

Kumpulan Hadits Tentang Haji & Umrah (Bagian 18): Doa Saat Sa'i di Shafa dan Marwah



Sa'i adalah salah satu rukun dalam ibadah Haji dan Umrah yang dilakukan dengan berjalan kaki bolak-balik antara Bukit Shafa dan Marwah sebanyak tujuh kali. Ibadah ini tidak hanya mengingatkan kita pada perjuangan Siti Hajar dalam mencari air untuk putranya, Nabi Ismail 'alaihissalam, tetapi juga sarat dengan nilai kesabaran, keteguhan hati, dan keimanan. Dalam proses Sa'i ini, terdapat banyak doa dan dzikir yang dianjurkan, serta adab-adab sunnah yang perlu dijaga. Artikel ini menyajikan panduan lengkap tentang doa-doa yang dibaca saat Sa'i, kisah inspiratif sahabat, serta tips agar Sa'i menjadi ibadah yang penuh kekhusyukan.

Hadits Tentang Doa-Doa di Shafa dan Marwah

Rasulullah ﷺ bersabda ketika beliau berada di Shafa:

“Aku memulai dengan apa yang Allah mulai. Sesungguhnya Shafa dan Marwah adalah sebagian dari syiar Allah...”

(HR. Muslim)

Nabi ﷺ ketika berdiri di Shafa dan Marwah, beliau membaca doa berikut:
“Laa ilaaha illallaahu wahdahu laa syariikalah, laahul mulku walahul hamdu, wa huwa ‘alaa kulli syai-in qadiir...”

(dibaca tiga kali dengan diiringi doa di antara bacaan)

Doa ini dibaca setiap kali sampai di Shafa dan Marwah, sebelum melanjutkan perjalanan ke titik berikutnya. Sa’i bukan hanya aktivitas fisik, melainkan momen intens untuk berdoa dan berdzikir, khususnya memohon pertolongan, rezeki, kesabaran, dan ampunan Allah.

Kisah Sahabat yang Mengamalkan Doa Ini dengan Penuh Harap

Salah satu kisah yang menginspirasi adalah dari Abdullah bin Umar radhiyallahu ‘anhuma, yang dikenal sangat teliti dalam meniru sunnah Rasulullah ﷺ. Dalam catatan sejarah, beliau selalu membaca doa di Shafa dan Marwah persis seperti Nabi ﷺ, lalu berhenti sejenak untuk berdoa dengan penuh harap dan linangan air mata.

Begitu juga dengan Umar bin Khattab radhiyallahu ‘anhu, beliau menekankan pentingnya memanfaatkan momen di bukit Shafa dan Marwah untuk bermunajat dengan tulus, karena tempat itu adalah bagian dari “syi’ar” (simbol) yang Allah muliakan dalam Al-Qur’an.

Kisah-kisah ini mengajarkan bahwa doa saat Sa’i bukanlah rutinitas hafalan, melainkan luapan perasaan hamba yang benar-benar menggantungkan diri kepada Rabb-nya.

Hikmah Spiritual dari Sa’i Antara Shafa dan Marwah

Sa’i menggambarkan ikhtiar yang penuh iman, sebagaimana yang dilakukan Siti Hajar. Ia tidak duduk pasrah, melainkan berlari mencari pertolongan Allah, sekaligus meyakini bahwa Allah tidak akan menyia-nyiakkan hamba-Nya.

Hikmah dari ibadah ini antara lain:

Mengajarkan pentingnya usaha (ikhtiar) meskipun hasil akhir ada di tangan Allah.

Melatih sabar dalam keterbatasan, sebagaimana Siti Hajar dalam padang tandus.

Menyentuh fitrah keibuan dan kepasrahan, relevan bagi siapa pun yang merasa lelah dalam hidup, tapi tetap ingin bertahan dengan iman.

Menumbuhkan keyakinan pada keajaiban pertolongan Allah, seperti munculnya air zamzam.

Dengan menyadari makna ini, seorang Muslim akan menjalani Sa’i bukan sekadar ritual, tetapi pengalaman ruhani yang memperkuat iman dan tawakal.

Adab serta Sunnah Saat Melakukan Sa’i

Sa’i memiliki adab dan sunnah yang sebaiknya diperhatikan, agar ibadah menjadi lebih sempurna:

Memulai dari Shafa dan berakhir di Marwah, sebanyak tujuh kali (4 perjalanan penuh,

3 balik).

Naik ke atas bukit Shafa dan Marwah secukupnya, lalu menghadap Ka'bah sambil membaca dzikir dan doa.

Laki-laki disunnahkan berlari kecil (raml) di antara dua lampu hijau (area lembah), sedangkan wanita cukup berjalan biasa.

Menghindari obrolan duniawi, fokuskan hati dan lisan untuk berdzikir.

Berwudhu sebelum Sa'i lebih dianjurkan, meskipun Sa'i tetap sah tanpa wudhu.

Menjaga adab ini akan membuat Sa'i tidak hanya sah secara hukum, tapi juga bermakna secara ruhani, memperkuat hubungan hamba dan Allah.

Doa yang Paling Utama Saat Sa'i Menurut Hadits

Selain doa yang diajarkan Nabi ﷺ di Shafa dan Marwah, ada doa-doa lain yang bisa dibaca sepanjang perjalanan:

“Rabbighfir warham, wa anta khayrur raahimiin”

(Ya Allah, ampunilah dan rahmatilah, Engkaulah sebaik-baik pemberi rahmat)

“Ya Allah, mudahkan urusanku, kuatkan langkahku, dan penuhi doaku”

“Allahumma inni as-aluka rizqan thayyiban, ‘ilman naafi’an, wa ‘amalan mutaqabbalan”

Yang paling penting dalam Sa'i bukan panjang pendeknya doa, tapi keikhlasan dan kerendahan hati saat mengucapkannya. Allah mendengar apa yang keluar dari lisan dan hati hamba-Nya.

Tips Menjalani Sa'i dengan Hati yang Khusyuk

Niatkan dengan ikhlas, bukan karena ingin disorot atau sekadar menggugurkan kewajiban.

Baca dan pelajari doa-doa sebelum berangkat Haji atau Umrah, agar lebih siap saat di lokasi.

Gunakan momen Sa'i untuk curhat kepada Allah, jangan hanya mengulang hafalan tanpa makna.

Berdoalah untuk hal besar dan spesifik, seperti ampunan dosa, keturunan, kesehatan, rezeki halal, dan istiqamah.

Jaga fokus meskipun lelah, karena Sa'i adalah simbol usaha, bukan hanya kenyamanan.

Hindari dokumentasi berlebihan, karena suasana hati lebih penting daripada hasil kamera.

Sa'i yang dilakukan dengan khusyuk akan terasa lebih ringan, meskipun fisik lelah. Keikhlasan akan membuat setiap langkah terasa bernilai dan penuh harapan.

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 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 in the bottom left corner says "Subscribe & Comment".

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