

Pendidikan Puasa Dan Kesehatan Mental Dalam Perspektif Psikologi Islam

Miskahuddin

Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry Banda Aceh, Indonesia

email: miskahuddin@ar-raniry.ac.id

Article history: Received: Desember 11 2025; Revised: Desember 14 2025; Accepted: Desember 28 2025; Published: Desember 31 2025

Abstract

Ramadhan fasting is a spiritual practice with theological, psychological, and social dimensions. From an Islamic psychological perspective, fasting is understood as a process of spiritual education (tarbiyah nafs) aimed at fostering piety and mental balance. This article aims to comprehensively analyze the relationship between fasting education and mental health, based on Islamic psychological literature and contemporary empirical research. The method used is a literature review of international scientific journals and Islamic psychological studies. The analysis shows that Ramadhan fasting contributes to improved psychological well-being, emotional regulation, resilience, self-control, meaning in life, and social cohesion. Fasting also serves as a promotive-preventive intervention in spirituality-based mental health. By integrating classical Islamic concepts with modern scientific findings, fasting education can serve as a model for strengthening the character and mental health of Muslims.

Keywords

Ramadhan Fasting, Mental Health, Islamic Psychology, Self-Regulation, Psychological Well-Being.

Author correspondence email: miskahuddin@ar-raniry.ac.id

Available online at: <https://journal.an-nur.org/index.php/annur/index>

Copyright (c) 2025 by Miskahuddin Miskahuddin



Abstrak

Puasa Ramadhan merupakan praktik spiritual yang memiliki dimensi teologis, psikologis, dan sosial. Dalam perspektif psikologi Islam, puasa dipahami sebagai proses pendidikan jiwa (tarbiyah nafs) yang bertujuan membentuk ketakwaan dan keseimbangan mental. Artikel ini bertujuan menganalisis secara komprehensif hubungan antara pendidikan puasa dan kesehatan mental berdasarkan literatur psikologi Islam dan penelitian empiris kontemporer. Metode yang digunakan adalah studi literatur terhadap jurnal ilmiah internasional dan kajian psikologi Islam. Hasil analisis menunjukkan bahwa puasa Ramadhan berkontribusi terhadap peningkatan kesejahteraan psikologis, regulasi emosi, resiliensi, kontrol diri, makna hidup, serta kohesi sosial. Puasa juga berfungsi sebagai intervensi promotif-preventif dalam kesehatan mental berbasis spiritualitas. Dengan integrasi antara konsep klasik Islam dan temuan ilmiah modern, pendidikan puasa dapat menjadi model penguatan karakter dan kesehatan mental umat Muslim.

Kata Kunci

Puasa Ramadhan, kesehatan mental, psikologi Islam, regulasi diri, kesejahteraan psikologis.

Pendahuluan

Fenomena meningkatnya gangguan kesehatan mental di era modern menjadi perhatian serius berbagai kalangan. Perubahan sosial yang cepat, tekanan ekonomi, kompetisi akademik dan profesional, serta paparan media yang intensif menciptakan kondisi psikologis yang kompleks. Individu sering mengalami kecemasan kronis, stres berkepanjangan, bahkan krisis makna hidup. Dalam konteks ini, pendekatan psikologi modern menawarkan berbagai intervensi berbasis terapi kognitif, perilaku, dan farmakologis.

Konsep *psychological well-being* yang dirumuskan oleh Carol D. Ryff menekankan enam dimensi kesejahteraan psikologis, yakni penerimaan diri, hubungan positif, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi. Pendekatan ini memberikan kontribusi besar dalam memahami struktur kesejahteraan mental.

Namun, pendekatan tersebut belum sepenuhnya mengintegrasikan dimensi transendental sebagai pusat orientasi hidup manusia.

Psikologi Islam memandang manusia sebagai makhluk yang diciptakan dengan struktur ontologis yang utuh: jasad, akal, dan ruh. Kesehatan mental bukan hanya persoalan stabilitas emosi atau fungsi sosial, tetapi juga persoalan keselarasan antara dimensi psikologis dan spiritual. Abu Hamid al-Ghazali menegaskan bahwa hati (*qalb*) adalah pusat kesadaran manusia; apabila hati baik, maka seluruh aspek kehidupan manusia menjadi baik. Sementara itu, Ibn Qayyim al-Jawziyyah menjelaskan bahwa kegelisahan batin bersumber dari dominasi hawa nafsu dan lemahnya kedekatan dengan Allah SWT.

Dalam kerangka ini, puasa hadir sebagai instrumen pendidikan yang menyentuh seluruh dimensi manusia. Allah SWT berfirman dalam QS. Al-Baqarah: 183, artinya :

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

Frasa *la'allakum tattaqun* menunjukkan bahwa puasa bertujuan membentuk ketakwaan sebagai kesadaran moral dan spiritual yang mendalam. Ketakwaan inilah yang menjadi fondasi kesehatan mental dalam perspektif Islam.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis studi kepustakaan (*library research*), yaitu menelaah secara sistematis berbagai sumber ilmiah yang berkaitan dengan pendidikan puasa Ramadhan, kesehatan mental, serta psikologi Islam. Sumber data meliputi artikel jurnal internasional bereputasi, buku klasik ulama, serta penelitian empiris kontemporer yang relevan dengan tema spiritualitas dan kesejahteraan psikologis. Kajian klasik dari tokoh seperti Abu Hamid al-Ghazali dan Ibn Qayyim al-Jawziyyah digunakan untuk membangun kerangka konseptual psikologi Islam, sementara teori kesejahteraan psikologis modern seperti yang dikembangkan oleh Carol D. Ryff digunakan sebagai landasan dialog dengan pendekatan psikologi kontemporer.

Teknik analisis data dilakukan melalui metode analisis isi (content analysis) dengan langkah-langkah: (1) mengidentifikasi konsep utama terkait puasa, regulasi diri, dan kesehatan mental; (2) mengklasifikasikan temuan penelitian empiris mengenai dampak puasa terhadap kesejahteraan psikologis; serta (3) mensintesis konsep psikologi Islam dengan temuan ilmiah modern dalam kerangka integratif berbasis tauhid. Pendekatan ini bertujuan menghasilkan pemahaman komprehensif mengenai puasa sebagai proses pendidikan jiwa sekaligus model intervensi promotif-preventif dalam kesehatan mental berbasis spiritualitas.

Hasil dan Pembahasan

Konsep Kesehatan Mental dalam Psikologi Islam

Dalam psikologi Islam, manusia dipahami sebagai makhluk multidimensional yang tidak hanya terdiri dari aspek biologis dan psikologis, tetapi juga spiritual-transendental. Struktur manusia dalam perspektif ini mencakup nafs (jiwa), qalb (hati), 'aql (akal), dan ruh (dimensi ketuhanan). Keempat unsur tersebut saling berinteraksi secara dinamis dan membentuk kepribadian manusia secara utuh. Oleh karena itu, kesehatan mental dalam Islam tidak sekadar dimaknai sebagai ketiadaan gangguan psikologis, tetapi sebagai kondisi harmoni internal yang terarah kepada nilai tauhid.

1. Nafs (Jiwa) dan Dinamika Psikologis

Nafs dalam Al-Qur'an memiliki spektrum makna yang luas, mulai dari dorongan instingtif hingga kesadaran moral. Al-Qur'an menggambarkan tingkatan nafs sebagai berikut :

- a. Nafs al-ammarah bi al-su' (jiwa yang mendorong kepada keburukan), artinya :
"Sesungguhnya nafs itu benar-benar menyuruh kepada kejahatan..." (QS. Yusuf [12]: 53)
- b. Nafs al-lawwamah (jiwa yang mencela diri), artinya :
"Dan Aku bersumpah dengan jiwa yang amat menyesali (dirinya sendiri)." (QS. Al-Qiyamah [75]: 2)
- c. Nafs al-muthma'innah (jiwa yang tenang), artinya :
"Wahai jiwa yang tenang, kembalilah kepada Tuhanmu dengan hati yang ridha dan diridhai-Nya." (QS. Al-Fajr [89]: 27-28)

Ketiga tingkatan ini menunjukkan bahwa kesehatan mental dalam Islam bersifat prosedural dan transformatif. Individu yang didominasi nafs al-ammarah cenderung impulsif, agresif, dan sulit mengendalikan diri. Sebaliknya, individu yang mencapai nafs al-muthma'innah menunjukkan stabilitas emosi, kedamaian batin, dan orientasi hidup yang jelas.

Dengan demikian, kesehatan mental menurut psikologi Islam identik dengan keberhasilan dalam proses *tazkiyat al-nafs* (penyucian jiwa), yaitu transformasi dorongan instingtif menjadi kesadaran spiritual yang matang.

2. Qalb (Hati) sebagai Pusat Kesadaran Moral

Qalb dalam perspektif Islam bukan sekadar organ fisik, melainkan pusat kesadaran spiritual dan moral manusia. Al-Ghazali menegaskan bahwa qalb adalah "raja" dalam struktur kepribadian; jika ia baik, maka seluruh perilaku menjadi baik. Allah menyatakan dalam QS. Asy-Syu'ara [26]: 88-89, artinya :

"Pada hari ketika harta dan anak-anak tidak lagi berguna, kecuali orang yang datang kepada Allah dengan hati yang bersih."

Hati yang bersih (*qalb salim*) merupakan indikator utama kesehatan mental-spiritual. Gangguan psikologis dalam perspektif Islam sering dikaitkan dengan penyakit hati seperti hasad (iri), takabbur (sombong), dan riya'. Penyakit-penyakit ini menimbulkan kegelisahan batin dan konflik internal.

Allah juga mengingatkan dalam QS. Al-Baqarah [2]: 10, artinya :

"Dalam hati mereka ada penyakit, lalu Allah menambah penyakitnya itu."

Ayat ini menunjukkan bahwa kondisi hati sangat menentukan kualitas kehidupan psikologis manusia. Kesehatan mental dalam Islam menuntut proses pembersihan hati melalui zikir, taubat, dan penguatan iman.

3. 'Aql (Akal) dan Keseimbangan Rasionalitas

'Aql dalam Islam merupakan anugerah Ilahi yang memungkinkan manusia memahami kebenaran dan membedakan yang baik dari yang buruk. Fungsi akal bukan hanya rasional-instrumental, tetapi juga etis-spiritual. Al-Qur'an berulang kali mengajak manusia untuk berpikir dalam QS. Ar-Ra'd [13]: 4, artinya :

“Sesungguhnya pada yang demikian itu terdapat tanda-tanda bagi kaum yang berakal.”

Kesehatan mental menuntut keseimbangan antara akal dan nafs. Jika nafs mendominasi akal, maka individu cenderung impulsif dan destruktif. Sebaliknya, akal yang tercerahkan oleh wahyu mampu mengarahkan dorongan jiwa secara proporsional.

Dalam konteks psikologi modern, fungsi ‘aql sejalan dengan konsep *cognitive regulation*, yakni kemampuan mengevaluasi pikiran dan mengelola respons emosional secara adaptif. Namun dalam psikologi Islam, akal tidak berdiri netral; ia harus tunduk pada nilai tauhid agar tidak terjebak dalam rasionalitas yang kering secara spiritual.

4. Ruh (Dimensi Transenden)

Ruh adalah unsur ketuhanan yang memberikan kehidupan dan makna eksistensial pada manusia. QS. Al-Hijr [15]: 29 menyatakan artinya :

“Kemudian Aku tiupkan ke dalamnya ruh-Ku...”

Ruh menjadi sumber kerinduan manusia kepada Tuhan. Ketika dimensi ruhani diabaikan, individu mengalami kekosongan makna (*existential vacuum*). Dalam konteks ini, Allah menegaskan dalam QS. Ar-Ra’d [13]: 28, artinya :

“Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram.”

Ayat tersebut menunjukkan bahwa ketenangan batin bersumber dari koneksi spiritual dengan Allah. Oleh karena itu, kesehatan mental dalam Islam tidak dapat dipisahkan dari dimensi ibadah dan kedekatan transendental.

B. Harmoni Tauhid sebagai Inti Kesehatan Mental

Kesehatan mental dalam psikologi Islam tercapai ketika nafs, qalb, ‘aql, dan ruh berada dalam harmoni tauhid, yaitu kesadaran bahwa seluruh aspek kehidupan terorientasi kepada Allah SWT. Tauhid berfungsi sebagai pusat integrasi kepribadian. Abu-Raiya dan Pargament menegaskan bahwa berbagai penelitian empiris menunjukkan adanya hubungan signifikan antara praktik keagamaan Islam dan kesejahteraan psikologis (Ibn Qayyim al-Jawziyyah, 1996). Praktik seperti shalat, zikir, dan puasa berkorelasi dengan peningkatan makna hidup, stabilitas emosi, dan resiliensi. Selain itu, perspektif psikologi positif Islam menekankan karakter seperti sabar

(*ṣabr*), syukur (*shukr*), dan tawakal (*trust in God*) sebagai indikator kesehatan mental (Hisham Abu-Raiya, 2011).

Al-Qur'an menyatakan, artinya:

"Sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar." (QS. Al-Baqarah [2]: 153)

"Jika kamu bersyukur, pasti Aku akan menambah (nikmat) kepadamu." (QS. Ibrahim [14]: 7)

"Barang siapa bertawakal kepada Allah, niscaya Allah akan mencukupinya." (QS. At-Talaq [65]: 3)

Sabar memperkuat resiliensi, syukur meningkatkan kesejahteraan subjektif, dan tawakal mengurangi kecemasan terhadap masa depan. Ketiga karakter ini membentuk fondasi psikologis yang kokoh.

C. Puasa sebagai Proses Pendidikan Jiwa

Puasa Ramadhan bukan sekadar praktik menahan lapar dan dahaga, melainkan suatu sistem pendidikan ruhani yang komprehensif dan terstruktur. Ia melibatkan dimensi biologis, psikologis, spiritual, dan sosial secara simultan. Dalam kerangka psikologi Islam, puasa berfungsi sebagai *tazkiyat al-nafs* (penyucian jiwa) sekaligus *riyāḍah nafsīyyah* (latihan psikologis) yang bertujuan membentuk kepribadian bertakwa dan sehat secara mental.

Tujuan normatif puasa ditegaskan dalam QS. Al-Baqarah [2]: 183, artinya :

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

Ayat ini menunjukkan bahwa orientasi utama puasa adalah pembentukan *taqwa*, yaitu kesadaran transendental yang mengintegrasikan kontrol diri, kesadaran moral, dan orientasi spiritual. Dalam psikologi Islam, ketakwaan dapat dipahami sebagai bentuk regulasi diri berbasis iman yang menghasilkan keseimbangan mental.

1. Regulasi Diri dan Kontrol Impuls

Dari perspektif psikologi modern, puasa melatih *self-regulation* dan *delayed gratification*, kemampuan menunda kepuasan demi tujuan yang lebih tinggi. Individu yang mampu mengendalikan impuls

biologisnya cenderung memiliki stabilitas emosi, ketahanan stres, dan kapasitas pengambilan keputusan yang lebih matang.

Tinjauan sistematis terbaru menunjukkan bahwa puasa Ramadhan berkorelasi dengan peningkatan persepsi kesejahteraan mental, meskipun terdapat variasi dalam kualitas tidur dan performa kognitif pada sebagian partisipan (Ahmed D. R., et al., 2025). Secara umum, mayoritas penelitian menemukan bahwa praktik puasa tidak memperburuk kondisi psikologis, bahkan pada banyak kasus justru meningkatkan keseimbangan emosional dan makna hidup. Dalam Islam, kontrol diri tidak hanya bersifat psikologis, tetapi dilandasi konsep muraqabah, yaitu kesadaran terus-menerus bahwa Allah mengawasi setiap perilaku manusia. Kesadaran ini memperkuat mekanisme kontrol internal (*internal locus of control spiritual*). Al-Qur'an menegaskan dalam QS. Al-Hadid [57]: 4, artinya :

"Dan Dia bersama kamu di mana saja kamu berada."

Kesadaran akan pengawasan Ilahi membangun disiplin batin yang tidak bergantung pada pengawasan eksternal. Inilah yang membedakan puasa dari sekadar diet atau latihan pengendalian diri biasa. Puasa mendidik individu untuk jujur secara internal, karena pelanggaran terhadap puasa sering kali tidak diketahui orang lain. Selain itu, puasa juga melatih pengendalian reaksi emosional, sebagaimana hadits Nabi Muhammad SAW :

"Apabila salah seorang di antara kalian berpuasa, maka janganlah ia berkata kotor dan jangan pula berbuat bodoh. Jika seseorang mencacinya atau mengajaknya bertengkar, hendaklah ia berkata: 'Sesungguhnya aku sedang berpuasa.'" (HR. Bukhari dan Muslim)

Dimensi ini menunjukkan bahwa puasa adalah latihan komprehensif dalam manajemen impuls agresif dan reaktivitas emosional.

2. Transformasi Emosi dan Keseimbangan Afektif

Secara psikologis, Ramadhan menghadirkan ruang refleksi diri yang intens. Perubahan ritme hidup, peningkatan ibadah, serta atmosfer spiritual kolektif menciptakan kondisi yang kondusif bagi introspeksi dan rekonstruksi makna hidup.

Penelitian kualitatif pada komunitas Muslim di Inggris menunjukkan bahwa Ramadhan meningkatkan refleksi diri, empati, serta disiplin pribadi (Latif, A., et al., 2025). Partisipan melaporkan

adanya peningkatan kesadaran diri dan kontrol emosional selama bulan puasa. Hal ini sejalan dengan temuan lain yang memandang puasa sebagai bentuk psikoterapi spiritual yang membantu mencapai keseimbangan emosional dan kejernihan batin (Harianti, W. S., 2022). Dalam Al-Qur'an, puasa juga berkaitan dengan pembentukan kesabaran (*sabr*), yang merupakan salah satu indikator kesehatan mental dalam psikologi Islam dalam QS. Al-Baqarah [2]: 45, artinya :

"Dan mohonlah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan shalat."

Sabar dalam konteks puasa bukan sekadar menahan diri, tetapi kemampuan mengelola tekanan internal tanpa kehilangan stabilitas psikologis. Individu yang terbiasa berlatih sabar melalui puasa cenderung memiliki ketahanan psikologis (*resiliensi*) yang lebih baik dalam menghadapi stres kehidupan. Selain itu, pengalaman lapar dan haus juga meningkatkan empati terhadap kelompok rentan. Empati ini berkontribusi pada kesejahteraan psikologis karena memperluas orientasi diri dari egosentris menjadi prososial.

3. Penguatan Identitas dan Relasi Sosial

Puasa Ramadhan memiliki dimensi sosial yang kuat. Aktivitas berbuka bersama, shalat tarawih, zakat, dan sedekah memperkuat kohesi sosial serta solidaritas komunitas. Studi kualitatif menunjukkan bahwa Ramadhan menjadi momen peningkatan kedekatan spiritual dan relasi keluarga (Alghafli, Z., et al., 2019). Penelitian lain mengonfirmasi bahwa Ramadhan meningkatkan solidaritas sosial dan rasa kebersamaan dalam komunitas Muslim (Shalihin, N, 2022).

Dalam perspektif psikologi sosial, dukungan sosial merupakan faktor protektif utama dalam kesehatan mental. Individu yang merasa terhubung dengan komunitasnya cenderung memiliki tingkat kecemasan dan depresi yang lebih rendah.

Al-Qur'an menegaskan pentingnya dimensi sosial dalam spiritualitas, QS. Al-Hujurat [49]: 10, artinya :

"Sesungguhnya orang-orang mukmin itu bersaudara."

Ramadhan mengaktualisasikan prinsip ukhuwah tersebut dalam praktik nyata. Solidaritas yang terbentuk selama Ramadhan tidak hanya berdampak sosial, tetapi juga memperkuat identitas religius individu. Identitas religius yang kokoh terbukti dalam

berbagai studi psikologi agama berkontribusi terhadap stabilitas emosional dan makna hidup.

D. Dampak Puasa terhadap Kesehatan Mental

Puasa Ramadhan memiliki implikasi multidimensional terhadap kesehatan mental, mencakup aspek kesejahteraan psikologis, adaptasi sosial-akademik, serta strategi promotif-preventif dalam kesehatan berbasis spiritualitas. Dalam perspektif psikologi Islam, dampak tersebut tidak semata-mata dipahami sebagai efek fisiologis dari perubahan pola makan, tetapi sebagai hasil integrasi antara kesadaran spiritual, regulasi diri, dan dukungan sosial kolektif.

1. Kesejahteraan Psikologis

Kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) mencakup dimensi makna hidup, penerimaan diri, hubungan positif, otonomi, serta pertumbuhan pribadi. Sejumlah penelitian empiris menunjukkan bahwa puasa Ramadhan berkorelasi positif dengan peningkatan persepsi kesejahteraan mental⁵. Partisipan dalam berbagai studi melaporkan peningkatan rasa damai, kontrol diri, serta kedekatan spiritual selama bulan Ramadhan.

Praktik keagamaan Islam secara umum, seperti shalat, zikir, membaca Al-Qur'an, dan sedekah, juga dikaitkan dengan stabilitas emosi dan penurunan tingkat stres (Najam, K. S., et al., 20219). Ramadhan memperkuat praktik-praktik tersebut secara intensif, sehingga efek psikologisnya menjadi lebih signifikan dibandingkan bulan lainnya.

Dalam Al-Qur'an ditegaskan QS. Ar-Ra'd [13]: 28, artinya :

"Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram."

Ayat ini menjadi landasan teologis bahwa spiritualitas memiliki kontribusi langsung terhadap ketenangan batin. Dalam psikologi Islam, ketenangan tersebut disebut sebagai kondisi *nafs al-muṭma'innah* (jiwa yang tenang), yaitu keadaan jiwa yang stabil dan selaras dengan nilai ketuhanan. Lebih lanjut, puasa mengurangi kecenderungan perilaku impulsif dan agresif, sehingga membantu individu mengelola stres secara adaptif. Kesadaran bahwa lapar dan haus merupakan bagian dari ibadah memberi makna positif terhadap pengalaman tidak nyaman, yang dalam teori psikologi disebut sebagai *meaning-focused coping*. Individu yang mampu memberi makna spiritual terhadap pengalaman sulit cenderung memiliki ketahanan

mental yang lebih kuat. Selain itu, Al-Qur'an mengaitkan kesabaran dengan optimisme dan harapan QS. *Al-Insyirah* [94]: 6, artinya :

"Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan."

Puasa mengajarkan bahwa rasa lapar bersifat sementara dan akan digantikan dengan kebahagiaan berbuka. Pola ini melatih individu memahami dinamika kehidupan sebagai proses yang memiliki akhir yang baik, sehingga menumbuhkan optimisme dan harapan, dua faktor protektif penting dalam kesehatan mental.

2. Konteks Pendidikan dan Mahasiswa

Dalam konteks pendidikan, terdapat kekhawatiran bahwa puasa dapat menurunkan konsentrasi dan performa akademik. Namun, kajian terhadap mahasiswa menunjukkan bahwa puasa Ramadhan tidak secara signifikan menurunkan kesehatan mental; bahkan dalam beberapa penelitian ditemukan adanya peningkatan adaptasi psikologis (Gilavand, A., & J. Fatahiasl, 2018). Mahasiswa yang menjalani puasa sering melaporkan peningkatan disiplin waktu, kontrol diri, serta manajemen stres yang lebih baik. Latihan menahan diri dari makan, minum, dan perilaku negatif membentuk keterampilan regulasi diri yang juga relevan dalam proses belajar.

Dukungan institusi pendidikan selama Ramadhan, seperti penyesuaian jadwal, penyediaan ruang ibadah, dan kebijakan akademik yang sensitif budaya, terbukti memperkuat kesejahteraan psikososial mahasiswa (Hadiansyah, A., A. R, 2025). Lingkungan yang menghargai praktik religius mahasiswa menciptakan rasa diterima dan dihormati, yang dalam psikologi sosial dikenal sebagai *sense of belonging*. Rasa memiliki ini merupakan faktor penting dalam pencegahan stres dan gangguan kecemasan. Al-Qur'an menekankan pentingnya keseimbangan dan kemudahan dalam praktik agama QS. *Al-Baqarah* [2]: 185, artinya :

"Allah menghendaki kemudahan bagimu dan tidak menghendaki kesukaran bagimu."

Ayat ini menunjukkan bahwa puasa tidak dimaksudkan untuk memberatkan, melainkan sebagai sarana pendidikan spiritual yang proporsional. Dalam konteks pendidikan, prinsip ini dapat diterjemahkan dalam kebijakan yang mendukung keseimbangan antara kewajiban akademik dan ibadah. Selain itu, pengalaman

kolektif Ramadhan di lingkungan kampus juga memperkuat solidaritas mahasiswa Muslim. Aktivitas buka puasa bersama dan kajian keagamaan menciptakan jaringan dukungan sosial yang berdampak positif terhadap kesehatan mental.

3. Strategi Promosi Kesehatan

Dari perspektif kesehatan masyarakat, Ramadhan dapat diposisikan sebagai momentum strategis untuk promosi kesehatan fisik dan mental. Sejumlah penelitian menekankan pentingnya strategi promotif agar manfaat Ramadhan dapat dioptimalkan (Kuijpers, W., et al., 2025). Strategi tersebut mencakup:

1. Edukasi pola makan seimbang saat sahur dan berbuka.
2. Pengaturan waktu tidur yang sehat.
3. Penguatan aktivitas spiritual yang menenangkan.
4. Program dukungan psikososial berbasis komunitas.

Ramadhan menyediakan konteks sosial yang mendukung perubahan perilaku secara kolektif. Dalam teori perubahan perilaku, perubahan yang dilakukan secara komunal memiliki peluang keberhasilan lebih tinggi dibanding perubahan individual. Dari sudut pandang psikologi Islam, promosi kesehatan selama Ramadhan tidak hanya bertujuan menjaga keseimbangan fisiologis, tetapi juga meningkatkan kualitas spiritual. Kesehatan mental dipandang sebagai bagian dari maqāsid al-syarī'ah (tujuan syariat), khususnya dalam menjaga akal (*hifz al-'aql*) dan jiwa (*hifz al-nafs*).

Al-Qur'an menegaskan pentingnya menjaga diri QS. Al-Baqarah [2]: 195, artinya :

"Dan janganlah kamu menjatuhkan dirimu sendiri ke dalam kebinasaan."

Ayat ini dapat dipahami sebagai landasan normatif untuk menjaga kesehatan, termasuk kesehatan mental. Oleh karena itu, praktik puasa yang dilakukan secara seimbang, disertai manajemen gaya hidup yang baik, berpotensi menjadi model intervensi preventif dan promotif dalam kesehatan mental berbasis spiritualitas.

E. Integrasi Psikologi Islam dan Ilmu Kontemporer

Psikologi Islam modern berupaya membangun paradigma keilmuan yang mengintegrasikan sumber normatif Islam (Al-Qur'an dan Sunnah) dengan metodologi empiris kontemporer. Pendekatan ini

tidak menolak temuan psikologi modern, melainkan mengkaji, menyaring, dan mengembangkannya dalam kerangka tauhid. Salah satu kontribusi penting psikologi Islam adalah pengembangan intervensi berbasis spiritualitas yang tetap terukur secara ilmiah. Dalam konteks ini, pendidikan puasa Ramadhan dapat diposisikan sebagai model intervensi kesehatan mental yang bersifat preventif, promotif, dan sosial secara simultan.

1. Puasa sebagai Intervensi Preventif (*Mencegah Gangguan Mental melalui Kontrol Diri dan Kesadaran Spiritual*)

Dalam psikologi klinis modern, banyak gangguan mental berkaitan dengan lemahnya regulasi diri, impulsivitas, serta ketidakmampuan mengelola stres dan dorongan emosional. Puasa melatih individu untuk menunda kepuasan biologis dan mengendalikan reaksi emosional, sehingga berfungsi sebagai latihan preventif terhadap perilaku maladaptif.

Al-Qur'an menegaskan tujuan utama puasa QS. Al-Baqarah [2]: 183, artinya :

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

Konsep *taqwa* dalam ayat tersebut dapat dipahami sebagai sistem kontrol internal berbasis kesadaran Ilahiah. Dalam psikologi modern, kontrol internal (*internal locus of control*) merupakan faktor protektif terhadap kecemasan dan depresi. Ketika individu menyadari bahwa perilakunya diawasi oleh Allah (*muraqabah*), ia mengembangkan disiplin batin yang tidak bergantung pada pengawasan eksternal. Selain itu, puasa melatih kesabaran dan pengendalian agresi. Al-Qur'an menyebutkan QS. Ali 'Imran [3]: 134, artinya :

"Dan orang-orang yang menahan amarahnya dan memaafkan kesalahan orang lain; Allah mencintai orang-orang yang berbuat kebaikan."

Ayat ini menegaskan bahwa pengendalian emosi merupakan nilai spiritual yang tinggi. Dalam perspektif preventif, latihan regulasi emosi selama Ramadhan dapat mengurangi kecenderungan stres kronis, konflik interpersonal, serta perilaku impulsif yang menjadi

faktor risiko gangguan mental. Dengan demikian, puasa berfungsi sebagai bentuk *self-discipline training* yang sistematis dan berulang setiap tahun, sehingga memiliki potensi jangka panjang dalam pencegahan gangguan psikologis.

2. Puasa sebagai Intervensi Promotif (*Meningkatkan Makna Hidup dan Kesejahteraan Psikologis*)

Intervensi promotif bertujuan meningkatkan kualitas hidup, bukan sekadar mencegah gangguan. Dalam psikologi positif, kesejahteraan psikologis mencakup makna hidup (*meaning in life*), pertumbuhan pribadi, relasi positif, dan penerimaan diri. Puasa Ramadhan secara intrinsik mengandung dimensi makna yang kuat. Lapar dan haus tidak lagi dipahami sebagai penderitaan semata, melainkan sebagai ibadah yang bernilai spiritual. Transformasi makna ini memperkuat *existential well-being*, yaitu kesadaran bahwa hidup memiliki tujuan transenden. Al-Qur'an menyatakan QS. Adz-Dzariyat [51]: 56, artinya :

"Tidaklah Aku menciptakan jin dan manusia melainkan agar mereka beribadah kepada-Ku."

Ayat ini menegaskan bahwa orientasi hidup manusia adalah pengabdian kepada Allah. Puasa sebagai bentuk ibadah intensif membantu individu menyelaraskan kembali orientasi hidupnya dengan tujuan spiritual tersebut. Dalam kerangka psikologi, keselarasan antara nilai dan perilaku (*value-behavior congruence*) berkontribusi terhadap kesejahteraan psikologis. Selain itu, Ramadhan memperbanyak aktivitas seperti shalat malam, tilawah, dan sedekah. Praktik-praktik ini berkaitan dengan peningkatan ketenangan batin, sebagaimana ditegaskan (QS. Ar-Ra'd [13]: 28, artinya :

"Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram."

Dari perspektif promotif, puasa bukan hanya latihan menahan diri, tetapi sarana memperkaya pengalaman spiritual yang menumbuhkan rasa syukur, empati, dan optimisme. Kondisi ini memperkuat indikator kesejahteraan psikologis seperti kebahagiaan, kepuasan hidup, dan makna eksistensial.

3. Puasa sebagai Intervensi Sosial (*Memperkuat Dukungan Komunitas dan Kohesi Sosial*)

Dalam psikologi sosial, dukungan komunitas merupakan faktor protektif utama dalam menjaga kesehatan mental. Individu

yang merasa terhubung dengan komunitasnya cenderung memiliki tingkat stres dan depresi yang lebih rendah. Ramadhan menciptakan pengalaman kolektif yang memperkuat solidaritas sosial melalui buka puasa bersama, tarawih, zakat, dan sedekah. Praktik-praktik ini memperluas jaringan dukungan sosial dan mempererat hubungan interpersonal. Al-Qur'an menegaskan QS. Al-Hujurat [49]: 10, artinya:

"Sesungguhnya orang-orang mukmin itu bersaudara."

Ayat ini menjadi fondasi teologis bagi kohesi sosial dalam Islam. Ramadhan mengaktualisasikan prinsip ukhuwah tersebut secara nyata. Peningkatan solidaritas sosial selama Ramadhan memperkuat rasa memiliki (*sense of belonging*), yang dalam psikologi dikenal sebagai faktor penting dalam pencegahan isolasi sosial dan gangguan afektif.

Selain itu, kewajiban zakat dan anjuran sedekah mempersempit kesenjangan sosial serta meningkatkan empati kolektif. Secara psikologis, perilaku prososial terbukti meningkatkan kebahagiaan dan kepuasan hidup.

Kesimpulan

Pendidikan puasa dalam perspektif psikologi Islam merupakan proses pembinaan kepribadian yang menyentuh seluruh dimensi eksistensi manusia: nafs, qalb, 'aql, dan ruh. Kesehatan mental dalam Islam tidak dipahami semata-mata sebagai ketiadaan gangguan psikologis, melainkan sebagai kondisi harmoni intrapsikis yang terintegrasi dalam orientasi tauhid. Ketika dorongan nafs terkendali, hati (qalb) bersih dari penyakit spiritual, akal ('aql) berfungsi secara proporsional, dan ruh terhubung dengan Allah SWT, maka tercapailah kondisi *nafs al-muṭma'innah*, jiwa yang tenang dan stabil.

Puasa Ramadan berperan sebagai instrumen pendidikan jiwa (*tarbiyah nafs*) yang sistematis dan berulang. Melalui latihan menahan diri, individu mengembangkan regulasi emosi, kontrol impuls, dan kesabaran. Kesadaran *murāqabah* (merasa diawasi Allah) memperkuat kontrol internal sehingga membentuk disiplin batin yang autentik. Secara psikologis, proses ini berkorelasi dengan peningkatan kesejahteraan subjektif, resiliensi, serta makna hidup.

Selain dimensi individual, puasa juga memiliki dampak sosial yang signifikan. Praktik kolektif seperti tarawih, zakat, sedekah, dan buka puasa bersama memperkuat kohesi sosial dan dukungan komunitas. Dukungan sosial tersebut terbukti secara empiris menjadi faktor protektif terhadap stres dan gangguan afektif. Dengan demikian, puasa tidak hanya membentuk kesehatan mental personal, tetapi juga memperkokoh kesehatan psikososial masyarakat.

Integrasi antara khazanah klasik Islam dan temuan psikologi kontemporer menunjukkan bahwa pendidikan puasa dapat diposisikan sebagai model intervensi preventif, promotif, dan sosial dalam kesehatan mental berbasis spiritualitas. Puasa melatih pencegahan gangguan melalui kontrol diri, meningkatkan kesejahteraan melalui makna hidup dan kedekatan spiritual, serta memperkuat stabilitas emosional melalui solidaritas sosial.

Pada akhirnya, kesehatan mental dalam perspektif psikologi Islam berakar pada keselarasan antara dimensi psikologis dan spiritual yang terpusat pada tauhid. Puasa Ramadan menjadi medium strategis untuk mewujudkan keselarasan tersebut. Oleh karena itu, pendidikan puasa tidak hanya relevan dalam konteks ibadah ritual, tetapi juga memiliki signifikansi ilmiah dan praktis dalam pengembangan model kesehatan mental yang holistik bagi umat Muslim.

Referensi

- Abu-Raiya, Hisham, and Kenneth I. Pargament. "Empirically Based Psychology of Islam: Summary and Critique of the Literature." *Mental Health, Religion & Culture* 14, no. 2 (2011): 93–115.
- Alghafli, Z., et al. "A Qualitative Study of the Spiritual and Social Experience of Ramadhan." *Religions* 10, no. 2 (2019): 1–15.
- Al-Ghazali, Abu Hamid. *Ihya' 'Ulum al-Din*. Beirut: Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah, t.t.

- Gilavand, A., and J. Fatahiasl. "Studying the Effect of Fasting during Ramadhan on Mental Health of University Students." *Journal of Research in Medical and Dental Science* 6, no. 2 (2018): 205–210.
- Hadiansyah, A., A. R. Fahmi, and I. A. Gymnastiar. "Ramadhan and Psychosocial Well-Being: Implications for Mental Health Policy in Educational Settings." *International Journal of Health Sciences and Education* (2025).
- Harianti, W. S. "Islamic Fasting as a Comprehensive Psychotherapy: Spiritual and Psychological Dimensions." *Proceedings of ICONIPSY* (2022).
- Ibn Qayyim al-Jawziyyah. *Madarij al-Salikin*. Beirut: Dar al-Kitab al-'Arabi, 1996.
- Jannah, M. (2025). Media Sosial Dan Pembentukan Religiusitas Generasi Z Meta-Analisis. *An-Nur: Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*, 1(1), 20-40.
- Kuijpers, W., et al. "Lifestyle Practices and Health Promotion Strategies during Ramadhan." *Journal of Preventive and Community Medicine* (2025).
- Latif, A., et al. "Experiences of Ramadhan Fasting among Muslims in the UK: A Qualitative Study." *PLOS ONE* (2025).
- Naja, S. (2025). Mindfulness Islami Alternatif Untuk Terapi Modern. *NIHAYAH: Journal of Islamic Studies*, 1(2), 123-141.
- Najam, K. S., et al. "Impact of Islamic Religious Practices on Mental Health and Well-Being." *International Dental & Medical Journal of Advanced Research* (2019).

- Ryff, Carol D. "Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being." *Journal of Personality and Social Psychology* 57, no. 6 (1989): 1069–1081.
- Shalihin, N., and M. Sholihin. "Ramadhan and Social Cohesion: Community Bonding among Muslims." *Heliyon* 8, no. 10 (2022): e11123.
- Syauky, A., & Walidin, W. (2025). Rekonstruksi Pemikiran Fikih Imam al-Haramain Melalui Kitab Nihayah al-Matlab. *NIHAYAH: Journal of Islamic Studies*, 1(1), 1-18.