

# Tips & Strategi Persiapan Haji & Umrah Modern (Bagian 5): Strategi Mengatur Waktu Selama Ibadah di Tanah Suci

Ibadah Haji dan Umrah adalah momen puncak spiritual seorang Muslim. Namun karena durasinya terbatas dan aktivitasnya padat, kemampuan mengatur waktu menjadi sangat penting agar setiap detik di Tanah Suci dapat dimanfaatkan secara optimal dan penuh makna. Terlalu fokus pada aktivitas tertentu tanpa perencanaan waktu bisa menyebabkan kelelahan, bahkan kehilangan momen penting. Artikel ini membahas strategi efektif dalam mengatur waktu selama ibadah Haji dan Umrah, agar jamaah dapat menyeimbangkan antara ibadah wajib, sunnah, ziarah, dan istirahat.

## Merancang Jadwal Ibadah Harian yang Seimbang

Langkah pertama agar ibadah di Tanah Suci berjalan optimal adalah merancang jadwal harian yang realistis dan fleksibel. Meskipun setiap momen di Makkah dan Madinah sangat berharga, bukan berarti harus diisi dengan aktivitas nonstop tanpa jeda. Justru jadwal yang seimbang akan menjaga tubuh tetap segar dan ibadah lebih berkualitas.

Mulailah hari dengan shalat subuh di masjid, kemudian manfaatkan waktu pagi hingga dzuhur untuk ibadah sunnah seperti membaca Al-Qur'an, zikir, dan belajar manasik. Setelah dzuhur, beri waktu untuk istirahat di hotel, mandi, dan makan. Menjelang ashar, lanjutkan aktivitas ke masjid, dan fokus pada ibadah hingga malam hari. Sisakan waktu malam untuk qiyamul lail atau shalat tahajud, tapi jangan abaikan kebutuhan tidur. Hindari membuat jadwal terlalu padat dalam sehari, terutama untuk lansia atau jamaah dengan penyakit bawaan. Sediakan waktu fleksibel untuk menyesuaikan kondisi tubuh dan cuaca.

## Mengutamakan Ibadah Wajib di Masjidil Haram dan Masjid Nabawi

Salah satu keutamaan utama berada di Tanah Suci adalah pahala shalat berjamaah yang dilipatgandakan. Rasulullah ﷺ bersabda bahwa shalat di Masjidil Haram lebih utama 100.000 kali, dan di Masjid Nabawi lebih utama 1.000 kali dibanding shalat di tempat lain (HR. Ahmad).

Oleh karena itu, jadikan shalat lima waktu di masjid sebagai prioritas utama dalam jadwal harian. Usahakan datang ke masjid 20-30 menit sebelum adzan agar mendapat tempat yang nyaman dan bisa memanfaatkan waktu untuk zikir atau membaca Al-

Qur'an.

Jika berada di Madinah, sempatkan shalat dan zikir di Raudhah, yang dikenal sebagai taman surga. Tapi perhatikan waktu dan izin yang dibutuhkan melalui aplikasi Nusuk. Jangan sampai aktivitas lain seperti ziarah, belanja, atau even thawaf sunnah menghalangi waktu shalat di masjid. Fokus pada ibadah wajib, karena itu yang paling utama dan menjadi tujuan utama perjalanan spiritual ini.

**Manajemen Waktu untuk Ibadah Sunnah dan Ziarah**

Ibadah sunnah seperti thawaf sunnah, sa'i tambahan, shalat sunnah rawatib, qiyamul lail, dan membaca Al-Qur'an adalah ladang pahala yang melimpah selama di Tanah Suci. Namun perlu diatur dengan bijak agar tidak mengganggu waktu istirahat maupun ibadah wajib.

Manajemen waktu terbaik adalah mengisi waktu antara dua shalat dengan aktivitas ringan seperti membaca Al-Qur'an, zikir, atau shalat sunnah. Sedangkan ibadah yang memerlukan energi besar seperti thawaf sunnah atau sa'i tambahan bisa dilakukan setelah subuh atau malam hari, saat suhu lebih sejuk.

Untuk ziarah seperti ke Jabal Rahmah, Jabal Nur, Masjid Quba, atau Makam Baqi', sebaiknya dilakukan di luar jam sibuk masjid, dan diatur oleh pihak travel agar lebih aman dan efisien. Ziarah hendaknya diniatkan sebagai pelengkap spiritual, bukan agenda wisata biasa.

Ingat, bukan seberapa banyak aktivitas yang dilakukan, tapi seberapa dalam makna ibadah yang dirasakan. Seimbangkan antara kegiatan spiritual dan waktu tenang untuk kontemplasi.

**Tips Menghindari Kelelahan Akibat Aktivitas Berlebihan**

Beribadah di Tanah Suci memang menggoda untuk terus aktif, namun kelelahan fisik berlebihan justru bisa menghambat ibadah. Terutama bagi jamaah lansia atau mereka yang belum terbiasa dengan aktivitas fisik panjang.

Berikut beberapa tips menghindari kelelahan:

Istirahat setelah dzuhur dan makan malam, walau hanya 30-60 menit.

Gunakan pakaian ringan dan menyerap keringat, hindari dehidrasi dengan minum air zam-zam atau air mineral secara rutin.

Gunakan sandal atau sepatu yang nyaman, apalagi untuk thawaf dan sa'i.

Jangan terlalu banyak berjalan dalam satu waktu, dan manfaatkan lift/escalator jika tersedia.

Prioritaskan ibadah utama, dan tunda kegiatan berat jika tubuh tidak prima.

Bawalah alat bantu seperti tongkat lipat atau kursi portabel jika diperlukan. Dengarkan tubuh, karena menjaga kesehatan adalah bagian dari menjaga amanah ibadah.

## Doa Memohon Keberkahan Waktu Selama Haji & Umrah

Agar setiap waktu yang dijalani di Tanah Suci membawa berkah dan pahala, iringi usaha mengatur waktu dengan doa. Berikut doa yang bisa diamalkan:

“Allahumma barik li fi waqtī wa a’yāni, wa la taj’al yawmi hadza dhā’i’an fimā la yurđik.”

Ya Allah, berkahilah waktuku dan aktivitasku, dan jangan jadikan hariku sia-sia dalam hal yang tidak Engkau ridhai.

Doa ini dapat dibaca setelah salat fardhu, saat membuat rencana harian, atau sebelum keluar kamar hotel. Niatkan setiap aktivitas sebagai bagian dari ibadah, termasuk saat makan, istirahat, dan berjalan kaki.

## Strategi Menjaga Konsistensi Ibadah Selama di Tanah Suci

Menjaga istiqamah dalam ibadah selama berada di Tanah Suci menjadi tantangan tersendiri, terutama ketika tubuh mulai lelah, atau terpengaruh lingkungan sekitar.

Namun dengan strategi yang tepat, konsistensi bisa dipertahankan:

- Buat jadwal ibadah harian tertulis, dan tempel di kamar hotel.
- Gunakan aplikasi pengingat salat atau zikir untuk menjaga rutinitas.
- Berteman dengan jamaah yang rajin, agar saling mengingatkan.
- Batasi waktu belanja atau nongkrong di lobi hotel agar fokus ibadah terjaga.
- Bawa buku kecil atau mushaf saku agar bisa membaca Al-Qur’an di sela-sela waktu.
- Perbanyak doa dan muhasabah, agar semangat tetap terjaga meski fisik menurun.
- Jadikan setiap hari dengan target amal, misalnya khatam Al-Qur’an atau menyelesaikan jumlah thawaf sunnah tertentu.

Konsistensi dibangun dari komitmen dan penguatan niat. Jangan biarkan waktu di Tanah Suci berlalu tanpa makna. Jadikan setiap hari sebagai kesempatan mendekat kepada Allah dengan optimal.

## Penutup

Mengatur waktu selama ibadah di Tanah Suci bukan sekadar soal manajemen jadwal, tapi juga manajemen jiwa. Dengan merancang waktu yang seimbang, memprioritaskan ibadah wajib, menyusun kegiatan sunnah, dan menjaga kesehatan, jamaah dapat menjalani Haji dan Umrah secara maksimal—tanpa kehilangan makna spiritual dan kekhusyukan. Semoga Allah memberkahi setiap detik perjalanan kita, menjadikannya amal yang terus mengalir hingga akhir hayat.

**Terima kasih telah membaca**



YouTube

# Umrah BersamaMu

Official Youtube Video

Edukasi dan Informasi Terupdate untukmu

**Subscribe & Comment**

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



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