

**JURNAL  
TRANSFORMASI PSIKOLOGIS JAMAAH UMRAH  
STUDI TENTANG KETENANGAN BATIN DAN  
PERUBAHAN EMOSIONAL SPIRITUAL**

**Sri Mulyani<sup>1</sup>**

**Agus Ma'mun, S. IP., M. M<sup>2</sup>**

[agusweh38@gmail.com](mailto:agusweh38@gmail.com) [srimulyani002@gmail.com](mailto:srimulyani002@gmail.com)

Institut Nahdlatul Ulama (INU) Ciamis

2024

***Abstract***

*Umrah is a worship that has a very high spiritual value, both culturally and spiritually. With the large number of pilgrims performing the Umrah pilgrimage, it is also important to discuss the meaning of the Umrah pilgrimage itself, therefore this research aims to find out more deeply how the psychological and personality dimensions are formed from the Umrah pilgrimage. The method used in this research is library research or literature study, which utilizes sources from books, journals, documents and others as material for the material to be explained. Based on the research, it was found that it is important to know how the psychological dimensions are contained and what personality is formed from the Umrah pilgrimage.*

**Keywords:** *Umrah, Psychology, Personality.*

**Abstrak**

Umrah merupakan salah satu ibadah yang memiliki nilai spiritual yang sangat tinggi, baik secara ubudiyah maupun insaniyah. Banyaknya jamaah yang melaksanakan ibadah umrah, maka penting pula dibahas makna dari perjalanan ibadah umrah itu sendiri, karenanya penelitian ini dilakukan bertujuan untuk mengetahui lebih dalam bagaimana dimensi psikologi dan kepribadian yang terbentuk dari ibadah umrah. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah library research atau studi kepustakaan, yang memanfaatkan sumber-sumber dari buku, jurnal, dokumen dan yang lainnya sebagai bahan dari materi yang akan dijabarkan. Berdasarkan

penelitian diperoleh hasil bahwa penting untuk mengetahui bagaimana dimensi psikologi yang terkandung dan kepribadian apa yang terbentuk dari ibadah umrah.

**Kata Kunci:** Umrah, Psikologi, Kepribadian, Spiritual.

## I. PENDAHULUAN

Ibadah umrah bukanlah sebuah perjalanan biasa yang diperuntukkan kepada seseorang yang memiliki latar belakang perekonomian kelas atas, namun ibadah umrah merupakan sebuah ibadah yang diperuntukkan bagi siapapun yang mau dan yakin kepada Allah bahwa ia bisa, sebab ketika melihat fakta di lapangan banyak orang-orang yang mampu secara materi dan fisik tetapi belum melaksanakannya, begitu pula sebaliknya banyak pula dijumpai jamaah umrah yang berangkat ke tanah suci dari latar belakang keluarga yang sederhana dan dengan kondisi fisik yang tidak lagi bugar. Sebab pada dasarnya ibadah ini tidak hanya sebatas materi namun jauh dari itu ibadah umrah mengandung spiritualitas yang kuat, di mana dalam ibadah ini melibatkan kesucian niat, keikhlasan dan perilaku. Bagi setiap Muslim, menjalankan ibadah ini bukan hanya sekadar ritual, melainkan juga transformasi batin yang membawa perubahan dalam kehidupan sehari-hari.

Di tengah kompleksitas kehidupan dunia yang penuh dengan hiruk-pikuk dan godaan, ibadah umrah menjadi waktu khusus untuk menyepi dan mendekat kepada Sang Pencipta. Momentum ini bukan hanya untuk memohon ampun, namun juga untuk memperbarui keimanan dan menguatkan kembali komitmen hidup sebagai hamba Allah yang taat.

Meningkatnya jumlah umat Islam yang melaksanakan ibadah umrah setiap tahunnya, tidak terlepas dari pengaruh pertumbuhan ekonomi yang semakin berkembang dan didukung oleh kemajuan teknologi yang pesat. Terutama pada tahun ini, semua umat Islam berbondong-bondong ingin melaksanakan ibadah umrah setelah mengalami pembatasan keberangkatan jamaah selama dua tahun akibat pandemi Covid-19. Data dari Kementerian Haji dan Umrah Arab Saudi menunjukkan bahwa setiap tahunnya mereka mengeluarkan lebih dari lima juta visa umrah kepada semua Muslim di seluruh dunia. Umrah merupakan ibadah rohani dan spiritualitas di mana membutuhkan kesiapan fisik, materi serta psikologis dalam melaksanakannya. Keseimbangan antara

spiritualitas dan materialisme, dunia dan akhirat, serta antara individu dan masyarakat, adalah persyaratan tambahan untuk umrah. Banyak umat Islam di seluruh dunia yang mencoba untuk melakukan ibadah ini. Mayoritas ulama *Syafi'iyah* dan *Hanabilah* berpendapat bahwa ibadah umrah wajib dilakukan sekali seumur hidup bagi mereka yang mampu. (Yusuf, 2019: 3) Selain itu, banyak pula umat Islam yang melakukan umrah karena yakin dengan interpretasi hadis yang menyatakan bahwa orang yang pergi umrah akan diampuni dosanya, baik itu dosa dimasa lalunya. Berdasarkan hal di atas, maka peneliti tertarik untuk mengkaji lebih dalam tentang bagaimana dimensi psikologis dan kepribadian yang terbentuk dari ibadah umrah, mengingat banyaknya jamaah yang melaksanakan ibadah umrah, maka penting pula dibahas makna dari perjalanan ibadah umrah itu sendiri.

## II. METODE PENELITIAN

Penulisan jurnal ini menggunakan metode penelitian *library research* atau penelitian kepustakaan. Disebut penelitian kepustakaan karena dalam metode ini penulis memperoleh data dan informasi dari sumber bacaan berupa buku, jurnal, dokumen, serta artikel yang akan dijadikan bahan rujukan untuk membuat artikel ilmiah ini. *Metode ini bertujuan agar pembaca dapat memahami apa isi pembahasan dengan beberapa rujukan yang sudah dicantumkan oleh penulis* (Evanirosa, 2022). Oleh karena itu, metode ini sangat tepat dalam pembuatan jurnal sehingga diharapkan pembaca dapat memahami pembahasan dengan baik dalam jurnal ini.

## III. HASIL DAN PEMBAHASAN

### Pengertian dan Hukum Ibadah Umrah

Secara etimologi umrah memiliki arti ziarah (berkunjung) atau mendatangi suatu tempat tertentu, (Mughniyah, 2011:180) sedangkan secara terminologi umrah artinya mengunjungi Baitullah untuk melaksanakan rangkaian ibadah yang sudah disyariatkan, di mana dalam pelaksanaannya tidak terikat dengan waktu. (Bastoni, 2016:9).

Menurut Imam Hanafi dan Imam Malik, menunaikan ibadah umrah hukumnya sunnah muakkad. Sedangkan menurut Imam Syafii dan Imam Hambali, menunaikan ibadah umrah hukumnya wajib sekali seumur hidup bagi yang mampu. Adapun dasar dari pelaksanaan ibadah umrah yaitu terdapat dalam firman Allah Swt.:

Artinya: “*Dan sempurnakanlah ibadah haji dan umrah karena Allah.*” (QS. Al-Baqarah 2: Ayat 196).

Maksud dari ayat di atas adalah sempurnakanlah kedua ibadah tersebut. Dalil ini menggunakan kata perintah (*fi'il amar*), hal tersebut menunjukkan akan kewajiban melaksanakan haji dan umrah.

Umrah sering disebut dengan haji kecil. Semua ketentuan umrah hampir sama dengan haji, tetapi pelaksanaan umrah lebih sederhana dibandingkan dengan

pelaksanaan haji. Umrah terbagi menjadi dua yaitu: umrah wajib dan umrah sunnah, adapun keterangannya sebagai berikut:

1. Umrah Wajib
  - a. Umrah pertama yang dikerjakan oleh seorang muslim pertama kali ketika sampai di kota Makkah, disebut juga dengan *umratul Islam*
  - b. Umrah yang dilaksanakan karena *nadzar*.
2. Umrah Sunnah  
Umrah yang dilaksanakan setelah umrah wajib, baik untuk kali kedua dan seterusnya dan dilakukan bukan karena nadzar. (Ditjen Penyelenggaraan Haji dan Umrah, 2020:62)

### **Syarat, Rukun, dan Wajib Umrah**

Terdapat beberapa syarat dalam melaksanakan ibadah umrah, diantaranya sebagai berikut:

1. Islam; umrah tidak wajib atas orang kafir dan mereka tidak dituntut mengerjakannya selama masih kafir dan tidak sah mengerjakannya sebab mereka tidak mempunyai kelayakan untuk menunaikan ibadah.
2. Baligh (dewasa); umrah bagi anak kecil tidak wajib karena tidak dituntut untuk mengerjakan hukum-hukum syariat.
3. Aqil (berakal sehat); melaksanakan umrah bagi orang gila adalah tidak wajib karena dia tidak mempunyai kelayakan untuk mengerjakan ibadah.
4. Merdeka (bukan hamba sahaya); melaksanakan umrah bagi hamba sahaya adalah tidak wajib, sebab umrah adalah ibadah yang lama waktunya.
5. Istita'ah (mampu). (Ma'arif, 2020:135)

Rukun umrah ada lima, yaitu:

1. Ihram, yaitu niat memulai mengerjakan ibadah umrah  
Ihram adalah niat untuk memulai ibadah umrah dan sudah ditentukan tempatnya (miqat). Ihram menandai dimulainya ibadah umrah, dan niat ini harus dilakukan di miqat yang telah ditentukan.  
Penjelasan lebih lanjut:  
*Ihram:*  
Dalam konteks umrah, ihram adalah keadaan suci yang ditandai dengan niat dan mengenakan pakaian ihram.  
*Miqat:*  
Miqat adalah batas waktu dan tempat yang telah ditetapkan untuk memulai ihram. Ada dua jenis miqat, yaitu miqat makani (batas tempat) dan miqat zamani (batas waktu).  
Miqat Makani untuk Umrah:

Miqat makani untuk umrah adalah tempat-tempat tertentu di sekitar Makkah yang menjadi titik awal jamaah memulai ihram. Beberapa miqat makani yang umum adalah:

*Bir Ali (Dzulhulailah)*: Untuk jamaah dari Madinah.

*Juhfah*: Untuk jamaah dari Syam (*Suriah, Jordania, dll.*).

*Qarnul Manazil*: Untuk jamaah dari Najd (*wilayah tengah Saudi*) dan kota Thaif.

*Yalamlam*: Untuk jamaah dari Yaman dan negara-negara lain yang melewati rutenya.

*Zatu Irqin*: Untuk jamaah dari Irak dan wilayah timur lainnya.

*Niat Ihram*:

Setelah sampai di miqat, jamaah berniat untuk memulai umrah, dan kemudian mengenakan pakaian ihram. Niat umrah bisa diucapkan dalam hati atau dilafalkan.

Dengan demikian, ihram dan miqat adalah dua hal yang saling terkait dalam ibadah umrah, di mana ihram menandai dimulainya ibadah dan miqat adalah tempat di mana ihram dimulai.

2. Tawaf; yaitu mengelilingi Kakbah sebanyak tujuh kali dimulai dari sudut Hajar Aswad dan berakhir di sudut Hajar Aswad pula serta Kakbah berada di sebelah kiri orang ber-tawaf (berlawanan dari arah jarum jam).
3. Sa'i; yaitu berlari-lari kecil dari bukit Safa ke bukit Marwah
4. Tahalul; yaitu mencukur atau menggunting rambut paling sedikit tiga helai rambut.
5. Tertib; yaitu dilakukan secara berurutan. (As Suhaili, 2015:26)

Adapun wajib umrah adalah sebagai berikut :

1. Ihram dari miqat-nya Miqat di dalam umrah ada dua macam, yaitu: *miqat zamani* (sepanjang tahun) dan miqat makani (sama dengan miqat haji).
2. Menjauhi segala larangan umrah yang jumlah dan bentuk larangannya sama dengan larangan haji. (Ahsan dan Sumiyat, 2018:97).

### **Keutamaan Ibadah Umrah**

Hal yang dapat memotivasi seseorang untuk menjalankan suatu ibadah adalah dengan mengetahui fadhilah atau keutamaan dari ibadah itu sendiri. Adapun keutamaan (fadhilah) dari melaksanakan ibadah umrah, yaitu sebagai berikut:

1. Umrah sebagai penghapus dosa salah satu amalan yang dapat melebur dosa dan menghilangkan dampak maksiat dan perbuatan jelek adalah dengan melakukan ibadah umrah. Dari Abu Hurairah, Rasulullah SAW bersabda: "*Umrah yang satu ke umrah yang lain (pahalanya) sebagai penghapus dosa antara keduanya, dan haji yang mabrur tiada balasan baginya melainkan surga*" (HR. Bukhori Muslim).

2. Menjadi tamu-tamu Allah  
Orang yang mengerjakan umrah ketanah suci merupakan tamu agung Allah, sebagaimana sabda Rasulullah Saw: *Umrah dan Haji adalah Tamu Allah, jika mereka mohon ampun akan diampuni dosanya dan jika berdoa akan dikabulkan* (Riwayat al-Nasa'i dan Ibnu Majah). (Zainuddin, 2016: 21)'
3. Umrah dibulan Ramadhan sebanding dengan (*pahala*) Haji. Sabda Rasulullah Saw: *"Mengerjakan umrah dibulan Ramadhan pahalanya sama dengan pahala ibadah haji"* (HR. Ahmad, no. 26026)
4. Menghapus kafakiran, Melaksanakan ibadah umrah dapat menyelamatkan diri dari kefakiran. Dari Abdullah bin Mas'ud, Nabi Saw. bersabda: *"Ikutkanlah antara umrah pada haji. Karena haji dan umrah menghilangkan kefakiran dan dosa seperti pembakaran menghilangkan karat pada besi, emas, dan perak"* (HR. Tirmidzi no. 738) (Yusuf, 2019:11-17).

#### **A. Dimensi Psikologi dan Kepribadian Yang Terdapat dalam Ibadah Umroh**

Umrah merupakan perjalanan spiritual dan kejiwaan. Perjalanan ini memiliki daya tarik tersendiri dan orang yang melakukan perjalanan ini akan merasakan perasaan manis ketika menempuh perjalanan spiritual ini. Ketika seseorang melakukan ibadah umrah, ia akan merasakan pengalaman yang tidak biasa seperti pengalaman perjalanan ke tempat lainnya, ia tidak hanya merasakan kegembiraan namun jauh lebih dari itu, sebuah kenyamanan dan ketenangan hati serta kerinduan akan bertemu Rasulullah yang dirasakan. Perasaan gembira saat menempuh perjalanan spiritual umrah juga berefek dalam kejiwaan dan bertahan lama dalam diri manusia. Oleh karena itu, perjalanan umrah sangat berbeda dengan perjalanan biasa. Perjalanan umrah juga membuat seseorang semakin dekat dengan dirinya dan merenungkan hakikat serta jati dirinya yang sebenarnya. Sejatinya umrah adalah perjalanan internal untuk melatih seseorang mengintrospeksi dirinya. (Safrilsyah, 2013:123). Perjalanan umrah merupakan perjalanan yang mulia dan suci di hadapan Allah Swt, mengandung berbagai macam i'tibar, pelajaran berharga yang dapat diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari. Adapun makna spiritual dan kepribadian yang terdapat dalam ibadah umrah melalui rukun-rukunnya yaitu sebagai berikut:

##### **1. Makna Ihram dari Miqat**

Ihram memiliki makna spiritual yang mendalam. Rukun umrah yang pertama ini mewajibkan seseorang yang menjalankannya untuk menggunakan pakaian putih yang terdiri dari dua lembar kain yang tidak berjahit (bagi laki-laki) dan untuk perempuan menggunakan pakaian muslimah biasa yang menutup aurat, kecuali telapak tangan dan wajah. Adapun makna dari ihram yaitu sebagai berikut:

- a. Simbol kesucian diri dengan mengontrol keinginan dan hawa nafsu  
Ketika seseorang menjalankan umrah, maka orang tersebut diwajibkan menggunakan pakaian ihram dan ketika menggunakan pakaian ihram artinya orang tersebut

harus melepaskan pakaian yang biasa digunakan olehnya. Pelepasan pakaian yang biasa digunakan seseorang disimbolkan dengan pelepasan segala pakaian keangkuhan, kehormatan dan kewibawaan, untuk diganti dengan pakaian ihram, dua lembar kain putih, artinya dalam hal ini seseorang harus dapat mengontrol diri dari keinginan dan hawa nafsu yang mungkin selama ini berlebihan, mubazir atau bahkan sesuatu yang sia-sia.(R. Lubis, 2019:203).

b. Sebagai bentuk persamaan, kepatuhan, dan kerendahan hati di hadapan Allah Swt. Semua jamaah yang melaksanakan ibadah umrah atau haji menggunakan pakaian yang sama yaitu pakaian ihram, hal ini membuktikan tidak adanya perbedaan antara satu dengan lainnya baik itu perbedaan dalam ras, suku, warna kulit, asal negara, status sosial, kaya atau miskin, serta jabatan pekerjaan semua menggunakan pakaian yang sama. Pakaian ihram menyadarkan bahwasannya posisi manusia di mata Allah sama.

c. Sebagai pengingat kematian.

Pakaian ihram yang digunakan ketika umrah juga mengingatkan kepada pakaian ketika seseorang meninggal. Pakaian ihram yang hanya menggunakan dua lembar kain putih tanpa adanya atribut maupun hiasan yang menempel pada kain ihram tersebut menunjukkan adanya kesamaan dengan kain putih polos (kain kafan) yang dipakai oleh seseorang yang telah meninggal. Menggunakan pakaian ihram menyadarkan penggunaannya akan kematian.

d. Tekad dan niat yang kuat.

Setelah menggunakan pakaian ihram dan mengambil niat umrah dari miqat, maka ada banyak larangan yang harus dipatuhi oleh jamaah umrah. Seseorang yang telah mengambil miqat maka seperti berjanji untuk menjalankan rukun umrah dan meninggalkan segala larangan ketika umrah. Dengan kata lain, makna dari miqat adalah untuk menjadi pribadi yang lebih baik dan berkomitmen untuk tidak melakukan atau mengulangi kesalahan yang pernah di perbuat.

## 2. *Thawaf*

Thawaf yaitu mengelilingi kakkah sebanyak tujuh putaran, yang dimulai dari hajar aswad dengan arah yang berlawanan dengan jarum jam. Hikmah dari thawaf memiliki hubungan dengan Allah (*hablumminAllah*) yakni mengajak untuk selalu ingat dan tunduk kepada Allah, dan hubungan dengan manusia (*hablumminannas*) yakni mengajarkan pentingnya akan persatuan, kebersamaan dan toleareansi.

a. Ketundukan dan ingat kembali kepada Allah.

Thawaf yang dilakukan dengan mengelilingi kakkah sebagai pusat dan jamaah sebagai orbitnya, artinya melalui rangkaian ibadah thawaf ini menyadarkan kembali akan kebesaran Allah sebagai pusat orientasi hidup, sebagaimana kakkah sebagai pusat dalam thawaf. Mengelilingi kakkah merupakan gambaran bahwa manusia pada dasarnya kecil dihadapan Allah yang Maha Besar.

Thawaf juga menyadarkan agar manusia mengingat bahwa Allah tempat satu-satunya meminta dan memohon pertolongan dan perlin- dungan, dan istiqamah dalam menjalani kehidupan dengan penuh kebaikan. Seperti halnya ketika seseorang berkonsentrasi dalam menyelesaikan putaran tawaf dengan tuntas maka begitu pula dalam kehidupan seseorang tersebut dapat menjalankan kehidupannya menjadi akhir yang baik (*husnul khatimah*). (Badrudin, 2018: 112).

b. Harmonisasi dan toleransi

Rukun thawaf yang dilakukan dengan ribuan bahkan jutaan jamaah yang lainnya memberikan pelajaran pentingnya akan sikap toleransi dan harmonisasi. Hal ini dapat dilihat ketika jamaah yang mengambil posisi thawaf dan terus berjalan sesuai posisi tersebut, tidak berusaha untuk ke depan ataupun ke belakang dan tidak pula berusaha mengambil posisi jamaah lainnya, gerakan tertib yang dilakukan tersebut tidak akan dicapai apabila tidak dilakukan dengan sikap harmonisasi dan toleransi.

c. Kesabaran dan disiplin

Melakukan thawaf bersama dengan jamaah dari seluruh dunia mengajarkan untuk bersikap sabar dan disiplin dalam menghadapi kondisi dan perangai orang-orang yang memiliki kebiasaan berbeda dengan diri, sebab dalam kegiatan ini mengandung aspek sosial yang tinggi. Ketertiban dalam ibadah thawaf dapat terlaksana apabila semua jamaah taat akan aturan (disiplin), artinya dalam thawaf mengajarkan bahwa keteraturan dapat terjadi apabila setiap orang memahami serta taat dengan prinsip kebaikan yang telah ditentukan.

3. *Sa'i*

*Sa'i* merupakan kegiatan berlari-lari kecil dari bukit Shafa ke bukit Marwah sebanyak tujuh kali. (Badrudin, 2018:116) Adapun nilai- nilai psikologi dan kepribadian yang terdapat dalam rangkaian ibadah *sa'i* yaitu:

a. Bekerja keras mengubah kehidupan yang lebih baik.

Nilai yang terkandung dalam *sa'i* yaitu mengajarkan tentang begitu pentingnya kerja keras untuk mengubah kehidupan. Dengan kata lain *sa'i* mengajarkan bahwa apabila seseorang ingin mendapatkan sesuatu, maka harus berusaha dan berjuang terlebih dahulu. Hal ini sebagaimana yang dilakukan oleh Siti Hajar yang bolak-balik antara bukit Shafa dengan Marwah sebagai upaya mencari air untuk anaknya Ismail. Dari kisah tersebut mengajarkan bahwa seseorang butuh keyakinan, kerja keras, ketekunan, kesabaran serta tawakal kepada Allah dalam menjalani kehidupan di dunia ini.

b. Lambang kasih sayang ibu kepada anaknya (Muhaemin B, 2013:218) Usaha Siti Hajar yang bolak-balik dari bukit Shafa ke bukit Marwah demi mencari air untuk minum anaknya Ismail membuktikan besarnya perjuangan dan kasih

sayang seorang ibu demi anaknya, hingga akhirnya Allah memberikan penghargaan terhadap hamba-Nya yang mau bersungguh-sungguh berjuang dengan sepenuh hati dengan mengeluarkan mata air, yang kini dikenal dengan air zam-zam.

#### 4. *Tahalul*

Tahalul merupakan kegiatan mencukur atau menggunting rambut baik semua atau minimal tiga helai. Makna dari tahalul yakni sebagai prestasi setelah perjuangan dan kerja keras yang telah dilakukan. Seperti halnya prestasi jamaah yang telah berusaha menghindari segala larangan- larangan selama menjalankan rukun-rukun umrah. (Denny JA, 2019:163).

#### 5. *Tertib*

Tertib yang dimaksud disini ialah menjalankan segala rangkain ibadah umrah sesuai dengan aturan (berurut), sehingga menjadi muhrur. Begitu pula dalam menjalankan kehidupan, seseorang harus menjalaninya sesuai dengan aturan yang telah Allah tetapkan agar mendapatkan kehidupan yang dicintai oleh Allah Swt.

### **B. Transformasi Emosi dan Spiritualitas:**

Umrah, sebagai ibadah yang mendalam dalam Islam, memang sering kali membawa transformasi emosional dan spiritual yang signifikan bagi para jamaah. Perubahan seperti rasa syukur, kedamaian, dan kebahagiaan yang dialami dapat dijelaskan melalui beberapa aspek:

#### **1. Rasa Syukur (*Al-Shukr*)**

- *Peluang Menjalankan Ibadah:* Umrah adalah kesempatan istimewa yang tidak semua orang dapat rasakan. Kesadaran akan nikmat kesehatan, rezeki, dan kemampuan untuk melakukan perjalanan spiritual ini memicu rasa syukur kepada Allah SWT.
- *Pengampunan Dosa:* Dalam Hadits, Rasulullah ﷺ bersabda: “*Antara Umrah yang satu ke Umrah berikutnya adalah penghapus dosa di antara keduanya*” (HR. Bukhari-Muslim). Kesadaran akan pengampunan ini membuat jamaah merasa bersyukur atas rahmat Allah.
- *Kedekatan dengan Allah:* Proses ibadah yang intens, seperti thawaf, sa'i, dan doa, mengingatkan jamaah akan kebesaran Allah, sehingga hati terdorong untuk lebih bersyukur.

#### **2. Kedamaian (*Sakinah*)**

- *Penyucian Hati (*Tazkiyatun Nafs*):* Ritual Umrah, seperti mengenakan ihram, menghilangkan simbol duniawi, dan fokus pada ibadah, membantu membersihkan hati dari kegelisahan dan dosa. Allah SWT berfirman: “*Orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tentram dengan mengingat*

*Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tentram” (QS. Ar-Ra’d: 28).*

- *Keheningan Spiritual:* Suasana di Masjidil Haram dan Kota Suci Makkah, serta kekhusyukan dalam beribadah, menciptakan ketenangan batin yang langka di dunia yang sibuk.
- *Ikatan dengan Sejarah Islam:* Mengunjungi tempat-tempat bersejarah, seperti Ka’bah dan Bukit Shafa-Marwah, menguatkan rasa penghubungan dengan Nabi Ibrahim, Hajar, dan Rasulullah ﷺ, yang memberi ketenangan melalui teladan ketabahan mereka.

### **3. Kebahagiaan (Farah)**

- *Persaudaraan Universal:* Bertemu jamaah dari berbagai belahan dunia yang bersatu dalam tauhid menumbuhkan kebahagiaan atas persatuan umat Islam.
- *Harapan dan Pembaruan:* Umrah sering menjadi momen introspeksi dan tekad untuk hidup lebih baik, yang memberi kebahagiaan melalui harapan akan ridha Allah.

### **4. Proses Transformasi**

Perubahan emosional ini tidak lepas dari kesungguhan jamaah dalam menghayati makna setiap ritual. Tawaf mengajarkan ketundukan, sa’i mengingatkan pada usaha dan tawakal, sementara doa-doa yang dipanjatkan menguatkan kebergantungan pada Allah. Kombinasi antara usaha fisik, kekhusyukan, dan refleksi spiritual menciptakan ruang untuk pertumbuhan jiwa.

### **5. Penutup**

Setiap jamaah mungkin mengalami emosi yang berbeda, namun esensinya tetap sama: Umrah adalah perjalanan hati yang mengingatkan manusia akan tujuan akhirat. Perubahan emosional yang dialami adalah cermin dari kehadiran hati (hudur al-qalb) dalam beribadah, yang diharapkan menjadi awal dari kehidupan yang lebih bermakna pasca-Umrah. Sebagaimana firman Allah: *“Berbekallah, dan sesungguhnya sebaik-baik bekal adalah takwa” (QS. Al-Baqarah: 197).*

## **KESIMPULAN**

Umrah sebagai bagian dari ibadah memiliki dimensi spiritual yang luas. Ibadah umrah bukanlah merupakan sebuah perjalanan saja, namun jauh lebih dari itu banyak nilai dan makna yang terkandung dalam setiap rukun-rukun yang dijalankan. Allah memberikan aturan dalam rukun-rukun umrah tidak hanya sebatas legalitas dan mekanisme saja, namun dibalik itu semua terdapat makna secara spiritual dan psikologi di dalamnya. Adapun makna yang terdapat dalam rukun-rukun ibadah umrah diantaranya sebagai berikut: 1) Makna ihram dari miqat; simbol kesucian diri dengan mengontrol keinginan dan hawa nafsu, sebagai bentuk persamaan, kepatuhan, dan kerendahan hati di hadapan Allah swt, sebagai pengingat kematian, tekad dan niat yang kuat. 2) Makna dari thawaf; tekad dan niat yang kuat, ketundukan dan ingat kembali kepada Allah, harmonisasi dan toleransi, kesabaran dan disiplin. 3) Makna dari sa’i; bekerja

keras mengubah kehidupan yang lebih baik, dan lambang kasih sayang ibu kepada anaknya.  
4) Makna dari tahalul; sebagai prestasi setelah perjuangan dan kerja keras yang telah dilakukan.

### **Daftar Pustaka**

Ahsan, Muhammad dan Sumiyat. 2018. *Pendidikan Agama Islam dan Budi Pekerti SMP/MTs Kelas IX*, Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.

As Suhaili, A Solihin. 2015. *Kitab Super Lengkap Tuntunan Haji dan Umrah*, Cilandak: Cahaya Ilmu.

B, Muhaemin. 2013. Dimensi Pendidikan dalam Ibadah Haji, *Jurnal Adabiyah*, Vol. XIII, No. 2.

Badrudin. 2018. *Spiritualitas Amaliah Ibadah Haji*, Serang: Penerbit A- Empat.

Bastoni, Andi Hepi. 2016. *Umrah Sambil Belajar Sirah (Menapak Tilas Sejarah Rasulullah ﷺ)*, Bogor: Pustaka al-Bustan.

- Ditjen Penyelenggaraan Haji dan Umrah. 2020. *Tuntunan Manasik Haji dan Umrah*, Jakarta: Kementerian Agama Republik Indonesia.
- JA, Denny. 2019. *Kecerdasan Spiritual Untuk Umrah*, Jakarta: Cerah Budaya Indonesia.
- Lubis, Ramadan. 2019. *Psikologi Agama (Dalam Bingkai Ke-Islaman Sebagai Pembentukan Kepribadian Seorang Islam)*, Medan: Perdana Publishing.
- Ma'arif, Zainul. 2020. *Fikih Madrasah Tsanawiyah Kelas VIII*, Jakarta: Kementerian Agama RI.
- Mughniyah, Jawad Muhammad. 2011. *Fiqih Lima Mazhab (Ja'fari, Hanafi, Maliki, Syafi'i, Hambali)*, Jakarta: Lentera.
- Safrihsyah. 2013. *Psikologi Ibadah dalam Islam*, Banda Aceh: Lembaga Naskah Aceh (NASA).
- Yusuf, Ibnu Wahyudi. 2019. *Fikih Umrah Menurut Madzhab Imam Syafi'i*, Bogor: Al Azhar Fresh Zone Publshing.
- Zainuddin, Darwin. 2016. *Manasik Umrah (Situs Bersejarah Makkah-Madinah)*, Medan: Perdana Publishing.

