

# **Puasa Sunnah dan Keutamaannya Terkait Haji & Umrah (Bagian 19): Memperkuat Ikatan Spiritual Jamaah Haji melalui Puasa Sunnah**

Perjalanan haji bukan hanya tentang kesiapan fisik dan finansial, tetapi juga kesiapan spiritual. Salah satu cara paling ampuh untuk membangun dan memperkuat ikatan ruhani dengan Allah ﷻ adalah dengan puasa sunnah. Ibadah ini melatih kedekatan hati dengan Rabb-nya, menjernihkan jiwa, serta menumbuhkan rasa tunduk dan tawakal yang sangat penting dalam ibadah haji. Sebelum berangkat ke Tanah Suci, seorang calon jamaah haji sangat dianjurkan untuk memperbanyak puasa sunnah sebagai bekal ruhani agar pelaksanaan hajinya tidak sekadar ritual, melainkan sarana pendekatan diri yang dalam kepada Allah. Artikel ini akan membahas secara rinci bagaimana puasa sunnah dapat memperkuat hubungan spiritual calon jamaah haji.

## **1. Hadits tentang Puasa yang Memperkuat Hubungan dengan Allah**

Rasulullah ﷺ bersabda:

“Setiap amal kebaikan anak Adam dilipatgandakan, satu kebaikan menjadi sepuluh hingga tujuh ratus kali lipat. Allah berfirman: ‘Kecuali puasa. Sesungguhnya puasa itu untuk-Ku, dan Aku sendiri yang akan membalasnya...’”

(HR. Bukhari dan Muslim)

Hadits ini menunjukkan bahwa puasa memiliki kedudukan khusus di sisi Allah. Karena puasa dilakukan dengan penuh keikhlasan dan tidak bisa dipamerkan, maka ia menjadi pengikat hati paling murni antara hamba dan Rabb-nya. Dalam konteks persiapan haji, puasa sunnah menjadi cara efektif untuk menyambungkan hati secara langsung kepada Allah—sebuah fondasi penting sebelum memasuki tanah suci.

## **2. Puasa Sunnah sebagai Media Mempererat Ikatan Spiritual sebelum Haji**

Puasa sunnah seperti Senin-Kamis, Ayyamul Bidh, atau bahkan puasa Daud adalah media kontemplatif yang sangat kuat untuk memperkuat relasi spiritual. Saat seseorang berpuasa, ia menjauhkan diri dari rutinitas duniawi dan lebih banyak berfokus kepada ibadah, introspeksi diri, serta memperbanyak zikir dan doa.

Calon jamaah haji yang rajin berpuasa sunnah akan mengalami transformasi batin yang mendalam. Ia tidak hanya mempersiapkan diri secara lahiriah, tetapi juga membersihkan hatinya dari ketergantungan dunia, dan menggantinya dengan keterikatan yang tulus kepada Allah. Haji yang dilakukan dengan ruhani yang terhubung kuat akan lebih mudah meraih kemabruran.

3. Kisah Sahabat yang Memperdalam Keimanan lewat Puasa Sunnah Sebelum Haji  
Diriwayatkan bahwa Umar bin Khattab radhiyallahu ‘anhu biasa berpuasa sunnah secara rutin sebelum musim haji. Ia menyebut bahwa puasa membantunya menjaga keikhlasan, ketundukan, dan kesadaran ruhani. Bahkan, ketika memimpin rombongan haji, beliau sering mengingatkan para jamaah untuk menyucikan niat dan memperbanyak ibadah sunah seperti puasa, salat malam, dan sedekah sebelum berangkat.

Kisah ini memberi pelajaran bahwa para sahabat mempersiapkan haji tidak hanya dengan perbekalan materi, tetapi juga dengan memperkuat ruh melalui puasa sunnah. Mereka menjadikan puasa sebagai tangga untuk naik ke level keimanan yang lebih tinggi sebelum berjumpa dengan Allah di tempat paling mulia di muka bumi.

#### 4. Hubungan antara Puasa, Doa, dan Peningkatan Ketakwaan

Puasa membuat hati menjadi lembut dan lebih khusyuk. Dalam kondisi lapar dan haus, seseorang akan lebih sadar akan kelemahan dirinya dan betapa ia sangat bergantung kepada Allah. Inilah momen terbaik untuk berdoa, karena hati sedang dalam kondisi paling terbuka dan bersih.

Allah ﷻ berfirman:

“...Dan berpuasalah, agar kamu bertakwa.”

(QS. Al-Baqarah: 183)

Ayat ini jelas menunjukkan bahwa puasa adalah jalan menuju takwa. Takwa adalah bekal terbaik dalam ibadah haji, sebagaimana disebutkan dalam ayat lain:

“...dan berbekallah, sesungguhnya sebaik-baik bekal adalah takwa.”

(QS. Al-Baqarah: 197)

Dengan demikian, puasa sunnah bukan hanya ibadah tambahan, melainkan alat strategis untuk memperdalam ketakwaan sebelum menunaikan haji.

#### 5. Doa untuk Mempererat Ikatan Ruhani dalam Persiapan Haji

Berikut salah satu doa yang sangat baik dibaca saat sedang berpuasa sunnah, khususnya dalam konteks persiapan ruhani untuk berhaji:

“Allahumma qarrib qalbi ilayka wa ja’alni mimman yastash’iru qurbak fi kulli ibadah.”

(Ya Allah, dekatkanlah hatiku kepada-Mu, dan jadikanlah aku termasuk orang-orang yang merasakan kedekatan-Mu dalam setiap ibadah.)

Doa ini mencerminkan keinginan kuat untuk membangun hubungan spiritual yang intens, agar setiap ibadah—termasuk haji—benar-benar menjadi momentum ruhani yang membekas dalam jiwa.

#### 6. Tips Memperkuat Hubungan Spiritual Melalui Puasa Sunnah

Agar puasa sunnah benar-benar berdampak dalam memperkuat ikatan ruhani menjelang haji, berikut beberapa tips praktis yang dapat diterapkan:

Niatkan setiap puasa sebagai bentuk pendekatan diri kepada Allah, bukan sekadar rutinitas atau latihan fisik.

Perbanyak zikir dan doa saat berpuasa, khususnya saat sahur, menjelang Maghrib, dan waktu berbuka.

Gunakan waktu berpuasa untuk membaca Al-Qur'an dan memperbanyak istighfar, sehingga jiwa menjadi lebih bersih dan fokus.

Berpuasa dengan adab yang sempurna: menjaga lisan, pandangan, dan hati dari hal-hal negatif.

Jadikan puasa sebagai sarana introspeksi: koreksi niat, perbaiki hubungan dengan Allah, dan bangun komitmen untuk haji yang mabrur.

Dengan komitmen ini, puasa sunnah bukan hanya sekadar ibadah tambahan, tetapi kunci utama untuk membangun kedekatan spiritual yang dalam sebelum melangkah ke Tanah Suci.

Penutup

Puasa sunnah adalah ibadah yang memiliki kekuatan luar biasa dalam memperkuat ikatan spiritual seorang Muslim dengan Rabb-nya. Dalam konteks haji, puasa menjadi alat efektif untuk membangun keikhlasan, ketundukan, dan kesadaran ruhani. Bagi calon jamaah haji, menjadikan puasa sunnah sebagai bagian dari rutinitas menjelang keberangkatan bukan hanya langkah persiapan, tetapi juga strategi rohani agar pelaksanaan haji menjadi pengalaman iman yang benar-benar mendalam dan mabrur, insyaAllah.

**Terima kasih telah membaca**



The banner features a dark blue background with a white and gold logo on the left that says "Umrah BERSAMAMU". To the right, there is a white YouTube play button icon followed by the text "Umrah BersamaMu Official Youtube Video". Below this, it says "Edukasi dan Informasi Terupdate untukmu" and the website "www.umrahbersamamu.com". On the far right, there is a photograph of the Kaaba in Mecca. At the bottom left, there is a red and orange button that says "Subscribe & Comment".

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