
Selasa, Maret 03, 2026

[HOME](#) [ENGLISH SECTION](#) [▼](#) [TERAS](#) [OPINI](#) [SANTRI WAY](#) [SOSOK](#) [PONDOK](#) [CERPEN](#) [PUI SI](#) [HUMOR](#) [PUSTAKA](#)

WARGA

Populer



Pustaka

Royyan Julian dan Meta Maduraisme

Membincang Madura, siapa pun kerap dihadapkan pada stereotip lama yang seol...



Opini

Ramadan, Jogja, dan Angkringannya

Sudah satu minggu lebih badan gemuk ini menghirup udara Jogja (baca: Yogyakarta...



Opini

Takjil dan Etika Sosial

Bagi umat Islam, Ramadan merupakan bulan di mana semua keberkahan seolah-ol...



OPINI

Puasa dan Detoks Dopamin

👤 Achmad Diny Hidayatullah, PP Shirotul Huda/UIN Malang. 📅 22 Februari 2026

🔖 #opinisantri Detoks Dopamin duniasantri puasa ramadan

Kita hidup di zaman yang absurd: makanan berlimpah, hiburan tanpa batas, koneksi 24 jam, tapi kecemasan juga merajalela. *Scroll* tidak pernah selesai, notifikasi tidak pernah tidur, dan otak seperti dipaksa terus-menerus berada dalam mode “siaga bahagia”.



Opini

Ketika Setan Dibelenggu

Ramadan selalu datang membawa kabar menyejukkan; sebuah pengumuman langit b...



Teras

Sanggar Gemilang: Ketika 21 Tahun Tak Sekadar Usia

Sabtu malam, 28 Februari 2026, langit Lenteng menggantung teduh di atas hal...

Trending



Opini

Takjil dan Etika Sosial

Bagi umat Islam, Ramadan merupakan bulan di mana semua keberkahan seolah-ol...



Teras

PP Al-Munawwir Gringsing Gelar Tarawih Keliling

Pondok Pesantren Al-Munawwir Gringsing, Batang, Jawa Tengah, kembali mengge...

Anehnya, justru di tengah banjir kesenangan instan itu, banyak anak muda maupun orang tua yang merasa kosong, gelisah, dan mudah lelah.

Di titik inilah puasa menjadi menarik. Bukan sekadar ritual tahunan. Ia menjadi eksperimen psikologis yang sangat radikal: berhenti mengonsumsi, berhenti memuaskan diri, berhenti mengikuti impuls.



Dan itu dimulai dari satu hal paling dasar: lapar!

Dopamin: Candu Bahagia Instan

Secara sederhana, dopamin adalah zat kimia di otak yang membuat kita merasa senang dan termotivasi. Masalahnya bukan pada dopamin itu sendiri, tetapi pada cara kita “menggunakannya”.

Media sosial, video pendek, game, notifikasi, bahkan belanja online—semuanya dirancang untuk memberi lonjakan dopamin cepat. Setiap like, setiap komentar, setiap bunyi notifikasi adalah suntikan kecil rasa senang. Otak lama-lama terbiasa dengan sensasi instan ini.

Akibatnya? Ambang kenikmatan naik. Hal-hal biasa terasa membosankan. Belajar terasa berat. Diam terasa menyiksa. Sunyi terasa mengancam.

Inilah yang mungkin bisa disebut sebagai “overdosis dopamin”. Kita tidak lagi menikmati, kita hanya mengejar.

Dan puasa datang seperti rem agar tidak terjadi kecelakaan yang lebih fatal.

Puasa sebagai Detoks

Saat berpuasa, kita menghentikan konsumsi paling dasar: makan dan minum. Sesuatu yang biasanya bisa dilakukan kapan saja, kini dibatasi.

Di sini terjadi perubahan penting bahwa kita belajar menunda kepuasan, kita tidak langsung merespons keinginan, dan kita menerima rasa tidak nyaman tanpa panik maupun cemas.

Ini adalah latihan *delayed gratification*. Dalam psikologi, kemampuan menunda kepuasan adalah fondasi kematangan emosi dan kontrol diri. Orang yang mampu berkata “tidak sekarang” pada dirinya sendiri biasanya lebih stabil secara mental.

Halaman: [First](#) [1](#) [2](#) [3](#) ... [Next →](#) [Last](#) [Show All](#)