

Pentingnya Doa dan Zikir Selama Ibadah Umrah dan Haji



Umrah dan haji bukan sekadar perjalanan fisik, melainkan juga momentum transformasi spiritual. Di tengah padatnya aktivitas ibadah, doa dan zikir menjadi inti dari komunikasi langsung seorang hamba dengan Tuhannya. Di tanah suci yang diberkahi, setiap lantunan doa dan untaian zikir tidak hanya berpahala besar, tetapi juga berpotensi memperbaiki hati, memperkuat keimanan, dan mendekatkan jiwa kepada Allah. Artikel ini membahas secara mendalam tentang pentingnya doa dan zikir selama menunaikan ibadah umrah dan haji, berikut manfaat, jenis doa yang disarankan, serta kiat menjaga ketulusan ibadah.

Keutamaan Berdoa dan Berdzikir di Tanah Suci

Berada di Tanah Suci adalah kesempatan langka yang penuh keberkahan. Doa-doa yang dipanjatkan di Masjidil Haram, Masjid Nabawi, dan tempat-tempat mustajab lainnya seperti Multazam, Hajar Ismail, dan Arafah, memiliki keutamaan besar.

Rasulullah ﷺ bersabda: "Doa di antara Rukun Yamani dan Hajar Aswad tidak akan ditolak." (HR. Ahmad).

Berdoa di tempat yang mulia ini bukan hanya lebih cepat dikabulkan, tetapi juga

menandakan kesungguhan hati dalam bermunajat. Di tempat yang menyaksikan jejak para nabi, setiap kata yang terucap memiliki nilai spiritual yang dalam.

Zikir pun demikian. Dalam haji dan umrah, banyak momen yang sangat dianjurkan untuk memperbanyak kalimat thayyibah seperti subhanallah, alhamdulillah, laa ilaaha illallah, dan Allahu akbar. Zikir tidak hanya memperkuat hati, tetapi juga menjadikan perjalanan ibadah lebih khusyuk dan bermakna.

Dengan hati yang ikhlas dan lisan yang terus berdzikir, seorang jamaah akan merasakan hadirnya ketenangan dalam kepadatan ritual yang dijalani. Maka, menghidupkan doa dan zikir adalah bagian dari menghidupkan ruh ibadah itu sendiri.

Doa-Doa yang Disarankan Selama Ibadah Umrah dan Haji

Dalam menunaikan umrah dan haji, terdapat beberapa doa yang disunnahkan dibaca pada waktu dan tempat tertentu. Di antara doa paling utama adalah doa ketika thawaf, terutama saat berada antara Rukun Yamani dan Hajar Aswad:

“Rabbanaa aatinaa fi-d-dunya hasanah, wa fi-l-akhirati hasanah, wa qinaa ‘adzaaba-n-naar.”

(Ya Tuhan kami, berilah kami kebaikan di dunia dan kebaikan di akhirat, dan peliharalah kami dari siksa neraka.)

Saat sa'i antara Shafa dan Marwah, disunnahkan membaca takbir, tahmid, dan doa yang penuh permohonan seperti:

“Innash-shafaa wal-marwata min syaa'irillah...” dan memperbanyak doa pribadi di setiap titik sa'i.

Begitu pula saat wukuf di Arafah, waktu ini dikenal sebagai puncak ibadah haji dan waktu mustajab doa. Rasulullah ﷺ bersabda: “Doa terbaik adalah doa pada hari Arafah.” (HR. Tirmidzi).

Tidak ada doa khusus yang wajib, tetapi dianjurkan membawa daftar doa untuk keluarga, diri sendiri, dan umat Islam secara umum. Doa yang keluar dari hati dengan penuh keikhlasan akan lebih berarti daripada panjangnya rangkaian kata.

Manfaat Dzikir untuk Ketenangan Jiwa

Dzikir bukan hanya ibadah lisan, tapi juga terapi jiwa. Dalam suasana padat dan terkadang penuh tantangan selama ibadah haji dan umrah, dzikir menjadi alat untuk menjaga ketenangan batin dan menghadirkan rasa damai di tengah keramaian. Allah berfirman dalam Al-Qur'an: “Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram.” (QS. Ar-Ra'd: 28). Kalimat dzikir mengingatkan kita akan kehadiran Allah di setiap langkah, sehingga mengurangi rasa lelah, gelisah, bahkan emosi yang tidak perlu.

Dzikir juga memperkuat spiritualitas jamaah dalam menghadapi ujian fisik maupun mental. Misalnya, saat antre panjang, terik matahari, atau padatnya kerumunan, dzikir dapat menjadi penenang dan pengingat akan niat awal: beribadah karena Allah. Dengan terus berdzikir, seseorang dapat menjaga pikirannya tetap positif, hatinya tetap bersih, dan langkahnya tetap dalam koridor ketaatan. Ini menjadikan ibadah

tidak hanya sah secara syariat, tapi juga bermakna secara ruhani.

Meningkatkan Kedekatan dengan Allah Selama Ibadah

Doa dan dzikir adalah sarana penguat hubungan antara hamba dan Tuhannya. Dalam ibadah haji dan umrah, kedekatan ini terasa sangat nyata, karena setiap momen di Tanah Suci mengingatkan kita pada akhirat dan kebesaran Ilahi.

Dengan hati yang bersih dan fokus dalam doa, seseorang akan merasakan bahwa ia sedang berbicara langsung kepada Allah tanpa perantara. Ini memperdalam rasa rendah diri, pengharapan, dan kesadaran akan kebutuhan akan rahmat Allah.

Semakin banyak berdoa, semakin tumbuh rasa cinta dan pengakuan bahwa hanya Allah tempat bergantung. Inilah yang disebut ta'alluq billah, keterikatan yang kuat kepada Sang Khalik, yang terus berlanjut bahkan setelah pulang ke tanah air.

Saat berdzikir, kita mengingat asma-asma Allah yang indah (Asmaul Husna), yang membuat hati semakin tunduk dan mencintai-Nya. Doa dan zikir dalam haji dan umrah adalah bentuk nyata dari dialog batin seorang hamba yang merindukan kasih-Nya.

Menjaga Ketulusan Doa dan Zikir dalam Setiap Langkah Ibadah

Ibadah akan bernilai tinggi di sisi Allah jika dilakukan dengan ikhlas. Doa dan dzikir pun demikian. Maka, penting bagi jamaah untuk menjaga ketulusan niat dalam setiap munajat dan lantunan kalimat dzikir, tanpa pamer atau mengikuti orang lain.

Ketulusan itu tercermin dari fokusnya hati, bukan sekadar banyaknya kalimat. Lebih baik satu doa yang khusyuk dan penuh makna, daripada panjang namun kosong dari kehadiran hati. Allah menilai niat dan kualitas, bukan kuantitas semata.

Agar bisa menjaga ketulusan, usahakan berdoa dan berdzikir di waktu-waktu tenang. Hindari gangguan eksternal seperti gadget atau obrolan tak perlu, dan jadikan setiap doa sebagai perbincangan pribadi yang penuh cinta dengan Allah.

Mengakhiri perjalanan haji atau umrah dengan hati yang bersih dan doa-doa yang tulus adalah salah satu pencapaian tertinggi dalam ibadah ini. Karenanya, doa dan zikir bukan hanya ritual, tapi juga cermin keikhlasan hati dan kedalaman iman.

Terima kasih telah membaca



 YouTube

Umrah BersamaMu
Official Youtube Video

Edukasi dan Informasi Terupdate untukmu

www.umrahbersamamu.com

Subscribe & Comment

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