

Puasa Sunnah dan Keutamaannya Terkait Haji & Umrah (Bagian 16): Puasa Sunnah Sebagai Bentuk Syukur atas Kesempatan Berhaji

Tidak semua Muslim diberikan kesempatan untuk menunaikan ibadah haji. Dari jutaan umat Islam di seluruh dunia, hanya sebagian kecil yang mendapat panggilan untuk menjadi tamu Allah. Karena itu, mendapatkan niat dan kesempatan berhaji merupakan nikmat besar yang patut disyukuri. Salah satu bentuk syukur yang sangat dianjurkan dalam Islam adalah meningkatkan kualitas dan kuantitas ibadah, termasuk berpuasa sunnah. Puasa tidak hanya sebagai penghapus dosa, tetapi juga sebagai ungkapan syukur mendalam kepada Allah atas nikmat yang sangat luar biasa ini. Artikel ini membahas bagaimana puasa sunnah bisa menjadi cara spiritual yang kuat dalam mengekspresikan syukur atas niat dan kesempatan berhaji.

1. Hadits tentang Syukur Melalui Amalan Ibadah

Dalam Islam, rasa syukur tidak hanya ditunjukkan melalui lisan, tetapi juga melalui perbuatan nyata berupa ibadah. Rasulullah ﷺ bersabda:

“Sesungguhnya orang yang paling banyak bersyukur kepada Allah adalah yang paling banyak ibadahnya.”

(HR. Ahmad)

Bentuk syukur yang hakiki adalah dengan memperbanyak amal, tidak hanya sekadar mengucapkan “Alhamdulillah”. Maka, ketika Allah memberikan rezeki berupa niat berhaji—baik sudah berangkat maupun masih dalam tahap persiapan—meningkatkan ibadah seperti puasa sunnah adalah respon syukur yang sangat tepat.

Syukur yang dibarengi dengan amal akan membuka pintu-pintu kebaikan lainnya.

Allah berfirman:

“Jika kalian bersyukur, niscaya Aku akan menambah (nikmat) kepada kalian...”

(QS. Ibrahim: 7)

Dengan memperbanyak puasa sunnah sebagai wujud syukur, seorang calon jamaah haji sejatinya sedang memperluas ladang keberkahan yang akan menyertai perjalanannya ke Tanah Suci.

2. Puasa Sunnah sebagai Wujud Rasa Syukur atas Niat Berhaji

Ketika seseorang diberikan niat untuk berhaji, itu berarti Allah telah membuka hatinya menuju kebaikan. Tidak semua orang memiliki niat tersebut. Banyak orang mampu secara materi, namun tidak tergerak hatinya untuk berhaji. Maka, munculnya niat

berhaji sendiri adalah nikmat luar biasa yang patut disyukuri dengan amal tambahan seperti puasa sunnah.

Puasa sunnah membantu seseorang menjaga semangat niatnya agar tidak redup. Ia menjadi “pengingat ruhani” bahwa niat ini harus dijaga dengan kesungguhan dan ibadah yang terus meningkat. Di samping itu, puasa juga membuat seseorang lebih rendah hati dan lebih menyadari bahwa ia membutuhkan Allah di setiap langkah menuju Baitullah.

Sebagai bentuk syukur, puasa sunnah bukan hanya dilakukan sebelum keberangkatan, tetapi juga dalam masa persiapan dan pasca pengumuman keberangkatan haji. Ini menunjukkan konsistensi syukur yang membentuk karakter spiritual seorang hamba.

3. Kisah Jamaah yang Mengekspresikan Rasa Syukur melalui Puasa Sunnah

Ada kisah menarik dari seorang jamaah asal Lombok yang dikenal dengan semangat ibadahnya. Setelah mendapat undangan berangkat haji melalui undian, ia mengungkapkan rasa syukurnya dengan melakukan puasa Senin-Kamis selama satu tahun penuh menjelang keberangkatannya.

Ia berkata, “Aku tidak tahu cara terbaik berterima kasih kepada Allah, selain memperbanyak puasa dan memperbaiki ibadahku.” Ia juga mengajak keluarganya untuk turut serta berpuasa agar menjadi keluarga yang diberkahi dalam perjalanan suci mereka.

Kisah ini menunjukkan bahwa puasa sunnah bukan sekadar ibadah tambahan, melainkan sarana ekspresif yang tulus dalam menunjukkan cinta dan syukur kepada Allah. Dengan puasa, seseorang dapat lebih mendekatkan diri kepada Allah dan merasakan kenikmatan ruhani yang mendalam.

4. Hubungan Puasa Sunnah dengan Peningkatan Rasa Syukur dalam Haji

Puasa sunnah memiliki pengaruh langsung terhadap peningkatan kepekaan hati terhadap nikmat Allah. Ketika seseorang menahan lapar dan haus, ia lebih menyadari betapa banyak nikmat yang Allah berikan sehari-hari. Kesadaran ini menjadikan dirinya lebih mudah bersyukur dan tidak lalai atas anugerah seperti kesempatan berhaji.

Dalam konteks haji, puasa membuat hati menjadi lebih lembut, lebih khushyuk, dan lebih mudah terhubung dengan nilai-nilai spiritual dalam ibadah. Calon jamaah yang terbiasa berpuasa sunnah cenderung lebih siap menyikapi tantangan selama ibadah haji dengan rasa syukur, bukan keluhan.

Puasa juga menjadi cara efektif menghindarkan hati dari ujub atau merasa diri paling istimewa karena mendapat kesempatan berhaji. Justru dengan puasa, seseorang belajar untuk bersikap rendah hati, mengingat bahwa semua ini adalah anugerah yang harus dijaga dengan kerendahan dan rasa syukur yang tulus.

5. Doa untuk Menumbuhkan Rasa Syukur atas Rezeki Haji

Berikut adalah doa yang bisa diamalkan:

“Allahumma inni a’udzu bika min kufran ni’mah, wa as’aluka syukran ‘ala kulli ni’mah, wa tawfiqan li husni ibadah.”

(Ya Allah, aku berlindung kepada-Mu dari mengingkari nikmat, dan aku memohon kepada-Mu kemampuan untuk bersyukur atas setiap nikmat serta taufik untuk memperbaiki ibadah.)

Doa ini bisa dibaca saat sahur, setelah berbuka, atau dalam sujud panjang saat qiyamul lail. Mengiringi puasa dengan doa menjadikan syukur tidak hanya di hati, tetapi juga terwujud secara lisan dan amal.

6. Tips Memperkuat Rasa Syukur melalui Puasa Sunnah

Berikut beberapa tips agar puasa sunnah menjadi sarana efektif untuk memperkuat rasa syukur:

Niatkan puasa sebagai bentuk syukur atas nikmat haji, bukan sekadar rutinitas ibadah.

Catat nikmat-nikmat kecil dan besar selama proses persiapan haji, lalu refleksikan saat berpuasa.

Jadikan waktu sahur dan berbuka sebagai momen tafakur dan doa.

Ajak keluarga atau sahabat ikut serta berpuasa sebagai bentuk syukur kolektif.

Berbagi makanan buka puasa kepada orang lain sebagai wujud syukur yang berdampak sosial.

Dengan mengelola puasa sebagai amalan syukur, seorang Muslim tidak hanya mempersiapkan diri menuju haji secara spiritual, tetapi juga memperkokoh hubungan dengan Allah dan sesama.

Penutup

Puasa sunnah bukan hanya amalan sunnah yang ringan dilakukan, tetapi bisa menjadi wujud syukur paling mendalam atas nikmat niat dan kesempatan berhaji. Ia melatih jiwa untuk selalu rendah hati, sadar diri, dan bergantung kepada Allah dalam segala hal. Dengan membiasakan puasa sebagai ungkapan syukur, calon jamaah haji akan menjalani ibadah dengan hati yang bersih, penuh ketulusan, dan siap menerima keberkahan yang lebih besar dari Allah. Semoga kita termasuk orang-orang yang bersyukur dalam amal, bukan hanya dalam kata. Aamiin.

Terima kasih telah membaca



  YouTube

Umrah BersamaMu

Official Youtube Video

Edukasi dan Informasi Terupdate untukmu

www.umrahbersamamu.com

[Subscribe & Comment](#)

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