

# Menghadirkan Khusyuk Saat Sa'i di Shafa dan Marwah

Ibadah Sa'i adalah salah satu rukun penting dalam pelaksanaan umrah dan haji. Meskipun gerakannya tampak sederhana—berjalan bolak-balik antara bukit Shafa dan Marwah sebanyak tujuh kali—makna di baliknya sangat mendalam. Banyak jamaah menjalani Sa'i dalam suasana yang penuh keramaian dan terkadang dalam kondisi fisik yang lelah. Oleh sebab itu, menghadirkan kekhusyukan saat Sa'i menjadi tantangan sekaligus peluang untuk memperkuat hubungan spiritual dengan Allah ﷻ. Artikel ini akan memandu Anda agar bisa menunaikan Sa'i dengan hati yang hadir, pikiran yang fokus, dan tubuh yang tenang.

## Makna Spiritual Sa'i Meneladani Hajar

Sa'i bukan sekadar berjalan, tetapi merupakan simbol keteladanan dari perjuangan Siti Hajar—istri Nabi Ibrahim—dalam mencari air untuk putranya, Ismail. Saat itu, beliau berlari-lari kecil antara Shafa dan Marwah dalam keputusasaan, namun tetap diliputi oleh tawakal dan doa yang kuat. Dari sinilah Allah menghadihkan air zamzam, simbol rezeki tak terduga bagi orang yang berserah diri.

Dengan memahami kisah ini, jamaah diharapkan menyadari bahwa Sa'i adalah simbol usaha manusia yang disertai dengan tawakal total kepada Allah. Kekhusyukan akan muncul ketika seseorang menapaki lintasan Sa'i dengan kesadaran bahwa ia sedang mengikuti jejak perjuangan seorang hamba Allah yang luar biasa. Ini bukan sekadar ritual, tetapi pelajaran hidup tentang kerja keras dan keimanan.

## Doa yang Dianjurkan Sepanjang Sa'i

Tidak ada doa khusus yang diwajibkan dalam Sa'i, namun dianjurkan untuk memperbanyak dzikir, istighfar, doa pribadi, dan membaca ayat-ayat Al-Qur'an. Ketika tiba di Shafa dan Marwah, disunnahkan mengangkat tangan dan membaca: "Innaṣ-ṣafā wal-marwata min sya'ā'irillāh..." (QS Al-Baqarah: 158) hingga selesai, lalu berdoa sesuai kebutuhan.

Anda dapat menggunakan momen ini untuk memanjatkan harapan yang selama ini tersimpan di hati. Mintalah ampunan, petunjuk, kekuatan dalam hidup, serta doa untuk keluarga. Sa'i adalah tempat mustajab, maka jangan lewatkan kesempatan ini. Jika Anda tak hafal banyak doa Arab, doa dalam bahasa Indonesia tetap sah dan diperkenankan.

## Menjaga Adab dan Kesopanan di Lintasan Sa'i

Meskipun Sa'i dilakukan di tempat ramai dan terbuka, adab tetap harus dijaga. Jamaah dianjurkan untuk berpakaian sopan, tidak mengobrol dengan suara keras, serta tidak

bercanda atau berfoto berlebihan di sepanjang lintasan. Bagi wanita, menjaga aurat dan tidak berjalan terbuka di tengah-tengah lintasan adalah bentuk penghormatan terhadap ibadah ini.

Adab lainnya adalah menghindari berdiri terlalu lama atau berkerumun di ujung lintasan, karena dapat menghalangi jamaah lain. Sa'i adalah bagian dari ibadah, bukan tempat rehat atau swafoto. Maka, hadirkan hati dan tubuh Anda sepenuhnya untuk Allah saat menjalani Sa'i ini.

#### Menghindari Dorong-Dorongan dan Tergesa

Keramaian saat Sa'i sering membuat jamaah terburu-buru, bahkan tak jarang terjadi dorong-dorongan. Padahal, tidak ada kewajiban untuk berlari atau tergesa dalam seluruh lintasan—kecuali bagi pria saat melewati lampu hijau di bagian tengah (area "milayn al-akhdharayn"), yang dianjurkan untuk berlari kecil.

Kekhusyukan sulit dicapai jika hati dipenuhi amarah karena disikut atau disalip. Maka penting untuk menjaga kesabaran, mendahulukan orang tua dan lansia, serta memberikan jalan jika ada jamaah yang lebih membutuhkan. Perjalanan Sa'i adalah perjalanan hati. Setiap langkah seharusnya mempertebal kesabaran dan menjauhkan diri dari ego pribadi.

#### Memaknai Usaha dalam Kehidupan dari Sa'i

Sa'i mengajarkan satu prinsip penting: usaha harus dilakukan meskipun hasilnya belum tampak. Siti Hajar tidak mengetahui bahwa air zamzam akan keluar dari bawah kaki anaknya, tetapi ia terus berusaha hingga Allah menunjukkan keajaiban. Jamaah diharapkan membawa makna ini ke dalam kehidupan sehari-hari. Seorang hamba harus terus berikhtiar, berdoa, dan bertawakal kepada Allah dalam segala urusan—baik rezeki, jodoh, kesehatan, maupun karier. Kekhusyukan dalam Sa'i akan lebih terasa jika Anda merenungi bahwa setiap langkah adalah simbol dari usaha hidup menuju ridha Allah.

#### Tips Fokus Meski Ramai Jamaah

Baca doa atau dzikir secara pelan dan berulang. Ini membantu menjaga pikiran agar tetap fokus.

Hindari melihat gadget kecuali untuk membaca panduan doa.

Pilih waktu Sa'i yang tidak terlalu padat, seperti tengah malam atau pagi hari.

Berjalanlah dengan tempo pribadi dan jangan mengikuti kecepatan orang lain jika membuat Anda kehilangan konsentrasi.

Ingatkan diri sendiri bahwa ini bukan sekadar berjalan, tapi ritual penuh makna.

Fokus dalam ibadah di tengah keramaian memang menantang, tapi dengan niat dan persiapan batin yang baik, Anda bisa menghidupkan kekhusyukan meski di tengah

jutaan jamaah.

## 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 with the text "Subscribe & Comment" is located at the bottom left.

Umrah  
BERSAMAMU

YouTube

**Umrah BersamaMu**  
Official Youtube Video

Edukasi dan Informasi Terupdate untukmu

[www.umrahbersamamu.com](http://www.umrahbersamamu.com)

Subscribe & Comment

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