

Puasa Sunnah dan Keutamaannya Terkait Haji & Umrah (Bagian 13): Hikmah Menggabungkan Puasa Sunnah dan Ibadah Haji

Islam adalah agama yang sangat memperhatikan keharmonisan ibadah. Dalam banyak kesempatan, Rasulullah ﷺ mencontohkan bagaimana ibadah-ibadah dapat dikombinasikan untuk memperkuat efek spiritual dan memperbanyak pahala. Salah satu kombinasi ibadah yang sangat dianjurkan adalah antara puasa sunnah dan ibadah haji. Keduanya merupakan amalan yang agung, memiliki dimensi fisik dan ruhani, serta berpotensi membawa pelakunya pada derajat tinggi di sisi Allah. Artikel ini akan menguraikan secara rinci hikmah dan manfaat dari menggabungkan dua ibadah besar ini, dilengkapi hadits, kisah inspiratif, dan tips praktis yang bisa diterapkan oleh calon jamaah haji.

1. Hadits tentang Keutamaan Menggabungkan Amalan Ibadah

Dalam Islam, terdapat banyak hadits yang menyebutkan keutamaan menggabungkan berbagai bentuk ibadah. Rasulullah ﷺ bersabda:

“Sebaik-baik amal adalah yang dilakukan secara terus-menerus meskipun sedikit.”
(HR. Bukhari dan Muslim)

Hadits ini menunjukkan bahwa kontinuitas ibadah, termasuk menggabungkannya dengan amalan lain yang saling mendukung, adalah sesuatu yang sangat disukai oleh Allah. Menggabungkan puasa sunnah dengan persiapan haji, misalnya, menjadi salah satu bentuk *syumuliyah* (komprehensif) dalam beribadah.

Gabungan ini menunjukkan kesungguhan hamba dalam mencari ridha Allah, tidak hanya sekadar menjalani ibadah wajib, tetapi juga menyempurnakannya dengan amalan sunnah yang mendekatkan diri pada Allah.

2. Keresasian antara Puasa Sunnah dan Haji dalam Syariat

Dalam syariat Islam, puasa dan haji sama-sama menuntut pengendalian diri, keikhlasan, dan kesabaran. Puasa melatih jiwa untuk menahan diri dari hal-hal yang halal di waktu tertentu, sedangkan haji melatih kesabaran dan ketundukan total kepada Allah melalui serangkaian ritual suci.

Keresasian antara keduanya sangat terlihat dari segi tujuan spiritualnya: mendekatkan diri kepada Allah, membersihkan jiwa, dan memperbaiki hubungan vertikal (dengan Allah) dan horizontal (dengan sesama manusia). Dalam surah Al-Baqarah ayat 197, Allah menyebutkan bahwa haji adalah saat di mana seseorang harus menjaga diri dari

rafats, fusuq, dan jidal—yang maknanya serupa dengan hikmah dari puasa. Oleh karena itu, menjalankan puasa sunnah sebelum atau sesudah haji menjadi bentuk penyempurnaan ibadah yang sangat berkesan bagi hati dan jiwa.

3. Kisah Para Sahabat yang Mengamalkan Keduanya secara Beriringan

Dalam kitab-kitab tarikh (sejarah Islam), terdapat banyak riwayat sahabat yang menggabungkan puasa sunnah dan ibadah haji dalam rutinitas ibadah mereka. Salah satunya adalah Abdullah bin Umar radhiyallahu ‘anhu, yang dikenal sangat gemar berpuasa sunnah dan juga sering melaksanakan haji dan umrah secara rutin. Beliau sering terlihat berpuasa pada hari-hari mulia seperti Arafah, Asyura, serta hari Senin dan Kamis, bahkan dalam perjalanan. Bagi beliau, puasa adalah bentuk kesiapan ruhani yang penting, terlebih ketika akan menjalani ibadah besar seperti haji. Kisah ini menunjukkan bahwa generasi terbaik umat Islam telah mencontohkan bagaimana dua ibadah besar ini dapat berjalan beriringan dan saling melengkapi.

4. Manfaat Ganda dalam Menjalankan Puasa Sunnah dan Haji

Menggabungkan puasa sunnah dan ibadah haji memberikan manfaat spiritual dan pahala yang berlipat ganda. Pertama, puasa membersihkan jiwa dari niat yang tercampur, sementara haji menyempurnakan penghambaan kepada Allah secara total. Kedua, puasa mengajarkan kesabaran dan kedisiplinan, bekal yang sangat dibutuhkan selama prosesi haji yang melelahkan.

Ketiga, saat seseorang telah terbiasa dengan puasa sunnah, maka ketenangan batin lebih mudah dicapai selama ibadah haji. Hal ini membantu mencegah emosi negatif saat menghadapi keramaian, keterbatasan fasilitas, atau gangguan lainnya. Keempat, pahala besar dari kedua ibadah tersebut akan menjadi tabungan akhirat yang sangat berharga.

Bahkan Imam Al-Ghazali menyebut bahwa puasa adalah tameng bagi hati, sementara haji adalah tameng bagi seluruh jiwa. Jika keduanya bersatu, maka lahirlah ketakwaan yang utuh dalam diri seorang muslim.

5. Doa untuk Kemudahan Menjalankan Dua Ibadah Besar Ini

Berikut adalah doa yang bisa dibaca oleh calon jamaah haji yang ingin memadukan puasa sunnah dan ibadah haji:

“Allahumma a’inni ‘ala siyamik wa hajjik, waj’alni min ‘ibadikal muttaqin, waqabbil minni jami’a ‘amali lillahi ta’ala.”

(Ya Allah, bantulah aku untuk menjalankan puasaku dan hajiku. Jadikan aku hamba-Mu yang bertakwa, dan terimalah seluruh amalanku hanya karena-Mu, ya Allah.)

Doa ini bisa diamalkan setiap selesai salat, menjelang sahur, atau saat berbuka puasa sunnah sebagai bentuk permohonan kemudahan dari Allah dalam menunaikan kedua ibadah agung tersebut.

6. Tips Mengatur Jadwal Amalan Puasa Sunnah Sebelum dan Setelah Haji

Agar bisa mendapatkan manfaat maksimal dari penggabungan puasa dan haji, berikut beberapa tips praktis yang bisa dilakukan:

Rutin berpuasa Senin dan Kamis sebelum musim haji sebagai bentuk latihan spiritual dan pembiasaan diri.

Menjadwalkan puasa Ayyamul Bidh (13, 14, 15 Hijriyah) untuk menjaga kestabilan ruhani sebelum keberangkatan.

Menghindari puasa pada hari-hari yang dilarang (seperti hari Tasyrik) selama haji berlangsung.

Melanjutkan puasa sunnah setelah kembali dari haji sebagai bentuk syukur dan penjagaan terhadap perubahan positif pasca-haji.

Mengajak keluarga atau kelompok jamaah untuk bersama-sama berpuasa sunnah sebagai dukungan sosial dan peningkatan motivasi.

Penutup

Menggabungkan puasa sunnah dan ibadah haji bukanlah hal yang mustahil, melainkan bentuk kesungguhan seorang hamba dalam meraih ridha Allah secara total. Kedua ibadah ini—saat dilaksanakan dengan niat yang ikhlas dan kesadaran yang tinggi—akan menjadi bekal luar biasa menuju ketakwaan yang hakiki. Mari manfaatkan momen sebelum dan sesudah haji untuk memperbanyak puasa sunnah, memperkuat keimanan, dan mempersiapkan jiwa agar haji kita benar-benar mabrur. Semoga Allah memudahkan langkah kita semua untuk menjadi tamu-Nya dalam keadaan bersih, tenang, dan penuh cinta kepada-Nya. Aamiin.

Terima kasih telah membaca



Umrah BERSAMAMU

Subscribe & Comment

YouTube
Umrah BersamaMu
Official Youtube Video
Edukasi dan Informasi Terupdate untukmu
www.umrahbersamamu.com

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