

BAB I

MENGAWALI PERJALANAN DARI NIAT

A. Makna Niat dalam Ibadah Umrah

Secara *linguistik*, niat merujuk pada hasrat atau tekad yang ada di dalam hati untuk melakukan sesuatu. Dalam konteks ibadah, niat adalah keputusan hati untuk melaksanakan suatu ibadah dengan maksud mendapatkan keridhaan Allah. Dalam ibadah umrah, niat diwujudkan melalui talbiyah yang diucapkan saat memasuki miqat. Lafaz talbiyah tersebut adalah:⁴

عُمْرَةً اَللّٰهُمَّ لَبَّيْكَ

Artinya: “Aku sambut panggilan-Mu, ya Allah, untuk melaksanakan umrah.”

Ibadah haji dan umrah adalah perintah dari Allah yang harus dilaksanakan dengan niat yang tulus kepada-Nya. Rasulullah SAW menyatakan bahwa melaksanakan umrah secara berulang akan menghapuskan kesalahan-kesalahan, sedangkan haji yang dilaksanakan dengan baik hanya akan mendapat imbalan berupa surga. Di Indonesia, ibadah umrah

⁴ Zuhai Az Wahab, *Fiqih Islam wa Adillatuhu*, Edisi 3 (Jakarta: Gema Insani Press, 2010), h. 560-572

sangat diminati, terutama di kalangan masyarakat yang berada di kelas menengah ke atas.⁵

Tujuan melakukan umrah berbeda-beda, tergantung pada dorongan dan kebutuhan individu yang melaksanakannya. Beberapa dari mereka yang pergi umrah ingin memenuhi kewajiban ibadah dengan disertai kesiapan dari segi keuangan dan kesehatan yang baik. Ada juga yang pergi untuk berlibur, meningkatkan posisi sosial, serta memperbaiki citra dan gaya hidup mereka.⁶

Pentingnya niat dalam melaksanakan ibadah umrah memegang peranan yang sangat fundamental. Niat berfungsi sebagai faktor penentu sah atau tidaknya suatu ibadah, sekaligus mengukuhkan nilai spiritualnya di hadapan Allah SWT. Umrah tidak hanya dipahami sebagai kumpulan aktivitas fisik, tetapi juga sebagai bentuk pengabdian yang harus didasari oleh niat tulus dan kesadaran sepenuh hati untuk mendekatkan diri kepada Allah. Prinsip ini sejalan dengan kaidah pokok dalam ajaran Islam yang menyatakan bahwa setiap tindakan dinilai berdasarkan niat yang mendasarinya. Rasulullah SAW pernah bersabda:

⁵ Fatah & Affandi, "Pandangan Nurcholish Madjid Tentang Umrah Dalam Paradigma Tasawuf", *Al Qalam: Jurnal Ilmiah Keagamaan Dan Kemasyarakatan*, 18.5 (2024), pp. 3168,

⁶ Yaksi, *Calon Mualaf: Sebuah Pengantar Masuk Islam* (Banten: Ksatria Media, 2018), h.76

نَوَى مَا أَمَرِي لِكُلِّ وَإِنَّمَا بِالْيَتَاتِ، الْأَعْمَالُ إِنَّمَا

Artinya: "Sesungguhnya amal perbuatan itu tergantung pada niatnya, dan setiap orang akan mendapatkan apa yang ia niatkan." (HR. Bukhari dan Muslim).⁷

Menghindari sifat *riya* dan hasrat duniawi sangat krusial dalam pelaksanaan ibadah umrah. *Riya*, yang berarti beribadah demi mendapatkan perhatian atau pujian dari orang lain, adalah gangguan hati yang dapat mengganggu keabsahan ibadah. Al-Qur'an dengan jelas mengingatkan tentang bahaya *riya*, Allah SWT berfirman dalam Al-Qur'an:

يُرَءَوْنَ هُمُ الَّذِينَ

Artinya: "(yaitu) orang-orang yang berbuat *riya*." (QS. Al-Mā'un: 6).⁸

Niat yang tidak tulus sering kali membuat pengalaman ibadah terasa lebih sulit, karena perhatian lebih diarahkan pada kenyamanan dan urusan dunia. Di sisi lain, dengan niat yang tulus, berbagai tantangan seperti kelelahan, antrean yang panjang, dan suhu panas akan dilihat sebagai bagian dari proses ibadah yang justru memperkuat kesabaran dan iman. Dengan menyadari pentingnya dan keuntungan spiritual dari ibadah umrah, seseorang akan merasa lebih

⁷ Al-Bukhārī, Ṣaḥīḥ al-Bukhārī, no. 1; Muslim, Ṣaḥīḥ Muslim, no. 1907.

⁸ Kementerian Agama RI, Al-Qur'an dan Terjemahannya, Surah Al-Mā'un ayat 6.

terdorong untuk melaksanakannya dengan sepenuh hati dan kesadaran. Niat yang baik dan tulus merupakan kunci utama agar umrah yang dilaksanakan bukan hanya dianggap sah menurut syariat, tetapi juga memberikan berkah dan perubahan spiritual yang nyata dalam kehidupan sehari-hari.⁹

B. Persiapan Hati dan Mental Sebelum Memilih Travel

Selain memerlukan persiapan fisik yang matang, selama umrah juga memerlukan kesehatan mental yang baik. Ibadah ini melibatkan rangkaian ritual yang memerlukan ketahanan fisik dan emosi. Dengan banyaknya tantangan, seperti keramaian, perubahan cuaca, dan kelelahan, menjaga kesehatan mental selama umrah sangat penting agar ibadah dapat dilakukan dengan tenang dan khusyuk.¹⁰

Kesehatan jiwa saat melaksanakan umrah sangat krusial agar ibadah dapat dilakukan dengan damai dan penuh konsentrasi. Perjalanan yang melelahkan, perbedaan cuaca, kegiatan yang padat, serta keramaian jemaah biasanya membuat seseorang cepat merasa lelah atau tertekan jika tidak dipersiapkan secara mental. Oleh karena itu, jemaah harus berlatih bersabar, mengelola emosi, serta meningkatkan dzikir dan doa agar hati tetap damai. Selain itu, menjaga

⁹ Embly & Cahaya, *Mengenal Islam: Pengantar Sederhana Menuju Agama Rahmatan Lil 'Alamin* (Yogyakarta: Pohon Cahaya, 2024).h, 95

¹⁰ Agus Murtana, et al, 'Kesehatan Mental Mempengaruhi Istithaah Jemaah Haji Lansia Di and Kabupaten Boyolali' *Jurnal Profesi Keperawatan* 12.2 (2025). pp, 104–14.

waktu istirahat, saling bantu antara jemaah, dan menerima setiap situasi sebagai bagian dari proses ibadah akan membantu menciptakan ketenangan batin dan menjadikan pengalaman umrah lebih bermakna.¹¹

Istirahat yang kuat, kurangnya tidur, dan kelelahan fisik dapat berdampak pada kesehatan mental. Oleh karena itu, sangat penting untuk mempertahankan pola tidur dan istirahat yang memadai selama umrah. Sesuaikan waktu ibadah dengan waktu istirahat yang cukup, terutama setelah melakukan aktivitas fisik yang melelahkan seperti *tawaf* dan *sa'i*. Sediakan waktu setelah shalat untuk beristirahat atau tidur siang sebentar. Selain itu, hindari melakukan aktivitas berlebihan di luar rangkaian ibadah agar fisik dan pikiran tetap segar.¹²

Menjaga pola makan yang baik memiliki pengaruh positif terhadap kesehatan mental. Mengonsumsi makanan bergizi seperti buah-buahan, sayuran, dan sumber protein bisa membantu menjaga stamina dan mendukung suasana hati yang positif. Sebaiknya hindari makanan berat dan berlemak, karena dapat menyebabkan rasa lelah dan mengurangi motivasi. Pastikan juga untuk cukup minum air

¹¹ Az-Zaki, *Tips Sehat Haji & Umrah* (Jakarta: Pustaka Al-Kautsar 2017). h.7

¹² Gobel, *Mudahnya Umrah Secara Mandiri: Lengkap Dengan Tutorial Nisuk, Rencana Anggaran Dan Itinerary Cerdas* (Reynold Gobel, 2025). h.12

agar tetap terhidrasi selama umrah, karena kekurangan cairan dapat berakibat pada kelelahan fisik dan mental.¹³

Selama berada di tempat suci, terdapat banyak keadaan yang dapat memicu perasaan, seperti kemacetan, antrean yang panjang, atau perbedaan pendapat dengan jemaah lainnya. Latihlah diri untuk tetap sabar dan tenang, khususnya saat menghadapi kesulitan atau ketidaknyamanan. Ingatlah bahwa umrah merupakan perjalanan rohani yang membutuhkan kesabaran dan keikhlasan. Fokuslah pada ibadah dan hindari gangguan di sekitar. Jika ada hal yang mengganggu emosi, carilah ketenangan dengan berdzikir atau membaca doa. Jauhi perdebatan atau situasi yang dapat menyebabkan konflik dengan jemaah lain yang mungkin meningkatkan stres atau merusak suasana hati.¹⁴

Regulasi pemerintah terkait penyelenggaraan ibadah umrah di Indonesia pada tahun 2025 memuat sejumlah ketentuan penting yang bertujuan untuk memastikan bahwa pelaksanaan umrah berlangsung dengan aman, teratur, dan sesuai dengan standar yang telah ditentukan. Kementerian Agama Republik Indonesia memiliki tanggung jawab dalam mengatur cara pengisian kuota jemaah, penentuan standar pelayanan minimal, dan pengelolaan biaya perjalanan untuk

¹³ Syamsu, *Anatomi Rindu 2*, Edisi 1 (Gowa: Jariah Publishing Intermedia, 2018). h,98

¹⁴ Nasution Yulian Afrina, *Manajemen Kesehatan Haji Indonesia: Panduan Komprehensif Dari Hulu Ke Hilir* (Medan: umsu press, 2026). h,37

ibadah umrah melalui berbagai peraturan dan keputusan menteri yang berlaku.¹⁵

Di sisi lain, pemerintah Kerajaan Arab Saudi juga telah menetapkan berbagai peraturan pendukung, terutama yang berhubungan dengan penerbitan visa umrah, keharusan untuk mendapatkan vaksin tertentu seperti meningitis dan polio, serta aturan mengenai batas waktu kedatangan dan kepulangan jemaah umrah dari area Arab Saudi. Semua peraturan ini menjadi pedoman penting yang harus diikuti oleh penyelenggara dan jemaah untuk menjamin kelancaran, keamanan, dan kenyamanan dalam menjalankan ibadah umrah.¹⁶

C. Kisah Singkat Jemaah yang Sukses Berangkat dengan Niat yang Benar

Pengalaman umrah biasanya sangat mendalam dan memberi dampak besar bagi kehidupan seseorang. Bagi banyak individu, perjalanan ini menjadi momen untuk lebih mendekatkan diri kepada Allah SWT dan memikirkan kehidupan serta tujuan dari ibadah mereka. Banyak jemaah

¹⁵ Nasution Yulian Afrina, *Manajemen Kesehatan Haji Indonesia: Panduan Komprehensif Dari Hulu Ke Hilir* (Medan: umsu press, 2026). h,40

¹⁶ Triharyanto, *Hikmah Perjalanan Suci: Makna Sejati Ibadah Umrah Dan Haji* (Gresik: Kreatifa Prima, 2024). h,14

yang memberikan dorongan, menunjukkan bagaimana umrah dapat menjadi momen yang mengubah hidup.¹⁷

1. Seorang jemaah bernama Ahmad berbagi kisah pertama kalinya mengikuti umrah. Ketika ia melangkah memasuki Masjidil Haram, hatinya bergetar. Ia merasakan seolah-olah bertemu dengan Allah langsung. Melihat *Ka'bah* yang megah dikelilingi oleh ribuan jemaah lainnya, Ahmad merasakan ketenangan yang belum pernah ia alami sebelumnya. Dengan penuh rasa syukur, ia mengelilingi *Ka'bah* dan berdoa agar semua harapan serta impiannya dikabulkan. Ahmad menyatakan bahwa di dalam masjid, ia merasakan keberadaan Allah dengan sangat nyata. Suasana ibadah di tempat itu membuatnya melupakan segala masalah hidup. Setiap langkah yang diambilnya di sekeliling *Ka'bah* dipenuhi dengan rasa syukur dan harapan. Momen ini menjadi perubahan besar dalam hidupnya, menghidupkan semangat baru untuk lebih dekat dengan Allah dan menjalani kehidupan dengan lebih baik.
2. Jemaah lain, Siti, menceritakan pengalamannya saat pergi ke Madinah setelah melakukan umrah. Begitu tiba di Masjid Nabawi, ia merasakan atmosfer yang berbeda.

¹⁷ Carakawisata.co.id, "*Pengalaman Umrah: Cerita Dari Jemaah Yang Menginspirasi*", 24 September 2024
<<https://carakawisata.id/pengalaman-umrah-cerita-dari-jemaah-yang-menginspirasi/>> [Diakses, 13 November 2025]

Dengan penuh kepatuhan, Siti mendekati makam Nabi Muhammad SAW untuk berdoa. Di lokasi ini, ia merasa terhubung dengan sejarah dan perjuangan yang dilakukan oleh Rasulullah dan para sahabatnya. Selama di Madinah, Siti merenungkan setiap doa yang ia panjatkan. Ia meyakini bahwa doa-doa yang diucapkan di masjid ini memiliki kekuatan yang sangat besar.

3. Dinda, seorang anggota kelompok, menceritakan tentang bagaimana melakukan umrah membantunya menyadari signifikansi menjadikan ibadah sebagai bagian dari kehidupan sehari-hari. Ketika berada di tanah suci, ia merasakan kedekatan yang lebih dengan Allah dan terdorong untuk mengintegrasikan nilai-nilai tersebut dalam aktivitasnya. Dinda menjadi lebih aktif dalam beribadah dan mempererat hubungan dengan keluarganya serta teman-temannya. Pengalaman umrah tersebut membantunya mengatasi tekanan dan kesulitan yang dihadapinya dalam hidup.¹⁸

¹⁸ Carakawisata.co.id, "Pengalaman Umrah: Cerita Dari Jemaah Yang Menginspirasi", 24 September 2024
<<https://carakawisata.id/pengalaman-umrah-cerita-dari-jemaah-yang-menginspirasi/>> [Diakses, 13 November 2025]