

Panduan Praktis Haji & Umrah Sesuai Sunnah (Bagian 8): Panduan Melempar Jumrah yang Sesuai Sunnah



Melempar jumrah adalah bagian penting dalam ibadah haji yang dilakukan di Mina. Ritual ini bukan hanya simbolik, melainkan bentuk konkret perlawanan terhadap godaan setan. Ketika Nabi Ibrahim *'alaihissalam* hendak menyembelih putranya, Ismail, setan mencoba menggoda beliau di tiga titik. Maka Ibrahim melemparnya dengan batu sebagai bentuk penolakan terhadap godaan. Tradisi itu diabadikan dalam ibadah haji sebagai bentuk *tazkiyatun nafs* (penyucian jiwa). Oleh karena itu, penting untuk memahami tata cara melempar jumrah sesuai sunnah Nabi ﷺ agar ibadah ini tidak hanya sah, tetapi juga bermakna.

1. Waktu dan Urutan Melempar Jumrah Menurut Sunnah

Prosesi melontar jumrah dilaksanakan pada hari-hari *Tasyriq*, yaitu tanggal 10, 11, 12, dan (secara opsional) 13 Dzulhijjah. Pada tanggal 10 Dzulhijjah, jamaah hanya melontar *Jumrah 'Aqabah* (jumrah terbesar) dengan tujuh batu kerikil. Waktunya dimulai setelah matahari terbit hingga fajar keesokan harinya, dengan waktu utama setelah tergelincirnya matahari (*zuhur*).

Untuk tanggal 11, 12, dan 13 Dzulhijjah, jamaah melontar ketiga jumrah secara berurutan setiap harinya, dimulai dari *Jumrah Ula* (pertama), *Jumrah Wustha* (tengah), dan diakhiri dengan *Jumrah 'Aqabah*. Masing-masing dilempar dengan tujuh batu kerikil. Bagi jamaah yang memilih untuk meninggalkan Mina sebelum Maghrib tanggal 12 Dzulhijjah (*Nafar Awal*), maka melempar pada tanggal 13 tidak wajib. Namun, jika masih berada di Mina hingga Maghrib, maka melempar pada tanggal 13 Dzulhijjah menjadi wajib (*Nafar Tsani*).

2. Bacaan yang Disunnahkan Saat Melempar Jumrah

Setiap kali melempar satu batu, disunnahkan membaca:

"Bismillāhi, Allāhu Akbar" (Dengan nama Allah, Allah Maha Besar)

Untuk *Jumrah Ula* dan *Wustha*, setelah selesai melempar ketujuh batu, jamaah dianjurkan berdiri menghadap kiblat dan berdoa dengan khusyuk serta lama. Ini sesuai praktik Nabi ﷺ yang memanjangkan doa panjang setelah dua jumrah pertama. Namun setelah *Jumrah 'Aqabah*, Nabi tidak berhenti untuk berdoa, melainkan langsung berangkat. Ini menunjukkan adanya perbedaan adab setelah tiap jumrah, yang perlu diperhatikan agar sesuai dengan sunnah.

Perbanyak juga doa perlindungan dari godaan setan, dan niatkan bahwa setiap batu adalah lambang penolakan terhadap dosa, nafsu, dan keburukan yang mengganggu iman.

3. Jumlah Lemparan dan Batu Kerikil Sesuai Tuntunan Nabi ﷺ

Jumlah total batu kerikil yang diperlukan dalam ibadah haji bergantung pada lama stay jamaah di Mina. Pada hari ke-10 (Idul Adha), jamaah melontar **7 batu** untuk Jumrah 'Aqabah. Pada hari ke-11 dan ke-12, masing-masing hari melempar **21 batu** (3 jumrah × 7 batu). Jika mengikuti hari ke-13, ditambahkan **21 batu** lagi. **Totalnya menjadi**

49 batu untuk jamaah Nafar Awal (tinggal 2 hari Tasyriq) atau **70 batu** untuk Nafar Tsani (tinggal 3 hari *Tasyriq*).

Batu kerikil yang digunakan disarankan berukuran kecil, sebesar biji kacang arab, karena esensinya adalah simbolisasi ibadah, bukan kekuatan lemparan. Jamaah dilarang menggunakan benda lain seperti sandal, kayu, atau batu besar karena berpotensi membahayakan dan menyimpang dari sunnah. Pastikan lemparan masuk ke dalam area tiang jumrah yang disediakan. Jika meleset, lemparan dianggap tidak sah dan harus diulang.

4. Hikmah di Balik Ibadah Melempar Jumrah

Melempar jumrah adalah ibadah yang mengandung banyak hikmah. Pertama, ia adalah simbol penolakan terhadap godaan setan, sebagaimana dilakukan Nabi Ibrahim *'alaihissalam*. Setiap batu yang dilempar adalah bentuk perlawanan terhadap hawa nafsu dan bisikan buruk yang sering menggoda manusia.

Kedua, ibadah ini melatih ketegasan spiritual—membiasakan diri berkata “tidak” pada dosa, maksiat, dan kesia-siaan. Di tengah keramaian dan panasnya medan, ibadah ini juga melatih kesabaran, kedisiplinan, dan ketertiban.

Ketiga, ia menjadi bentuk penyempurna ibadah haji. Tanpa melontar jumrah, ibadah haji tidak sempurna, dan jika ditinggalkan tanpa udzur, bahkan bisa batal. Maka penting menjadikannya sebagai bagian dari transformasi spiritual; dari hamba yang lalai menjadi hamba yang kuat melawan godaan dunia.

5. Doa Setelah Selesai Melontar Jumrah

Setelah selesai melempar Jumrah *Ula* dan *Wustha*, disunnahkan untuk berdiri sejenak, menghadap kiblat, dan membaca doa. Di antara doa yang baik untuk dipanjatkan: *“Allāhumma aj’alhā ḥajjan mabrūran, wa dzanban maghfūran, wa sa’yīyan maskūran”* (Ya Allah, jadikanlah hajiku haji yang mabrur, dosa yang Engkau ampuni, dan sa’i yang Engkau terima.)

Untuk Jumrah 'Aqabah, tidak disunnahkan berhenti berdoa di tempat, tetapi diperbolehkan memanjatkan doa saat berjalan meninggalkan lokasi. Tetap perbanyak doa ampunan, perlindungan dari neraka, dan permohonan agar haji diterima oleh Allah ﷻ. Momentum setelah melontar adalah waktu yang tepat untuk refleksi dan niat memperbaiki diri. Setiap batu yang sudah dilemparkan menjadi saksi bahwa seorang hamba telah berjanji menolak dosa dan memilih jalan kebenaran.

6. Tips Aman dan Nyaman Saat Melontar Jumrah di Tengah Keramaian

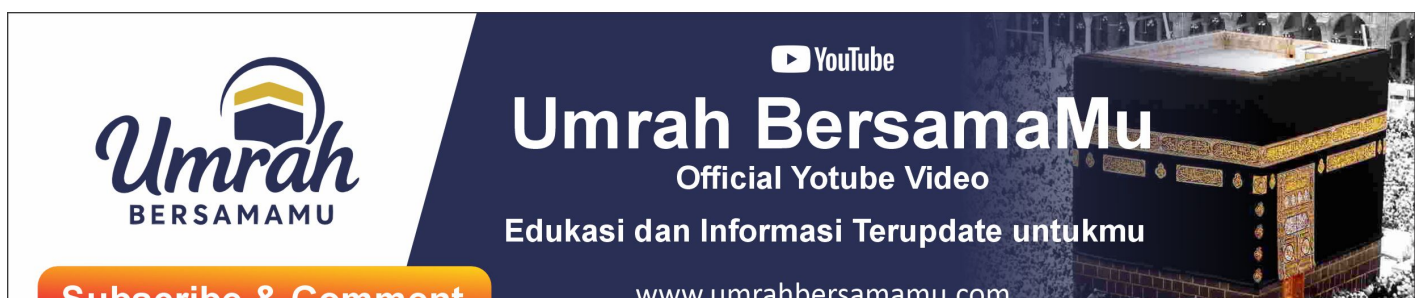
Area jumrah yang sangat padat menuntut jamaah untuk memperhatikan hal-hal berikut agar prosesi lontar jumrah berjalan lancar:



Pilih waktu di luar jam puncak (biasanya setelah Zuhur hingga Maghrib) untuk menghindari kerumunan terpadat. Selalu patuhi arahan petugas dan pembimbing untuk menjaga keselamatan. Gunakan alas kaki yang nyaman dan kuat karena medan yang ditempuh cukup jauh. Bawa barang seperlunya dan amankan di tas yang dipakai di depan badan. Saat melontar, lempar dengan hati-hati dan tepat sasaran untuk tidak membahayakan jamaah lain. Bagi jamaah lansia, wanita, atau yang kondisi fisiknya lemah, dapat mewakilkan (*naib*) kepada orang lain sesuai dengan tata cara yang benar.

Penutup

Melempar jumrah adalah ibadah penuh makna yang mengajarkan penolakan terhadap keburukan dan komitmen untuk tetap berada di jalan ketaatan. Dengan mengikuti waktu, urutan, dan tata cara sesuai sunnah, serta menjaga adab dan keselamatan, ibadah ini akan menjadi bagian penting dari transformasi spiritual dalam perjalanan haji. Semoga setiap batu yang kita lempar menjadi simbol kemenangan melawan hawa nafsu dan bekal menuju haji mabrur.

Terima kasih telah membaca



  YouTube

Umrah BersamaMu

Official Youtube Video

Edukasi dan Informasi Terupdate untukmu

www.umrahbersamamu.com

Subscribe & Comment

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