

# Kumpulan Hadits Tentang Haji & Umrah (Bagian 20): Larangan Berlebih-lebihan dalam Beribadah Haji

Ibadah Haji merupakan puncak ibadah fisik dan spiritual yang dijalani oleh jutaan Muslim dari seluruh penjuru dunia. Semangat beribadah yang tinggi tentu terpuji, namun Islam menegaskan pentingnya sikap tawazun (keseimbangan) dalam setiap ibadah. Nabi ﷺ memberikan peringatan keras terhadap sikap ghuluw (berlebih-lebihan), bahkan dalam hal yang bersifat ibadah. Karena berlebihan justru dapat menjerumuskan seseorang pada kesulitan, riya', bahkan menjauhkan dari esensi ibadah itu sendiri. Artikel ini membahas hadits, kisah sahabat, hikmah, serta adab dalam menjaga kesederhanaan saat menunaikan Haji, agar pelaksanaannya tetap lurus, tenang, dan berpahala besar.

Hadits tentang Larangan Berlebih-lebihan dalam Ibadah

Rasulullah ﷺ bersabda:

“Hati-hatilah kalian dari sikap berlebih-lebihan dalam agama. Sesungguhnya yang membinasakan orang sebelum kalian adalah sikap berlebih-lebihan dalam agama.” (HR. Ahmad dan An-Nasa’i)

Dalam konteks Haji, berlebihan bisa berupa memaksakan fisik hingga jatuh sakit, mempersulit diri dengan ibadah tambahan yang tidak sesuai tuntunan, atau menjadikan pelaksanaan Haji sebagai ajang pamer kemewahan.

Islam menekankan bahwa ibadah harus dilakukan sesuai dengan sunnah Nabi ﷺ, tanpa mengada-ada, dan disesuaikan dengan kemampuan. Allah tidak membebani seseorang melebihi batas kemampuannya (QS. Al-Baqarah: 286). Maka, menjaga keseimbangan antara semangat ibadah dan kebijaksanaan adalah prinsip utama dalam Haji.

Kisah Sahabat yang Ditegur karena Berlebih-lebihan dalam Haji

Salah satu contoh nyata adalah ketika Abdullah bin Amr bin Al-Ash sangat giat beribadah hingga melampaui batas. Ia berpuasa setiap hari dan mengkhatamkan Al-Qur’an dalam semalam. Rasulullah ﷺ pun menegurnya:

“Sesungguhnya tubuhmu memiliki hak atasmu, matamu memiliki hak atasmu, dan istrimu juga memiliki hak atasmu...”

(HR. Bukhari)

Dalam riwayat lain, ketika seorang sahabat mengangkat suara dan mempercepat langkahnya saat bertalbiyah, Nabi ﷺ bersabda:

“Wahai manusia, tenanglah kalian. Sesungguhnya kalian tidak sedang menyeru

kepada yang tuli atau ghaib.”

(HR. Bukhari)

Kisah-kisah ini menjadi pengingat bahwa semangat yang tidak dikontrol dapat melahirkan ketidakseimbangan, bahkan bisa menyalahi sunnah.

Hikmah Pentingnya Keseimbangan dan Moderasi dalam Ibadah

Moderasi dalam ibadah bukan tanda lemahnya iman, melainkan cerminan kebijaksanaan dan kepatuhan terhadap ajaran Nabi ﷺ. Islam adalah agama yang lurus, tapi tidak memberatkan. Dengan menjaga keseimbangan, jamaah bisa lebih: Fokus pada kualitas ibadah, bukan kuantitas semata

Menjaga stamina fisik sepanjang rangkaian Haji

Menjauhkan diri dari sikap sombong atau riya'

Menghindari tekanan mental karena beban berlebih

Dalam kehidupan nyata, banyak jamaah justru jatuh sakit atau tidak bisa menyelesaikan manasik karena terlalu memaksakan diri. Maka hikmah dari ajaran ini adalah istiqamah dalam sunnah, bukan intensitas yang berlebihan.

Doa Memohon Bimbingan agar Tidak Berlebihan dalam Ibadah

Agar tetap berada di jalan tengah yang benar, seorang Muslim dianjurkan untuk selalu berdoa memohon petunjuk. Beberapa doa yang bisa diamalkan:

“Allahummahdinii li ashadil-thariq, wa la taj'alni minal-mutharrifin”

(Ya Allah, tuntunlah aku pada jalan yang paling lurus, dan jangan jadikan aku termasuk orang yang berlebih-lebihan)

Atau doa umum:

“Allahumma inni as-aluka thabat fi amri, wal-'azimata 'alar-rusydi”

(Ya Allah, aku memohon kepada-Mu keteguhan dalam urusanku, dan keinginan kuat untuk tetap berada di jalan kebenaran)

Doa yang dipanjatkan dengan tulus akan membuka hati untuk melihat mana yang sunnah dan mana yang hanya hawa nafsu terselubung.

Adab Menjaga Kesederhanaan Saat Beribadah Haji

Kesederhanaan adalah salah satu nilai inti dalam Haji. Rasulullah ﷺ mencontohkan sikap tenang, tidak tergesa-gesa, dan tidak menonjolkan diri selama Haji. Adab menjaga kesederhanaan meliputi:

Menghindari riya', seperti memamerkan dokumentasi Haji secara berlebihan.

Berpakaian sederhana, sesuai syariat dan tidak mencolok.

Mengatur waktu istirahat, tidak memaksakan ibadah tambahan yang tidak wajib.

Menghormati jamaah lain, tidak mengganggu atau merasa lebih baik karena lebih aktif beribadah.

Mengikuti manasik sesuai tuntunan Rasul, bukan mengikuti kebiasaan atau tren yang tidak berdasar.

Menjaga adab ini membuat perjalanan Haji lebih tenang, bersih dari kesombongan, dan lebih dekat pada nilai taqwa.

Tips Agar Tetap Sederhana Tanpa Mengurangi Kekhusyukan Haji

Fokus pada makna, bukan ritual semata – Renungkan makna setiap rukun Haji agar ibadah lebih dalam, bukan sekadar aktivitas fisik.

Ikuti bimbingan pembimbing Haji atau ustadz – Jangan menambah-nambahi amalan tanpa dalil yang sah.

Pilih waktu dan tempat ibadah dengan bijak – Hindari kerumunan jika kondisi tubuh sedang tidak optimal.

Kurangi aktivitas duniawi yang tidak perlu – Seperti terlalu sering selfie, belanja berlebihan, atau unggahan media sosial yang tidak perlu.

Tetap berzikir dan berdoa dalam hati – Bahkan saat berjalan atau duduk, hati bisa terus berdzikir dengan tenang.

Kesederhanaan akan membuat ibadah Haji terasa lebih khusyuk, karena hati lebih terarah dan tidak terbebani oleh hal-hal yang tidak esensial.

## Terima kasih telah membaca



**Umrah BERSAMAMU**

Subscribe & Comment

YouTube  
**Umrah BersamaMu**  
Official Youtube Video  
Edukasi dan Informasi Terupdate untukmu  
[www.umrahbersamamu.com](http://www.umrahbersamamu.com)

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