

Puasa Sunnah dan Keutamaannya Terkait Haji & Umrah (Bagian 3): Hubungan Puasa Sunnah dengan Pahala Haji

Ibadah haji adalah rukun Islam kelima yang menjadi dambaan setiap Muslim. Namun, tidak semua orang mampu menunaikannya karena berbagai keterbatasan. Islam sebagai agama rahmat memberikan peluang pahala haji melalui amalan lain, termasuk puasa sunnah. Dalam beberapa hadits, Nabi ﷺ menyebutkan bahwa puasa tertentu dapat menyamai pahala haji. Maka, bagi yang belum mampu berhaji, puasa sunnah menjadi jalan mulia untuk meraih pahala serupa. Artikel ini akan membahas hubungan puasa sunnah dengan pahala haji serta hikmah dan tips untuk menjalaninya dengan istiqamah.

1. Hadits yang Menyamakan Pahala Puasa dengan Ibadah Haji Tertentu

Beberapa hadits Nabi ﷺ menjelaskan bahwa puasa sunnah bisa meraih pahala sebagaimana haji. Di antaranya adalah sabda beliau:

“Barangsiapa yang keluar dari rumahnya untuk shalat berjamaah, maka ia mendapat pahala seperti orang yang berhaji. Dan barangsiapa yang keluar untuk melaksanakan shalat Dhuha, ia mendapat pahala seperti orang yang berumrah.”

(HR. Abu Dawud dan dinilai hasan oleh Al-Albani)

Dalam riwayat lain:

“Siapa yang berpuasa Ramadhan, lalu diikuti dengan enam hari di bulan Syawal, maka ia seperti berpuasa sepanjang tahun.”

(HR. Muslim)

Sebagian ulama menyebut bahwa puasa enam hari Syawal memiliki keutamaan yang menyerupai keberkahan haji dalam keberlanjutan ibadah dan nilai pahala yang besar. Hal ini menunjukkan betapa luasnya rahmat Allah SWT dalam memberi kesempatan kepada hamba-Nya untuk meraih derajat tinggi, bahkan tanpa harus sampai ke Makkah.

2. Puasa Sunnah sebagai Pengganti Bagi yang Belum Bisa Berhaji

Bagi yang belum mampu secara finansial atau fisik untuk berhaji, puasa sunnah bisa menjadi bentuk kesungguhan dalam mendekat kepada Allah. Rasulullah ﷺ memberikan banyak alternatif pahala agung, salah satunya melalui puasa. Dalam satu hadits, disebutkan bahwa:

“Puasa satu hari di jalan Allah lebih baik daripada dunia dan seisinya.”

(HR. Bukhari)

Ketika hati rindu ingin berhaji, tetapi belum mampu, maka jalannya bukan berputus asa, melainkan memperbanyak amalan yang memiliki nilai setara. Puasa Senin-Kamis, puasa Ayyamul Bidh (tanggal 13, 14, 15 hijriyah), dan puasa di bulan Muharram atau Dzulhijjah adalah peluang emas.

Puasa melatih keikhlasan, kesabaran, dan totalitas dalam ibadah—nilai-nilai yang sangat dekat dengan semangat haji. Karenanya, puasa bukan sekadar ibadah jasmani, tetapi bentuk cinta yang terus menyala meski belum mampu berhaji.

3. Pahala Puasa yang Dilipatgandakan di Bulan-Bulan Haram

Bulan-bulan haram (Dzulqada, Dzulhijjah, Muharram, dan Rajab) adalah waktu-waktu istimewa yang dimuliakan oleh Allah. Di bulan ini, pahala amal saleh dilipatgandakan, termasuk ibadah puasa.

Allah berfirman:

“Sesungguhnya bilangan bulan pada sisi Allah adalah dua belas bulan... di antaranya empat bulan haram.”

(QS. At-Taubah: 36)

Dalam tafsirnya, para ulama menjelaskan bahwa amal saleh di bulan haram mendapat balasan yang berlipat, sebagaimana dosa juga dilipatgandakan jika dilakukan di waktu itu.

Maka, berpuasa di bulan haram seperti Muharram atau Dzulhijjah bisa menjadi sarana meraih pahala besar yang mendekati keutamaan ibadah haji, terutama ketika niatnya diiringi dengan rasa rindu kepada Baitullah dan kerinduan untuk mendekat kepada Allah.

4. Kisah Sahabat yang Menggabungkan Puasa dan Niat Berhaji

Para sahabat Rasulullah ﷺ dikenal sebagai generasi yang cerdas dalam menangkap peluang pahala. Salah satunya adalah Abu Umamah, yang dikenal sering berpuasa. Ketika ditanya mengapa ia sering berpuasa, ia menjawab:

“Aku mendengar Rasulullah bersabda: ‘Tiada amalan yang lebih baik di sisi Allah daripada puasa.’”

(HR. Ahmad)

Ada juga kisah sahabat yang menunaikan haji sambil berpuasa sebagai bentuk penguatan spiritual dan penghambaan total kepada Allah. Ini menunjukkan bahwa puasa bukan hanya ibadah harian, tapi juga strategi ruhani untuk memperdalam makna ibadah-ibadah besar seperti haji.

Ketika seseorang berniat berhaji namun belum sampai, lalu ia memperbanyak puasa sunnah dengan niat ingin mendapat keridaan Allah sebagaimana para tamu-Nya di Arafah, maka Allah tidak akan menyalakan niat tersebut.

5. Doa Agar Puasa Diterima Sebagaimana Pahala Haji

Salah satu cara menyempurnakan puasa sunnah adalah dengan doa. Karena betapa

pun besarnya amal, tanpa penerimaan dari Allah, maka nilainya akan sirna. Maka, perbanyaklah berdoa:

“Ya Allah, terimalah puasaku sebagaimana Engkau menerima haji para tamu-Mu. Jadikan puasaku penghapus dosa dan pengangkat derajat sebagaimana Engkau muliakan mereka di Arafah.”

Rasulullah ﷺ sendiri selalu berdoa setelah amal ibadah:

“Ya Allah, terimalah dari kami, sesungguhnya Engkau Maha Mendengar lagi Maha Mengetahui.”

(HR. Bukhari)

Dengan memohon agar puasa sunnah kita diterima seperti diterimanya amal haji, kita sedang menunjukkan bahwa harapan dan cinta kita kepada Allah melampaui keterbatasan fisik dan waktu.

6. Tips Istiqamah dalam Puasa Sunnah

Istiqamah dalam puasa sunnah adalah tantangan tersendiri. Berikut beberapa tips yang bisa diterapkan:

Tentukan jadwal tetap, misalnya Senin-Kamis atau Ayyamul Bidh setiap bulan.

Rutinitas akan memudahkan konsistensi.

Niatkan sebagai bentuk cinta kepada Allah, bukan sekadar kebiasaan. Tanamkan motivasi bahwa puasa ini bisa menyamai pahala haji.

Ajak teman atau keluarga untuk saling mengingatkan dan berbagi semangat.

Sediakan makanan sahur yang ringan tapi bergizi, agar tubuh tidak merasa terbebani.

Berdoa setelah berbuka, mohon agar puasa diterima dan dijadikan wasilah menuju ibadah-ibadah besar lainnya.

Ingatlah, amal kecil yang dilakukan secara terus-menerus lebih dicintai Allah daripada amal besar yang jarang dilakukan. Maka jangan remehkan puasa sunnah. Boleh jadi ia menjadi penyelamat kita di akhirat kelak.

Penutup dan Ajakan

Puasa sunnah bukan sekadar ibadah tambahan. Ia adalah jalan menuju derajat tinggi, bahkan bisa menyamai keutamaan ibadah haji dalam kondisi tertentu. Bagi yang belum mampu berangkat ke Baitullah, jangan putus asa. Teruslah berpuasa, berniat baik, dan memohon agar Allah menganugerahi kita pahala yang sama dengan mereka yang berhaji.

Mari jadikan puasa sunnah sebagai media membangun kedekatan dengan Allah, memperkuat jiwa, dan memperluas peluang pahala. Karena setiap hari puasa adalah hari menuju ketaqwaan.

Terima kasih telah membaca



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!