

Puasa Sunnah dan Keutamaannya Terkait Haji & Umrah (Bagian 18): Meningkatkan Kualitas Akhlak Calon Jamaah Haji dengan Puasa Sunnah

Ibadah Haji adalah puncak perjalanan spiritual umat Islam. Bukan hanya kekuatan fisik dan finansial yang dibutuhkan, tetapi juga kematangan akhlak dan ketulusan hati. Oleh karena itu, pembentukan karakter yang luhur menjadi bagian tak terpisahkan dari persiapan haji. Salah satu ibadah yang sangat efektif dalam membentuk akhlak mulia adalah puasa sunnah. Melalui puasa, seseorang dilatih untuk mengendalikan diri, menjaga lisan, serta memperhalus sikap dan perilaku. Artikel ini akan membahas bagaimana puasa sunnah dapat menjadi alat efektif pembentukan akhlak bagi calon jamaah haji, lengkap dengan dalil, kisah inspiratif, doa, dan tips aplikatif.

1. Hadits tentang Peran Puasa dalam Memperbaiki Akhlak

Rasulullah ﷺ menegaskan fungsi puasa sebagai sarana pembentukan akhlak. Dalam sebuah hadits:

“Puasa adalah perisai. Maka apabila salah seorang di antara kalian sedang berpuasa, janganlah ia berkata kotor dan jangan bertindak bodoh. Jika ada seseorang yang memeranginya atau mencacinya, hendaklah ia berkata: ‘Sesungguhnya aku sedang berpuasa.’”

(HR. Bukhari dan Muslim)

Hadits ini menegaskan bahwa hakikat puasa bukan semata menahan makan dan minum, tetapi juga menahan diri dari perilaku buruk. Puasa mendidik seseorang untuk menghindari amarah, kata-kata kotor, dan tindakan sia-sia—nilai-nilai yang sangat dibutuhkan dalam perjalanan haji yang penuh tantangan emosi dan interaksi sosial.

2. Hubungan antara Puasa Sunnah dan Pembentukan Akhlak Baik Sebelum Haji

Puasa sunnah seperti Senin-Kamis, Ayyamul Bidh (tanggal 13-15 tiap bulan hijriah), dan puasa Daud memberikan waktu-waktu kontemplatif bagi seorang Muslim. Momen-momen berpuasa menjadi ruang refleksi dan introspeksi terhadap sikap sehari-hari. Ia belajar untuk tidak cepat marah, lebih banyak diam dan merenung, serta menjaga perasaan orang lain.

Dalam konteks calon jamaah haji, pembiasaan akhlak mulia sebelum berangkat ke Tanah Suci sangat penting. Selama berhaji, akan banyak situasi yang menuntut kesabaran, seperti antrian panjang, cuaca ekstrem, dan perbedaan budaya. Maka, mereka yang terbiasa mengasah akhlaknya melalui puasa akan lebih mudah

menyesuaikan diri dan menjaga sikap terpuji.

3. Kisah Sahabat yang Memperbaiki Akhlaknya Melalui Puasa

Diriwayatkan bahwa Abu Darda' radhiyallahu 'anhu adalah salah satu sahabat yang sangat memperhatikan perbaikan akhlak. Ia dikenal sebagai ahli ibadah, dan salah satu kebiasaannya adalah memperbanyak puasa sunnah. Dalam sebuah atsar, disebutkan bahwa Abu Darda' berkata, "Tidak ada yang lebih menolongku menundukkan nafsu dan menyucikan akhlakku selain puasa."

Melalui puasa, Abu Darda' menjadi pribadi yang santun dalam bicara, sabar dalam menghadapi orang lain, dan memiliki hati yang lembut. Ia tidak hanya menguatkan hubungannya dengan Allah, tetapi juga memperbaiki kualitas interaksinya dengan sesama. Inilah bukti bahwa puasa sunnah benar-benar mampu membentuk kepribadian yang luhur.

4. Manfaat Puasa dalam Membangun Kesabaran dan Kelembutan Hati

Salah satu akhlak yang paling diuji saat berhaji adalah kesabaran. Mulai dari keberangkatan, perjalanan, penginapan, hingga pelaksanaan manasik, semua memerlukan jiwa yang tenang dan hati yang lembut. Puasa melatih kedua hal ini secara konsisten.

Ketika seseorang lapar dan haus, lalu berhasil menahan diri untuk tetap tenang, ia sedang memperkuat kontrol emosional. Puasa juga memperhalus empati karena ia merasakan langsung kondisi orang yang kekurangan. Semua ini menjadikan hati lebih lembut dan perilaku lebih bijaksana. Maka, calon jamaah haji yang terbiasa berpuasa sunnah cenderung lebih berakhlak lembut dan tidak mudah tersulut emosi saat menghadapi situasi sulit.

5. Doa untuk Perbaikan Akhlak dalam Menyongsong Ibadah Haji

Salah satu doa yang sangat baik dibaca menjelang haji dan saat berpuasa sunnah adalah:

"Allahumma ahsin khuluqi kama ahsanta khalqi."

(Ya Allah, perbaikilah akhlakku sebagaimana Engkau telah memperindah penciptaanku.)

Doa ini mencerminkan kerendahan hati untuk terus memperbaiki diri, serta menyadari bahwa akhlak baik adalah bagian dari kesempurnaan ibadah. Amalkan doa ini setiap setelah salat dan ketika berbuka puasa, agar Allah menumbuhkan akhlak mulia dalam diri kita sebelum menginjak Tanah Suci.

6. Tips Meningkatkan Akhlak Melalui Rutin Puasa Sunnah

Berikut beberapa langkah praktis agar puasa sunnah benar-benar berpengaruh terhadap akhlak:

Niatkan puasa untuk memperbaiki sikap dan karakter, bukan sekadar rutinitas ibadah.

Jaga lisan selama berpuasa, hindari mengeluh, bergosip, atau berbicara kasar.

Gunakan waktu berpuasa untuk membaca sirah Nabi dan akhlak para sahabat, agar terinspirasi.

Latih diri merespons kesulitan dengan sabar dan diam, terutama ketika sedang lapar atau lelah.

Evaluasi diri setiap malam, catat kekurangan akhlak yang muncul dan perbaiki keesokan harinya.

Dengan komitmen ini, puasa sunnah akan menjadi sarana yang efektif untuk membentuk jamaah haji yang berakhlak luhur, bukan hanya secara spiritual tapi juga dalam kehidupan sosial.

Penutup

Puasa sunnah bukan hanya ladang pahala, tetapi juga sekolah akhlak yang membentuk karakter calon jamaah haji. Melalui latihan kesabaran, pengendalian diri, dan kepekaan sosial yang ditanamkan dalam puasa, seorang Muslim dipersiapkan untuk menjalani ibadah haji dengan lebih matang dan penuh kelembutan hati. Sebab, haji yang mabrur bukan sekadar hasil dari pelaksanaan rukun-rukun, tetapi buah dari akhlak yang terjaga sepanjang ibadah.

Terima kasih telah membaca



The banner features a dark blue background with a white and yellow logo on the left that says "Umrah BERSAMAMU". On the right, there is a photograph of the Kaaba in Mecca. Text on the banner includes "YouTube" with a play button icon, "Umrah BersamaMu" in large white letters, "Official Youtube Video", "Edukasi dan Informasi Terupdate untukmu", and the website "www.umrahbersamamu.com". A red and orange button on the left says "Subscribe & Comment".

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