

Falsafah Ibadah Puasa: Upaya Pembentukan dan Penguatan Pengendalian Diri di Era Modern

Nabila Farhana Sabir¹, Mustika Nur Srikandi², Kurniati³

Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar

e-mail Correspondent: ¹10200124009@uin-alauddin.ac.id , ²10200124012@uin-alauddin.ac.id ³Kurniati@uin-alauddin.ac.id

Received: 03-08-2025

Revised: 06-09-2025

Accepted: 22-10-2025

Info Artikel

Abstract

Keywords: *fasting, self-control, Islamic philosophy, spirituality, modern era.*

This study aims to explore deeply the essence of fasting (shaum) in Islam as a means of developing and strengthening self-control amid the challenges of modern life. Fasting is not only a ritual act of refraining from food and drink, but also a spiritual practice that trains individuals to control desires, develop patience, sincerity, and cultivate moral awareness. This research employs a qualitative descriptive approach with a library research method. Data were obtained from primary sources such as the Qur'an, Hadith, and both classical and contemporary Islamic literature, as well as secondary sources including books, journals, and scholarly articles relevant to the topic. The data were analyzed using content analysis to interpret the philosophical and theological values of fasting in shaping human character. The findings indicate that fasting plays a fundamental role in enhancing individual self-control, both spiritually and socially. It trains individuals to suppress impulsive desires, regulate emotions, and maintain a balance between physical needs and spiritual well-being. In the context of modern society, the values of self-control developed through fasting are essential to counteract instant gratification, hedonism, and consumerist tendencies that weaken moral integrity. Therefore, fasting can be understood as a form of riyadhah ruhaniyah (spiritual exercise) that serves to cultivate piety, integrity, and noble character in human life.

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk memahami secara mendalam hakikat ibadah puasa dalam Islam sebagai sarana pembentukan dan penguatan pengendalian diri di tengah tantangan kehidupan modern. Puasa tidak hanya dipandang sebagai kewajiban ritual untuk menahan lapar dan haus, tetapi juga sebagai proses spiritual yang melatih manusia mengendalikan hawa nafsu, menumbuhkan kesabaran, keikhlasan, dan kesadaran moral. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan jenis penelitian kepustakaan (library research). Data diperoleh dari sumber primer berupa Al-

Kata kunci: puasa, pengendalian diri, falsafah Islam, spiritualitas, era modern.

Qur'an, hadis, dan literatur keislaman klasik maupun kontemporer, serta sumber sekunder berupa buku, jurnal, dan artikel ilmiah yang relevan. Analisis data dilakukan dengan metode analisis isi (content analysis) untuk menafsirkan nilai-nilai filosofis dan teologis puasa dalam pembentukan karakter. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ibadah puasa memiliki fungsi mendasar dalam menumbuhkan kemampuan pengendalian diri individu, baik dari segi spiritual maupun sosial. Puasa melatih manusia menahan keinginan sesaat, mengendalikan emosi, serta menjaga keseimbangan antara kebutuhan jasmani dan rohani. Dalam konteks modern, nilai-nilai pengendalian diri yang ditanamkan melalui puasa menjadi sangat penting untuk melawan budaya instan, hedonisme, dan perilaku konsumtif yang melemahkan moralitas manusia. Dengan demikian, puasa dapat dipahami sebagai mekanisme pendidikan jiwa (riyadhah ruhaniyah) yang berperan membentuk manusia bertakwa, berintegritas, dan berakhlak mulia.

Pendahuluan

Secara etimologi, puasa berasal dari kata *shaum* dalam bahasa Arab yang sepadan dengan *imsak*, yang berarti menahan atau mengendalikan diri. Sedangkan dalam istilah syariat, puasa diartikan sebagai upaya menahan diri dari makan, minum, hubungan suami istri, serta segala hal yang membatalkan ibadah puasa, dimulai sejak terbit fajar hingga terbenam matahari.¹ Selain itu, puasa berfungsi sebagai sarana untuk mengendalikan hawa nafsu dan menjauhkan diri dari perilaku yang melanggar ajaran agama. Ibadah puasa bukan sekadar menahan lapar dan haus, tetapi merupakan latihan spiritual sekaligus moral yang menuntut pengendalian diri terhadap berbagai dorongan nafsu, baik fisik, emosional, maupun sosial. Ibadah puasa mendidik seseorang untuk memiliki keikhlasan, kedisiplinan, kewaspadaan diri, tanggung jawab, kejujuran, serta rasa malu karena senantiasa merasa berada dalam pengawasan Allah SWT. Hal ini diperkuat dalam firman Allah SWT dalam surah Al Baqarah ayat 183:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ

“Wahai orang-orang yang beriman, diwajibkan atas kamu berpuasa sebagaimana diwajibkan atas orang-orang sebelum kamu agar kamu bertakwa.”

Pada bagian akhir ayat diatas menjelaskan bahwa hikmah utama dari puasa, yakni menumbuhkan takwa. Takwa berarti kesadaran diri untuk taat kepada Allah dan menjauhi larangan-Nya. Dengan menahan diri dari makan, minum, dan hawa nafsu, seseorang belajar untuk mengendalikan diri dari segala bentuk godaan duniawi. Berdasarkan hasil berbagai penelitian mengungkap bahwa puasa Ramadhan mampu menumbuhkan kedisiplinan pribadi, daya tahan emosional, dan ketenteraman spiritual.² Melalui proses menahan lapar, haus, serta berbagai dorongan hawa nafsu, seseorang dilatih untuk mengelola keinginan dan mengendalikan emosi dengan lebih bijak. Puasa juga membiasakan individu untuk lebih sadar terhadap tindakan dan ucapan, sehingga terbentuk karakter yang sabar, tenang, dan penuh pengendalian diri.

Menurut Akan, M., Kurnaz, S., & Ozturk, M. dalam literturnya menyatakan bahwa dengan membatasi diri dari berbagai kesenangan duniawi, seseorang dapat merasakan kedamaian batin dan

¹Husnul Hidayati, “Riyadhah of Fasting as Self-Control Educational Model for Achieving Physiological Needs,” *Millah: Journal of Religious Studies* 20, no. 1 (2020): 111–34, <https://doi.org/10.20885/millah.vol20.iss1.art5>.

²Nour Amin Elsayhori et al., “Impact of Ramadan Fasting on Mental Health, Body Composition, Physical Activity, and Sleep Outcomes Among University Students,” *Healthcare (Switzerland)* 13, no. 6 (2025): 1–18, <https://doi.org/10.3390/healthcare13060639>.

kestabilan emosi yang memperkuat kemampuan dalam mengendalikan diri dari tekanan serta stres kehidupan sehari-hari dengan melalui meditasi seperti puasa.³ Manusia belajar untuk mengatur diri, menahan keinginan yang bersifat sesaat, dan memusatkan hati pada nilai-nilai kesabaran, keikhlasan, serta kesadaran diri. Dalam konteks kehidupan modern yang sarat distraksi dan godaan, praktik puasa menjadi sarana efektif untuk menyeimbangkan kehidupan jasmani dan rohani, serta memperkuat karakter disiplin dan keteguhan moral individu. Walaupun puasa memiliki banyak manfaat bagi kesehatan jasmani maupun pembentukan kepribadian, pada kenyataannya tidak semua orang mampu menahan diri dari perilaku yang kurang baik. Masih banyak yang menjalankan puasa hanya sebagai rutinitas, tanpa benar-benar memahami nilai spiritualnya sebagai sarana untuk memperbaiki moral dan melatih pengendalian diri.⁴

Hal ini menunjukkan pentingnya kesadaran batin dan pemahaman makna puasa secara mendalam agar ibadah ini tidak sekadar menjadi formalitas. Tanpa penghayatan spiritual dan refleksi diri yang tulus, tujuan utama puasa sebagai latihan untuk menumbuhkan kesabaran, keikhlasan, dan pengendalian hawa nafsu tidak akan tercapai. Penelitian ini bertujuan untuk memahami secara mendalam bagaimana ibadah puasa dapat berperan sebagai sarana dalam membentuk kepribadian dan meningkatkan kemampuan pengendalian diri individu. Melalui kajian ini, diharapkan dapat ditemukan hubungan antara pelaksanaan puasa dengan proses pembinaan moral, kedisiplinan, serta kemampuan mengelola emosi dalam kehidupan sehari-hari. Adapun manfaat penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan wawasan keislaman, khususnya dalam bidang pendidikan akhlak dan pembinaan karakter umat. Selain itu, hasil penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi rujukan bagi masyarakat agar memaknai puasa bukan hanya sebagai kewajiban ritual, melainkan sebagai proses pembentukan diri menuju pribadi yang lebih sabar, terkendali, dan berakhlak mulia. Penelitian mengenai hubungan antara puasa dan pengendalian diri umumnya menunjukkan bahwa praktik ini berperan penting dalam membentuk stabilitas emosi dan pola perilaku seseorang. Akan dkk. (2023), misalnya, menemukan bahwa aktivitas berpuasa dapat meningkatkan ketenangan psikologis serta membantu individu mengendalikan dorongan impulsif melalui proses menahan diri yang berlangsung sepanjang Ramadan.⁵ Temuan tersebut mengisyaratkan bahwa puasa tidak hanya terkait dengan aspek ritual, tetapi turut berperan dalam meredam reaksi emosional dan memperkuat ketenangan batin.

Sementara itu, penelitian Fauziyah (2021) melihat puasa dari sudut pandang *riyāḍah* atau latihan spiritual. Ia menekankan bahwa puasa merupakan sarana pembiasaan diri untuk mengontrol hawa nafsu, mengatur perilaku, dan menumbuhkan kesadaran moral.⁶ Dengan kata lain, puasa menjadi proses yang membentuk kedisiplinan batin secara bertahap sehingga memengaruhi perkembangan karakter seseorang. Berbeda dari dua penelitian tersebut, penelitian saya tidak hanya menyoroti dampak puasa, tetapi mencoba menelusuri bagaimana proses pengendalian diri itu terbentuk selama seseorang menjalankan puasa. Fokus saya terletak pada dinamika internal mulai dari munculnya kesadaran diri, pengelolaan perilaku, pembentukan

³ Mustafa Akan et al., "The Effect of Ramadan Fasting on Mental Health and Some Hormonal Levels in Healthy Males," *The Egyptian Journal of Neurology, Psychiatry and Neurosurgery*, 2023, <https://doi.org/10.1186/s41983-023-00623-9>.

⁴ Nur Indah Rahmawati, "Terapi Jiwa Dan Pembentukan Sikap Positif 'Wara' " Melalui Puasa Sunnah," *KONSELING EDUKASI "Journal of Guidance and Counseling"* 1, no. 1 (2017), <https://doi.org/10.21043/konseling.v1i1.4433>.

⁵ Akan et al., "The Effect of Ramadan Fasting on Mental Health and Some Hormonal Levels in Healthy Males."

⁶ Siti Fauziyah, "Impact of Fasting as Riyadhah on Self-Control Among Islamic Boarding School Students in Yogyakarta," *Millah: Journal of Religious Studies* 20, no. 2 (2021): 301–26, <https://doi.org/10.20885/millah.vol20.iss2.art5>.

disiplin, hingga penguatan keteguhan moral. Pendekatan ini penting terutama dalam konteks kehidupan modern yang dipenuhi distraksi dan pola serba instan. Dengan demikian, penelitian saya berupaya menghadirkan pemahaman yang lebih menyeluruh mengenai mekanisme pengendalian diri, bukan sekadar menggambarkan pengaruh puasa terhadap kelompok tertentu.

Metodologi Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan jenis penelitian kepustakaan (*library research*) yang berfokus pada upaya menggali makna mendalam serta nilai filosofis ibadah puasa sebagai sarana pembentukan dan penguatan pengendalian diri di era modern. Melalui pendekatan filosofis dan teologis-normatif, penelitian ini menelaah hakikat puasa secara rasional dengan mengeksplorasi dimensi-dimensi moral, spiritual, dan etis yang terkandung di dalamnya, sekaligus menelusuri dasar-dasar normatifnya sebagaimana termaktub dalam Al-Qur'an dan hadis. Pendekatan ini memungkinkan peneliti untuk memahami puasa bukan hanya sebagai kewajiban ritual, tetapi sebagai sistem pendidikan spiritual yang memiliki implikasi luas bagi perkembangan karakter manusia.⁷

Sumber data dalam penelitian ini bersumber dari dua kategori utama, yaitu literatur primer dan sekunder. Literatur primer mencakup Al-Qur'an, hadis, serta karya-karya ulama klasik dan kontemporer yang secara khusus membahas ibadah puasa dan konsep pengendalian diri. Literatur primer ini menjadi fondasi utama dalam memahami kerangka normatif dan filosofis puasa, karena memuat ajaran dasar yang otoritatif tentang tujuan, hikmah, dan nilai spiritual di balik praktik ibadah tersebut. Karya ulama terdahulu maupun pemikir Islam modern turut memberikan perspektif yang kaya, baik dalam bentuk penafsiran tekstual maupun analisis kontekstual, sehingga membuka ruang bagi pemahaman yang lebih luas dan mendalam.⁸

Adapun sumber sekunder meliputi buku-buku ilmiah, jurnal penelitian, artikel akademik, serta tulisan-tulisan kontemporer yang relevan dengan tema pengendalian diri, spiritualitas, dan pendidikan karakter. Sumber-sumber ini berfungsi sebagai pelengkap yang membantu memperluas pemahaman melalui kajian teoritis, temuan empiris, dan analisis akademik yang memperkaya sudut pandang penelitian. Proses analisis data dilakukan dengan menggunakan metode analisis isi (*content analysis*). Metode ini memungkinkan peneliti untuk menelaah isi literatur secara sistematis melalui proses identifikasi, interpretasi, dan klasifikasi konsep-konsep kunci seperti puasa, takwa, disiplin diri, dan spiritualitas. Dengan menelusuri makna konseptual dari istilah-istilah tersebut, penelitian ini mampu menemukan pola hubungan antara praktik puasa dan proses internalisasi nilai-nilai pengendalian diri.⁹

Melalui tahapan analisis yang komprehensif ini, penelitian memberikan gambaran mendalam mengenai bagaimana puasa berperan sebagai sarana pembentukan karakter dan penguatan spiritual manusia modern. Dalam konteks era digital yang sarat dengan distraksi, godaan visual, serta tekanan sosial, pemahaman filosofis tentang puasa menjadi semakin relevan sebagai fondasi untuk memperkuat ketangguhan mental, kesadaran moral, dan kualitas spiritual individu. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya menegaskan nilai ibadah puasa secara teologis, tetapi

⁷ Daimah Daimah, "Pendidikan Inklusif Perspektif QS. Al-Hujurat Ayat 10-13 Sebagai Solusi Eksklusifisme Ajaran Di Sekolah," *Jurnal Pendidikan Agama Islam Al-Thariqah* 3, no. 1 (2018): 53–65, [https://doi.org/10.25299/althariqah.2018.vol3\(1\).1837](https://doi.org/10.25299/althariqah.2018.vol3(1).1837).

⁸ Daimah.

⁹ Setyawan Setyawan, "Esensi Perbedaan Redaksi Perintah Membaca Dalam Al-Qur'an," *Al-Tadabbur: Jurnal Ilmu Al-Qur'an Dan Tafsir* 7, no. 01 (2022): 45, <https://doi.org/10.30868/at.v7i01.2343>.

juga menghadirkan perspektif baru tentang perannya dalam membentuk manusia yang berintegritas, berkesadaran diri tinggi, dan mampu mengelola dorongan internal secara lebih bijak.¹⁰

Hasil dan Pembahasan

A. Falsafah Ibadah Puasa dalam Membentuk dan Memperkuat Pengendalian Diri

Falsafah ibadah puasa dalam Islam tidak hanya dipahami sebagai kewajiban ritual untuk menahan diri dari makan, minum, dan hubungan suami istri pada waktu tertentu, melainkan memiliki makna yang jauh lebih mendalam sebagai proses pembinaan spiritual (*riyadhah ruhaniyah*). Dalam pandangan Islam, puasa merupakan sarana pendidikan jiwa (*tazkiyatun nafs*) yang bertujuan untuk membersihkan hati, menundukkan hawa nafsu, serta mengarahkan manusia menuju kesadaran moral dan ketaatan total kepada Allah Swt.¹¹ Hal ini menegaskan bahwa kendali diri adalah inti dari ajaran puasa. Praktik ini berfungsi sebagai pendidikan moral yang membantu seseorang menahan dorongan negatif, sekaligus menjaga keseimbangan antara kebutuhan duniawi dan kepatuhan kepada Allah. Dalam perspektif ini, puasa berperan sebagai mekanisme penyucian dan penguatan kontrol diri yang menuntun manusia menuju pribadi yang bertakwa dan berintegritas moral tinggi. Landasan utama falsafah ini dijelaskan secara eksplisit dalam firman Allah Swt. pada QS. *Al-Baqarah* [2]: 183:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ

“Wahai orang-orang yang beriman, diwajibkan atas kamu berpuasa sebagaimana diwajibkan atas orang-orang sebelum kamu agar kamu bertakwa.”

Ayat ini menunjukkan bahwa tujuan tertinggi puasa bukanlah menahan lapar dan haus semata, melainkan pencapaian *takwa* — keadaan di mana seseorang mampu mengendalikan diri dari segala bentuk perbuatan yang dilarang Allah. Menurut Quraish Shihab, ayat tersebut menegaskan bahwa takwa adalah kesadaran spiritual yang lahir dari kemampuan seseorang menahan dorongan nafsu serta mengontrol diri di bawah kesadaran akan kehadiran Allah (*muraqabah*). Dengan berpuasa, seorang mukmin dididik untuk menjadi hamba yang sadar, waspada, dan mampu menata perilakunya secara disiplin.¹² Dengan demikian, puasa dapat dipahami sebagai sebuah proses pendidikan spiritual yang sangat strategis dalam membentuk kesadaran diri dan memperkuat kontrol moral seorang hamba. Melalui praktik menahan diri dari makan, minum, dan berbagai hal yang membatalkan ibadah, seseorang dilatih untuk mengendalikan dorongan-dorongan internal yang seringkali menjadi sumber perilaku negatif. Orang yang benar-benar memahami esensi puasa akan senantiasa berhati-hati dalam bersikap dan bertutur kata, serta berupaya menjauhi segala bentuk tindakan yang bertentangan dengan nilai-nilai kebaikan.

Dalam kerangka pemahaman tersebut, puasa tidak dapat dilihat hanya sebagai rangkaian kewajiban ibadah yang dijalankan secara rutinitas, melainkan sebagai proses pendidikan batin yang mengakar pada upaya menumbuhkan nilai takwa. Melalui puasa, seseorang dilatih untuk mengelola hawa nafsu, menahan amarah, serta membatasi dorongan-dorongan yang dapat merusak kualitas spiritualnya. Proses pengendalian diri ini membuka kesempatan bagi individu untuk mengenali kekurangan dirinya, mengevaluasi perilaku sehari-hari, dan menata kembali akhlakunya menuju

¹⁰ E Y Purwanti, “Implementation of Environmental Education Value in Islamic Education (Analysis of Tafsir Al Qur'an Surah Al-A'raf Ayat 56-58),” *Lisyabab Jurnal Studi Islam Dan Sosial* 2, no. c (2021): 161–72, <https://lisyabab-staimas.e-journal.id/lisyabab/article/view/87%0Ahttps://lisyabab-staimas.e-journal.id/lisyabab/article/download/87/37>.

¹¹ Hidayati, “Riyadhah of Fasting as Self-Control Educational Model for Achieving Physiological Needs.”

¹² M. Quraisy Shihab, *TAFSIR AL-MISHBAH* Pesan, Kesan Dan Kekeragaman Al-Qur'an, n.d.

pribadi yang lebih baik. Latihan spiritual yang berlangsung selama berpuasa juga memperhalus hubungan manusia dengan Tuhan dan sesama. Kesadaran akan pengawasan ilahi semakin menguat, sementara empati terhadap penderitaan orang lain menjadi lebih dalam. Dengan demikian, puasa berfungsi sebagai media penyucian diri yang membentuk karakter mulia, seperti kejujuran, kesabaran, kedermawanan, serta kesungguhan dalam menghindari perbuatan tercela. Pada akhirnya, puasa berkontribusi besar dalam membangun pribadi yang matang secara spiritual dan etis. Kematangan ini tampak melalui perilaku yang sarat integritas, kemampuan menahan diri dari kemungkar, serta komitmen untuk menjalani kehidupan yang lebih bermakna, sejalan dengan nilai-nilai ketaatan dan kebaikan yang diajarkan Islam.

B. Tantangan Pengendalian Diri Saat Pelaksanaan Ibadah Puasa di Era Modern

Salah satu tantangan utama yang dihadapi umat Islam dalam menjaga pengendalian diri ketika berpuasa adalah budaya kepuasan instan (*instant gratification*) yang telah menjadi karakter masyarakat modern. Pola hidup yang serba cepat membuat manusia terbiasa memperoleh apa pun dengan mudah dan segera, tanpa melalui proses menahan diri atau bersabar. Gaya hidup seperti ini secara perlahan menjauhkan manusia dari makna sejati puasa yang mengajarkan latihan kesabaran dan kemampuan menunda pemenuhan keinginan. Ketika seseorang terbiasa menuruti keinginan secara cepat, kemampuan spiritualnya untuk mengendalikan hawa nafsu akan semakin lemah. Hal ini sejalan dengan pendapat Sholehah Rofi'ah Jamil yang menjelaskan bahwa pola hidup instan menyebabkan manusia kehilangan kemampuan menahan diri dan melemahkan nilai spiritual puasa sebagai sarana pembinaan jiwa.¹³ Budaya instan dalam kehidupan modern menjadi tantangan serius karena membuat banyak orang terbiasa mendapatkan sesuatu secara cepat tanpa proses pengendalian diri.

Puasa sebagai latihan rohani sejatinya menuntut kesabaran, ketenangan, dan kemampuan menunda pemuasan keinginan, sedangkan budaya instan mendorong manusia untuk mendapatkan kepuasan secara cepat tanpa proses refleksi atau pengendalian hawa nafsu. Ketidakseimbangan ini menjadikan manusia cenderung terjebak pada pemuasan kebutuhan sesaat dibandingkan dengan upaya mendekatkan diri kepada Allah SWT. Selain itu, perkembangan media sosial dan kemajuan teknologi digital turut menjadi tantangan yang besar dalam menjaga pengendalian diri selama menjalankan ibadah puasa. Melalui media sosial, seseorang dengan mudah terpapar berbagai bentuk godaan yang dapat menggugah keinginan duniawi, seperti konten konsumtif, hiburan yang berlebihan, serta ungkapan negatif yang dapat memicu emosi. Dalam situasi seperti ini, umat Islam dituntut untuk mampu mengontrol pandangan, perkataan, dan penggunaan waktu agar tidak terbuang sia-sia. Hal ini menegaskan bahwa pada era digital, makna pengendalian diri dalam puasa tidak hanya terbatas pada menahan lapar dan haus, tetapi juga mencakup kemampuan menjaga perilaku dari hal-hal yang dapat mengurangi nilai spiritual puasa. Sejalan dengan hal tersebut, Abdy Nur Muhammad dan Reski Anggraini menjelaskan bahwa di era digital, individu menghadapi tantangan baru berupa godaan visual dan hiburan instan yang menuntut keteguhan spiritual dalam menahan diri..¹⁴

Fenomena tersebut menunjukkan bahwa media sosial bukan hanya ruang interaksi sosial, tetapi juga arena ujian spiritual bagi umat Islam, khususnya saat berpuasa. Ketika seseorang

¹³ Sholehah Rofi'ah Jamil, "Fasting Therapy As Self-Control," *International Journal of Islamic Medicine* 2, no. 1 (2021): 41–46, <https://doi.org/10.37275/ijim.v2i1.19>.

¹⁴ Volume Number, "Nalar : Jurnal Peradaban Dan Pemikiran Islam Puasa Di Era Digital : Relevansi Tasawuf Dalam Menghadapi Tantangan Spiritual Kontemporer Fasting in Digital Era : The Relevance of Sufism in Facing Contemporary Spiritual Challenges" 9, no. 1 (2025): 78–98, <https://doi.org/10.23971/njppi.v9i1.10270>.

berpuasa, ia tidak hanya menahan diri dari makan dan minum, melainkan juga dari perilaku, ucapan, dan pikiran yang dapat mengurangi nilai ibadahnya. Namun, di era digital, arus informasi yang cepat dan masif membuat individu sulit membatasi diri dari konten yang menggoda hawa nafsu atau menimbulkan emosi negatif. Tantangan lain yang turut melemahkan fungsi pengendalian diri adalah gaya hidup konsumtif dan berlebihan, terutama selama bulan Ramadan. Alih-alih menjadikan puasa sebagai sarana menahan hawa nafsu dan melatih kesederhanaan, sebagian masyarakat justru menjadikannya momen untuk memanjakan keinginan makan dan berbelanja. Fenomena ini berbanding terbalik dengan esensi puasa yang sejatinya mengajarkan pengendalian diri terhadap kesenangan duniawi. Muhith Muhammad Ishaq menegaskan bahwa hakikat puasa adalah menundukkan hawa nafsu serta melatih diri agar mampu menahan dorongan terhadap kenikmatan dunia, bukan memperkuatnya melalui perilaku konsumtif.¹⁵

Nilai kesederhanaan yang diajarkan puasa kini sering bergeser menjadi momen pemenuhan berbagai keinginan konsumtif. Ketika ibadah ini justru disertai perilaku konsumtif, maka makna spiritual puasa menjadi berkurang, dan latihan pengendalian diri yang seharusnya diperkuat malah melemah. Lebih jauh lagi, pemahaman yang dangkal terhadap hakikat pengendalian diri dalam berpuasa juga menjadi faktor yang menyebabkan berkurangnya nilai spiritual ibadah ini. Banyak umat Islam yang berpuasa hanya sebatas menahan lapar dan haus, namun lalai dalam menjaga lisan dari perkataan kotor, pandangan dari hal yang diharamkan, serta hati dari sifat sombong dan iri. Padahal, pengendalian diri dalam Islam mencakup seluruh aspek jasmani dan rohani. Siti Fauziyah dalam penelitiannya menyatakan bahwa puasa sebagai *riyāḍah* (latihan spiritual) dapat meningkatkan kemampuan pengendalian diri secara menyeluruh apabila dijalankan dengan kesadaran penuh terhadap makna dan tujuannya.¹⁶

Hal ini menunjukkan bahwa masih banyak umat Islam yang memaknai puasa sebatas pada aspek lahiriah, tanpa menggali kedalaman makna spiritual yang menjadi inti dari ibadah tersebut. Padahal, esensi pengendalian diri dalam Islam jauh melampaui sekadar menahan lapar dan dahaga; ia mencakup upaya menjaga kejernihan pikiran, kebersihan ucapan, serta kelurusan sikap dalam setiap interaksi. Pengendalian diri yang sejati menuntut seseorang untuk mampu mengatur seluruh dimensi dirinya—jasmani, akal, dan hati—agar tidak dikuasai oleh hawa nafsu yang dapat menjerumuskan pada perilaku tercela. Dengan kata lain, puasa seharusnya menjadi sarana untuk melatih kepekaan moral, menumbuhkan kesadaran spiritual, dan memperhalus budi pekerti. Ketika seluruh aspek diri mampu dikendalikan dengan baik, barulah seseorang dapat merasakan makna puasa secara utuh, bukan hanya sebagai ibadah ritual, tetapi juga sebagai proses pembentukan karakter yang mendalam dan berkelanjutan.

C. Solusi dalam Menjaga dan Memperkuat Pengendalian Diri Selama Ibadah Puasa di Tengah Tantangan Modern

Dalam menghadapi derasnya arus kehidupan modern yang penuh distraksi digital, hedonisme, serta tekanan sosial, umat Islam dituntut untuk menjaga kualitas ibadah puasa sebagai sarana *mujāhadah an-nafs* (perjuangan melawan hawa nafsu). Setelah memahami esensi dan tantangan yang dihadapi, langkah berikutnya adalah mencari solusi praktis dan spiritual agar pengendalian diri selama puasa dapat terus dipertahankan dan diperkuat.

¹⁵ Muhith Muhammad Ishaq and Dirosat Islamiyah Al-hikmah, “Puasa Mengendalikan Nafsu, Menguatkan Akal Dan Agama” 21, no. 12 (2024): 99–109.

¹⁶ Fauziyah, “Impact of Fasting as Riyadha on Self-Control Among Islamic Boarding School Students in Yogyakarta.”

1. Meluruskan niat dan memperkuat kesadaran spiritual (*muraqabah*)

Niat yang ikhlas merupakan pondasi utama dalam menjalankan ibadah puasa, karena dari niat yang tulus itulah lahir kekuatan batin yang mampu menahan berbagai godaan dan dorongan negatif. Ketika seseorang berpuasa dengan tujuan semata-mata untuk meraih ridha Allah, bukan karena kebiasaan atau tekanan lingkungan, maka kesadaran spiritual yang muncul dari keikhlasan itu akan membimbingnya menjaga perilaku sepanjang hari. Keikhlasan ini kemudian diperkuat oleh rasa *muraqabah*, yaitu kesadaran bahwa Allah senantiasa mengawasi setiap ucapan, tindakan, dan lintasan hati seorang hamba. Rasa diawasi inilah yang menciptakan kontrol moral yang kuat, sehingga seseorang lebih berhati-hati dalam bertindak dan lebih mampu mengendalikan hawa nafsu. Praktik harian yang sederhana dapat menjadi sarana efektif dalam memperkuat niat dan *muraqabah* tersebut. Memulai hari puasa dengan melafalkan niat secara sadar bukan hanya sebagai formalitas, tetapi sebagai momen untuk menata kembali orientasi hati dan memperkokoh komitmen spiritual. Sementara itu, muhasabah singkat yang dilakukan pada malam hari berfungsi sebagai refleksi atas perjalanan ibadah selama sehari penuh—apakah seseorang mampu menjaga lisannya, menahan amarah, mengontrol emosi, dan menghindari perilaku yang merusak nilai puasanya. Kebiasaan sederhana ini membantu menjaga fokus spiritual, sehingga dorongan impulsif yang biasanya muncul secara spontan dapat lebih mudah dikendalikan.¹⁷

Penelitian empiris dalam ranah psikologi dan studi agama juga menunjukkan bahwa keterikatan spiritual yang kuat serta motivasi religius memiliki hubungan signifikan dengan peningkatan kontrol perilaku selama Ramadan. Individu yang menjalani puasa dengan kesadaran religius yang mendalam cenderung menunjukkan tingkat pengendalian diri yang lebih tinggi, baik dalam menahan amarah, mengatur pola konsumsi, maupun menghindari perilaku yang bertentangan dengan nilai-nilai Islam. Motivasi religius memberikan dasar internal yang kokoh dalam mengatur perilaku, karena seseorang bertindak bukan hanya berdasarkan kontrol eksternal, tetapi karena dorongan iman yang hidup di dalam dirinya. Dengan demikian, niat yang ikhlas, rasa *muraqabah*, dan praktik harian reflektif bukan sekadar aspek tambahan dalam puasa, tetapi merupakan komponen inti yang memperkuat struktur spiritual ibadah tersebut. Ketiganya membentuk sistem pengendalian diri yang menyeluruh, yang tidak hanya bermanfaat selama bulan Ramadan, tetapi juga berdampak jangka panjang dalam membentuk karakter, memperhalus jiwa, dan meneguhkan keteguhan moral seorang mukmin dalam kehidupan sehari-hari.¹⁸ Kekuatan niat dan kesadaran akan pengawasan Allah merupakan inti dari pengendalian diri dalam berpuasa. Dengan menghadirkan *muraqabah*, seseorang akan lebih berhati-hati dalam tindakan dan mampu menahan dorongan hawa nafsu di tengah derasnya godaan modern.

2. Disiplin dan Pengelolaan Waktu Digital

Menetapkan pola kegiatan harian yang teratur selama bulan Ramadan merupakan salah satu langkah penting dalam membangun kedisiplinan yang menjadi fondasi utama pengendalian diri. Rutinitas yang terencana—seperti menentukan waktu sahur, menyusun jadwal ibadah, membaca Al-Qur'an, mengikuti kajian, hingga menyediakan waktu khusus tanpa gawai—membantu membentuk struktur kehidupan yang lebih tertib dan terarah. Ketika waktu seseorang sudah terisi

¹⁷ Muh Wajedi Ma'ruf, "Ukhuwah Dalam Al-Qur'an Dan Implementasinya Dalam Pendidikan Islam," *Dirasat Islamiyah: Jurnal Kajian Keislaman* 1, no. 2 (2020): 127–40, <https://doi.org/https://doi.org/10.59638/dirasatislamiyah.v1i2.19>.

¹⁸ Mostafa Salari Rad, Morteza Ansarinia, and Eldar Shafir, "Temporary Self-Deprivation Can Impair Cognitive Control: Evidence From the Ramadan Fast," *Personality and Social Psychology Bulletin* 49, no. 3 (2023): 415–28, <https://doi.org/10.1177/01461672211070385>.

dengan aktivitas bernilai, ruang bagi perilaku impulsif akan semakin sempit. Kedisiplinan ini tidak hanya berfungsi sebagai kerangka kegiatan, tetapi juga sebagai mekanisme internal yang memperkuat kesadaran spiritual dan mendorong pengendalian diri dalam berbagai aspek kehidupan. Kebiasaan rutin seperti membaca Al-Qur'an setelah subuh, mengikuti kajian bakda zuhur, atau menghadirkan waktu hening menjelang berbuka menciptakan suasana batin yang damai dan terkontrol. Demikian pula, penetapan waktu khusus untuk tidak menggunakan gawai—misalnya satu jam sebelum berbuka atau setelah tarawih—membantu seseorang mengurangi distraksi yang sering melemahkan fokus spiritual.¹⁹

Dalam era digital, kebiasaan ini sangat penting karena penggunaan gawai tanpa kendali sering menjadi sumber munculnya dorongan emosional, perilaku impulsif, atau pemborosan waktu yang tidak disadari. Di sisi lain, pendekatan pengendalian diri yang bersifat proaktif terbukti jauh lebih efektif dibanding sekadar menahan diri ketika godaan sudah terlanjur muncul. Pengendalian diri yang proaktif berarti menciptakan kondisi yang mendukung perilaku positif dan meminimalisasi akses kepada hal-hal yang dapat merusak kualitas puasa. Misalnya, menjauhkan diri dari lingkungan yang memicu amarah, mengurangi interaksi dengan konten negatif di media sosial, atau mengatur notifikasi perangkat digital agar tidak muncul secara berlebihan. Tindakan-tindakan ini membantu merancang suasana hati yang stabil dan menumbuhkan konsistensi dalam ibadah. Proaktivitas juga mencakup pengaturan ruang dan aktivitas yang membuat seseorang lebih mudah menjaga dirinya.²⁰

Menata rumah agar lebih nyaman untuk tadarus, memilih teman bergaul yang mendukung ketenangan spiritual, atau menetapkan batasan waktu untuk aktivitas hiburan adalah bentuk manajemen diri yang dapat mengurangi tekanan psikologis selama berpuasa. Dengan strategi semacam ini, seseorang tidak lagi hanya mengandalkan kekuatan menahan diri, tetapi membangun sistem yang membuat godaan lebih jarang muncul. Dengan demikian, rutinitas harian yang teratur dan pendekatan pengendalian diri yang proaktif bukan sekadar pelengkap ibadah puasa, tetapi merupakan elemen penting yang mengoptimalkan pencapaian spiritual. Kedua aspek tersebut membantu seseorang mengembangkan disiplin, menguatkan tekad, dan menciptakan keseimbangan batin sehingga ibadah puasa dapat dijalani dengan kualitas yang lebih baik dan berdampak nyata dalam kehidupan sehari-hari.²¹ Kedisiplinan dan manajemen waktu digital merupakan langkah nyata dalam menjaga pengendalian diri di era modern. Dengan membangun rutinitas yang seimbang antara ibadah dan aktivitas duniawi, seseorang dapat meminimalkan peluang tergoda oleh distraksi digital. Pendekatan proaktif seperti ini tidak hanya menjaga fokus spiritual selama berpuasa, tetapi juga menumbuhkan kebiasaan hidup yang lebih tertata dan produktif setelah Ramadan.

3. Membangun Lingkungan Sosial yang Positif

Lingkungan sosial yang positif memiliki peran yang sangat besar dalam menopang kekuatan spiritual dan kemampuan pengendalian diri selama berpuasa. Ketika seseorang berada

¹⁹ Bambang Warsita, "Perkembangan Definisi Dan Kawasan Teknologi Pembelajaran Serta Perannya Dalam Pemecahan Masalah Pembelajaran," *Jurnal Kwangsan* 1, no. 2 (2013): 72, <https://doi.org/10.31800/jurnalkwangsan.v1i2.6>.

²⁰ Antonius Tukimin, "Pengaruh Hubungan Antara Pengelolaan Pengajaran, Pembimbingan Dan Pengelolaan Kelas Guru Mata Pelajaran Ekonomi Terhadap Keefektifan Belajar Mengajar," *Jurnal Ilmiah Multi Disiplin Indonesia* 2, no. 1 (2022): 1278–85.

²¹ Richard B. Lopez et al., "Associations between Use of Self-Regulatory Strategies and Daily Eating Patterns: An Experience Sampling Study in College-Aged Women," *Motivation and Emotion* 45, no. 6 (2021): 747–58, <https://doi.org/10.1007/s11031-021-09903-4>.

dalam suasana religius yang hidup—seperti tadarus bersama, menghadiri kajian, mengikuti buka puasa bersama, atau kegiatan sosial khas Ramadan—maka dorongan untuk memperdalam iman dan memperbaiki diri akan meningkat dengan sendirinya. Interaksi sosial yang bernuansa ibadah ini tidak hanya memperkuat motivasi religius, tetapi juga membangun kontrol diri yang lebih stabil, karena individu merasa bagian dari komunitas yang sama-sama berusaha menjauhi perilaku negatif dan memperbanyak amal. Dalam konteks ini, masjid menempati posisi yang sangat strategis. Masjid bukan sekadar tempat melaksanakan shalat atau ibadah formal lainnya, namun juga berfungsi sebagai pusat pembinaan karakter, moral, dan spiritual umat.²²

Melalui berbagai program keagamaan seperti pengajian ba'da Subuh, majelis taklim, pelatihan kepemimpinan remaja masjid, hingga kegiatan kemanusiaan, masjid membangun ekosistem yang mendukung masyarakat untuk menginternalisasi nilai-nilai kedisiplinan, kesabaran, dan kontrol diri. Lebih jauh lagi, inisiatif masyarakat seperti pembentukan remaja masjid, kelompok tadarus, dan taman pendidikan Al-Qur'an (TPA) turut menciptakan suasana religius yang hangat dan berkesinambungan. Kegiatan-kegiatan tersebut bukan hanya memfasilitasi pembelajaran Al-Qur'an dan penguatan akhlak, tetapi juga mengikat hubungan sosial sehingga tercipta komunitas yang saling mengingatkan dalam kebaikan.²³

Dalam suasana yang sarat nilai kebersamaan dan dorongan untuk berbuat baik, kemampuan individu dalam menahan dorongan negatif menjadi semakin kuat. Lingkungan yang mendukung etika berpuasa—seperti budaya saling mengingatkan, teladan perilaku yang baik, serta suasana religius yang hidup—turut memperkuat komitmen seseorang untuk menjaga kualitas ibadahnya. Dalam kondisi seperti ini, individu tidak hanya terdorong untuk menahan diri dari hal-hal yang membatalkan puasa secara lahiriah, tetapi juga lebih termotivasi untuk memperbaiki sikap, memperhalus ucapan, serta meningkatkan kualitas hubungan spiritualnya. Dengan demikian, lingkungan sosial yang positif memiliki peran strategis sebagai media internalisasi nilai-nilai pengendalian diri. Melalui interaksi yang sehat dan atmosfer yang mendorong pada kebaikan, puasa tidak berhenti pada dimensi ritual, melainkan berkembang menjadi sarana pembentukan karakter yang lebih matang. Proses ini memungkinkan seseorang untuk mengalami transformasi spiritual yang lebih mendalam, sehingga nilai-nilai takwa dapat tertanam kuat dalam dirinya dan tercermin dalam perilaku sehari-hari.²⁴

4. Melakukan Evaluasi dan Munasabah diri

Muhasabah diri dan evaluasi diri merupakan praktik yang sangat penting dalam menjaga dan meningkatkan pengendalian diri selama berpuasa. Ketika seseorang secara rutin melakukan refleksi terhadap perilaku, pikiran, dan dorongan yang muncul sepanjang hari, ia akan lebih mampu menyadari kelemahan maupun kecenderungan negatif dalam dirinya. Kesadaran inilah yang menjadi dasar untuk mengendalikan emosi, menahan hawa nafsu, serta membangun disiplin yang kuat dalam menjalankan ibadah puasa. Puasa sendiri memiliki hubungan yang sangat erat dengan kemampuan pengendalian diri. Proses menahan diri dari makan, minum, dan berbagai perbuatan yang dapat merusak pahala puasa bukan sekadar bentuk kepatuhan ritual, tetapi juga latihan nyata

²² Sjafiatul Mardiyah, Wiwin Yulianingsih, and Lestari Surya Rachman Putri, "Sekolah Keluarga: Menciptakan Lingkungan Sosial Untuk Membangun Empati Dan Kreativitas Anak Usia Dini," *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini* 5, no. 1 (2020): 576, <https://doi.org/10.31004/obsesi.v5i1.665>.

²³ Fadly Haley Tanjung, "Penerapan Teori Administrasi Publik Dalam Keberlanjutan Pengelolaan Ipal Komunal Di Jakarta," *Reksabumi* 1, no. 2 (2022): 151–62, <https://doi.org/10.33830/reksabumi.v1i2.2922.2022>.

²⁴ Efendi Hidayatullah, "Rekonstruksi Konseptual Pendidikan Holistik: Pendekatan Fenomenologis Terhadap Inklusivitas Dan Kesadaran Sosial," *Jurnal Studi Edukasi Integratif* 1, no. 1 (2024): 55–68, <https://pustaka.biz.id/journal/jsei/article/view/11/6>.

dalam mengelola impuls dan keinginan. Dengan latihan pengendalian diri yang dilakukan secara konsisten selama Ramadan, seseorang terbiasa memperkuat tekad, mengatur kehendaknya, dan menata perilaku agar selaras dengan nilai-nilai spiritual. Karena itu, muhasabah tidak hanya menjadi sarana introspeksi, tetapi juga mekanisme yang membantu individu memahami proses perubahan diri yang berlangsung selama berpuasa, sehingga ibadah yang dilakukan tidak hanya formal, tetapi benar-benar memberi dampak pada pembentukan karakter dan kedewasaan spiritual.²⁵

Oleh karena itu, muhasabah dan evaluasi diri seharusnya menjadi bagian integral dari ibadah puasa, bukan sekadar kegiatan tambahan yang dilakukan sesekali. Keduanya memiliki peran penting dalam memperkuat tujuan utama puasa, yaitu menumbuhkan kemampuan pengendalian diri. Dengan menjadikan muhasabah sebagai rutinitas, individu dapat menilai sejauh mana ia mampu menahan hawa nafsu, menjaga ucapan dan perilaku, serta memperbaiki kekurangan yang muncul sepanjang hari. Proses ini membantu seseorang untuk lebih sadar terhadap tindakannya dan memahami nilai-nilai spiritual yang ingin dicapai melalui puasa. Integrasi antara puasa dan muhasabah menjadikan ibadah ini bukan hanya latihan fisik menahan lapar dan dahaga, tetapi juga latihan mental dan spiritual yang mendalam. Ketika evaluasi diri dilakukan secara konsisten, setiap hari puasa menjadi momentum pertumbuhan moral dan penyempurnaan akhlak. Dengan demikian, hasil puasa tidak hanya dirasakan secara ritual, tetapi juga tercermin dalam peningkatan kedisiplinan, kesabaran, serta kemampuan mengendalikan dorongan negatif dalam kehidupan sehari-hari.²⁶

Kesimpulan

Ibadah puasa dalam Islam merupakan praktik spiritual yang memiliki makna penting sebagai proses pembentukan dan penguatan kemampuan mengendalikan diri. Esensi puasa tidak berhenti pada menahan lapar dan haus, tetapi berfungsi sebagai latihan moral dan batin yang mengarahkan manusia menuju kesadaran spiritual dan ketakwaan sejati. Melalui puasa, individu dilatih untuk mengendalikan dorongan hawa nafsu, menahan emosi, serta menata perilaku agar sesuai dengan nilai-nilai ilahiah. Dalam konteks modern yang penuh distraksi, gaya hidup instan, dan kemudahan akses terhadap hiburan maupun kesenangan duniawi, makna puasa menjadi semakin penting sebagai upaya menyeimbangkan kehidupan jasmani dan rohani. Puasa berperan sebagai mekanisme pendidikan diri (*riyadhah ruhaniyah*) yang menuntut kedisiplinan, keikhlasan, dan kesabaran. Proses menahan diri dari hal-hal yang membatalkan puasa menjadi simbol perjuangan batin manusia dalam mengendalikan keinginan yang bersifat sesaat. Latihan ini membantu menumbuhkan kepekaan moral, meningkatkan tanggung jawab sosial, dan memperkuat kesadaran spiritual. Dengan demikian, pengendalian diri yang terbentuk melalui puasa bukan hanya bersifat individual, tetapi juga berdampak sosial, karena individu yang mampu mengendalikan dirinya akan lebih mampu menjaga hubungan harmonis dengan sesama. Dalam kehidupan modern yang didominasi oleh budaya konsumtif dan kemudahan digital, pengendalian diri yang ditanamkan melalui puasa menjadi benteng spiritual agar manusia tidak larut dalam arus materialisme dan hedonisme. Oleh karena itu, puasa perlu dimaknai secara lebih mendalam sebagai proses transformasi diri menuju pribadi yang berakhlak mulia dan berkesadaran ilahiah. Puasa bukan sekadar ritual tahunan, tetapi proses pembinaan jiwa yang terus-menerus menuntun manusia

²⁵ Hanifah Novianti, "Fungsi Puasa Dalam Membina Kecerdasan Emosional Menurut Hadis-Hadis Rasulullah SAW," *SHALIH (Jurnal Kewahyuan Islam)* 6, no. 2 (2023): 226, <https://doi.org/10.51900/shh.v6i2.19394>.

²⁶ Muslim Lobubun, Yohanis Anthon Raharusun, and Iryana Anwar, "Inkonsistensi Peraturan Perundang-Undangan Dalam Penyelenggaraan Pemerintahan Daerah Di Indonesia," *Jurnal Pembangunan Hukum Indonesia* 4, no. 2 (2022): 294–322, <https://doi.org/10.14710/jphi.v4i2.294-322>.

menuju keseimbangan moral dan spiritual. Dengan memahami hakikat ini, umat Islam diharapkan mampu menjadikan puasa sebagai sarana aktualisasi nilai takwa dan penguatan karakter dalam kehidupan sehari-hari.

Daftar Pustaka

- Akan, Mustafa, Suheyla Unal, Lale Gonenir Erbay, and Mehmet Cagatay Taskapan. "The Effect of Ramadan Fasting on Mental Health and Some Hormonal Levels in Healthy Males." *The Egyptian Journal of Neurology, Psychiatry and Neurosurgery*, 2023. <https://doi.org/10.1186/s41983-023-00623-9>.
- Daimah, Daimah. "Pendidikan Inklusif Perspektif QS. Al-Hujurat Ayat 10-13 Sebagai Solusi Eksklusifisme Ajaran Di Sekolah." *Jurnal Pendidikan Agama Islam Al-Thariqah* 3, no. 1 (2018): 53–65. [https://doi.org/10.25299/althariqah.2018.vol3\(1\).1837](https://doi.org/10.25299/althariqah.2018.vol3(1).1837).
- Elsahoryi, Nour Amin, Mohammed O. Ibrahim, Omar Amin Alhaj, Gaida Abu Doleh, and Abeer Ali Aljahdali. "Impact of Ramadan Fasting on Mental Health, Body Composition, Physical Activity, and Sleep Outcomes Among University Students." *Healthcare (Switzerland)* 13, no. 6 (2025): 1–18. <https://doi.org/10.3390/healthcare13060639>.
- Fauziyah, Siti. "Impact of Fasting as Riyadhah on Self-Control Among Islamic Boarding School Students in Yogyakarta." *Millah: Journal of Religious Studies* 20, no. 2 (2021): 301–26. <https://doi.org/10.20885/millah.vol20.iss2.art5>.
- Hidayati, Husnul. "Riyadhah of Fasting as Self-Control Educational Model for Achieving Physiological Needs." *Millah: Journal of Religious Studies* 20, no. 1 (2020): 111–34. <https://doi.org/10.20885/millah.vol20.iss1.art5>.
- Hidayatullah, Efendi. "Rekonstruksi Konseptual Pendidikan Holistik: Pendekatan Fenomenologis Terhadap Inklusivitas Dan Kesadaran Sosial." *Jurnal Studi Edukasi Integratif* 1, no. 1 (2024): 55–68. <https://pustaka.biz.id/journal/jsei/article/view/11/6>.
- Ishaq, Muhith Muhammad, and Dirosat Islamiyah Al-hikmah. "Puasa Mengendalikan Nafsu, Memperkuat Akal Dan Agama" 21, no. 12 (2024): 99–109.
- Jamil, Sholehati Rofi'ah. "Fasting Therapy As Self-Control." *International Journal of Islamic Medicine* 2, no. 1 (2021): 41–46. <https://doi.org/10.37275/ijim.v2i1.19>.
- Lobubun, Muslim, Yohanis Anthon Raharusun, and Iryana Anwar. "Inkonsistensi Peraturan Perundang-Undangan Dalam Penyelenggaraan Pemerintahan Daerah Di Indonesia." *Jurnal Pembangunan Hukum Indonesia* 4, no. 2 (2022): 294–322. <https://doi.org/10.14710/jphi.v4i2.294-322>.
- Lopez, Richard B., Danielle Cosme, Kaitlyn M. Werner, Blair Saunders, and Wilhelm Hofmann. "Associations between Use of Self-Regulatory Strategies and Daily Eating Patterns: An Experience Sampling Study in College-Aged Women." *Motivation and Emotion* 45, no. 6 (2021): 747–58. <https://doi.org/10.1007/s11031-021-09903-4>.
- M. Quraisy Shihab. *TAFSIR AL-MISHBAHPesan, Kesan Dan Keserasian Al-Qur'an*, n.d.
- Ma'ruf, Muh Wajedi. "Ukhuwah Dalam Al- Qur ' an Dan Implementasinya Dalam Pendidikan Islam." *Dirasat Islamiyah : Jurnal Kajian Keislaman* 1, no. 2 (2020): 127–40. <https://doi.org/https://doi.org/10.59638/dirasatislamiyah.v1i2.19>.
- Mardiyah, Sjafiatul, Wiwin Yulianingsih, and Lestari Surya Rachman Putri. "Sekolah Keluarga: Menciptakan Lingkungan Sosial Untuk Membangun Empati Dan Kreativitas Anak Usia Dini." *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini* 5, no. 1 (2020): 576. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v5i1.665>.
- Novianti, Hanifah. "Fungsi Puasa Dalam Membina Kecerdasan Emosional Menurut Hadis-Hadis Rasulullah SAW." *SHALIH (Jurnal Kewahyuan Islam)* 6, no. 2 (2023): 226. <https://doi.org/10.51900/shh.v6i2.19394>.
- Number, Volume. "Nalar : Jurnal Peradaban Dan Pemikiran Islam Puasa Di Era Digital : Relevansi Tasawuf Dalam Menghadapi Tantangan Spiritual Kontemporer Fasting in Digital Era : The Relevance of Sufism in Facing Contemporary Spiritual Challenges" 9, no. 1

- (2025): 78–98. <https://doi.org/10.23971/njppi.v9i1.10270>.
- Purwanti, E Y. “Implementation of Environmental Education Value in Islamic Education (Analysis of Tafsir Al Qur’an Surah Al-A’raf Ayat 56-58).” *Lisyabab Jurnal Studi Islam Dan Sosial* 2, no. c (2021): 161–72. <https://lisyabab-staimas.e-journal.id/lisyabab/article/view/87%0Ahttps://lisyabab-staimas.e-journal.id/lisyabab/article/download/87/37>.
- Rad, Mostafa Salari, Morteza Ansarinia, and Eldar Shafir. “Temporary Self-Deprivation Can Impair Cognitive Control: Evidence From the Ramadan Fast.” *Personality and Social Psychology Bulletin* 49, no. 3 (2023): 415–28. <https://doi.org/10.1177/01461672211070385>.
- Rahmawati, Nur Indah. “Terapi Jiwa Dan Pembentukan Sikap Positif “Wara’ “ Melalui Puasa Sunnah.” *KONSELING EDUKASI “Journal of Guidance and Counseling”* 1, no. 1 (2017). <https://doi.org/10.21043/konseling.v1i1.4433>.
- Setyawan, Setyawan. “Esensi Perbedaan Redaksi Perintah Membaca Dalam Al-Qur’an.” *Al-Tadabbur: Jurnal Ilmu Al-Qur’an Dan Tafsir* 7, no. 01 (2022): 45. <https://doi.org/10.30868/at.v7i01.2343>.
- Tanjung, Fadly Haley. “Penerapan Teori Administrasi Publik Dalam Keberlanjutan Pengelolaan Ipal Komunal Di Jakarta.” *Reksabumi* 1, no. 2 (2022): 151–62. <https://doi.org/10.33830/reksabumi.v1i2.2922.2022>.
- Tukimin, Antonius. “Pengaruh Hubungan Antara Pengelolaan Pengajaran, Pembimbingan Dan Pengelolaan Kelas Guru Mata Pelajaran Ekonomi Terhadap Keefektifan Belajar Mengajar.” *Jurnal Ilmiah Multi Disiplin Indonesia* 2, no. 1 (2022): 1278–85.
- Warsita, Bambang. “Perkembangan Definisi Dan Kawasan Teknologi Pembelajaran Serta Perannya Dalam Pemecahan Masalah Pembelajaran.” *Jurnal Kwangsan* 1, no. 2 (2013): 72. <https://doi.org/10.31800/jurnalkwangsan.v1i2.6>.