

# **Puasa Sunnah dan Keutamaannya Terkait Haji & Umrah (Bagian 17): Meningkatkan Kedermawanan Jamaah Haji dengan Puasa Sunnah**

Puasa sunnah tidak hanya membentuk kedekatan spiritual antara seorang hamba dengan Tuhannya, tetapi juga memperhalus empati sosial dan meningkatkan kepedulian terhadap sesama. Bagi calon jamaah haji, perjalanan ke Tanah Suci bukan hanya soal ibadah ritual, tetapi juga peluang memperdalam nilai-nilai sosial seperti kedermawanan dan kepedulian. Dalam banyak kisah, orang-orang yang rajin berpuasa sunnah sebelum berangkat haji cenderung lebih peduli terhadap sesama, mudah berbagi, dan memiliki hati yang lapang. Artikel ini mengulas secara mendalam bagaimana puasa sunnah dapat menumbuhkan kedermawanan, menjadi bekal sosial dan spiritual yang penting bagi para jamaah haji.

## **1. Hadits tentang Hubungan Puasa dengan Kedermawanan**

Rasulullah ﷺ adalah teladan utama dalam memadukan antara ibadah puasa dan kedermawanan. Dalam hadits yang diriwayatkan oleh Ibnu Abbas radhiyallahu ‘anhuma:

“Rasulullah adalah manusia paling dermawan, dan beliau paling dermawan pada bulan Ramadhan ketika Jibril menemui beliau...”

(HR. Bukhari dan Muslim)

Meskipun hadits ini berbicara tentang Ramadhan, namun esensinya berlaku pula pada puasa sunnah. Puasa melembutkan hati dan mengajarkan kita untuk merasakan penderitaan orang lain. Ketika seseorang berpuasa, ia ikut merasakan lapar dan haus, sehingga lebih mudah untuk berempati kepada mereka yang kekurangan.

Inilah alasan mengapa banyak ulama menganjurkan memperbanyak sedekah dan infak saat berpuasa, karena kombinasi keduanya memiliki kekuatan spiritual dan sosial yang luar biasa. Bagi calon jamaah haji, sifat dermawan akan sangat membantu dalam menghadirkan ibadah yang tidak hanya ritualistik, tetapi juga bermakna sosial.

## **2. Puasa Sunnah sebagai Sarana Menumbuhkan Empati Sosial Sebelum Haji**

Puasa sunnah menempatkan seseorang dalam posisi reflektif. Ketika tidak makan dan minum dari pagi hingga sore, seorang Muslim akan lebih peka terhadap keadaan orang-orang di sekitarnya. Rasa lapar yang dialaminya menjadi pintu masuk untuk memahami penderitaan orang miskin, anak yatim, dan mereka yang kekurangan. Calon jamaah haji yang terbiasa berpuasa sebelum berangkat ke Tanah Suci akan

terbentuk menjadi pribadi yang tidak hanya peduli pada kesucian diri, tapi juga pada kebersihan hati melalui kepedulian sosial. Ini sangat relevan dengan makna haji yang sejatinya bukan hanya ibadah fisik, tetapi juga perjalanan hati menuju kemuliaan. Empati yang tumbuh selama berpuasa akan membuat calon jamaah haji lebih ikhlas dalam membantu sesama jamaah, lebih sabar dalam menghadapi tantangan selama haji, serta lebih ringan tangan dalam berbagi. Inilah bekal tak terlihat namun sangat berharga yang akan menyertai ibadah haji mereka.

### 3. Kisah Jamaah yang Menjadi Dermawan Melalui Amalan Puasa

Seorang jamaah haji dari Pekalongan berbagi pengalamannya tentang transformasi spiritual yang ia alami melalui puasa sunnah. Ia mengisahkan bahwa sebelum berniat haji, ia cenderung individualis dan kurang peduli terhadap urusan sosial. Namun, setelah membiasakan diri berpuasa Senin-Kamis dan puasa Ayyamul Bidh, perlahan hatinya melunak dan ia mulai rutin bersedekah.

Puasa membuatnya lebih sadar akan keberadaan orang lain dan lebih bersyukur atas nikmat yang dimiliki. Ia pun mulai menyisihkan sebagian hartanya untuk membantu calon jamaah haji yang belum mampu, membagikan makanan berbuka, hingga membayar biaya umrah bagi anak yatim.

Kisah ini menunjukkan bahwa puasa sunnah dapat menjadi titik balik karakter seseorang. Ia bukan hanya meningkatkan ketakwaan pribadi, tetapi juga menyuburkan jiwa sosial dan memperkuat kepedulian terhadap sesama, menjadikan ibadah haji yang dijalani lebih berkah dan bermakna.

### 4. Keterkaitan antara Puasa, Infak, dan Pelaksanaan Haji

Haji, dalam salah satu maknanya, adalah puncak pengorbanan dan kedermawanan. Dalam pelaksanaannya, tidak jarang jamaah diuji dengan berbagai kondisi seperti harus membantu jamaah lain, menanggung biaya tambahan, atau berbagi logistik. Puasa sunnah menjadi latihan mental dan spiritual dalam menekan ego dan memperbesar empati. Di saat seseorang mampu menahan diri dari kebutuhan paling dasar (makan dan minum), maka menahan harta untuk membantu orang lain menjadi lebih ringan. Karenanya, puasa dan infak adalah dua ibadah yang saling menguatkan dalam proses persiapan haji.

Puasa sunnah juga bisa menjadi pengingat akan kemiskinan spiritual yang bisa melanda mereka yang tidak peka terhadap sesama. Dengan puasa, calon jamaah haji dapat memperbaiki hubungan vertikal (dengan Allah) dan horizontal (dengan sesama manusia), dua dimensi yang sangat penting dalam pelaksanaan ibadah haji.

### 5. Doa untuk Kedermawanan Hati dalam Persiapan Haji

Berikut doa yang dapat diamalkan untuk menumbuhkan sifat dermawan:

“Allahumma aj'al qalbi raqqan wa yadan bassātan wa rūhan mutawāḍi'atan.”

(Ya Allah, jadikanlah hatiku lembut, tanganku terbuka untuk memberi, dan jiwaku penuh ketawadhuan.)

Doa ini baik dibaca setelah salat, khususnya setelah berbuka puasa sunnah. Kombinasi antara ibadah dan doa akan memperkuat keikhlasan dan membuka hati untuk menjadi pribadi yang lebih pemurah menjelang ibadah haji.

#### 6. Tips Menumbuhkan Semangat Berbagi Melalui Puasa Sunnah

Agar puasa sunnah benar-benar melahirkan sifat dermawan, berikut beberapa tips praktis:

Sisihkan sebagian dana buka puasa untuk disedekahkan kepada dhuafa atau anak yatim.

Berbagi makanan buka puasa kepada tetangga atau rekan kerja sebagai latihan empati sosial.

Jadikan momen sahur dan berbuka sebagai refleksi nikmat, lalu niatkan untuk berbagi lebih banyak esok harinya.

Ajak keluarga untuk berpuasa dan bersedekah bersama, agar semangat kedermawanan tumbuh kolektif.

Kombinasikan puasa dengan infak harian, meskipun kecil, agar menjadi kebiasaan konsisten.

Puasa yang dikaitkan dengan semangat berbagi akan menciptakan lingkaran spiritual yang positif, memperkuat karakter jamaah haji sebagai pribadi yang tidak hanya saleh secara individu, tetapi juga bermanfaat bagi orang lain.

#### Penutup

Puasa sunnah bukan hanya tentang menahan lapar, melainkan tentang membangun sensitivitas terhadap penderitaan orang lain. Dalam konteks haji, sensitivitas itu sangat penting agar jamaah bisa lebih ikhlas, lebih sabar, dan lebih dermawan sepanjang perjalanan ibadah. Dengan membiasakan puasa sunnah, calon jamaah haji tidak hanya menyiapkan diri secara ruhani, tetapi juga secara sosial. Inilah makna sejati dari haji yang mabrur—ibadah yang berdampak baik untuk diri dan sesama.

**Terima kasih telah membaca**



**Umrah**  
BERSAMAMU

YouTube  
**Umrah BersamaMu**  
Official Youtube Video  
Edukasi dan Informasi Terupdate untukmu

[www.umrahbersamamu.com](http://www.umrahbersamamu.com)

**Subscribe & Comment**

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