

Panduan Praktis Haji & Umrah Sesuai Sunnah (Bagian 7): Mabit di Muzdalifah & Sunnah-Sunnahnya



Mabit di Muzdalifah merupakan bagian penting dalam rangkaian ibadah haji yang dilakukan setelah wukuf di Arafah. Meski hanya berupa bermalam di area terbuka, momen ini sarat makna: kesederhanaan, tawakal, dan kekhusyukan. Di tengah hamparan padang yang luas dan gelap, jutaan jamaah beristirahat, berdoa, dan mempersiapkan diri untuk ritual besar keesokan harinya.

Rasulullah ﷺ memberikan perhatian khusus terhadap mabit ini sebagai sunnah yang kuat, dan sebagian ulama mewajibkannya. Oleh karena itu, memahami tata cara dan nilai spiritualnya menjadi sangat penting agar ibadah haji kita sempurna secara syariat dan bermakna secara ruhani.

1. Waktu dan Tata Cara Mabit di Muzdalifah

Waktu mabit di Muzdalifah dimulai sejak malam tanggal 10 Dzulhijjah, tepat setelah jamaah selesai dari wukuf di Arafah dan bergerak menuju Muzdalifah. Waktu mabit yang sah adalah sejak setelah masuk waktu Isya hingga menjelang fajar (subuh). Nabi ﷺ menjamak shalat Maghrib dan Isya di Muzdalifah, dan bermalam di sana hingga menjelang terbit fajar.

Tata caranya dimulai dengan mendirikan shalat *jama' ta'khir* (menggabungkan Maghrib dan Isya) setelah sampai di Muzdalifah. Setelah itu, jamaah disunnahkan untuk beristirahat, berzikir, dan mempersiapkan diri untuk lempar jumrah di hari berikutnya. Tidur di Muzdalifah juga merupakan bagian dari ibadah, bukan sekadar kebutuhan biologis.

Sebagian jamaah yang lanjut usia atau memiliki kondisi kesehatan tertentu dibolehkan meninggalkan Muzdalifah lebih awal setelah tengah malam, sebagai bentuk keringanan syariat (*rukhsah*). Namun bagi yang mampu, lebih utama untuk mengikuti sunnah Nabi ﷺ dengan bermalam hingga fajar.

2. Doa yang Dianjurkan Selama Mabit di Muzdalifah

Waktu malam di Muzdalifah adalah saat terbaik untuk berzikir dan berdoa dengan penuh ketenangan. Dalam QS. Al-Baqarah: 198, Allah memerintahkan:

"Maka apabila kamu telah bertolak dari Arafah, berzikirlah kepada Allah di Masy'aril Haram..."

Masy'aril Haram adalah salah satu tempat di Muzdalifah yang disunnahkan untuk berzikir dan berdoa. Nabi ﷺ sendiri berhenti di sana, menghadap kiblat, dan berdoa dengan tangan terangkat hingga fajar menyingsing. Bacaan doa yang dianjurkan selama mabit antara lain adalah *"Allāhumma innī as'aluka ridāka wal-jannah, wa a'ūdzu bika min saḥaṭika wan-nār"*

Perbanyak tahlil, takbir, dan istighfar, karena malam ini termasuk dari hari-hari *tasyriq* yang dipenuhi keutamaan. Jadikan malam ini sebagai waktu kontemplasi spiritual,

evaluasi diri, dan permohonan kepada Allah. Keheningan malam dan semilir angin padang Muzdalifah sangat mendukung kekhusyukan berdoa.

3. Sunnah Mengumpulkan Kerikil untuk Lempar Jumrah di Muzdalifah

Salah satu sunnah yang dilakukan di Muzdalifah adalah mengumpulkan batu kerikil untuk lempar jumrah di Mina. Rasulullah ﷺ melakukannya di tempat ini, dan para sahabat mengikutinya. Disunnahkan mengambil tujuh batu kecil untuk lempar *Jumrah 'Aqabah* pada tanggal 10 Dzulhijjah. Untuk tiga hari *tasyrik* berikutnya (11-13 Dzulhijjah), jamaah dapat mengumpulkan kerikil tambahan (total 49 atau 70 batu).

Ukuran kerikil yang dianjurkan adalah sebesar biji kacang arab—tidak terlalu besar dan tidak terlalu kecil. Hindari mengambil batu dari tempat yang sudah diharamkan (seperti di sekitar tempat lempar jumrah), dan cukup ambil secukupnya, jangan berlebihan. Batu yang diambil tidak perlu dibasuh atau disucikan secara khusus, karena tidak ada tuntunan dari Nabi ﷺ tentang hal itu. Yang penting, niat dan tata cara pelaksanaannya sesuai sunnah.

4. Hikmah Spiritual dari Bermalam di Muzdalifah

Mabit di Muzdalifah mengajarkan kesederhanaan, kesabaran, dan ketundukan kepada Allah. Tidak ada tempat tidur mewah, tidak ada bantal empuk—semuanya tidur beratapkan langit dan beralaskan bumi. Kondisi ini menyatukan umat Islam dari berbagai bangsa dan strata sosial dalam suasana yang sama; tawakal dan zuhud.

Secara spiritual, Muzdalifah adalah tempat menghimpun kekuatan ruhani setelah puncak ibadah di Arafah. Di sini, jamaah menenangkan hati, menyatukan niat, dan mempersiapkan diri secara mental serta fisik untuk hari-hari melempar jumrah yang cukup menguras energi.

Malam ini juga menjadi refleksi dari perjalanan hidup manusia. Gelapnya malam di Muzdalifah ibarat perjalanan di alam kubur yang hening, tempat di mana doa dan amalan menjadi penerang. Itulah sebabnya malam ini begitu berharga jika digunakan

untuk merenung dan bermunajat.

5. Adab yang Dijaga Selama Berada di Muzdalifah

Bermalam di Muzdalifah bukan hanya sekadar proses transit, melainkan momen ibadah yang penuh makna. Untuk itu, setiap jamaah perlu memperhatikan adab-adab selama berada di sana. Pertama, jaga lisan dan pikiran dari ucapan sia-sia, keluhan, atau canda berlebihan. Kedua, jaga kebersihan lingkungan dengan tidak membuang sampah sembarangan. Ketiga, bantu sesama jamaah yang membutuhkan, terutama lansia atau yang lemah secara fisik. Keempat, ciptakan suasana tenang dan hindari kegaduhan agar tidak mengganggu jamaah lain yang beribadah atau beristirahat. Niatkan seluruh aktivitas di Muzdalifah sebagai ibadah dan ikuti teladan yang dicontohkan oleh Nabi ﷺ .

6. Tips Mengatur Waktu Istirahat dan Ibadah di Muzdalifah

Aktivitas panjang di hari Arafah seringkali menguras tenaga, sehingga pengaturan waktu yang baik selama bermalam di Muzdalifah sangat penting. Segera laksanakan shalat Maghrib dan Isya begitu tiba agar sisa waktu dapat digunakan untuk istirahat dan ibadah dengan tenang. Carilah tempat yang aman dan nyaman, jauh dari jalur kendaraan atau kerumunan, untuk beristirahat sejenak. Gunakan alas tidur portabel dan selimut ringan untuk menghangatkan tubuh di malam yang dingin. Aturlah jadwal dengan rombongan untuk bergantian antara tidur, berjaga, dan berzikir agar semua dapat beristirahat tanpa kehilangan momen spiritual.

Pastikan untuk memasang alarm atau meminta dibangunkan sebelum fajar tiba, agar dapat memanfaatkan waktu mustajab untuk berdoa dan berdzikir. Dengan mengatur waktu secara seimbang antara istirahat dan ibadah, malam di Muzdalifah dapat menjadi pengalaman yang tenang, khidmat, dan penuh makna.

Penutup

Mabit di Muzdalifah adalah malam penuh *ibrah* dan rahmat. Bukan hanya sekadar bermalam, tapi juga bentuk ibadah yang mencerminkan kesabaran, kesederhanaan, dan penghambaan. Dengan memahami waktu, adab, doa, dan sunnahnya, mabit

menjadi lebih dari rutinitas, tetapi pengalaman ruhani yang mendalam. Semoga Allah menerima setiap detik ibadah kita di Muzdalifah, menjadikannya pemberat amal di hari penghisaban.

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".

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