

# Makna Haji Mabrus dan Keutamaannya (Bagian 14): Menjaga Hati dan Lisan Setelah Haji Mabrus



Haji Mabrus adalah ibadah yang menyempurnakan keislaman seseorang. Namun, tanda diterimanya haji tidak hanya terlihat dari busana ihram atau gelar “Haji” yang disematkan, melainkan dari perubahan akhlak, terutama dalam menjaga hati dan lisan. Setelah kembali dari Tanah Suci, seorang Muslim seharusnya semakin berhati-hati terhadap ucapan dan isi hatinya, sebab keduanya sangat menentukan kualitas iman dan amal seseorang. Artikel ini membahas pentingnya menjaga hati dan lisan setelah Haji Mabrus, lengkap dengan dalil, kisah sahabat, doa, serta tips praktis untuk menjaga kebersihan jiwa pasca haji.

## 1. Hadits tentang Pentingnya Menjaga Hati dan Lisan Pasca Haji Mabrus

Rasulullah ﷺ bersabda,

“Barangsiapa yang beriman kepada Allah dan hari akhir, maka hendaklah ia berkata yang baik atau diam.” (HR. Bukhari dan Muslim)

Hadits ini menjadi prinsip utama dalam mengatur lisan. Setelah haji, seorang Muslim

seharusnya menjadikan lisannya sebagai sumber kebaikan, bukan penyebab dosa. Lisan yang terjaga adalah tanda hati yang bersih dan jiwa yang telah mengalami perbaikan setelah haji.

Haji adalah momentum pembersihan diri, dan menjaga lisan menjadi salah satu cara terbaik untuk mempertahankan kesucian itu. Sebab, lisan adalah salah satu anggota tubuh yang paling sering tergelincir dalam dosa.

Selain lisan, hati juga menjadi pusat pengendali perilaku manusia. Rasulullah ﷺ bersabda, “Ketahuilah, dalam tubuh manusia ada segumpal daging; jika ia baik, maka baiklah seluruh tubuh, dan jika ia rusak, maka rusaklah seluruh tubuh. Ketahuilah, itu adalah hati.” (HR. Bukhari dan Muslim)

Menjaga hati dari iri, dengki, dan prasangka buruk serta menjaga lisan dari ucapan sia-sia adalah cara untuk menjaga kemabruran haji tetap hidup dalam keseharian.

## 2. Bahaya Lisan yang Dapat Merusak Pahala Haji

Lisan adalah anugerah yang bisa menjadi berkah atau bumerang. Dalam banyak riwayat, Rasulullah ﷺ memperingatkan bahwa kebanyakan manusia tergelincir ke dalam neraka karena dosa lisannya. Ucapan yang menyakiti, mengadu domba, berghibah, atau menghina dapat menghapus pahala kebaikan, termasuk pahala haji. Seorang ulama besar, Hasan Al-Bashri, pernah berkata, “Lisan orang mukmin berada di belakang hatinya, jika ia ingin berbicara, maka ia merenungkannya dahulu.

Sedangkan lisan orang munafik berada di depan hatinya, ia berbicara tanpa berpikir.” Bahaya lisan sangat besar. Ia bisa membatalkan kebaikan yang telah dikumpulkan dengan susah payah. Termasuk dalam konteks ini adalah lisan yang sering mengeluh, memaki, mencaci, atau menyebarkan informasi tanpa tabayyun.

Banyak yang menunaikan haji, tapi lisannya masih suka menyinggung perasaan orang lain, memandang rendah, atau menyebarkan gosip. Padahal, pahala haji mabrur bisa rusak jika tidak diiringi dengan akhlak mulia, khususnya dalam menjaga ucapan. Maka dari itu, pasca haji, perlu introspeksi: apakah ucapan kita membawa kedamaian atau sebaliknya? Apakah lisan kita menjadi penyejuk atau malah jadi penyebab keretakan hubungan?

## 3. Kisah Sahabat yang Sangat Menjaga Lisannya Setelah Haji

Salah satu teladan luar biasa dalam menjaga lisan adalah sahabat Abu Bakar Ash-Shiddiq RA. Diriwayatkan, beliau sering meletakkan kerikil di mulutnya agar tidak berbicara kecuali yang benar dan bermanfaat. Ketika ditanya mengapa, beliau menjawab, “Inilah yang menjerumuskan saya ke dalam kesalahan.”

Setelah menunaikan haji bersama Rasulullah ﷺ, banyak sahabat yang semakin berhati-hati dalam berbicara. Mereka memahami bahwa menjaga lisan adalah bagian dari keimanan dan bukti nyata kemabruran ibadah.

Sahabat Umar bin Khattab RA juga dikenal sangat selektif dalam berbicara. Ia sering mengintrospeksi diri sebelum tidur, merenungi kata-kata dan perbuatannya sepanjang hari. Sikap ini adalah bentuk kesadaran spiritual yang mendalam pasca ibadah besar

seperti haji.

Kisah-kisah para sahabat ini menjadi pelajaran penting bahwa lisan adalah medan jihad terbesar setelah hati. Terutama bagi mereka yang telah menunaikan haji, menjaga lisan menjadi tanda bahwa haji telah membentuk kepribadian yang lebih matang dan bertakwa.

#### 4. Pentingnya Memohon Perlindungan dari Ghibah dan Fitnah

Ghibah dan fitnah adalah dua dosa lisan yang sangat berbahaya. Allah SWT menggambarkan ghibah seperti memakan daging saudaranya sendiri yang telah mati (QS. Al-Hujurat: 12). Sedangkan fitnah lebih kejam dari pembunuhan (QS. Al-Baqarah: 191).

Setelah haji, sangat penting bagi seseorang untuk memohon perlindungan dari dua dosa besar ini. Sebab, tanpa disadari, lingkungan bisa saja mempengaruhi kita untuk kembali pada kebiasaan lama: bergosip, membicarakan aib orang, atau menyebarkan berita tak jelas.

Doa dan permohonan kepada Allah menjadi benteng utama. Rasulullah ﷺ sendiri sering berdoa agar dijauhkan dari keburukan lisan dan dosa-dosa yang tidak disadari. Ini menunjukkan bahwa menjaga lisan adalah bagian dari jihad spiritual.

Menghindari majelis ghibah, membatasi interaksi di media sosial yang penuh fitnah, serta memilih lingkungan yang baik adalah langkah nyata untuk menjaga diri. Sebab, tidak ada gunanya pahala haji yang besar jika setelah itu digunakan untuk mencela, merendahkan, atau mencemarkan nama baik orang lain.

#### 5. Doa agar Terhindar dari Dosa Lisan Setelah Haji

Berikut doa yang dianjurkan untuk diamalkan agar terhindar dari dosa lisan:

“Allahumma inni a’udzu bika min syarri sam’i, wa syarri bashari, wa syarri lisani, wa syarri qalbi.”

(Ya Allah, aku berlindung kepada-Mu dari kejahatan pendengaranku, penglihatanku, lisanku, dan hatiku) – HR. Tirmidzi.

Doa ini dapat dibaca setiap pagi dan petang sebagai bagian dari dzikir harian. Ia bukan hanya doa perlindungan, tetapi juga bentuk pengakuan bahwa kita lemah tanpa pertolongan Allah.

Selain itu, memperbanyak istighfar juga menjadi cara membersihkan lisan dari ucapan yang tidak sengaja menyakiti atau berdosa. Rasulullah ﷺ mengajarkan agar umatnya beristighfar lebih dari 70 kali sehari.

Menjadikan doa sebagai rutinitas membantu menjaga kesadaran diri dalam bertutur kata. Sebab, hanya dengan pertolongan Allah, seseorang bisa menjaga lisannya dari tergelincir dalam dosa.

#### 6. Tips Menjaga Lisan dan Hati agar Tetap Bersih Setelah Haji

Agar lisan dan hati tetap bersih pasca haji, berikut beberapa tips yang bisa diterapkan: Perbanyak diam dan tafakur. Rasulullah ﷺ mengajarkan bahwa diam adalah bagian

dari kebijaksanaan. Jika ragu dalam berbicara, lebih baik diam.

Latih lisan dengan dzikir. Membiasakan lisan berdzikir membuat kita enggan menggunakannya untuk hal yang sia-sia. Bacaan seperti subhanallah, alhamdulillah, laa ilaaha illallah dan astaghfirullah bisa menjadi pengganti obrolan kosong.

Jaga hati dari prasangka. Hati yang bersih akan memengaruhi lisan. Jika hati dipenuhi rasa sabar dan husnuzan, maka lisan pun akan tenang.

Jangan ikut majelis yang penuh ghibah. Hindari lingkungan yang suka membicarakan orang lain, baik secara langsung maupun di media sosial.

Gunakan lisan untuk kebaikan. Sampaikan nasihat, doa, dan ucapan positif. Jadikan lisan sebagai alat dakwah yang lembut dan menyejukkan.

Penutup

Haji Mabrur seharusnya menjadikan seseorang lebih bijak dalam bertutur kata dan menjaga hati. Keberhasilan haji tidak hanya dilihat dari ritual yang selesai dijalankan, tapi juga dari akhlak yang terbentuk setelahnya. Dengan menjaga hati dari penyakit dan lisan dari ucapan dosa, maka kemabruran haji akan terus terjaga. Semoga kita semua termasuk orang-orang yang senantiasa menjaga kemuliaan haji dengan lisan dan hati yang bersih.

## Terima kasih telah membaca



The banner features a dark blue background with a white and gold Kaaba on the right. On the left, there is a logo for 'Umrah BERSAMAMU' with a stylized Kaaba icon. The text 'YouTube' is in the top right, followed by 'Umrah BersamaMu' in large white font, 'Official Youtube Video' in smaller white font, and 'Edukasi dan Informasi Terupdate untukmu' in white font. The website 'www.umrahbersamamu.com' is at the bottom right. A red and orange gradient button with the text 'Subscribe & Comment' is on the bottom left.

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