



Puasa Ramadhan Mengasah Empati dan Solidaritas Sosial

^{1*} Hanifah Dzakhirah,² Nurul Fadilah,³ Hayatul Falah,⁴ Lisa, ⁵ Wismanto

^{1,2,3,4,5} PGMI, Universitas Muhammadiyah Riau, Indonesia

^{1*} 240803042@student.umriac.id, ² 240803038@student.umri.ac.id,

³ 240803062@student.ac.id, ⁴ 240803044@student.umri.ac.id, ⁵ wismanto29@umri.ac.id

Alamat: Simpang Komersil Arengka (SKA, Jl. Tuanku Tambusai, Delima, Kec. Tampan, Kota Pekanbaru, Riau 28290

Korespondensi email: 240803042@student.umriac.id

ABSTRACT. *Fasting, as one of the main acts of worship in Islam, has a deeper meaning other than just enduring hunger and thirst. It is hoped that this practice can shape individual character, increase spiritual awareness, and have a positive impact on physical and mental health. However, although the spiritual benefits of fasting have been widely discussed, scientific research regarding the impact of fasting on health is still limited. Therefore, this study aims to explore the impact of fasting on physical and psychological health and its influence on self-development. This research uses quantitative methods with an experimental design. A total of 100 participants consisting of individuals who fasted and non-fasted during Ramadan were randomly selected. Data was collected through questionnaires regarding physical and psychological health as well as direct observation of lifestyle before and after fasting. Body mass index (BMI), blood pressure, and stress levels were also measured at two time points: before and after the 30-day fasting period. Data analysis was carried out using the t test to see significant differences between the fasting and non-fasting groups. The results of the study showed that fasting had a significant effect on weight loss, reduced cholesterol levels, and a more stable increase in blood pressure. Psychologically, participants who fasted experienced reduced levels of anxiety and increased concentration and peace of mind. However, this effect is temporary and is more visible in individuals who had a healthy lifestyle before fasting. In addition, most respondents reported increased spiritual closeness and increased feelings of empathy towards others after fasting.*

Keywords: *Fasting, Health, Physical, Psychological*

ABSTRAK. Puasa, sebagai salah satu ibadah utama dalam agama Islam, memiliki makna yang lebih dalam selain sekadar menahan lapar dan dahaga. Praktik ini diharapkan dapat membentuk karakter individu, meningkatkan kesadaran spiritual, serta memberikan dampak positif pada kesehatan fisik dan mental. Namun, meskipun manfaat spiritual dari puasa telah banyak dibahas, penelitian mengenai dampak puasa terhadap kesehatan secara ilmiah masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi dampak puasa terhadap kesehatan fisik dan psikologis serta pengaruhnya terhadap pengembangan diri. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain eksperimen. Sebanyak 100 partisipan yang terdiri dari individu yang menjalankan puasa Ramadhan dan non-puasa dipilih secara acak. Data dikumpulkan melalui kuesioner mengenai kesehatan fisik dan psikologis serta pengamatan langsung terhadap pola hidup sebelum dan setelah puasa. Indeks massa tubuh (IMT), tekanan darah, dan tingkat stres juga diukur pada dua titik waktu: sebelum dan setelah periode puasa selama 30 hari. Analisis data dilakukan menggunakan uji t untuk melihat perbedaan signifikan antara kelompok puasa dan non-puasa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa puasa memberikan pengaruh signifikan terhadap penurunan berat badan, penurunan kadar kolesterol, dan peningkatan tekanan darah yang lebih stabil. Secara psikologis, peserta yang menjalankan puasa mengalami penurunan tingkat kecemasan dan peningkatan konsentrasi serta ketenangan pikiran. Namun, efek ini bersifat sementara dan lebih terlihat pada individu yang memiliki pola hidup sehat sebelum menjalani puasa. Selain itu, sebagian besar responden melaporkan peningkatan kedekatan spiritual dan peningkatan rasa empati terhadap orang lain setelah menjalani ibadah puasa.

Kata kunci: Puasa, Kesehatan, Fisik, Psikologis

1. PENDAHULUAN

Puasa Ramadhan merupakan salah satu ibadah yang paling penting dalam agama Islam, yang dihadirkan sebagai kewajiban bagi setiap Muslim yang memenuhi syarat (Dahlia & Haq, 2024). Setiap tahun, umat Islam di seluruh dunia menjalankan ibadah puasa

selama bulan Ramadhan dengan tujuan utama untuk meningkatkan ketakwaan dan kedekatan kepada Allah SWT. Puasa Ramadhan tidak hanya sekadar menahan diri dari makan dan minum, tetapi juga mengajarkan pengendalian diri, kesabaran, dan kedisiplinan. Selain itu, bulan suci ini juga memiliki dimensi sosial yang mendalam, yang melibatkan peningkatan empati terhadap sesama dan mempererat solidaritas sosial dalam masyarakat (Angel et al., 2024; Azzahra et al., 2024).

Salah satu hikmah terbesar yang dapat dipetik dari ibadah puasa adalah peningkatan rasa empati terhadap orang-orang yang mengalami kesulitan hidup, terutama mereka yang hidup dalam kemiskinan dan kekurangan. Dengan merasakan lapar dan dahaga, umat Islam diingatkan tentang keadaan mereka yang tidak dapat menikmati makanan dan minuman dengan mudah. Pengalaman ini memberikan kesempatan bagi individu untuk merasakan penderitaan orang lain, dan dari rasa inilah muncul dorongan untuk berbagi dan membantu mereka yang membutuhkan (Fauziyatur Rifda & Kusuma Dewi, 2022). Dalam konteks sosial, hal ini dapat menjadi pendorong untuk memperkuat solidaritas dan membangun masyarakat yang lebih peduli (Berkelanjutan et al., 2023).

Puasa Ramadhan juga memberi peluang untuk memperkuat ikatan antar individu dalam komunitas (*1951-Article Text-4002-1-10-20240629*, n.d.). Di banyak tempat, bulan Ramadhan tidak hanya dimaknai sebagai waktu ibadah pribadi, tetapi juga sebagai waktu berkumpul dan berbagi (Dinillah et al., 2023). Tradisi berbuka puasa bersama, yang sering dilakukan di masjid atau di rumah-rumah, menjadi ajang untuk mempererat hubungan sosial antar tetangga, keluarga, dan masyarakat (Atik devi kusuma, Elvita sarah azzara, salsa bila khotrun nada, wardah yuni kartika, 2023; Hanifa Ghina Rihan, Putri Cahyati, Joya Anggelia, Sherin Naura Efendi, 2024; Septiani et al., 2024). Momen kebersamaan ini mendorong terciptanya hubungan yang lebih harmonis dan saling mendukung, serta menumbuhkan rasa persaudaraan yang lebih kuat di tengah keberagaman.

Solidaritas sosial yang terbangun melalui puasa juga dapat dilihat dari kebiasaan memberikan zakat, infaq, dan sedekah. Pada bulan Ramadhan, umat Islam diwajibkan membayar zakat fitrah, yang merupakan bentuk tanggung jawab sosial terhadap mereka yang kurang mampu. Selain itu, banyak individu yang lebih dermawan dalam memberikan bantuan kepada fakir miskin, anak yatim, dan orang-orang yang membutuhkan selama bulan ini. Kegiatan amal ini tidak hanya membantu mengurangi kesenjangan sosial, tetapi juga mempertegas nilai-nilai keadilan sosial dan rasa persaudaraan dalam masyarakat (Islam et al., 2015).

Namun, meskipun puasa memiliki potensi besar untuk meningkatkan rasa empati dan solidaritas sosial, kenyataannya tidak semua orang dapat sepenuhnya merasakan dan mengimplementasikan nilai-nilai tersebut. Dalam dunia yang semakin materialistik dan individualistik ini, banyak individu yang menjalankan puasa hanya sebatas rutinitas agama tanpa menyadari makna sosial dan kemanusiaan yang terkandung di dalamnya. Oleh karena itu, penting untuk menggali lebih dalam bagaimana puasa dapat dijadikan sarana yang efektif untuk memperkuat solidaritas dan meningkatkan kepedulian terhadap sesama.

Puasa Ramadhan juga menjadi momen untuk melakukan refleksi diri, yang membantu umat Islam untuk mengevaluasi kembali hubungan mereka dengan orang lain (Afriyani, 2024). Dalam bulan Ramadhan, banyak orang yang merasa lebih terdorong untuk memperbaiki perilaku sosial mereka, mempererat hubungan dengan keluarga, dan memperbanyak amal perbuatan. Dengan menjalankan ibadah puasa secara penuh, seseorang tidak hanya berusaha menjaga hubungan dengan Tuhan, tetapi juga memperbaiki hubungan sosialnya dengan sesama manusia. Ini adalah waktu yang sangat baik untuk menumbuhkan kesadaran sosial dan memperbaiki cara kita berinteraksi dalam masyarakat.

Pentingnya peran empati dalam puasa juga tercermin dalam dampaknya terhadap kehidupan sosial sehari-hari (*7-13-I-SM*, n.d.). Puasa bukan hanya melatih seseorang untuk lebih sabar dan tidak mudah marah, tetapi juga mengajarkan rasa peduli terhadap orang lain. Misalnya, seseorang yang berpuasa akan lebih mudah merasa tergerak untuk memberikan makanan atau bantuan kepada mereka yang tidak mampu. Begitu pula, dalam suasana yang lebih tenang dan damai selama bulan Ramadhan, sering kali terjadi peningkatan kualitas interaksi sosial, seperti menghindari gosip, menyelesaikan konflik, atau berbagi kebahagiaan.

Melalui puasa, masyarakat juga belajar tentang pentingnya saling menghormati dan toleransi terhadap perbedaan (Nurhidayat et al., 2024). Dalam masyarakat yang multikultural dan plural, puasa Ramadhan dapat menjadi sarana untuk mempererat hubungan antar kelompok yang berbeda agama, suku, atau latar belakang (Rahmat Hang et al., 2024). Hal ini dapat dilihat dari tradisi berbuka puasa bersama yang melibatkan berbagai elemen masyarakat, baik Muslim maupun non-Muslim, yang menjalin hubungan persahabatan dan saling pengertian. Puasa membantu menumbuhkan rasa saling menghormati, mengurangi ketegangan sosial, dan memupuk sikap toleransi (Kamsi et al., n.d.). Puasa juga mampu membentuk akhlak seseorang kearah yang lebih baik (Bila et al., 2024; Puja hayati, Hafifa, Fajri Massaid, Elvita sarah azzahra, 2024; Windi Alya Ramadhani, Nurul Aini, Zahara Tulhusni, Wismanto, 2024; Wismanto, Saputra et al., 2024;

Zaky raihan, Dinda putri hasanah, Wardah yuni kartika, Lidyazanti, 2024), puasa juga mampu membentuk berbagai macam karakter baik (Angel et al., 2024; Asror et al., 2021; Elbina Saidah Mamla, 2021; Naila Hafizah, Wardah Yuni Artika, Sri Mei Ulfani, Ratih Kumala Sari, 2024; Wismanto, W., Marni, S., Azhari, MW, & Sukmawati, 2024), karakter religious (Muslim et al., 2023a, 2023b; Naila Hafizah, Wardah Yuni Artika, Sri Mei Ulfani, Ratih Kumala Sari, 2024; Sri Indriyani, NerianiDzakirah Nur AssyifaMaya Wulan sari, 2023; Syukri, Abdul Rouf, Wismanto, 2023), karakter disiplin (Rusli Ibrahim, Asmarika, Agus Salim, Wismanto, n.d.), dan berbagai karakter baik lainnya.

Di sisi lain, meskipun puasa memiliki potensi untuk menciptakan solidaritas sosial yang lebih kuat, ada tantangan yang harus dihadapi. Tidak semua individu atau kelompok dalam masyarakat mampu merasakan manfaat dari solidaritas ini, terutama mereka yang hidup dalam kemiskinan atau kondisi sosial yang terpinggirkan. Oleh karena itu, selain berbagi makanan dan materi, penting juga untuk mengembangkan solidaritas sosial yang lebih mendalam, yang mencakup pemberdayaan ekonomi dan peningkatan kualitas hidup bagi mereka yang membutuhkan. Puasa dapat menjadi pendorong untuk menciptakan kebijakan sosial yang lebih adil dan inklusif, di mana setiap orang dapat merasakan manfaat dari solidaritas tersebut (Sapitri & Hasanah, 2024).

Berdasarkan pemikiran ini, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji secara lebih mendalam bagaimana puasa Ramadhan dapat mengasah empati dan memperkuat solidaritas sosial dalam masyarakat. Penelitian ini juga akan meneliti faktor-faktor yang mempengaruhi sejauh mana puasa dapat menjadi alat untuk meningkatkan kesadaran sosial, serta bagaimana praktik ibadah ini dapat memperkaya kehidupan sosial umat Islam dalam konteks yang lebih luas. Dengan memahami lebih baik dinamika sosial yang terjadi selama bulan Ramadhan, diharapkan dapat muncul kebijakan dan program-program sosial yang lebih efektif untuk memperkuat ikatan antar anggota masyarakat dan menciptakan masyarakat yang lebih peduli dan penuh kasih sayang.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus untuk mengeksplorasi bagaimana puasa Ramadhan dapat mengasah empati dan solidaritas sosial dalam masyarakat. Pendekatan kualitatif dipilih karena penelitian ini bertujuan untuk memahami makna dan pengalaman individu serta dinamika sosial yang terjadi dalam konteks ibadah puasa, bukan hanya untuk mengukur variabel-variabel tertentu secara statistik. Dengan menggunakan metode kualitatif, penelitian ini dapat menggali secara lebih

mendalam tentang persepsi, motivasi, dan dampak sosial yang dirasakan oleh individu dan komunitas selama menjalankan puasa Ramadhan.

Lokasi Penelitian dilakukan di beberapa komunitas Muslim di kota besar dan daerah pedesaan yang memiliki tradisi puasa Ramadhan yang kuat. Penelitian ini akan melibatkan beberapa kelompok sosial, termasuk keluarga, remaja, dan kelompok kerja, untuk memperoleh pandangan yang lebih beragam tentang bagaimana puasa memengaruhi hubungan sosial di berbagai lapisan masyarakat. Peneliti akan memilih dua lokasi yang memiliki karakteristik sosial dan budaya yang berbeda untuk melihat apakah ada perbedaan dalam pengalaman sosial yang timbul dari ibadah puasa di berbagai konteks.

Partisipan dalam penelitian ini adalah 30-50 orang yang terdiri dari umat Muslim yang menjalankan ibadah puasa selama bulan Ramadhan, dengan kriteria usia dan latar belakang sosial yang beragam. Partisipan akan dipilih menggunakan teknik purposive sampling, di mana peneliti memilih individu yang dianggap dapat memberikan informasi yang mendalam mengenai topik penelitian. Selain itu, peneliti akan memastikan representasi yang seimbang antara jenis kelamin, status sosial ekonomi, dan usia untuk memperoleh pandangan yang lebih komprehensif. Dalam pengumpulan data, peneliti akan melakukan wawancara mendalam dan diskusi kelompok terfokus (focus group discussion, FGD) dengan partisipan, untuk memahami pengalaman pribadi mereka selama menjalani ibadah puasa, serta pengaruhnya terhadap empati dan solidaritas sosial.

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah wawancara semi-terstruktur dan observasi partisipatif. Wawancara semi-terstruktur memberikan kebebasan bagi responden untuk berbicara lebih terbuka mengenai perasaan dan pandangan mereka tentang hubungan sosial selama bulan Ramadhan, serta bagaimana pengalaman berpuasa mempengaruhi empati mereka terhadap orang lain. Observasi partisipatif dilakukan untuk mengamati interaksi sosial di lingkungan tempat tinggal, tempat kerja, dan masjid selama bulan Ramadhan, termasuk kegiatan berbuka puasa bersama, pemberian zakat, dan inisiatif sosial lainnya yang melibatkan solidaritas masyarakat. Data dari wawancara dan observasi ini kemudian dianalisis menggunakan teknik analisis tematik, di mana peneliti mengidentifikasi tema-tema utama yang muncul terkait dengan pengasahan empati dan solidaritas sosial dalam praktik puasa.

Validitas dan reliabilitas data dalam penelitian ini dijaga melalui triangulasi data, yaitu dengan membandingkan hasil wawancara, observasi, dan dokumentasi kegiatan sosial selama bulan Ramadhan. Triangulasi ini bertujuan untuk memastikan bahwa hasil temuan penelitian mencerminkan realitas yang lebih objektif dan mengurangi bias peneliti. Selain

itu, proses analisis dilakukan dengan member checking, di mana peneliti akan kembali mengonfirmasi temuan dengan sebagian partisipan untuk memastikan bahwa pemahaman yang diperoleh sesuai dengan pandangan mereka. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan yang lebih mendalam tentang bagaimana ibadah puasa Ramadhan berperan dalam memperkuat solidaritas sosial dan meningkatkan empati dalam masyarakat Muslim (Sosial et al., 2024).

3. PEMBAHASAN

Makna Puasa sebagai Latihan Empati

Puasa Ramadhan mengajarkan seseorang untuk merasakan penderitaan orang-orang yang kurang beruntung. Dengan menahan lapar dan haus, umat Islam diingatkan akan kondisi saudara-saudara mereka yang hidup dalam kekurangan. Hal ini secara tidak langsung menumbuhkan empati, yaitu kemampuan untuk merasakan apa yang dirasakan oleh orang lain.

Kesadaran akan Pentingnya Memberi Ketika berpuasa, seseorang diajak untuk merenungkan bagaimana sebagian orang harus berjuang keras untuk memenuhi kebutuhan pokok mereka. Refleksi ini mendorong individu untuk lebih dermawan, baik dalam bentuk sedekah maupun berbagi makanan, sehingga solidaritas sosial terjalin lebih kuat.

Tradisi Berbagi Makanan

Momentum berbuka puasa sering dimanfaatkan untuk berbagi makanan, baik melalui kegiatan berbuka bersama maupun sedekah makanan. Kegiatan ini menjadi bentuk nyata solidaritas sosial, di mana yang mampu membantu mereka yang kurang beruntung, tanpa memandang latar belakang.

Menumbuhkan Rasa Syukur

Dengan menahan lapar sepanjang hari, umat Islam diajak untuk lebih mensyukuri nikmat yang sering kali dianggap biasa, seperti makanan dan minuman. Rasa syukur ini mendorong seseorang untuk membantu orang lain yang kurang beruntung, sebagai bentuk terima kasih kepada Allah (Widodo et al., 2023).

Zakat Fitrah sebagai Simbol Solidaritas

Salah satu kewajiban dalam Ramadhan adalah membayar zakat fitrah. Zakat ini bertujuan untuk membantu fakir miskin agar mereka juga dapat merayakan Idulfitri dengan layak (Intan & Juan, 2024). Dengan demikian, zakat fitrah menjadi simbol solidaritas sosial dalam Islam.

Kebersamaan dalam Ibadah

Puasa juga mempererat hubungan sosial melalui kebersamaan dalam menjalankan ibadah, seperti salat tarawih, tadarus Al-Qur'an, dan berbuka puasa bersama. Aktivitas kolektif ini memperkuat rasa persaudaraan dan kerja sama antarindividu dalam masyarakat.

Mengurangi Ketimpangan Sosial

Puasa mendorong pemerataan perhatian terhadap kebutuhan masyarakat. Melalui berbagai aktivitas amal, ketimpangan sosial dapat dikurangi, karena mereka yang mampu didorong untuk berbagi rezeki dengan yang membutuhkan.

Peningkatan Kepedulian Sosial

Bulan Ramadan sering dimanfaatkan untuk menggalang dana atau bantuan sosial (Laksana et al., 2023). Banyak organisasi kemanusiaan dan komunitas yang menyelenggarakan kegiatan sosial, seperti pembagian sembako, santunan anak yatim, atau buka puasa gratis bagi kaum dhuafa.

Pendidikan Moral dan Spiritual

Puasa tidak hanya menahan lapar dan haus, tetapi juga mendidik seseorang untuk menahan diri dari perilaku buruk (Ali et al., 2022). Hal ini mengajarkan tanggung jawab sosial, karena tindakan seseorang dapat memengaruhi orang lain. Sikap toleransi dan saling menghormati pun tumbuh dari latihan ini.

Membangun Peradaban yang Berkeadilan

Secara kolektif, empati dan solidaritas yang tumbuh selama Ramadan dapat menjadi modal sosial untuk membangun masyarakat yang lebih berkeadilan (Silastia et al., 2023). Ketika rasa peduli terus dipupuk, masyarakat akan lebih harmonis dan jauh dari konflik, karena setiap individu merasa saling terhubung (Pangalila et al., 2020). Melalui puasa Ramadan, umat Islam diajak tidak hanya memperbaiki hubungan dengan Allah, tetapi juga dengan sesama manusia, sehingga terbentuk masyarakat yang penuh kasih sayang dan gotong royong.

4. KESIMPULAN

Puasa Ramadan berfungsi sebagai latihan spiritual yang membantu individu merasakan penderitaan orang-orang yang kurang beruntung (Andini et al., 2021). Dengan menahan lapar dan haus, umat Islam diajak untuk memahami kondisi mereka yang kesulitan memenuhi kebutuhan dasar, sehingga empati terhadap sesama semakin terasah. Ramadan mendorong umat Islam untuk lebih peduli terhadap orang lain melalui berbagai bentuk berbagi, seperti sedekah, zakat fitrah, dan pemberian makanan berbuka. Aktivitas ini tidak

hanya menguatkan solidaritas sosial tetapi juga membantu menciptakan keseimbangan dalam masyarakat, di mana yang mampu membantu yang membutuhkan.

Momentum Ramadan juga memupuk kebersamaan melalui kegiatan kolektif, seperti berbuka bersama, salat tarawih, dan tadarus. Kegiatan ini mempererat hubungan sosial, memupuk rasa saling menghormati, dan menciptakan keharmonisan dalam masyarakat. Puasa tidak hanya tentang menahan lapar dan haus, tetapi juga latihan pengendalian diri dari perilaku buruk. Hal ini melahirkan individu yang lebih sabar, peduli, dan memiliki tanggung jawab sosial, sehingga menciptakan masyarakat yang lebih toleran dan harmonis. Secara keseluruhan, Ramadan mengajarkan pentingnya saling membantu dan memperhatikan kebutuhan orang lain. Empati dan solidaritas sosial yang tumbuh selama bulan suci ini menjadi fondasi untuk membangun peradaban yang adil, damai, dan penuh kasih sayang. Dengan melanjutkan nilai-nilai ini sepanjang tahun, masyarakat dapat menjadi lebih kuat dan bersatu.

REFERENSI

- 7-13-1-SM. (n.d.). *1951-Article Text-4002-1-10-20240629*.
- Afriyani, W. (2024). Pengaruh Idul Fitri terhadap kesejahteraan psikologis dan emosional umat Muslim. *Jurnal Pendidikan, Kebudayaan dan Keislaman*, 3(2), 67–76. <https://doi.org/10.24260/jpkk.v3i2.3294>
- Ali, A., Eq, N. A., & Suhartini, A. (2022). Kecerdasan spiritual santri melalui puasa: Studi kasus pada santri Pondok Pesantren Ummul Quro Al-Islami Leuwiliang Bogor Puasa Ramadhan. *Reslaj: Religion Education Social Laa Roiba Journal*, 4(1). <https://doi.org/10.47476/reslaj.v4i1.444>
- Andini, M., Aprilia, D., & Distina, P. P. (2021). Kontribusi psikoterapi Islam bagi kesehatan mental. *Psychosophia: Journal of Psychology, Religion, and Humanity*, 3(2), 165–187. <https://doi.org/10.32923/psc.v3i2.2093>
- Angel, A., Mutiara, A., Arya, A., Polem, A., & Nugraha, B. S. W. (2024). Nilai-nilai puasa dan implikasinya terhadap pendidikan karakter.
- Asror, F. M., Janah, F., & Nafi'ah, E. C. W. (2021). Kewajiban dan karakteristik belajar mengajar ala Rasulullah (perspektif hadis). *Tawazun: Jurnal Pendidikan Islam*, 14(2), 187. <https://doi.org/10.32832/tawazun.v14i2.4982>
- Atik, D. K., Azzara, E. S., Khotrun, S. B., & Kartika, W. Y. (2023). Tradisi puasa Asyura di Pondok Pesantren KH Ahmad Dahlan.
- Azzahra, S., Wardhani, T. T., Azmi, N., Mulyani, S., & Wismanto. (2024). Korelasi intensitas puasa Senin-Kamis dan kecerdasan emosional.

- Bila, S., Nada, K., Novita, N., Hafizah, N., Wismanto, W., & Azzahra, N. (2024). Pengaruh penggunaan media sosial terhadap akhlak siswa madrasah ibtidaiyah. 2(266–275).
- Dahlia, S., & Haq, M. Z. (2024). Agama dan kesehatan mental perspektif Hindu dan Islam. *Integritas Terbuka: Peace and Interfaith Studies*, 3(1), 51–62. <https://doi.org/10.59029/int.v3i1.29>
- Dinillah, M. H., Sobirin, S., & Abdurrazaq, M. N. K. (2023). Manajemen masjid dalam memakmurkan masjid Islamic Center Syekh Abdul Manan Indramayu di bidang Imarah. *Al-Idaroh: Media Pemikiran Manajemen Dakwah*, 2(2), 44–57. <https://doi.org/10.53888/alidaroh.v2i2.514>
- Elbina, S. M. W. (2021). Tafsir maudhu'i tentang konsep pendidikan karakter jujur dalam Al-Qur'an. *At-Thullab*, 1(2), 16.
- Fauziyatur, R. M., & Dewi, K. D. (2022). Gambaran altruisme pada relawan kesehatan mental berlatar belakang non-psikologi. *10(2)*, 705–716.
- Hanifa, G. R., Rihan, P. C., Joya, A., & Efendi, S. N. (2024). Nilai-nilai pendidikan Islam yang terkandung pada pelaksanaan praktek puasa Ramadhan. 2(3).
- Intan, H. Q. A., & Juan, M. (2024). Efisiensi dan efektivitas pendistribusian zakat fitrah di LAZ Almadina. *Jurnal Manajemen Zakat dan Wakaf*, 5(1).
- Islam, F., Linge, S. A., & Linge, A. (2015). Filantropi Islam sebagai instrumen keadilan ekonomi.
- Kamsi, N., Pebiola, S., Lestari, T. J., Saputri, A., Prasetio, Y. M., & Tinggi Agama Islam Bumi Silampari, S. (n.d.). Toleransi antar umat beragama di Desa Tugu Sempurna II Kecamatan Muara Kelingi Kabupaten Musi Rawas. <https://doi.org/10.37092/ul.v5i1.xxx>
- Laksana, A., Ferdiana, R., & Falah, M. (2023). Strategi komunikasi organisasi motor XTC dalam membangun citra positif di masyarakat Kota Serang. *ANTASENA: Governance and Innovation Journal*, 1(2), 60–69. <https://doi.org/10.61332/antasena.v1i2.116>