

# **Puasa Sunnah dan Keutamaannya Terkait Haji & Umrah (Bagian 5): Keutamaan Puasa Senin-Kamis Bagi Calon Jamaah Haji**

Ibadah haji adalah puncak dari rukun Islam yang memerlukan kesiapan fisik, mental, dan spiritual. Persiapan ruhani tidak bisa dilakukan secara instan; ia harus dibangun perlahan melalui ibadah yang kontinyu dan mendalam. Salah satu ibadah sunnah yang sangat dianjurkan dalam proses persiapan haji adalah puasa Senin-Kamis. Amalan ini tidak hanya menambah pahala, tetapi juga menjadi sarana penyucian jiwa, latihan kesabaran, serta penguatan hubungan hamba dengan Rabb-nya. Artikel ini akan membahas keutamaan puasa Senin-Kamis, kaitannya dengan calon jamaah haji, serta memberikan panduan praktis agar ibadah ini menjadi rutinitas yang menguatkan diri menuju Tanah Suci.

## **1. Hadits tentang Keutamaan Puasa Senin dan Kamis**

Rasulullah ﷺ bersabda:

“Amal perbuatan diperlihatkan (kepada Allah) pada hari Senin dan Kamis, maka aku ingin amal perbuatanku diperlihatkan dalam keadaan aku sedang berpuasa.”

(HR. Tirmidzi)

Hadits ini menjadi dasar utama keutamaan puasa di hari Senin dan Kamis. Nabi ﷺ sendiri menjadikan hari-hari tersebut sebagai momen rutin untuk puasa sunnah. Hal ini menunjukkan bahwa puasa Senin-Kamis bukan hanya ibadah tambahan, tetapi bagian dari pola hidup Rasulullah.

Hari Senin juga merupakan hari kelahiran Nabi ﷺ, dan hari Kamis adalah waktu yang disebutkan dalam berbagai riwayat sebagai waktu mustajab untuk amal dan doa.

Puasa di dua hari tersebut bukan hanya sekadar rutinitas ibadah, tetapi juga mengandung keberkahan waktu dan penguatan hubungan spiritual antara seorang hamba dan Allah.

Bagi siapa pun yang ingin mempersiapkan diri secara ruhani, menjadikan Senin dan Kamis sebagai hari-hari ibadah khusus adalah langkah yang sangat tepat.

## **2. Pahala Puasa Senin-Kamis bagi Mereka yang Berniat Berhaji**

Seseorang yang telah berniat berhaji, baik sudah terdaftar maupun masih dalam proses menabung, sebaiknya mulai memperkuat ibadah sunnah. Puasa Senin-Kamis adalah salah satu bentuk tazkiyatun nafs (penyucian jiwa) yang sangat efektif. Dengan membiasakan puasa ini, calon jamaah haji sedang menyiapkan jiwanya agar

lebih ikhlas, sabar, dan fokus dalam ibadah. Allah SWT menjanjikan pahala besar untuk puasa sunnah, apalagi bila dilakukan sebagai bentuk persiapan untuk rukun Islam kelima.

Diriwayatkan bahwa puasa adalah perisai dari api neraka, dan orang yang berpuasa akan mendapatkan dua kebahagiaan: saat berbuka dan saat bertemu Tuhannya (HR. Muslim). Maka, siapa pun yang bersiap berhaji bisa memanfaatkan puasa Senin-Kamis untuk memperbanyak amal menjelang hari istimewa.

Sebagaimana haji memerlukan kesungguhan dan kesiapan batin, puasa menjadi media paling tepat untuk mengasah kepekaan spiritual dan mendekatkan diri kepada Allah dengan cara yang lembut namun kuat.

### 3. Kisah Sahabat yang Mengamalkan Puasa Senin-Kamis sebagai Persiapan Haji

Salah satu kisah inspiratif datang dari Utsman bin Affan RA, yang dikenal rajin berpuasa sunnah termasuk Senin dan Kamis. Meski beliau kaya dan memiliki segalanya, beliau sangat serius mempersiapkan diri setiap kali hendak menunaikan ibadah besar, termasuk haji.

Disebutkan dalam riwayat, sebelum berangkat haji, beliau memperbanyak puasa dan qiyamul lail untuk memperkuat spiritualitasnya. Ia memandang haji sebagai perjumpaan akbar dengan Allah di dunia, sehingga harus benar-benar bersih dan siap lahir-batin.

Kisah lain datang dari Aisyah RA, istri Nabi ﷺ, yang juga rajin puasa sunnah. Bahkan setelah wafatnya Rasulullah, ia tetap menjaga kebiasaan itu. Ia meyakini bahwa puasa adalah jalan untuk menjaga kemurnian hati — hal yang sangat penting dalam ibadah haji.

Kebiasaan ini diikuti oleh banyak tabi'in dan ulama salaf, yang menjadikan puasa sunnah sebagai bagian penting dari persiapan haji mereka.

### 4. Manfaat Spiritual Puasa Rutin bagi Calon Jamaah Haji

Puasa Senin-Kamis memberikan berbagai manfaat spiritual yang sangat relevan bagi calon jamaah haji:

Menjaga hati tetap lembut. Puasa membangun sensitivitas batin dan menumbuhkan rasa tawadhu.

Melatih kesabaran. Seperti halnya haji, puasa melatih diri untuk tetap tenang dan sabar dalam menghadapi situasi sulit.

Mengurangi kecintaan dunia. Puasa secara rutin mengajak seseorang hidup lebih sederhana dan fokus pada akhirat.

Meningkatkan kedekatan dengan Allah. Karena puasa adalah ibadah yang sangat pribadi, hubungan dengan Allah menjadi lebih intens.

Mempersiapkan fisik dan jiwa. Puasa adalah latihan fisik yang juga menguatkan mental dan spiritual. Sangat ideal sebagai bekal menghadapi kondisi haji yang penuh ujian.

Dengan manfaat ini, tidak heran jika banyak ulama menyebut puasa sunnah sebagai “madrasah” ruhani menjelang haji.

#### 5. Doa untuk Keberkahan Melalui Puasa Senin-Kamis

Berikut adalah doa-doa yang bisa dibaca untuk memohon keberkahan dan kemudahan dalam puasa sunnah, khususnya bagi yang sedang mempersiapkan haji:

“Allahumma a’inni ‘ala dhikrika wa syukrika wa husni ‘ibadatik.”

(Ya Allah, bantulah aku untuk senantiasa mengingat-Mu, bersyukur kepada-Mu, dan memperbaiki ibadahku kepada-Mu)

“Allahumma barik li fi yaumi hadza, waj’al sawmi maqbulan mabruran.”

(Ya Allah, berkahilah hariku ini, dan jadikan puasaku diterima dan penuh pahala)

Doa ini dapat dibaca setelah sahur dan saat berbuka. Niatkan pula dalam hati bahwa puasa ini adalah bagian dari upaya menyucikan jiwa sebelum melangkah ke Tanah Suci.

Perbanyak pula istighfar dan shalawat di hari-hari puasa agar amal semakin disucikan dan dihiasi dengan keberkahan.

#### 6. Tips Menjadikan Puasa Senin-Kamis sebagai Kebiasaan Menjelang Haji

Berikut beberapa tips agar puasa Senin-Kamis bisa menjadi bagian dari persiapan haji yang konsisten:

Tandai kalender dan buat pengingat. Pasang pengingat di ponsel atau catat secara manual agar tidak terlewat.

Ajak pasangan atau sahabat. Berpuasa bersama akan memudahkan menjaga semangat dan konsistensi.

Mulai dari yang ringan. Jika belum terbiasa, awali dengan sekali seminggu, lalu bertahap menjadi dua kali.

Berikan hadiah untuk diri sendiri. Misalnya, setelah sukses konsisten selama sebulan, beri hadiah kecil untuk memotivasi diri.

Tautkan dengan niat haji. Setiap kali berpuasa, niatkan sebagai bentuk persiapan ruhani untuk menyambut panggilan Allah.

Dengan cara ini, puasa Senin-Kamis tidak hanya menjadi rutinitas ibadah, tetapi juga menjadi pondasi spiritual yang kuat dalam menapaki perjalanan menuju Baitullah.

#### Penutup

Puasa Senin-Kamis bukan sekadar ibadah sunnah, melainkan sarana penting dalam

membersihkan jiwa, melatih kesabaran, dan memperkuat kedekatan dengan Allah. Bagi calon jamaah haji, puasa ini menjadi amalan unggulan yang mempersiapkan hati dan mental untuk menjalani ibadah puncak dalam Islam. Mulailah dari langkah kecil, dengan niat besar. Jadikan puasa sebagai sahabat setia dalam proses menuju Tanah Suci — karena persiapan terbaik bukan hanya pada fisik dan logistik, tetapi juga pada hati yang bersih dan ruhani yang matang.

## 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 gradient button with the text 'Subscribe & Comment' is located at the bottom left. The website address 'www.umrahbersamamu.com' is at the bottom right. A small YouTube icon is positioned above the main title.

YouTube

**Umrah BersamaMu**  
Official Youtube Video  
Edukasi dan Informasi Terupdate untukmu

[www.umrahbersamamu.com](http://www.umrahbersamamu.com)

**Subscribe & Comment**

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