

at-Tarbiyah al-Mustamirrah: Jurnal Pendidikan Islam

Pengelola: Jurusan Pendidikan Agama Islam Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan

Penerbit: Universitas Islam Negeri Mahmud Yunus Batusangkar

Website: <https://ejournal.uinmybatusangkar.ac.id/ojs/index.php/at-tarbiyah>

Email: at-tarbiyah@uinmybatusangkar.ac.id

P-ISSN: 2775-7099 ; E-ISSN: 2775-7498

Pengaruh Pelaksanaan Ibadah Puasa terhadap Pendidikan Karakter Islam (*Self Control*) Mahasiswa Muslim di Universitas Negeri Medan

Fazril Anshari*)

Universitas Negeri Medan, Sumatera Utara, Indonesia

ansharifazril02@gmail.com

Hapni Laila Siregar

Universitas Negeri Medan, Sumatera Utara, Indonesia

hapnilai@gmail.com

Putri Nur Aini

Universitas Negeri Medan, Sumatera Utara, Indonesia

putrinuraini768@gmail.com

Salsabila Zahra

Universitas Negeri Medan, Sumatera Utara, Indonesia

salsabilazahra139@gmail.com

Silvana Oyasi Ayu

Universitas Negeri Medan, Sumatera Utara, Indonesia

oyasisilvana@gmail.com

Siti Zahra Sabila

Universitas Negeri Medan, Sumatera Utara, Indonesia

siti0809123@gmail.com

*) *Corresponding Author*

Received: 15-04-2024

Revised: 30-04-2024

Approved: 02-05-2024

Abstrak

Pendidikan karakter Islam berarti pendidikan karakter dalam arti umum yang didasarkan pada berbagai aspek Islam sebagai substansinya, dan hasilnya adalah terbentuknya karakter Islami, yaitu karakter yang sesuai dengan ajaran Islam. Pendidikan Karakter sendiri meliputi salah satunya adalah Self Control atau biasa kita kenal dengan pengendalian diri. Pengendalian diri merupakan kemampuan individu untuk mengontrol perilaku dan impuls yang dapat membahayakan dirinya maupun orang lain. Dalam

konteks Ramadhan, sebagai bulan penuh keberkahan bagi umat Islam, pelaksanaan ibadah puasa diharapkan dapat memperkuat kemampuan pengendalian diri mahasiswa dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dampak pelaksanaan ibadah puasa terhadap Pendidikan Karakter Islam lebih tepatnya ke pengendalian diri mahasiswa Muslim di Universitas Negeri Medan. Penelitian ini dilatar belakangi oleh pemahaman akan pentingnya praktik keagamaan dalam kehidupan mahasiswa, terutama dalam konteks kesejahteraan psikologis dan perkembangan pribadi. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan mengumpulkan data melalui kuesioner yang disebarakan kepada sampel mahasiswa Muslim di Universitas Negeri Medan yang menjalankan ibadah puasa selama bulan Ramadhan. Analisis data dilakukan menggunakan teknik statistik deskriptif untuk mengidentifikasi hubungan antara pelaksanaan ibadah puasa dan tingkat pengendalian diri mahasiswa. Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh signifikan antara pelaksanaan ibadah puasa terhadap pengendalian diri mahasiswa di Universitas Negeri Medan, yang secara kuantitatif hal tersebut terbukti melalui hasil analisis data kuesioner yang telah disebar di lingkungan kampus UNIMED.

Kata Kunci: *Pengendalian Diri, Bulan Ramadhan, Berpuasa, Praktik Keagamaan*

Abstract

Islamic character education is basically a general character education which contains various aspects of Islam to form Islamic characters that are based on Islamic teachings. One of character education is self-control. Self-control is an individual's ability to control behavior and impulses that can harm themselves or others. In Ramadan, as a month full of blessings for Muslims, fasting is expected to strengthen students' self-control abilities in their daily lives. This research aims to determine the impact of fasting on Muslim students' self-control at Medan State University. This research is motivated by an understanding of the importance of religious practices in students' lives, especially for psychological well-being and personal development. This research used a quantitative approach. Data were collected by distributing a questionnaire to Muslim students at Medan State University who observed fasting in Ramadan. Data analysis was carried out using descriptive statistical techniques to identify the relationship between fasting and students' level of self-control. The findings describe that there is a significant influence of fasting on students' self-control at Medan State University, which is quantitatively proven through the results of data analysis.

Keywords: *Self-control, Ramadan, Fasting, Religious Practices*

PENDAHULUAN

Bulan Ramadhan berasal dari kata ramada yang artinya matahari yang sangat terik dan terik (Aeni, 2019). Ramadhan juga sering disebut dengan banyak nama berbeda, misalnya Ramadhan adalah bulan puasa, bulan rahmat, bulan surga diperluas, bulan neraka ditutup, bulan setan dirantai, bulan pendidikan dan pahala berlipat ganda,

bulan peningkatan penghidupan, bulan kesadaran, Bulan Pengampunan, Bulan Wahyu Al-Quran, Bulan Kemerdekaan, Bulan Amalan Benar, Bulan Jihad, Bulan Kesabaran, Bulan Berkah, Bulan Itikaf, Bulan Lailatul Qadr, Bulan Kendala, Bulan Persahabatan, Bulan kemenangan (Suyanta, 2007).

Selama bulan Ramadhan, umat Islam diwajibkan untuk berpuasa sepanjang bulan Ramadhan. Secara Bahasa Puasa (*shaum*) adalah al imsak yaitu menahan (Wahid, 2017). Sedangkan Secara terminologi, puasa diartikan sebagai segala sesuatu yang membatalkan puasa, termasuk menghindari kata-kata yang tidak perlu dan kata-kata yang bersifat pornografi (yang bersifat provokatif) dari terbit fajar hingga matahari terbit, sesuai dengan tata cara yang ditentukan berdasarkan niat syariat (Hermanto, et al., 2019).

Puasa berarti berlatih tidak hanya menahan apa yang diinginkan manusia, tapi juga berlatih menahannya dan tabah menghadapi kesulitan. Amalan ini membentuk karakter seseorang sehingga menjadikannya tangguh, agresif, gigih dan tidak mudah menyerah. Oleh karena itu, ketika Idul Fitri tiba, kemenangan tersebut disambut gembira seperti perang suci di jalan Allah dengan pembacaan Takbir "Akbar" Kemenangan (Nafis, 2015).

Dari penjelasan diatas, puasa bukan hanya sekedar menahan haus dan lapar saja, tetapi juga harus mengendalikan diri kita agar dapat menahan hawa nafsu, tidak melakukan perbuatan maksiat, dan perbuatan - perbuatan lainnya yang menimbulkan dosa, yang nantinya berakibat pada ibadah puasa kita yang sia sia. Sia sia dalam arti kita tidak mendapatkan keberkahan dalam puasa yang kita jalankan tersebut.

Oleh sebab itu melaksanakan ibadah puasa memiliki pengaruh besar terhadap pengendalian diri seseorang, Kemampuan mengendalikan diri adalah salah satu sifat agung yang menjadi ciri manusia dan hewan. Manusia adalah satu-satunya hewan yang mampu mengalami perjuangan moral dan kemenangan moral (Jordan, 2011). Moral atau Moralitas merupakan suatu gagasan umum yang diterima oleh suatu unit sosial atau lingkungan tertentu (Siregar, et al., 2022).

Implikasi dari pelaksanaan ibadah puasa yang dilakukan oleh mahasiswa islam di UNIMED berpengaruh terhadap Tindakan ataupun kegiatan yang mereka lakukan di

setiap hari sehingga dapat dikatakan melaksanakan ibadah puasa berpengaruh terhadap pengendalian diri sehingga mencegah untuk melakukan perbuatan dosa dan lebih memilih untuk melakukan kegiatan amal.

Hal tersebut disebabkan karena Puasa dapat membatasi kebebasan bergerak dan kemampuan setan untuk menggoda manusia. Hal ini karena selama berpuasa, jaringan lemak di aliran darah kita menyusut sehingga setan tidak mungkin menyerang. Artinya kita bisa mengurangi dosa atau menghindari dosa. Puasa dapat melatih kesabaran menaati SWT Allah dan kesabaran menyerahkan dosa kepada SWT Allah. Selama berpuasa, setiap tarikan napas, setiap gerakan, setiap langkah yang dilakukan sepanjang hari menjadi sebuah wujud syukur yang patut diganjar pahala. Orang yang berpuasa akan mendapat pahala meskipun dia sedang tidur (Nafis, 2015).

Adapun contoh pengendalian diri dari ibadah puasa ini seperti yang kita tahu, biasanya sebelum memasuki bulan Ramadhan dan melakukan ibadah puasa, banyak orang-orang ataupun anak muda keseringan menonton video-video yang mengundang syahwat nah namun saat setelah memasuki dan menjalankan ibadah puasa tersebut kegiatan menonton tersebut dapat dikendalikannya dan malah sebaliknya ia lebih memilih untuk menonton dakwah-dakwah agar mendapatkan pahala yang berlipat ganda. Tidak hanya itu masih banyak kegiatan-kegiatan lainnya, Hal ini misalnya penggunaan bahasa yang buruk dan tidak sopan, rendahnya rasa tanggung jawab dan rasa hormat terhadap orang tua dan guru, saling tidak percaya dan hormat, dan membenci satu sama lain (Siregar H. L. & Nurmayani, 2022)

Berdasarkan penjelasan di atas, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana pengaruh melaksanakan ibadah puasa terhadap pengendalian diri mahasiswa Universitas Negeri Medan..

METODE PENELITIAN

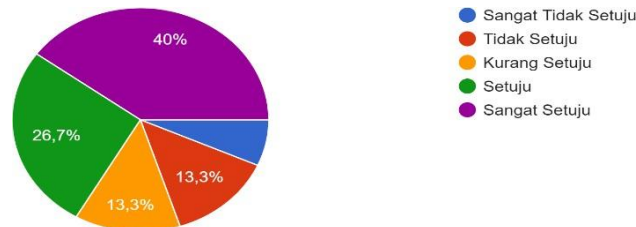
Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif, yang bertujuan untuk menguji teori tertentu dengan menganalisis hubungan antar variabel (Kusumastuti, Khoiron, & Achmadi, 2020). Pada penelitian ini metode pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian berupa angket atau kuesioner. Angket ini dirancang dengan 10 pertanyaan yang disusun secara sistematis, kemudian di sebar

dan dijawab oleh responden (Rahmadi, 2011), adapun responden sekaligus subjek penelitian pada penelitian ini yaitu mahasiswa muslim laki laki di Universitas Negeri Medan.

Setelah data terkumpul, analisis dilakukan menggunakan teknik statistik deskriptif. Statistik deskriptif merupakan metode yang digunakan untuk menganalisis data dengan tujuan mendeskripsikan atau mengilustrasikan data yang terkumpul tanpa bermaksud menarik kesimpulan atau generalisasi yang luas (sudaryana & Agusady, 2022).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pengumpulan data melalui penyebaran angket diperoleh data sebagai berikut :

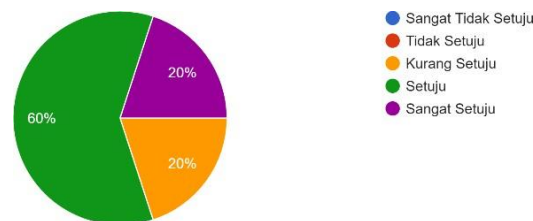


Gambar 1. Hubungan Pelaksanaan ibadah puasa terhadap pelaksanaan sholat 5 (lima) waktu

Dari data yang diperoleh berdasarkan diagram diatas dapat dilihat bahwa sebanyak 40% responden mengatakan sangat setuju bahwa ibadah puasa Ramadhan berpengaruh terhadap pelaksanaan ibadah sholat 5 (lima) waktu, sedangkan 26,7 % mengatakan setuju, 13,3% mengatakan kurang setuju dan tidak setuju dan sisanya terdapat sebanyak 6,7% responden mengatakan sangat tidak setuju bahwa ibadah puasa berpengaruh terhadap pelaksanaan ibadah sholat 5 (lima) waktu.

Dari hasil diagram diatas dapat kita simpulkan bahwasanya untuk ibadah sholat ini dapat dikatakan bahwa sebagian besar responden (66,7%) terkena dampak ibadah puasa ini, sehingga mereka memperbaiki ibadah sholatnya, karena mereka tahu bahwa sholat adalah ibadah yang paling utama pengerjaannya dan juga mudah untuk dilakukan, yang dimulai dari takbir dan diakhiri dengan salam (Yulinar, Atika, Kurniawan, Syahrianursaifi, & Musran, 2022). Tanpa melaksanakan ibadah shalat maka puasa yang

kita lakukan tadi bagaikan air yang mengalir, tidak berarti sama sekali, karena hal itu responden mahasiswa pun mengubah dirinya untuk senantiasa sholat lima waktu. Namun terdapat sebanyak (33,3%) responden yang belum terpengaruh untuk melaksanakan sholat lima waktu, yang artinya ibadah puasa yang dilakukannya belum membuat hatinya tergerak untuk melaksanakan ibadah sholat lima waktu.

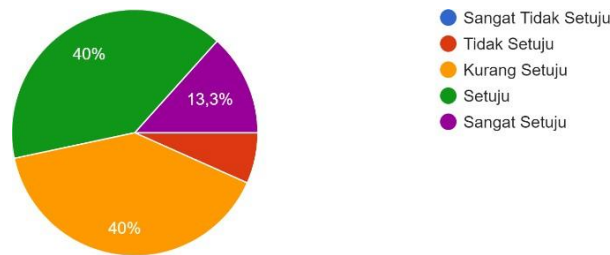


Gambar 2. Hubungan pelaksanaan ibadah puasa terhadap aktifitas yang dilakukan selama Ramadhan, beribadah dan beramal atau tidur seharian

Dari data yang diperoleh berdasarkan diagram diatas dapat dilihat bahwa sebanyak 60 % responden setuju bahwa ibadah puasa Ramadhan menjadikan pribadi seseorang untuk melakukan amal ibadah karena hal tersebut pada hakekatnya merupakan kewajiban seorang muslim tidak hanya di bulan Ramadhan tetapi diluar Ramadhan atau bulan – bulan lainnya, sedangkan 20% mengatakan sangat setuju dan sebanyak 20% responden mengatakan kurang setuju bahwa ibadah puasa Ramadhan menjadikan mahasiswa lebih memilih beramal ibadah daripada tidur seharian.

Dari hasil penjabaran diagram diatas dapat dikatakan bahwa sebagian besar responden (80%) mampu mengendalikan dirinya selama ibadah puasa Ramadhan, yang dimana biasanya kebanyakan dari mereka hanya membuang waktu dengan sia – sia seperti melakukan aktifitas yang tidak ada manfaatnya seperti tidur yang berkepanjangan/seharian. Memang tidur membuat kita menjadi berenergi dan bertenaga untuk melanjutkan dan menjalankan aktivitas sehari-hari (Mardlatillah, 2023), namun aktifitas tersebut sangat tidak dianjurkan karena ibadah puasa yang dijalankan hanya semata – mata menahan lapar dan haus tanpa mereka menyadari bahwa beramal ibadah pada bulan Ramadhan pahala dapat dilipat gandakan dan hendaknya mereka mengisi aktifitas dengan beramal ibadah. Kemudian sebanyak (20%) responden belum terpengaruh, yang artinya walaupun ia melaksanakan ibadah puasa kebanyakan

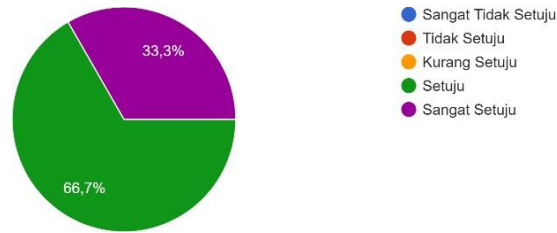
mahasiswa hampir sering ketiduran dari pagi hingga sore.



Gambar 3. Hubungan pelaksanaan ibadah puasa terhadap hawa nafsu seorang muslim. Seperti lebih sering melihat konten positif yang islami atau melihat sesuatu yang sifatnya mengundang syahwat

Dari data yang diperoleh berdasarkan diagram diatas dapat dilihat bahwa sebanyak 40% responden setuju bahwa ibadah puasa Ramadhan menjadikan seseorang lebih berkeinginan untuk melihat sesuatu yang positif dapat diartikan pula kebanyakan dari mereka menjaga pandangannya dari sesuatu yang dapat menimbulkan dosa, sedangkan sebanyak 40% responden juga kurang setuju terhadap pernyataan diatas, 13,3 % sangat setuju dan sebanyak 6,7% responden mengatakan tidak setuju bahwa ibadah puasa Ramadhan menjadikan seorang muslim/muslimah lebih memilih konten positif atau menjaga pandangan mereka, jadi dapat diartikan beberapa reponden meyakini bulan Ramadhan tidak menutup kemungkinan untuk seseorang menjaga pandangan dan perilaku mereka selama bulan Ramadhan.

Dari hasil diatas dapat dikatakan bahwa sebagian besar responden (53,3%) berhasil menahan dirinya untuk tidak melihat konten yang sifatnya mengundang syahwat, dan beberapa dari mereka lebih memilih untuk melihat sesuatu yang sifatnya tidak mengundang syahwat dan nafsu, hal ini dilakukan demi keselamatan dan kebahagiaan manusia di dunia dan akhirat (Widiarti, Qautsar, Fauzean , hana , & Dwicahyo, 2023). Sementara itu (46,7%) responden masih belum mendapatkan pengaruh ibadah puasa tersebut, walaupun sedang melaksanakan ibadah puasa mereka hampir menonton video video yang dapat mengundang syahwat mereka, tentu hal tersebut sangat disayangkan karena berkurang amal ibadah dalam seharian puasa dan juga menonton video syahwat dapat membuat amal ibadah kita tidak dapat di terima oleh Allah SWT.

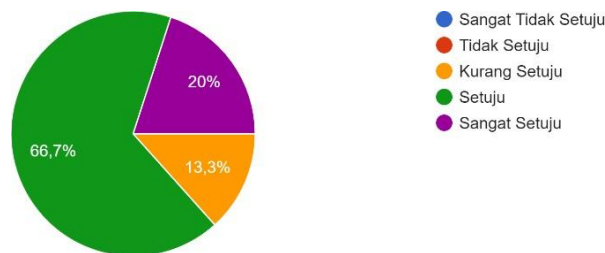


Gambar 4. Hubungan pelaksanaan ibadah puasa terhadap menjaga lisan untuk tidak mengeluarkan sesuatu yang buruk

Dari data yang diperoleh berdasarkan diagram diatas dapat dilihat bahwa sebanyak 66,7 % responden setuju bahwa ibadah puasa Ramadhan dapat menahan nafsu mereka untuk tidak mengeluarkan kata – kata kotor dari lisan mereka, sedangkan sebanyak 33,3 % sangat setuju bahwa ibadah puasa Ramdhan dapat menjaga lisan mereka.

Pada hasil diatas dapat dikatakan bahwa seluruh responden (100%) pelaksanaan ibadah puasa Ramadhannya berpengaruh dalam menjaga lisan mereka untuk tidak mengucapkan kata – kata kotor yang artinya saat melaksanakan ibadah puasa tersebut mereka sudah tidak mengucapkan kata kata kotor lagi.

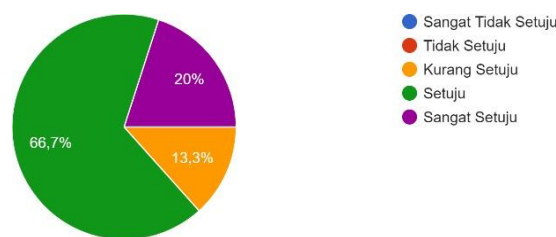
Tentu dalam agama islam melarang kita untuk berkata kotor karena dapat menimbulkan dosa, kata kata kotor atau sering disebut dengan toxic adalah pola kontraproduktif yang melemahkan orang secara individu atau kolektif, dan dapat terjadi seiring berjalannya waktu (Rahman, et al., 2023).



Gambar 5. Hubungan pelaksanaan ibadah puasa terhadap sifat rajin tolong menolong

Dari data yang diperoleh berdasarkan diagram diatas dapat dilihat bahwa sebanyak 66,7% responden setuju bahwa ibadah puasa Ramadhan yang dilakukan membuat mereka lebih sering tolong menolong dan membantu sesama muslim, 20 % juga sangat setuju, sedangkan 13,3% kurang setuju terhadap pernyataan diatas.

Dari hasil diatas dapat dikatakan bahwa sebagian besar responden (88,7%) terpengaruh akan hal tersebut, yang artinya bahwa pada bulan puasa ini mahasiswa muslim di UNIMED tergerak dirinya untuk saling tolong menolong dan membantu mahasiswa muslim lainnya, karena kita tahu bahwasanya Tolong menolong sangatlah dianjurkan dalam agama Islam terlebih lagi di lakukan saat dibulan Ramadhan tentu pahalanya lebih besar, karena pada dasarnya Saling menghormati dan mendukung adalah puncak kehidupan masyarakat muslim. Tepatnya Allah SWT. yang memerintahkan anggotanya untuk beramal shaleh, saling membantu, dan memikul beban sesama umat beriman (Albahri, Kurniati, & Pasiska, 2023). Sehingga yang tadinya mereka malas untuk tolong menolong tergerak hatinya untuk saling tolong menolong, sedangkan (13,3%) responden belum terpengaruh yang artinya 13,3% orang tersebut masih jarang/malas membantu sesama muslim baik saat berpuasa atau pun di hari hari biasa.

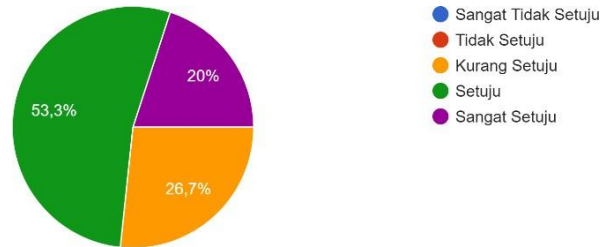


Gambar 6. Hubungan pelaksanaan ibadah puasa terhadap menahan emosi amarah

Dari data yang diperoleh pada diagram diatas dapat dilihat bahwa sebanyak 66,7 % responden setuju bahwasanya pelaksanaan ibadah puasa dapat membuat diri kita lebih mudah untuk menahan dan mengontrol emosi amarah yang ada pada diri kita, 20% juga sangat setuju , sedangkan 13,3% kurang setuju bahwasanya pelaksanaan ibadah puasa dapat menahan emosi amarah.

Dari hasil diatas dapat dikatakan bahwa sebagian besar responden (86,7%) sudah dapat menahan dan mengontrol emosi amarah yang ada di dalam dirinya , tentu hal tersebut disebabkan karena ibadah puasa yang dilaksanakan tadi, karena marah adalah salah satu hal yang dapat menyebabkan puasa kita batal , hal tersebut disebabkan karena emosi marah adalah emosi negative dimana emosi negative dapat menyebabkan kita kehilangan akal sehat dan berhenti berpikir rasional. Ketika kita kehilangan kewarasan kita, maka kita juga kehilangan kendali atas kata-kata dan Tindakan kita sendiri (Kurnia, 2019). Ketika kita sudah kehilangan akal sehat maka puasa kita sudah

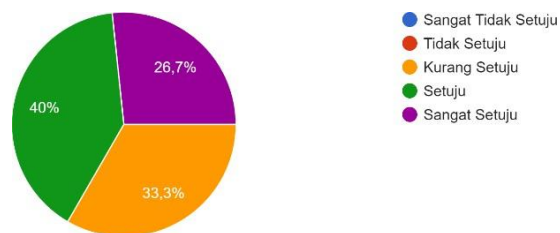
tidak sah karena syarat sah puasa adalah berakal, sedangkan (13,3%) responden belum dapat menahan dan mengontrol emosi marah di dalam dirinya yang artinya puasa yang dilakukannya belum dapat mengendalikan emosi marah yang dimilikinya.



Gambar 7. Hubungan pelaksanaan ibadah puasa terhadap menahan diri dari perkataan yang tidak benar (bohong)

Dari data yang diperoleh berdasarkan diagram diatas , dapat dilihat bahwasanya 53,3% responden setuju bahwasanya pelaksanaan ibadah puasa dapat menahan diri kita untuk tidak berbohong kepada orang orang, 20 % juga mengatakan sangat setuju, sedangkan 26,7 % kurang setuju bahwasanya ibadah puasa dapat menahan diri untuk tidak berbohong lagi.

Dari hasil analisis diatas dapat dikatakan bahwa sebagian besar responden (73,3%) terpengaruh untuk tidak melakukan berbohong, karena mereka tahu bahwasanya berbohong itu sifat yang sangat tercela, bahkan nabi Muhammad SAW mengutamakan yang Namanya kejujuran dan melarang keras perbuatan bohong ini dan bahkan orang yang sering berbohong dikatakan sebagai orang yang munafik (Said, 2020). sedangkan (26,7%) responden masih belum terpengaruh dan dapat dikatakan lebih memilih berbohong dari pada kejujuran.

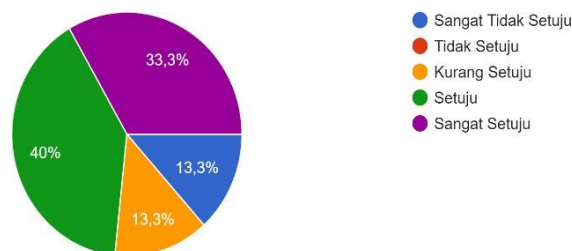


Gambar 8. Hubungan pelaksanaan ibadah puasa terhadap menahan diri untuk menghina orang

Dari data yang diperoleh berdasarkan diagram diatas, dapat dilihat bahwasanya 40% responden setuju bahwasanya pelaksanaan ibadah puasa dapat mebuat diri dapat mengendalikan diri untuk tidak saling mengejek, menghina dan mengolok olok orang

lain, 26,7% juga sangat setuju terkait hal tersebut, sedangkan 33,3% kurang setuju bahwasanya pelaksanaan ibadah puasa dapat menahan diri kita untuk tidak mengejek orang lain.

Dari hasil diatas dapat dikatakan bahwa sebagian besar responden (66,7 %) sudah tidak mengejek dan menghina ataupun mengolok olok teman ataupun orang lain, hal tersebut disebabkan karena pengaruh puasa yang di lakukan tadi, selain itu Islam juga melarang kita untuk menghina orang lain, apalagi sampai menimbulkan atau memprovokasi pencemaran nama baik. Allah SWT memberikan petunjuk dalam mengucapkan kata-kata yang baik melalui ayat-ayat Al-Quran, terutama mengenai sikap yang mengkritik atau menghina orang lain. Dalam Q.S. Al-Humazah ayat 1 kita memahami bahwa Allah SWT tidak memperbolehkan seseorang mencela orang lain (Almujaddedi & Hayati, 2022). Sedangkan (33,3%) responden belum dapat mengendalikan dirinya dan masih mengejek teman ataupun orang lain. Yang secara tak langsung dia belum mengamalkan makna dari Q.S. Al-Humazah ayat 1 diatas, sifat mencela ini sangat berbahaya apalagi jika korban yang di hina sampai mengalami sakit hati, tentu sakit hati tidak mudah untuk mengobatinya.

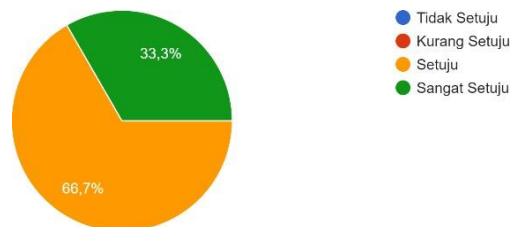


Gambar 9. Hubungan pelaksanaan ibadah puasa terhadap pencegahan berbuat maksiat

Dari hasil diagram diatas, dapat dilihat bahwasanya 40 % responden setuju bahwasanya ketika kita melaksanakan ibadah puasa maka rasa ingin melakukan kegiatan maksiat akan berkurang dan justru malah melakukan kegiatan amal dan ibadah lainnya, 33,3 % juga sangat setuju, sedangkan 13,3% kurang setuju dan 13,3 % sangat tidak setuju bahwasanya pelaksanaan ibadah puasa tersebut mencegah diri kita untuk tidak berbuat maksiat.

Dari hasil diatas dapat dikatakan bahwa sebagian besar responden (73,3%) sudah terpengaruh untuk tidak melakukan maksiat, karena mereka tau maksiat ini

melakukan kegiatan yang dilarang oleh Allah SWT serta meninggalkan perintah Allah SWT (Saifulloh, 2019). sedangkan (26,6 %) responden masih melakukan perbuatan maksiat walaupun di kondisi berpuasa dan di bulan ramadahan, sungguh hal tersebut sangat disayangkan karena hal tersebut akan membuat ibadah puasa yang dilakukan akan menjadi sia sia saja.



Gambar 10. Hubungan pelaksanaan ibadah puasa terhadap pengendalian diri agar mendapatkan keberkahan puasa

Dari diagram diatas, dapat kita lihat bahwasanya 66,7 % setuju dan 33,3% sangat setuju bahwasanya melaksanakan ibadah puasa membuat kita dapat mengendalikan diri kita agar mendapatlkan keberkahan dari ibadah puasa yang dilakukan.

Dari hasil penelitian di atas, dapat disimpulkan bahwa semua responden (100%) menunjukkan kemampuan untuk mengendalikan diri sebagai hasil dari pelaksanaan ibadah puasa. Pengendalian diri, yang merupakan aspek penting dalam pembentukan karakter, merupakan kemampuan untuk mengatur perilaku dan emosi sehingga dapat menghindari perbuatan buruk dan mengamalkan perbuatan baik. Ibadah puasa dapat dipahami sebagai salah satu bentuk praktik keagamaan yang memungkinkan individu untuk menguji dan memperkuat kemampuan pengendalian diri mereka.

Konsep pengendalian diri dalam konteks pendidikan karakter telah banyak dipelajari dan didukung oleh teori-teori psikologi dan pendidikan. Salah satu teori yang relevan adalah teori karakter dari Martin Seligman, yang mengemukakan bahwa karakter dapat diajarkan dan diperkuat melalui praktik-praktik kehidupan sehari-hari, termasuk dalam konteks ibadah dan spiritualitas. Selain itu, teori pendidikan karakter dari Lawrence Kohlberg dan Nilai-Nilai Universal Dasar dari UNESCO juga menyoroti pentingnya pengendalian diri dalam membentuk individu yang memiliki integritas moral dan keberanian untuk bertindak sesuai dengan nilai-nilai yang baik.

Dalam konteks pendidikan tinggi, penelitian ini menunjukkan bahwa ibadah puasa memiliki pengaruh yang signifikan terhadap pengendalian diri mahasiswa Muslim di Universitas Negeri Medan. Implikasi dari temuan ini adalah bahwa pendidikan karakter yang berbasis nilai-nilai agama dan spiritualitas dapat menjadi komponen yang penting dalam pembangunan karakter mahasiswa, serta dalam upaya meningkatkan kualitas moral dan etika dalam lingkungan akademik. Oleh karena itu, perlu adanya integrasi antara nilai-nilai keagamaan dan spiritualitas dengan kurikulum pendidikan tinggi untuk memperkuat pengembangan karakter mahasiswa secara holistik..

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa pelaksanaan ibadah puasa memiliki pengaruh yang signifikan terhadap Pendidikan Karakter yang menuju ke pengendalian diri mahasiswa Muslim di Universitas Negeri Medan. Dari analisis data, teramati bahwa pelaksanaan ibadah puasa berdampak positif terhadap keaktifan mahasiswa dalam menjalankan ibadah sholat, meningkatkan partisipasi dalam kegiatan amal, mengarahkan preferensi mereka pada konten-konten video islami, serta mengurangi kecenderungan untuk menggunakan bahasa kasar dan berbohong. Selain itu, ibadah puasa juga mendorong mahasiswa untuk lebih sering membantu sesama muslim, menunjukkan sikap empati dan penghargaan terhadap orang lain, serta mengurangi perilaku yang tidak sesuai dengan ajaran agama. Partisipasi aktif dalam ibadah puasa, khususnya selama bulan Ramadan, secara positif memengaruhi kemampuan mahasiswa dalam mengelola emosi, mengendalikan keinginan, dan mengarahkan perilaku mereka dalam konteks kehidupan sehari-hari. Temuan ini menyoroti pentingnya praktik keagamaan dalam membentuk aspek psikologis dan perilaku individu, serta memberikan wawasan yang lebih dalam tentang peran agama dan spiritualitas dalam pembentukan karakter dan pengembangan pribadi, terutama dalam konteks mahasiswa di lingkungan akademik.

DAFTAR PUSTAKA

- Aeni, D. (2019). *Puasa Ramadhan*. Semarang: Mutiara Aksara.
- Albahri, Kurniati, A., & Pasiska. (2023). Prinsip Tolong-Menolong dalam Islam (Eksplorasi dalam Ayat Alqur'an, Sirah Nabiyah dan Piagam Madinah). *El-Ghiroh : Jurnal Studi Keislaman*, 21(2), 145 - 163.

- Almujaddedi, M., & Hayati, R. (2022). Tinjauan Hukum Islam terhadap Hate Comment di Media Sosial. *JCH (Jurnal Cendekia Hukum)*, 7(2), 243 - 256.
- Hermanto, A., Abror, H., Zaelani, A., Sunarto, Yuhani'ah, R., Irawan, R., . . . Irfan, M. (2019). *Mutiara Mutiara Seputar Ramadhan*. Garut: Ujwart Media.
- Jordan, W. (2011). *The Kingship Of Self Control*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Umum.
- Kurnia, E. (2019). Upaya Pengelolaan Emosi Marah Mahasiswa Waria dengan Lingkungan Sekitarnya. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan dan Konseling*, 5(2), 121 - 128.
- Kusumastuti, A., Khoiron, A., & Achmadi, T. (2020). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Yogyakarta: Deepublish Publisher.
- Mardlatillah, S. (2023). Konsep Tidur dalam Perspektif Psikologi dan Islam. *Jurnal Happines*, 7(1), 65 - 71.
- Nafis, C. (2015). *Menyingkap Tabir Puasa Ramadhan*. Jakarta: Mitra Abadi Press.
- Rahmadi. (2011). *Pengantar Metodologi Penelitian*. Banjarmasin: Antasari Press.
- Rahman, M., Austin, D., Raihan, M., Wijayanti, R., Amalia, S., & Norlia. (2023). Pandangan Mahasiswa terhadap Bahasa Toxic pada Pergaulan Remaja di Masyarakat Banjar. *Jurnal Religion: Jurnal Agama, Sosial, dan Budaya*, 1(1), 1 - 11.
- Said, R. (2020). Berdusta dalam Tinjauan Hadis. *Jurnal Al Asas*, 4(1), 27 - 40.
- Saifulloh, K. (2019). Studi Kritis Hukum Wasilah Maksiat. *Al Majalis : Jurnal Dirasat Islamiah*, 7(1), 43 - 71
- Siregar, H. L., & Nurmayani. (2022). Analysis of Social Care Character Development in Islamic Religious education Courses. *Randwick International Of education and Linguistics ScienceJournal*, 3(3), 527 - 536.
- Siregar, H., Nurmayani, Ramli, Sugianto, Islami, D., & Dalimunthe, N. (2022). *Islam Kaffah*. Medan: CV Kencana Emas Sejahtera.
- Sudaryana, B., & Agusiady, R. (2022). *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Yogyakarta: Deepublish Publisher.
- Suyanta, S. (2007). *Edukasi Ramadhan*. Banda Aceh: Yayasan PeNA Banda Aceh.
- Wahid, R. (2017). *Fikih Ramadhan*. Medan : Perdana Publishing.
- Widiarti, M., Qautsar, R., Fauzean, Y., hana, M., & Dwicahyo, D. (2023). Pengaruh Video Dakwah Terhadap Meningkatkan Iman Dalam Beragama. *Moderasi: Jurnal Kajian Islam Kontemporer*, 1(1), 1 - 25.
- Yulinar, Atika, R., Kurniawan, E., Syahrianursaifi, & Musran. (2022). Sosialisasi Pentingnya Menjalankan Ibadah Shalat dan Puasa Sebagai Upaya Meningkatkan Kesehatan secara Fisik dan Psikis. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 6(4), 1672 - 1675