

PUASA DAN UKHUWAH: MERAWAT PERSAUDARAAN DI TENGAH PERBEDAAN



Disusun Oleh :

Faisal Ahmad Ferdian Syah*

- Edisi 16 Ramadhan 1447 H / 6 Maret 2026 M

Bismillâhi wal hamdulillâhi wash shalâtu was salâmu ‘alâ rasûlillâh,

Ramadhan datang dengan suasana yang khas. Ada ketenangan yang pelan-pelan menyusup ke dalam hati. Ada ritme yang berubah. Waktu sahur terasa lebih hening, adzan Maghrib terdengar lebih menggetarkan, dan doa-doa dipanjatkan dengan harap yang lebih dalam. Namun di luar sana, dunia tidak setenang itu. Ketegangan politik, konflik antarnegara, dan perdebatan tajam di ruang publik kerap membuat suasana terasa panas. puasa justru membentuk pribadi yang sabar, teduh, dan mampu menjaga persaudaraan.



Allah ﷻ berfirman:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ

“Wahai orang-orang yang beriman, diwajibkan atas kamu berpuasa sebagaimana diwajibkan atas orang-orang sebelum kamu agar kamu bertakwa” (QS Al-Baqarah [2]: 183).

Tujuan puasa adalah melahirkan takwa, yang tercermin dalam sikap dan cara memperlakukan orang lain, terutama saat berbeda pendapat. Takwa membuat kita menahan diri dari menyakiti dan memilih menjaga ukhuwah daripada mempertajam perdebatan. Di situlah Ramadhan membentuk pribadi yang kuat dalam prinsip, namun lembut dalam sikap.

Makna Ukhuwah dalam Ibadah Puasa

Ukhuwah bukan sekadar istilah yang indah, tetapi fondasi kehidupan umat. Ia adalah ikatan iman yang menumbuhkan sikap saling menjaga dan melindungi.

Dari Abdullah bin Umar رضي الله عنه, Rasulullah ﷺ bersabda:

الْمُسْلِمُ أَخُو الْمُسْلِمِ لَا يَظْلِمُهُ وَلَا يُسْلِمُهُ

“Seorang Muslim adalah saudara bagi Muslim lainnya; ia tidak menzaliminya dan tidak membiarkannya disakiti.” (HR al-Bukhari no. 2442 dan Muslim no. 2580)

Hadits ini menegaskan bahwa ukhuwah adalah komitmen nyata untuk tidak menzalimi dan tidak membiarkan saudara kita terzalimi.

Puasa menghadirkan pengalaman spiritual yang sama—menahan lapar, dahaga, dan hawa nafsu. Dari kesamaan inilah tumbuh kesadaran bahwa kita berada dalam satu perjalanan iman. Di tengah perbedaan dan kepentingan duniawi, Ramadhan mengingatkan bahwa persaudaraan tidak harus meniadakan perbedaan, tetapi menuntut kita tetap saling menghormati dan mendoakan.



Jika lapar saja mampu kita tahan demi Allah ﷻ, maka ego, amarah, dan kebencian pun seharusnya mampu kita kendalikan demi menjaga ukhuwah.

Menjaga Lisan Di Era Digital

Ujian puasa hari ini tidak hanya hadir di meja makan, tetapi juga di layar gawai. Media sosial kerap menjadi ruang yang panas. Informasi yang belum tentu benar mudah tersebar, sementara komentar pedas sering kali lebih cepat viral dibanding nasihat yang menyejukkan.

Dari Abu Hurairah رضي الله عنه, Rasulullah ﷺ bersabda:

مَنْ لَمْ يَدَعْ قَوْلَ الزُّوْرِ وَالْعَمَلَ بِهِ فَلَيْسَ لِلَّهِ حَاجَةٌ فِي أَنْ يَدَعَ طَعَامَهُ وَشَرَابَهُ

“Barangsiapa yang tidak meninggalkan perkataan dusta malah mengamalkannya, maka Allah tidak butuh dari rasa lapar dan haus yang dia tahan.” (HR Bukhari, no. 1903).

Di era digital, dusta dan fitnah tak lagi hanya lewat lisan, tetapi juga lewat jari. Satu klik bisa menyebarkan kebohongan, satu

komentar bisa melukai banyak hati. Karena itu, puasa menjadi momen untuk menahan diri—tidak semua hal harus ditanggapi.

Terkadang diam lebih menjaga persaudaraan. Menahan komentar emosional bisa lebih berat daripada menahan lapar dan haus. Di situlah nilai puasa: bukan sekadar menahan perut, tetapi mendidik lisan dan hati agar lebih jujur, tenang, dan bertanggung jawab

Satu Kiblat, Satu Doa

Di berbagai belahan dunia, umat Islam menghadap arah yang sama ketika shalat (QS Al-Baqarah [2]: 145). Simbol sederhana ini menegaskan bahwa meski berbeda bahasa dan budaya, kita bersujud kepada Tuhan yang satu.

Ramadhan mempertegas kesatuan itu. Waktu berbuka memang berbeda sesuai wilayah, tetapi maknanya sama: ketaatan dan rasa syukur. Ada keluarga yang berbuka dengan kurma, ada yang dengan kolak atau hidangan sederhana lainnya. Namun semua mengangkat tangan dengan doa yang serupa.



Kesadaran ini penting, terutama saat isu global mudah memicu emosi. Persatuan umat tidak dibangun dari keseragaman pandangan, melainkan dari komitmen untuk saling menghormati sebagai saudara.

Dari Empati Menuju Aksi

Salah satu buah puasa adalah empati. Rasa lapar membuat kita lebih peka terhadap penderitaan orang lain. Tidak heran jika Ramadhan identik dengan zakat, infak, dan sedekah.

Allah ﷻ berfirman:

وَتَعَاوَنُوا عَلَى الْبِرِّ وَالتَّقْوَىٰ

“Dan tolong-menolonglah kamu dalam kebajikan dan takwa” (QS Al-Ma'idah [5]: 2).

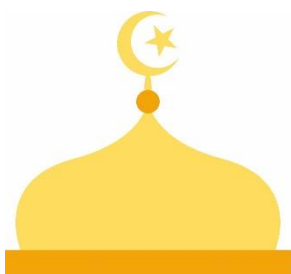
Ayat ini memberi arah yang jelas. Persatuan bukan sekadar wacana, tetapi harus tampak dalam tindakan. Membantu yang membutuhkan, mendukung kegiatan sosial, atau sekadar berbagi makanan berbuka adalah bentuk nyata dari ukhuwah.

Di lingkungan kampus dan masyarakat, Ramadhan bisa menjadi ruang kolaborasi. Kegiatan berbagi ifthar, penggalangan dana kemanusiaan, atau diskusi yang menyejukkan dapat mempertemukan berbagai pihak dalam semangat yang sama. Dari situ, rasa saling percaya tumbuh.

Ramadhan Sebagai Momentum Rekat Sosial

Perpecahan sering bermula dari ego yang tidak terkendali. Puasa hadir untuk melatih kita menundukkannya. Jika kita mampu menahan diri dari yang halal demi ketaatan, semestinya kita juga mampu menahan amarah demi menjaga persaudaraan.

Ramadhan adalah kesempatan memperbaiki hubungan yang renggang. Menyapa kembali sahabat lama, meminta maaf lebih dulu meski merasa tidak sepenuhnya salah. Langkah kecil ini berdampak besar bagi keutuhan umat.



Kekuatan umat bukan pada kerasnya suara, tetapi pada kokohnya ukhuwah. Di tengah dunia yang gaduh oleh perbedaan, Ramadhan mengajarkan jalan yang tenang: menjaga lisan, memperkuat persaudaraan, dan menghadirkan kebaikan nyata. Jika nilai ini dihidupkan, Ramadhan bukan sekadar ibadah ritual, melainkan pembentukan karakter dan penguat kesatuan umat.

Maraji' :

* Mahasiswa UII Prodi Ahwal Syakhshiyah IP Angkatan 2022

- Edisi 16 Ramadhan 1447 H / 6 Maret 2026 M

Mutiara Hikmah

Rasulullah ﷺ bersabda,

يَا أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّ دِمَاءَكُمْ وَأَمْوَالَكُمْ عَلَيْكُمْ حَرَامٌ إِلَى أَنْ تَلْقَوْا رَبَّكُمْ كَحُرْمَةِ يَوْمِكُمْ
هَذَا فِي بَلَدِكُمْ هَذَا فِي شَهْرِكُمْ هَذَا

"Wahai manusia, sesungguhnya darah-darah kalian haram untuk ditumpahkan dan harta-harta kalian haram untuk diambil dengan tanpa hak, sampai kalian menghadap Rabb kalian, sebagaimana keharaman (kemuliaan) hari ini, di tempat yang mulia ini, dan di bulan yang agung ini." (HR. Bukhari).