

Puasa Sunnah dan Keutamaannya Terkait Haji & Umrah (Bagian 15): Memperkuat Kesungguhan Ibadah Haji Melalui Puasa Sunnah

Menjalankan ibadah haji bukan sekadar memenuhi rukun Islam kelima, tetapi membutuhkan kesungguhan dan kesiapan total—baik fisik, mental, maupun spiritual. Salah satu bentuk latihan terbaik yang dapat mengasah seluruh aspek itu adalah puasa sunnah. Amalan ini bukan hanya sebagai bentuk penghambaan kepada Allah, tetapi juga latihan disiplin, keteguhan, dan penguatan tekad yang sangat dibutuhkan dalam menempuh ibadah haji. Artikel ini akan mengulas keterkaitan antara puasa sunnah dan kesungguhan dalam berhaji, disertai dalil, kisah sahabat, serta tips aplikatif untuk calon jamaah.

1. Hadits tentang Kesungguhan Ibadah yang Disertai Puasa

Dalam Islam, kesungguhan atau “ijtihad” dalam beribadah sangat dihargai oleh Allah. Rasulullah ﷺ bersabda:

“Sesungguhnya Allah mencintai hamba yang bersungguh-sungguh dalam amalnya.”
(HR. Baihaqi)

Dalam hadits lain disebutkan bahwa puasa adalah salah satu amal yang tidak diketahui manusia lain, sehingga lebih mudah dilakukan dengan niat yang murni dan sungguh-sungguh. Puasa juga merupakan ibadah yang melatih kesabaran dan kesungguhan, dua hal yang sangat dibutuhkan dalam menunaikan haji.

Dengan berpuasa, seseorang belajar untuk menahan diri, menghadapi rasa lapar dan dahaga dengan tekad kuat, serta fokus dalam niatnya kepada Allah. Inilah yang membuat puasa menjadi latihan efektif untuk membentuk pribadi yang tangguh dan bersungguh-sungguh dalam beribadah.

2. Puasa Sunnah Sebagai Latihan Kesungguhan Sebelum Haji

Puasa sunnah seperti Senin-Kamis, Ayyamul Bidh, atau puasa Daud menjadi media penting dalam membentuk karakter kuat sebelum menjalani ibadah haji. Kebiasaan menahan hawa nafsu, mengatur waktu makan, serta memperbanyak ibadah selama berpuasa menjadikan seseorang lebih disiplin dan berkomitmen secara spiritual. Haji membutuhkan energi besar, tetapi juga keuletan dan kekuatan niat. Melalui puasa sunnah, calon jamaah belajar untuk mengatur emosi, menyederhanakan keinginan dunia, dan meningkatkan rasa syukur. Ini adalah bekal moral dan spiritual yang sangat penting agar tidak mudah lelah dalam menjalankan manasik haji.

Lebih dari itu, puasa sunnah bisa menjadi indikator kesiapan hati. Mereka yang terbiasa puasa akan lebih tangguh menghadapi tantangan di Tanah Suci, baik fisik seperti kelelahan, maupun mental seperti keramaian dan perbedaan budaya.

3. Kisah Jamaah yang Memperkuat Tekad Berhaji dengan Puasa Sunnah

Dalam satu kisah inspiratif, seorang jamaah dari Yaman bernama Ammar bin Laits dikenal luas karena ketekunan ibadahnya sebelum berhaji. Ia menyisihkan penghasilannya bukan hanya untuk biaya haji, tetapi juga berpuasa Daud selama dua tahun berturut-turut sebagai bagian dari persiapan spiritualnya.

Ia berkata, “Aku ingin tubuhku terbiasa dengan kesederhanaan, dan hatiku terbiasa dengan harapan kepada Allah. Maka puasa menjadi sahabatku.” Saat akhirnya berangkat haji, banyak orang menyaksikan kesabaran dan ketekunannya dalam seluruh rangkaian ibadah, dari thawaf hingga mabit di Mina.

Kisah ini menunjukkan bahwa puasa bukan hanya ibadah pribadi, tetapi peneguh tekad bagi ibadah besar seperti haji. Orang yang terbiasa berlatih dengan puasa akan lebih siap secara lahir dan batin untuk menunaikan panggilan Allah di Baitullah.

4. Pengaruh Puasa terhadap Kesiapan Mental dan Fisik Haji

Puasa sunnah melatih dua hal penting yang sangat dibutuhkan dalam haji: kesiapan mental dan ketahanan fisik. Secara mental, puasa membentuk kepribadian yang lebih sabar, lapang dada, dan tidak mudah mengeluh. Ini sangat penting karena dalam haji, kondisi sering kali tidak ideal: antre panjang, cuaca panas, dan interaksi dengan berbagai orang.

Dari sisi fisik, meski tidak bertujuan untuk latihan jasmani, puasa membantu menyesuaikan tubuh dengan pola makan yang lebih teratur dan sederhana, serta mengurangi ketergantungan pada hal-hal duniawi. Orang yang terbiasa puasa akan lebih mudah menjalani aktivitas berat selama haji tanpa terlalu bergantung pada kenyamanan.

Dengan demikian, puasa sunnah menjadi simulasi spiritual dan fisik yang sangat ideal dalam menyambut ibadah haji. Ini membuat ibadah terasa lebih ringan, hati lebih mantap, dan tubuh lebih siap menjalani seluruh rangkaian manasik.

5. Doa untuk Memohon Kekuatan Fisik dan Mental Melalui Puasa

Doa berikut dapat diamalkan untuk memohon kekuatan dalam menghadapi perjalanan ibadah haji:

“Allahumma a’inni ‘ala ta’atik, wa qawwi jasadi wa qalbi, waj’alni min ash-shabirin al-mukhlisin.”

(Ya Allah, tolonglah aku untuk taat kepada-Mu, kuatkan jasad dan hatiku, dan jadikan aku termasuk orang-orang yang sabar dan ikhlas.)

Doa ini sangat tepat dibaca saat berpuasa, khususnya di waktu-waktu mustajab seperti menjelang berbuka puasa. Kekuatan lahir dan batin sangat menentukan keberhasilan dalam menunaikan haji yang mabrur.

6. Tips Membangun Kesungguhan Ibadah Lewat Puasa Sunnah

Berikut beberapa tips praktis untuk membangun kesungguhan ibadah melalui puasa sunnah sebelum haji:

Tetapkan target puasa mingguan: Misalnya, minimal dua kali puasa dalam seminggu (Senin dan Kamis).

Gunakan waktu puasa untuk evaluasi diri dan niat berhaji.

Catat perubahan sikap dan kesabaran selama berpuasa untuk memantau perkembangan mental.

Kombinasikan puasa dengan ibadah lain, seperti qiyamul lail atau membaca Al-Qur'an.

Hindari mengeluh saat berpuasa, karena ini adalah latihan menghadapi tantangan selama haji.

Dengan membiasakan puasa sunnah sebagai bagian dari perjalanan spiritual menuju haji, seorang Muslim akan lebih siap secara menyeluruh, tidak hanya dari sisi materi dan logistik, tetapi juga dalam kesungguhan dan keistiqamahan beribadah.

Penutup

Puasa sunnah adalah latihan terbaik untuk menumbuhkan kesungguhan dalam beribadah, termasuk haji yang merupakan ibadah puncak dalam Islam. Melalui puasa, seorang calon jamaah haji akan belajar kesabaran, keteguhan niat, dan kesiapan mental menghadapi ujian spiritual di Tanah Suci. Dengan niat yang ikhlas dan persiapan ruhani yang matang, semoga Allah menjadikan haji kita mabrur, penuh keberkahan, dan menjadi titik balik hidup menuju ketaatan yang lebih dalam. Aamiin.

Terima kasih telah membaca




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

[Subscribe & Comment](#)

YouTube

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