

# Sunnah-Sunnah yang Dianjurkan Saat Haji dan Umrah



Ibadah haji dan umrah adalah momentum spiritual luar biasa dalam kehidupan seorang Muslim. Selain rukun dan wajib yang harus dipenuhi agar ibadah sah, ada juga sunnah-sunnah yang dianjurkan untuk dikerjakan. Meskipun tidak berdampak pada keabsahan ibadah jika ditinggalkan, sunnah-sunnah ini memiliki nilai spiritual tinggi dan menjadi penyempurna ibadah. Dengan melakukannya, jamaah dapat meraih pahala tambahan, meneladani Nabi Muhammad ﷺ secara sempurna, dan memperkuat kualitas ibadah. Artikel ini membahas sunnah-sunnah yang utama dalam haji dan umrah, serta hikmah di balik pelaksanaannya.

## 1. Talbiyah dengan Suara yang Keras untuk Pria

Talbiyah adalah seruan ikhlas kepada Allah yang dimulai sejak ihram: *"Labbaik Allahumma Labbaik..."*. Bagi laki-laki, disunnahkan untuk membacanya dengan suara lantang, sementara perempuan melafalkannya cukup lirih agar tidak menarik perhatian. Rasulullah ﷺ bersabda: *"Jibril datang kepadaku dan memerintahkan agar*

*aku memerintahkan para sahabat untuk mengangkat suara dalam talbiyah.”* (HR. Tirmidzi). Talbiyah yang diucapkan dengan penuh semangat menandakan kesiapan dan kerendahan hati seorang hamba dalam memenuhi panggilan Allah.

Talbiyah sebaiknya dibaca berulang-ulang, terutama ketika berpindah tempat, seperti naik kendaraan, menuruni bukit, atau bertemu jamaah baru. Suara yang keras juga dapat membangkitkan semangat jamaah lain dan menyatukan ruh kebersamaan dalam ibadah.

Menghidupkan sunnah ini menjadi tanda cinta kepada Rasul dan memperkuat rasa khusyuk sepanjang manasik.

## **2. Shalat Sunnah Ihram di Miqat**

Sebelum berniat ihram, jamaah dianjurkan untuk melaksanakan dua rakaat shalat sunnah ihram. Shalat ini bisa dikerjakan di miqat atau sebelum mengenakan pakaian ihram, dan menjadi bentuk penyucian diri sebelum memasuki kondisi ihram. Dalam shalat ini, dianjurkan membaca surat Al-Kafirun pada rakaat pertama dan surat Al-Ikhlas pada rakaat kedua. Hal ini melambangkan pengesaan Allah dan penolakan terhadap segala bentuk kemusyrikan.

Meskipun bukan syarat atau rukun ihram, shalat ini memiliki nilai spiritual besar. Ia menjadi pengantar masuknya seorang hamba ke dalam keadaan khusus yang dipenuhi larangan dan pengendalian diri. Shalat sunnah ihram juga menjadi bentuk kesiapan ruhani untuk menghadapi perjalanan ibadah yang penuh tantangan lahir dan batin.

## **3. Membaca Doa di Setiap Rukun Manasik**

Dalam setiap rukun haji dan umrah—seperti thawaf, sa’i, dan wukuf—disunnahkan membaca doa-doa yang telah dicontohkan Rasulullah ﷺ atau doa-doa pribadi yang tulus dari hati.

Misalnya saat thawaf di antara rukun Yamani dan Hajar Aswad, dianjurkan membaca doa: *“Rabbana atina fid-dunya hasanah wa fil-akhirati hasanah wa qina ‘adzaban nar.”* Doa ini mencerminkan harapan untuk kebaikan dunia dan akhirat.

Selama sa'i antara Shafa dan Marwah, Rasulullah membaca: *"Inna ash-shafa wal marwata min sya'a'irillah..."* sebagai bentuk pengakuan terhadap syiar Allah. Di setiap tempat, jamaah dianjurkan memperbanyak doa sesuai hajatnya. Tidak ada doa khusus yang wajib dalam setiap posisi manasik, sehingga jamaah bisa menggunakan bahasa sendiri dengan sepenuh hati. Yang utama adalah niat dan kesungguhan dalam memohon.

#### **4. Memperbanyak Dzikir dan Istighfar**

Ibadah haji dan umrah bukan hanya sekadar fisik, tetapi juga penguatan ruhani. Salah satu amalan sunnah yang sangat dianjurkan adalah memperbanyak dzikir dan istighfar di sepanjang perjalanan dan saat berada di tempat-tempat mustajab.

Dzikir seperti tasbih, tahmid, takbir, dan tahlil menjadi pengingat bahwa semua ibadah ditujukan untuk Allah semata. Istighfar berfungsi untuk membersihkan hati dari dosa-dosa yang bisa menghalangi turunnya rahmat dan pengabulan doa. Tempat seperti Arafah, Muzdalifah, dan Multazam merupakan lokasi utama untuk memperbanyak istighfar. Di tempat tersebut, langit terbuka dan doa-doa mudah dikabulkan.

Kebiasaan berdzikir selama manasik juga membantu jamaah tetap tenang, sabar, dan tidak mudah terpengaruh oleh kondisi sekitar yang kadang melelahkan.

#### **5. Menjaga Akhlak Terpuji kepada Sesama Jamaah**

Salah satu tujuan spiritual haji dan umrah adalah membentuk pribadi yang berakhlak mulia. Rasulullah ﷺ bersabda, *"Tidak ada balasan bagi haji yang mabrur kecuali surga."* (HR. Bukhari dan Muslim), dan salah satu ciri haji mabrur adalah akhlak yang baik. Menjaga akhlak selama di Tanah Suci termasuk menghormati petugas, mendahulukan orang lain, membantu jamaah lansia, serta bersikap sabar saat terjadi antrian panjang atau kepadatan.

Perjalanan panjang, cuaca ekstrem, dan kondisi fisik yang lelah sering kali memicu emosi. Inilah saat terbaik untuk mengasah sabar dan toleransi. Menjaga akhlak bukan hanya sunnah, tetapi juga kunci diterimanya ibadah dan salah satu bukti keberhasilan

spiritual dari perjalanan suci ini.

## 6. Menghindari Perdebatan dan Pertengkaran

Salah satu larangan dalam haji yang juga menjadi sunnah secara makna adalah menghindari perdebatan dan pertengkaran. Allah berfirman: “...maka tidak boleh rafats (berkata kotor), fusuq (bermaksiat), dan jidal (berbantah-bantahan) dalam ibadah haji...” (QS. Al-Baqarah: 197). Menghindari perdebatan menunjukkan kedewasaan spiritual seorang hamba. Ibadah haji bukan tempat untuk adu argumen, apalagi mempertentangkan hal-hal kecil yang bisa diselesaikan dengan hikmah.

Jika terjadi perbedaan pendapat dalam pelaksanaan manasik, sebaiknya dikembalikan pada pembimbing atau pendapat mayoritas ulama agar tidak menimbulkan keretakan antarjamaah. Sikap tenang, mengalah, dan memaafkan jauh lebih mulia dan mencerminkan tujuan ibadah yang sesungguhnya: tunduk kepada Allah dan memperbaiki diri.

## Penutup: Menyempurnakan Ibadah dengan Sunnah Rasul

Sunnah-sunnah dalam ibadah haji dan umrah adalah bimbingan penuh kasih dari Rasulullah ﷺ agar umatnya bisa memperoleh keberkahan dan pahala yang lebih besar. Melakukan sunnah adalah bukti cinta dan *ittiba'* (mengikuti) Nabi. Semakin banyak sunnah yang dihidupkan, semakin berkualitas ibadah yang kita laksanakan. Jangan sia-siakan kesempatan langka di Tanah Suci—gunakan waktu untuk memperbanyak amalan sunnah, memperbaiki akhlak, dan menjaga lisan serta hati.

## Terima kasih telah membaca



  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!