

Puasa Sunnah dan Keutamaannya Terkait Haji & Umrah (Bagian 4): Puasa dan Keutamaannya dalam Meningkatkan Kesabaran Jamaah Haji

Haji adalah ibadah fisik dan spiritual yang menguji kesabaran pada berbagai aspek: fisik, mental, emosi, dan pengendalian diri. Kesabaran menjadi kunci utama dalam menyempurnakan manasik haji, sebab banyak ujian yang tidak terduga bisa terjadi — dari kepadatan jamaah, keterlambatan, cuaca ekstrem, hingga interaksi sosial yang menguras emosi. Salah satu cara paling efektif untuk melatih kesabaran sebelum berhaji adalah melalui puasa sunnah. Puasa tidak hanya menahan lapar dan haus, tetapi juga melatih kendali diri, keikhlasan, serta ketenangan batin. Artikel ini akan menguraikan hubungan erat antara puasa sunnah dan latihan kesabaran bagi jamaah haji, serta menyajikan kisah inspiratif, doa, dan tips agar ibadah ini menjadi bekal spiritual menuju Tanah Suci.

1. Hadits tentang Puasa sebagai Sarana Latihan Kesabaran

Rasulullah ﷺ bersabda:

“Puasa adalah perisai (pelindung). Maka apabila salah seorang dari kalian sedang berpuasa, janganlah berkata kotor dan bertengkar. Jika seseorang mencacinya atau memusuhinya, katakanlah, ‘Sesungguhnya aku sedang berpuasa.’” (HR. Bukhari dan Muslim)

Hadits ini menegaskan bahwa puasa adalah latihan pengendalian diri dan kesabaran. Ia melatih seseorang untuk tidak bereaksi berlebihan, menjaga lisan, dan meredam emosi, terutama dalam kondisi sulit.

Dalam praktiknya, orang yang berpuasa akan menghadapi ujian yang serupa dengan apa yang dialami jamaah haji: menahan diri di tengah kepadatan, keterbatasan fasilitas, dan interaksi intens dengan orang lain.

Dengan melatih diri melalui puasa sunnah — baik Senin-Kamis, Ayyamul Bidh, maupun puasa Dzulhijjah — seorang calon jamaah haji akan lebih siap secara emosional dan spiritual dalam menghadapi tantangan saat berhaji.

Puasa juga melatih keikhlasan, karena hanya Allah yang mengetahui hakikat ibadah tersebut. Latihan inilah yang menjadi fondasi kesabaran sejati dalam setiap bentuk ibadah, termasuk haji.

2. Puasa Sunnah sebagai Pelatihan Mental Sebelum Haji

Persiapan haji bukan hanya soal fisik dan logistik, tapi juga mental dan kejiwaan. Di

sinilah puasa sunnah berperan sebagai “simulasi ibadah” yang menggembleng kedewasaan ruhani seseorang.

Puasa mengajarkan disiplin waktu, kendali emosi, serta pembiasaan diri untuk fokus pada tujuan akhir: keridhaan Allah. Ini sangat mirip dengan dinamika haji yang menuntut stamina ibadah jangka panjang.

Seorang calon haji yang membiasakan puasa sunnah sebelum berangkat ke Tanah Suci akan terbiasa menghadapi rasa tidak nyaman, lapar, haus, dan tekanan tanpa kehilangan ketenangan hati.

Puasa juga melatih ketundukan batin. Ketika seseorang dapat menahan nafsunya karena perintah Allah, ia sedang membangun daya tahan spiritual yang sangat dibutuhkan dalam pelaksanaan haji yang penuh ujian.

Karena itu, menjadikan puasa sunnah sebagai bagian dari rutinitas menjelang keberangkatan haji adalah langkah bijak dan strategis yang berdampak besar terhadap kesiapan mental dan spiritual.

3. Kisah Jamaah Haji yang Rajin Puasa untuk Memperkuat Hati

Salah satu kisah inspiratif datang dari seorang jamaah asal Jawa Barat bernama Pak Husin. Sejak mendapat pengumuman keberangkatan haji, ia mulai rutin berpuasa Senin dan Kamis serta puasa Ayyamul Bidh. Tujuannya bukan hanya spiritual, tetapi untuk melatih sabar dan kebersihan hati.

Ia mengatakan bahwa puasa membuatnya lebih tenang, lebih tahan emosi, dan lebih bisa menerima keadaan — bahkan ketika harus menghadapi kesalahan orang lain. Saat pelaksanaan haji, sikap tenang ini membantunya melewati antrian panjang dan situasi tak terduga tanpa keluhan.

Pak Husin juga membawa kebiasaan ini saat di Tanah Suci. Meski tidak berpuasa saat wukuf, ia tetap menjaga rutinitas dzikir, menghindari amarah, dan menahan lisan — sebagaimana yang biasa ia lakukan saat berpuasa.

Cerita seperti ini menunjukkan bahwa puasa bukan hanya menahan lapar, tapi juga menguatkan karakter, membentuk pribadi penyabar, dan menjadi modal kuat untuk menjalani haji dengan hati yang bersih.

4. Hubungan antara Kesabaran dalam Puasa dan Pelaksanaan Haji

Haji dan puasa memiliki esensi yang sama: mengendalikan hawa nafsu dan menguatkan hati dalam menghadapi ujian. Jika puasa mengajarkan sabar terhadap lapar, haus, dan emosi, maka haji mengajarkan sabar dalam ibadah fisik dan sosial yang sangat intens.

Kesabaran saat thawaf di tengah lautan manusia, wukuf di bawah terik matahari, atau antri dalam keterbatasan — semuanya adalah ujian kesabaran yang sangat mirip dengan ujian yang ditemui saat berpuasa.

Allah SWT berfirman:

“Sesungguhnya orang-orang yang sabar akan diberi pahala tanpa batas.” (QS. Az-Zumar: 10)

Ayat ini relevan untuk haji dan puasa. Sebab, keduanya mengajarkan pentingnya menahan diri demi meraih pahala yang hanya bisa dicapai oleh mereka yang bersabar.

Dengan membiasakan diri bersabar saat berpuasa, seorang Muslim lebih siap menghadapi tantangan berat saat haji. Inilah simbiosis spiritual antara dua ibadah besar dalam Islam yang saling mendukung.

5. Doa Memohon Kesabaran dalam Puasa dan Haji

Doa adalah senjata utama dalam melatih dan memohon kesabaran. Berikut doa yang sangat baik diamalkan menjelang atau saat menjalani puasa dan haji:

“Rabbana afrig ‘alayna shabran, wa tsabbit aqdamana, wansurna ‘alal qawmil kafirin.”
(Wahai Tuhan kami, limpahkanlah kesabaran atas kami, kokohkanlah langkah kami, dan tolonglah kami terhadap orang-orang kafir) – QS. Al-Baqarah: 250

“Allahumma aj'alni minash-shabirin.”

(Ya Allah, jadikan aku termasuk orang-orang yang sabar)

Doa-doa ini bisa dibaca setelah sahur, sebelum berbuka, saat thawaf, atau di waktu-waktu mustajab. Memohon kesabaran adalah bentuk pengakuan bahwa kita lemah dan sangat membutuhkan pertolongan-Nya.

Selain itu, memperbanyak istighfar dan dzikir seperti hasbiyallahu laa ilaaha illa huwa akan membantu hati lebih tenang dan sabar dalam menghadapi berbagai ujian.

6. Tips Menjaga Kesabaran Melalui Puasa Sunnah

Agar puasa benar-benar melatih kesabaran dan menjadi bekal haji, berikut tips yang bisa diterapkan:

Tetapkan niat untuk latihan kesabaran. Jangan hanya berpuasa karena rutinitas, tapi niatkan sebagai penggemblengan ruhani menjelang haji.

Kontrol lisan dan emosi. Gunakan momen puasa untuk menahan bicara yang tidak perlu, hindari debat, dan belajar memaafkan.

Lakukan puasa secara konsisten. Minimal dua kali seminggu (Senin-Kamis) untuk membangun kebiasaan spiritual yang stabil.

Refleksikan diri saat lapar dan lelah. Alihkan rasa tidak nyaman dengan zikir dan membaca Al-Qur'an agar energi spiritual terus terisi.

Jaga asupan dan istirahat. Kesabaran juga butuh fisik yang sehat. Jangan abaikan kebutuhan tubuh agar ibadah tetap optimal.

Dengan tips ini, puasa sunnah akan menjadi sarana terbaik membangun mentalitas sabar yang kuat — sangat dibutuhkan dalam menjalani ibadah haji yang penuh ujian.

Penutup

Puasa sunnah adalah jalan spiritual untuk membentuk pribadi yang tangguh dan

sabar. Bagi calon jamaah haji, puasa bukan sekadar ibadah tambahan, tapi latihan penting untuk menghadapi kenyataan di Tanah Suci yang tak selalu nyaman. Dengan menjadikan puasa sebagai pelatihan diri, seseorang akan lebih siap secara mental, emosi, dan ruhani untuk menyambut panggilan Allah dalam ibadah haji. Mari jadikan puasa sebagai bagian dari persiapan kita — agar haji menjadi ibadah yang tenang, tertata, dan penuh berkah.

Terima kasih telah membaca



The banner features a dark blue background with a white and gold Kaaba on the right. 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 button with the text 'Subscribe & Comment' is on the left. The website 'www.umrahbersamamu.com' is at the bottom right.

Umrah BERSAMAMU

Subscribe & Comment

YouTube
Umrah BersamaMu
Official Youtube Video
Edukasi dan Informasi Terupdate untukmu
www.umrahbersamamu.com

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