

Akademisi UNAIR Sebut Puasa Bisa Latih Kontrol Diri

Achmad Sarjono - JATIM.WARTAWAN.ORG

Feb 23, 2026 - 11:32



SURABAYA - Ibadah puasa di bulan Ramadan umumnya dianggap sebagai kewajiban spiritual saja. Namun, di balik itu, terdapat dimensi psikologis yang berhubungan erat dengan kesehatan mental dan stabilitas emosi. Di tengah padatnya kesibukan serta tekanan media sosial, momen Ramadan menjadi waktu yang tepat untuk mengatur diri melalui mekanisme puasa.

Menanggapi hal tersebut, Psikolog Klinis, Dian Kartika Amelia Arbi MPsi Psikolog, Senin (23/2/2026), memberikan penjelasan mengenai kaitan antara

puasa dan kesehatan mental. Secara ilmiah, puasa berhubungan dengan perubahan hormon dalam tubuh yang berdampak langsung pada kondisi psikis seseorang.

Peningkatan Hormon dan Kontrol Diri

Dosen [Psikologi UNAIR](#) itu menjelaskan bahwa beberapa penelitian menunjukkan ibadah puasa berpengaruh pada peningkatan hormon *endorphin*. Hormon ini berperan penting dalam memberikan rasa tenang serta membantu menurunkan tingkat stres secara alami. Meski beberapa studi menunjukkan hasil yang berbeda-beda, secara umum proses menahan diri saat berpuasa memicu tubuh untuk memproduksi hormon positif yang mendukung suasana hati yang baik.

Lebih lanjut, ia menekankan bahwa inti utama dari ibadah puasa terletak pada latihan kontrol diri (*self-control*). Kemampuan ini menjadi dasar bagi kesehatan mental karena individu diajak untuk mengenali dan mengelola dorongan emosinya. Kemampuan ini menjadi modal utama dalam menjaga stabilitas emosi di tengah tekanan pekerjaan maupun tugas akademik yang sering memicu kecemasan.

"Pada dasarnya puasa merupakan sebuah latihan untuk meningkatkan kontrol diri. Puasa melatih individu untuk menahan diri dalam melakukan sesuatu secara berlebih. Jika rutin dilakukan, hal ini akan berdampak signifikan pada penguatan kontrol diri seseorang," ungkap Dian.

Puasa sebagai Pendukung Intervensi Psikologis

Mengenai konteks terapi, Dian memaparkan bahwa hingga saat ini belum ada penelitian kuat yang menempatkan puasa sebagai metode utama untuk mengatasi gangguan psikologis. Namun, puasa seringkali menjadi kegiatan pendukung dalam mendampingi pengobatan atau intervensi psikologi lainnya karena sifatnya yang menyeluruh.

Karakteristik puasa yang dijalankan dengan benar terbukti mampu membuat tubuh menjadi lebih sehat melalui stimulasi hormon positif. Jika berbarengan dengan penguatan kontrol diri yang terbentuk selama sebulan penuh, puasa dapat menjadi pendukung yang efektif dalam menjaga stabilitas mental. Melalui kontrol diri yang terasah, mahasiswa harapannya memiliki ketahanan mental yang lebih baik dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan di masa depan. (*)