

Doa dan Dzikir yang Dianjurkan Saat Haji dan Umrah

Haji dan umrah adalah perjalanan spiritual yang tidak hanya menuntut fisik, tetapi juga penguatan ruhani. Selama proses ibadah yang panjang dan penuh makna ini, doa dan dzikir menjadi senjata utama bagi seorang Muslim dalam menguatkan ikatan hati dengan Allah SWT. Tidak ada tempat dan waktu yang lebih mulia untuk bermunajat selain di Tanah Suci, tempat doa-doa menembus langit dan malaikat mengaminkan dengan penuh rahmat. Artikel ini menyajikan panduan lengkap tentang lafal, waktu, dan makna doa serta dzikir yang disunnahkan selama ibadah haji dan umrah, agar setiap langkah yang dilakukan bernilai ibadah.

Lafal Talbiyah dan Maknanya

Talbiyah adalah kalimat pertama yang dianjurkan setelah mengenakan pakaian ihram. Lafalnya berbunyi:

“Labbaik Allahumma labbaik, labbaika laa syarika laka labbaik, innal hamda wan ni'mata laka wal mulk, laa syarika lak.”

Makna dari kalimat ini adalah pernyataan kesiapan total seorang hamba dalam memenuhi panggilan Allah. Talbiyah menjadi simbol penghambaan dan kerelaan diri untuk menjalankan setiap perintah dalam ibadah ini.

Disunnahkan mengucapkannya dengan penuh semangat dan penghayatan, baik bagi laki-laki yang melafalkannya dengan suara keras, maupun perempuan yang melirihkan suaranya. Talbiyah tidak hanya menunjukkan kesiapan lahiriah, tetapi juga kesiapan hati dan ruh untuk menyatu dalam ibadah yang penuh makna ini.

Dzikir di Antara Rukun dan Wajib

Sepanjang prosesi haji dan umrah, terdapat momen-momen di mana dzikir dan tasbih sangat dianjurkan, terutama saat berjalan dari satu rukun ke rukun berikutnya. Di antara tempat yang sering luput dari perhatian jamaah adalah saat berjalan antara Rukun Yamani dan Hajar Aswad, di mana dianjurkan membaca:

“Rabbanaa aatinaa fid-dunyaa hasanah, wa fil aakhirati hasanah, wa qinaa 'adzaaban-naar.”

Selain itu, memperbanyak subhanallah, alhamdulillah, laa ilaaha illallah, dan Allahu akbar sangat disukai, karena itu adalah kalimat thayyibah yang ringan di lisan, namun berat di timbangan amal.

Tidak ada batasan spesifik dalam berdzikir sepanjang ibadah, selama tidak melanggar adab dan mengganggu jamaah lain. Yang terpenting adalah konsistensi dan kekhayusan dalam menyebut nama Allah dalam setiap langkah.

Doa Khusus Saat Thawaf dan Sa'i

Thawaf dan sa'i merupakan ibadah yang penuh gerakan, namun bukan berarti mengabaikan kekhusyukan. Saat thawaf, jamaah dianjurkan membaca doa-doa umum atau yang berasal dari sunnah. Setiap putaran boleh diisi dengan doa yang berbeda, tergantung kebutuhan pribadi jamaah.

Tidak ada doa baku untuk tiap putaran, sehingga jamaah bebas berdoa dengan bahasa apa saja—Arab atau bahasa ibu—selama isinya baik dan menunjukkan harapan kepada Allah. Saat melintasi Multazam dan Hajar Aswad, disunnahkan memperbanyak doa karena diyakini sebagai tempat yang mustajab.

Begitu pula saat sa'i antara Shafa dan Marwah, jamaah bisa memperbanyak doa saat berdiri di bukit Shafa dan Marwah, serta membaca doa yang dicontohkan Nabi ﷺ seperti:

“Inna as-shafaa wal-marwata min sha'aa'irillaah...” (HR. Muslim)

Permohonan Ampunan di Arafah

Hari Arafah adalah puncak dari ibadah haji, di mana Allah membuka lebar-lebar pintu pengampunan bagi hamba-Nya yang memohon dengan tulus. Dalam sebuah hadits disebutkan, “Sebaik-baik doa adalah doa pada hari Arafah.” (HR. Tirmidzi)

Di padang Arafah, jamaah dianjurkan memperbanyak permohonan ampun, pengakuan dosa, dan harapan hidup dunia akhirat. Doa Nabi ﷺ yang paling sering dibaca adalah: “Laa ilaaha illallahu wahdahu laa syariikalah, lahul mulku wa lahul hamdu wa huwa 'alaa kulli syai'in qadiir.”

Berdoalah sepanjang hari, tidak hanya dalam waktu-waktu khusus. Tangisan yang mengalir dari hati yang bersih di padang Arafah lebih berharga dari sekadar seribu kata yang dihafal. Ini adalah momen emas yang tidak boleh disia-siakan.

Dzikir Ringan di Setiap Langkah

Jamaah haji dan umrah sangat dianjurkan untuk senantiasa berdzikir ringan dalam perjalanan: ketika menunggu antrean, berjalan ke masjid, menaiki bus, atau menunggu waktu salat. Dzikir seperti:

Subhanallah

Alhamdulillah

Allahu Akbar

Laa ilaha illallah

...bisa menjadi pengisi waktu yang penuh berkah. Dzikir ringan ini menenangkan hati, menjaga fokus spiritual, serta menjaga lisan dari ucapan sia-sia atau keluhan.

Dengan membiasakan dzikir ringan, kita melatih diri untuk selalu mengingat Allah di setiap keadaan, hingga seluruh aktivitas kita selama haji atau umrah bernilai ibadah.

Menjaga Konsistensi Doa Sepanjang Perjalanan

Tantangan utama dalam ibadah panjang seperti haji dan umrah adalah konsistensi ibadah dan kekhusyukan doa. Banyak jamaah yang semangat di awal perjalanan, tapi menurun saat lelah fisik atau sibuk dengan hal duniawi seperti belanja.

Untuk menjaga semangat, buatlah daftar doa pribadi sejak di tanah air. Doa tersebut bisa berupa harapan untuk keluarga, kesehatan, pekerjaan, hingga akhirat. Bawalah daftar ini di saku atau ponsel, dan bacalah setiap kali memiliki waktu luang.

Doa yang terus diulang dengan tulus akan lebih mudah menembus langit. Jadikan doa sebagai sarana memperkuat hubungan pribadi dengan Allah sepanjang ibadah, dari miqat hingga thawaf wada.

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 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!