

# **Tips & Strategi Persiapan Haji & Umrah Modern (Bagian 15): Membiasakan Amalan Sunnah Sebelum Keberangkatan Haji & Umrah**

Persiapan Haji dan Umrah tidak hanya soal fisik, logistik, atau administrasi, tetapi juga kesiapan spiritual. Di antara cara paling efektif untuk menyambut ibadah ke Tanah Suci adalah dengan membiasakan diri mengamalkan ibadah sunnah sejak sebelum berangkat. Amalan sunnah seperti salat rawatib, puasa sunnah, membaca Al-Qur'an, dan dzikir harian merupakan latihan ruhani yang akan memperkuat kesiapan mental dan spiritual selama Haji & Umrah. Artikel ini akan mengulas secara mendalam mengenai pentingnya membiasakan amalan sunnah serta tips agar istiqamah dalam menjalankannya.

## **Daftar Amalan Sunnah yang Disarankan Sebelum Haji & Umrah**

Menjelang keberangkatan ke Tanah Suci, ada banyak amalan sunnah yang sangat dianjurkan untuk diamalkan secara rutin. Di antaranya adalah shalat sunnah rawatib (sebelum dan sesudah shalat fardhu), shalat Dhuha, shalat Tahajud, serta puasa Senin-Kamis atau puasa Ayyamul Bidh (tanggal 13, 14, 15 bulan Hijriyah).

Selain itu, membaca Al-Qur'an secara rutin, beristighfar, berzikir pagi dan petang, serta memperbanyak salawat kepada Nabi SAW juga merupakan bagian dari sunnah yang bisa memperhalus jiwa dan memperkuat hubungan spiritual dengan Allah. Amalan sunnah ini menjadi bekal penting saat berada di Tanah Suci. Sebab, di sana kita akan menghadapi tantangan ibadah yang luar biasa, sehingga hati dan jiwa yang terbiasa dengan ibadah akan lebih siap untuk fokus dan khusyuk.

Membiasakan amalan sunnah sejak di tanah air juga membantu mengalirkan keberkahan dalam setiap langkah persiapan, mulai dari pengurusan dokumen hingga proses keberangkatan. Ini juga menjadi bentuk persiapan batin dalam menyambut panggilan Allah SWT dengan sebaik-baiknya.

## **Keutamaan Membiasakan Diri dengan Amalan Sunnah Harian**

Amalan sunnah yang rutin dilakukan akan menjadi pelindung dan penambah pahala di hari akhir. Rasulullah SAW bersabda dalam hadits qudsi:

“Dan tidaklah hamba-Ku mendekatkan diri kepada-Ku dengan sesuatu yang lebih Aku cintai daripada apa yang telah Aku wajibkan atasnya. Dan hamba-Ku terus mendekatkan diri kepada-Ku dengan amalan-amalan sunnah hingga Aku mencintainya...” (HR. Bukhari).

Keutamaan dari membiasakan amalan sunnah adalah mendapatkan cinta Allah SWT. Ketika Allah mencintai seorang hamba, maka seluruh urusannya akan dimudahkan—termasuk dalam ibadah Haji dan Umrah.

Kebiasaan beribadah sunnah juga melatih kedisiplinan dan keikhlasan. Karena amalan sunnah dilakukan tanpa paksaan, ia menjadi cermin cinta dan penghambaan sejati seorang hamba. Sikap ini akan mempermudah seseorang dalam menjalani ibadah yang padat di Tanah Suci dengan penuh keikhlasan.

Lebih jauh lagi, membiasakan ibadah sunnah akan memunculkan ketenangan batin. Dalam suasana penuh tantangan dan dinamika selama Haji & Umrah, kedamaian hati sangat dibutuhkan agar tidak mudah emosi, lelah, atau merasa tertekan.

#### Hikmah Memperbanyak Ibadah Sunnah sebagai Bekal Haji & Umrah

Salah satu hikmah dari membiasakan ibadah sunnah sebelum keberangkatan adalah terbentuknya karakter ruhani yang kuat. Ketika seseorang terbiasa bangun malam untuk Tahajud, misalnya, ia akan lebih mudah melaksanakan ibadah malam di Tanah Suci, seperti berdoa di Masjidil Haram atau Masjid Nabawi saat sepi dan hening. Ibadah sunnah juga mengisi jiwa dengan ketawadhuhan dan kesadaran spiritual. Ini penting karena selama di Tanah Suci, suasana begitu dinamis dan penuh ujian. Tanpa jiwa yang kuat, mudah timbul perasaan lelah, terganggu, atau tidak fokus. Amalan sunnah yang telah menjadi kebiasaan akan menjadi pelindung dari hal-hal tersebut. Bekal ruhani ini juga berfungsi sebagai penyeimbang ketika tubuh mulai letih. Banyak jamaah merasa bahwa dzikir atau salawat yang terus diucapkan saat berjalan di antara tempat ibadah menjadi kekuatan tersembunyi yang menyegarkan jiwa di tengah kelelahan fisik.

Dan tentu saja, amalan sunnah menjadi tabungan pahala yang tak ternilai. Jika selama di Tanah Suci ada kendala dalam menjalankan ibadah wajib karena kondisi kesehatan atau keterbatasan fisik, maka ibadah sunnah yang telah dilakukan sebelumnya menjadi bentuk ketaatan yang Allah nilai dengan sangat mulia.

#### Doa untuk Memudahkan Diri dalam Istiqamah Beramal Sunnah

Istiqamah dalam ibadah, khususnya amalan sunnah, bukan hal yang mudah.

Diperlukan kesabaran, niat yang kuat, dan pertolongan Allah. Untuk itu, perbanyaklah berdoa agar Allah memudahkan hati kita dalam mencintai dan menjalankan amalan sunnah.

Salah satu doa yang bisa diamalkan:

لَا تَدَابِعْ عَنِّي سُبْحًا وَكَرْهًُا وَحَرْبًا وَحَيْثُ مَا كُنْتُ يَا رَبِّ ارْحَمْنِي إِنَّكَ سَمِيعٌ عَلِيمٌ

“Ya Allah, bantulah aku untuk senantiasa berdzikir kepada-Mu, bersyukur kepada-Mu, dan beribadah kepada-Mu dengan sebaik-baiknya.” (HR. Abu Dawud)

Doa ini bisa dibaca setelah shalat fardhu maupun dalam waktu-waktu luang. Selain itu, mintalah kepada Allah agar diberi kemudahan untuk istiqamah dan jauh dari rasa malas atau lalai dalam beribadah.

Melibatkan doa dalam usaha ibadah menjadikan amalan tersebut lebih ringan dan

penuh keberkahan. Dengan doa yang sungguh-sungguh, insya Allah Allah akan bantu menjaga semangat kita hingga ke Tanah Suci.

Pelajaran dari Sahabat Nabi tentang Mempersiapkan Ibadah Haji

Para sahabat Nabi SAW memberikan teladan luar biasa dalam mempersiapkan diri untuk Haji. Mereka memulai dengan taubat nasuha, memperbanyak puasa dan dzikir, serta memperbaiki hubungan dengan sesama. Bahkan, sebagian dari mereka menunaikan amalan-amalan sunnah secara intensif selama berbulan-bulan sebelum keberangkatan.

Umar bin Khattab RA, misalnya, dikenal sebagai sosok yang senantiasa memperbaiki kualitas amalnya sebelum melangkah dalam ibadah besar. Ia menekankan bahwa perjalanan ibadah harus diawali dengan hati yang bersih dan jiwa yang ikhlas. Demikian pula dengan Utsman bin Affan RA yang gemar membaca Al-Qur'an berulang-ulang sebagai persiapan spiritual. Mereka memahami bahwa ibadah Haji bukan sekadar fisik, tetapi juga latihan ruhani yang membutuhkan kebersihan hati dan kekuatan jiwa.

Pelajaran dari para sahabat ini mengajarkan bahwa persiapan batin jauh lebih penting daripada persiapan lahir semata, dan itu semua dimulai dari membiasakan diri dengan amalan-amalan sunnah.

Tips Menjaga Amalan Sunnah Secara Konsisten Sebelum Berangkat

Agar bisa menjaga amalan sunnah secara konsisten, mulailah dengan menetapkan target harian atau mingguan. Misalnya, minimal satu shalat malam per pekan, satu kali puasa sunnah per minggu, atau satu juz Al-Qur'an setiap dua hari. Target ini akan membantu menjaga ritme tanpa merasa terbebani.

Gunakan jurnal ibadah untuk mencatat capaian harian. Ini bisa menjadi motivasi sekaligus pengingat ketika semangat mulai menurun. Temukan juga teman ibadah atau kelompok kajian kecil agar tetap saling menguatkan dan tidak merasa sendirian dalam berproses.

Sediakan waktu khusus di pagi atau malam hari yang tenang untuk ibadah sunnah, dan hindari gangguan seperti media sosial atau kesibukan lain. Semakin sering dilakukan, amalan tersebut akan menjadi rutinitas yang terasa ringan dan menyenangkan.

Ingat, tidak perlu langsung banyak. Konsistensi lebih penting daripada kuantitas.

Rasulullah SAW bersabda:

“Amalan yang paling dicintai oleh Allah adalah yang paling terus-menerus meskipun sedikit.” (HR. Bukhari dan Muslim)

Penutup

Membiasakan amalan sunnah sebelum berangkat ke Tanah Suci adalah investasi ruhani yang akan sangat terasa manfaatnya selama menjalani ibadah Haji dan Umrah. Dengan hati yang terbiasa berzikir, tangan yang ringan untuk bersedekah, dan tubuh

yang terbiasa bangun malam, maka perjalanan suci ini akan terasa lebih bermakna dan penuh keberkahan. Mulailah dari yang kecil, istiqamahlah, dan mintalah pertolongan Allah dalam setiap langkah menuju-Nya.

## Terima kasih telah membaca



The banner features a dark blue background with a white and gold Kaaba on the right side. On the left, there is a logo for 'Umrah BERSAMAMU' with a stylized Kaaba icon. The text 'YouTube' is in the top right corner. The main title 'Umrah BersamaMu' is in large white font, followed by 'Official Youtube Video' and 'Edukasi dan Informasi Terupdate untukmu'. A red and orange gradient button with the text 'Subscribe & Comment' is on the left. The website 'www.umrahbersamamu.com' is at the bottom center.

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!