

# Panduan Praktis Haji & Umrah Sesuai Sunnah (Bagian 9): Mabit di Mina & Ibadah yang Disunnahkan



Setelah wukuf di Arafah dan mabit di Muzdalifah, rangkaian manasik haji berlanjut di Mina—sebuah lembah bersejarah tempat para jamaah melontar jumrah dan bermalam. Mabit di Mina bukan sekadar bermalam biasa, tetapi bagian dari ibadah yang sarat nilai penghambaan, kesabaran, dan persaudaraan.

Rasulullah ﷺ sendiri melaksanakan mabit di Mina selama tiga hari dan memberikan keteladanan dalam ibadah serta adab selama di sana. Dalam artikel ini, kita akan membahas tata cara mabit, doa-doa, amalan sunnah, hingga tips praktis agar ibadah di Mina berjalan nyaman dan khusyuk.

## 1. Tata Cara Mabit di Mina yang Sesuai Sunnah

Mabit di Mina dilakukan pada malam-malam tanggal 11, 12, dan (bagi yang ingin) 13 Dzulhijjah setelah melontar jumrah di siang harinya. Wajib bagi jamaah haji untuk bermalam di Mina, minimal lebih dari setengah malam, agar memenuhi syarat sahnya mabit. Rasulullah ﷺ tinggal di Mina selama tiga hari, dan disebutkan dalam hadits bahwa beliau mempersingkat shalat (*qashar*), berdzikir, serta melontar jumrah setiap harinya. Bagi jamaah yang hendak mempercepat (nafar awal), diperbolehkan keluar dari Mina setelah melempar jumrah pada tanggal 12 Dzulhijjah sebelum matahari terbenam.

Jika masih di Mina hingga Maghrib, maka wajib bermalam lagi untuk nafar tsani (hingga 13 Dzulhijjah). Tidak ada ibadah khusus dalam mabit, namun jamaah dianjurkan mengisi malam dengan ibadah seperti dzikir, membaca Al-Qur'an, serta salat berjamaah di tenda atau mushala yang tersedia di kawasan Mina.

## 2. Doa-Doa yang Dianjurkan Selama Bermalam di Mina

Malam-malam di Mina adalah waktu yang sangat baik untuk memperbanyak doa dan dzikir. Setelah melalui proses spiritual di Arafah dan Muzdalifah, Mina menjadi tempat penyempurna harapan dan penguatan niat untuk istiqamah dalam kebaikan.

Beberapa doa yang dianjurkan selama mabit di Mina antara lain:

*"Allāhumma taqabbal ḥajjī, waghfir lī dzunūbī, wa ja'alnī min 'ibādika aṣ-ṣāliḥīn"*

Artinya: "Ya Allah, terimalah hajiku, ampunilah dosaku, dan jadikan aku termasuk hamba-Mu yang saleh"

*"Rabbanā lā tuzigh qulūbanā ba'da idz hadaytanā wa hab lanā milladunka raḥmah..."*  
(QS. Ali Imran: 8)

Perbanyak juga tahlil, takbir, tahmid, dan istighfar setiap malam sebagai bentuk kesyukuran atas nikmat menunaikan haji.

Doa-doa ini dapat dibaca sendiri atau berjamaah bersama rombongan untuk menciptakan suasana ruhani yang kuat di antara sesama jamaah.

### **3. Ibadah yang Disunnahkan Saat di Mina (Shalat Berjamaah, Dzikir, dll)**

Di Mina, Rasulullah ﷺ mencontohkan bagaimana mabit bukan sekadar bermalam, tetapi momentum untuk memperbanyak ibadah. Beliau mengisi waktunya dengan shalat berjamaah, dzikir, dan muhasabah diri, bukan dengan tidur berlebihan atau bermalas-malasan. Jamaah haji dianjurkan mengikuti teladan ini dengan amalan sunnah seperti shalat lima waktu secara berjamaah, membaca Al-Qur'an setidaknya satu hingga dua juz setiap malam, serta mengulang pelajaran manasik atau mengikuti kajian ringan bersama pembimbing.

Selain itu, mendoakan keluarga dan umat Islam juga menjadi ibadah berharga, karena malam-malam di Mina adalah kesempatan emas untuk memperdalam spiritualitas. Amalan-amalan ini bukan hanya memperkaya pengalaman haji, tetapi juga membentuk kebiasaan baik yang bisa terus diamalkan sepulang dari Tanah Suci.

### **4. Hikmah Spiritual dari Bermalam di Mina**

Mina mengajarkan umat Islam tentang kesabaran, ketertiban, dan kekuatan spiritual. Berada di tenda bersama jutaan jamaah dari berbagai bangsa mengajarkan toleransi, ukhuwah, dan kesederhanaan. Tidak ada tempat mewah, tidak ada fasilitas eksklusif—semua bersaudara di bawah langit yang sama.

Secara *bathiniah*, mabit di Mina adalah waktu untuk merenung dan memperkuat komitmen setelah memperoleh ampunan di Arafah dan keteguhan di Muzdalifah. Di Mina-lah seorang Muslim diuji, apakah dia tetap menjaga kekhusyukan ibadah atau terbuai kenyamanan sementara.

Mina juga menjadi tempat memelihara kemurnian niat dalam menyempurnakan haji. Ibadah tidak berakhir saat selesai wukuf atau lempar jumrah, justru Mina menjadi medan praktik dari semua pelajaran ruhani yang telah diterima.

## **5. Adab yang Dijaga Selama Berada di Mina**

Selama berada di Mina, menjaga adab adalah kunci agar suasana tetap kondusif dan ibadah berjalan dengan khusyuk. Jamaah hendaknya disiplin dalam kebersihan dengan membuang sampah pada tempatnya serta menjaga ketertiban di sekitar tenda. Hindari suara gaduh, bercanda berlebihan, atau membangunkan jamaah lain di malam hari, karena setiap orang membutuhkan ketenangan untuk beribadah.

Penting juga untuk saling menghormati ruang pribadi, terlebih dalam kondisi tenda yang sempit. Selain itu, jangan sampai aktivitas duniawi seperti sibuk dengan gawai atau selfie berlebihan mengurangi makna ibadah. Mina bukanlah tempat rekreasi, melainkan arena ibadah yang suci. Menjaga adab berarti menghormati diri sendiri sekaligus sesama tamu Allah.

## **6. Tips Menjaga Kesehatan dan Kenyamanan di Mina**

Hari-hari di Mina dikenal padat dengan aktivitas ibadah sekaligus tantangan cuaca panas, sehingga menjaga kesehatan dan kenyamanan menjadi hal penting bagi jamaah. Minumlah air putih secara teratur, jangan menunggu rasa haus agar terhindar dari dehidrasi. Gunakan alas tidur atau matras ringan serta kipas kecil bila memungkinkan, untuk menjaga kualitas istirahat. Pilih makanan bergizi dalam porsi wajar dan hindari hidangan berat yang sulit dicerna agar tubuh tetap ringan. Saat keluar tenda, selalu gunakan alas kaki, terutama ketika menuju toilet atau musala, untuk melindungi dari panas lantai maupun cedera.

Jangan lupa siapkan obat pribadi seperti vitamin, minyak angin, atau balsam guna mengantisipasi pegal dan menjaga stamina. Dengan tubuh yang prima dan jiwa yang terjaga, ibadah di Mina akan terasa lebih nyaman dan bisa dijalani dengan khusyuk.

## **Penutup**

Mabit di Mina adalah tahapan penting dalam ibadah haji yang menyempurnakan manasik dan membentuk karakter hamba yang sabar, tertib, dan bertakwa. Dengan memahami tata cara, sunnah-sunnah, dan hikmah bermalam di Mina, ibadah haji tidak hanya sah secara syariat, tetapi juga menjadi proses pembinaan ruhani yang membekas sepanjang hayat. Semoga Allah menjadikan kita termasuk hamba-hamba

yang menyempurnakan ibadah haji dengan hati yang khusyuk dan jiwa yang bersih.

## 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 subtitle "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".

**Umrah**  
BERSAMAMU

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

**Subscribe & Comment**

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