

SILATURRAHMI DALAM PERSPEKTIF SUNNAH (SUATU KAJIAN HADIS MAUDHU'I DENGAN PENDEKATAN ILMU MA'ANI AL-HADIS)

Firdaus¹, Siar Ni'mah²

¹Universitas Islam Negeri Alauddin, Makassar

²Universitas Islam Ahmad Dahlan, Sinjai

Korespondensi Penulis. E-mail: firdaus.muin@uin-alauddin.ac.id,

Korespondensi Penulis. E-mail: siar.nimah@gmail.com.

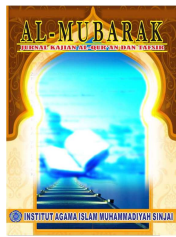
Abstract

Silaturahmi (maintaining family and social ties) is a fundamental teaching in Islam that regulates human and social relations. This article aims to analyze the virtues, positive impacts, and threats of severing silaturahmi from the perspective of the hadiths of Prophet Muhammad ﷺ, while reviewing its relevance to modern scientific findings and its contextualization in the digital era. This study employs a qualitative approach with a descriptive-analytical library research method using a thematic hadith approach (maudhu'i) and the science of ma'ani al-hadis. The results indicate that the Prophet's hadiths consistently emphasize the virtues of silaturahmi, such as expanding sustenance, prolonging life, and gaining Allah's assistance. Scientifically, the meaning of "long life" is manifested both qualitatively (the blessings of life) and quantitatively (physical and mental health), which aligns with contemporary research on the positive impact of social relationships on human immunity and life expectancy. Conversely, severing silaturahmi is categorized as a major sin (kaba'ir) with the threat of immediate punishment in this world and being barred from entering heaven. In the modern era, the essence of silaturahmi can still be maintained through digital media as a solution to overcome distance barriers without diminishing the substance of human values taught by the sunnah.

Keywords: *Silaturahmi, Sunnah, Maudhu'i, Ma'ani Al-Hadis, Social Relationships.*

Abstrak

Silaturahmi merupakan salah satu ajaran fundamental dalam Islam yang mengatur hubungan kemanusiaan dan sosial. Artikel ini bertujuan untuk menganalisis keutamaan, dampak positif, serta ancaman memutus tali silaturahmi berdasarkan perspektif hadis Nabi Muhammad ﷺ, sekaligus meninjau relevansinya dengan temuan sains modern serta kontekstualisasinya di era digital. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode kajian pustaka (library research) bertipe deskriptif-analitis melalui pendekatan hadis tematik (maudhu'i) dan ilmu ma'ani al-hadis. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hadis-hadis Nabi secara konsisten menegaskan keutamaan silaturahmi, seperti dilapangkan rezeki, dipanjangkan umur, dan mendapatkan pertolongan Allah SWT. Secara ilmiah, makna "panjang umur" dijawabantahkan baik secara kualitas (keberkahan hidup) maupun kuantitas (kesehatan fisik dan mental), yang



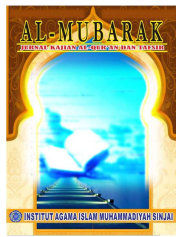
sejalan dengan riset kontemporer mengenai dampak positif hubungan sosial terhadap imunitas dan harapan hidup manusia. Sebaliknya, memutus silaturahmi dikategorikan sebagai dosa besar (kaba'ir) dengan ancaman disegerakannya hukuman di dunia dan terhalang masuk surga. Di era modern, esensi silaturahmi tetap dapat dipertahankan melalui media digital sebagai solusi mengatasi hambatan jarak tanpa mengurangi substansi nilai-nilai kemanusiaan yang diajarkan sunnah.

Kata Kunci: Silaturahmi, Sunnah, Maudhu'i, Ma'ani Al-Hadis, Hubungan Sosial.

1. Pendahuluan

Salah satu ajaran yang menempati posisi fundamental dalam tatanan teologis dan sosial Islam adalah silaturahmi, yaitu aktivitas merawat dan menjalin hubungan baik antarsesama manusia. Secara normatif, hubungan tersebut tidak hanya mengejawantahkan ikatan kekeluargaan sedarah (*rahim*), melainkan meluas pada dimensi kemanusiaan universal (*ukhuwah insaniyah*) yang mencakup tetangga, teman, rekan kerja, hingga bentuk kolaborasi lintas peradaban dan budaya. Islam memandang silaturahmi bukan sekadar formalitas interaksi sosial biasa, melainkan sebuah instrumen spiritual yang mendatangkan maslahat duniawi dan ukhrawi. Begitu pentingnya doktrin ini, Rasulullah ﷺ dalam berbagai riwayat mengorelasikannya secara langsung sebagai indikator kesempurnaan iman seseorang, sekaligus menjanjikan implikasi konkret berupa kelapangan rezeki dan perpanjangan umur bagi pelakunya.

Namun, realitas sosiologis di era modernitas menyajikan paradoks dan tantangan yang mengancam eksistensi tradisi luhur ini. Arus kesibukan urban, individualisme, serta pergeseran pola komunikasi interpersonal sering kali merenggangkan simpul-simpul kekerabatan fisik. Fenomena isolasi sosial dan kesepian kini bertransformasi menjadi krisis kesehatan publik global, di mana Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) mengategorikannya sebagai ancaman serius yang setara dengan faktor risiko medis klasik layaknya merokok. Menariknya, di saat sains modern baru menyadari bahwa ikatan sosial yang kuat mampu menurunkan hormon stres, menguatkan sistem imun, dan meningkatkan ekspektasi harapan hidup hingga 50% (Adrianto, 2025; Lin & Xu, 2025), tradisi sunnah nabi telah sejak empat belas abad lalu menetapkan silaturahmi sebagai "kunci" umur panjang.

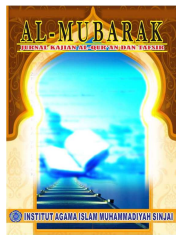


Kendati signifikansi silaturahmi telah diakui baik secara teologis maupun empiris-ilmiah, pemahaman parsial dan tekstualis terhadap hadis-hadis bertema ini kerap memicu perdebatan teologis di kalangan umat. Salah satu titik krusial perdebatan tersebut berkisar pada pertanyaan interpretatif: bagaimana mengompromikan makna hadis "silaturahmi memperpanjang umur" dengan ketetapan teologis ayat Al-Qur'an bahwa ajal setiap manusia bersifat absolut dan tidak dapat ditunda atau dimajukan? Ketidakpastian tafsir ini menuntut adanya pembacaan kontekstual melalui metodologi syarah hadis yang otoritatif agar tidak terjadi benturan pemahaman antardalil keagamaan.

Di sisi lain, perkembangan teknologi informasi di era digital membuka redefinisi baru terhadap medium interaksi manusia. Di satu sisi, jarak geografis bukan lagi hambatan mutlak berkat kehadiran platform komunikasi digital, namun di sisi lain, muncul pertanyaan krusial mengenai keabsahan dan pemenuhan esensi nilai-nilai kehangatan silaturahmi jika hanya dilakukan secara virtual. Oleh karena itu, diperlukan sebuah kajian mendalam yang menelaah secara komprehensif bagaimana hadis-hadis Nabi memetakan urgensi, keutamaan, serta ancaman memutus silaturahmi, guna ditarik relevansinya terhadap kesejahteraan psikofisik manusia serta dinamika interaksi sosial kontemporer.

2. Metode

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif berbasis studi kepustakaan (*library research*). Pengumpulan data dilakukan dengan menelaah berbagai literatur primer berupa kitab-kitab hadis otoritatif seperti *Sahih al-Bukhari*, *Sahih Muslim*, *Musnad Ahmad*, *Sunan Abu Dawud*, *Sunan an-Nasa'i*, dan *Sunan Ibn Majah*, serta literatur sekunder berupa kitab syarah hadis seperti *Kitab Fath al-Bari* dan *Syarah Sahih Muslim an-Nawawi*, buku, dan jurnal ilmiah yang relevan. Pendekatan yang digunakan dalam menganalisis teks-teks hadis adalah pendekatan Hadis Tematik (*Maudhu'i*), yaitu dengan mengumpulkan hadis-hadis yang berkaitan dengan tema silaturahmi, baik yang menjelaskan pengertian, keutamaan, maupun ancaman bagi pemutusannya. Data hadis tersebut kemudian dianalisis menggunakan metode *Syarh Ilmu Ma'ani al-Hadis* untuk menggali makna tekstual, kontekstual, serta relevansi interdisipliner antara teks keagamaan



dengan data ilmiah kontemporer, seperti psikologi sosial dan kesehatan masyarakat. Data yang telah terkumpul kemudian dianalisis secara deskriptif-analitis untuk menyajikan kesimpulan yang komprehensif mengenai konsep silaturahmi menurut perspektif sunnah.

3. Hasil dan Pembahasan

3.1 Pengertian Silaturahmi

Kata silaturahmi berasal dari dua kata, yaitu kata صلة yang akar katanya berasal dari kata وصل, artinya menghubungkan atau hubungan. Dan yang kedua adalah kata الرحيم atau الرحم, jamaknya adalah الرحام yang artinya rahim atau kerabat atau peranakan perempuan. Kata tersebut berasal dari kata رحم, terdiri dari huruf *ra*, *ha* dan *mim*, yang asalnya menunjuk pada *al-riqqah* (rahmat atau belas kasih), *al-'athf* (belas kasih atau cinta) dan *al-ra'fah* (kemurahan hati atau belas kasihan) (Abi Husain Ahmad bin Faris bin Zakariya, 1979). Disamping makna di atas, kata rahim juga dimaknai dengan peranakan atau kekerabatan yang masih memiliki pertalian darah (persaudaraan). berarti, masih semakna dengan rahim.

Secara bahasa, silaturahmi berakar dari kata dalam bahasa Arab, yaitu *shilat* (menyambung) dan *ar-rahim* (kasih sayang), yang berarti ikhtiar untuk mempererat tali kasih sayang antarsesama. Aktivitas ini tidak terbatas pada tegur sapa atau berjabat tangan saja, melainkan sebuah komitmen mendalam untuk menjaga keharmonisan hubungan kemanusiaan. Dalam ajaran Islam, silaturahmi diposisikan sebagai ibadah yang sangat luhur. Pentingnya amalan ini ditegaskan dalam sebuah hadis populer Rasulullah ﷺ, yang menyatakan bahwa barang siapa yang ingin diluaskan rezekinya dan dianugerahi umur yang panjang, maka ia dianjurkan untuk menjaga silaturahmi.

Menjaga hubungan baik dengan sanak saudara serta sesama manusia tidak hanya mendatangkan keberkahan berupa rezeki yang melimpah, tetapi juga keberkahan usia. Sebaliknya, Islam melarang keras tindakan memutuskan ikatan persaudaraan. Orang yang dengan sengaja memutuskan hubungan baik dengan kerabat maupun sesama mendapatkan peringatan keras, bahkan diancam tidak akan bisa masuk surga. Hal ini sejalan dengan sabda Rasulullah ﷺ yang

menegaskan bahwa pemutus silaturahmi diharamkan masuk surga. Besarnya pahala dan beratnya ancaman ini menjadi bukti nyata betapa pentingnya menjaga, merawat, dan memperkuat tali persaudaraan.

3.2 Keutamaan Memelihara Tali Silaturahmi menurut Hadis Nabi

a. Mendapat pertolongan Allah SWT

قَالَ أَحْمَدُ أَيُّضًا: حَدَّثَنَا يَزِيدُ بْنُ هَارُونَ، حَدَّثَنَا حَجَّاجُ بْنُ أَرْطَاةَ، عَنْ عَمْرِو بْنِ شُعَيْبٍ، عَنْ أَبِيهِ، عَنْ جَدِّهِ قَالَ: جَاءَ رَجُلٌ إِلَى رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَقَالَ: يَا رَسُولَ اللَّهِ إِنَّ لِي ذَوِي أَرْحَامٍ، أَصِلُ وَيَقْطَعُونَ، وَأَغْفُو وَيَظْلِمُونَ، وَأُحْسِنُ وَيُسِيئُونَ، أَفَأَكْفِيهِمْ؟ قَالَ: "لَا إِذَنْ تَتْرَكُونَ جَمِيعًا، وَلَكِنْ جُدْ بِالْفَضْلِ وَصِلْهُمْ؛ فَإِنَّهُ لَنْ يَزَالَ مَعَكَ ظَهِيرٌ مِنَ اللَّهِ، عَزَّ وَجَلَّ، مَا كُنْتَ عَلَى ذَلِكَ"

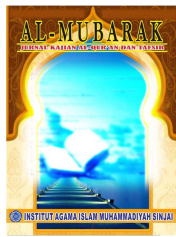
Artinya:

“Imam Ahmad mengatakan pula, telah menceritakan kepada kami Muhammad ibnu Bakar, telah menceritakan kepada kami Yazid ibnu Harun, telah menceritakan kepada kami Hajjaj ibnu Artah, dari Amr ibnu Syu’aib, dari ayahnya, dari kakeknya yang menceritakan bahwa seorang lelaki datang kepada Rasulullah SAW, lalu bertanya: “Wahai Rasulullah, sesungguhnya aku mempunyai banyak kerabat; aku menghubungkan persaudaraan dengan mereka, tetapi mereka memutuskannya; dan aku memaafkan mereka, tetapi mereka terus berbuat aniaya kepadaku; dan aku berbuat baik kepada mereka, tetapi mereka terus-menerus berbuat buruk kepadaku. Bolehkah aku membalas perlakuan mereka?” Rasulullah SAW menjawab: Tidak, kalau begitu berarti kamu semua sama tidak benarnya, tetapi bermurahlah dengan memberikan kelebihan dan tetaplah menghubungkan kekeluargaan, karena sesungguhnya kamu akan terus mendapat pertolongan dari Allah SWT. Selama kamu mau melakukan hal tersebut”(Al-Syaibani, 2001).

b. Dilapangkan Rezekinya dan Dipanjangkan Umurnya

عَنْ ابْنِ شِهَابٍ قَالَ أَخْبَرَنِي أَنَسُ بْنُ مَالِكٍ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ مَنْ أَحَبَّ أَنْ يُبْسَطَ لَهُ فِي رِزْقِهِ وَيُنْسَأَ لَهُ فِي أَثَرِهِ فَلْيَصِلْ رَحِمَهُ

Artinya:



”Dari Ibnu Syihab dia berkata; telah mengabarkan kepadaku Anas bin Malik bahwa Rasulullah shallallahu alaihi wasallam bersabda: “Barangsiapa ingin dilapangkan pintu rezeki untuknya dan dipanjangkan umurnya hendaknya ia menyambung tali silaturahmi.” (HR. Bukhari) (Al-Ju’fi, 2001; Al-Naisaburi, n.d.; Al-Syaibani, 2001; Daud, 1981).

Kata يُنْسَأُ dalam hadis di atas bermakna *yu’akhhkiru* atau menunda, sedangkan kata أَثَرُهُ bermakna *ajalnya* (Al-Asqalani, 2004). Jadi, ungkapan “silaturahmi memperpanjang umur” dapat diartikan bahwa mereka yang menyambung atau memelihara atau mempererat silaturrahmi, ajalnya dapat diundur atau ditunda. Ia bukan sekadar kiasan; melainkan ia lahir dari ajaran Islam yang sarat hikmah.

Di satu sisi, terdapat ayat al-Quran dan hadis yang menegaskan bahwa ajal setiap manusia telah ditetapkan secara mutlak; tidak dapat dimajukan ataupun ditunda sedikit pun. Lantas, bagaimana menyelaraskannya dengan janji bahwa silaturahmi dapat memperpanjang umur? Untuk menjawab persoalan ini, para ulama memberikan penjelasan yang mendalam. Imam An-Nawawi dan Al-Hafizh Ibnu Hajar Al-‘Asqalani memaparkan dua sudut pandang utama, di mana istilah “panjang umur” dalam hadis tersebut dipahami sebagai *kinayah* atau kiasan untuk keberkahan hidup. Melalui silaturahmi, Allah menurunkan keberkahan ke dalam kehidupan seseorang. Berkah ini mewujudkan dalam beberapa bentuk seperti produktivitas amal, nilai hidup yang tinggi, adanya warisan kebaikan yang dimilikinya. Dengan demikian, esensi “panjang umur” karena silaturahmi lebih menekankan pada peningkatan kualitas hidup, bukan sekadar penambahan jumlah bilangan tahun (kuantitas) usia seseorang (Al-Nawawi, 1995).

Selain makna kiasan, sebagian ulama mengartikan perpanjangan umur ini secara harfiah (literal). Allah Swt. bisa saja benar-benar menambah bilangan usia seseorang, misalnya dari yang semula ditetapkan 60 tahun menjadi 100 tahun sebagai bentuk balasan atas amalan silaturrahminya. Konsep ini bekerja dalam ruang lingkup takdir *mu’allaq* (takdir yang ketetapanannya bergantung pada amal perbuatan manusia). Dalam praktiknya,

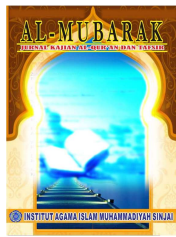
malaikat mencatat usia seorang hamba berdasarkan apakah ia menyambung silaturahmi atau tidak, walaupun di sisi lain, ketetapan akhir yang sesungguhnya sudah berada di dalam ilmu Allah yang Mahatinggi sejak awal (Al-Asqalani, 2004).

Pada dasarnya, kedua sudut pandang di atas bermuara pada kesimpulan yang sama yakni silaturahmi mendatangkan karunia Allah yang memperpanjang hidup manusia, baik secara *maknawi* (penuh berkah dan manfaat) maupun *hakiki* (bertambahnya usia). Lebih dari itu, silaturahmi merupakan bentuk ibadah sosial yang menciptakan kedamaian dengan meneladani sifat penyayang Rasulullah ﷺ. Beliau dikenal selalu menjaga hubungan baik, bahkan kepada kerabat yang pernah menyakiti beliau. Nilai-nilai Islam inilah yang mendorong kita untuk memaafkan kesalahan sesama, rutin mengunjungi sanak saudara, memuliakan tamu dan peduli terhadap tetangga. Ketika hubungan persaudaraan (ukhuwah) erat dan kasih sayang tersebar, hati manusia akan bersih dari penyakit dengki serta dendam.

Kondisi psikologis yang damai dan tentram ini secara otomatis akan berdampak positif pada kesehatan fisik. Di sinilah letak keistimewaan ajaran Islam, di mana tuntunan syariatnya terbukti selaras dengan temuan sains modern mengenai korelasi positif antara hubungan sosial yang baik (silaturahmi) dengan kesehatan jasmani serta angka harapan hidup manusia.

3.3. Hubungan Sosial dan Umur Panjang dalam Perspektif Ilmiah

Serangkaian penelitian ilmiah membuktikan bahwa hubungan sosial yang erat membawa pengaruh besar bagi kesehatan jiwa, kondisi fisik, hingga umur panjang. Sebagai contoh, sebuah meta-analisis berskala besar yang mengkaji 148 penelitian dengan total lebih dari 300 ribu peserta menunjukkan hasil yang luar biasa: orang-orang yang memiliki ikatan sosial yang kuat mempunyai peluang bertahan hidup 50% lebih tinggi dibandingkan mereka yang terisolasi. Dampak positif dari bersilaturahmi ini terbukti konsisten, tanpa memandang faktor usia, jenis kelamin, maupun latar belakang kesehatan seseorang (Lin & Xu, 2025).



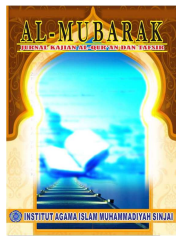
Dengan kata lain, siapa pun Anda, memelihara hubungan baik dengan keluarga dan sahabat dekat dapat meningkatkan peluang untuk berumur panjang secara signifikan. Para peneliti bahkan menyejajarkan dampak positif interaksi sosial ini dengan faktor medis utama. Memiliki lingkaran pertemanan yang suportif ternyata sebanding dengan efek berhenti merokok sebanyak 15 batang sehari dalam hal memperpanjang harapan hidup. Hebatnya lagi, manfaat ini melampaui dampak positif dari olahraga rutin maupun menjaga berat badan ideal. Sebaliknya, hidup dalam kesepian dan isolasi sosial membawa risiko kesehatan yang sama bahayanya dengan kecanduan rokok yang parah (Holt-Lunstad, J., Smith, T. B., & Layton, 2010).

Penelitian ilmiah berhasil mengungkap berbagai jalur biologis yang menjelaskan bagaimana silaturahmi dapat menjaga dan meningkatkan kesehatan tubuh manusia. Secara garis besar, manfaat tersebut terbagi ke dalam tiga aspek utama yakni: *pertama*, peredam stres kronis (*stress buffer*). Dalam hal ini, dukungan sosial yang lahir dari silaturahmi berfungsi sebagai tameng (*buffer*) psikologis saat menghadapi tekanan hidup. Individu yang aktif berinteraksi cenderung lebih resilien (tangguh) dalam mengelola stres, sehingga tubuh mereka terhindar dari dampak buruk kerusakan organ akibat stres yang berkepanjangan.

Kedua, manfaat fisiologis dan sistem imun. Secara fisik, interaksi sosial yang hangat dan positif memberikan efek langsung pada sistem tubuh manusia seperti Kesehatan jantung dan kekebalan tubuh. *Ketiga*, terjadi sebuah sistem perlindungan kesehatan mental, dimana ketiks menghabiskan waktu bersama orang-orang tercinta merupakan obat alami untuk mengusir kesepian dan mencegah risiko depresi. Momen kebersamaan yang diisi dengan tawa dan obrolan hangat dapat, memicu pelepasan hormon kebahagiaan dan menekan produksi hormon stress. Kondisi mental yang bahagia, damai, dan optimis ini pada akhirnya menjadi fondasi utama yang mendongkrak kesehatan fisik secara menyeluruh.

Berikut adalah beberapa manfaat nyata dari menjaga silaturahmi bagi kesehatan berdasarkan hasil penelitian:

- a. Meredakan Stres dan Menstabilkan Tekanan Darah



Hubungan sosial yang harmonis mampu menenangkan sistem saraf, sehingga memicu penurunan hormon stres dan menjaga tekanan darah tetap stabil. Berkeluh kesah serta bertukar dukungan dengan kerabat terbukti ampuh meringankan beban mental yang menggajal.

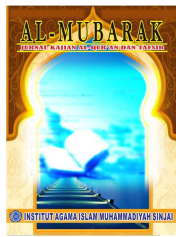
b. Meningkatkan Sistem Kekebalan Tubuh

Merasa disayangi dan diperhatikan mendorong tubuh untuk memproduksi hormon-hormon positif yang memperkuat imunitas. Oleh karena itu, berbagai riset menunjukkan bahwa individu dengan lingkaran pertemanan yang luas memiliki daya tahan tubuh yang lebih prima dan tidak rentan terserang penyakit.

c. Memperpanjang Harapan Hidup

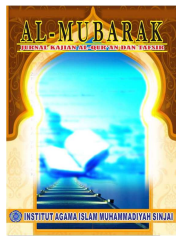
Secara data statistik, mereka yang aktif berinteraksi sosial cenderung memiliki umur yang lebih panjang. Studi membuktikan bahwa tingkat bertahan hidup melonjak hingga 50% pada individu yang memelihara kedekatan sosial. Sebaliknya, menutup diri dari lingkungan meningkatkan risiko kematian dini secara drastis, bahkan hingga tiga kali lipat lebih tinggi dibandingkan orang yang rajin bersilaturahmi (Adrianto, 2025).

Berbagai dampak positif tersebut menjadi alasan mengapa silaturahmi kerap dijuluki sebagai "resep rahasia" untuk berumur panjang. Pada hakikatnya, fisik dan mental kita memang dirancang untuk saling berinteraksi dengan sesama. Saat kita membangun persahabatan, menjaga keharmonisan keluarga, atau terlibat aktif dalam komunitas, kita sebenarnya sedang melakukan perawatan diri (*self-care*). Aktivitas ini memberikan "asupan bergizi" bagi kesehatan mental yang pada akhirnya berdampak positif pada kondisi fisik. Melihat fenomena ini, tidak mengherankan jika banyak dokter dan praktisi kesehatan kini gencar menyuarakan gerakan melawan epidemi kesepian. Bahkan, Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) telah mengategorikan isolasi sosial sebagai krisis kesehatan masyarakat yang serius, karena bahayanya yang setara dengan faktor risiko medis konvensional lainnya.



Fenomena ini terlihat sangat nyata pada komunitas-komunitas dengan populasi penduduk berumur panjang di berbagai penjuru dunia. Para peneliti yang mendalami fenomena *Blue Zones* (Wilayah Biru) yaitu daerah dengan jumlah lansia berumur di atas 100 tahun tertinggi menemukan satu benang merah yang sama: kunci rahasia mereka terletak pada ikatan sosial yang sangat kuat. Misalnya, tradisi Moai di Okinawa Jepang, masyarakat di sana memiliki kelompok pertemanan erat yang rutin berkumpul untuk saling membantu secara finansial dan emosional. Kebiasaan mengobrol santai di sore hari sambil menikmati teh dan bercanda tawa inilah yang diyakini menjadi salah satu pilar utama panjang umurnya warga Okinawa. Demikian juga misalnya kebiasaan yang terjadi di Italia khususnya melihat ikatan keluarga di Sardinia, di mana seluruh anggota keluarga besar terbiasa berkumpul setiap hari untuk bersantap bersama dan bertukar cerita dengan hangat. Lingkungan sosial yang suportif, penuh tawa, dan berlandaskan kasih sayang terbukti secara empiris mampu membuat anggota komunitasnya hidup jauh lebih sehat serta memiliki usia yang lebih panjang (Adrianto, 2025).

Fakta-fakta ilmiah tersebut sangat selaras dengan sabda Rasulullah Saw. mengenai keutamaan silaturahmi dalam memperpanjang usia. Pada akhirnya, di belahan bumi mana pun, manusia memang membutuhkan kasih sayang dan ikatan persahabatan sebagai kunci untuk berumur panjang. Sains modern kini hanya mempertegas apa yang telah menjadi kearifan spiritual sejak lama: bahwa hubungan yang harmonis adalah obat yang paling mujarab. Bahkan, tindakan sederhana seperti dua sahabat yang saling berjabat tangan sudah menjadi bentuk silaturahmi nyata untuk mempererat kedekatan. Bagi umat Muslim, momen paling hangat untuk merajut kembali tali persaudaraan ini hadir saat merayakan Idulfitri. Di Indonesia sendiri, tradisi mudik ke kampung halaman telah menjadi ritual tahunan yang selalu dinanti-nantikan. Jarak sejauh ratusan kilometer rela diarungi demi bisa bersujud di hadapan orang tua, melepas rindu dengan kakek-nenek, serta berkumpul bersama sanak saudara. Seluruh perjuangan tersebut bermuara pada satu ketulusan: menyambung kembali dan memperkuat ikatan silaturahmi yang mungkin sempat renggang akibat kesibukan duniawi sehari-hari.

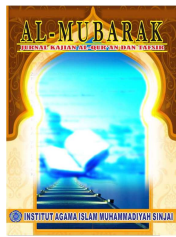


Konteks kultural berkumpulnya keluarga besar di rumah leluhur serta pelaksanaan tradisi halal bihalal pasca Lebaran yang dicirikan oleh aktivitas saling memaafkan dan interaksi sosial antartetangga merupakan sebuah instrumen katarsis emosional. Secara psikologis, jabat tangan dan artikulasi permohonan maaf pada momen tersebut berfungsi sebagai bentuk resolusi konflik. Proses ini efektif mereduksi beban kognitif akibat rasa bersalah masa lalu, merekonstruksi hubungan inter-personal yang sempat merenggang, serta memulihkan kelelahan psikologis (*burnout*) akibat distorsi hubungan sosial.

Lebih lanjut, tradisi silaturahmi berkala ini memiliki determinasi psikologis yang signifikan terhadap kesejahteraan mental (*mental well-being*). Setelah mengalami tekanan rutinitas kerja tahunan, reintegrasi individu ke dalam kelompok primer (keluarga dan kerabat) bertindak sebagai mekanisme koping (*coping mechanism*) yang adaptif terhadap stres. Stimulasi afektif berupa keceriaan kolektif dan penguatan jaringan sosial (*social support network*), khususnya bagi para migran (pemudik), terbukti secara empiris mampu mengeliminasi perasaan kesepian (*loneliness*), mencegah kecemasan, serta meningkatkan kepuasan hidup (*life satisfaction*) secara substansial.

Riset di bidang psikologi membuktikan bahwa kerelaan untuk memaafkan dan berdamai dengan sesama dapat mengikis stres serta meredam amarah yang terpendam, yang pada gilirannya mendongkrak kesehatan mental. Esensi inilah yang terpancar nyata saat merayakan Idulfitri, ketika kita saling memaafkan dengan tulus, segala ganjalan emosi negatif seketika luruh, meninggalkan rasa lapang dan ringan di dalam jiwa. Saat hati diselimuti kedamaian dan kebahagiaan, tubuh pun ikut merespons secara positif melalui peningkatan sistem kekebalan serta tekanan darah yang lebih stabil (Rasmussen et al., 2019).

Sinergi antara ritus keagamaan dalam bentuk interaksi sosial komunal dan regulasi emosi melalui mekanisme saling memaafkan menunjukkan keselarasan yang signifikan dengan parameter *well-being* modern. Momentum Idul Fitri berfungsi sebagai fase pemulihan afektif, rekonstruksi relasional, dan peningkatan motivasi intrinsik individu. Kendati demikian, kontinuitas pemeliharaan hubungan sosial (*social maintenance*) pasca-hari raya merupakan determinan yang jauh



lebih krusial. Perspektif teologis Islam menegaskan bahwa silaturahmi merupakan kewajiban yang bersifat kontinu tanpa batasan temporal.

Selaras dengan prinsip tersebut, literatur psikologi kontemporer merekomendasikan interaksi reguler dengan jaringan dukungan sosial (*support system*) sebagai bentuk intervensi preventif terhadap distorsi mental. Aktivitas komunikasi rutin, ekskursi domestik ke kediaman kerabat, maupun interaksi informal dalam kelompok sebaya berperan sebagai stimulus kebahagiaan harian (*daily uplifts*). Di Indonesia, keberlanjutan ini diinstitusikan melalui struktur sosial informal seperti arisan keluarga atau ikatan alumni (reuni). Meskipun beberapa institusi tersebut bersifat sekuler, fungsi sosiologisnya tetap konsisten, yakni merawat kohesi sosial. Upaya sistematis dalam menjaga densitas jaringan sosial ini secara empiris berkorelasi positif terhadap peningkatan kualitas hidup, reduksi morbiditas, dan perpanjangan angka harapan hidup (*longevity*).

Di tengah dinamika era modern yang serba sibuk, kita dituntut untuk lebih sadar dan sengaja meluangkan waktu demi bersilaturahmi. Jangan biarkan kecanggihan teknologi dan media sosial mengikis kehangatan interaksi tatap muka. Meski bertegur sapa melalui pesan singkat merupakan hal yang baik, esensinya kerap kali belum mampu menandingi kedekatan saat bertemu langsung, di mana kita bisa saling bertukar cerita sembari menyaksikan ekspresi wajah dan mendengar gelak tawa secara nyata (Von Mohr et al., 2021). Pengalaman getir selama masa pandemi COVID-19 beberapa tahun silam telah menjadi pelajaran berharga yang menyadarkan kita betapa rindunya dan berartinya sebuah perjumpaan fisik dengan orang-orang tercinta. Setelah sempat dipaksa untuk saling menjauh, kini kita menjadi jauh lebih menghargai esensi mendalam dari berkumpul dan saling menyentuh hati.

Teknologi komunikasi modern saat ini harus dimanfaatkan sebagai jembatan untuk mengatur interaksi langsung, bukan sebagai alasan untuk membatasi diri. Menghubungi kembali sahabat lama, menjadwalkan kunjungan ke kerabat, atau membangun keakraban dengan tetangga adalah bentuk nyata dari investasi emosional. Setiap ikatan sosial yang berhasil diperbarui akan

memperkuat fondasi psikologis kita dalam menghadapi dinamika suka dan duka kehidupan.

Pada akhirnya, dimensi agama dan sains modern mencapai konklusi yang sama yakni manusia tidak didesain untuk hidup terisolasi. Kita secara biologis dan psikologis membutuhkan kasih sayang, dukungan, dan kebersamaan. Prinsip bahwa silaturahmi memperpanjang usia mengajarkan kita bahwa tindakan prososial (berbuat baik pada sesama) secara otomatis akan mendatangkan dampak positif bagi kesehatan fisik dan mental kita sendiri. Kedamaian psikologis dan kebugaran tubuh secara empiris tumbuh subur dalam lingkungan sosial yang suportif.

Pesan ini berlaku universal tanpa batasan sekat keyakinan. Oleh karena itu, refleksi diri untuk mengidentifikasi hubungan interpersonal yang sempat merenggang, baik karena jarak maupun kesalahpahaman menjadi sangat krusial. Inisiasi kecil seperti menyapa atau meminta maaf tidak harus menunggu momentum Idulfitri. Langkah-langkah taktis ini adalah proses merajut kembali jaringan sosial yang membuat hidup lebih bermakna. Ketika hubungan sosial berjalan harmonis, individu akan memiliki resiliensi (daya tahan) yang lebih tinggi terhadap tekanan hidup karena tersedianya tempat berbagi beban emosional. Meskipun batas usia biologis merupakan hak prerogatif Tuhan, menjaga hubungan persaudaraan dengan keluarga, sahabat, dan rekan kerja adalah ikhtiar berbasis ilmiah terbaik untuk meningkatkan kualitas hidup, kebahagiaan, dan angka harapan hidup secara nyata.

3.4. Kedudukan dan Keutamaan Silaturahmi

a. Sebagai Tanda Orang Beriman

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ عَنِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ مَنْ كَانَ يُؤْمِنُ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ فَلْيُكْرِمْ ضَيْفَهُ وَمَنْ كَانَ يُؤْمِنُ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ فَلْيَصِلْ رَجَمَهُ وَمَنْ كَانَ يُؤْمِنُ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ فَلْيَقُلْ خَيْرًا أَوْ لِيَصْمُتْ

Artinya:

“Dari Abu Hurairah radhiyallahu anhu dari Nabi shallallahu alaihi wasallam beliau bersabda: “Barangsiapa beriman kepada Allah dan hari Akhir,

hendaknya ia memuliakan tamunya, dan barangsiapa beriman kepada Allah dan hari Akhir, hendaknya ia menyambung tali silaturahmi, dan barangsiapa beriman kepada Allah dan hari Akhir, hendaknya ia berkata baik atau diam.” (Al-Ju’fi, 2001; Al-Naisaburi, n.d.; Al-Syaibani, 2001; Daud, 1981).

b. Disayangi Penduduk Langit

قَالَ الْإِمَامُ أَحْمَدُ: حَدَّثَنَا سُفْيَانُ، حَدَّثَنَا عَمْرُو، عَنْ أَبِي قَابُوسَ، عَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ عَمْرٍو يُبْلَغُ بِهِ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: "الرَّاجِمُونَ يَرْحَمُهُمُ الرَّحْمَنُ، ارْحَمُوا أَهْلَ الْأَرْضِ يَرْحَمَكُمُ أَهْلُ السَّمَاءِ، وَالرَّجِمُ شَجَنَةٌ مِنَ الرَّحْمَنِ، مَنْ وَصَلَهَا وَصَلَتْهُ، وَمَنْ قَطَعَهَا بَنَتْهُ."

Artinya:

”Imam Ahmad mengatakan, telah menceritakan kepada kami Sufyan, telah menceritakan kepada kami Amr, dari Abu Qabus, dari Abdullah ibnu Amr r.a. yang menerimanya dari Nabi Saw. Yang telah bersabda: “Orang-orang yang penyayang disayangi oleh Tuhan Yang Maha Pemurah. Sayangilah penduduk bumi, niscaya kalian akan disayangi oleh penduduk langit. Rahim itu adalah bagian dari kata Rahman, (Allah Swt. Berfirman). ”Barang siapa yang menghubungkannya, maka Aku berhubungan dengannya. Dan barangsiapa yang memutuskannya, Aku putuskan dia” (Al-Ju’fi, 2001; Al-Syaibani, 2001)

3.5. Ancaman Memutus Silaturahmi

مَا مِنْ ذَنْبٍ أَجْدَرُ أَنْ يُعْجَلَ اللَّهُ تَعَالَى لِصَاحِبِهِ الْعُقُوبَةَ فِي الدُّنْيَا - مَعَ مَا يَدَّخِرُ لَهُ فِي الْآخِرَةِ - مِثْلُ الْبَغْيِ وَقَطِيعَةِ الرَّجِمِ

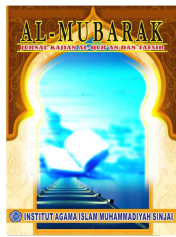
Artinya:

"Tidak ada dosa yang lebih pantas disegerakan balasannya bagi para pelakunya di dunia bersama dosa yang disimpan untuknya di akhirat daripada perbuatan zalim dan memutus silaturahmi." (Al-Syaibani, 2001; An-Nasa’i, 1964; Majah, 2015).

Dalam riwayat lain, Rasulullah SAW mengingatkan ancaman bagi pemutus tali silaturahmi. Sebagaimana diriwayatkan dari Abu Jabir bin Muth'im meriwayatkan bahwa Rasulullah SAW bersabda:

لَا يَدْخُلُ الْجَنَّةَ قَاطِعٌ

Artinya:



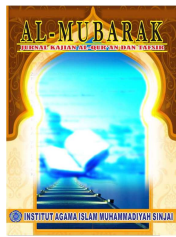
"Tidak akan masuk surga orang yang memutus (silaturahmi)." (Al-Naisaburi, n.d.; Al-Syaibani, 2001).

Potongan Hadis yang singkat diatas dapat dipahami bahwa haram memutuskan silaturahmi tanpa sebab, dan termasuk kafir, kekal di dalam neraka dan tidak akan masuk surga selamanya (Al-Nawawi, 1995). Peringatan tersebut menjadi ancaman yang sangat serius bahwa pelaku pemutus tali silaturahmi diancam tidak akan masuk surga. Menurut para ulama, frasa "tidak akan masuk surga" dalam hadis tersebut mengandung dua interpretasi makna. *Pertama*, ancaman ini berlaku bagi individu yang menghalalkan tindakan memutuskan tali persaudaraan tanpa alasan yang dibenarkan syariat, padahal ia sadar betul akan keharamannya. Tindakan menganggap halal hal yang haram ini dapat menggugurkan keimanan (kafir), sehingga ia terancam kekal di dalam neraka dan tidak akan bisa memasuki surga untuk selamanya. *Kedua*, makna tersebut berarti ia tidak akan masuk surga di rombongan awal bersama orang-orang yang pertama kali beruntung memasukinya. Alih-alih, ia harus mempertanggungjawabkan perbuatannya terlebih dahulu dan tertahan untuk masuk surga dalam kurun waktu tertentu, sesuai dengan kehendak dan keadilan Allah Swt. (Al-Nawawi, 1995).

Adanya ancaman terhalang masuk surga bagi pelaku pemutus silaturahmi menegaskan bahwa tindakan memutus tali kekerabatan dikategorikan sebagai *kabâ'ir* (dosa-dosa besar). Selain berkonsekuensi dosa, perbuatan ini juga memicu berbagai dampak destruktif dalam tatanan sosial. Ketika hubungan kekerabatan terputus, ikatan batin antar-saudara akan runtuh, yang kemudian menyulut api permusuhan, menumbuhkan rasa benci, serta menghancurkan keharmonisan keluarga besar. Lebih jauh lagi, memutus tali persaudaraan merupakan salah satu perbuatan yang dapat mengundang laknat Allah, sekaligus menjadi penyebab utama tertutupnya mata hati dan hilangnya kepekaan spiritual. Hal ini dijelaskan oleh Allah Swt dalam QS Muhammad/47: 22-23, berikut:

فَهَلْ عَسَيْتُمْ إِنْ تَوَلَّيْتُمْ أَنْ تُفْسِدُوا فِي الْأَرْضِ وَتَقَطَّعُوا أَرْحَامَكُمْ (٢٢) أُولَٰئِكَ الَّذِينَ لَعَنَهُمُ اللَّهُ فَأَصَمَّهُمْ وَأَعَمَّى أَبْصَارَهُمْ

Terjemahnya:



“Maka apakah kiranya jika kamu berkuasa, kamu akan membuat kerusakan di muka bumi dan memutuskan hubungan kekeluargaan? Mereka itulah orang-orang yang dila’nati Allâh dan ditulikan-Nya telinga mereka dan dibutakan-Nya penglihatan mereka.”

Demikian juga di antara bahaya memutuskan shilaturrahmi adalah bahwa Allâh Swt akan memutuskan kebaikan kepada pelakunya. Hal ini dijelaskan oleh Nabi Saw berikut ini:

إِنَّ الرَّجْمَ شِجْنَةٌ مِنَ الرَّحْمَنِ ، فَقَالَ اللَّهُ مَنْ وَصَلَكَ وَصَلْتُهُ ، وَمَنْ قَطَعَكَ قَطَعْتُهُ

Artinya:

“Sesungguhnya (kata) rahmi diambil dari (nama Allâh) ar-Rahman. Allâh berkata, Barangsiapa menyambungmu (rahmi/kerabat), Aku akan menyambungmu; dan barangsiapa memutuskanmu, Aku akan memutuskannya”. (Al-Ju’fi, 2001; An-Nasa’i, 1964).

Bahkan, dalam riwayat Nabi yang lain menjelaskan bahwa hukuman bagi mereka yang memutus silaturrahmi akan disegerakan di dunia sebelum di akhirat. Dalam hadis Nabi Saw dijelaskan sebagai berikut:

مَا مِنْ ذَنْبٍ أَجْدَرُ أَنْ يُعَجَّلَ اللَّهُ لِصَاحِبِهِ الْعُقُوبَةَ فِي الدُّنْيَا مَعَ مَا يَدْخُرُ لَهُ فِي الْآخِرَةِ مِنَ الْبَغْيِ وَقَطِيعَةِ الرَّجْمِ

Artinya:

“Tidak ada satu dosa yang lebih pantas untuk disegerakan hukuman bagi pelakunya di dunia bersamaan dengan hukuman yang Allâh siapkan baginya di akhirat daripada baghyu (kezhaliman dan berbuat buruk kepada orang lain) dan memutuskan silaturrahmi. (Al-Syaibani, 2001; An-Nasa’i, 1964; Majah, 2015).

Dengan melihat berbagai ancaman dan hukuman bagi mereka yang memutus silaturrahmi, yang tidak hanya di dunia, tapi juga di akhirat, maka memutus silaturrahmi tanpa sebab harus dihindari. Oleh karena itu, menjaga silaturrahmi adalah sangat penting dan wajib hukumnya.

3.6. Keharusan Bersilaturahmi (Bisa secara Digital)

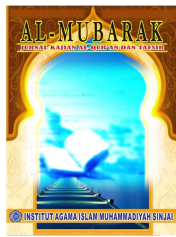
Keharusan menyambung atau memelihara tali silaturahmi dengan orang lain merupakan anjuran, bahkan diwajibkan. Ancaman yang keras bagi mereka yang memutus nya akan mendapatkan balasan berupa amal ibadahnya tidak akan diterima oleh Allah Swt dan tidak akan masuk surga. Balasan pemutusan hubungan antara sesama ini merupakan bukti tentang pentingnya tali silaturahmi dipelihara, bahkan wajib. Sekalipun terhalang oleh tembok, pohon, atau semisalnya. Halangan ini bisa juga dimaknai dengan jarak yang jauh, artinya hubungan tali silaturahmi harus tetap tersambung atau dijaga sekalipun keduanya terpisah oleh tempat karena mereka memiliki tempat domisili yang berjauhan. Di sinilah pentingnya tali silaturahmi dilakukan secara digital, baik melalui vidio call, sms, WA ataupun tik tok. Makna ini dapat dipahami dari hadis Nabi Saw berikut:

إِذَا لَقِيَ أَحَدُكُمْ أَخَاهُ فَلْيَسَلِّمْ عَلَيْهِ، فَإِنْ خَالَتَ بَيْنَهُمَا شَجَرَةٌ أَوْ جِدَارٌ أَوْ حَجَرٌ، ثُمَّ لَقِيَهِ فَلْيَسَلِّمْ عَلَيْهِ

Artinya:

"Apabila salah seorang dari kalian bertemu saudaranya, maka ucapkanlah salam kepadanya. Jika antara keduanya terdapat pohon, tembok, atau batu yang menghalangi, lalu ia bertemu lagi dengannya, maka hendaklah ia mengucapkan salam lagi." (Daud, 1981).

Hadis di atas menjelaskan bahwa memberi salam kepada saudara atau sesama muslim adalah suatu keharusan. Begitu pentingnya menyampaikan salam kepada sesama, sehingga sekalipun terhalang oleh suatu pohon besar atau tembok dan batu besar, maka salam tetap harus disampaikan. Penyampaian salam kepada sesama bukan hanya sebagai do'a, melainkan dapat menjadi salah satu cara untuk menyambung, memelihara ataupun memperkuat hubungan atau silaturrahi yang telah terjalin selama ini. Menurut al-Thibby, hadis ini mengandung makna dorongan untuk selalu menyebarkan dan mengulangi salam setiap kali bertemu (Abadi, 1968). Salam kepada seseorang merupakan bukti silaturrahi dan merupakan tindakan yang menunjukkan perhatian, rasa hormat dan keinginan untuk selalu menjalin hubungan baik dengan orang lain.



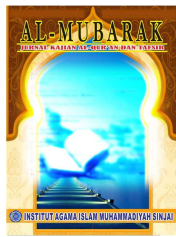
Hubungan persaudaraan yang selalu ditandai dengan ucapan salam dalam bentuk apapun, merupakan keinginan untuk selalu membagi kesejahteraan, keselamatan dan rahmat atau kasih sayang antara sesama.

4. Simpulan

Berdasarkan uraian di atas, maka kesimpulan yang dapat dikemukakan dalam makalah ini adalah Hadis-hadis Nabi Muhammad ﷺ secara jelas dan beragam menjelaskan keutamaan silaturahmi, mulai dari memperpanjang usia, meluaskan rezeki, hingga mendapatkan ridha Allah SWT. Sedangkan dampak positif dengan menjaga silaturahmi tidak hanya dirasakan di dunia dalam bentuk harmoni sosial dan dukungan antar sesama, tetapi juga di akhirat dengan dijanjikannya surga. Sebaliknya, hadis-hadis tersebut juga memberikan peringatan keras terhadap konsekuensi memutuskan tali silaturahmi.

Daftar Pustaka

- Abadi, A. al-T. M. S. al-H. al-‘Azhim. (1968). *Aun Al-Ma’bud Syarh Sunan Abi Dawud*. Maktabah.
- Abi Husain Ahmad bin Faris bin Zakariya. (1979). *Mu’jam Maqayis al-Lughah*. Dar al-Fikr.
- Adrianto, M. (2025, April). Silaturahmi: Kunci Umur Panjang. *Kumparan*. <https://kumparan.com/terbang-tinggi/silaturahmi-kunci-umur-panjang-24n41LTwssB/full>
- Al-Asqalani, I. H. (2004). *Fathul Baari Syarh Sahih al Bukhari*. Darul Marifah.
- Al-Ju’fi, M. bin I. A. A. A.-B. (2001). *Sahih Al-Bukhari*. Dar Tuq al-Najah.
- Al-Naisaburi, M. bin al-H. A. al-H. al-Q. (n.d.). *Sahih Muslim*. Dar Ihya at-Turats al-’Arabiyy.
- Al-Nawawi, Y. bin S. bin H. (1995). *Sahih Muslim bi Syarh al-Nawawi*.



Al-Syaibani, A. A. A. bin M. bin H. (2001). *Musnad Al-Imam Ahmad bin Hanbal*. Mu'assasah al-Risalah.

An-Nasa'i, I. (1964). *Sunan An-Nasa'i*. Urdu Movies.

Daud, A. (1981). *Sunan Abu Daud*. Dar al-Kutub al-Ilmiyyat.

Holt-Lunstad, J., Smith, T. B., & Layton, J. B. (2010). *Social Relationships and Mortality Risk: A Meta-Analytic Review*. PLOS Medicine.

Lin, Z., & Xu, X. (2025). Social Relationships, Physical Health, and Mortality. *De Gruyter Handbook of Social Epidemiology*, 29, 313.

Majah, I. (2015). *Sunan Ibnu Majah*.

Rasmussen, K. R., Stackhouse, M., Boon, S. D., Comstock, K., & Ross, R. (2019). Meta-Analytic Connections Between Forgiveness and Health: The Moderating Effects of Forgiveness-Related Distinctions. *Psychology & Health*, 34(5), 515–534.

Von Mohr, M., Kirsch, L. P., & Fotopoulou, A. (2021). Social touch deprivation during COVID-19: effects on psychological wellbeing and craving interpersonal touch. *Royal Society Open Science*, 8(9).