

## *Fasting for Emotional Balance*

Di tengah hiruk pikuk kehidupan modern yang serba cepat dan penuh tekanan, keseimbangan emosi seringkali menjadi barang langka yang sulit untuk dijaga. Stres, kecemasan, dan emosi negatif lainnya mengintai di setiap sudut, siap menggelayuti pikiran dan membuat kita merasa kewalahan. Timbulnya berbagai stresor yang mengakibatkan seseorang menderita rasa tegang, cemas, putus asa, tidak puas dalam hidup, risau, kecewa, dan buruk sangka merupakan problem utama dari kesehatan mental.

Ketika situasi yang disebutkan diatas terjadi, ketenangan batin dan keseimbangan emosional sangat diperlukan untuk menjalani hidup dengan lebih bahagia dan damai. Bulan Ramadhan, bulan penuh berkah dan ampunan, hadir sebagai solusi untuk meraih ketenangan dan keseimbangan tersebut. Nurjanah, Cahyono, dan Fathan (2023) menjelaskan beberapa manfaat puasa untuk keseimbangan emosi, yaitu:

1. Meningkatkan kontrol diri

Puasa juga melibatkan pengendalian diri yang ketat dengan menahan diri dari makanan, minuman, dan tindakan tertentu sepanjang hari. Hal ini memperkuat kemampuan individu untuk mengontrol impuls dan keinginan.

2. Meningkatkan ketenangan batin

Puasa menjadi momen istimewa untuk introspeksi diri dan menemukan ketenangan pikiran, dan melepaskan beban pikiran sehari-hari. Seseorang cenderung lebih fokus pada ibadah dan introspeksi diri ketika berpuasa dan akan menciptakan lingkungan yang kondusif untuk merenung serta memperkuat hubungan spiritual. Proses ini memberikan penurunan stres, ketenangan pikiran, serta kesempatan untuk melepaskan beban pikiran sehari-hari, yang berkontribusi positif terhadap kesehatan mental dan menciptakan *inner peace*.

3. Meningkatkan rasa empati dan rasa syukur

Puasa mendorong empati dan berbagi dengan mereka yang kurang beruntung, meningkatkan perasaan positif dan penghargaan diri

4. Meningkatkan rasa syukur

Saat berpuasa, kita sengaja menahan diri dari makan dan minum, yang seringkali membuat kita lebih menghargai makanan dan minuman yang biasanya kita nikmati setiap hari. Perasaan syukur ini dapat mempromosikan emosi positif seperti kebahagiaan dan kepuasan, sekaligus membantu mengurangi emosi negatif seperti kemarahan, kecemburuan, atau ketidakpuasan.

Puasa di bulan Ramadhan bukan hanya tentang menahan lapar dan haus, tetapi juga tentang perjalanan mentransformasi diri. Alisa, dan Sulistia (2023) juga memaparkan tentang dampak dari puasa bagi kesehatan, yaitu:

1. Konsep takwa sebagai landasan spiritual puasa dalam islam

Puasa dalam Islam bersumber dari konsep takwa, yakni kesadaran spiritual dan ketaatan kepada Allah SWT. Seperti ditegaskan dalam Al-Qur'an, puasa diwajibkan untuk meningkatkan ketakwaan. Ketakwaan dalam puasa bukan sekadar menahan diri dari makan dan minum, melainkan suatu proses penyucian jiwa dan penguatan hubungan dengan Tuhan. Dengan demikian, puasa merupakan perjalanan spiritual untuk mendekatkan diri kepada Allah, melebihi sekedar tata cara ibadah semata.

## 2. Detoksifikasi tubuh

Ketika berpuasa, tubuh mengalami proses detoksifikasi yang membersihkan organ-organ vital dari racun dan zat berbahaya. Ini sejalan dengan konsep tazkiyah (penyucian jiwa) dalam Islam yang menciptakan keseimbangan antara aspek spiritual dan fisik. Pembersihan tubuh dan jiwa ini tidak hanya mengoptimalkan kesehatan fisik, tetapi juga memperkuat hubungan antara kesehatan jasmani dan spiritualitas.

## 3. Pengaturan pola makan

Waktu berbuka puasa dan sahur yang dianjurkan dalam Islam menjadi dasar teoretis untuk pola makan sehat selama Ramadan. Berbuka dengan makanan bergizi menjaga keseimbangan gula darah dan energi, sementara sahur sebagai bekal sebelum berpuasa. Dengan mengikuti petunjuk ini, puasa Ramadan memberikan kontribusi positif bagi pengaturan pola makan dan kesehatan tubuh secara menyeluruh.

## 4. Aspek mental dan emosional

Selain manfaat jasmani, puasa dalam Islam juga berdampak baik bagi kesehatan mental dan emosional. Konsep kesabaran (*sabr*) dan pengendalian diri (*nafs*) yang ditekankan saat berpuasa memberikan landasan teoretis bagi pengembangan kesehatan jiwa. Dengan melatih diri menahan keinginan dan mengelola emosi selama puasa, seseorang dapat meningkatkan ketahanan mental dan kestabilan emosinya.

## 5. Solidaritas dan kepedulian sosial

Puasa dalam Islam juga memiliki aspek sosial yang tercermin melalui konsep zakat dan infak (sedekah). Puasa tidak hanya mengajarkan kepedulian pada diri sendiri, tetapi juga kepedulian terhadap sesama. Dengan praktik berbagi rezeki saat berpuasa, tercipta rasa solidaritas dan kepedulian sosial di masyarakat.

Dengan menggabungkan praktik berpuasa ke dalam gaya hidup kita, kita dapat memperoleh alat yang kuat untuk mencapai keseimbangan emosi yang kita butuhkan untuk menghadapi tantangan sehari-hari dengan lebih baik dan hidup dengan lebih bahagia dan puas.

## Referensi

Cahyono, N. A. S., & Fathan, M. N. (2023). Pengaruh puasa terhadap kesehatan tubuh, kesehatan mental, dan prestasi belajar. *Islamic Education*, 1(4), 71-84.

Alisa, F. N., & Sulistia, C. T. (2023). Hikmah dan Manfaat Puasa Bagi Kesehatan. *Religion: Jurnal Agama, Sosial, dan Budaya*, 1(6), 1251-1261.