

Puasa Sunnah dan Keutamaannya Terkait Haji & Umrah (Bagian 6): Puasa Sunnah sebagai Pelindung Diri dalam Ibadah Haji

Ibadah Haji bukan sekadar perjalanan fisik menuju Tanah Suci, melainkan perjalanan spiritual yang penuh ujian dan tantangan batin. Di tengah kerumunan jutaan manusia, hawa nafsu, emosi, dan godaan bisa saja muncul secara tiba-tiba. Oleh karena itu, calon jamaah haji memerlukan bekal ruhani yang kuat untuk mengendalikan diri. Salah satu amalan yang efektif untuk itu adalah puasa sunnah, yang telah terbukti menjadi pelindung dan penyejuk jiwa. Artikel ini mengulas bagaimana puasa sunnah bisa menjadi perisai diri dalam ibadah haji, baik sebelum keberangkatan maupun saat pelaksanaan manasik di Tanah Suci.

1. Hadits tentang Puasa sebagai Perisai Diri dari Godaan

Rasulullah ﷺ bersabda:

“Puasa adalah perisai. Maka apabila seseorang di antara kalian berpuasa, janganlah ia berkata kotor dan janganlah ia bertindak bodoh. Jika seseorang mencacinya atau mengajaknya bertengkar, maka hendaknya ia berkata: ‘Sesungguhnya aku sedang berpuasa.’”

(HR. Bukhari dan Muslim)

Hadits ini menegaskan bahwa puasa adalah benteng spiritual yang menjaga lisan, emosi, dan perilaku seseorang dari hal-hal yang merusak amal. Perisai ini sangat relevan dalam konteks ibadah haji, di mana kesabaran dan kendali diri sangat dibutuhkan.

Puasa melatih seseorang untuk menahan amarah, menjaga ucapan, dan menghindari konflik. Dalam kondisi haji, di mana interaksi sosial sangat padat dan berbagai situasi tak terduga bisa terjadi, kekuatan dari latihan puasa ini akan sangat terasa.

Ketika seorang muslim terbiasa menahan diri saat berpuasa, ia lebih mudah menghindari perbuatan yang mengurangi kemabruran haji, seperti debat kusir, mencela, atau bertindak kasar.

Dengan demikian, puasa menjadi benteng pertahanan yang kuat dari segala bentuk godaan selama perjalanan ibadah.

2. Hubungan Antara Puasa dan Menjaga Diri Selama Ibadah Haji

Puasa dan haji memiliki kesamaan dalam hal pengendalian hawa nafsu. Keduanya menuntut kesungguhan dalam menjaga diri dari ucapan dan perbuatan yang sia-sia.

Allah berfirman:

“(Musim) haji adalah beberapa bulan yang dimaklumi. Barangsiapa yang menetapkan niatnya dalam bulan itu akan mengerjakan haji, maka tidak boleh rafats (kata-kata jorok), fusuq (perbuatan dosa), dan jidal (berdebat) dalam masa mengerjakan haji.” (QS. Al-Baqarah: 197)

Ayat ini menunjukkan bahwa selama haji, jamaah dituntut untuk menjaga lisan dan perbuatannya. Nah, latihan terbaik sebelum itu adalah dengan membiasakan puasa sunnah.

Ketika seseorang berpuasa, ia belajar untuk tidak membalas kejelekan dengan kejelekan. Ini adalah modal besar ketika berinteraksi dengan sesama jamaah di tempat-tempat suci seperti Mina, Arafah, dan Muzdalifah, di mana emosi sering diuji. Selain itu, puasa juga membantu menahan syahwat, yang secara khusus dilarang selama ihram. Oleh karena itu, puasa dan haji saling melengkapi dalam membentuk pribadi yang bertakwa.

3. Kisah Jamaah yang Menjaga Puasa Sunnah untuk Menahan Diri

Salah satu kisah yang inspiratif datang dari seorang jamaah haji asal Indonesia yang bercerita bahwa ia membiasakan diri berpuasa Senin-Kamis selama setahun penuh sebelum keberangkatannya. Ia mengakui bahwa kebiasaan ini sangat membantunya saat menghadapi situasi sulit di Tanah Suci.

Misalnya, saat terjadi antrean panjang dan cuaca sangat panas, ia lebih mudah menahan emosi dan tetap tenang karena sudah terbiasa menahan lapar dan haus. Ia merasa bahwa efek psikologis dari puasa sangat nyata dalam menjaga kesabaran. Kisah lain datang dari seorang ibu lansia yang tetap menjalankan puasa ayyumul bidh (tanggal 13, 14, 15 setiap bulan Hijriyah) bahkan ketika sudah dalam masa manasik haji di Madinah. Beliau mengatakan bahwa puasa membuat hatinya lebih tenang dan ikhlas dalam menjalani ibadah.

Dari kisah-kisah ini, kita dapat melihat bahwa puasa sunnah bukan hanya amalan biasa, tetapi juga latihan ruhani yang sangat ampuh dalam mempersiapkan dan melindungi diri selama ibadah haji.

4. Pentingnya Pengendalian Hawa Nafsu Sebelum dan Saat Haji

Salah satu tantangan utama dalam ibadah haji adalah hawa nafsu. Saat kelelahan, lapar, atau emosi memuncak, godaan untuk marah, mengeluh, atau berbuat tidak terpuji menjadi besar. Maka dari itu, pengendalian diri sangat penting.

Pengendalian ini tidak bisa didapatkan secara instan. Ia perlu dilatih, dan puasa sunnah adalah media latihan yang paling efektif. Saat seseorang berpuasa, ia bukan hanya menahan makan dan minum, tetapi juga menahan dari emosi negatif dan hawa nafsu.

Jika sebelum haji seorang muslim telah terbiasa menjaga diri melalui puasa, maka ia akan lebih mudah mengelola emosi saat di Tanah Suci. Ini sangat penting agar ibadah haji tidak ternodai oleh perbuatan-perbuatan yang membatalkan pahala.

Sebagaimana sabda Nabi ﷺ :

“Barang siapa yang berhaji lalu tidak berkata kotor dan tidak berbuat fasik, maka ia kembali seperti bayi yang baru dilahirkan.” (HR. Bukhari dan Muslim)

Hadits ini menjadi bukti bahwa kemabruran haji sangat bergantung pada seberapa baik seseorang mengendalikan dirinya, dan puasa menjadi alat penting untuk mencapainya.

5. Doa Perlindungan dari Godaan Selama Puasa dan Haji

Agar terlindungi dari godaan saat berpuasa maupun ketika menunaikan haji, berikut doa yang bisa diamalkan:

“Allahumma inni a’udzu bika min syarri nafsi wa min syarri kulli daabbatin anta akhidzu binashiyatiha.”

(Ya Allah, aku berlindung kepada-Mu dari keburukan diriku dan dari keburukan setiap makhluk yang Engkau kuasai)

“Ya Allah, jagalah lisanku dari keburukan, dan kuatkan hatiku untuk sabar dalam ibadah-Mu.”

Doa-doa ini dapat dibaca saat sahur, setelah salat, atau saat merasa lemah menghadapi godaan. Memohon perlindungan kepada Allah adalah bentuk pengakuan bahwa manusia lemah dan sangat bergantung kepada pertolongan-Nya.

Dengan doa, puasa, dan tekad yang kuat, jamaah haji akan memiliki benteng diri yang kokoh untuk menjalani ibadah dengan tenang dan penuh keberkahan.

6. Tips Melatih Pengendalian Diri dengan Puasa Sunnah

Agar puasa benar-benar menjadi perisai diri, berikut beberapa tips yang bisa dipraktikkan:

Tetapkan jadwal rutin puasa (misalnya Senin-Kamis atau Ayyamul Bidh) dan disiplin menjalaninya.

Fokus pada pengendalian lisan: hindari ghibah, debat, atau komentar negatif, terutama saat berpuasa.

Jadikan puasa sebagai momentum introspeksi: perbanyak dzikir, istighfar, dan evaluasi diri.

Latih emosi melalui kesabaran kecil: seperti sabar dalam antrean, sabar dalam pelayanan, sabar dalam perjalanan.

Gabungkan puasa dengan ibadah lain, seperti membaca Al-Qur’an dan sedekah, agar semakin memperkuat spiritualitas.

Dengan konsistensi dalam puasa sunnah, seseorang akan memiliki ketahanan spiritual yang tangguh untuk menghadapi tantangan ibadah haji.

Penutup

Puasa sunnah adalah ibadah yang sederhana secara fisik, namun luar biasa secara spiritual. Dalam konteks persiapan dan pelaksanaan ibadah haji, puasa berfungsi sebagai perisai diri yang menjaga hati, lisan, dan perbuatan dari hal-hal yang bisa merusak amal. Melalui kebiasaan puasa, seorang muslim dilatih untuk mengelola emosi, menjaga kesabaran, dan memurnikan niat. Maka dari itu, mari jadikan puasa sunnah sebagai bagian dari bekal ruhani dalam menyambut panggilan Allah ke Tanah Suci. Semoga dengan latihan ini, kita semua dapat meraih Haji Mabrur yang penuh berkah dan pengampunan.

Terima kasih telah membaca



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

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