



## DAMPAK PSIKOSPIRITUAL PUASA RAMADAN TERHADAP STRES, KECEMASAN, DAN KETAHANAN MENTAL

## PSYCHOSPIRITUAL IMPACT OF RAMADAN FASTING ON STRESS, ANXIETY, AND MENTAL RESILIENCE

Andik Isdianto<sup>1</sup>, Nuruddin Al Indunissy<sup>2</sup>, Novariza Fitrianti<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Universitas Brawijaya, Email : [andik.isdianto@ub.ac.id](mailto:andik.isdianto@ub.ac.id)

<sup>2</sup>Rehab Hati Foundation, Email : [nai.rehab@icloud.com](mailto:nai.rehab@icloud.com)

<sup>3</sup>Rehab Hati Malang Kota, Email : [novarizza.sda@gmail.com](mailto:novarizza.sda@gmail.com)

\*email Koresponden: [andik.isdianto@ub.ac.id](mailto:andik.isdianto@ub.ac.id)

DOI: <https://doi.org/10.62567/ijis.v1i2.944>

### Abstract

Ramadan fasting is not only a religious obligation in Islam but also demonstrates substantial psychological benefits by integrating biological, emotional, and spiritual dimensions. This article systematically reviews recent scientific literature on the psychological effects of Ramadan fasting on stress, anxiety, mood, and mental well-being. Using a thematic-narrative literature review with a qualitative approach, this study analyzed academic sources published between 2015 and 2025 via Scopus, PubMed, Google Scholar, and Islamic databases. The findings show that 29–30 days of Ramadan fasting support psychophysiological adaptation, including reduced *cortisol* levels, stabilized *serotonin* and *dopamine*, improved sleep, and enhanced emotional regulation. Islamic spiritual practices such as night prayers (tarawih), Qur'anic recitation, and dhikr promote self-awareness and psychological resilience. Social elements like communal iftar and charitable giving also foster social connectedness and emotional healing. However, responses to fasting vary, particularly among individuals with pre-existing mental health disorders. Therefore, culturally sensitive community and clinical support is essential. These findings support the role of Ramadan fasting as an effective Islamic psychospiritual approach to enhancing Muslim mental health.

**Keywords :** Ramadan fasting; Islamic mental health; Islamic spirituality; stress and anxiety; psychological well-being; *cortisol* hormone; Islamic mindfulness; social connectedness.

### Abstrak

Puasa Ramadan tidak hanya merupakan kewajiban ibadah dalam Islam, tetapi juga menunjukkan dampak yang signifikan terhadap kesehatan mental melalui pendekatan biologis, psikologis, dan spiritual. Artikel ini bertujuan menelaah secara sistematis literatur ilmiah terkini mengenai pengaruh puasa Ramadan terhadap stres, kecemasan, suasana hati, dan kesejahteraan psikologis. Metode yang digunakan adalah kajian literatur tematik-naratif dengan pendekatan kualitatif terhadap artikel ilmiah dari tahun 2015–2025 yang diakses



melalui Scopus, PubMed, Google Scholar, dan sumber keislaman. Hasil kajian menunjukkan bahwa puasa Ramadan selama 29–30 hari mendorong adaptasi psikofisiologis, seperti penurunan kadar hormon *kortisol*, stabilisasi *serotonin* dan *dopamin*, serta peningkatan kualitas tidur dan regulasi emosi. Spiritualitas Islam yang terwujud melalui ibadah seperti tarawih, tadarus, dan zikir meningkatkan kesadaran diri dan ketahanan mental. Selain itu, interaksi sosial saat buka puasa bersama dan aktivitas amal memberikan dampak positif terhadap kesehatan jiwa dan rasa keterhubungan sosial. Meskipun demikian, respons terhadap puasa dapat bervariasi, terutama pada individu dengan gangguan mental berat. Oleh karena itu, dukungan komunitas dan pendekatan klinis berbasis nilai Islam menjadi penting. Temuan ini menegaskan bahwa puasa Ramadan dapat menjadi pendekatan psikospiritual yang efektif untuk meningkatkan kesehatan mental umat Muslim.

**Kata Kunci :** puasa Ramadan; kesehatan mental Islami; spiritualitas Islam; stres dan kecemasan; kesejahteraan psikologis; hormon *kortisol*; *mindfulness* Islami; dukungan sosial.

## 1. PENDAHULUAN

Gangguan kesehatan mental telah menjadi salah satu masalah kesehatan masyarakat paling mendesak secara global. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) mencatat bahwa lebih dari 970 juta orang di seluruh dunia menderita gangguan seperti kecemasan dan depresi<sup>1</sup>, yang secara signifikan berkontribusi terhadap tingginya angka disabilitas global<sup>2</sup>. Di Indonesia, prevalensi gangguan mental emosional tercatat melebihi 20%<sup>3</sup>, menandakan adanya krisis kesehatan nasional yang membutuhkan pendekatan multidimensi<sup>4</sup>. Dalam menghadapi kompleksitas tersebut, pendekatan integratif yang menggabungkan dimensi biologis, psikologis, dan spiritual kini mulai dikembangkan dalam berbagai model intervensi kesehatan mental.

Salah satu praktik ibadah dalam Islam yang diyakini memiliki dampak multidimensional adalah puasa Ramadan. Selain sebagai kewajiban spiritual, puasa Ramadan juga dipercaya memiliki potensi manfaat psikologis. Beberapa penelitian melaporkan bahwa berpuasa selama Ramadan (29 hingga 30 hari) dapat membantu menstabilkan suasana hati, menurunkan tingkat stres, serta meningkatkan ketahanan emosional individu<sup>5</sup>. Hal ini diperkuat oleh temuan fisiologis berupa penurunan kadar hormon *kortisol* dan peningkatan

<sup>1</sup> World Health Organization (WHO). *Mental disorders*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders>. Di akses pada tanggal 20 Juni 2022, pukul 14:41.

<sup>2</sup> Thornicroft, G., Chatterji, S., Evans-Lacko, S., Gruber, M. J., Sampson, N. A., Aguilar-Gaxiola, S., ... & Kessler, R. C. (2017). Undertreatment of people with major depressive disorder in 21 countries. *British Journal of Psychiatry*, 210(2), 119–124. <https://doi.org/10.1192/bjp.bp.116.188078>

<sup>3</sup> Kementerian Kesehatan RI. *Kemenkes Beberkan Masalah Permasalahan Kesehatan Jiwa di Indonesia*. <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilis-media/20211007/1338675/kemenkes-beberkan-masalah-permasalahan-kesehatan-jiwa-di-indonesia>. Di akses pada tanggal 21 Juni 2022, pukul 15:20.

<sup>4</sup> Abayneh, S., Lempp, H., Alem, A., Alemayehu, D., Eshetu, T., Lund, C., ... & Hanlon, C. (2017). Service user involvement in mental health system strengthening in a rural african setting: qualitative study. *BMC Psychiatry*, 17(1). <https://doi.org/10.1186/s12888-017-1352-9>

<sup>5</sup> Erdem, Ö. (2018). The investigation of the effects of ramadan fasting on the mood state of healthy volunteer persons. *Family Practice and Palliative Care*, 3(1), 1–6. <https://doi.org/10.22391/fppc.398323>



*serotonin* selama periode puasa, yang berkorelasi dengan perbaikan kondisi psikologis<sup>6</sup>. Selain manfaat fisiologis, ibadah kolektif selama Ramadan seperti shalat berjamaah, tadarus, dan buka puasa bersama juga menciptakan pengalaman sosial yang bermakna, mempererat hubungan sosial, dan mengurangi rasa kesepian yang sering dikaitkan dengan gangguan mental seperti kecemasan dan depresi<sup>7</sup>.

Meskipun demikian, sebagian besar literatur yang membahas puasa Ramadan masih terbagi ke dalam dua pendekatan besar: satu sisi menekankan pada dimensi spiritual-teologis, dan sisi lainnya berfokus pada aspek medis-fisiologis. Belum banyak kajian yang secara eksplisit mengintegrasikan ketiga aspek utama—psikologi, spiritualitas, dan biologi—untuk memberikan pandangan holistik tentang dampak puasa Ramadan terhadap kesehatan mental. Studi menunjukkan bahwa intervensi psikospiritual berpengaruh positif terhadap respon stres dan peningkatan kesejahteraan spiritual pasien, yang memperkuat kerangka teoritis bahwa praktik keagamaan dapat menjadi bagian dari penguatan mental<sup>8</sup>. Hal ini juga didukung oleh penelitian lain yang mengindikasikan bahwa praktik ibadah seperti puasa mendorong pembentukan nilai-nilai psikologis seperti syukur, kesabaran, dan empati—nilai yang tidak hanya memperbaiki kondisi psikologis individu, tetapi juga memperkuat lingkungan sosial yang suportif<sup>9</sup>.

Dengan demikian, puasa Ramadan dapat dipahami sebagai praktik yang tidak hanya membatasi konsumsi fisik, tetapi juga sebagai pendekatan holistik yang mengintegrasikan pengendalian diri dan peningkatan spiritual. Pandangan ini membuka kemungkinan untuk mengembangkan model kesehatan mental yang lebih utuh dengan mempertimbangkan keterhubungan antara keseimbangan fisik, spiritual, dan psikologis<sup>10</sup>. Oleh karena itu, diperlukan upaya untuk memperluas narasi ilmiah mengenai puasa Ramadan dan kesehatan mental melalui kerangka psikospiritual yang mempertimbangkan interaksi antara praktik keagamaan dan kondisi psikologis individu. Artikel ini bertujuan untuk mengisi kesenjangan tersebut melalui kajian literatur sistematis terhadap manfaat psikospiritual puasa Ramadan, sekaligus memperkaya strategi penguatan kesehatan mental dalam konteks Islam kontemporer.

<sup>6</sup> Shoulah, A.-R. S., El-Bittar, E. A., EL-Desouky, R. S., Bayomy, H. E., & Agwa, E. (2019). Clinical and metabolic effects of ramadan fasting among a sample of diabetic patients attending qualubeya governorate hospitals. *The Egyptian Journal of Community Medicine*, 37(4), 27-38. <https://doi.org/10.21608/ejcm.2019.54288>

<sup>7</sup> Latif, A., Iqbal, S., Bryant, E., Lesk, V., & Stewart-Knox, B. (2025). Experiences of fasting during ramadan in british muslims: psychological, social and health behaviours. *Plos One*, 20(1), e0313688. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0313688>

<sup>8</sup> Aini, N., Mashfufa, E. W., & Dewi, N. K. (2019). The effect of psychospiritual intervention on the level of spiritual inpatients. *Proceedings of the 2nd Health Science International Conference*. <https://doi.org/10.5220/0009120700370040>

<sup>9</sup> Salsabila, A. N., Syaputri, D., & Hardana, S. (2024). Nilai-nilai pendidikan dalam ibadah puasa. *IHSANIKA: Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 2(3), 296-321. <https://doi.org/10.59841/ihsanika.v2i3.1449>

<sup>10</sup> Umarji, O. and Islam, F. (2024). The role of holistic religiosity on mental health and mental illness: a global study of muslims. *Psychology of Religion and Spirituality*, 16(4), 378-387. <https://doi.org/10.1037/rel0000522>



## 2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode kajian literatur tematik-naratif<sup>11</sup>. Sumber data berasal dari jurnal-jurnal ilmiah yang diakses melalui Google Scholar, Scopus, PubMed, dan database keislaman dalam rentang tahun 2015–2025. Artikel yang dikaji dipilih berdasarkan kriteria inklusi: memfokuskan pada puasa Ramadan dan keterkaitannya dengan kesehatan mental, khususnya stres, kecemasan, pengendalian diri, mood, dan kesejahteraan psikologis.

Proses penelusuran menggunakan kata kunci seperti “puasa Ramadan”, “kesehatan mental”, “stres”, “spiritualitas Islam”, dan “koping psikologis”. Artikel yang hanya membahas aspek medis tanpa dimensi psikologis atau spiritual dikeluarkan. Analisis dilakukan secara naratif interpretatif dengan pengelompokan tematik untuk menyoroti keterkaitan antara praktik puasa Ramadan dan aspek psikospiritual kesehatan mental.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

### A. Konsistensi Durasi Ramadan dan Adaptasi Psikofisiologis

Dampak psikologis dari puasa Ramadan terhadap kesehatan mental merupakan topik yang kompleks karena melibatkan respons biologis dan adaptasi perilaku yang saling berkaitan. Puasa yang dilakukan secara konsisten selama 29 hingga 30 hari berturut-turut menciptakan ruang khusus bagi individu untuk beradaptasi secara fisiologis maupun psikologis. Kajian ini menyintesis temuan berbagai studi untuk menjelaskan bagaimana durasi puasa Ramadan yang berkesinambungan mendukung proses adaptasi psikofisiologis, perubahan ritme makan dan tidur, serta peningkatan kontrol impuls dan stabilitas emosional.

Durasi puasa yang konsisten selama Ramadan memberikan waktu yang cukup bagi tubuh dan pikiran untuk menyesuaikan diri. Perubahan pola makan dan tidur merupakan dua faktor utama yang mendorong stabilitas sistem saraf dan berdampak langsung pada kondisi psikologis individu. Sebuah meta-analisis melaporkan adanya penurunan durasi tidur dari rata-rata 7,2 jam sebelum Ramadan menjadi 6,4 jam selama puasa, yang berkontribusi pada peningkatan kantuk di siang hari<sup>12</sup>. Meski demikian, perubahan ini merupakan bagian dari proses adaptasi alami tubuh terhadap pergeseran ritme sirkadian akibat perubahan waktu makan dan aktivitas ibadah<sup>13</sup>. Penelitian lain juga menunjukkan bahwa pergeseran ritme biologis ini memengaruhi proses metabolisme dan keadaan psikologis secara keseluruhan<sup>14</sup>.

<sup>11</sup> Xiao, Y. and Watson, M. (2017). Guidance on conducting a systematic literature review. *Journal of Planning Education and Research*, 39(1), 93-112. <https://doi.org/10.1177/0739456x17723971>

<sup>12</sup> Faris, M. E., Salem, M. L., Jahrami, H., Madkour, M., & BaHammam, A. S. (2020). Ramadan intermittent fasting and immunity: an important topic in the era of covid-19. *Annals of Thoracic Medicine*, 15(3), 125. [https://doi.org/10.4103/atm.atm\\_151\\_20](https://doi.org/10.4103/atm.atm_151_20)

<sup>13</sup> Alzhrani, A., Alhussain, M. H., & BaHammam, A. S. (2022). Changes in dietary intake, chronotype and sleep pattern upon ramadan among healthy adults in jeddah, saudi arabia: a prospective study. *Frontiers in Nutrition*, 9. <https://doi.org/10.3389/fnut.2022.966861>

<sup>14</sup> Al-Rawi, N., Madkour, M., Jahrami, H., Salahat, D., Alhasan, F., BaHammam, A. S., ... & Faris, M. E. (2020). Effect of diurnal intermittent fasting during ramadan on ghrelin, leptin, melatonin, and cortisol levels among overweight and obese subjects: a prospective observational study. *Plos One*, 15(8), e0237922. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0237922>



Konsistensi jadwal puasa selama Ramadan juga terbukti mendorong terbentuknya pola hidup terstruktur yang memperkuat kontrol diri dan kestabilan emosional. Sejumlah studi mengungkapkan bahwa peningkatan regulasi diri dan kestabilan afektif cenderung terjadi setelah minggu kedua puasa, seiring dengan adaptasi tubuh dan pikiran terhadap kondisi puasa yang berkelanjutan<sup>15</sup>. Fenomena ini dikaitkan dengan penurunan asupan makanan yang berdampak pada hormon pengatur lapar dan kenyang seperti ghrelin dan leptin, yang berperan dalam menstabilkan suasana hati dan meningkatkan kemampuan dalam mengendalikan dorongan impulsif<sup>16</sup>. Secara kualitatif, pengalaman umat Muslim selama Ramadan banyak dikaitkan dengan nilai-nilai kedisiplinan dan spiritualitas, yang turut memperkuat ketenangan psikologis dan motivasi untuk menjalankan puasa secara konsisten<sup>17</sup>.

Kesejahteraan psikologis juga terkait erat dengan perubahan kondisi fisik yang dialami selama puasa Ramadan. Berbagai penelitian mencatat peningkatan dalam parameter kesehatan seperti pengelolaan kadar glukosa darah dan kontrol berat badan, yang memiliki implikasi langsung terhadap stabilitas psikologis. Studi terhadap pasien diabetes menunjukkan bahwa pengendalian glukosa membaik selama Ramadan berkat pola makan yang lebih teratur dan terbatas, yang secara tidak langsung juga berdampak positif terhadap suasana hati dan kestabilan mental<sup>18</sup>.

Adaptasi terhadap perubahan pola makan dan tidur selama Ramadan turut mendorong peningkatan kesadaran diri dan *mindfulness* dalam aktivitas sehari-hari. Banyak individu melaporkan bahwa suasana kebersamaan yang tercipta saat berbuka puasa, sahur, dan ibadah berjamaah menumbuhkan rasa keterhubungan sosial yang kuat<sup>19</sup>. Aspek komunal Ramadan ini menjadi salah satu faktor penting dalam mendukung kesehatan mental, karena interaksi sosial yang positif terbukti memperkuat ketahanan emosional. Selain itu, keteraturan waktu ibadah selama Ramadan memberi struktur hidup yang jelas, meningkatkan rasa tujuan dan kejernihan psikologis di tengah berbagai penyesuaian selama bulan puasa<sup>20</sup>.

<sup>15</sup> Mbarek, M. B., Amamou, B., Haouala, A. B., Mhalla, A., Gassab, L., & Zaafrane, F. (2024). The impact of ramadan fasting on sleep and treatment compliance in psychiatric patients: a survey study. *Journal of Internal Medicine: Science & Art*, 5, 1-9. <https://doi.org/10.36013/jimsa.v5i.133>

<sup>16</sup> Zouhal, H., Bagheri, R., Triki, R., Saeidi, A., Wong, A., Hackney, A. C., ... & Abderrahman, A. B. (2020). Effects of ramadan intermittent fasting on gut hormones and body composition in males with obesity. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(15), 5600. <https://doi.org/10.3390/ijerph17155600>

<sup>17</sup> Latif, A., Iqbal, S., Bryant, E., Lesk, V., & Stewart-Knox, B. (2025). Experiences of fasting during ramadan in british muslims: psychological, social and health behaviours. *Plos One*, 20(1), e0313688. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0313688>

<sup>18</sup> Adanan, N. I. H., Adnan, W. A. H. W. M., Khosla, P., Karupaiah, T., & Daud, Z. A. M. (2021). Exploring the experiences and perceptions of haemodialysis patients observing ramadan fasting: a qualitative study. *BMC Nephrology*, 22(1). <https://doi.org/10.1186/s12882-021-02255-8>

<sup>19</sup> Abo-Zena, M. M. and Hassan, A. (2024). Reflecting personal, family, and community ethnographies to understand how fasting ramadan fuels the religious development of muslim youth. *Journal of Islamic Faith and Practice*, 5(1), 53-83. <https://doi.org/10.18060/28094>

<sup>20</sup> Lisa, H., Mardiah, M., & Napratilora, M. (2020). Program pesantren kilat ramadhan untuk meningkatkan motivasi ibadah siswa smkn 3 tembilahan hulu. *ABDIMASY: Jurnal Pengabdian Dan Pemberdayaan Masyarakat*, 1(2), 63-74. <https://doi.org/10.46963/ams.v1i2.268>



Namun demikian, penting untuk dicatat bahwa dampak psikologis puasa Ramadan dapat bervariasi tergantung pada kondisi individu. Faktor-faktor seperti penyakit penyerta, gaya hidup, serta kemampuan adaptasi masing-masing orang terhadap puasa memiliki pengaruh yang signifikan terhadap hasil psikologis yang dialami. Oleh karena itu, diperlukan penelitian lanjutan yang lebih komprehensif untuk memahami keragaman respons ini serta mengidentifikasi strategi yang efektif dalam memaksimalkan manfaat puasa terhadap kesehatan mental.

Secara keseluruhan, praktik puasa Ramadan memberikan kerangka waktu yang terstruktur untuk terjadinya penyesuaian biologis dan psikologis yang saling mendukung. Melalui perubahan pola makan dan tidur, peningkatan pengendalian diri, serta penguatan hubungan sosial, banyak individu melaporkan peningkatan stabilitas dan ketahanan psikologis selama Ramadan. Integrasi antara aspek ibadah kolektif dan adaptasi pribadi ini menjadikan puasa Ramadan sebagai potensi pendekatan psikospiritual yang relevan untuk mendukung kesehatan mental umat Muslim secara menyeluruh.

## B. Spiritualitas Ramadan sebagai Mekanisme Penguatan Psikis

Dampak psikologis puasa Ramadan terhadap kesehatan mental telah menarik perhatian banyak peneliti, khususnya dalam memahami bagaimana dimensi spiritualitas selama bulan suci ini dapat memperkuat kondisi kejiwaan individu. Literatur terbaru menunjukkan bahwa intensitas praktik spiritual selama Ramadan, seperti salat malam (tarawih), tadarus Al-Qur'an, zikir, dan tawakal menjadi mekanisme penting dalam membentuk ketahanan psikologis dan kesejahteraan mental<sup>21, 22</sup>.

Peningkatan aktivitas ibadah malam dan spiritualitas selama Ramadan memainkan peran penting dalam memperkuat keterhubungan spiritual individu. Sebuah studi menunjukkan bahwa skor religiusitas dan spiritualitas meningkat secara signifikan selama Ramadan dibandingkan dengan sebelum Ramadan dimulai<sup>23</sup>. Aktivitas-aktivitas ini terbukti mendorong munculnya *mindfulness* dan kesadaran diri, yang sangat berkontribusi dalam meningkatkan kemampuan coping terhadap stres harian. Keterampilan coping berbasis spiritual yang berkembang selama Ramadan memperkuat resiliensi, dengan memberikan makna dan arah dalam menghadapi situasi

<sup>21</sup> Isdianto, A., Indunissy, N. A., & Fitrianti, N. (2025). The role of quranic verses in enhancing soul tranquility and mental health. *Multidisciplinary Indonesian Center Journal (MICJO)*, 2(2), 1560-1571. <https://doi.org/10.62567/micjo.v2i2.682>

<sup>22</sup> Isdianto, A., Indunissy, N. A., & Fitrianti, N. (2025). The impact of tawakal and dhikr on mental health and stress in modern life. *Multidisciplinary Indonesian Center Journal (MICJO)*, 2(2), 1538-1547. <https://doi.org/10.62567/micjo.v2i2.684>

<sup>23</sup> Chen, Z. J., Khan, Z. H., Cowden, R. G., Palitsky, R., & Huang, Y. (2024). Call and response: a six-wave study of bidirectional links between religiosity and spirituality among pakistani muslims during ramadan. *Psychology of Religion and Spirituality*, 16(1), 54-62. <https://doi.org/10.1037/rel0000479>



sulit<sup>24, 25</sup>. Ramadan juga dipandang sebagai momentum untuk pertumbuhan pribadi dan koneksi sosial, yang secara kolektif memperkuat kondisi psikologis individu.

*Mindfulness*, kesadaran diri, dan spiritual coping merupakan tiga manfaat psikologis yang saling berkaitan dari praktik puasa Ramadan. Aktivitas spiritual yang dilakukan selama bulan ini mendorong individu untuk lebih menyadari pikiran dan perasaan mereka, yang pada gilirannya meningkatkan kemampuan dalam mengatur emosi dan mengelola tekanan psikologis. Kehadiran dimensi spiritual memberikan kerangka pendukung yang kuat untuk kesehatan mental. Individu yang menjalankan puasa melaporkan peningkatan emosi positif, penurunan kecemasan, serta peningkatan kesejahteraan psikologis secara keseluruhan<sup>26, 27</sup>. Melalui praktik ibadah seperti shalat dan refleksi diri, Ramadan berperan sebagai pemicu pembentukan strategi coping yang lebih sehat dalam menghadapi tekanan hidup.

Lebih jauh lagi, spiritualitas selama Ramadan diyakini memperkuat ketahanan psikologis serta memberikan makna yang lebih dalam dalam menghadapi berbagai kesulitan hidup. Studi menunjukkan bahwa keterlibatan dalam ibadah spiritual seperti shalat dan kegiatan komunitas selama Ramadan mampu meningkatkan harapan (*hope*) dan hasil psikologis yang positif<sup>28</sup>. Aspek struktur dan kolektivitas dalam Ramadan menciptakan dukungan relasional yang signifikan, serta memperkuat perasaan keterhubungan sosial yang penting bagi kesehatan mental. Partisipasi dalam ritual komunal selama Ramadan membangkitkan semangat kolektif yang mendukung individu serta menciptakan jejaring sosial yang saling menguatkan<sup>29</sup>.

Ragam manfaat yang diperoleh dari praktik puasa Ramadan juga didukung oleh temuan empiris. Peningkatan *mindfulness* yang diperoleh dari kegiatan spiritual selama Ramadan dikaitkan secara signifikan dengan penurunan tingkat depresi dan kecemasan<sup>30</sup>. Salah satu studi bahkan menyoroti bahwa puasa Ramadan dapat menurunkan distress emosional secara signifikan, yang menegaskan peran preventif

<sup>24</sup> Demiroglu, C., Ozbas, O., Silva, R. C., & Ulu, M. F. (2021). Do physiological and spiritual factors affect economic decisions?. *The Journal of Finance*, 76(5), 2481-2523. <https://doi.org/10.1111/jofi.13032>

<sup>25</sup> Khan, M., M.Nor, N., Mamat, N. M., Shukri, N. A. M., & Bakar, W. A. M. A. (2018). Fasting in islam: a combination of spiritual elevation and prevention of diseases. *IIUM Medical Journal Malaysia*, 17(2). <https://doi.org/10.31436/imjm.v17i2.955>

<sup>26</sup> Erdem, Ö. (2018). The investigation of the effects of ramadan fasting on the mood state of healthy volunteer persons. *Family Practice and Palliative Care*, 3(1), 1-6. <https://doi.org/10.22391/fppc.398323>

<sup>27</sup> Sulaiman, S. K., Tsiga-Ahmed, F. I., Arora, T., Faris, M. E., Musa, M. S., Kareem, Y. A., ... & Khan, M. A. (2023). Perceived changes in the mental well-being among nigerians due to ramadan intermittent fasting during the covid-19 pandemic. *Brain and Behavior*, 13(5). <https://doi.org/10.1002/brb3.2990>

<sup>28</sup> Ammar, H. B., Massoued, R. B., Hamadi, A. B., Khelifa, E., Hakiri, A., & Hechmi, Z. E. (2021). Hospitalizations in psychiatry during the month of ramadan: a study at the tunisian mental health hospital. *International Journal of Social Psychiatry*, 68(2), 341-345. <https://doi.org/10.1177/0020764020988888>

<sup>29</sup> Ismail, S., Rahman, H., Abidin, E., Isha, A., Bakar, S., Zulkifley, N., ... & Fuad, A. (2016). The effect of faith-based smoking cessation intervention during ramadan among malay smokers. *Qatar Medical Journal*, 2016(2). <https://doi.org/10.5339/qmj.2016.16>

<sup>30</sup> Sulaiman, S., Tsiga-Ahmed, F., Arora, T., Faris, M., Musa, M., Kareem, Y., ... & Khan, M. (2023). Perceived changes in the mental well-being among nigerians due to ramadan intermittent fasting during the covid-19 pandemic. *Brain and Behavior*, 13(5). <https://doi.org/10.1002/brb3.2990>



spiritualitas terhadap gangguan psikologis<sup>31</sup>. Seluruh rangkaian ibadah selama Ramadan menciptakan lingkungan spiritual yang kondusif untuk peningkatan kesehatan mental, sekaligus menegaskan hubungan yang erat antara praktik keagamaan dan ketahanan psikologis.

Dengan demikian, karakteristik unik puasa Ramadan—yakni intensitas spiritualitas, pembentukan *mindfulness*, dan penguatan resiliensi—secara kolektif memberikan kontribusi nyata terhadap peningkatan kesehatan mental. Praktik spiritual yang terstruktur dan bermakna selama bulan Ramadan tidak hanya mendukung perkembangan individu secara pribadi, tetapi juga memperkuat solidaritas sosial dan sistem dukungan komunitas. Perspektif holistik yang ditawarkan oleh spiritualitas Ramadan dapat menjadi faktor protektif terhadap tantangan mental dan sekaligus menjadi sumber penguatan dalam strategi koping psikologis.

### C. Ikatan Sosial dan Dukungan Emosional dalam Ramadan

Dampak psikologis puasa Ramadan terhadap kesehatan mental mencakup berbagai dimensi, salah satunya adalah peran penting ikatan sosial dan dukungan emosional yang terbangun selama bulan suci ini. Ramadan tidak hanya dikenal sebagai waktu menahan diri dari makan dan minum sejak fajar hingga magrib, tetapi juga ditandai dengan meningkatnya aktivitas kolektif yang berperan besar dalam membentuk koneksi sosial dan kesejahteraan emosional. Aktivitas seperti berbuka puasa bersama (iftar), salat tarawih, dan sedekah (zakat) menjadi unsur penting dalam membangun sistem dukungan sosial yang sangat berperan dalam menjaga stabilitas psikologis umat Muslim.

Berbuka puasa secara kolektif menjadi fondasi penting dalam membangun dan mempererat hubungan sosial. Aktivitas komunal ini memperkuat rasa memiliki dan keterhubungan karena individu berkumpul dalam suasana keakraban, berbagi makanan dan doa. Literatur terbaru menunjukkan bahwa dukungan sosial merupakan faktor kunci dalam mengurangi gejala kecemasan, melalui jaringan bantuan emosional dan praktis yang terbentuk<sup>32, 33</sup>. Partisipasi dalam iftar tidak hanya menumbuhkan rasa penerimaan, tetapi juga menjadi sarana untuk menumbuhkan empati dan kasih sayang terhadap sesama, sehingga memperkuat solidaritas sosial dalam komunitas<sup>34, 35</sup>.

<sup>31</sup> Khan, M., M.Nor, N., Mamat, N., Shukri, N., & Bakar, W. (2018). Fasting in islam: a combination of spiritual elevation and prevention of diseases. Iium Medical Journal Malaysia, 17(2). <https://doi.org/10.31436/imjm.v17i2.955>

<sup>32</sup> Taylor, C. T., Pearlstein, S. L., & Stein, M. B. (2017). The affective tie that binds: examining the contribution of positive emotions and anxiety to relationship formation in social anxiety disorder. Journal of Anxiety Disorders, 49, 21-30. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2017.03.007>

<sup>33</sup> Davaridolatabadi, E. and Abdeyazdan, G. (2016). The relation between perceived social support and anxiety in patients under hemodialysis. Electronic Physician, 8(3), 2144-2149. <https://doi.org/10.19082/2144>

<sup>34</sup> Ammar, H. B., Massoued, R. B., Hamadi, A. B., Khelifa, E., Hakiri, A., & Hechmi, Z. E. (2021). Hospitalizations in psychiatry during the month of ramadan: a study at the tunisian mental health hospital. International Journal of Social Psychiatry, 68(2), 341-345. <https://doi.org/10.1177/0020764020988888>

<sup>35</sup> Shalihin, N., Yusuf, M., & Hulwati, H. (2023). Social cohesivity of the indonesian muslim community during the ramadan. Islam Realitas: Journal of Islamic and Social Studies, 9(1), 12. [https://doi.org/10.30983/islam\\_realitas.v9i1.6169](https://doi.org/10.30983/islam_realitas.v9i1.6169)



Interaksi rutin dan kebersamaan yang terjadi selama Ramadan terbukti berdampak positif terhadap kepuasan hubungan dan stabilitas emosional, terutama bagi individu dengan kecenderungan gangguan kecemasan sosial.

Selain itu, dimensi spiritual dan sosial Ramadan memberikan rasa aman psikologis dan penerimaan yang mendalam. Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa keterlibatan emosional yang meningkat selama Ramadan menciptakan lingkungan yang suportif dan penuh kasih<sup>36</sup>. Lingkungan ini mempererat ikatan emosional antar anggota keluarga dan sahabat, serta membantu individu mengembangkan resiliensi dalam menghadapi tekanan hidup. Praktik berbagi makanan dan pengalaman selama Ramadan juga dikaitkan dengan meningkatnya kohesi sosial dan kesejahteraan emosional, karena banyak individu merasa mendapatkan kembali makna hidup dan keterhubungan sosial<sup>37</sup>.

Penelitian juga menunjukkan bahwa hubungan sosial yang hangat berperan penting dalam meredakan gejala kecemasan<sup>38, 39</sup>. Praktik sosial Ramadan membuktikan asumsi ini dengan menciptakan ruang bagi individu untuk merasa diterima dan dihargai dalam lingkaran sosial mereka. Persepsi terhadap dukungan sosial terbukti secara langsung memengaruhi kondisi psikologis, termasuk penurunan kecemasan dan meningkatnya kepuasan dalam hubungan<sup>40</sup>. Temuan ini sangat relevan bagi komunitas yang beragam secara sosial, di mana integrasi sosial menjadi sumber utama dalam menghadapi stres dan tekanan hidup<sup>41</sup>.

Dalam skala yang lebih luas, partisipasi dalam kegiatan sosial selama Ramadan tidak hanya memperkuat hubungan antarindividu tetapi juga mempererat solidaritas komunitas. Efektivitas dari pengalaman berbagi menciptakan budaya inklusivitas dan saling mendukung yang mampu mengatasi rasa keterasingan, yang umum terjadi pada individu dengan kecemasan sosial atau gangguan mental lainnya. Kegiatan amal yang umum dilakukan selama Ramadan menjadi jalur tambahan untuk memperkuat koneksi dengan komunitas, menumbuhkan rasa kasih sayang dan kepuasan batin<sup>42</sup>. Relasi

<sup>36</sup> Talbi, O., Benbrahim, Z., Hinaje, K., Chakri, I., Maadin, K., Amaadour, L., ... & Mellas, N. (2024). Fasting and cancer: practice and patients' quality of life during ramadan. *Journal of Cancer Therapy*, 15(03), 49-56. <https://doi.org/10.4236/jct.2024.153005>

<sup>37</sup> Erdem, Ö. (2018). The investigation of the effects of ramadan fasting on the mood state of healthy volunteer persons. *Family Practice and Palliative Care*, 3(1), 1-6. <https://doi.org/10.22391/fppc.398323>

<sup>38</sup> Taylor, C. T., Pearlstein, S. L., & Stein, M. B. (2017). The affective tie that binds: examining the contribution of positive emotions and anxiety to relationship formation in social anxiety disorder. *Journal of Anxiety Disorders*, 49, 21-30. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2017.03.007>

<sup>39</sup> Davaridolatabadi, E. and Abdeyazdan, G. (2016). The relation between perceived social support and anxiety in patients under hemodialysis. *Electronic Physician*, 8(3), 2144-2149. <https://doi.org/10.19082/2144>

<sup>40</sup> Doyle, F. L., Baillie, A., & Crome, E. (2021). Examining whether social anxiety influences satisfaction in romantic relationships. *Behaviour Change*, 38(4), 263-275. <https://doi.org/10.1017/bec.2021.18>

<sup>41</sup> Ammar, H. B., Massoued, R. B., Hamadi, A. B., Khelifa, E., Hakiri, A., & Hechmi, Z. E. (2021). Hospitalizations in psychiatry during the month of ramadan: a study at the tunisian mental health hospital. *International Journal of Social Psychiatry*, 68(2), 341-345. <https://doi.org/10.1177/0020764020988888>

<sup>42</sup> Latif, A., Iqbal, S., Bryant, E., Lesk, V., & Stewart-Knox, B. (2025). Experiences of fasting during ramadan in british muslims: psychological, social and health behaviours. *Plos One*, 20(1), e0313688. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0313688>



timbang balik yang terbangun dalam konteks tersebut juga mendukung stabilitas emosional dan kemampuan adaptasi individu, yang pada akhirnya berkontribusi pada peningkatan kesehatan mental secara umum.

Selain faktor sosial, spiritualitas yang mendalam selama Ramadan juga memainkan peran penting. Refleksi diri dan praktik spiritual selama bulan ini tidak hanya berfungsi sebagai mekanisme koping tetapi juga sebagai jalan penyembuhan emosional. Keterlibatan dalam ibadah dan penguatan hubungan dengan Tuhan berkorelasi dengan kondisi mental yang lebih stabil, memberikan individu kerangka untuk membangun ketenangan batin dan ketahanan psikologis<sup>43</sup>. Dampak spiritual ini melengkapi manfaat sosial Ramadan, menjadikannya pengalaman yang utuh dan mendalam bagi kesejahteraan mental individu.

Namun demikian, meskipun manfaat Ramadan terhadap ikatan sosial dan dukungan emosional telah terdokumentasi secara luas, pengalaman setiap individu bisa berbeda. Faktor seperti riwayat gangguan mental, tingkat kecemasan sosial, dan kondisi pribadi turut menentukan seberapa besar dampak psikologis yang dirasakan selama bulan ini<sup>44</sup>. Oleh karena itu, keberadaan jejaring dukungan sosial yang kuat menjadi sangat penting untuk mengoptimalkan manfaat tersebut.

Sebagai kesimpulan, bulan Ramadan menunjukkan bagaimana ikatan sosial dan dukungan emosional sangat terkait dengan kesehatan mental. Aktivitas kolektif selama periode ini menumbuhkan penerimaan, kasih sayang, dan solidaritas komunitas yang terbukti dapat meredakan kecemasan serta memperkuat kesejahteraan emosional. Seperti yang dijelaskan dalam berbagai literatur, terdapat korelasi kuat antara hubungan sosial dan kesehatan mental, yang terwujud secara nyata dalam praktik dan pengalaman komunal khas Ramadan.

#### **D. Perubahan Hormon selama Puasa Ramadan dan Dampaknya terhadap Kesehatan Mental**

Dampak psikologis dari puasa Ramadan terhadap kesehatan mental telah menjadi perhatian penting dalam kajian ilmiah, salah satunya terkait perubahan hormonal yang terjadi selama bulan suci ini. Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa puasa Ramadan berkontribusi pada penurunan kadar *kortisol*, stabilisasi kadar *serotonin* dan *dopamin*, serta peningkatan kualitas tidur dan kestabilan afek (perasaan), yang secara keseluruhan mendukung kesehatan mental yang lebih baik.

Penurunan *kortisol*—hormon yang berkaitan langsung dengan stres—telah didokumentasikan dalam berbagai studi yang menelusuri respons hormonal selama puasa Ramadan. Meskipun puasa Ramadan umumnya tidak menimbulkan dampak negatif yang signifikan, individu dengan gangguan suasana hati yang sudah ada sebelumnya, seperti skizofrenia atau bipolar, perlu mendapatkan perhatian khusus dalam praktik klinis. Penurunan kadar *kortisol* selama Ramadan dipercaya turut

<sup>43</sup> Talbi, O., Benbrahim, Z., Hinaje, K., Chakri, I., Maadin, K., Amaadour, L., ... & Mellas, N. (2024). Fasting and cancer: practice and patients' quality of life during ramadan. *Journal of Cancer Therapy*, 15(03), 49-56. <https://doi.org/10.4236/jct.2024.153005>

<sup>44</sup> Yassin, M. A., Al-Rasheed, M., Al-Eisa, T., Alhashim, N., Alsayegh, F., Abouzeid, T., ... & Ghasoub, R. (2025). A multicenter mixed-methods study on the effects of intermittent fasting in patients with immune thrombocytopenia receiving thrombopoietin receptor agonists. *Frontiers in Nutrition*, 12. <https://doi.org/10.3389/fnut.2025.1434484>



membantu mengurangi gejala stres dan kecemasan, sehingga memperkuat peran puasa sebagai intervensi psikospiritual<sup>45</sup>.

Selain itu, stabilisasi kadar serotonin dan dopamin selama puasa turut memberikan manfaat psikologis, terutama dalam meningkatkan suasana hati dan mengurangi tekanan emosional. Praktik puasa berdampak terhadap keseimbangan *neurotransmitter*, khususnya *dopamin*, yang berpengaruh langsung pada kestabilan emosi dan fungsi kognitif<sup>46</sup>. Bukti klinis dari penelitian lain juga menunjukkan adanya peningkatan kualitas tidur dan afek positif selama Ramadan. Skor kecemasan menurun secara signifikan berdasarkan pengukuran DASS-42, dengan laporan subyektif peserta yang merasa lebih tenang dan bahagia selama berpuasa<sup>47</sup>. Hal serupa juga disampaikan penelitian lainnya yang mengamati peningkatan mood secara umum selama Ramadan<sup>48</sup>.

Lebih lanjut, praktik puasa Ramadan menunjukkan adanya hubungan timbal balik antara perubahan fisiologis dan kondisi psikologis. Konsumsi makanan tertentu saat berbuka, seperti kurma yang kaya kalium, diyakini turut mendukung produksi serotonin dan dopamin, sehingga berperan dalam menjaga suasana hati yang stabil<sup>49</sup>. Ini menandakan bahwa tidak hanya aspek pantang makan yang berpengaruh terhadap hormon, namun pola makan spesifik selama Ramadan juga memberikan kontribusi penting terhadap kesejahteraan mental.

Perubahan hormonal selama Ramadan juga menunjukkan keterkaitan yang erat dengan dimensi ibadah dan kestabilan kejiwaan. Kombinasi antara praktik spiritual seperti salat dan membaca Al-Qur'an selama bulan puasa turut menurunkan tingkat stres dan kecemasan, serta meningkatkan kesejahteraan psikologis secara umum<sup>50</sup>. Temuan ini memperkuat argumentasi bahwa unsur ritualistik dalam ibadah puasa Ramadan memiliki potensi signifikan dalam membentuk kesehatan mental melalui jalur biologis dan spiritual secara bersamaan.

Meskipun demikian, literatur terbaru juga menggarisbawahi potensi risiko pada kelompok tertentu. Individu dengan riwayat gangguan mood berat seperti skizofrenia atau gangguan bipolar dapat mengalami peningkatan risiko kekambuhan selama

<sup>45</sup> Heun, R. (2018). A systematic review on the effect of ramadan on mental health: minor effects and no harm in general, but increased risk of relapse in schizophrenia and bipolar disorder. *Global Psychiatry Archives*, 1(1), 7-16. <https://doi.org/10.52095/gpa.2018.1323>

<sup>46</sup> Bastani, A., Rajabi, S., & Kianimarkani, F. (2017). The effects of fasting during ramadan on the concentration of serotonin, dopamine, brain-derived neurotrophic factor and nerve growth factor. *Neurology International*, 9(2). <https://doi.org/10.4081/ni.2017.7043>

<sup>47</sup> Ridho, S. and Futihandayani, A. (2024). Ramadan fasting: effect on anxiety using the dass-42 scoring system. *Malaysian Journal of Medicine and Health Sciences*, 20(1), 186-190. <https://doi.org/10.47836/mjmhs.20.1.24>

<sup>48</sup> Akan, M., Ünal, S., Erbay, L. G., & Taşkan, M. Ç. (2023). The effect of ramadan fasting on mental health and some hormonal levels in healthy males. *The Egyptian Journal of Neurology, Psychiatry and Neurosurgery*, 59(1). <https://doi.org/10.1186/s41983-023-00623-9>

<sup>49</sup> Adanan, N. I. H., Adnan, W. A. H. W. M., Khosla, P., Karupaiah, T., & Daud, Z. A. M. (2021). Exploring the experiences and perceptions of haemodialysis patients observing ramadan fasting: a qualitative study. *BMC Nephrology*, 22(1). <https://doi.org/10.1186/s12882-021-02255-8>

<sup>50</sup> Erdem, Ö. (2018). The investigation of the effects of ramadan fasting on the mood state of healthy volunteer persons. *Family Practice and Palliative Care*, 3(1), 1-6. <https://doi.org/10.22391/fppc.398323>



Ramadan, terutama bila tidak mendapatkan pengawasan medis yang memadai<sup>51</sup>. Oleh sebab itu, pendekatan klinis yang bersifat personal dan kontekstual sangat dibutuhkan untuk mengakomodasi beragam respons psikologis terhadap puasa Ramadan.

Sebagai kesimpulan, dampak psikologis puasa Ramadan terhadap kesehatan mental bersifat multifaset, mencakup fluktuasi hormonal, peningkatan kualitas tidur, dan pengalaman emosional yang lebih seimbang. Hormon seperti *kortisol*, *serotonin*, dan *dopamin* memainkan peran kunci dalam interaksi ini, memberikan pengaruh positif terhadap suasana hati dan ketahanan psikologis. Dukungan dari pola makan dan praktik ibadah kolektif selama Ramadan turut memperkuat manfaat ini. Oleh karena itu, kajian lanjutan diperlukan untuk memahami lebih dalam keterhubungan antara aspek spiritual, biologis, dan psikologis dalam praktik puasa Ramadan, sebagai dasar pengembangan strategi kesehatan mental yang holistik dalam konteks keislaman.

#### E. Dampak Ramadan terhadap Stres, Kecemasan, dan Kesejahteraan

Dampak psikologis dari puasa Ramadan terhadap kesehatan mental telah mendapat perhatian luas dalam diskursus kesehatan global sebagai fenomena yang bersifat multifaset, mencakup aspek stres, kecemasan, dan kesejahteraan subjektif. Penelitian menunjukkan bahwa puasa Ramadan tidak hanya merupakan kewajiban religius, tetapi juga dapat memicu transformasi psikologis yang bermakna. Tinjauan literatur memperlihatkan temuan yang beragam terkait dinamika kondisi mental selama bulan suci ini.

Salah satu temuan penting adalah adanya penurunan tingkat stres dan kecemasan pada sebagian individu setelah tiga minggu menjalankan puasa. Studi menunjukkan bahwa indikator kesehatan mental seperti stres dan kecemasan dipengaruhi oleh pola puasa, meskipun kualitas tidur yang buruk dapat menjadi faktor yang memperburuk kondisi tersebut<sup>52</sup>. Namun demikian, banyak partisipan dalam studi tersebut melaporkan adanya penyesuaian psikologis yang positif selama Ramadan. Sebaliknya, temuan penelitian lainnya menyebutkan bahwa meskipun puasa dapat memberikan efek peningkatan suasana hati, tidak semua peserta mengalami penurunan kecemasan yang signifikan secara statistik<sup>53</sup>. Studi lain juga menegaskan bahwa puasa Ramadan dapat memperkuat mekanisme koping dalam menghadapi stres dan meningkatkan ketahanan psikologis, meskipun manfaat ini tidak bersifat universal.

Selain itu, kesejahteraan subjektif yang terkait dengan puasa Ramadan menjadi salah satu aspek penting yang sering dilaporkan. Banyak individu melaporkan peningkatan rasa syukur, makna hidup, dan kepuasan diri selama menjalani puasa. Pengalaman emosional ini kerap dikaitkan dengan aspek spiritual Ramadan yang

<sup>51</sup> Heun, R. (2018). A systematic review on the effect of ramadan on mental health: minor effects and no harm in general, but increased risk of relapse in schizophrenia and bipolar disorder. *Global Psychiatry Archives*, 1(1), 7-16. <https://doi.org/10.52095/gpa.2018.1323>

<sup>52</sup> Jandali, D., Alwaleedi, A., Marenus, M. W., Liener, S. R., Sheik, A., Elayyan, M., ... & Chen, W. (2024). Mental health, sleep quality, and psychological well-being during the holy month of ramadan. *Healthcare*, 12(13), 1301. <https://doi.org/10.3390/healthcare12131301>

<sup>53</sup> Erdem, Ö. (2018). The investigation of the effects of ramadan fasting on the mood state of healthy volunteer persons. *Family Practice and Palliative Care*, 3(1), 1-6. <https://doi.org/10.22391/fppc.398323>



mendorong refleksi diri dan tanggung jawab sosial<sup>54</sup>. Partisipasi dalam kegiatan kolektif seperti salat berjamaah, sedekah, serta berbuka puasa bersama keluarga dan kerabat memperkuat koneksi sosial dan memberikan pengalaman psikologis yang positif.

Puasa Ramadan juga berperan sebagai katalisator dalam transformasi psikologis. Proses ini mendorong individu untuk melakukan refleksi dan pertumbuhan pribadi, yang sering kali menghasilkan perspektif hidup yang lebih bermakna pasca-Ramadan. Hal ini mencakup peningkatan apresiasi terhadap kesehatan, hubungan sosial, dan ketenangan batin, sebagaimana ditunjukkan dalam temuan sebuah penelitian yang menyoro ti hasil sosial-emosional dari praktik berpuasa<sup>55</sup>. Di sisi lain, praktik puasa juga mendorong pembentukan kebiasaan baru yang lebih sehat, seperti pola makan yang lebih terkontrol dan teknik pengelolaan stres yang lebih adaptif.

Implikasi dari temuan-temuan ini juga mencerminkan keterkaitan antara perubahan pola konsumsi dan hasil kesehatan mental. Hasil studi memberikan gambaran bagaimana perubahan asupan nutrisi selama Ramadan berdampak pada suasana hati dan keseimbangan emosi<sup>56</sup>. Temuan ini memperkuat anggapan bahwa Ramadan menciptakan kondisi lingkungan yang unik untuk menumbuhkan kesehatan mental melalui peningkatan kesadaran akan makna hidup dan praktik makan yang lebih reflektif.

Meski demikian, perlu dicermati bahwa sebagian individu, khususnya mereka dengan gangguan mental tertentu, mungkin menghadapi tantangan selama menjalani puasa. Hasil penelitian menyebutkan bahwa 45% pasien dengan bipolar mengalami relaps selama Ramadan, meskipun stabilisasi kadar lithium terjaga, serta adanya peningkatan iritabilitas dan kecemasan di antara peserta lainnya<sup>57</sup>. Ada juga bukti yang menunjukkan bahwa puasa Ramadan dapat memperburuk kondisi psikologis pasien dengan skizofrenia, sejalan dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa pasien dengan gangguan metabolik atau diabetes tipe 2 mengalami penurunan dalam kontrol glikemik dan peningkatan gejala psikologis<sup>58</sup>. Fakta ini menunjukkan bahwa dampak puasa tidak bersifat seragam bagi semua individu, dan menegaskan pentingnya

<sup>54</sup> Heun, R. (2018). A systematic review on the effect of ramadan on mental health: minor effects and no harm in general, but increased risk of relapse in schizophrenia and bipolar disorder. *Global Psychiatry*, 1(1), 7-16. <https://doi.org/10.2478/gp-2018-0002>

<sup>55</sup> Ahmed, S., Bittencourt-Hewitt, A., & Sebastian, C. L. (2015). Neurocognitive bases of emotion regulation development in adolescence. *Developmental Cognitive Neuroscience*, 15, 11-25. <https://doi.org/10.1016/j.dcn.2015.07.006>

<sup>56</sup> Shatila, H., Baroudi, M., Ahmad, R. E. S., Chehab, R. F., Forman, M. R., Abbas, N., ... & Naja, F. (2021). Impact of ramadan fasting on dietary intakes among healthy adults: a year-round comparative study. *Frontiers in Nutrition*, 8. <https://doi.org/10.3389/fnut.2021.689788>

<sup>57</sup> Ammar, H. B., Massoued, R. B., Hamadi, A. B., Khelifa, E., Hakiri, A., & Hechmi, Z. E. (2021). Hospitalizations in psychiatry during the month of ramadan: a study at the tunisian mental health hospital. *International Journal of Social Psychiatry*, 68(2), 341-345. <https://doi.org/10.1177/0020764020988888>

<sup>58</sup> Fawzi, M. H., Fawzi, M. M., Said, N. S., Fawzi, M. M., Fouad, A., & Abdel-Moety, H. (2015). Effect of ramadan fasting on anthropometric, metabolic, inflammatory and psychopathology status of egyptian male patients with schizophrenia. *Psychiatry Research*, 225(3), 501-508. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2014.11.057>



pendekatan yang kontekstual dan personal, terutama dalam praktik klinis dan psikoterapi Islami.

Oleh karena itu, diperlukan studi empiris lanjutan untuk menelusuri mekanisme yang memungkinkan puasa Ramadan memberikan kontribusi positif terhadap kesehatan mental. Faktor-faktor seperti usia, dukungan sosial, keterlibatan komunitas, serta keyakinan pribadi perlu dieksplorasi lebih lanjut<sup>59</sup>. Pemahaman yang lebih mendalam terhadap variabel-variabel ini akan memperkuat pengembangan strategi kesehatan berbasis spiritual yang efektif dalam mendukung kesejahteraan psikologis umat Muslim selama dan setelah bulan Ramadan.

Sebagai kesimpulan, dampak psikologis puasa Ramadan mencakup spektrum yang luas, mulai dari peningkatan kesejahteraan subjektif hingga kemungkinan penurunan tingkat stres dan kecemasan. Bukti ilmiah yang ada menunjukkan bahwa Ramadan tidak hanya menjadi waktu untuk menahan diri, tetapi juga sebagai ruang untuk perbaikan psikologis dan penguatan hubungan sosial. Penelitian masa depan perlu terus mendalami perbedaan individual dan variabel kontekstual yang memengaruhi hasil psikologis tersebut, agar praktik puasa Ramadan dapat dimanfaatkan secara optimal dalam mendukung kesehatan mental masyarakat Muslim.

#### 4. KESIMPULAN

Kajian ini menunjukkan bahwa puasa Ramadan memberikan dampak psikologis yang signifikan terhadap kesehatan mental individu melalui pendekatan yang holistik, mencakup dimensi biologis, spiritual, dan sosial. Praktik puasa selama 29–30 hari berturut-turut terbukti mendukung adaptasi psikofisiologis yang berkelanjutan, seperti stabilisasi hormon stres (*kortisol*), peningkatan *neurotransmitter* (*serotonin* dan *dopamin*), serta perbaikan kualitas tidur dan mood. Spiritualitas yang intens selama Ramadan juga berkontribusi besar terhadap pembentukan kesadaran diri, resiliensi emosional, dan strategi koping spiritual yang adaptif, sementara kegiatan kolektif seperti tarawih, berbuka bersama, dan sedekah memperkuat jaringan sosial yang secara empiris mendukung kesejahteraan psikologis. Meskipun demikian, manfaat ini tidak bersifat universal. Terdapat risiko bagi individu dengan gangguan mental berat seperti skizofrenia atau bipolar yang memerlukan pendekatan klinis yang lebih personal dan hati-hati. Dengan demikian, puasa Ramadan memiliki potensi sebagai intervensi psikospiritual dalam mendukung kesehatan mental masyarakat Muslim, namun perlu disesuaikan dengan kondisi individual. Implikasi dari hasil ini mengarah pada perlunya penelitian lanjut yang lebih kontekstual dan longitudinal guna menggali variabel-variabel penentu keberhasilan dampak psikologis puasa Ramadan, sehingga manfaatnya dapat dioptimalkan dalam praktik kesehatan jiwa berbasis nilai-nilai Islam.

Penulis mengucapkan apresiasi yang sebesar-besarnya kepada Rehab Hati Foundation atas dukungan dan fasilitas yang telah diberikan, yang turut berkontribusi terhadap kelancaran proses penelitian serta penguatan pemahaman terhadap praktik terapi Al-Qur'an dalam

<sup>59</sup> Hammoud, S., Saad, I., Karam, R., Jaoude, F. A., Bemt, B. J. F. v. d., & Kurdi, M. (2021). Impact of ramadan intermittent fasting on the heart rate variability and cardiovascular parameters of patients with controlled hypertension. *Journal of Nutrition and Metabolism*, 2021, 1-10.  
<https://doi.org/10.1155/2021/6610455>



perspektif pengobatan Islam. Diharapkan hasil kajian ini dapat memberikan kontribusi positif bagi pengembangan terapi spiritual dalam ranah keilmuan dan praktik kedokteran modern.

## 5. DAFTAR PUSTAKA

- Abayneh, S., Lempp, H., Alem, A., Alemayehu, D., Eshetu, T., Lund, C., ... & Hanlon, C. (2017). Service user involvement in mental health system strengthening in a rural African setting: Qualitative study. *BMC Psychiatry*, 17(1). <https://doi.org/10.1186/s12888-017-1352-9>
- Abo-Zena, M. M., & Hassan, A. (2024). Reflecting personal, family, and community ethnographies to understand how fasting Ramadan fuels the religious development of Muslim youth. *Journal of Islamic Faith and Practice*, 5(1), 53–83. <https://doi.org/10.18060/28094>
- Adanan, N. I. H., Adnan, W. A. H. W. M., Khosla, P., Karupaiah, T., & Daud, Z. A. M. (2021). Exploring the experiences and perceptions of haemodialysis patients observing Ramadan fasting: A qualitative study. *BMC Nephrology*, 22(1). <https://doi.org/10.1186/s12882-021-02255-8>
- Ahmed, S., Bittencourt-Hewitt, A., & Sebastian, C. L. (2015). Neurocognitive bases of emotion regulation development in adolescence. *Developmental Cognitive Neuroscience*, 15, 11–25. <https://doi.org/10.1016/j.dcn.2015.07.006>
- Aini, N., Mashfufa, E. W., & Dewi, N. K. (2019). The effect of psychospiritual intervention on the level of spiritual inpatients. In *Proceedings of the 2nd Health Science International Conference*. <https://doi.org/10.5220/0009120700370040>
- Akan, M., Ünal, S., Erbay, L. G., & Taşkapan, M. Ç. (2023). The effect of Ramadan fasting on mental health and some hormonal levels in healthy males. *The Egyptian Journal of Neurology, Psychiatry and Neurosurgery*, 59(1). <https://doi.org/10.1186/s41983-023-00623-9>
- Al-Rawi, N., Madkour, M., Jahrami, H., Salahat, D., Alhasan, F., BaHammam, A. S., ... & Faris, M. E. (2020). Effect of diurnal intermittent fasting during Ramadan on ghrelin, leptin, melatonin, and cortisol levels among overweight and obese subjects: A prospective observational study. *PLOS ONE*, 15(8), e0237922. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0237922>
- Alzhrani, A., Alhussain, M. H., & BaHammam, A. S. (2022). Changes in dietary intake, chronotype and sleep pattern upon Ramadan among healthy adults in Jeddah, Saudi Arabia: A prospective study. *Frontiers in Nutrition*, 9. <https://doi.org/10.3389/fnut.2022.966861>
- Ammar, H. B., Massoued, R. B., Hamadi, A. B., Khelifa, E., Hakiri, A., & Hechmi, Z. E. (2021). Hospitalizations in psychiatry during the month of Ramadan: A study at the Tunisian mental health hospital. *International Journal of Social Psychiatry*, 68(2), 341–345. <https://doi.org/10.1177/0020764020988888>
- Bastani, A., Rajabi, S., & Kianimarkani, F. (2017). The effects of fasting during Ramadan on the concentration of serotonin, dopamine, brain-derived neurotrophic factor and nerve growth factor. *Neurology International*, 9(2). <https://doi.org/10.4081/ni.2017.7043>
- Chen, Z. J., Khan, Z. H., Cowden, R. G., Palitsky, R., & Huang, Y. (2024). Call and response: A six-wave study of bidirectional links between religiosity and



- spirituality among Pakistani Muslims during Ramadan. *Psychology of Religion and Spirituality*, 16(1), 54–62. <https://doi.org/10.1037/rel0000479>
- Davaridolatabadi, E., & Abdeyazdan, G. (2016). The relation between perceived social support and anxiety in patients under hemodialysis. *Electronic Physician*, 8(3), 2144–2149. <https://doi.org/10.19082/2144>
- Demiroglu, C., Ozbas, O., Silva, R. C., & Ulu, M. F. (2021). Do physiological and spiritual factors affect economic decisions? *The Journal of Finance*, 76(5), 2481–2523. <https://doi.org/10.1111/jofi.13032>
- Doyle, F. L., Baillie, A., & Crome, E. (2021). Examining whether social anxiety influences satisfaction in romantic relationships. *Behaviour Change*, 38(4), 263–275. <https://doi.org/10.1017/bec.2021.18>
- Erdem, Ö. (2018). The investigation of the effects of Ramadan fasting on the mood state of healthy volunteer persons. *Family Practice and Palliative Care*, 3(1), 1–6. <https://doi.org/10.22391/fppc.398323>
- Faris, M. E., Salem, M. L., Jahrami, H., Madkour, M., & BaHammam, A. S. (2020). Ramadan intermittent fasting and immunity: An important topic in the era of COVID-19. *Annals of Thoracic Medicine*, 15(3), 125. [https://doi.org/10.4103/atm.atm\\_151\\_20](https://doi.org/10.4103/atm.atm_151_20)
- Fawzi, M. H., Fawzi, M. M., Said, N. S., Fawzi, M. M., Fouad, A., & Abdel-Moety, H. (2015). Effect of Ramadan fasting on anthropometric, metabolic, inflammatory and psychopathology status of Egyptian male patients with schizophrenia. *Psychiatry Research*, 225(3), 501–508. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2014.11.057>
- Hammoud, S., Saad, I., Karam, R., Jaoude, F. A., van den Bemt, B. J. F., & Kurdi, M. (2021). Impact of Ramadan intermittent fasting on the heart rate variability and cardiovascular parameters of patients with controlled hypertension. *Journal of Nutrition and Metabolism*, 2021, 1–10. <https://doi.org/10.1155/2021/6610455>
- Heun, R. (2018). A systematic review on the effect of Ramadan on mental health: Minor effects and no harm in general, but increased risk of relapse in schizophrenia and bipolar disorder. *Global Psychiatry Archives*, 1(1), 7–16. <https://doi.org/10.52095/gpa.2018.1323>
- Isdianto, A., Indunissy, N. A., & Fitrianti, N. (2025). The role of quranic verses in enhancing soul tranquility and mental health. *Multidisciplinary Indonesian Center Journal (MICJO)*, 2(2), 1560-1571. <https://doi.org/10.62567/micjo.v2i2.682>
- Isdianto, A., Indunissy, N. A., & Fitrianti, N. (2025). The impact of tawakal and dhikr on mental health and stress in modern life. *Multidisciplinary Indonesian Center Journal (MICJO)*, 2(2), 1538-1547. <https://doi.org/10.62567/micjo.v2i2.684>
- Ismail, S., Rahman, H., Abidin, E., Isha, A., Bakar, S., Zulkifley, N., ... & Fuad, A. (2016). The effect of faith-based smoking cessation intervention during Ramadan among Malay smokers. *Qatar Medical Journal*, 2016(2). <https://doi.org/10.5339/qmj.2016.16>
- Jandali, D., Alwaleedi, A., Marenus, M. W., Liener, S. R., Sheik, A., Elayyan, M., ... & Chen, W. (2024). Mental health, sleep quality, and psychological well-being during the holy month of Ramadan. *Healthcare*, 12(13), 1301. <https://doi.org/10.3390/healthcare12131301>



- Kementerian Kesehatan RI. (2021). Kemenkes beberkan masalah permasalahan kesehatan jiwa di Indonesia. <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilis-media/20211007/1338675/kemenkes-beberkan-masalah-permasalahan-kesehatan-jiwa-di-indonesia>
- Khan, M., Nor, N. M., Mamat, N. M., Shukri, N. A. M., & Bakar, W. A. M. A. (2018). Fasting in Islam: A combination of spiritual elevation and prevention of diseases. *IIUM Medical Journal Malaysia*, 17(2). <https://doi.org/10.31436/imjm.v17i2.955>
- Latif, A., Iqbal, S., Bryant, E., Lesk, V., & Stewart-Knox, B. (2025). Experiences of fasting during Ramadan in British Muslims: Psychological, social and health behaviours. *PLOS ONE*, 20(1), e0313688. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0313688>
- Lisa, H., Mardiah, M., & Napratilora, M. (2020). Program pesantren kilat Ramadan untuk meningkatkan motivasi ibadah siswa SMPN 3 Tembilahan Hulu. *ABDIMASY: Jurnal Pengabdian dan Pemberdayaan Masyarakat*, 1(2), 63–74. <https://doi.org/10.46963/ams.v1i2.268>
- Mbarek, M. B., Amamou, B., Haouala, A. B., Mhalla, A., Gassab, L., & Zaafrane, F. (2024). The impact of Ramadan fasting on sleep and treatment compliance in psychiatric patients: A survey study. *Journal of Internal Medicine: Science & Art*, 5, 1–9. <https://doi.org/10.36013/jimsa.v5i.133>
- Salsabila, A. N., Syaputri, D., & Hardana, S. (2024). Nilai-nilai pendidikan dalam ibadah puasa. *IHSANIKA: Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 2(3), 296–321. <https://doi.org/10.59841/ihsanika.v2i3.1449>
- Shatila, H., Baroudi, M., Ahmad, R. E. S., Chehab, R. F., Forman, M. R., Abbas, N., ... & Naja, F. (2021). Impact of Ramadan fasting on dietary intakes among healthy adults: A year-round comparative study. *Frontiers in Nutrition*, 8. <https://doi.org/10.3389/fnut.2021.689788>
- Shoulah, A.-R. S., El-Bittar, E. A., El-Desouky, R. S., Bayomy, H. E., & Agwa, E. (2019). Clinical and metabolic effects of Ramadan fasting among a sample of diabetic patients attending Qualubeya Governorate hospitals. *The Egyptian Journal of Community Medicine*, 37(4), 27–38. <https://doi.org/10.21608/ejcm.2019.54288>
- Shalihin, N., Yusuf, M., & Hulwati, H. (2023). Social cohesivity of the Indonesian Muslim community during the Ramadan. *Islam Realitas: Journal of Islamic and Social Studies*, 9(1), 12. [https://doi.org/10.30983/islam\\_realitas.v9i1.6169](https://doi.org/10.30983/islam_realitas.v9i1.6169)
- Sulaiman, S. K., Tsiga-Ahmed, F. I., Arora, T., Faris, M. E., Musa, M. S., Kareem, Y. A., ... & Khan, M. A. (2023). Perceived changes in the mental well-being among Nigerians due to Ramadan intermittent fasting during the COVID-19 pandemic. *Brain and Behavior*, 13(5). <https://doi.org/10.1002/brb3.2990>
- Talbi, O., Benbrahim, Z., Hinaje, K., Chakri, I., Maadin, K., Amaadour, L., ... & Mellas, N. (2024). Fasting and cancer: Practice and patients' quality of life during Ramadan. *Journal of Cancer Therapy*, 15(3), 49–56. <https://doi.org/10.4236/jct.2024.153005>
- Taylor, C. T., Pearlstein, S. L., & Stein, M. B. (2017). The affective tie that binds: Examining the contribution of positive emotions and anxiety to relationship formation in social anxiety disorder. *Journal of Anxiety Disorders*, 49, 21–30. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2017.03.007>



- Thornicroft, G., Chatterji, S., Evans-Lacko, S., Gruber, M. J., Sampson, N. A., Aguilar-Gaxiola, S., ... & Kessler, R. C. (2017). Undertreatment of people with major depressive disorder in 21 countries. *British Journal of Psychiatry*, 210(2), 119–124. <https://doi.org/10.1192/bjp.bp.116.188078>
- Umarji, O., & Islam, F. (2024). The role of holistic religiosity on mental health and mental illness: A global study of Muslims. *Psychology of Religion and Spirituality*, 16(4), 378–387. <https://doi.org/10.1037/rel0000522>
- World Health Organization. (2022). Mental disorders. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders>
- Xiao, Y., & Watson, M. (2017). Guidance on conducting a systematic literature review. *Journal of Planning Education and Research*, 39(1), 93–112. <https://doi.org/10.1177/0739456x17723971>
- Yassin, M. A., Al-Rasheed, M., Al-Eisa, T., Alhashim, N., Alsayegh, F., Abouzeid, T., ... & Ghasoub, R. (2025). A multicenter mixed-methods study on the effects of intermittent fasting in patients with immune thrombocytopenia receiving thrombopoietin receptor agonists. *Frontiers in Nutrition*, 12. <https://doi.org/10.3389/fnut.2025.1434484>
- Zouhal, H., Bagheri, R., Triki, R., Saeidi, A., Wong, A., Hackney, A. C., ... & Abderrahman, A. B. (2020). Effects of Ramadan intermittent fasting on gut hormones and body composition in males with obesity. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(15), 5600. <https://doi.org/10.3390/ijerph17155600>