konsentrasi.

Dengan perencanaan yang matang, thawaf sunnah bisa menjadi amalan ringan namun berdampak besar dalam memperkuat keimanan dan mendekatkan diri kepada Allah.

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 in Mecca. Text on the banner includes a YouTube icon, the channel name "Umrah BersamaMu", the subtitle "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!