

Kondisi Psikologis Orang-Orang dalam Berpuasa

Dwiza Anggara¹, Cahyani Kaasyifal Ghammi², Dafit Alfurqan Nur Araaf³
dwizaanggara@gmail.com ¹, cahyanikaasyifalghammic@gmail.com ²,
dafitalfurqan6@gmail.com³

Program Studi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Ushuludin Adab dan Dakwah
Universitas Islam Negeri Fatmawati Sukarno Bengkulu

Correspondence Author :Dwiza Anggara

Telp : 085764471662

E-mail : dwizaanggara@gmail.com

Abstrak

Kata kunci:

Puasa, ketenangan jiwa, kesehatan mental, pengendalian diri, ibadah Islam.

Penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan Kondisi psikologis orang-orang dalam berpuasa. Menurut Al-Ghazali Tujuan puasa adalah agar kita berakhlak dengan akhlak Allah SWT, dan meneladani perilaku malaikat dalam hal menahan diri dari hawa nafsu, sesungguhnya malaikat bersih dari hawa nafsu. Serta meninggikan derajat akal manusia atas ketakwaan kepada Allah SWT. Metode penelitian menggunakan studi literatur, dengan menganalisis 20 jurnal sebagai data primer. Analisis data dengan beberapa tahapan, tahap pertama menentukan tema, tahap kedua menyeleksi artikel jurnal yang relevan dengan tema dan sesuai dengan tenggat waktu 11 tahun terakhir, tahap ketiga proses review sebanyak 7 artikel jurnal, tahap keempat pengkategorisasian dan tahap kelima penarikan kesimpulan. Hasil Penelitian menunjukkan bahwa puasa memberikan manfaat signifikan bagi kesehatan mental. Puasa bukan hanya tentang menahan lapar dan haus, tetapi juga membantu melatih pengendalian diri, meningkatkan ketenangan batin, serta mempromosikan kesabaran.

Abstract

Keywords:

Fasting, peace of mind, mental health, self-control, Islamic worship.

This research aims to explain the psychological condition of people who fast. According to Al-Ghazali, the purpose of fasting is so that we behave according to the morals of Allah SWT, and imitate the behavior of angels in terms of refraining from lust, in fact angels are clean from lust. As well as raising the level of human reason in devotion to Allah SWT. The research method uses literature study, by analyzing 20 journals as primary data. Data analysis in several stages, the first stage is determining the theme, the second stage is selecting journal articles that are relevant to the theme and in accordance with

the time limit of the last 11 years, the third stage is a review process of 7 journal articles, the fourth stage is categorization and the fifth stage is closing conclusions. Research results show that fasting provides significant benefits for mental health. Fasting is not only about holding back hunger and thirst, but also helps train self-control, increases inner calm, and increases patience.

PENDAHULUAN

Puasa, dikenal sebagai "*al-shaum*" dalam bahasa Arab, berarti menahan diri, Secara terminologis, puasa adalah ibadah yang diwajibkan oleh Allah kepada umat-Nya yang beriman. Ibadah ini mengharuskan seseorang untuk mengendalikan diri dari makan, minum, dan hubungan seksual, serta menghindari perbuatan yang dapat merusak nilai puasa, selama siang hari, sejak terbit fajar hingga terbenam matahari (Safrilsyah, 2013). Puasa bukan hanya menahan lapar dan haus, tetapi juga melatih pengendalian emosi, menumbuhkan motivasi untuk berbuat baik, dan memperkuat tekad untuk mengalahkan keinginan dan hawa nafsu (Karim, 2021). Secara psikologis, puasa dapat melatih seseorang untuk mengendalikan diri dalam menghadapi berbagai situasi atau masalah, Hal ini membantu meningkatkan kesadaran serta kemampuan untuk merespons kondisi-kondisi tersebut dengan bijaksana, sehingga keputusan yang diambil pun lebih matang. Ketika puasa dilakukan sesuai dengan tuntunan Islam, ada banyak manfaat yang bisa diperoleh, seperti ketenangan batin, kejernihan pikiran, tumbuhnya empati, perasaan yang lebih positif, serta berkurangnya ketergantungan fisik dan mental terhadap kebutuhan-kebutuhan duniawi (Bahar, Imran, & Anggrainy, 2023).

Melakukan puasa secara rutin dapat membantu menjaga metabolisme tubuh, Salah satu manfaat puasa adalah mengurangi produksi hormon kortisol (hormon stres) dan meningkatkan kadar hormon endorfin (hormon kebahagiaan) (Nurjanah, Cahyono, & Fathan, 2023). menahan diri dari makanan dan minuman selama berpuasa dapat memberikan kesempatan bagi pikiran untuk rileks, menyucikan jiwa, serta meningkatkan fokus dan ketenangan batin. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa puasa memiliki dampak positif yang signifikan terhadap kesehatan mental seseorang (Amalia, Hegemur, & Al-Mumtazah, 2023). Puasa adalah salah satu bentuk ibadah dalam syariat Islam, Sebagai salah satu dari lima rukun Islam, puasa wajib dilaksanakan oleh setiap Muslim yang telah mencapai usia mukallaf dan tidak memiliki halangan (udzur), Melalui ibadah puasa, Allah bertujuan membentuk manusia menjadi hamba yang bertakwa, berakhlak mulia, dan mampu memberikan manfaat sejati, baik untuk dirinya

sendiri maupun untuk orang lain, Islam berupaya membentuk akhlak Islami dalam diri umatnya melalui berbagai ibadah, salah satunya adalah puasa. Namun, tidak sedikit kaum Muslim yang kurang menyadari pentingnya serta besarnya keutamaan dari ibadah puasa ini, sehingga manfaatnya belum sepenuhnya dirasakan (Novianti, 2023).

Puasa yang dilakukan tanpa landasan iman kepada Allah seringkali hanya menjadi beban yang menyiksa diri.. Menurut Hawari, puasa berfungsi sebagai bentuk pengendalian diri (self-control), yang merupakan salah satu ciri utama jiwa yang sehat, Reaksi ini tidak hanya menimbulkan keluhan subyektif pada individu tersebut, tetapi juga berpotensi mengganggu lingkungan sekitar dan orang lain (Safrihsyah, 2013). Selain itu, puasa juga mengajarkan kesabaran dalam menghadapi aktivitas yang berat dan melelahkan, Seorang Mukmin tetap diwajibkan menjalankan ibadah puasa meskipun harus melaksanakan pekerjaan-pekerjaan yang menuntut fisik, Kesabaran yang dilatih melalui puasa ini akan menghasilkan keikhlasan dalam menaati perintah Allah serta menjauhi larangan-Nya (Salsabila, Syaputri, & Hardana, 2024). Kualitas puasa yang baik juga tercermin dari kemampuan menjaga indera dari perbuatan dosa dan menunjukkan sikap sabar, Ini berarti bahwa selama berpuasa, santri dapat mengendalikan diri, termasuk dalam hal ucapan, dengan hanya berbicara hal-hal positif, tidak mudah marah, tidak mengeluh, dan sebagainya (Muhopilah, Witrin, & Kurniadewi, 2018).

ketaatan dalam menjalankan ajaran agama yang dilandasi oleh emosi keagamaan mampu memberikan dasar spiritual kokoh bagi individu. ketika seseorang menjadikan keyakinan dan keimanan sebagai pedoman hidup, mereka akan merasa lebih dekat dengan Tuhan, memperoleh panduan penuh keikhlasan dan optimisme. kondisi ini tidak hanya memberikan rasa tenang dalam jiwa, tetapi juga mengalami tekanan psikologis, seperti stress atau kecemasan (Azisi, 2020). mereka yang senantiasa mengingat Tuhan dalam hidupnya cenderung mampu menjaga pikiran, emosi dan perilaku mereka tetap terkendali. dengan mengedepankan nilai-nilai spiritual, seseorang dapat menerima keadaan dengan lapang dada ketika menghadapi kegagalan atau tidak tercapainya harapan. hal ini pada akhirnya menjadikan jiwa mereka tetap stabil dan tidak mudah terganggu oleh persoalan duniawi (Burhanuddin, 2020). Menurut Mat Syaifi, ibadah puasa mengandung nilai-nilai pendidikan Islam yang mendorong setiap mukallaf untuk melaksanakannya dengan penuh keikhlasan dan kesabaran. Puasa dilakukan dengan semangat yang tinggi, disertai harapan akan pahala, hikmah, serta keridhaan dari Allah Swt (Aryanto, 2022).

Puasa memiliki peran penting dalam menjaga kesehatan mental, baik sebagai terapi untuk gangguan kejiwaan, pencegahan terhadap gangguan tersebut, maupun sebagai sarana untuk meningkatkan kesehatan mental secara keseluruhan. Dalam ibadah puasa, kejujuran yang ditekankan meliputi kejujuran terhadap diri sendiri selain kejujuran kepada orang lain. Hanya individu itu sendiri yang benar-benar tahu apakah ia menjalankan puasa atau tidak (Oktavia, et al., 2023). Puasa merupakan usaha untuk menghindarkan diri dari perbuatan tercela dan pelanggaran terhadap ajaran Islam. Ibadah ini tidak hanya berfokus pada aspek fisik, tetapi juga mencakup dimensi spiritual yang berperan dalam menyelamatkan dan meningkatkan kesejahteraan manusia, baik secara jasmani maupun rohani, di dunia maupun di akhirat (El Syam, & Fuadi, 2023). Puasa merupakan usaha untuk menghindarkan diri dari perbuatan tercela dan pelanggaran terhadap ajaran Islam. Ibadah ini tidak hanya berfokus pada aspek fisik, tetapi juga mencakup dimensi spiritual yang berperan dalam menyelamatkan dan meningkatkan kesejahteraan manusia, baik secara jasmani maupun rohani, di dunia maupun di akhirat (Munib, 2019).

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode *study literature review* (SLR) tahap pertama Tahap kedua, adalah pencarian sumber, dilakukan melalui basis data ilmiah seperti *Google Scholar*. Kata kunci yang digunakan dalam pencarian mencakup “Makna Ketenangan”, dan “Faktor-Faktor Ketenangan”. Tahap ketiga, adalah seleksi dan memilih jurnal, Kriteria yang inklusi meliputi jurnal yang diterbitkan 11 tahun terakhir, berbahasa Indonesia, dan membahas topik Makna Ketenangan. Tahap keempat, yaitu menganalisis jurnal yang sudah dipilih , namun penulis akan menganalisis 7 jurnal saja yang dianggap relevan dengan tema yang akan dibahas. Tahap Kelima, yaitu menarik kesimpulan dari poin-poin yang telah dibahas

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pencarian data, ditemukan 20 jurnal yang memenuhi kriteria untuk di analisis namun, penulis hanya akan menganalisis dan mengekstraksi data sebanyak 7 jurnal karena ketujuh jurnal tersebut dianggap relevan dengan tujuan penelitian.

Tabel 1. Literatur Penelitian

No.	Nama Penulis	Judul Jurnal	Hasil Analisis
1.	Alisa, F. N., & Sulistia, C. T. (2023)	Hikmah dan Manfaat Puasa Bagi Kesehatan	Dari berbagai pembahasan tentang hikmah dan manfaat puasa bagi kesehatan dalam perspektif Islam, dapat disimpulkan bahwa puasa tidak hanya merupakan kewajiban ibadah, tetapi juga sebuah sistem holistik yang membawa manfaat positif bagi kesehatan manusia.
2.	Al Hafiz, D., Zakiyan, M. A. F., & Pratama, M. H. (2023)	Dampak Puasa untuk Kesehatan Mental dan Fisik	Berbagai penelitian menunjukkan bahwa puasa memberikan kesempatan bagi organ pencernaan, termasuk sistem enzim dan hormon, untuk beristirahat. Dalam kondisi tidak berpuasa, sistem pencernaan terus bekerja tanpa henti, yang dapat memicu berbagai masalah kesehatan seperti gangguan kulit, penuaan dini, dan penyakit jantung. Selain manfaat fisik, puasa juga berperan dalam membantu individu menjauh dari perilaku negatif dan kembali pada fitrah manusia yang lebih murni.
3.	Hidayah, H., & Azizah, Y. N. (2023)	Pengenalan Konsep Berpuasa untuk Meningkatkan Perkembangan Kecerdasan Anak	Penelitian menunjukkan bahwa mengenalkan konsep puasa kepada anak memberikan manfaat yang signifikan. Secara fisik, puasa memiliki dampak positif yang luar biasa. Selain itu, puasa juga dapat

			menenangkan jiwa, meningkatkan kesejahteraan psikologis, dan memperlancar hubungan dengan Sang Pencipta.
4.	Arista, Y. (2024)	Menggali Manfaat Psikologis Puasa Daud Sebagai Kestabilan Emosi Santri Pondok Pesantren Miftahul Falah Sumbersari Lampung Timur	Hasil Penelitian Tentang Manfaat Psikologis Puasa Daud Dalam Menjaga Kestabilan Emosi Menunjukkan Bahwa Sebagian Besar Santri Di Pondok Pesantren Miftahul Falah Sumbersari Memberikan Respon Positif. Mayoritas Informan Melaporkan Bahwa Mereka Merasa Lebih Tenang Dan Mampu Mengendalikan Emosi Dengan Lebih Baik Saat Menjalankan Puasa Daud. Penelitian Juga Mengungkap Adanya Perubahan Signifikan Dalam Kestabilan Emosi Santri Putri Sebelum Dan Sesudah Melaksanakan Puasa Daud. Perubahan Tersebut Terlihat Dari Peningkatan Kemampuan Mereka Untuk Menghindari Perilaku Negatif, Seperti Menjadi Lebih Sabar, Mampu Menahan Hawa Nafsu, Serta Meredam Amarah.
5.	Julianto, V., & Muhopila, P. (2015)	Hubungan puasa dan tingkat regulasi kemarahan	Berdasarkan hasil penelitian dan pPenelitian ini menunjukkan adanya hubungan antara puasa dan tingkat regulasi kemarahan, dengan tingkat keterkaitan sebesar 54%. Individu yang lebih sering berpuasa

			cenderung mengonsumsi karbohidrat dalam jumlah lebih rendah, yang berkontribusi pada kemampuan regulasi kemarahan yang lebih baik.
6.	(Amalia, Hegemur, & Al-Mumtazah, 2023)	Keterkaitan Antara Puasa dan Kesehatan Mental bagi Masyarakat dalam Perspektif Islam	Hasil penelitian menunjukkan bahwa ibadah puasa tidak hanya merupakan kewajiban agama, tetapi juga memiliki manfaat yang signifikan, termasuk dalam aspek kesehatan mental. Puasa dapat membantu menciptakan ketenangan batin dan meningkatkan kontrol diri. Temuan ini diharapkan dapat memperluas pemahaman tentang kontribusi puasa terhadap kesehatan mental serta dampak positifnya bagi masyarakat.
7.	Ni'mah, I. R., & Hasanah, N. (2024)	Manfaat dan Hikmah Puasa Terhadap Tubuh dan Mental dalam Perspektif Kesehatan	Dari penelitian di atas mengenai manfaat dan hikmah puasa bagi kesehatan fisik dan mental, dapat disimpulkan bahwa setiap ibadah dan perintah yang diberikan Allah SWT kepada umat-Nya pasti memiliki tujuan tertentu yang membawa manfaat serta tidak menimbulkan kerugian bagi mereka yang menjalankannya.

Dari analisis tabel di atas dapat diketahui bahwa pada table pertama, kedua, ke tujuh Menyimpulkan dampak positif puasa terhadap kesehatan fisik, terutama dalam menjaga fungsi

organ tubuh dan mencegah berbagai penyakit. selanjutnya pada tabel tiga dan enam membahas bagaimana puasa dapat memengaruhi kesehatan mental, menciptakan ketenangan, dan meningkatkan kesejahteraan psikologis. Terakhir pada tabel ke empat dan lima berfokus pada hubungan antara puasa dan kemampuan individu dalam mengatur emosi serta mengontrol diri.

Hikmah dan manfaat puasa dalam Islam juga meliputi aspek mental dan emosional. Prinsip-prinsip seperti kesabaran, pengendalian diri, dan empati terhadap sesama ditekankan selama bulan Ramadan. Ketika seseorang belajar mengendalikan nafsu dan mengembangkan kesabaran, dampak positif tersebut berdampak pada kesehatan mental, Kemampuan untuk mengelola stres, serta meningkatkan fokus dan konsentrasi, merupakan hasil langsung dari latihan tersebut (Alisa & Sulistia, 2023). Emosi memainkan peran penting dalam kehidupan manusia, karena kondisi emosional sering mempengaruhi perilaku dan adaptasi seseorang. Emosi juga memiliki pengaruh besar terhadap perilaku, kepribadian, dan kesejahteraan secara keseluruhan (Arista, 2024). Puasa juga berfungsi sebagai latihan untuk mengendalikan hasrat, karena hasrat cenderung lebih mudah dikendalikan saat seseorang merasa lapar. Ketika lapar, pikiran manusia fokus pada kebutuhan makan dan minum, yang dapat mengurangi dorongan untuk melakukan aktivitas lain atau perbuatan negatif. Selain menjalankan perintah Allah yang pastinya mendatangkan pahala sesuai janji-Nya, puasa juga memberikan dampak positif yang langsung dirasakan oleh setiap individu (Ni'mah & Hasanah, 2024).

Marah dapat dikendalikan dengan mengatur perilaku kita, Salah satu cara untuk melatih hal ini adalah melalui puasa. Ketika seseorang mampu mengontrol diri dan mengatasi dorongan yang muncul baik dari dalam maupun luar dirinya, hal tersebut mencerminkan kesehatan jiwa (Julianto, & Muhopila, 2015). Puasa sering digambarkan sebagai cara yang efektif untuk membersihkan jiwa dari dosa-dosa dan menghindarkan diri dari perilaku buruk. Selain merupakan kewajiban agama, puasa juga berfungsi sebagai latihan untuk mengontrol diri, beradaptasi, serta memperkuat ketahanan mental dalam menghadapi tekanan hidup. Dengan begitu, puasa memiliki makna yang mendalam, baik untuk kesehatan fisik maupun kesehatan mental seseorang (Hidayah, & Azizah, 2023). Secara psikologis, puasa melatih seseorang untuk mengontrol diri dalam menghadapi berbagai situasi, sehingga mampu memberikan respon yang bijaksana dalam pengambilan keputusan. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Mobayed (2017) dalam studi berjudul *The Psychology of Self-control and the Potential Benefits of Fasting*, yang menyatakan bahwa puasa selama 29 atau 30 hari

dapat meningkatkan kemampuan pengendalian diri dan memberikan dampak positif yang signifikan (Amalia, Hegemur, & Al-Mumtazah, 2023).

KESIMPULAN

Kesimpulan dari jurnal ini adalah bahwa puasa memiliki manfaat yang signifikan bagi kesehatan mental dan spiritual. Puasa tidak hanya menahan lapar dan haus, tetapi juga berfungsi sebagai latihan pengendalian diri, meningkatkan ketenangan batin, serta membangun kesabaran. Dengan mempraktikkan puasa, seseorang dapat memperoleh kesejahteraan fisik dan mental, mengurangi stres, dan memperkuat hubungan spiritual dengan Allah. Puasa juga membantu dalam membentuk karakter Islami, seperti kejujuran, ketakwaan, dan empati terhadap sesama, yang pada akhirnya meningkatkan kualitas hidup individu di dunia dan akhirat.

DAFTAR PUSTAKA

- Al Hafiz, D., Zakiyan, M. A. F., & Pratama, M. H. (2023). Dampak Puasa untuk Kesehatan Mental dan Fisik. *Islamic Education*, 1(3), 811-818.
- Alisa, F. N., & Sulistia, C. T. (2023). Hikmah dan Manfaat Puasa Bagi Kesehatan. *Jurnal Regional: Jurnal Agama, Sosial dan Budaya*, 1(6), 1251-1261.
- Amalia, A. L., Hegemur, H. D., & Al-Mumtazah, Y. N. (2023). Keterkaitan Antara Puasa dan Kesehatan Mental Bagi Masyarakat Dalam Prespektif Islam. *Regional, Agama, Sosial dan Budaya*, 1(6), 799-808.
- Arista, Y. (2024). Menggali Manfaat Psikologis Puasa Daud Sebagai Kestabilan Emosi Santri Pondok Pesantren Miftahul Falah Summersari Lampung Timur. *Al-Isyrof: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 6(1), 85-101.
- Aryanto, S. (2022, Desember). Nilai-Nilai Pendidikan Islam dalam Ibadah Puasa Serta Implikasi Terhadap Pembentukan Karakter. *Kependidikan dan Sosial Keagamaan*, 08(02), 310-319.
- Azisi, A. M. (2020). Peran Agama dalam Memelihara Kesehatan Jiwa dan Kontrol Sosial Masyarakat. *Psikologi Islam Al-Qalb*, 11(2), 55-75.

- Bahar, M. S., Imran, M., & Anggrainy, N. E. (2023, Desember). Eksistensi Ibadah Terhadap Kesehatan Mental (Telaah Terhadap Tafsir Al-Misbah). *Interdisiplin Sosiologi Agama (JINSA)*, 3(2), 91-105.
- Burhanuddin. (2020). Zikir dan Ketenangan Jiwa (Solusi Islam Mengatasi Kegelisahan dan Kegalauan Jiwa). *Media IntelektualMuslim dan Bimbingan Rohani*, 6(1), 15-25.
- Hidayah, H., & Azizah, Y. N. (2023). Pengenalan Konsep Berpuasa untuk Meningkatkan Perkembangan Kecerdasan Anak. *Religion: Jurnal Agama, Sosial, dan Budaya*, 2(6), 905-915.
- Julianto, V., & Muhopila, P. (2015). Hubungan puasa dan tingkat regulasi kemarahan. *Psychopathic: jurnal ilmiah psikologi*, 2(1), 32-40.
- Karim, H. A. (2021, Juni). Menilik Pengelolaan dan Pelaksanaan Ibadah Sebagai Sarana Psikoterpi Dalam Islam. *Bimbingan Konseling Islam*, 12(1), 15-36.
- Muhopilah, P., Witrin, G., & Kurniadewi, E. (2018). Hubungan Kualitas Puasa dan Kebahagiaan Santri Pondok Pesantren Al-Ihsan. *Psikologi Islam dan Budaya*, 1(1), 53-66.
- Munib, A. (2019). Efektifitas Puasa dalam Meningkatkan Disip;in Beribadah Bagi Masyarakat Desa Karduluk sumenep. *Jurnal Penelitian dan Pemikiran Keislaman*, 6(1), 19-29.
- Ni'mah, I. R., & Hasanah, N. (2024). Manfaat dan Hikmah Puasa Terhadap Tubuh dan Mental dalam Perspektif Kesehatan. *Religion: Jurnal Agama, Sosial dan Budaya*, 3(3), 772-781.
- Novianti, H. (2023). Fungsi Puasa Dalam Membina Kecerdasan Emosional Menurut Hadis-Hadis Rasulullah SAW. *Ilmu Kewahyuan*, 6(1), 206-247.
- Nurjanah, Cahyono, N. A., & Fathan, M. N. (2023). Pengaruh Puasa Terhadap Kesehatan Tubuh, Kesehatan Mental, dan Prestasi Belajar. *Islamic Education*, 1(4), 71-84.
- Oktavia, Y., Septina, Putri, E. M., Yolanda, Handayani, S., Anggraini, V., et al. (2023). Pengaruh Puasa Terhadap Kesehatan Mental. *Proceeding Conference On Psychology and Behavioral Sciences*, 2(1), 82-85.
- Safrilsyah. (2013). *Psikologi Ibadah Dalam Islam*. Banda Aceh: Lembaga Naskah Aceh (NASA).
- Salsabila, A. N., Syaputri, D., & Hardana, S. (2024). Nilai-Nilai Pendidikan Dalam Ibadah Puasa. *Pendidikan Agama Islam*, 2(3), 296-321.



El Syam, R. S., & Fuadi, S. I. (2023). Reklamasi Iman dalam Puasa Ramadhan. *Al Yazidiy: Jurnal Sosial Humaniora Dan Pendidikan*, 5(1), 53-65.

Travelancya, T., Arifah, A., Ummah, R., Islamiyah, T., Amanillah, K. F., Zilvi, M., et al. (2024). Pola Asuh Orang Tua terhadap Perkembangan Sosial Emosional Anak Usia Dini. *Journal on Education*, 6(2), 10747-10756.