

## **PUASA DALAM PANDANGAN PSIKOLOGI**

Mariyana Widiastuti, Mury Kuswari, Mayumi Nitami  
Universitas Esa Unggul  
Jalan Arjuna Utara No.9, Kebon Jeruk, Jakarta Barat  
mariyana.widiastuti@esaunggul.ac.id

### **Abstract**

*Fasting is one of the acts of worship performed by Muslims during the month of Ramadan. Fasting has benefits both physiologically and psychologically. This activity aims to provide education to all people in Esa Unggul University in particular, and the wider community in general about fasting in the perspective of psychology. Participants are lecturers and employees of Esa Unggul University. The method used in this activity is online education and followed by discussion and question-answer sessions.*

**Kata kunci** : *fasting, psychology, mental health.*

### **Abstrak**

Puasa merupakan salah satu ibadah yang dijalankan oleh umat Muslim selama Bulan Ramadhan. Puasa memiliki manfaat baik secara fisiologis maupun psikologis. Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk memberikan edukasi kepada seluruh warga Universitas Esa Unggul pada khususnya dan masyarakat luas pada umumnya mengenai puasa dalam perspektif ilmu psikologi. Peserta merupakan warga Universitas Esa Unggul. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah edukasi secara daring dan dilanjutkan dengan sesi diskusi dan tanya jawab.

**Kata kunci** : puasa, psikologi, kesehatan mental.

### **Pendahuluan**

Satu diantara ibadah yang disyariatkan oleh Allah adalah Puasa. Menurut bahasa, *shiyam* atau puasa berarti menahan diri. Sedangkan menurut istilah syara' ialah menahan diri dari segala sesuatu yang membatalkannya mulai dari terbit fajar hingga terbenam matahari, karena perintah Allah semata-mata, dengan disertai niat dan syarat-syarat tertentu. Orang yang berpuasa dari makan, minum dan bersetubuh di siang hari tetapi tidak menahan diri dari perbuatan dosa dan hal-hal haram lainnya, baik perkataan maupun perbuatan, maka ia hanya akan mendapatkan rasa haus dan lapar semata. Puasa dibedakan ke dalam 4 macam, yaitu puasa wajib, sunah, makruh dan haram.

Adapun dibalik pelaksanaan ibadah puasa memiliki manfaat yaitu penguatan iman, peningkatan ketaqwaan, dan pementapan rasa solidaritas (Nashori, 2019). Puasa merupakan salah satu ibadah yang memiliki banyak manfaat bagi siapa saja yang menjalankannya. Selain mendapatkan kesehatan fisik yang sempurna, kecerdasan emosional dan spiritual yang unggul, serta kepekaan dan kepedulian sosial yang tinggi.

Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk memberikan edukasi kepada seluruh warga Universitas Esa Unggul pada khususnya dan masyarakat luas pada umumnya mengenai puasa dalam perspektif ilmu psikologi.

### **Metode Pelaksanaan**

Metode yang digunakan dalam kegiatan Pengabdian Masyarakat ini adalah: 1) penyusunan materi; 2) pelaksanaan kegiatan melalui aplikasi zoom secara daring; 3) evaluasi kegiatan; dan 4) penyusunan laporan akhir.

Secara rinci setiap kegiatan dijelaskan sebagai berikut: 1) Penyusunan Materi. Sebelum kegiatan inti berupa psikoedukasi atau edukasi psikologi dilakukan, materi disusun berdasarkan teori-teori dan hasil-hasil penelitian terdahulu, dilengkapi dengan tips-tips yang dapat dilakukan dalam kehidupan sehari-hari; 2) Edukasi Psikologi. Edukasi disampaikan dengan poin utama meliputi puasa dan manfaatnya ditinjau secara fisiologis maupun psikologis. Materi disampaikan dalam waktu 15 menit. Diskusi dan tanya jawab dilakukan setelah presentasi; 3) Evaluasi Kegiatan. Setelah dilakukan edukasi oleh pembicara, peserta diberikan posttest untuk mengetahui apakah materi yang sudah disampaikan dapat dipahami

oleh peserta. Selain itu, peserta diminta untuk menilai kepuasan terhadap keseluruhan kegiatan; 4) Penyusunan Laporan Akhir. Setelah kegiatan inti selesai dilakukan, maka laporan hasil kegiatan disusun untuk sebagai bentuk pertanggungjawaban atas pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat yang telah berlangsung.

### Hasil dan Pembahasan

Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini diikuti oleh warga Universitas Esa Unggul seperti dosen dan karyawan. Peserta dalam kegiatan ini berjumlah 32 orang. Kegiatan ini merupakan bagian dari kegiatan Forum Ilmiah Abdimas Spesial Ramadhan yang diinisiasi oleh Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Universitas Esa Unggul.

Dalam kegiatan ini, disampaikan materi mengenai puasa ditinjau dalam pandangan psikologi. Selain fisik, puasa juga memiliki manfaat secara psikologis. Berdasarkan penelitian, manfaat puasa dalam kesehatan fisik diantaranya: menurunkan resiko diabetes, penyakit kardiovaskuler, hipertensi, dan kanker. Puasa secara positif dapat mempengaruhi berat badan tubuh dan tingkat gula darah, selain itu juga meningkatkan daya tahan tubuh serta fungsi imunitas dan ginjal. Hal ini disebabkan karena saat berpuasa, kita mengatur jadwal makan menjadi lebih teratur (Mosley & Michael. 2015; Massoud R., Sharifan A., & Massoud A., 2020).

Sedangkan secara psikologis, puasa juga memiliki manfaat untuk kesehatan mental. Beberapa manfaat tersebut diantaranya adalah menjaga suasana hati, meningkatkan ketahanan terhadap stress, meningkatkan kualitas tidur, dan meningkatkan kontrol diri. Secara rinci, manfaat tersebut dapat dijelaskan sebagai berikut:

1) Menjaga Suasana Hati. Salah satu manfaat puasa pada psikologis adalah membantu meningkatkan suasana hati (mood) yang positif. Hal ini terjadi karena pada minggu awal puasa, tubuh beradaptasi dengan rasa lapar. Rasa lapar melepaskan katekolamin, lalu katekolamin membuat perasaan menjadi lebih baik. Katekolamin merupakan sekelompok hormon untuk menanggapi perasaan stress, di dalamnya termasuk hormon dopamine, adrenalin, dan noradrenalin.

2) Meningkatkan Ketahanan terhadap Stress. Dalam buku berjudul *The Fast Diet-*

*Revised & Updated: Lose Weight, Stay Healthy, and Live Longer with the Simple Secret of Intermittent Fasting* (Mosley, 2015) mengatakan puasa dapat menyebabkan pelepasan produksi protein ke otak yang dinamakan BDNF (*Brain-Derived Neurotrophic Factor*). Protein otak yang dilepaskan ini memiliki efek yang mirip dengan efek obat-obatan antidepresan sehingga tingkat kecemasan, stres, dan depresi ringan bisa menurun. Puasa yang dimaksud oleh Mosley adalah '*time-restricted eating*', yakni puasa yang hanya makan dalam waktu tertentu seperti puasa Ramadhan.

3) Meningkatkan Kualitas Tidur. Manfaat rutin puasa dapat membantu kondisi tubuh bisa tetap seimbang untuk tidur yang berdampak baik bagi psikologis seseorang. Batas waktu makan yang ditentukan saat berpuasa juga dapat memperkuat siklus jam biologis (sirkadian) seseorang atau biasa dikenal dengan waktu tubuh harus tidur. Ketika jam biologis itu diperkuat dan tersinkronisasi maka akan berpengaruh secara signifikan pada kemudahan dan kualitas tidur seseorang. Kombinasi konsistensi dan kualitas tidur dapat membuat tubuh merasa lebih segar dan melindungi kesehatan fisik maupun mental seseorang.

4) Meningkatkan Kontrol Diri. Kontrol diri adalah kemampuan individu untuk memandu, mengarahkan dan mengatur perilakunya dalam menghadapi stimulus sehingga menghasilkan akibat yang diinginkan dan menghindari hal yang tidak diinginkan (Calhoun dan Acocella (1990). Orientasi religius intrinsik dapat memiliki konsekuensi positif, termasuk terhadap variabel kepribadian seperti kontrol diri, kecemasan, keyakinan irrasional, depresi, dan sifat yang lain. Ciri dari orientasi religius adalah setelah memeluk suatu keyakinan agama, mereka berusaha menginternalisasikan dan mengikuti ajaran agama secara penuh. Berbagai macam kebutuhan sedapat mungkin diintegrasikan dalam keselarasan dengan keyakinan dan ajaran agama (Allport & Ross, 1997).

Setelah materi disampaikan, peserta diberikan posttest untuk melihat seberapa jauh pemahaman peserta terhadap materi yang disampaikan. Berikut adalah hasil posttest yang diisi oleh peserta:

Tabel 1  
Hasil Posttest Peserta

Pertanyaan	Respon
1. Puasa banyak membawa manfaat tidak hanya secara fisik namun juga psikologis, secara psikologis manfaat puasa diantaranya adalah ....	75% Peserta menjawab dengan benar.
2. Kemampuan individu untuk memandu, mengarahkan dan mengatur perilakunya dalam menghadapi stimulus sehingga menghasilkan akibat yang diinginkan dan menghindari hal yang tidak diinginkan disebut dengan ....	92% Peserta menjawab dengan benar.
3. Ketika kualitas tidur kita baik, maka secara psikologis akan berdampak seperti di bawah ini, kecuali ....	67% Peserta menjawab dengan benar.
4. Sekelompok hormon untuk menanggapi perasaan stres, di dalamnya termasuk hormon dopamin, adrenalin, dan noradrenalin disebut dengan ....	75% Peserta menjawab dengan benar.
5. Dengan berpuasa, dapat meningkatkan perilaku positif seseorang melalui interaksi sosial yang baik.	58% Peserta menjawab sangat setuju, 42% Peserta menjawab setuju.
6. Saya yakin bahwa dengan berpuasa dapat meningkatkan kondisi kesehatan mental seseorang.	58% Peserta menjawab sangat setuju, 42% Peserta menjawab setuju.

### Kesimpulan

Berdasarkan hasil survei, sebagian besar peserta menilai bahwa kegiatan edukasi psikologi ini sangat menarik dan materi telah disampaikan dengan baik oleh pembicara. Selain itu, sebagian peserta sudah mendapatkan harapannya dan menilai keseluruhan acara telah berjalan dengan baik. Terakhir, peserta juga menyatakan akan tertarik pada acara serupa jika diadakan kembali.

Berdasarkan respon jawaban yang disampaikan oleh peserta, semua peserta menyatakan setuju jika puasa memiliki manfaat secara psikologis seperti meningkatkan perilaku yang positif dan meningkatkan kondisi kesehatan mental seseorang.

### Daftar Pustaka

- Acocella, J. R. & Calhoun, J. F. (1990). *Psychology of Adjustment Human Relationship (3th ed)*. New York: McGraw-Hill.
- Allport, G. W. , & Ross, J. M. (1997). The Religious Orientation Scale: Review and Meta-Analysis of Social Desirability Effects. *Education and Psychological Measurement*, 57(6). <https://doi.org/10.1177%2F0013164497057006007>
- Massoud R, Sharifan A, & Massoud A. (2020). Religious Fasting; the Purgation of Soul and Body. *Journal Nutrition Fasting Health*, 8(1), 17-22. DOI: 10.22038/jnfh.2019.40984.1201 Retrieved from: [https://www.researchgate.net/publication/347994569\\_Religious\\_Fasting\\_the\\_Pur\\_gation\\_of\\_Soul\\_and\\_Body](https://www.researchgate.net/publication/347994569_Religious_Fasting_the_Pur_gation_of_Soul_and_Body) [accessed Apr 12 2022].
- Mosley, Michael. (2015). *The Fast Diet - Revised & Updated: Lose Weight, Stay Healthy, and Live Longer with the Simple Secret of Intermittent Fasting*. New York: Atria Books Publisher.
- Nashori, F. (2019). 7 Manfaat Puasa dalam Tinjauan Psikologi. Retrieved from <https://fpscs.uui.ac.id/blog/2019/05/07/7-manfaat-puasa-dalam-tinjauan-psikologi/>
- Watkins, E., & Serpell, L. (2016). The Psychological Effects of Short-Term Fasting in Healthy Women. *Frontiers in Nutrition*, 3(27). DOI: 10.3389/fnut.2016.00027