

# **Puasa Sunnah dan Keutamaannya Terkait Haji & Umrah (Bagian 8): Meraih Ketaatan Total Lewat Puasa Sunnah dan Haji**

Ibadah dalam Islam sejatinya adalah bentuk nyata dari ketaatan total kepada Allah SWT. Dua ibadah besar yang mencerminkan ketaatan tersebut secara luar biasa adalah puasa dan haji. Keduanya menuntut pengorbanan, kedisiplinan, dan keikhlasan yang tinggi. Bagi seorang muslim, menggabungkan puasa sunnah dengan persiapan haji dapat menjadi jalan spiritual untuk melatih ketundukan lahir dan batin. Artikel ini membahas bagaimana puasa sunnah bukan hanya pelengkap spiritual, melainkan instrumen penting dalam membangun totalitas ketaatan menjelang ibadah haji.

## **1. Hadits tentang Puasa sebagai Wujud Ketaatan kepada Allah**

Rasulullah ﷺ bersabda:

“Setiap amalan anak Adam adalah untuknya, kecuali puasa. Sesungguhnya puasa itu untuk-Ku, dan Aku yang akan langsung membalasnya.”

(HR. Bukhari dan Muslim)

Hadits ini menunjukkan bahwa puasa memiliki posisi istimewa dalam timbangan amal. Allah secara langsung menisbahkan puasa kepada diri-Nya karena puasa merupakan bentuk penghambaan dan ketaatan murni yang tidak terlihat oleh manusia, hanya diketahui oleh Allah.

Ketika seorang hamba berpuasa, ia menahan diri dari yang halal di waktu tertentu, hanya karena Allah memerintahkan. Tidak ada paksaan, tidak pula tekanan dari luar. Inilah hakikat ketaatan sejati—melakukan sesuatu semata karena Allah.

Ketaatan melalui puasa juga melatih keikhlasan. Tidak ada ruang untuk pamer atau riya dalam ibadah ini. Hal ini selaras dengan semangat ibadah haji, yang juga penuh dengan ujian keikhlasan dan ketundukan mutlak kepada perintah Allah.

Dengan membiasakan puasa sunnah, kita sedang memperkuat akar ketaatan yang akan sangat berguna dalam menapaki setiap tahapan manasik haji.

## **2. Kesamaan Makna antara Puasa dan Ibadah Haji**

Secara maknawi, puasa dan haji memiliki kesamaan dalam esensi—yaitu penyerahan diri total kepada Allah dan upaya mendidik jiwa menuju taqwa. Puasa adalah jihad terhadap hawa nafsu, sedangkan haji adalah perjalanan fisik dan spiritual yang menyeluruh.

Keduanya mengharuskan meninggalkan hal-hal duniawi: puasa menuntut penahanan

diri dari makan, minum, dan syahwat, sementara haji menuntut pelepasan ego, kenyamanan, dan kesibukan dunia selama beberapa hari di tanah suci.

Puasa mengajarkan kita untuk bersabar, berserah diri, dan memperbanyak doa, sementara haji menuntut pengorbanan waktu, harta, dan fisik dalam skala besar. Kesamaan nilai inilah yang membuat puasa sangat tepat dijadikan sebagai latihan rohani sebelum berhaji.

Bahkan dalam Al-Qur'an, Allah menyandingkan keduanya sebagai ibadah agung yang bertujuan untuk mencetak manusia bertakwa. Maka menggabungkan keduanya bukan hanya memaksimalkan pahala, tetapi juga memurnikan tujuan dan semangat penghambaan.

### 3. Kisah Para Sahabat yang Menggabungkan Puasa dan Haji dalam Ketaatan

Beberapa sahabat Rasulullah ﷺ dikenal memadukan puasa sunnah dalam perjalanan ibadah haji sebagai bentuk komitmen pada ketaatan. Salah satunya adalah Abdullah bin Zubair, yang dikenal sangat disiplin dalam puasa sunnah dan tetap menjalaninya bahkan dalam suasana sibuk berhaji.

Diriwayatkan pula bahwa Umar bin Khattab pernah berpuasa di Arafah meskipun beliau berada di tengah keramaian jamaah. Ketika ditanya alasannya, beliau berkata, "Aku ingin mendekatkan diriku kepada Allah semampuku."

Kisah lain datang dari Aisyah radhiyallahu 'anha yang dikenal sering berpuasa sunnah dan menekankan pentingnya menjaga ketekunan ibadah sebagai bentuk ketundukan total, tidak hanya di waktu lapang tetapi juga di masa padat ibadah seperti haji.

Para sahabat menjadikan puasa sebagai bentuk aktualisasi ketaatan tanpa syarat. Mereka tidak memisahkan ibadah besar seperti haji dari amalan sunnah lainnya, karena mereka memahami bahwa setiap ibadah memiliki efek saling mendukung dalam membentuk jiwa yang tunduk sepenuhnya kepada Allah.

### 4. Manfaat Spiritual dari Kombinasi Puasa dan Niat Berhaji

Menggabungkan puasa sunnah dengan niat yang kuat untuk berhaji memberi dampak luar biasa dalam membentuk jiwa yang taat dan sabar. Puasa membersihkan hati, menjernihkan pikiran, dan melatih kesabaran. Semua ini sangat dibutuhkan untuk menjalani haji yang penuh dengan ujian mental dan fisik.

Puasa juga membantu menumbuhkan rasa rendah hati. Saat seseorang menahan lapar, ia menyadari kelemahannya sebagai manusia. Ini adalah pelajaran penting agar calon jamaah haji tidak sombong atas ibadahnya, melainkan merasa selalu membutuhkan rahmat Allah.

Secara ruhani, puasa adalah jendela menuju peningkatan muraqabah—perasaan bahwa Allah senantiasa mengawasi. Ini memperkuat niat haji agar tidak terjebak dalam formalitas, melainkan menjadi ibadah yang penuh kesadaran.

Selain itu, puasa menjadikan seseorang terbiasa berdisiplin dalam menjalankan ibadah harian. Ini menjadi bekal penting dalam menjaga ibadah-ibadah selama haji seperti shalat berjamaah, dzikir, dan pengaturan waktu.

## 5. Doa Memohon Keteguhan dalam Ketaatan Sebelum Berhaji

Sebelum berangkat haji, memperbanyak doa agar Allah menetapkan hati dalam ketaatan sangat dianjurkan. Di antara doa yang bisa dibaca saat berpuasa adalah: "Allahumma inni as-aluka tsabata fil amri, wal 'azimata 'ala ar-rusydi, wa as-aluka husna 'ibadatika."

(Ya Allah, aku memohon kepada-Mu keteguhan dalam urusan agama, tekad yang kuat untuk melakukan kebaikan, dan ibadah yang terbaik kepada-Mu.)

"Ya Allah, kuatkanlah aku dalam taat kepada-Mu, dan jangan Engkau palingkan hatiku setelah Engkau tunjukkan kepadaku jalan-Mu."

Doa-doa ini sangat baik dilantunkan saat sahur atau menjelang berbuka ketika berpuasa sunnah, sebagai bentuk penguatan spiritual agar bisa melaksanakan ibadah haji dengan sepenuh hati.

## 6. Tips Melatih Ketaatan Total Melalui Puasa Sunnah

Berikut beberapa tips sederhana untuk membentuk ketaatan total melalui puasa sunnah:

Tetapkan niat ibadah dengan kesadaran penuh, bukan sekadar rutinitas. Niat adalah fondasi utama ketaatan.

Konsisten dalam puasa sunnah seperti Senin-Kamis atau Ayyamul Bidh, agar tubuh dan jiwa terbiasa tunduk pada perintah Allah.

Jauhi maksiat selama berpuasa, karena ketaatan sejati bukan hanya dalam bentuk ritual, tapi juga dalam menjaga perilaku.

Perbanyak tadabbur Al-Qur'an dan doa saat berpuasa, agar hati semakin lunak dan terarah kepada tujuan akhir ibadah.

Kaitkan puasa dengan target spiritual tertentu, seperti menahan amarah, meninggalkan kebiasaan buruk, atau memperkuat niat berhaji.

Dengan membiasakan puasa sunnah sebagai latihan ketaatan, seseorang akan lebih siap secara ruhani menjalani ibadah haji yang menuntut ketundukan total kepada Allah SWT.

### Penutup

Menggabungkan puasa sunnah dengan niat berhaji adalah perpaduan yang luar biasa dalam menyiapkan jiwa yang taat, sabar, dan ikhlas. Puasa membentuk keikhlasan dan kedisiplinan, sedangkan haji menguji totalitas penghambaan kepada Allah.

Dengan menjadikan puasa sebagai media latihan spiritual, kita sedang memantapkan langkah menuju ketaatan total yang menjadi inti dari seluruh ibadah. Semoga Allah memudahkan setiap niat haji yang tulus dan menjadikan ibadah kita sebagai sarana mendekat pada-Nya, lahir dan batin.

**Terima kasih telah membaca**



**Umrah**  
BERSAMAMU

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!