

Puasa Sunnah dan Keutamaannya Terkait Haji & Umrah (Bagian 7): Meningkatkan Kualitas Doa Melalui Puasa Sunnah

Doa adalah senjata utama seorang muslim, terlebih dalam menghadapi ibadah besar seperti Haji. Bagi calon jamaah, doa tidak hanya menjadi permohonan kepada Allah agar ibadahnya diterima, tetapi juga sebagai sarana menguatkan mental dan spiritual sebelum berangkat. Salah satu cara paling efektif untuk meningkatkan kekhusyukan dan kualitas doa adalah melalui puasa sunnah. Puasa mendekatkan hati kepada Allah dan menjadikan doa yang dipanjatkan lebih tulus, dalam, dan penuh harap. Artikel ini mengulas bagaimana puasa sunnah memperkuat kualitas doa terutama dalam kaitannya dengan ibadah Haji dan Umrah.

1. Hadits tentang Keutamaan Doa Orang yang Berpuasa

Rasulullah ﷺ bersabda:

“Tiga orang yang doanya tidak tertolak: pemimpin yang adil, orang yang berpuasa hingga ia berbuka, dan doa orang yang dizalimi.”

(HR. Tirmidzi)

Hadits ini menegaskan bahwa doa orang yang berpuasa berada dalam posisi istimewa di sisi Allah. Keadaan berpuasa menjadikan seseorang lebih dekat secara spiritual karena ia sedang menahan hawa nafsu dan fokus pada ibadah.

Dalam keadaan perut kosong dan hati yang lembut, seorang hamba akan lebih mudah merendahkan diri di hadapan Rabb-nya. Inilah kondisi terbaik untuk memanjatkan doa, khususnya bagi mereka yang sedang mempersiapkan perjalanan haji.

Dengan berpuasa, hati menjadi lebih khusyuk dan doa yang terucap cenderung lebih ikhlas serta penuh kejujuran. Maka tidak heran jika Rasulullah ﷺ menganjurkan memperbanyak doa saat berpuasa.

Momentum puasa sunnah ini dapat dimanfaatkan untuk memohon keselamatan dalam perjalanan haji, kelancaran ibadah, dan diterimanya haji sebagai haji yang mabrur.

2. Keistimewaan Doa Saat Berpuasa Sebelum Berangkat Haji

Bagi calon jamaah haji, masa-masa menjelang keberangkatan merupakan saat yang penuh persiapan, baik fisik maupun spiritual. Di saat inilah puasa sunnah menjadi amalan yang sangat dianjurkan. Selain membersihkan diri dari dosa, puasa juga membuka pintu langit bagi doa-doa yang dipanjatkan.

Berdoa saat berpuasa sebelum berangkat haji membawa keberkahan tersendiri.

Dalam kondisi tersebut, seorang calon jamaah memohon perlindungan, kesehatan, dan kekuatan untuk menjalani rukun-rukun haji dengan sempurna.

Puasa yang dilakukan menjelang haji juga menjadi bentuk tawadhu dan ketergantungan penuh kepada Allah. Dengan menahan diri dari makan dan minum, seseorang menyadari bahwa hanya Allah-lah tempat bergantung dan berserah diri. Doa-doa yang dipanjatkan pada momen ini pun lebih menyentuh. Mulai dari doa keselamatan keluarga yang ditinggal, hingga harapan agar perjalanan haji menjadi titik balik kehidupan yang lebih taat.

Selain itu, keberkahan puasa ini juga bisa menular kepada orang-orang yang didoakan, seperti keluarga, guru, dan sahabat yang membantu dalam proses persiapan haji.

3. Kisah Sahabat yang Memperbanyak Doa Selama Puasa Sunnah

Para sahabat Rasulullah ﷺ dikenal sebagai generasi yang sangat memanfaatkan momen puasa untuk memperbanyak doa. Salah satu contohnya adalah Abdullah bin Umar radhiyallahu ‘anhuma. Ia dikenal rajin berpuasa sunnah, terutama di hari-hari istimewa seperti Senin-Kamis dan Ayyamul Bidh. Dalam masa-masa itu, ia selalu memperbanyak doa, baik untuk urusan dunia maupun akhirat.

Dalam sebuah riwayat, disebutkan bahwa Umar bin Khattab pernah menangis tersedu ketika berdoa dalam keadaan berpuasa. Ketika ditanya, ia menjawab: “Aku sedang berpuasa, dan aku ingin doaku naik ke langit tanpa hijab.” Ungkapan ini menunjukkan keyakinan para sahabat bahwa puasa membuka akses langsung kepada rahmat Allah. Kisah lainnya datang dari sahabat Uwais al-Qarni. Ia dikenal sebagai orang yang paling banyak doanya dikabulkan karena sering berpuasa dan hidup dalam kezuhudan. Bahkan Rasulullah ﷺ pernah memerintahkan Umar untuk meminta doa kepada Uwais jika menjumpainya.

Dari kisah-kisah ini, kita bisa mengambil pelajaran bahwa puasa sunnah bukan sekadar menahan lapar, melainkan momentum spiritual untuk berdoa dengan lebih dalam dan penuh pengharapan.

4. Hubungan Antara Kekhusyukan Doa dan Ibadah Haji

Ibadah Haji adalah puncak penghambaan yang penuh doa dari awal hingga akhir. Setiap rangkaian manasik haji—dari tawaf, sa’i, wukuf di Arafah, hingga melempar jumrah—semuanya dibalut dengan doa dan dzikir.

Agar doa-doa tersebut benar-benar khusyuk dan menggetarkan jiwa, latihan spiritual sebelum haji sangat diperlukan. Puasa sunnah melatih fokus, konsentrasi, dan pengendalian diri, yang merupakan kunci kekhusyukan dalam berdoa.

Saat berpuasa, seseorang cenderung lebih introspektif dan mendekat kepada Allah. Kondisi inilah yang menjadi bekal utama dalam merasakan kekhusyukan saat berdoa di tempat-tempat mustajab seperti Arafah, Multazam, dan Hijir Ismail.

Orang yang terbiasa berpuasa sebelum haji akan lebih mudah mengalirkan air mata saat berdoa, lebih tulus dalam memohon, dan lebih tajam dalam meresapi makna setiap kalimat doa.

Puasa dan kekhusyukan doa ibarat dua sisi dari satu koin. Keduanya saling melengkapi dalam menumbuhkan keikhlasan dan keterhubungan hati kepada Sang Khalik.

5. Doa yang Dianjurkan Saat Berpuasa untuk Keberkahan Haji

Berikut beberapa doa yang bisa diamalkan saat berpuasa, khususnya untuk memohon keberkahan dalam ibadah haji:

“Allahumma yassir li hajjan mabruran, sa’yan masykuran, wa dzanban maghfuran.”
(Ya Allah, mudahkanlah aku menunaikan haji yang mabrur, sa’i yang disyukuri, dan ampunan atas dosa-dosaku.)

“Rabbi inni as’aluka hajjan maqbulan wa ‘amalan shalihan wa rizqan thayyiban.”
(Wahai Rabbku, aku memohon kepada-Mu haji yang diterima, amal yang baik, dan rezeki yang halal lagi berkah.)

“Ya Allah, kuatkan tubuhku, jernihkan hatiku, dan mantapkan niatku dalam menjalankan ibadah haji.”

Doa-doa ini sangat baik dibaca saat sahur, menjelang berbuka, atau setiap kali merasa hati ingin tersambung dengan Allah selama puasa sunnah.

6. Tips Memperbanyak Doa Selama Menjalankan Puasa Sunnah

Agar puasa sunnah tidak hanya menjadi rutinitas, tetapi benar-benar menjadi momentum memperdalam doa, berikut tipsnya:

Tentukan niat puasa yang spesifik, misalnya untuk kelancaran ibadah haji, keselamatan keluarga, atau keistiqamahan hati.

Manfaatkan waktu mustajab doa: seperti saat sahur, menjelang berbuka, dan di antara azan dan iqamah.

Gunakan waktu luang untuk dzikir dan doa: alih-alih sibuk dengan hal duniawi, gunakan waktu berpuasa untuk berdzikir atau membaca doa dari Al-Qur’an dan Sunnah.

Buat daftar doa khusus untuk haji: tulis semua permohonan dan bacalah secara konsisten selama puasa.

Jaga hati dan lisan dari hal-hal yang bisa mengurangi kekhusyukan doa seperti ghibah, marah, atau debat tidak bermanfaat.

Dengan tips ini, puasa sunnah menjadi lebih bermakna dan mendalam sebagai media permohonan kepada Allah, khususnya dalam menyambut ibadah haji yang agung.

Penutup

Puasa sunnah bukan hanya ibadah sunnah yang ringan, tetapi juga jembatan menuju kualitas doa yang tinggi dan penuh keberkahan. Bagi calon jamaah haji, puasa menjadi latihan ruhani yang mengasah hati, membasahi lisan dengan doa, dan menyambungkan jiwa dengan Allah SWT. Melalui puasa, doa-doa yang dipanjatkan

bukan hanya menjadi permohonan, tetapi juga bentuk ketundukan dan harapan yang sungguh-sungguh kepada Sang Pencipta. Semoga dengan memperbanyak puasa sunnah dan doa yang khusyuk, Allah anugerahkan kita semua haji yang mabrur dan penuh pahala.

Terima kasih telah membaca



The banner features a dark blue background with a white and yellow logo on the left that says "Umrah BERSAMAMU". On the right, there is a photograph of the Kaaba in Mecca. Text on the banner includes the YouTube logo, the channel name "Umrah BersamaMu", the phrase "Official Youtube Video", the tagline "Edukasi dan Informasi Terupdate untukmu", and the website "www.umrahbersamamu.com". A red and orange button on the left says "Subscribe & Comment".

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!