

# Menjadi Jamaah yang Santun dan Sabar



Ibadah haji dan umrah bukan hanya soal tata cara ritual, tetapi juga ujian nyata dalam pengendalian diri, akhlak, dan interaksi sosial. Jutaan jamaah dari berbagai negara berkumpul dalam satu tempat dan waktu yang sama, sehingga potensi gesekan dan ketidaknyamanan sangat tinggi. Dalam kondisi padat, panas, dan lelah, munculnya emosi menjadi tantangan yang harus dikelola dengan kesabaran dan akhlak santun.

Artikel ini menyajikan panduan penting untuk menjadi jamaah yang mencerminkan nilai-nilai Islam melalui sikap tenang, ramah, dan penuh empati kepada sesama.

## 1. Menghindari Marah pada Situasi Padat

Situasi padat di Masjidil Haram atau saat wukuf di Arafah dapat memicu stres, apalagi jika harus berdesak-desakan dalam antrean atau kehilangan tempat duduk. Dalam

kondisi seperti ini, penting bagi jamaah untuk melatih pengendalian diri dan tidak terpancing amarah. Ingatlah bahwa emosi yang meledak tidak akan menyelesaikan masalah, malah justru merugikan ibadah yang sedang dijalani.

Rasulullah ﷺ mengajarkan agar kita menahan amarah, bahkan menyebut orang kuat bukanlah yang pandai bergulat, tapi yang mampu menahan diri ketika marah. Dengan menanamkan prinsip ini, jamaah akan lebih mudah bersabar dan berlapang dada dalam menghadapi hal-hal yang tidak ideal selama pelaksanaan ibadah.

Teknik sederhana seperti menarik napas dalam, memperbanyak dzikir, dan mengalihkan perhatian ke doa atau ayat Al-Qur'an dapat membantu meredam kemarahan.

## **2. Mengucapkan Maaf Jika Tidak Sengaja Menyenggol**

Dalam kerumunan padat, tidak jarang tubuh bersentuhan tanpa sengaja. Jika tidak direspons dengan baik, hal sepele ini bisa memicu ketegangan antar jamaah. Maka dari itu, membiasakan diri untuk segera mengucapkan maaf, walau bukan kesalahan besar, mencerminkan adab Islam yang tinggi.

Ucapan seperti "*afwan*" (maaf) atau "maaf ya, tidak sengaja" dapat mencairkan suasana dan mencegah munculnya prasangka buruk. Jamaah yang santun tidak gengsi untuk meminta maaf, bahkan menjadikan itu sebagai bagian dari ketakwaan dalam ibadah. Sikap ini juga memberikan contoh kepada jamaah lain untuk selalu berhusnuzan dan saling menghormati dalam suasana ibadah yang sakral.

## **3. Memberi Ruang untuk Lansia dan Anak-Anak**

Lansia, anak-anak, atau penyandang disabilitas memiliki keterbatasan fisik yang perlu dihormati. Memberikan ruang bagi mereka untuk duduk di dalam masjid, mendahulukan mereka dalam antrean toilet atau tempat wudhu, serta membantu jika terlihat kesulitan, merupakan bentuk kepedulian yang sangat dianjurkan dalam Islam.

Rasulullah ﷺ sangat menghargai orang tua dan selalu menempatkan mereka pada posisi terhormat dalam masyarakat. Maka, sebagai jamaah, kita pun seharusnya meniru teladan beliau dengan mengutamakan yang lemah dalam berbagai kesempatan. Sikap ini menunjukkan bahwa ibadah haji dan umrah bukan hanya soal hubungan vertikal dengan Allah, tapi juga penguatan nilai sosial dan empati terhadap sesama.

#### **4. Tidak Berebut atau Memotong Antrian**

Memotong antrian atau berebut dalam mengambil makanan, naik bus, atau masuk lift adalah contoh sikap yang tidak mencerminkan akhlak Islami. Dalam syariat, antri adalah bentuk keadilan dan penghormatan terhadap hak orang lain. Ketika seorang jamaah melanggar aturan ini, bukan hanya mengganggu orang lain tapi juga bisa merusak konsentrasi ibadah.

Latihan untuk bersabar dalam antrian justru bagian dari proses *tazkiyatun nafs* (penyucian jiwa). Apalagi, suasana Tanah Suci adalah tempat terbaik untuk membiasakan kedisiplinan dan mengasah kesabaran. Antrian yang tertib mencerminkan kualitas jamaah yang beradab dan bisa menjadi teladan baik, terutama di mata jamaah dari negara lain.

#### **5. Menjaga Ucapan dari Kalimat Kasar**

Lisan adalah cerminan hati. Selama ibadah, jamaah dituntut untuk menjaga ucapan dari hal-hal yang tidak pantas. Kalimat kasar, mencela, mengeluh berlebihan, atau memaki kondisi sekitar bisa mengurangi pahala ibadah. Rasulullah ﷺ bersabda bahwa haji yang mabrur adalah yang tidak disertai *rafats* (ucapan jorok), *fusuq* (kefasikan), dan *jidat* (perdebatan). Maka, penting sekali menjaga tutur kata selama berada di Tanah Suci.

Jika ada masalah, sampaikan dengan tenang dan baik kepada petugas atau pembimbing. Bersikap asertif boleh, tapi tetap dengan bahasa yang santun dan penuh penghormatan.

## 6. Mengingat Ibadah sebagai Latihan Akhlak

Inti dari ibadah haji dan umrah bukan hanya menunaikan rukun-rukunnya, tetapi juga menanamkan nilai akhlak dalam kehidupan nyata. Proses safar, antre, berdesakan, dan menghadapi ketidaknyamanan sejatinya adalah pelatihan nyata bagi kesabaran dan pengendalian diri.

Jamaah yang mampu bersikap santun dan sabar dalam kondisi sulit menunjukkan bahwa ibadahnya telah memberi bekas positif pada jiwanya. Itulah tanda ibadah yang diterima Allah: meninggalkan kesan kebaikan dalam akhlak dan interaksi sosial. Dengan niat lurus dan kesadaran spiritual yang kuat, setiap jamaah bisa menjadikan setiap langkahnya sebagai media untuk memperbaiki diri dan menebar keteladanan.

### Penutup

Menjadi jamaah yang santun dan sabar adalah bentuk implementasi langsung dari nilai-nilai ibadah yang luhur. Dalam setiap desakan, antrean, dan ujian emosi, terdapat peluang besar untuk meningkatkan kualitas diri di hadapan Allah. Ibadah tidak berhenti pada thawaf dan sa'i, tapi juga pada cara kita berkata, bersikap, dan memperlakukan orang lain selama berada di Tanah Suci.

## Terima kasih telah membaca



The banner features the logo for 'Umrah BERSAMAMU' on the left, which includes a stylized Kaaba icon. 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 subtitle 'Official Youtube Video', the tagline 'Edukasi dan Informasi Terupdate untukmu', and the website 'www.umrahbersamamu.com'. A prominent orange and red 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!