

Silaturahmi bukan sekadar budaya, tetapi memang ajaran Islam yang harus dijalankan oleh umatnya. Agar ajaran ini benar-benar berjalan terus-menerus sepanjang zaman, perlu ada upaya pelestarian sehingga silaturahmi menjadi ajaran yang membudaya bagi semua insan. Bersilaturahmi, berarti mengikat tali persahabatan, Silaturahmi sangat lazim dilakukan saat Hari Raya Idul Fitri karena biasanya, dalam tradisi tahunan di hari raya tersebut, banyak masyarakat yang mudik atau pulang ke kampung halaman. Silaturahmi menjadi sangat penting karena orang yang memutuskan silaturahmi tidak akan masuk surga. Sebagaimana (HR. Bukhari - Muslim) "Tidak masuk surga orang yang memutus silaturahmi,". Salah satu upaya menjauhkan diri dari berbagai kekhilafan antarmanusia adalah dengan menghidupkan silaturahmi. Oleh karena itu, silaturahmi memiliki keutamaan yang luar biasa.

Silaturahmi juga bermanfaat untuk kesehatan, silaturahmi juga dapat membantu menjaga dan meningkatkan daya ingat sehingga mencegah demensia. Karena, seseorang yang sering bersilaturahmi dan aktif secara sosial, memiliki daya ingat serta kemampuan kognitif lebih baik. Dengan bersosialisasi, seseorang pastinya akan berlatih untuk mengingat wajah, nama, serta berbagai memori yang tersimpan di otak. Kebiasaan ini akan membantu meminimalkan risiko terkena demensia dalam jangka panjang. Saling berinteraksi dengan manusia lain sebenarnya memiliki keterkaitan dengan peningkatan sistem imun tubuh. Karena saat bersilaturahmi, ada banyak hormon dalam tubuh yang saling bereaksi. Hormon merupakan senyawa kimia dalam tubuh yang diproduksi oleh berbagai kelenjar dalam tubuh. Salah satu fungsi hormon adalah mengatur suasana hati seseorang dan meningkatkan berbagai perasaan positif yang membuat kita lebih bahagia.

Silaturahmi bagi seorang hamba tidak hanya menyambung ikatan dengan sesama manusia, tapi juga hubungannya dengan Allah SWT. Silaturahmi merupakan tanda-tanda seseorang beriman kepada Allah SWT dan menjadi makhluk mulia di hadapan-Nya. Menyambung silaturahmi dengan orang yang telah memutuskan tali silaturahmi merupakan akhlak terpuji yang sangat disukai oleh Allah SWT. Sebagaimana sebuah hadis yang diriwayatkan oleh Imam Ali bahwa Rasulullah SAW bersabda: *"Maukah kalian saya tunjukkan perilaku akhlak termulia di dunia dan di akhirat? Maafkan orang yang pernah menganiayaimu, sambung silaturahmi orang yang memutuskanmu dan berikan sesuatu kepada orang yang telah melarang pemberian untukmu."*

Salah satu keutamaan menjaga tali silaturahmi adalah dapat menjadi salah satu sebab seseorang masuk ke dalam surganya Allah SWT. Hal tersebut dijelaskan dalam sabda Rasulullah SAW: yang artinya "Wahai manusia, tebarkanlah salam, berikanlah makan, sambunglah silaturahmi, shalatlah pada malam hari ketika orang-orang sedang tidur, kalian akan masuk surga dengan selamat," (HR. Ibnu Majah, At Tirmidzi, dishahihkan Al Albani dalam Shahih Ibnu Majah).

Semoga semangat menghidupkan dan membudayakan silaturahmi ini, merupakan bagian dari doa kita semua mudah-mudahan Covid-19 ini lekas dicabut oleh Allah SWT.

**Agus Riadi, SE., M.Ak.,** (Kerohanian RSKB An Nur Yogyakarta)