

# Tata Cara dan Etika Berdoa dalam Ibadah Umrah dan Haji



Doa merupakan inti dari ibadah, dan dalam konteks ibadah haji dan umrah, kedudukan doa semakin istimewa. Tanah Suci adalah tempat yang penuh keberkahan, di mana langit dan bumi seakan lebih dekat. Di tempat inilah Nabi Ibrahim dan Nabi Muhammad ﷺ memanjatkan doa-doa besar yang terus dilantunkan oleh umat Islam hingga kini. Setiap gerakan dan rukun dalam haji dan umrah bukan hanya ritual fisik, tetapi juga momentum untuk memohon kepada Allah dengan sepenuh hati.

Artikel ini akan membahas secara mendalam tentang pentingnya doa dalam ibadah haji dan umrah, etika serta tata cara melakukannya, tempat dan waktu yang mustajab, hingga contoh-contoh doa yang bisa diamalkan oleh para jamaah.

## **Mengapa Doa Sangat Penting dalam Ibadah Umrah dan Haji**

Doa dalam ibadah haji dan umrah bukan sekadar pelengkap, melainkan unsur inti dari komunikasi langsung antara hamba dengan Tuhannya. Allah SWT berfirman, “*Berdoalah kepada-Ku, niscaya akan Kuperkenankan bagimu*” (QS. Ghafir: 60). Ayat ini menjadi dasar keyakinan bahwa setiap permintaan yang dilantunkan dengan hati yang ikhlas akan didengar oleh Allah, terlebih di tempat-tempat yang dimuliakan-Nya.

Rangkaian ibadah haji dan umrah sejatinya penuh dengan momen refleksi dan harapan. Ketika seseorang bertawaf mengelilingi Ka’bah, berjalan antara Shafa dan Marwah, atau berdiri di Padang Arafah, seluruh dirinya sedang berada dalam penghambaan total. Di saat-saat seperti itu, doa menjadi ungkapan jiwa yang paling murni. Ia bisa menjadi sarana memohon ampun, meminta petunjuk, atau bahkan mengutarakan isi hati yang paling dalam.

Nabi Muhammad ﷺ sendiri memberikan contoh bagaimana doa begitu penting dalam ibadah haji. Salah satu hadits menyebutkan, “*Doa yang paling utama adalah doa pada hari Arafah.*” (HR. Tirmidzi). Ini menunjukkan bahwa di antara semua bentuk ibadah, doa menempati kedudukan yang sangat mulia, terutama dalam momen-momen puncak seperti wukuf.

Selain memperkuat hubungan vertikal dengan Allah, doa juga membentuk karakter positif seorang hamba. Ketika seseorang terbiasa memohon dan menyerahkan segalanya kepada Allah, ia akan tumbuh menjadi pribadi yang tawakal, rendah hati, dan sadar akan kelemahan dirinya. Inilah nilai spiritual yang luar biasa dari doa dalam ibadah haji dan umrah.

## **Waktu dan Tempat Mustajab untuk Berdoa**

Ada banyak waktu dan tempat mustajab untuk berdoa selama menjalankan ibadah haji dan umrah. Mengetahui hal ini akan membantu jamaah untuk memanfaatkan momen spiritual secara optimal. Salah satu tempat paling mustajab adalah di depan Ka’bah, khususnya di antara Hajar Aswad dan Rukun Yamani. Rasulullah ﷺ banyak berdoa di area ini, terutama saat melakukan thawaf.

Tempat lain yang tidak kalah mustajab adalah Multazam, yaitu area antara pintu Ka'bah dan Hajar Aswad. Di sinilah para sahabat dan ulama salaf biasa menempelkan dada dan tangan mereka sambil memohon dengan sungguh-sungguh. Banyak riwayat menyebut bahwa doa yang dipanjatkan di Multazam sangat besar kemungkinan untuk dikabulkan.

Raudhah, yang terletak antara mimbar dan makam Nabi Muhammad ﷺ di Masjid Nabawi, juga termasuk tempat yang mustajab. Rasulullah menyebutnya sebagai "taman dari taman-taman surga." Tak heran jika jutaan jamaah rela antre untuk bisa shalat dan berdoa di sana. Keutamaan tempat ini sudah diakui oleh berbagai riwayat shahih.

Adapun waktu-waktu yang mustajab untuk berdoa meliputi waktu antara adzan dan iqamah, sepertiga malam terakhir, saat hujan turun, dan ketika sedang berpuasa atau dalam perjalanan (*musafir*). Selama menjalani haji dan umrah, seorang jamaah akan sering berada dalam kondisi-kondisi tersebut, menjadikannya kesempatan emas untuk memperbanyak doa.

## **Tata Cara Berdoa yang Disunnahkan dalam Umrah dan Haji**

Berdoa dalam haji dan umrah memiliki adab dan tata cara yang jika diperhatikan, akan semakin memperbesar kemungkinan doa itu dikabulkan. Pertama, bersuci sebelum berdoa, yaitu dengan berwudhu. Ini menunjukkan bahwa kita menghormati momen tersebut dan bersiap menghadap Allah dengan kondisi suci.

Kedua, menghadap kiblat saat memungkinkan, mengangkat kedua tangan, dan memulai dengan memuji Allah serta membaca shalawat kepada Nabi Muhammad ﷺ. Memuliakan Allah dan Rasul-Nya di awal doa merupakan adab penting yang banyak dicontohkan oleh Nabi. Doa-doa para nabi dalam Al-Qur'an pun selalu diawali dengan pujian.

Ketiga, berdoalah dengan bahasa yang dimengerti, meskipun ada doa-doa masyhur yang berbahasa Arab. Inti dari doa adalah penghayatan dan keikhlasan. Jika kita memahami makna doa yang diucapkan, maka hati akan lebih tersentuh dan khusyuk.

Tidak ada larangan dalam Islam untuk berdoa dalam bahasa sendiri.

Keempat, bersikap tawadhu', jangan tergesa-gesa, dan jangan menganggap doa pasti dikabulkan saat itu juga. Rasulullah ﷺ bersabda: *"Doa salah seorang dari kalian akan dikabulkan selama dia tidak terburu-buru, dan mengatakan: 'Aku telah berdoa, tetapi belum dikabulkan'."* (HR. Bukhari dan Muslim). Maka bersabarlah dan yakinlah bahwa Allah Maha Mendengar.

Kelima, tutuplah doa dengan kembali memuji Allah dan bershalawat, lalu akhiri dengan amin. Adab ini menutup doa dengan keagungan, sebagai bentuk harapan agar Allah berkenan menerima dan mengabulkannya.

## **Doa-Doa yang Disarankan saat Tawaf, Sa'i, dan di Arafah**

Saat menjalankan thawaf mengelilingi Ka'bah, tidak ada doa tertentu yang wajib. Jamaah boleh membaca doa apa pun, dzikir, atau membaca Al-Qur'an. Namun, ada beberapa doa yang masyhur dibaca pada tiap putaran. Di antara Rukun Yamani dan Hajar Aswad, dianjurkan membaca, *"Rabbanaa aatinaa fid-dunyaa hasanah, wa fil-akhirati hasanah, wa qinaa 'adzaaban-naar."* Artinya: Ya Rabb kami, berilah kami kebaikan di dunia dan di akhirat, dan lindungilah kami dari siksa neraka.

Dalam Sa'i antara Shafa dan Marwah, disunnahkan memulai dengan membaca: *"Inna as-Shafa wal-Marwata min Syaa'irillaah..."* Kemudian di atas bukit Shafa dan Marwah, Nabi SAW membaca doa panjang yang di antaranya berbunyi: *"Laa ilaaha illallaahu wahdahu laa syariika lah, lahul-mulku wa lahul-hamdu, wa huwa 'ala kulli syai'in qadiir."* Ulangi sebanyak tiga kali dengan diselingi doa-doa pribadi.

Hari Arafah adalah waktu paling mustajab untuk berdoa. Rasulullah bersabda, *"Sebaik-baik doa adalah doa pada hari Arafah."* Maka pada hari itu, jamaah dianjurkan mengangkat tangan dan berdoa sebanyak-banyaknya, memohon ampun, dan memperbarui taubat. Tidak perlu doa yang rumit—cukup dari hati yang tulus.

Selain itu, saat lempar jumrah, doa-doa juga bisa dipanjatkan setelah melempar jumrah ula dan wustha. Di saat bermalam di Mina atau Muzdalifah pun, malam-malam itu sangat dianjurkan untuk diisi dengan dzikir dan doa.

## **Keutamaan Doa yang Terkabul dalam Ibadah Umrah dan Haji**

Salah satu keistimewaan dari ibadah haji dan umrah adalah bahwa doa-doa yang dipanjatkan selama di Tanah Suci memiliki peluang besar untuk dikabulkan. Rasulullah ﷺ bersabda: *“Doa di antara Rukun Yamani dan Hajar Aswad tidak akan tertolak.”* (HR. Ibnu Majah). Ini menjadi motivasi besar bagi setiap jamaah untuk tidak menyia-nyiakan kesempatan berdoa di tempat-tempat mulia tersebut.

Doa yang dikabulkan di Tanah Suci tidak hanya menyangkut kebutuhan duniawi, tetapi juga spiritual. Banyak orang yang merasakan perubahan dalam hidupnya setelah memanjatkan doa penuh kesungguhan di hadapan Ka'bah atau di Arafah. Hati yang tadinya keras bisa menjadi lembut. Dosa yang besar bisa terhapus dengan taubat yang benar-benar tulus.

Keutamaan lain adalah bahwa Allah mencintai hamba yang berdoa. Semakin sering seseorang memohon kepada Allah, semakin Allah mencintainya. Dalam konteks haji dan umrah, doa menjadi bukti penghambaan sejati dan tanda bahwa seseorang tidak sombong dalam menghadapi hidup.

Doa yang dikabulkan juga dapat menjadi pembuka jalan keberkahan setelah ibadah. Banyak orang yang mendapatkan kemudahan rezeki, perubahan sikap, keharmonisan keluarga, atau ketenangan batin usai kembali dari haji atau umrah karena doa-doa yang mereka panjatkan selama berada di Tanah Suci.

Oleh karena itu, setiap jamaah hendaknya menyusun daftar doa sebelum berangkat dan memanfaatkannya dengan sebaik mungkin selama ibadah. Jangan lewatkan waktu dan tempat yang Allah muliakan tanpa mengisinya dengan permohonan penuh harap.

## **Penutup**

Doa dalam ibadah haji dan umrah adalah pilar spiritual yang menjadikan perjalanan ini lebih dari sekadar ritual fisik. Dengan memahami waktu, tempat, adab, dan isi doa yang dianjurkan, setiap jamaah dapat memaksimalkan nilai ibadahnya dan meraih

keutamaan yang luar biasa. Jangan biarkan detik-detik di Tanah Suci berlalu tanpa memperbanyak doa. Karena bisa jadi, satu doa di hadapan Ka'bah atau di Padang Arafah akan mengubah hidup Anda untuk selamanya.

## 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 'Umrah BersamaMu' is prominently displayed in white, with 'Official Youtube Video' and 'Edukasi dan Informasi Terupdate untukmu' below it. A red and orange gradient button with the text 'Subscribe & Comment' is located at the bottom left. The website address 'www.umrahbersamamu.com' is at the bottom right. A small YouTube icon is in the top right corner of the banner area.

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!