

Puasa Sunnah dan Keutamaannya Terkait Haji & Umrah (Bagian 2): Puasa di Hari Arafah dan Keutamaannya

Hari Arafah, yang jatuh pada tanggal 9 Dzulhijjah, adalah salah satu hari paling mulia dalam kalender Islam. Di sinilah para jamaah haji melakukan wukuf, puncak dari ibadah haji yang menjadi syarat sahnya. Namun, keistimewaan hari ini tidak hanya diperuntukkan bagi mereka yang berhaji. Bagi umat Muslim di luar Tanah Suci, Allah membukakan pintu pahala dan ampunan yang sangat luas — salah satunya melalui puasa sunnah Arafah. Puasa di hari ini bukan hanya menambah pahala, tetapi juga menjadi penghapus dosa selama dua tahun. Artikel ini akan membahas secara rinci keutamaan puasa Arafah, dalilnya, kisah teladan sahabat, doa khusus, serta tips untuk memaksimalkan amalan di hari istimewa ini.

1. Hadits tentang Keutamaan Puasa di Hari Arafah

Rasulullah ﷺ bersabda:

“Puasa pada hari Arafah, aku berharap kepada Allah agar dapat menghapus dosa setahun yang lalu dan setahun yang akan datang.”

(HR. Muslim)

Hadits ini menjadi landasan utama keutamaan puasa Arafah. Rasulullah sendiri tidak pernah melewatkan puasa ini kecuali saat beliau sedang berhaji.

Keutamaan ini sangat agung karena tidak ada hari lain dalam Islam yang memiliki efek pengampunan sebesar ini, kecuali puasa Ramadhan yang wajib. Maka, puasa Arafah menjadi momen emas bagi umat Islam untuk memperbaiki diri dan bertaubat.

Para ulama sepakat bahwa hadits ini berlaku untuk orang yang tidak sedang berhaji. Bagi jamaah haji, disunnahkan untuk tidak berpuasa agar tetap kuat menjalani ibadah wukuf yang membutuhkan energi dan konsentrasi penuh.

Dengan menghayati makna hadits ini, kita akan memahami bahwa Allah memberi kesempatan luar biasa bagi umat-Nya untuk meraih pengampunan hanya dengan satu hari puasa.

2. Puasa Arafah sebagai Penghapus Dosa Dua Tahun

Salah satu keistimewaan puasa Arafah adalah fadhilah pengampunan dosa selama dua tahun: setahun ke belakang dan setahun ke depan. Ini adalah bentuk kasih sayang Allah yang sangat luas bagi hamba-hamba-Nya.

Para ulama menjelaskan bahwa penghapusan dosa yang dimaksud adalah dosa-dosa

kecil, sedangkan dosa besar membutuhkan taubat nasuha. Namun, meskipun demikian, ini tetap menjadi peluang luar biasa untuk memperbaiki diri.

Bahkan sebagian ulama menyebut, penghapusan dosa dua tahun ini menunjukkan bahwa puasa Arafah adalah amalan tahunan terbaik setelah puasa Ramadhan, karena langsung disebutkan oleh Nabi ﷺ dalam konteks ampunan yang sangat luas.

Selain itu, puasa ini juga memperkuat keimanan dan rasa syukur. Ketika kita menahan lapar dan haus, kita merenungi betapa berharganya kesempatan ini untuk menghapus dosa tanpa biaya, tanpa harus berada di Tanah Suci.

Karenanya, puasa Arafah layak dijadikan tradisi tahunan pribadi yang dijaga dan dilestarikan sebagai bagian dari amal unggulan.

3. Keistimewaan Puasa Arafah bagi yang Tidak Berhaji

Banyak yang mengira bahwa keutamaan Arafah hanya berlaku untuk jamaah haji. Padahal, salah satu bentuk rahmat Allah adalah membukakan pintu pahala besar ini justru bagi mereka yang tidak berhaji.

Imam Nawawi dalam Syarh Shahih Muslim menjelaskan bahwa puasa Arafah disyariatkan bagi mereka yang tidak sedang berada di Arafah. Mengapa? Karena mereka tidak bisa merasakan keagungan wukuf, maka Allah gantikan dengan pahala luar biasa melalui puasa.

Ini menunjukkan bahwa setiap Muslim, di mana pun berada, punya kesempatan yang setara untuk meraih keutamaan hari Arafah. Tidak harus menunggu jadi jamaah haji — cukup dengan tekad, niat ikhlas, dan satu hari berpuasa.

Puasa ini juga menjadi bentuk empati dan solidaritas ruhani. Ketika para tamu Allah berkumpul di Arafah dalam linangan doa dan air mata, kita di rumah ikut bersimpuh dalam puasa dan munajat.

Maka, jangan remehkan kesempatan ini. Meski belum mampu berhaji, kita tetap bisa menyatu dalam suasana spiritual global umat Islam melalui ibadah ini.

4. Kisah Sahabat yang Semangat Menjalankan Puasa Arafah

Di antara kisah yang menarik adalah semangat sahabat Abdullah bin Umar RA, yang sangat menjaga puasa Arafah setiap tahun. Beliau dikenal sebagai sosok yang taat dan berhati-hati dalam amal, namun ketika datang hari Arafah, beliau menjadi sangat antusias.

Abu Qatadah RA meriwayatkan hadits tentang puasa Arafah dari Nabi ﷺ dan beliau sendiri mengamalkannya dengan penuh keyakinan, menjadikannya sebagai amalan rutin saat tidak berhaji.

Begitu pula dengan para tabi'in seperti Sa'id bin Jubair, yang dikenal sebagai murid Ibnu Abbas, mengatakan bahwa hari Arafah adalah hari paling mulia setelah hari Jumat, dan ia biasa menyendiri untuk berpuasa dan berdoa sepenuh hati.

Para salaf memandang puasa Arafah bukan hanya ibadah, tapi momentum spesial untuk bertaubat, memohon hidayah, dan memperbarui komitmen spiritual di hadapan Allah.

Kisah-kisah ini menjadi teladan bahwa para pendahulu kita memanfaatkan hari ini dengan serius — bukan sekadar puasa, tapi sebagai hari penguatan iman dan peningkatan kualitas diri.

5. Doa yang Dianjurkan pada Hari Arafah

Hari Arafah adalah hari doa terbaik dalam Islam. Rasulullah ﷺ bersabda:

“Doa terbaik adalah doa pada hari Arafah.” (HR. Tirmidzi)

Salah satu doa paling utama yang dianjurkan pada hari Arafah adalah:

“Laa ilaaha illallaahu wahdahu laa syariika lahu, lahul mulku walahul hamdu, wa huwa ‘alaa kulli syai’in qadiir.”

(Bacaan tauhid ini memiliki keutamaan besar dan termasuk dzikir terbaik pada hari Arafah - HR. Tirmidzi)

Selain itu, dianjurkan memperbanyak istighfar, doa ampunan, dan doa-doa pribadi yang dipanjatkan dengan penuh keikhlasan. Ini saat terbaik untuk meminta hidayah, kesehatan, rezeki halal, anak-anak yang saleh, serta keteguhan iman hingga akhir hayat.

Gunakan waktu-waktu utama seperti menjelang maghrib di hari Arafah untuk bermunajat. Di antara waktu tersebut sangat berpotensi mustajabnya doa.

6. Tips Memaksimalkan Amalan di Hari Arafah

Agar amalan pada Hari Arafah lebih bermakna, berikut beberapa tips praktis:

Niatkan puasa sejak malam hari. Jangan tunda-tunda. Siapkan fisik dan hati agar tidak terganggu aktivitas.

Perbanyak dzikir dan tilawah. Ucapkan subhanallah, alhamdulillah, laa ilaha illallah, dan Allahu akbar secara berulang-ulang sepanjang hari.

Jauhkan dari media sosial dan kesibukan duniawi. Fokuskan waktu untuk ibadah, refleksi diri, dan perbanyak doa pribadi.

Shalat berjamaah dan jaga shalat sunnah. Momentum spiritual akan lebih kuat bila ibadah harian juga dijaga.

Sedekah di hari Arafah. Kombinasikan ibadah puasa dengan sedekah agar pahala lebih sempurna.

Dengan menerapkan tips ini, Hari Arafah bukan hanya menjadi hari puasa biasa, tetapi hari transformasi spiritual yang akan meninggalkan kesan mendalam dalam hidup.

Penutup

Puasa Arafah adalah salah satu hadiah terbesar dari Allah bagi hamba-hamba-Nya. Ia menjadi momentum penghapusan dosa, penguatan iman, dan pendakian spiritual menuju ridha-Nya. Meskipun kita tidak berada di Arafah secara fisik, Allah membuka pintu yang sama luasnya melalui puasa dan doa. Jangan lewatkan hari ini hanya

dengan rutinitas biasa. Bangkitkan semangat, tata niat, dan jadikan Hari Arafah sebagai hari spesial dalam perjalanan iman kita — hari yang akan kita syukuri saat bertemu dengan-Nya kelak.

Terima kasih telah membaca



The banner features a dark blue background with a white and gold Kaaba on the right side. On the left, there is a logo for 'Umrah BERSAMAMU' with a stylized Kaaba icon. The text 'Umrah BersamaMu' is prominently displayed in white, with 'Official Youtube Video' and 'Edukasi dan Informasi Terupdate untukmu' below it. A red and orange 'Subscribe & Comment' button is on the left, and the website 'www.umrahbersamamu.com' is at the bottom center.

Umrah
BERSAMAMU

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!