

Puasa Sunnah dan Keutamaannya Terkait Haji & Umrah (Bagian 12): Puasa Sunnah untuk Memperkuat Niat Berhaji

Niat adalah fondasi utama dalam setiap amal ibadah. Tanpa niat yang lurus dan kuat, ibadah besar sekalipun bisa kehilangan makna spiritualnya. Dalam konteks haji—sebagai rukun Islam kelima yang membutuhkan pengorbanan besar—niat menjadi titik awal yang harus ditanam dalam hati dengan kesungguhan. Salah satu cara untuk memperkuat dan memurnikan niat berhaji adalah melalui puasa sunnah. Puasa membantu seseorang menata batin, menghindari riya', dan mempertegas komitmen berhaji sebagai ibadah karena Allah. Artikel ini membahas peran puasa sunnah dalam menguatkan niat ibadah haji secara mendalam, disertai dalil, kisah sahabat, doa, dan tips aplikatif.

1. Hadits tentang Pentingnya Niat dalam Setiap Amalan

Rasulullah ﷺ bersabda:

“Sesungguhnya segala amal itu tergantung pada niat, dan setiap orang akan mendapatkan sesuai dengan apa yang diniatkannya.”

(HR. Bukhari dan Muslim)

Hadits ini menjadi dasar bahwa niat adalah ruh setiap amal. Haji bukan sekadar perjalanan ke Tanah Suci, melainkan ibadah yang harus dimulai dengan niat yang tulus karena Allah semata.

Tanpa niat yang ikhlas, haji bisa berubah menjadi ajang pamer sosial atau kebanggaan dunia. Oleh karena itu, setiap calon jamaah perlu senantiasa mengevaluasi dan menata niat agar tidak keluar dari jalur keikhlasan. Dalam hal ini, puasa sunnah hadir sebagai salah satu sarana terbaik untuk memurnikan niat.

2. Puasa Sunnah sebagai Sarana Memperkuat Niat Haji

Puasa sunnah bukan hanya ibadah tambahan, tetapi juga latihan mental dan spiritual. Saat seseorang berpuasa, ia menahan diri dari hal-hal yang membatalkan amal, termasuk niat yang salah. Dalam konteks persiapan haji, puasa menjadi medium untuk kembali bertanya pada diri sendiri: “Apakah aku benar-benar berhaji karena Allah?” Dengan berpuasa secara rutin, seseorang semakin dekat kepada Allah dan lebih sadar akan pentingnya niat. Puasa menjauhkan hati dari keinginan duniawi dan memperkuat motivasi ibadah karena ridha-Nya semata. Bahkan, dalam momen-momen sahur dan berbuka, hati lebih mudah untuk melakukan muhasabah dan introspeksi terhadap

keikhlasan niat berhaji.

3. Kisah Jamaah yang Memperkuat Niat Berhaji dengan Puasa Sunnah

Ada kisah menarik dari seorang jamaah asal Indonesia yang berulang kali gagal berangkat haji karena masalah biaya. Namun, ia tidak menyerah. Setiap Senin dan Kamis, ia berpuasa sambil terus berdoa agar Allah memantapkan niat dan membukakan jalan. Ia juga menggunakan waktu-waktu berbuka untuk memohon kepada Allah agar niatnya tidak berubah meski cobaan datang silih berganti.

Beberapa tahun kemudian, ia mendapat undangan haji dari seorang dermawan yang terkesan dengan keistiqamahannya dalam berpuasa dan niat yang kuat. Kisah ini mengajarkan bahwa niat yang dipupuk dengan kesungguhan dan didukung puasa sunnah akan membuka jalan yang tidak terduga.

4. Pengaruh Puasa terhadap Kemantapan Niat Ibadah Haji

Puasa memiliki dampak yang sangat besar terhadap konsistensi dan keteguhan niat.

Saat seseorang rutin berpuasa, ia belajar untuk bertahan dalam kebaikan meskipun tidak terlihat oleh manusia. Hal ini sangat relevan dengan menjaga niat berhaji yang seringkali diuji oleh lingkungan sekitar, seperti pujian, gengsi, atau ekspektasi sosial.

Ketika niat berhaji didampingi oleh ibadah puasa sunnah, maka hati akan lebih fokus kepada Allah, bukan kepada manusia. Puasa juga mendidik seseorang untuk tidak tergesa-gesa dalam amal, melainkan bersabar dalam proses hingga niat itu

diwujudkan dalam tindakan nyata—yaitu benar-benar berangkat haji dengan niat yang lurus.

5. Doa Memohon Keteguhan Niat dalam Berhaji melalui Puasa

Berikut salah satu doa yang bisa diamalkan selama berpuasa agar niat berhaji tetap terjaga dan dikuatkan oleh Allah:

“Allahumma ij'al hajjii syahadatan li, la 'alayya. Waj'al niyati khalishatan laka, la syarika laka fiyha.”

(Ya Allah, jadikanlah hajiku sebagai pembela bagiku, bukan penuntutku. Jadikan niatku murni hanya karena-Mu, tanpa menyekutukan apa pun dalamnya.)

Doa ini sebaiknya dibaca saat berbuka atau di tengah puasa, dengan penuh harap agar Allah menjaga niat hingga saat berhaji benar-benar tiba.

6. Tips Meluruskan Niat Haji melalui Amalan Puasa Sunnah

Agar puasa sunnah benar-benar menjadi sarana meluruskan dan menguatkan niat berhaji, berikut beberapa tips yang bisa dilakukan:

Sebelum berpuasa, niatkan secara khusus bahwa puasa ini untuk memperkuat niat haji.

Gunakan waktu-waktu mustajab (seperti saat sahur dan berbuka) untuk berdoa dan evaluasi diri.

Jauhi segala hal yang memicu riya', seperti memamerkan rencana haji atau keistiqamahan puasa.

Konsisten dengan puasa sunnah meskipun belum ada kepastian berhaji, karena niat yang kuat akan membuka jalan.

Catat niat, harapan, dan perkembangan spiritual dalam jurnal pribadi selama puasa agar semakin menyadari pertumbuhan keikhlasan.

Penutup

Puasa sunnah dan niat haji memiliki keterkaitan yang sangat erat. Niat yang lurus dan kuat adalah kunci utama diterimanya ibadah, sedangkan puasa menjadi media untuk menjaga dan memperkuat niat tersebut. Bagi siapa saja yang bercita-cita menunaikan ibadah haji, mulailah dari hari ini dengan melatih diri melalui puasa sunnah. Niatkan karena Allah, teguhkan dengan kesabaran, dan perbanyak doa dalam kesunyian. Semoga Allah menguatkan niat-niat suci kita dan memberikan jalan menuju Tanah Suci dengan hati yang tulus dan amal yang diterima. Aamiin.

Terima kasih telah membaca



The banner features the 'Umrah BERSAMAMU' logo on the left, which includes a stylized Kaaba icon. On the right, there is a photograph of the Kaaba in Mecca. The text on the banner includes the YouTube logo, the channel name 'Umrah BersamaMu', the subtitle 'Official Youtube Video', the tagline 'Edukasi dan Informasi Terupdate untukmu', and the website 'www.umrahbersamamu.com'. A prominent orange and red button with the text 'Subscribe & Comment' is located at the bottom left of the banner.

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