

**MAKNA PUASA DALAM MEMBENTUK PENGENDALIAN DIRI
(The Meaning of Fasting in Shaping Self-Control)**

Rifqiy Dwi Cahyadi¹, Azka Fadhly Resya², M Iqbal Al Fateh³, Roni Hidayat⁴

Fakultas Ekonomi dan Bisnis UIN Syarif Hidayatullah Jakarta

rifqiydwicahyadi@gmail.com¹, azka1020071@gmail.com², m.iqbalfateh33@gmail.com³,
ronihidayat.ma@gmail.com⁴

Abstract

Fasting is one of the fundamental acts of worship in Islam that goes beyond a ritual obligation and encompasses profound spiritual, moral, and social dimensions. It serves as a means of spiritual training that enables individuals to control their desires, regulate behavior, and strengthen awareness of Allah's presence. This study aims to examine the meaning of fasting in shaping and strengthening self-control, particularly amid modern challenges characterized by instant gratification, social pressure, and digital distractions. The research employs a descriptive qualitative approach based on library research by analyzing primary sources such as the Qur'an, Hadith, and the works of classical and contemporary Islamic scholars, as well as secondary sources including academic books and journals. The findings reveal that fasting plays a significant role in developing self-control through the cultivation of patience, discipline, honesty, and spiritual awareness (muraqabah). However, fasting in the modern era also faces challenges that may weaken its spiritual value, such as consumerism and excessive digital engagement. Therefore, conscious efforts such as strengthening sincere intention, managing time effectively, fostering a positive social environment, and practicing self-evaluation are essential to ensure that fasting is performed meaningfully and contributes to character development.

Keywords: fasting, self-control, spirituality, discipline, Ramadan

Abstrak

Puasa merupakan salah satu ibadah pokok dalam Islam yang tidak hanya bersifat ritual, tetapi juga memiliki dimensi spiritual, moral, dan sosial yang mendalam. Ibadah ini berfungsi sebagai sarana pendidikan jiwa yang melatih individu untuk mengendalikan hawa nafsu, menjaga perilaku, serta meningkatkan kesadaran akan kehadiran Allah SWT. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji makna puasa dalam membentuk dan memperkuat pengendalian diri, khususnya di tengah tantangan kehidupan modern yang ditandai dengan budaya instan, tekanan sosial, dan dominasi teknologi digital. Metode penelitian yang digunakan adalah pendekatan kualitatif deskriptif berbasis studi pustaka dengan menganalisis sumber-sumber primer berupa Al-Qur'an, hadis, serta pemikiran ulama klasik dan kontemporer, serta sumber sekunder berupa buku dan jurnal ilmiah terkait. Hasil penelitian menunjukkan bahwa puasa memiliki peran signifikan dalam membentuk pengendalian diri melalui latihan kesabaran, disiplin, kejujuran, dan kesadaran spiritual (muraqabah). Selain itu, puasa juga menghadapi berbagai tantangan modern yang dapat melemahkan nilai spiritualnya, seperti gaya hidup konsumtif dan distraksi

digital. Oleh karena itu, diperlukan upaya sadar berupa pelurusan niat, pengelolaan waktu, lingkungan sosial yang positif, serta evaluasi diri agar puasa dapat dijalankan secara optimal dan memberikan dampak nyata dalam pembentukan karakter individu.

Kata kunci: puasa, pengendalian diri, spiritualitas, disiplin, Ramadhan

PENDAHULUAN

Secara terminologis, para ahli agama mendeskripsikan puasa sebagai ibadah yang dilakukan dengan menahan diri dari semua hal yang dapat membatalkan puasa, mulai dari fajar hingga terbenamnya matahari, dengan tujuan tertentu. Definisi ini menekankan pentingnya niat sebagai syarat sah puasa, seperti yang diungkapkan dalam hadis Nabi Muhammad SAW: “Sesungguhnya amal perbuatan tergantung pada niatnya” (HR. Bukhari dan Muslim).

Dalam ajaran Islam, puasa memiliki dimensi fisik, spiritual, serta moral.¹ Oleh karena itu, Nabi Muhammad SAW memperingatkan bahwa banyak orang yang menjalankan puasa tetapi hanya merasakan lapar dan haus jika mereka tidak menjauhi perilaku buruk (HR. Ahmad).² Dengan demikian, inti puasa terletak pada keseriusan seorang Muslim dalam memperbaiki diri, meningkatkan takwa, dan mendekatkan diri kepada Allah SWT.

Puasa (saumu), dalam bahasa Arab berarti menahan dari segala sesuatu, sedangkan dalam konteks agama Islam, puasa adalah menahan dari hal-hal yang membatalkan selama satu hari, mulai dari terbitnya fajar hingga matahari terbenam dengan niat dan syarat tertentu.³ Puasa adalah salah satu dari lima pilar Islam yang memiliki peranan penting dalam membentuk spiritualitas dan moralitas umat Muslim.⁴ Kewajiban ini tercantum dalam Al-Qur'an surah Al-Baqarah ayat 183 yang menyebutkan bahwa puasa diwajibkan bagi mereka yang beriman, sebagaimana telah diterapkan kepada umat-umat sebelumnya, dengan tujuan agar mereka menjadi orang-orang yang bertakwa.⁵

Oleh karena itu, puasa tidak hanya dimaknai sebagai kegiatan menahan diri dari makan, minum, dan keinginan, tetapi juga sebagai proses pembentukan diri menuju kebaikan spiritual dan sosial. Dalam era modern yang ditandai dengan kehidupan yang serba cepat, materialistik,

¹ Fitriani, Nur Nadya, and Alya Azahra Maulida. (2023). Mengatur Pola Hidup Sehat Dengan Berpuasa Menurut Ajaran Islam. *Religion: Jurnal Agama, Sosial, Dan Budaya* 2.6: h.719-731.

² Al-Thurisinai, Muhammad Ridho. (2010). Buka Puasa Bersama Rasulullah SAW: Hati-hati Jangan Sampai Puasa Anda Menjadi Sia-sia!. Akbar Media.

³ Sulaiman Rasjid. (2018). *Fiqh Islam*. Bandung: Sinar Baru Algensindo, cet 83, h.220.

⁴ Rachmanto, E. (2024). Ibadah Puasa Ramadhan dalam Perspektif Islam dan Kesehatan. *Global Islamika*, 2(2), 53–74.

⁵ Ali Khan, A. &. (2018). Fasting in Islam: A combination of spiritual elevation and prevention of diseases. *IIUM Medical Journal Malaysia*, 17(2), 10-17. doi:10.31436/imjm.v17i2.955

dan egois, pelaksanaan puasa Ramadhan menjadi waktu yang penting untuk merenungkan nilai-nilai kemanusiaan dan spiritualitas.⁶ Ibadah ini mengajarkan betapa pentingnya menjaga diri, disiplin, dan rasa peduli terhadap mereka yang kurang mampu dan membutuhkan.⁷

Di tengah kehidupan modern yang penuh tantangan moral dan tekanan dari lingkungan sosial, makna puasa Ramadhan menjadi semakin penting.⁸ Nilai-nilai yang didapat dari ibadah ini dapat membantu dalam membentuk karakter yang lebih disiplin, peduli, dan seimbang secara fisik dan spiritual.⁹ Karena itu, sangat penting untuk mempelajari dan memahami makna puasa Ramadhan dengan lebih mendalam agar pelaksanaannya tidak hanya menjadi kebiasaan tahunan, tetapi juga dapat membawa perubahan yang baik dalam kehidupan setiap individu dan masyarakat.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menerapkan pendekatan kuantitatif deskriptif dengan jenis studi kepustakaan (library research). Penelitian ini menyelidiki hakikat puasa secara rasional, menjelajahi dimensi-dimensi moral, spiritual, dan etis yang ada di dalamnya, serta mencari dasar-dasar normatif sebagaimana yang dijelaskan dalam Al-qur'an dan Hadist. Data dikumpulkan dari dua sumber utama yaitu:

1. Data primer: Merupakan Al-qur'an, Hadist, serta literatur klasik dan kontemporer karya para ulama yang berfokus kepada ibadah puasa. Sumber ini menjadi fondasi utama dalam memahami kerangka dasar, hikmah, dan nilai spiritual.
2. Data sekunder: Jurnal, buku ilmiah, artikel akademik, serta tulisan modern yang relevan dengan topik spiritual ibadah puasa.

Penelitian ini tidak hanya menegaskan nilai ibadah puasa dari sudut pandang teologis, tetapi juga uk memberikan perspektif baru mengenai perannya dalam menciptakan individu yang berintegritas, memiliki kesadaran diri yang tinggi, dan mampu mengendalikan dorongan internal dengan lebih bijak.

⁶ Umi Kalsum, P. S. (2023). ISU-ISU KONTEMPORER. Jambi: PT. Sonpedia Publishing.

⁷ Afridi, . (2024). Ramadan fasting: The true rejuvenation of body and mind. *Journal of Pakistan Psychiatric Society*, 21(1), 30-40. doi:10.63050/jpps.21.01.357

⁸ Ishaq, M. (2024). Puasa Mengendalikan Nafsu, Memperkuat Akal dan Agama. *El-Hikmah. Jurnal Ilmu Dakwah dan Komunikasi*, 21(12), 99–109.

⁹ Topan Iskandar, U. K. (2023). *Filsafat Manajemen Pendidikan Islam: Telaah manajemen Pendidikan dari Sudut Pandang Filsafat Islam*. Nganjuk: DEWA PUBLISHING.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Falsafah Ibadah Puasa dalam Membentuk dan Memperkuat Pengendalian Diri

Puasa merupakan rukun Islam yang ke 4 dengan kata lain puasa adalah proses Pendidikan jiwa untuk mencapai kesadaran moral yang tinggi. Sekadar menahan nafsu jasmani, puasa merupakan alat untuk membersihkan hati dan mendisiplinkan diri supaya menambah ketaatan kepada Allah SWT.¹⁰ Melalui pengendalian diri yang ketat, seorang muslim dilatih untuk menyeimbangkan kebutuhan hidup dengan nilai-nilai spiritual demi menjadi individu yang Sholeh. Landasan utama perintah puasa dijelaskan dalam firman Allah SWT:

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

Artinya: "Wahai orang-orang yang beriman, diwajibkan atas kamu berpuasa sebagaimana diwajibkan atas orang-orang sebelum kamu agar kamu bertakwa." (Q.S. Al-Baqarah ayat 183).

Ayat ini menunjukkan bahwa maksud utama dari puasa bukan sekedar menahan lapar dan haus, melainkan mencapai kondisi takwa yaitu keadaan dimana seseorang dapat mengendalikan diri dari segala perilaku yang dilarang oleh Allah. Ibnu Asyur menyebutkan tiga tujuan dari penyebutan bahwa puasa juga diwajibkan bagi umat-umat terdahulu. Menurut Quraish Shihab, ayat itu menegaskan bahwa takwa adalah kesadaran spiritual yang muncul dari kemampuan individu menahan hasrat serta mengontrol diri dengan menyadari akan kehadiran Allah (muraqabah). Dengan melakukan puasa, seorang mukmin dilatih untuk menjadi hamba yang sadar, waspada, dan disiplin dalam mengatur perilakunya.¹¹

Dengan demikian, puasa bisa dipahami sebagai proses pendidikan spiritual yang sangat penting untuk membentuk kesadaran diri dan memperkuat kontrol moral hamba. Melalui praktik menahan diri dari makan, minum, dan hal-hal lain yang membatalkan ibadah, seseorang dilatih untuk mengendalikan dorongan internal yang sering menjadi sumber perilaku negatif. Orang yang benar-benar mengerti makna puasa akan selalu

¹⁰ Hidayati. (n.d.). Riyadhah of Fasting as Self-Control Educational Model for Achieving Physiological Needs.

¹¹ M. Quraish Shihab. (2012). TAFSIR AL-MISHBAH Pesan, Kesan Dan Keserasian Al-Qur'an.

berhati-hati dalam bertindak dan berbicara, serta berusaha menjauhi semua tindakan yang bertentangan dengan nilai-nilai baik.

Puasa sepatutnya harus dipahami sebagai proses ibadah spiritual yang berorientasi pada pembentukan nilai takwa kita terhadap Tuhan. Bukan sekedar kewajiban tahunan, puasa ialah sarana pelatihan batin untuk menahan hawa nafsu yang dapat merusak kualitas jiwa. Di momen inilah, seseorang diberi ruang untuk mengenali nafsu yang ada pada dirinya dan mengevaluasi prilakunya supaya menjadi lebih baik.

Dalam penelitiannya menyatakan bahwa puasa sebagai riyāḍah dapat meningkatkan kemampuan pengendalian diri secara keseluruhan jika dilakukan dengan kesadaran penuh mengenai arti dan tujuannya¹². Hal ini menunjukkan bahwa masih banyak orang Muslim yang memahami puasa hanya dari segi fisik, tanpa mendalami makna spiritual yang menjadi inti dari ibadah ini. Padahal, esensi pengendalian diri dalam Islam jauh lebih luas daripada sekedar menahan lapar dan dahaga; ia juga mencakup usaha untuk menjaga kejernihan pikiran, kebersihan ucapan, serta kebenaran sikap dalam setiap interaksi. Pengendalian diri yang sejati mengharuskan seseorang untuk mampu mengatur semua dimensi dirinya fisik, pikiran, dan hati agar tidak dikuasai oleh nafsu yang bisa menjerumuskan pada perilaku yang buruk. Dengan demikian, puasa seharusnya menjadi sarana untuk melatih kepekaan moral, menumbuhkan kesadaran spiritual, dan memperhalus budi pekerti. Ketika semua aspek diri bisa dikendalikan dengan baik, baru seseorang bisa merasakan makna puasa secara menyeluruh, bukan hanya sebagai ritual ibadah, tetapi juga sebagai proses pembentukan karakter yang mendalam dan berkesinambungan.

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

Dalam menghadapi derasnya aliran kehidupan modern yang sarat dengan gangguan digital, kesenangan, serta tekanan dari masyarakat, umat Islam perlu menjaga kualitas ibadah puasa sebagai bentuk perjuangan melawan keinginan diri. Setelah memahami makna dan rintangan yang ada, langkah selanjutnya adalah mencari solusi yang

¹² Fauziyah. (n.d.). Impact of Fasting as Riyadhah on Self-Control Among Islamic Boarding School Students in Yogyakarta.

praktis dan spiritual agar kemampuan untuk mengendalikan diri saat puasa dapat terus diperkuat dan dipertahankan.

a. Meluruskan niat dan memperkuat kesadaran spiritual (muraqabah)

Niat yang tulus adalah dasar utama berpuasa, karena dari niat yang kuat inilah jiwa berkembang, sehingga mampu menahan berbagai godaan dan rangsangan negatif. Ketika seseorang berpuasa semata-mata untuk mendapatkan ridha Allah, bukan karena kebiasaan atau tekanan sosial, kesadaran spiritual yang muncul dari ketulusan itu akan membantunya tetap tenang sepanjang hari. Ketulusan ini semakin diperkuat oleh rasa muraqabah, kesadaran bahwa Allah selalu mengawasi setiap ucapan, tindakan, dan pikiran seseorang. Perasaan diawasi ini menciptakan rasa kendali moral yang kuat, membuat seseorang lebih berhati-hati dalam tindakannya dan lebih mampu mengendalikan keinginannya.

Aktivitas sehari-hari yang sederhana dapat menjadi cara efektif untuk memperkuat niat dan muraqabah ini. Memulai hari puasa dengan mengucapkan niat dengan sadar tidak hanya untuk formalitas, tetapi sebagai saat untuk menata kembali hati dan memperkuat komitmen spiritual. Sementara itu, muhasabah singkat yang dilakukan di malam hari berfungsi sebagai refleksi atas perjalanan ibadah selama sehari penuh, apakah seseorang berhasil menjaga ucapan, menahan kemarahan, mengelola emosi, dan menghindari perilaku yang dapat mengurangi nilai puasanya. Kebiasaan sederhana ini membantu mempertahankan fokus spiritual, sehingga dorongan impulsif yang biasanya muncul secara tiba-tiba bisa lebih mudah dikelola.¹³

Penelitian empiris dalam bidang psikologi dan studi agama juga menunjukkan bahwa hubungan spiritual yang kuat serta motivasi religius berkaitan erat dengan peningkatan pengendalian perilaku selama bulan Ramadan. Orang yang berpuasa dengan kesadaran religius yang tinggi cenderung menunjukkan tingkat pengendalian diri yang lebih baik, baik dalam menahan kemarahan, mengatur pola konsumsi, maupun menjauhi perilaku yang bertentangan dengan nilai-nilai Islam. Motivasi keagamaan memberikan landasan internal yang kuat untuk mengatur perilaku, karena seseorang bertindak bukan hanya karena kendali eksternal tetapi juga berdasarkan dorongan iman

¹³ Muh Wajedi Ma'ruf. (2020). Ukhuwah Dalam Al-Qur ' an Dan Implementasinya Dalam Pendidikan Islam. *Dirasat Islamiah: Jurnal Kajian Keislaman* 1, no. 2: 127–40, <https://doi.org/10.59638/dirasatislamiah.v1i2.19>.

di dalam dirinya. Dengan demikian, niat yang tulus, kesadaran akan muraqabah, dan praktik refleksi harian bukan hanya aspek tambahan dari puasa, tetapi merupakan unsur penting yang memperkuat landasan spiritual ibadah ini. Ketiga hal ini membentuk sistem pengendalian diri yang komprehensif, yang tidak hanya bermanfaat selama Ramadan tetapi juga memiliki dampak jangka panjang dalam membentuk karakter, membersihkan jiwa, dan memperkuat akhlak seorang mukmin dalam kehidupan sehari-hari.¹⁴ Kekuatan niat dan kesadaran akan pengawasan Allah adalah inti dari pengendalian diri dalam berpuasa. Dengan memunculkan rasa muraqabah, seseorang akan lebih hati-hati dalam bertindak dan mampu menahan hasrat di tengah godaan yang kuat di era modern.

b. Disiplin dan Pengelolaan Waktu Digital

Menentukan rutinitas harian yang konsisten selama bulan Ramadan adalah langkah penting dalam menciptakan disiplin, yang merupakan dasar utama untuk mengendalikan diri. Kegiatan yang terorganisir seperti menetapkan waktu sahur, membuat jadwal ibadah, membaca Al-Qur'an, mengikuti ceramah, dan menyisihkan waktu khusus tanpa perangkat elektronik dapat membantu menciptakan struktur hidup yang lebih teratur dan terarah. Ketika seseorang mengisi waktunya dengan aktivitas yang bermanfaat, peluang untuk berperilaku impulsif akan berkurang. Disiplin ini tidak hanya berfungsi sebagai kerangka kerja untuk aktivitas, tetapi juga sebagai mekanisme internal yang memperkuat kesadaran spiritual dan mendorong pengendalian diri dalam berbagai aspek kehidupan.

Kebiasaan seperti membaca Al-Quran setelah salat Subuh, mengikuti studi agama setelah salat Zuhur, atau menciptakan waktu tenang sebelum berbuka puasa akan menumbuhkan suasana batin yang damai dan tertib. Lebih lanjut, menyisihkan waktu khusus untuk menahan diri dari penggunaan perangkat elektronik, misalnya, satu jam sebelum berbuka puasa atau setelah salat Tarawih, membantu individu mengurangi gangguan yang sering mengganggu fokus spiritual.¹⁵

¹⁴ Mostafa Salari Rad, Morteza Ansarinia, and Eldar Shafir. (2023). Temporary Self-Deprivation Can Impair Cognitive Control: Evidence From the Ramadan Fast. *Personality and Social Psychology Bulletin* 49, no. 3: 415–28, <https://doi.org/10.1177/01461672211070385>.

¹⁵ Bambang Warsita. (2013). Perkembangan Definisi Dan Kawasan Teknologi Pembelajaran Serta Perannya Dalam Pemecahan Masalah Pembelajaran. *Jurnal Kwangsan* 1, no. 2: 72, <https://doi.org/10.31800/jurnalkwangsan.v1i2.6>.

Di zaman digital ini, kebiasaan tersebut menjadi sangat penting karena penggunaan perangkat tanpa batas sering memicu emosi, perilaku impulsif, atau pemborosan waktu yang tidak disadari. Sebaliknya, pendekatan pengendalian diri yang proaktif terbukti lebih efektif dibandingkan hanya sekadar menahan diri saat godaan sudah datang. Pengendalian diri proaktif berarti menciptakan kondisi yang memfasilitasi perilaku positif dan membatasi akses terhadap hal-hal yang dapat merusak kualitas puasa. Misalnya, menghindari lingkungan yang dapat menimbulkan marah, mengurangi interaksi dengan konten negatif di media sosial, atau mengatur notifikasi pada perangkat digital agar tidak terlalu mengganggu. Tindakan ini membantu menciptakan suasana hati yang stabil dan mendukung konsistensi dalam beribadah. Proaktif juga mencakup pengaturan ruang dan aktivitas yang memudahkan seseorang untuk menjaga diri.¹⁶

Menata rumah agar lebih nyaman untuk tadarus, memilih teman yang mendukung ketenangan spiritual, atau menetapkan batasan waktu untuk hiburan merupakan bentuk manajemen diri yang dapat mengurangi tekanan psikologis selama berpuasa. Dengan strategi ini, seseorang tidak hanya mengandalkan kemampuan untuk menahan diri, tetapi juga membangun sistem yang mengurangi kemunculan godaan.¹⁷ Oleh karena itu, rutinitas harian yang teratur dan pendekatan proaktif terhadap pengendalian diri merupakan elemen penting untuk mengoptimalkan pencapaian spiritual selama Ramadan. Kedua aspek ini membantu individu mengasah disiplin, memperkuat tekad, dan menciptakan keseimbangan batin, sehingga memungkinkan mereka untuk mengalami kualitas puasa yang lebih baik dengan dampak nyata pada kehidupan sehari-hari mereka. Disiplin digital dan manajemen waktu adalah langkah konkret untuk menjaga pengendalian diri di era modern. Dengan menciptakan rutinitas yang seimbang antara ibadah dan aktivitas sehari-hari, seseorang dapat mengurangi kemungkinan tergoda oleh gangguan digital. Pendekatan ini tidak hanya melindungi fokus spiritual selama puasa tetapi juga mendorong kebiasaan gaya hidup yang lebih terorganisir dan produktif setelah Ramadan.

¹⁶ Antonius Tukimin. (2022). 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: 1278–85.

¹⁷ Richard B. Lopez et al. (2021). 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: 747–58, <https://doi.org/10.1007/s11031-021-09903-4>.

c. Membangun Lingkungan Sosial yang Positif

Lingkungan sosial yang positif memberikan kontribusi signifikan dalam memupuk kekuatan spiritual dan pengendalian diri selama masa puasa. Ketika individu terlibat dalam suasana keagamaan yang aktif, seperti membaca Al-Quran berjamaah, belajar agama, berbuka puasa bersama, atau berpartisipasi dalam kegiatan sosial khas Ramadan, keinginan untuk memperkuat iman dan memperbaiki diri secara otomatis meningkat. Interaksi sosial berbasis ibadah ini tidak hanya memperkuat motivasi keagamaan tetapi juga menumbuhkan rasa pengendalian diri yang lebih stabil, karena orang merasa menjadi bagian dari komunitas yang bekerja sama untuk menghindari perilaku buruk dan meningkatkan amal kebaikan. Dalam hal ini, masjid memainkan peran penting. Masjid tidak hanya menjadi tempat untuk melaksanakan shalat atau ibadah formal lainnya, tetapi juga berfungsi sebagai pusat pengembangan karakter, moral, dan spiritual umat.¹⁸

Melalui berbagai program keagamaan, seperti pengajian setelah Subuh, majelis taklim, pelatihan kepemimpinan bagi remaja masjid, hingga kegiatan kemanusiaan, masjid menciptakan ekosistem yang mendukung masyarakat untuk menghayati nilai-nilai disiplin, kesabaran, dan kontrol diri. Selain itu, inisiatif komunitas seperti pembentukan remaja masjid, kelompok tadarus, dan taman pendidikan Al-Qur'an (TPA) berkontribusi pada terciptanya suasana religius yang hangat dan berkelanjutan. Kegiatan-kegiatan tersebut tidak hanya membantu proses pembelajaran Al-Qur'an dan penguatan akhlak, tetapi juga mempererat hubungan sosial, sehingga menghasilkan komunitas yang saling mengingatkan untuk berbuat kebaikan.¹⁹

Dalam suasana yang penuh dengan nilai kebersamaan dan motivasi untuk berbuat baik, kemampuan individu dalam menahan dorongan negatif menjadi lebih kuat. Lingkungan yang mendukung etika puasa seperti budaya saling mengingatkan, teladan perilaku yang baik, serta atmosfer religius yang aktif—juga memperkuat komitmen

¹⁸ Sjafiatul Mardiyah, Wiwin Yulianingsih, and Lestari Surya Rachman Putri. (2020). Sekolah Keluarga: Menciptakan Lingkungan Sosial Untuk Membangun Empati Dan Kreativitas Anak Usia Dini. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini* 5, no. : 576, <https://doi.org/10.31004/obsesi.v5i1.665>.

¹⁹ Fadly Haley Tanjung. (2022). Penerapan Teori Administrasi Publik Dalam Keberlanjutan Pengelolaan Ipal Komunal Di Jakarta. *Reksabumi* 1, no. 2: 151–62, <https://doi.org/10.33830/reksabumi.v1i2.2922.2022>.

seseorang untuk menjaga kualitas ibadahnya. Dalam kondisi tersebut, individu tidak hanya terdorong untuk menahan diri dari hal-hal yang membatalkan puasa secara fisik, tetapi juga lebih bersemangat untuk memperbaiki sikap, memperhalus ucapan, serta meningkatkan kualitas hubungan spiritualnya. Dengan demikian, lingkungan sosial yang positif mempunyai peran strategis sebagai media untuk menginternalisasi nilai-nilai pengendalian diri. Melalui interaksi yang baik dan suasana yang mendukung pada kebaikan, puasa tidak hanya menjadi aspek ritual, melainkan juga berkembang menjadi cara untuk membentuk karakter yang lebih matang. Proses ini memungkinkan individu untuk mengalami transformasi spiritual yang lebih dalam, sehingga nilai-nilai takwa dapat tertanam kuat di dalam dirinya dan terlihat dalam perilaku sehari-hari.²⁰

d. Melakukan Evaluasi dan Muhasabah diri

Muhasabah diri dan evaluasi diri adalah praktik yang sangat penting untuk menjaga serta meningkatkan pengendalian diri saat berpuasa. Ketika seseorang secara teratur merenung tentang perilakunya, pikirannya, serta dorongan yang muncul sepanjang hari, ia akan lebih mampu mengenali kelemahan dan kecenderungan negatif yang ada dalam dirinya. Kesadaran ini menjadi dasar untuk mengatur emosi, menahan keinginan, dan membangun disiplin yang kuat dalam melaksanakan ibadah puasa. Berpuasa sendiri sangat berkaitan dengan kemampuan pengendalian diri. Tindakan menahan diri dari makanan, minuman, dan perbuatan yang dapat merusak pahala puasa bukan hanya sekedar kepatuhan terhadap ritual, tetapi juga merupakan latihan nyata untuk mengelola impuls dan keinginan. Dengan melakukan latihan pengendalian diri secara konsisten selama bulan Ramadan, seseorang menjadi terbiasa memperkuat tekadnya, mengendalikan kehendak, dan membentuk perilaku agar selaras dengan nilai-nilai spiritual. Karena itu, muhasabah diri hanya sebagai sarana introspeksi, tetapi juga sebagai mekanisme yang membantu individu memahami proses perubahan diri yang terjadi saat berpuasa, sehingga ibadah yang dilakukan bukan hanya bersifat formal, tetapi juga memberikan dampak pada pembentukan karakter dan kedewasaan spiritual.²¹

²⁰ Efendi Hidayatullah. (2024). Rekonstruksi Konseptual Pendidikan Holistik: Pendekatan Fenomenologis Terhadap Inklusivitas Dan Kesadaran Sosial. *Jurnal Studi Edukasi Integratif* 1, no. 1: 55–68.

²¹ Hanifah Novianti. (2023). Fungsi Puasa Dalam Membina Kecerdasan Emosional Menurut Hadis-Hadis Rasulullah SAW. *SHAHIH (Jurnal Kewahyuan Islam)* 6, no. 2: 226, <https://doi.org/10.51900/shh.v6i2.19394>.

Oleh karena itu, refleksi diri dan evaluasi diri harus menjadi bagian integral dari puasa, bukan hanya tambahan sesekali. Keduanya sangat penting dalam memperkuat tujuan utama puasa, yaitu mengembangkan pengendalian diri. Dengan menjadikan refleksi diri sebagai rutinitas, individu dapat menilai kemampuan mereka untuk menahan keinginan, menjaga ucapan dan tindakan mereka, dan memperbaiki kekurangan yang muncul sepanjang hari. Proses ini membantu seseorang menjadi lebih sadar akan tindakan mereka dan memahami nilai-nilai spiritual yang ingin dicapai melalui puasa. Integrasi puasa dan refleksi diri menjadikan ibadah ini bukan hanya latihan fisik menahan lapar dan haus, tetapi juga latihan mental dan spiritual yang mendalam. Ketika refleksi diri dipraktikkan secara teratur, setiap hari puasa menjadi momentum untuk pertumbuhan dan peningkatan moral. Dengan demikian, hasil puasa tidak hanya dirasakan dalam aspek ritual tetapi juga tercermin dalam peningkatan disiplin, kesabaran, dan kemampuan untuk mengendalikan dorongan negatif dalam kehidupan sehari-hari.²²

KESIMPULAN

Berdasarkan pembahasan di atas, dapat disimpulkan bahwa puasa memainkan peran penting dalam membentuk dan memperkuat pengendalian diri seorang Muslim. Puasa bukan hanya tentang menahan lapar dan haus, tetapi lebih merupakan proses pendidikan spiritual yang menumbuhkan kesabaran, disiplin, kejujuran, dan kesadaran akan pengawasan Allah SWT. Melalui puasa, individu didorong untuk mengendalikan keinginan mereka, menjaga perilaku yang baik, dan meningkatkan akhlak mereka dalam kehidupan sehari-hari.

Di tengah tantangan kehidupan modern, yang ditandai dengan budaya instan, gaya hidup konsumerisme, dan pengaruh media digital, pengendalian diri selama puasa menjadi semakin relevan dan menantang. Oleh karena itu, diperlukan upaya sadar untuk menjaga kualitas puasa, termasuk menyelaraskan niat, memperkuat kesadaran spiritual (*muraqabah*), menerapkan manajemen waktu yang disiplin, menumbuhkan lingkungan sosial yang positif, dan melakukan refleksi diri secara teratur. Dengan menjalankan puasa dengan kesadaran dan pemahaman penuh, hal itu dapat menjadi sarana yang efektif untuk mengembangkan karakter

²² Muslim Lobubun, Yohanis Anthon Raharusun, and Iryana Anwar. (2022). Inkonsistensi Peraturan Perundang-Undangan Dalam Penyelenggaraan Pemerintahan Daerah Di Indonesia. *Jurnal Pembangunan Hukum Indonesia* 4, no. 2: 294–322, <https://doi.org/10.14710/jphi.v4i2.294-322>.

yang dewasa, saleh, dan taat. Nilai-nilai puasa tidak hanya dirasakan selama Ramadan tetapi juga tercermin dalam perilaku sehari-hari.

DAFTAR PUSTAKA

- Afridi, M. I. (2024). Ramadan Fasting: The True Rejuvenation of Body and Mind. *Journal of Pakistan Psychiatric Society*, 21(01), 1-3.
- Al-Thurisinai, M. R. (2010). Buka Puasa Bersama Rasulullah SAW: Hati-hati Jangan Sampai Puasa Anda Menjadi Sia-sia!. Akbar Media.
- Fauziyah, S. (2021). Impact of Fasting as Riyadhah on Self-Control Among Islamic Boarding School Students in Yogyakarta. *Millah: Journal of Religious Studies*, 301-326.
- Fitriani, N. N., & Maulida, A. A. (2023). Mengatur pola hidup sehat dengan berpuasa menurut ajaran Islam. *Religion: Jurnal Agama, Sosial, Dan Budaya*, 2(6), 719-731.
- Hidayati, H. (2020). Riyadhah of Fasting as Self-Control Educational Model for Achieving Physiological Needs. *Millah: Journal of Religious Studies*, 20(1), 111-134.
- Hidayatullah, E. (2024). Rekonstruksi konseptual pendidikan holistik: Pendekatan fenomenologis terhadap inklusivitas dan kesadaran sosial. *Jurnal Studi Edukasi Integratif*, 1(1), 55-68.
- Ishaq, M. M. (2024). Puasa Mengendalikan Nafsu Menguatkan Akal dan Agama. *El-Hikmah: Jurnal Ilmu Dakwah dan Komunikasi*, 21(12, Juli), 99-109.
- Ishaq, M. M. (2024). Puasa Mengendalikan Nafsu Menguatkan Akal dan Agama. *El-Hikmah: Jurnal Ilmu Dakwah dan Komunikasi*, 21(12, Juli), 99-109.
- Jamil, S. R. A. (2021). Fasting therapy as self-control. *International Journal of Islamic and Complementary Medicine*, 2(1), 41-46.
- Khan, M. M. A., Nor, N. M., Mamat, N. M., Mohd-Shukri, N. A., & Bakar, W. A. M. A. (2018). Fasting in Islam: a combination of spiritual elevation and prevention of diseases. *IIUM Medical Journal Malaysia*, 17(2).
- Lobubun, M., Raharusun, Y. A., & Anwar, I. (2022). Inkonsistensi Peraturan Perundang-Undangan Dalam Penyelenggaraan Pemerintahan Daerah Di Indonesia. *Jurnal Pembangunan Hukum Indonesia*, 4(2), 294-322.
- Lopez, R. B., Cosme, D., Werner, K. M., Saunders, B., & Hofmann, W. (2021). Associations between use of self-regulatory strategies and daily eating patterns: An experience sampling study in college-aged women. *Motivation and Emotion*, 45(6), 747-758.
- Mardiyah, S., Yulianingsih, W., & Putri, L. S. R. (2020). Sekolah keluarga: Menciptakan lingkungan sosial untuk membangun empati dan kreativitas anak usia dini. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(1), 576.
- Ma'ruf, M. W. (2020). Ukhuwah dalam Al-Qur'an dan Implementasinya dalam Pendidikan Islam. *Dirasat Islamiah: Jurnal Kajian Keislaman*, 1(2), 127-140.
- Novianti, H. (2023). Fungsi Puasa Dalam Membina Kecerdasan Emosional Menurut Hadis-Hadis Rasulullah SAW. *SHAHIH (Jurnal Ilmu Kewahyuan)*, 6(2), 226-247.
- Rachmanto, E. (2024). Ibadah Puasa Ramadhan dalam Perspektif Islam dan Kesehatan. *Jurnal Global Islamika*, 2(2), 53-74.

- Rad, M. S., Ansarinia, M., & Shafir, E. (2023). Temporary self-deprivation can impair cognitive control: evidence from the Ramadan fast. *Personality and social psychology bulletin*, 49(3), 415-428.
- Rasjid, S. (2018). *Fiqh Islam*, Bandung: Sinar Baru Algensindo.
- Shihab, M. Q., & Al-Misbah, T. (2002). *Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*. Jakarta: Lentera Hati.
- Tanjung, F. H. (2022). Penerapan Teori Administrasi Publik Dalam Keberlanjutan Pengelolaan Ipal Komunal Di Jakarta. *Jurnal Reksabumi: Journal of Urban, Regional and Environmental Planning*, 1(2), 151-162.
- Tukimin, A. (2022). Pengaruh Hubungan Antara Pengelolaan Pengajaran, Pembimbingan Dan Pengelolaan Kelas Guru Mata Pelajaran Ekonomi Terhadap Keefektifan Belajar Mengajar. *HUMANTECH JURNAL ILMIAH MULTI DISIPLIN INDONESIA*.
- Umi Kalsum, P. S. (2023). *Isu-Isu Kontemporer*.
- Warsita, B. (2013). Perkembangan definisi dan kawasan teknologi pembelajaran serta perannya dalam pemecahan masalah pembelajaran. *Kwangsan: Jurnal Teknologi Pendidikan*, 1(2), 72-94.