

**ANALISIS SAINTIFIK TERHADAP HADIS
ANJURAN PUASA BAGI YANG BELUM MAMPU
MENIKAH PERSPEKTIF BIOLOGI DAN PSIKOLOGI**



SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta
Untuk Memenuhi Persyaratan Guna Memperoleh Gelar
Sarjana Agama (S. Ag.)

Oleh:
Nabgiyah
(22105050097)

**PROGRAM STUDI ILMU HADIS
FAKULTAS USHULUDDIN DAN PEMIKIRAN ISLAM
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA**

2026

PENGESAHAN TUGAS AKHIR



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
FAKULTAS USHULUDDIN DAN PEMIKIRAN ISLAM
Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 512156 Fax. (0274) 512156 Yogyakarta 55281

PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-408/Un.02/DU/PP.00.9/03/2026

Tugas Akhir dengan judul : ANALISIS SAINTIFIK TERHADAP HADIS ANJURAN PUASA BAGI YANG BELUM MAMPU MENIKAH PERSPEKTIF BIOLOGI DAN PSIKOLOGI

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : NABGIYAH
Nomor Induk Mahasiswa : 22105050097
Telah diujikan pada : Kamis, 26 Februari 2026
Nilai ujian Tugas Akhir : A

dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Ketua Sidang/Penguji I

Asrul, M.Hum.
SIGNED

Valid ID: 69aa41ec9e0d2



Penguji II

Drs. Indal Abror, M.Ag
SIGNED

Valid ID: 69a7b805f056c



Penguji III

Lathif Rifa'i, S.Th.I., M.Hum.
SIGNED

Valid ID: 69aa480511874



Yogyakarta, 26 Februari 2026
UIN Sunan Kalijaga
Dekan Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam

Prof. Dr. H. Robby Habiba Abror, S.Ag., M.Hum.
SIGNED

Valid ID: 69aa83115314e

NOTA DINAS PEMBIMBING
SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI

Hal : Skripsi

Lamp : -

Kepada Yth.

Dekan Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam

UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

Assalamu'alaikum Wr.Wb.

Setelah membaca, meneliti, memberikan petunjuk dan mengoreksi serta mengadakan perbaikan seperlunya, maka kami selaku pembimbing berpendapat bahwa skripsi Saudara:

Nama : Nabgiyah

NIM : 22105050097

Program Studi : Ilmu Hadis

Judul Skripsi : Analisis Sainifik Terhadap Hadis Anjuran Puasa Bagi Yang Belum Mampu Menikah Perspektif Biologi dan Psikologi

Setelah dapat diajukan kembali kepada Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam Program Studi Ilmu Hadis UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta untuk memperoleh gelar Sarjana Strata Satu.

Dengan ini kami mengharap agar skripsi saudara tersebut dapat segera dimunaqasyahkan. Untuk itu, kami ucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb.

Yogyakarta, 08 Februari 2026

Pembimbing,


Asrul. M.HUM.

NIP: 19850809 201903 1 007

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Nabgiyah

NIM : 22105050097

Program Studi : Ilmu Hadis

Fakultas : Ushuluddin dan Pemikiran Islam

Judul Skripsi : Analisis Sainifik Terhadap Hadis Anjuran Puasa Bagi Yang Belum Mampu Menikah Perspektif Biologi dan Psikologi

Menyatakan bahwa naskah skripsi ini secara keseluruhan adalah hasil penelitian atau karya saya sendiri, kecuali pada bagian-bagian yang dirujuk sumbernya. Naskah skripsi ini bebas dari plagiarisme. Jika di kemudian hari terbukti bahwa naskah skripsi ini bukan karya saya sendiri atau terdapat plagiasi di dalamnya, maka saya siap ditindak sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Yogyakarta, 08 Februari 2026

Saya yang menyatakan,

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIDIGRA
YOGYAKARTA



10000
METERAN
TEMPEL
22021ANX837366328

Nabgiyah

NIM: 22105050097

MOTTO

“ Jadilah Versi Terbaik Dari Dirimu ”



PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB LATIN

Pedoman Transliterasi Arab Latin ini merujuk pada SKB Menteri Agama dan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan RI, tertanggal 22 Januari 1988 No: 158/1987 dan 0543b/U/1987.

I. Konsonan Tunggal

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Keterangan
ا	Alif	Tidak dilambangkan	Tidak dilambangkan
ب	Ba	B	Be
ت	Ta	T	T
ث	ša	š	es titik di atas
ج	Jim	J	Je
ح	ḥa	ḥ	ha titik di bawah
خ	Kha	Kh	ka dan ha
د	Dal	D	De
ذ	Zal	Ž	zet titik di atas
ر	Ra	R	Er
ز	Zai	Z	Zet
س	Sin	S	Es
ش	Syin	Sy	es dan ye

ص	şad	ş	es titik di bawah
ض	ḍad	ḍ	de titik di bawah
ط	ṭa	ṭ	te titik di bawah
ظ	ẓa	ẓ	zet titik dibawah
ع	Ain	...‘...	koma terbalik (di atas)
غ	Gain	G	Ge
ف	Fa	F	Ef
ق	Qaf	Q	Qi
ك	Kaf	K	Ka
ل	Lam	L	El
م	Mim	M	Em
ن	Nun	N	N
و	Wawu	W	We
	Ha	H	Ha
ء	Hamzah	... ‘ ...	Apostrof
ي	Ya	Y	Ya

II. Konsonan Rangkap Karena *Syaddah* Ditulis Rangkap

متعقدين	Ditulis	<i>Muta’aqqidīn</i>
عادة	Ditulis	<i>‘iddah</i>

III. Ta’ Marbutah di akhir kata

1. Bila dimatikan ditulis h

هبة	Ditulis	<i>Hibbah</i>
جزية	Ditulis	<i>Jizyah</i>

(ketentuan ini tidak diperlakukan terhadap kata-kata Arab yang sudah terserap ke dalam bahasa Indonesia, seperti salat, zakat, dan sebagainya, kecuali bila dikehendaki lafal aslinya)

2. Bila diikuti dengan kata sandang “al” serta bacaan kedua itu terpisah, maka ditulis dengan h.

كرامة الاولياء	ditulis	<i>karāmah al-auliyā</i>
----------------	---------	--------------------------

3. Bila ta’ marbutah hidup atau dengan harkat, fathah, kasrah, dan damah ditulis t.

زكاة الفطر	ditulis	<i>zakātul fiṭri</i>
------------	---------	----------------------

IV. Vokal Pendek

ا	Kasrah	Ditulis	I
إ	Fathah	Ditulis	A
أ	Fathah	Ditulis	U

V. Vokal Panjang

Fathah + alif	Ditulis	A
جاهلية	Ditulis	<i>Jāhiliyah</i>
Fathah + ya mati	Ditulis	A
يسعى	Ditulis	<i>yas'ā</i>
Kasrah + ya mati	Ditulis	I

كريم	Ditulis	<i>karīm</i>
Dammah + wawu mati	Ditulis	U
فروض	Ditulis	<i>furūd</i>

VI. Vokal Rangkap

Fathah + ya' mati	Ditulis	Ai
بينكم	Ditulis	<i>Bainakum</i>
Fathah + wawu mati	Ditulis	Au
قول	Ditulis	<i>Qaul</i>

VII. Vokal Pendek yang berurutan dalam satu kata dipisahkan dengan Apostrof

أأنتم	Ditulis	<i>a'antum</i>
اعدت	Ditulis	<i>u'iddat</i>
لئن شكرتم	Ditulis	<i>la'in syakartum</i>

VIII. Kata Sandang Alif+Lam

a. Bila diikuti huruf Qamariyah

القران	Ditulis	<i>al-Qur'ān</i>
القياس	Ditulis	<i>al-Qiyas</i>

b. Bila diikuti huruf Syamsiyah, sama dengan huruf Qamariyah tapi huruf setelah (*el*) ditulis huruf kecil.

السماء	Ditulis	<i>al-samā</i>
الشمس	Ditulis	<i>al-syams</i>

IX. Penulisan Kata-Kata dalam Rangkaian Kalimat

Ditulis menurut penulisannya.

ذوايلفروض	Ditulis	<i>żawi al-furūd</i>
اهل السنة	Ditulis	<i>ahl as-sunnah</i>



KATA PENGANTAR

إِنَّ الْحَمْدَ لِلَّهِ نَحْمَدُهُ وَنَسْتَعِينُهُ وَنَسْتَغْفِرُهُ، وَنَعُوذُ بِاللَّهِ مِنْ شُرُورِ أَنْفُسِنَا وَمِنْ سَيِّئَاتِ أَعْمَالِنَا، مَنْ يَهْدِهِ اللَّهُ فَلَا مُضِلَّ لَهُ، وَمَنْ يَضِلَّ فَلَا هَادِيَ لَهُ، وَأَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ، وَأَشْهَدُ أَنَّ مُحَمَّدًا عَبْدُهُ وَرَسُولُهُ، أَمَّا بَعْدُ.

Segala puji bagi Allah Swt, Tuhan semesta alam yang telah memberikan rahmat dan hidayah-nya, dan juga memberikan nikmat sehat jasmani dan rohani, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul: Analisis Saintifik Terhadap Hadis Anjuran Puasa Bagi Yang Belum Mampu Menikah Perspektif Biologi dan Psikologi.

Shalawat serta salam, senantiasa terpanjatkan kepada baginda nabi agung, Nabi Muhammad Saw, yang telah membawa umat manusia dari zaman gelap gulita atau zaman *jahiliyah*, menuju zaman yang terang benderang seperti saat ini. Peneliti sangat menyadari bahwa skripsi ini jauh dari kata sempurna, sudah barang tentu terdapat banyak kekurangan di dalamnya, sehingga skripsi ini sangat membutuhkan kritik dan saran dari Bapak/Ibu Guru, para akademisi, pakar ilmu, dan lain sebagainya. Selesaiannya penelitian ini tentu tidak lepas dari doa, dukungan serta motivasi dari keluarga dan berbagai kerabat lainnya. Oleh karena itu, pada kesempatan ini dengan segala kerendahan hati dan penuh rasa hormat, sudah sepantasnya peneliti mengucapkan terima kasih kepada:

1. Pertama, penulis mengucapkan terima kasih kepada diri sendiri, yang telah berusaha bertahan, bersabar, dan terus melangkah meski sering dihadapkan pada rasa lelah dan keraguan. Terima kasih karena tidak menyerah dan tetap berkomitmen untuk menyelesaikan tanggung jawab ini sampai akhir.
2. Kedua, terima kasih yang paling tulus penulis sampaikan kepada kedua orang tua dirumah yang tak pernah putus mendoakan anaknya.
3. Kepada bapak Asrul M.Hum selaku dosen pembimbing skripsi, penulis mengucapkan terimakasih telah meluangkan waktu, dan pikiran untuk

membimbing penulis dengan penuh kesabaran. Arahan, kritik, dan saran yang diberikan sangat membantu penulis dalam menyempurnakan skripsi ini.

4. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Dosen Pembimbing Akademik Drs. Indal Abror, M.Ag. yang telah memberikan arahan, motivasi, serta bimbingan selama penulis menjalani masa perkuliahan. Nasihat dan perhatian yang diberikan sangat berarti dalam membentuk sikap dan perjalanan akademik penulis.
5. Terima kasih untuk Ibu Diana, selaku guru Biologi saat SMA yang telah meluangkan waktunya membantu memberikan bimbingan yang sangat membantu dalam proses penelitian ini.
6. Kepada teman teman Keluarga Somad, terima kasih untuk empat tahun yang berharganya.
7. Terakhir, penulis sampaikan terimakasih kepada satu manusia istimewa yang selalu hadir di setiap langkah proses penelitian ini.

Harapan peneliti, semoga hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi dalam perkembangan keilmuan hadis dan semoga apa yang telah dicapai dapat bermanfaat didunia dan akhirat.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA
Yogyakarta, 08 Februari 2026

Peneliti,



Nabgiyah

NIM: 22105050097

ABSTRAK

Penelitian ini mengkaji hadis Nabi Muhammad SAW yang menganjurkan puasa bagi mereka yang belum mampu menikah dengan menggunakan pendekatan interdisipliner, yaitu perspektif biologi dan psikologi. Hadis tersebut dianalisis terlebih dahulu dari segi redaksi dan keabsahannya melalui metode takhrij hadis, sehingga dapat dipastikan bahwa hadis yang menjadi objek kajian berstatus sahih dan termasuk kategori *muttafaq 'alaih*. Penelitian ini bertujuan untuk memahami relevansi anjuran puasa dalam hadis tersebut dengan mekanisme pengendalian dorongan seksual dan pengendalian diri berdasarkan temuan ilmu pengetahuan modern. Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kepustakaan, dengan sumber data utama berupa kitab hadis dan jurnal-jurnal ilmiah yang relevan di bidang biologi dan psikologi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari perspektif biologi, puasa memiliki pengaruh terhadap sistem hormonal dan metabolisme tubuh yang berperan dalam mengendalikan hasrat seksual. Puasa menciptakan kondisi fisiologis yang membantu menurunkan rangsangan biologis tertentu, sehingga berkontribusi dalam menjaga diri (*iffah*) bagi individu yang belum mampu menikah. Sementara itu, dari perspektif psikologi, puasa berfungsi sebagai latihan *self-regulation* yang melatih individu untuk mengendalikan dorongan, menunda pemuasan keinginan, serta menjaga kestabilan emosi. Puasa tidak hanya berdampak pada pengendalian lapar dan haus, tetapi juga membentuk disiplin diri dan kemampuan mengelola impuls dalam kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, penelitian ini menyimpulkan bahwa anjuran puasa dalam hadis Nabi memiliki relevansi yang kuat dengan mekanisme biologis dan psikologis manusia. Puasa dapat dipahami sebagai sarana integratif yang menghubungkan ajaran agama dengan ilmu pengetahuan modern, serta menjadi solusi yang aplikatif dalam menjaga kehormatan diri bagi mereka yang belum mampu menikah. Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya khazanah studi hadis melalui pendekatan saintifik dan mendorong pengembangan kajian interdisipliner dalam memahami teks-teks keagamaan secara kontekstual.

Kata kunci: Hadis, Puasa, Biologi, Psikologi.

ABSTRACT

This study examines a hadith of the Prophet Muhammad (peace be upon him) that encourages fasting for those who are not yet able to marry, using an interdisciplinary approach from biological and psychological perspectives. The hadith is first analyzed in terms of its wording and authenticity through the method of takhrij al-hadith, ensuring that the hadith under study is classified as ṣaḥīḥ and falls within the category of muttafaq ‘alayh. This research aims to understand the relevance of the recommendation to fast in the hadith in relation to mechanisms of sexual impulse control and self-control based on findings from modern science. The research method employed is qualitative research with a library research approach, using primary data sources in the form of hadith collections and relevant scientific journals in the fields of biology and psychology. The results indicate that from a biological perspective, fasting affects hormonal systems and body metabolism that play a role in regulating sexual desire. Fasting creates physiological conditions that help reduce certain biological stimuli, thereby contributing to the maintenance of chastity (‘iffah) for individuals who are not yet able to marry. Meanwhile, from a psychological perspective, fasting functions as a form of self-regulation training that enables individuals to control impulses, delay gratification, and maintain emotional stability. Fasting not only affects the control of hunger and thirst but also fosters self-discipline and the ability to manage impulses in daily life. Thus, this study concludes that the recommendation to fast in the Prophetic hadith has strong relevance to human biological and psychological mechanisms. Fasting can be understood as an integrative means that connects religious teachings with modern scientific knowledge and serves as an applicable solution for maintaining personal dignity for those who are not yet able to marry. This study is expected to enrich the field of hadith studies through a scientific approach and encourage the development of interdisciplinary research in understanding religious texts contextually.

Keywords: Hadith, Fasting, Biology, Psychology.

DAFTAR ISI

PENGESAHAN TUGAS AKHIR	I
NOTA DINAS PEMBIMBING	II
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	III
MOTTO	IV
PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB LATIN	V
KATA PENGANTAR	X
ABSTRAK	XII
ABSTRACT	XIII
DAFTAR ISI	XIV
BAB I ANALISIS ANJURAN PUASA BAGI YANG BELUM MAMPU MENIKAH PERSPEKTIF PSIKOLOGI DAN BIOLOGI	1
A. Latar belakang.....	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian.....	4
D. Manfaat Penelitian	5
E. Tinjauan Pustaka	6
F. Kerangka Teori.....	13
G. Metode Penelitian.....	16
H. Sistematika Pembahasan	18
BAB II TINJAUAN TENTANG HADIS, PUASA DAN PERNIKAHAN	21
A. Redaksi dan Takhrij Hadis	21
B. Konsep Puasa	40
C. Konsep Pernikahan.....	45
BAB III HUBUNGAN ANTARA PUASA DAN HASRAT SEKSUAL PERSPEKTIF BIOLOGI	50
A. Dampak Puasa Terhadap Sistem Hormonal	51
B. Puasa dan Pengendalian Dorongan Seksual secara Biologis	64
C. Puasa dan Keseimbangan Metabolisme Tubuh.....	67

BAB IV HUBUNGAN ANTARA PUASA DAN PENGENDALIAN DIRI PERSPEKTIF PSIKOLOGI.....	76
A. Pengendalian Diri dalam Psikologi.....	76
B. Teori <i>Self-Regulation</i> dan Mekanisme Kerjanya	85
C. Puasa sebagai Latihan <i>Self-Regulation</i>	97
BAB V PENUTUP.....	102
A. Kesimpulan	102
B. Saran.....	103
DAFTAR PUSTAKA.....	104
CURICULUM VITAE.....	119



BAB I

ANALISIS ANJURAN PUASA BAGI YANG BELUM MAMPU MENIKAH PERSPEKTIF PSIKOLOGI DAN BIOLOGI

A. Latar belakang

Menikah merupakan salah satu anjuran dalam Islam, hal itu dipandang sebagai bentuk ibadah yang memiliki banyak keutamaan, di antaranya adalah menjaga kehormatan diri dan memelihara keturunan.¹ Islam menempatkan pernikahan sebagai jalan yang mulia untuk membentuk keluarga sakinah serta membentengi diri dari perbuatan yang tidak sesuai dengan ajaran agama. Namun, dalam realitas kehidupan masyarakat saat ini, tidak sedikit pemuda dan pemudi yang belum mampu menikah. Berbagai alasan menjadi penghalang, seperti keterbatasan ekonomi, pendidikan yang belum selesai, atau kurangnya kesiapan mental dan emosional. Kondisi ini sering kali menimbulkan persoalan, terutama dalam hal pengendalian dorongan seksual, yang jika tidak dikelola dengan baik bisa mengarah pada perilaku yang menyimpang.

Rasulullah menganjurkan pernikahan bagi siapa saja yang telah memiliki kesiapan, karena dengan menikah seseorang dapat menyempurnakan separuh agamanya. Pernikahan juga menjadi sarana untuk menjaga diri dari perbuatan maksiat serta memperkuat komitmen dalam menjalani kehidupan sesuai dengan ajaran Islam. Melalui pernikahan, seseorang lebih terjaga kehormatan dan kesuciannya, serta memiliki tanggung jawab moral yang lebih besar dalam membina keluarga. Anjuran untuk menikah ini ditujukan kepada mereka yang sudah memiliki kemampuan. Kemampuan tersebut mencakup dua aspek utama, yaitu kemampuan secara materi dan spiritual. Artinya, seseorang dianjurkan menikah apabila sudah mampu menafkahi secara ekonomi serta memiliki kedewasaan mental dan keimanan yang cukup untuk membina rumah tangga.

¹ Mahar Nikah, "Pernikahan Dalam Kompilasi Hukum Islam Dan Perdata," *Jurnal AL-MIZAN: Jurnal Hukum Islam dan Ekonomi Syariah*, vol. 6468 (2022): 1.

Dengan begitu, pernikahan tidak hanya menjadi pelampiasan hawa nafsu, tetapi juga sebagai jalan ibadah yang membawa keberkahan.²

Dalam menghadapi persoalan ketidakmampuan untuk menikah, Islam memberikan solusi yang bijak melalui ajaran Nabi Muhammad SAW. Beliau tidak hanya menganjurkan pernikahan bagi yang mampu, tetapi juga memberikan alternatif bagi mereka yang belum memiliki kesiapan, baik secara finansial maupun mental. Salah satu solusi tersebut adalah berpuasa. Dalam hadis yang diriwayatkan oleh Bukhari dan Muslim, Rasulullah SAW menyarankan agar siapa saja yang belum mampu menikah hendaknya menahan diri dengan berpuasa. Puasa diyakini mampu membantu mengendalikan hawa nafsu dan menjaga diri dari perbuatan yang dilarang oleh agama, sehingga tetap berada dalam batasan syariat. Nabi bersabda:

يَا مَعْشَرَ الشَّبَابِ، مَنْ اسْتَطَاعَ مِنْكُمُ الْبَاءَةَ فَلْيَتَزَوَّجْ، فَإِنَّهُ أَغْضُ لِلْبَصَرِ، وَأَحْصَنُ لِلْفَرْجِ، وَمَنْ لَمْ يَسْتَطِعْ، فَعَلَيْهِ بِالصَّوْمِ، فَإِنَّهُ لَهُ وَجَاءٌ (رواه البخاري ومسلم)

"Wahai para pemuda, barangsiapa di antara kalian yang mampu menikah, maka hendaklah ia menikah, karena itu lebih bisa menundukkan pandangan dan lebih menjaga kemaluan. Dan barangsiapa yang belum mampu, maka hendaklah ia berpuasa, karena puasa itu akan menjadi peredam syahwatnya." (HR. Bukhari dan Muslim)³

Hadis Nabi Muhammad SAW yang menganjurkan puasa bagi mereka yang belum mampu menikah menunjukkan perhatian Islam terhadap tantangan yang dihadapi oleh para remaja dan pemuda. Anjuran ini tidak hanya relevan pada masa lalu, tetapi juga memiliki nilai-nilai universal yang tetap berlaku hingga kini. Puasa dijadikan sebagai solusi alternatif untuk menjaga kehormatan diri, terutama bagi mereka yang belum siap secara materi maupun mental untuk menikah. Dengan

² Jumni Nelli and Nia Elmiati Jaafar, "Kontekstualisasi Hadis Anjuran Menikah Dan Relevansinya Dengan Batas Usia Menikah Di Indonesia," *An-Nida'*, 47, no. 1 (2023): 78, <https://doi.org/10.24014/an-nida.v47i1.23161>.

³ Alwi Padly Harahap et al., "Kontekstualisasi Hadis Tentang Puasa Dan Relevansinya Dalam Mencegah Pelecehan Seksual Terhadap Perempuan Di Indonesia," *Al Qalam: Jurnal Ilmiah Keagamaan Dan Kemasyarakatan* 19, no. 1 (2025): 5.

berpuasa, seseorang diajarkan untuk mengendalikan hawa nafsu dan memperkuat kedisiplinan diri. Dalam konteks pendidikan karakter, puasa memiliki peran penting dalam membentuk pribadi yang bertakwa dan berakhlak mulia. Sebagaimana dijelaskan dalam jurnal *Al-Kauniyah*, puasa mengandung nilai-nilai pendidikan karakter yang mendalam, seperti kesabaran, kejujuran, dan pengendalian diri. Nilai-nilai ini sangat penting dalam membentuk generasi muda yang mampu menghadapi tantangan kehidupan dengan bijak dan sesuai dengan ajaran Islam.⁴ Pemahaman terhadap anjuran puasa bagi mereka yang belum mampu menikah dalam Islam belum banyak dikaji dari perspektif ilmu lain seperti psikologi dan biologi. Padahal, dorongan seksual merupakan bagian dari fitrah manusia yang erat kaitannya dengan aspek psikologis dan biologis. Dari sisi psikologi, puasa dapat memengaruhi kontrol diri, pengendalian impuls, dan kestabilan emosi.⁵ Dari sisi biologis, puasa diketahui dapat memengaruhi kadar hormon dalam tubuh yang berkaitan dengan libido, seperti testosteron dan dopamin.⁶ Dalam perspektif psikologi, puasa merupakan latihan pengendalian diri karena individu secara sadar menahan diri dari makan, minum, serta berbagai perilaku negatif selama waktu tertentu. Proses ini melatih kemampuan untuk mengelola dorongan dan keinginan yang muncul secara spontan. Seiring dengan itu, seseorang belajar menunda kepuasan dan membangun disiplin diri yang lebih kuat. Ketika seseorang membatasi kebutuhan fisiknya seperti makan dan minum, ia menjadi lebih sadar terhadap kondisi tubuh dan emosinya. Kesadaran tersebut mendorong proses refleksi diri, sehingga individu dapat mengenali batasan, kelemahan, sekaligus potensi kekuatan yang dimilikinya.⁷

⁴ Khairunnisa, Muhammad Alfiansyah, Aulia Rahmad, Nisca Nadya Permata Gea, “Nilai-Nilai Pendidikan Karakter Dalam Ibadah Puasa Berdasarkan Q.S. Al-Baqarah Ayat 183 (Kajian Tafsir Al-Misbah)”, *Al-Kauniyah: Jurnal Ilmu Alqurandan Tafsir*, Vol. 4, No.1, Juni 2023, halm: 1-11.

⁵ Siti Fauziah, “Impact of Fasting as Riyadhah on Self- Control Among Islamic Boarding School Students in Yogyakarta,” *Millah: Jurnal Studi Agama* 20, no. 2 (2021): 1, <https://doi.org/10.20885/millah.vol20.iss2.art5>.

⁶ Abdolhossein Bastani and Sadegh Rajabi, “The Effects of Fasting during Ramadan on the Concentration of Serotonin , Dopamine , Brain- Derived Neurotrophic Factor and Nerve Growth Factor,” *Neurology International* 9 (2017): 1–5, <https://doi.org/10.4081/ni.2017.7043>.

⁷ Mostafa Salari Rad, “Self-Deprivation and Cognition in Ramadan: Could Fasting Practice Improve Inhibitory Control?,” *Religion, Brain & Behavior* 0, no. 0 (2025): 1–26, <https://doi.org/10.1080/2153599X.2025.2487277>.

Berdasarkan perspektif biologis, puasa memengaruhi kadar hormon yang berkaitan dengan dorongan seksual. Penelitian menunjukkan bahwa puasa dapat menurunkan kadar hormon testosteron secara sementara, yang berkontribusi pada penurunan hasrat seksual. Namun, setelah tubuh beradaptasi, kadar hormon tersebut kembali normal dan bahkan dapat meningkat, sehingga tidak mengganggu fungsi reproduksi.⁸ Oleh sebab itu, diperlukan analisis yang lebih mendalam terhadap hadis ini dengan menggunakan pendekatan interdisipliner. Pendekatan semacam ini memungkinkan pesan-pesan yang terkandung dalam hadis tidak hanya dipahami dari aspek keagamaan semata, tetapi juga dikaji dari sudut pandang ilmu lain seperti psikologi, biologi atau bahkan ilmu sosial. Dengan begitu, makna hadis dapat digali secara lebih luas dan aplikatif, sehingga relevansinya dalam kehidupan modern menjadi lebih nyata dan bermanfaat.

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana analisis Biologi terhadap hadis anjuran puasa bagi yang belum mampu menikah?
2. Bagaimana analisis Psikologi terhadap hadis anjuran puasa bagi yang belum mampu menikah?

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk menjawab permasalahan yang telah dirumuskan sebelumnya, yaitu sebagai berikut:

1. Menganalisis anjuran puasa dari perspektif Biologi
2. Menganalisis anjuran puasa dari sudut pandang Psikologi

⁸ Sofia Cienfuegos et al., "Effect of Intermittent Fasting on Reproductive Hormone Levels in Females and Males : A Review of Human Trials," *Nutrients* 14, no. 11 (2022): 1–11.

D. Manfaat Penelitian

Sebagai hasil dari proses penelitian ini, diharapkan terdapat sejumlah manfaat yang dapat diperoleh, baik dalam ranah akademik maupun dalam penerapan praktis, adapun beberapa manfaat yang penulis harapkan dari penelitian ini yaitu sebagai berikut:

1. Secara Teoritis

Secara teoritis, penelitian ini bertujuan untuk memperkaya khazanah keilmuan dalam studi hadis dengan memperkenalkan pendekatan yang lebih luas dan beragam. Tidak hanya berfokus pada aspek keagamaan semata, penelitian ini juga mencoba mengaitkan isi hadis dengan disiplin ilmu lain yang relevan dalam kehidupan manusia modern. Khususnya, kajian ini berusaha menghubungkan hadis tentang anjuran puasa bagi yang belum mampu menikah dengan ilmu Biologi dan psikologi. Dengan pendekatan multidisipliner ini, diharapkan penelitian dapat memberikan perspektif baru dalam memahami kandungan hadis, sehingga menjadikannya lebih aplikatif dan kontekstual dalam menjawab tantangan zaman.

2. Secara Praktis

Secara praktis, penelitian ini bertujuan untuk memberikan pemahaman yang lebih mendalam kepada remaja mengenai pentingnya menjaga kehormatan diri, terutama dalam menghadapi dorongan seksual di usia muda. Melalui penelitian ini, diharapkan para remaja dapat memahami bahwa islam telah menyediakan solusi yang relevan dan selaras dengan fitrah manusia untuk mengelola dorongan tersebut. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan wawasan kepada para pendidik dan masyarakat luas tentang bagaimana Islam, sebagai agama yang memperhatikan kesejahteraan umat, memberikan petunjuk yang bijak dan aplikatif. Solusi yang ditawarkan, seperti anjuran puasa bagi yang belum mampu menikah, dapat menjadi

alternatif praktis untuk menjaga kehormatan diri, menjaga kesehatan, juga membentuk karakter yang kuat sesuai dengan ajaran agama.

E. Tinjauan Pustaka

Tinjauan pustaka merupakan bagian penting dalam proses penelitian yang berfungsi sebagai dasar teoritis sekaligus alat untuk menelusuri dan mengkaji berbagai literatur yang relevan dengan topik yang sedang dikaji. Kajian pustaka tidak hanya membantu peneliti dalam memahami permasalahan yang diteliti secara lebih mendalam, tetapi juga berperan dalam membangun kerangka berpikir dan merumuskan hipotesis. Melalui kajian pustaka, peneliti dapat mengetahui batas-batas kajian, menilai temuan-temuan sebelumnya, dan memilih metode yang paling tepat untuk digunakan. Lebih dari itu, kajian pustaka juga memiliki fungsi penting dalam menjaga orisinalitas penelitian, yakni dengan cara menghindari terjadinya pengulangan atau kesamaan topik dengan penelitian-penelitian yang telah dilakukan sebelumnya. Oleh karena itu, penyusunan kajian pustaka yang sistematis dan mendalam menjadi pondasi utama untuk menghasilkan penelitian yang berkualitas dan berkontribusi pada pengembangan ilmu pengetahuan.

1. Neurophysiology of Male Sexual Arousal Behavioral Perspective

Jurnal yang ditulis oleh Wiktor Bogacki-Rychlik, Katarzyna Gawęda, dan Michal Bialy dan dipublikasikan pada tahun 2024 dalam jurnal *Frontiers in Behavioral Neuroscience* merupakan sebuah artikel review yang membahas mekanisme neurofisiologis rangsangan seksual (sexual arousal) pada laki-laki dari sudut pandang perilaku. Fokus utama artikel ini adalah membedakan secara tegas antara sexual arousal (rangsangan seksual), sexual motivation (motivasi seksual), dan general arousal (kesiagaan umum), yang selama ini sering tumpang tindih dalam kajian perilaku dan neurobiologi seksual.

Penulis menegaskan bahwa sexual arousal pada laki-laki didefinisikan sebagai respons sistem saraf otonom yang dipicu oleh rangsangan seksual spesifik dan secara fisiologis ditandai terutama oleh

ereksi penis, bukan oleh keinginan atau niat untuk melakukan aktivitas seksual. Kajian ini menguraikan peran berbagai struktur sistem saraf pusat dan perifer, mulai dari sumsum tulang belakang, batang otak, hingga struktur supraspinal seperti amigdala, hipotalamus, insula, dan korteks cingulata anterior, dalam mengatur respons otonom tersebut. Selain itu, artikel ini menyoroti keterlibatan hormon seks dan jalur sensorik (visual, olfaktori, dan taktil) dalam membentuk respons rangsangan seksual secara fisiologis dan terukur.

Lebih lanjut, artikel ini menekankan pentingnya pendekatan objektif dalam meneliti rangsangan seksual, salah satunya melalui penggunaan non-contact erection test (NCE) pada model hewan, yang memungkinkan pemisahan antara rangsangan seksual dan motivasi seksual. Temuan dan analisis dalam kajian ini memberikan kontribusi penting dalam memahami bagaimana rangsangan seksual dapat muncul tanpa harus diikuti oleh niat atau perilaku seksual aktif. Dengan demikian, artikel ini relevan sebagai landasan biologis dan neurofisiologis dalam kajian tentang pengendalian dorongan seksual, terutama ketika dikaitkan dengan upaya regulasi diri, praktik asketisme, atau konsep pengendalian nafsu dalam perspektif keagamaan.⁹

2. Pengaruh Puasa Terhadap Kesehatan Tubuh, Kesehatan Mental, dan Prestasi Belajar

Jurnal yang ditulis oleh Nurjanah, Najwa Ayu Septiana Cahyono, dan Muhammad Nur Fathan dari Universitas Lambung Mangkurat, yang diterbitkan Tahun 2023. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif melalui penyebaran angket kepada 20 mahasiswa Fakultas Kedokteran, guna mengetahui pengaruh puasa terhadap tiga aspek utama: kondisi fisik, mental, dan capaian akademik mahasiswa.

⁹ Wiktor Bogacki-rychlik, Katarzyna Gaw, and Michal Bialy, "Neurophysiology of Male Sexual Arousal Behavioral Perspective," *Frontiers IN Behavioral Neuroscience* 10, no. 3389 (2024). <https://doi.org/10.3389/fnbeh.2023.1330460>.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden tidak percaya bahwa puasa menimbulkan obesitas, bahkan cenderung menganggapnya bermanfaat untuk kesehatan. Sebanyak 55% responden menyatakan bahwa puasa dapat meningkatkan potensi belajar, sedangkan 100% responden sepakat bahwa puasa membantu memperbaiki kesehatan mental. Penurunan hormon kortisol saat berpuasa turut dikaitkan dengan meningkatnya konsentrasi dan kestabilan emosi, yang sangat mendukung proses belajar. Dari sisi fisik, puasa disebut mampu memperbaiki metabolisme, menurunkan kadar kolesterol LDL, serta meningkatkan kolesterol HDL, terutama bila disertai pola makan sehat.

Fokus kajian ini adalah pada bagaimana puasa tidak hanya menjadi praktik spiritual, tetapi juga memberikan manfaat nyata terhadap kondisi fisik dan mental mahasiswa, serta mendukung pencapaian akademik. Penelitian ini memperluas pemahaman tentang puasa sebagai pendekatan holistik dalam menjaga keseimbangan hidup mahasiswa, dan menjadi rujukan yang baik untuk mengaitkan ibadah dengan aspek kesehatan dan produktivitas belajar.¹⁰

3. The Roles of Luteinizing Hormone, Follicle-Stimulating Hormone and Testosterone in Spermatogenesis and Folliculogenesis Revisited

Jurnal yang ditulis oleh Olayiwola O. Oduwole, Ilpo T. Huhtaniemi, dan Micheline Misrahi pada tahun 2021 merupakan artikel review yang diterbitkan dalam *International Journal of Molecular Sciences*. Penelitian ini bertujuan untuk mengulas kembali peran hormon gonadotropin, terutama luteinizing hormone (LH), follicle-stimulating hormone (FSH), dan testosteron, dalam proses pembentukan sel reproduksi manusia. Kajian ini membahas bagaimana hormon-hormon tersebut bekerja dalam proses pembentukan sperma pada laki-laki dan

¹⁰ Nurjanah Nurjanah, Najwa Ayu Septiana Cahyono, and Muhammad Nur Fathan, "Pengaruh Puasa Terhadap Kesehatan Tubuh, Kesehatan Mental, Dan Prestasi Belajar," *Journal Islamic Education* 1, no. 4 (2023): 71–84, <https://maryamsejahtera.com/index.php/Education/index>.

perkembangan sel telur pada perempuan. Selain itu, penelitian ini juga mencoba meninjau kembali pandangan lama dalam bidang endokrinologi reproduksi yang selama ini dianggap sudah pasti benar.

Penulis mengulas berbagai temuan dari studi klinis pada manusia dengan mutasi genetik LH β dan reseptor FSH (FSHR) serta model hewan transgenik, yang menunjukkan bahwa spermatogenesis pada manusia tidak selalu bergantung pada kadar testosteron intratestikular yang tinggi sebagaimana diyakini sebelumnya. Beberapa kasus menunjukkan bahwa spermatogenesis tetap dapat berlangsung meskipun produksi testosteron sangat rendah, selama terdapat stimulasi FSH yang memadai pada sel Sertoli. Dengan demikian, FSH diposisikan sebagai regulator kunci dalam pematangan sel germinal, baik secara independen maupun sinergis dengan LH dan testosteron.

Lebih lanjut, artikel ini menekankan pentingnya rekonstruksi konsep hormonal dalam memahami gangguan reproduksi seperti hipogonadisme dan infertilitas, baik pada laki-laki maupun perempuan. Dalam konteks folikulogenesis, penulis menunjukkan bahwa FSH pada manusia berperan sejak tahap awal pertumbuhan folikel, berbeda dengan asumsi lama yang menyatakan bahwa tahap awal bersifat independen dari gonadotropin. Kesimpulan utama kajian ini adalah perlunya peninjauan ulang terhadap prinsip dasar regulasi hormonal reproduksi manusia, sekaligus membuka peluang baru dalam pengembangan terapi berbasis gonadotropin untuk kasus infertilitas dan gangguan hormonal.¹¹

4. Dampak Puasa Untuk Kesehatan Mental dan Fisik

Jurnal yang ditulis oleh Dino Al Hafiz, M. 'Abid Fikran Zakiyan, Maulana Hashialloh Pratama tahun 2023. Jurnal ini menjelaskan dampak puasa terhadap kesehatan mental dan fisik dari perspektif

¹¹ Olayiwola O Oduwale, Ilpo T Huhtaniemi, and Micheline Misrahi, "The Roles of Luteinizing Hormone, Follicle-Stimulating Hormone and Testosterone in Spermatogenesis and Folliculogenesis Revisited," *Internasional Jurnal Of Molecular Sciences*, 22 (2021): 1–30.

medis dan keagamaan. Penelitian ini mengkaji bagaimana puasa tidak hanya menjadi ibadah spiritual tetapi juga memberikan manfaat biologis, seperti peningkatan sensitivitas insulin, detoksifikasi sel-sel tubuh melalui proses autophagy, serta pengaturan kadar gula darah. Selain itu, jurnal ini membahas efek psikologis puasa, termasuk pengendalian emosi, peningkatan disiplin diri, dan reduksi stress.

Penelitian ini memberikan analisis tentang mekanisme biologis puasa, seperti istirahatnya sistem pencernaan yang mengurangi risiko penyakit degeneratif (diabetes, jantung) dan peremajaan sel. Dari aspek mental, puasa digambarkan sebagai latihan pengendalian hawa nafsu termasuk dorongan seksual yang relevan dengan konteks penelitian tentang puasa bagi yang belum menikah. Dari segi biologis penjelasan tentang puasa sebagai alat manajemen metabolisme (misalnya: regulasi hormon) dapat dikaitkan dengan pengendalian dorongan seksual melalui keseimbangan fisiologis. Sedangkan dari sisi psikologis pembahasan puasa sebagai sarana penguatan mental (kontrol emosi, ketahanan terhadap stres) menjadi dasar argumen mengapa puasa dianjurkan untuk menunda hasrat pernikahan.

Penelitian ini secara khusus menyoroti bagaimana puasa memengaruhi sistem neuroendokrin, termasuk penurunan hormon katekolamin yang terkait dengan stres dan dorongan impulsif. Hal ini sejalan dengan hipotesis saya bahwa puasa dapat menjadi mekanisme adaptif untuk mengelola hasrat seksual yang belum tersalurkan. Selain itu, penekanan pada dimensi spiritual puasa sebagai ibadah yang "murni untuk Allah" memberikan perspektif unik tentang motivasi intrinsik individu dalam menjalankan puasa, yang dapat mengurangi ketergantungan pada pemuasan jasmani. Temuan ini melengkapi kajian pustaka saya dengan pendekatan multidisiplin yang mencakup biologis, psikologi dan puasa.¹²

¹² Dino Al Hafiz et al., "Dampak Puasa Untuk Kesehatan Mental Dan Fisik," *Journal Islamic Education* 1, no. 3 (2023): 811, <https://maryamsejahtera.com/index.php/Education/index>.

5. Puasa dan Kesehatan Fisik: Kajian Medis

Jurnal 2025 karya Binti Khoirur Rofiah dan Syamsurizal Yasid ini melihat dari sudut pandang medis dan keagamaan bagaimana puasa memengaruhi kesehatan fisik. Menurut penelitian ini, puasa tidak hanya memiliki nilai moral tetapi juga bermanfaat bagi tubuh. Puasa meningkatkan sensitivitas insulin, mengontrol gula darah, dan membantu tubuh detoksifikasi secara alami. Penulis juga menekankan bagaimana puasa dapat mengurangi risiko diabetes, penyakit jantung, dan penyakit degeneratif lainnya dengan memberikan waktu untuk sistem pencernaan beristirahat dan memperbaiki metabolisme. Selain itu, penelitian ini membahas berbagai macam puasa dalam Islam, termasuk puasa wajib (Ramadhan) dan puasa sunnah (Senin-Kamis, Ayyamul Bidh), dan menekankan betapa pentingnya niat dan cara melakukannya untuk mencapai manfaat kesehatan yang optimal.

Jurnal ini mengungkapkan dari segi psikologis bahwa berpuasa dapat meningkatkan kesehatan mental melalui pengendalian diri, disiplin, dan pengurangan stres. Penulis mengutip berbagai penelitian yang menunjukkan bahwa puasa membantu mengembalikan keseimbangan hormon, mengurangi ketergantungan pada kebiasaan buruk seperti merokok, dan meningkatkan ketahanan emosional. Ini sejalan dengan gagasan bahwa puasa dapat membantu mengontrol nafsu, termasuk nafsu seksual, dan penelitian saya tentang menganjurkan puasa bagi orang yang belum menikah. Jurnal ini menyajikan analisis mendalam tentang bagaimana puasa memengaruhi kesehatan fisik dan mental manusia dengan menggunakan pendekatan kualitatif berbasis studi literatur.¹³

Berdasarkan kajian pustaka di atas, dapat terlihat bahwa puasa bukan hanya sekadar ibadah ritual, tetapi juga memiliki manfaat dari segi kesehatan fisik dan mental yang didukung oleh temuan ilmiah.

¹³ Binti Khoirur Rofiah et al., "Puasa Dan Kesehatan Fisik : Kajian Medis," *Al-Tarbiyah: Jurnal Ilmu Pendidikan Islam* 3 (2025): 3.

Namun belum ada yang secara spesifik membahas mengenai alasan ilmiah mengapa orang yang belum mampu menikah baik disebabkan oleh kemampuan fisik maupun materi di anjurkan untuk berpuasa. Oleh karena itu peneliti ingin mengisi celah kekosongan penelitian yang akan fokus membahas analisis terhadap perintah berpuasa dari perpektif psikologi dan biologis untuk menjelaskan bahwa puasa bukan hanya sekedar ritual agama saja, tetapi juga dapat memberikan manfaat kesehatan fisik dan mental sebagai penggabungan dari nilai nilai agama dengan pendekatan ilmiah.

6. Temporal Patterns of Subjective Experiences and *Self-Regulation* during Ramadan Fasting penelitian yang ditulis oleh Jolly Roy, Shazarina Hamidan, dan Rabindarjeet Singh pada tahun 2011 membahas pengalaman subjektif atlet Muslim elit yang menjalani puasa Ramadan dalam konteks latihan dan kompetisi olahraga. Penelitian ini diterbitkan dalam *Asian Journal of Sports Medicine* dan menggunakan pendekatan kualitatif dengan grounded theory. Fokus utama kajian ini adalah bagaimana puasa Ramadan memengaruhi regulasi diri (*self-regulation*) atlet secara temporal, khususnya melalui pengalaman fisik, mental, emosional, perilaku, dan spiritual yang dialami selama empat minggu berpuasa

Hasil penelitian menunjukkan adanya perubahan pola pengalaman subjektif antara fase awal dan fase akhir puasa Ramadan. Pada dua minggu pertama, pengalaman atlet lebih banyak didominasi oleh aspek fisik, emosional, perilaku, dan spiritual, seperti kelelahan, haus, iritabilitas, serta meningkatnya kesadaran religius. Namun, pada dua minggu terakhir Ramadan, aspek mental justru menjadi lebih menonjol, ditandai dengan meningkatnya kemampuan fokus, kontrol emosi, dan adaptasi terhadap kondisi puasa. Temuan ini menunjukkan bahwa puasa Ramadan tidak hanya menjadi tantangan fisiologis, tetapi juga memicu proses adaptif psikologis melalui mekanisme regulasi diri yang berkembang seiring waktu

Lebih lanjut, penelitian ini mengontekstualisasikan temuan tersebut dalam kerangka teori regulasi diri Zimmerman, yang mencakup fase perencanaan, kontrol kinerja, dan refleksi diri. Para atlet menunjukkan kemampuan menyesuaikan strategi latihan, mengendalikan dorongan biologis, serta melakukan evaluasi diri terhadap performa selama puasa. Aspek spiritual juga berperan penting sebagai sumber motivasi dan ketahanan diri, yang membantu atlet mempertahankan komitmen terhadap puasa dan tujuan performa. Dengan demikian, studi ini menegaskan bahwa puasa Ramadan dapat berfungsi sebagai sarana pembentukan dan penguatan regulasi diri, khususnya dalam menghadapi dorongan biologis dan tekanan psikologis, sehingga relevan untuk kajian tentang puasa, pengendalian diri, dan pembentukan iffah dalam perspektif psikologis dan religious.¹⁴

F. Kerangka Teori

Anjuran puasa bagi individu yang belum mampu menikah, sebagaimana disebutkan dalam hadis Nabi saw, tidak hanya memiliki dimensi ibadah tetapi juga implikasi psikologis dan biologis yang menarik untuk dikaji. Untuk menganalisisnya secara komprehensif, penelitian ini membutuhkan kerangka teori yang mengintegrasikan tiga perspektif: ilmu hadis (sebagai landasan normatif), psikologi (untuk memahami dampak pengendalian diri dan dorongan seksual), serta biologi (untuk menelaah pengaruh puasa pada tubuh). Kerangka teori ini akan menjadi pisau analisis untuk menjawab pertanyaan penelitian tentang relevansi dan hikmah anjuran puasa dalam konteks kontemporer.

1. Teori Hadis Sains

Teori hadis sains merupakan suatu pendekatan yang digunakan untuk memahami dan mengkaji hadis Nabi Muhammad SAW dengan

¹⁴ Jolly Roy 1 et al., "Temporal Patterns of Subjective Experiences and Self-Regulation during Ramadan Fasting among Elite Archers: A Qualitative Analysis," *Asian Journal of Sports Medicine* 2, no. 3 (2011).

bantuan ilmu pengetahuan modern. Melalui pendekatan ini, teks hadis tidak hanya dipahami secara normatif dan tekstual, tetapi juga dianalisis dengan mempertimbangkan temuan-temuan sains, seperti dalam bidang kesehatan, biologi, psikologi, dan alam. Tujuannya bukan untuk memaksakan kesesuaian antara hadis dan sains, melainkan untuk melihat relevansi, hikmah, dan pesan universal hadis dalam terang pengetahuan ilmiah yang berkembang. Dengan demikian, teori hadis sains membantu menjembatani pemahaman keagamaan dengan realitas ilmiah modern sehingga ajaran hadis dapat dipahami secara lebih kontekstual, rasional, dan mudah diterima oleh masyarakat masa kini.¹⁵

2. Teori Integrasi- Interkoneksi

Penelitian ini tidak hanya menggunakan pendekatan kajian hadis secara tekstual, tetapi juga memanfaatkan teori integrasi-interkoneksi yang dikembangkan oleh M. Amin Abdullah. Teori ini menekankan bahwa ilmu agama dan ilmu umum tidak seharusnya dipisahkan secara kaku, melainkan saling terhubung dan saling melengkapi.¹⁶ Dalam konteks penelitian ini, hadis tentang anjuran puasa bagi yang belum mampu menikah tidak hanya dipahami sebagai teks keagamaan semata, tetapi juga dianalisis dengan bantuan ilmu biologi dan psikologi. Melalui pendekatan integrasi-interkoneksi, ajaran Nabi tidak dipandang bertentangan dengan sains, melainkan dapat dijelaskan dan diperkaya melalui temuan-temuan ilmiah modern.

Dalam diskursus hubungan agama dan sains, terdapat beberapa pendekatan yang sering digunakan, yaitu Islamisasi ilmu, saintifikasi Islam, dan pendekatan integratif seperti yang dikembangkan oleh M. Amin Abdullah. Pertama, Islamisasi ilmu adalah upaya memberi dasar

¹⁵ farid Adnir And Alwi Padly Harahap, "The Relationship Between Hadith And Modern Scientific Knowledge: An Analysis of TheContribution of Hadith to Medical Science," *TAJDID* 23, no. 2 (2024): 1–27.

¹⁶ Muhammad Zulfikar Yusuf, "Integrasi-Interkoneksi Amin Abdullah Dan Relevansinya Dalam Kajian Ilmu-Ilmu Sosial," *Jurnal Studi Islam Dan Kemuhammadiyah (JASIKA)* 5, no. 2 (2025): 2.

nilai-nilai Islam pada ilmu pengetahuan modern. Ilmu yang berkembang di Barat dianggap perlu disaring dan disesuaikan dengan worldview Islam agar tidak bertentangan dengan akidah dan syariat. Kedua, saintifikasi Islam adalah upaya membuktikan kebenaran ajaran Islam melalui temuan sains. Dalam pendekatan ini, ayat Al-Qur'an atau hadis sering dijelaskan dengan teori ilmiah untuk menunjukkan bahwa Islam telah lebih dahulu membicarakan hal tersebut. Ketiga, pendekatan memandang Islam dari perspektif sains berarti menjadikan teori ilmiah sebagai alat analisis untuk memahami praktik atau ajaran Islam, tanpa bermaksud menghakimi benar-salahnya wahyu. Sains di sini berfungsi sebagai alat bantu penjelas.

Penelitian ini tidak bertujuan untuk “membuktikan” kebenaran hadis secara ilmiah sebagaimana dalam saintifikasi Islam, dan juga bukan proyek Islamisasi ilmu. Sebaliknya, penelitian ini lebih dekat dengan pendekatan integrasi-interkoneksi, yaitu menjadikan ilmu biologi dan psikologi sebagai mitra dialog untuk memahami hikmah hadis tentang anjuran puasa bagi yang belum mampu menikah. Dengan demikian, hadis tetap diposisikan sebagai sumber normatif, sementara sains berfungsi membantu menjelaskan aspek biologis dan psikologis dari anjuran tersebut.¹⁷

3. Teori Hormonal

Teori hormonal berangkat dari gagasan bahwa fungsi-fungsi tubuh dan perilaku biologis manusia diatur oleh zat kimia yang bekerja sebagai pembawa pesan dalam tubuh, yang disebut hormon. Menurut Jamshed R. Tata (2005), pencetus utama teori ini adalah Ernest Henry Starling, seorang fisiolog Inggris yang pada tahun 1905 pertama kali memperkenalkan istilah *hormone* dalam kuliahnya *The Chemical Correlation of the Functions of the Body*. Starling mendefinisikan

¹⁷ Nindhya Ayomi Delahara and Dhita Ayomi Purwaningtyas, “Reconciling Knowledge: A Comparative Analysis of Amin Abdullah’s Integration-Interconnection Paradigm and Syed Naquib Al-Attas’s Islamization of Science,” *Al-Kawakib* 5, no. 2 (2024): 1–7.

hormon sebagai “utusan kimia” yang bergerak melalui aliran darah untuk mengoordinasikan aktivitas dan pertumbuhan berbagai organ tubuh. Konsep ini menandai lahirnya teori hormonal dalam ilmu endokrinologi, yang menegaskan bahwa regulasi tubuh tidak hanya dikendalikan oleh sistem saraf, tetapi juga oleh mekanisme kimiawi internal. Sejak diperkenalkan, teori hormonal berkembang pesat dan menjadi dasar pemahaman tentang hubungan antara hormon, sistem saraf, fungsi biologis, serta perilaku manusia dalam berbagai bidang ilmu, termasuk kesehatan, reproduksi, dan neuroendokrinologi.¹⁸

4. *Self- Regulation*

Teori *self-regulation* (teori regulasi diri) adalah suatu kerangka dalam psikologi yang menjelaskan bagaimana individu secara aktif mengatur pikiran, emosi, dan perilaku mereka sendiri untuk mencapai tujuan yang diinginkan melalui proses seperti pemantauan diri, penilaian pribadi, dan pemberian konsekuensi pada diri sendiri. Tokoh yang banyak disebut sebagai pencetus teori ini adalah Albert Bandura, seorang psikolog kognitif yang mengembangkan gagasan *self-regulation* sebagai bagian dari teori kognitif sosialnya.¹⁹

G. Metode Penelitian

1. Jenis penelitian

Dalam metode penelitian, ada beberapa pendekatan yang dapat digunakan dalam sebuah penelitian. Penelitian kuantitatif adalah pendekatan penelitian empiris yang mengandalkan penghitungan untuk mengumpulkan, menganalisis, dan menampilkan data dalam bentuk numerik (angka) daripada naratif. Pendekatan ini biasanya digunakan untuk tujuan mendapatkan hasil yang akurat. Selain kuantitatif, jenis

¹⁸ Jamshed R Tata, “One Hundred Years of Hormones,” *EMBO Report* 6, no. 6 (2005): 1–7.

¹⁹ Albert Bandura, “Social Cognitive Theory Of Self-Regulation,” *Organizational Behavior And Human Decision Processes* 50 (1991).

metode penelitian yang biasa digunakan yaitu jenis kualitatif. Penelitian dengan menggunakan pendekatan kualitatif biasanya dilakukan dalam bentuk naratif dan bertujuan untuk menjelaskan suatu fenomena dan kemudian mengembangkan teori yang relevan.²⁰

Pada penelitian ini peneliti menggunakan metode penelitian kualitatif dengan menggunakan riset perpustakaan (*Library Research*). Untuk melihat pengaruh puasa pada orang yang belum menikah, penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif yang berfokus pada aspek psikologis dan biologis. Metode ini dipilih karena mampu menggali pengalaman subjektif, termasuk perubahan fisik dan emosional yang terjadi selama berpuasa. Data dikumpulkan menyeluruh dari penelitian-penelitian terdahulu untuk memahami dampak puasa terhadap kesehatan mental (seperti tingkat stres atau ketenangan) dan respons biologis (seperti metabolisme dan keseimbangan hormon).

2. Sumber Data

a. Sumber data primer

Sumber primer dalam penelitian ini diperoleh dari dua jenis rujukan utama, yaitu jurnal-jurnal ilmiah dan kitab-kitab hadis. Jurnal ilmiah digunakan sebagai sumber data utama untuk memperoleh landasan teoritis dan temuan-temuan akademik yang relevan, khususnya yang berkaitan dengan aspek ilmiah dan konseptual yang mendukung analisis penelitian. Sementara itu, kitab hadis digunakan sebagai sumber primer untuk melakukan takhrij hadis, yaitu penelusuran hadis berdasarkan sumber aslinya guna mengetahui kualitas sanad dan matan hadis yang dijadikan objek kajian.

b. Sumber data sekunder

²⁰ Qotrun A, "Klasifikasi Jenis-Jenis Metode Penelitian Yang Sering Dipakai - Gramedia Literasi," *Gramedia*, 2020, <https://www.gramedia.com/literasi/jenis-metode-penelitian/>.

Selain sumber primer, penelitian ini juga menggunakan sumber data sekunder berupa platform YouTube. Media ini dimanfaatkan untuk menonton video dan konten edukatif yang memuat penjelasan, diskusi, maupun pemaparan ilmiah yang masih relevan dengan fokus penelitian. Konten-konten tersebut digunakan sebagai bahan pendukung untuk memperkaya pemahaman peneliti terhadap konteks permasalahan yang dikaji, khususnya dalam menjelaskan fenomena kontemporer yang berkaitan dengan tema penelitian.

c. Teknik Pengumpulan Data

Metode kajian pustaka (library research) digunakan untuk mengumpulkan data primer dan sekunder dalam penelitian ini. Kajian pustaka ialah penelitian dengan sumber kepustakaan seperti buku, jurnal, kitab, dan lainnya, seperti media online.

H. Sistematika Pembahasan

Bab pertama adalah pendahuluan yang berisi latar belakang, menjelaskan tentang konteks sosial fenomena belum mampu menikah, tantangan dalam menahan hasrat seksual dan bagaimana Islam memberi solusi melalui puasa serta sedikit penjelasan awal tentang perspektif sains terhadap ibadah puasa. Selain latar belakang, bab pertama juga mencakup rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, tinjauan Pustaka, kerangka teori, metode penelitian dan sistematika pembahasan.

Bab kedua dalam penelitian ini membahas tinjauan teoritis yang menjadi landasan utama analisis penelitian. Pada bab ini, peneliti akan menguraikan tinjauan tentang hadis, yang meliputi pengertian hadis, kedudukannya sebagai sumber ajaran Islam, serta metode pemahamannya. Selanjutnya, peneliti juga membahas tinjauan tentang puasa sebagai salah satu bentuk ibadah yang memiliki dimensi spiritual, moral, dan pengendalian diri. Selain itu, bab ini juga mengkaji tinjauan tentang pernikahan dalam Islam, baik dari segi tujuan, hikmah, maupun urgensinya dalam

menjaga kehormatan dan ketertiban sosial. Pembahasan dalam bab ini dimaksudkan untuk memberikan kerangka konseptual yang komprehensif sebagai dasar dalam menganalisis hadis dan relevansinya dengan konteks penelitian.

Bab ketiga akan membahas analisis biologis terhadap hadis yang menganjurkan puasa bagi seseorang yang belum mampu menikah. Pembahasan ini bertujuan untuk meninjau kandungan hadis tersebut dari sudut pandang ilmu biologi, khususnya dalam kaitannya dengan pengaruh puasa terhadap sistem reproduksi dan pengendalian dorongan seksual. Dalam kajian ini, akan dikaji bagaimana puasa dapat memengaruhi hormon-hormon yang berperan dalam gairah seksual, serta bagaimana mekanisme biologis tubuh merespons praktik puasa dalam konteks menahan diri (iffah). Dengan pendekatan ini, diharapkan akan terlihat adanya keterkaitan antara ajaran Nabi Muhammad dalam hadis tersebut dengan penjelasan ilmiah modern, sehingga memperkuat pemahaman bahwa syariat Islam memiliki relevansi dan hikmah yang sesuai dengan fitrah dan fungsi biologis manusia.

Bab keempat akan membahas analisis psikologis terhadap hadis yang menganjurkan puasa bagi orang yang belum mampu menikah. Fokus kajian terletak pada bagaimana puasa dapat memberikan pengaruh positif terhadap kondisi kejiwaan seseorang, terutama dalam mengendalikan dorongan seksual dan menjaga stabilitas emosi. Dalam perspektif psikologi, puasa tidak hanya berfungsi sebagai ibadah fisik, tetapi juga sebagai bentuk latihan pengaturan diri (*self-regulation*), yang sangat penting bagi individu yang belum memiliki saluran penyaluran naluri biologis melalui pernikahan.

Bab kelima merupakan bagian penutup yang merangkum seluruh pembahasan penelitian. Di sini, dipaparkan kesimpulan dari temuan-temuan kunci yang diperoleh, sekaligus menjawab pertanyaan penelitian yang telah dirumuskan di awal. Selain itu, bab ini juga memberikan rekomendasi untuk penelitian lanjutan, khususnya pengembangan kajian tentang pengaruh puasa bagi orang yang belum menikah dari sudut pandang psikologi dan biologi dalam konteks studi hadis di era

kontemporer. Dengan demikian, diharapkan penelitian ini dapat menjadi landasan bagi pengkajian lebih mendalam di masa depan.



BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dipaparkan pada Bab tiga dan Bab empat, dapat disimpulkan bahwa puasa dalam Islam tidak hanya memiliki dimensi ritual dan spiritual, tetapi juga memiliki implikasi biologis dan psikologis yang signifikan dalam pengendalian diri. Dari perspektif biologis, puasa berperan dalam membantu mengelola dorongan-dorongan dasar manusia, termasuk dorongan seksual, melalui mekanisme pengaturan tubuh yang berkaitan dengan sistem hormonal. Puasa menciptakan kondisi pembatasan biologis yang mendorong individu untuk menunda pemuasan kebutuhan jasmani, sehingga secara tidak langsung membantu menekan gejolak hawa nafsu dan menjaga diri, sebagaimana tujuan syariat Islam dalam menganjurkan puasa bagi mereka yang belum mampu menikah.

Dari sudut pandang psikologi, puasa dapat dipahami sebagai bentuk latihan *self-regulation* yang dilakukan secara sadar, terstruktur, dan berulang. Melalui puasa, individu dilatih untuk menetapkan tujuan, memantau diri, mengendalikan dorongan, serta menyesuaikan perilaku agar tetap selaras dengan nilai dan norma yang diyakini. Proses ini melibatkan berbagai aspek pengendalian diri, seperti *self-awareness*, *self-control*, *inhibitory control*, dan kemampuan menunda kepuasan (*delay of gratification*). Latihan regulasi diri yang dilakukan selama puasa tidak hanya berdampak pada kemampuan menahan lapar dan haus, tetapi juga berkontribusi pada pembentukan disiplin diri, pengelolaan emosi, dan pengendalian impuls dalam kehidupan sehari-hari.

Dengan demikian, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa puasa memiliki relevansi yang kuat dengan konsep pengendalian diri dalam psikologi modern. Puasa dapat dipahami sebagai sarana integratif yang menghubungkan ajaran agama dengan mekanisme biologis dan psikologis manusia. Dalam konteks hadis Nabi

tentang anjuran berpuasa bagi mereka yang belum mampu menikah, puasa berfungsi sebagai media penjagaan diri (iffah) yang efektif, karena melatih individu untuk mengelola dorongan internal secara sadar dan berorientasi pada tujuan jangka panjang.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini, penulis memberikan beberapa saran sebagai berikut. Pertama, bagi peneliti selanjutnya, diharapkan dapat mengembangkan kajian ini dengan pendekatan empiris, misalnya melalui penelitian lapangan atau eksperimen psikologis, untuk melihat secara langsung pengaruh puasa terhadap kemampuan *self-regulation* dan pengendalian dorongan seksual pada kelompok tertentu. Pendekatan kuantitatif juga dapat digunakan untuk memperkaya hasil penelitian.

Kedua, bagi akademisi dan praktisi studi Islam, khususnya dalam bidang Ilmu Hadis, penelitian ini diharapkan dapat menjadi rujukan awal untuk mengembangkan kajian interdisipliner antara hadis dan ilmu pengetahuan modern, terutama psikologi dan biologi. Pendekatan semacam ini penting untuk menunjukkan relevansi ajaran hadis dengan persoalan manusia kontemporer secara lebih kontekstual dan aplikatif.

Ketiga, bagi masyarakat secara umum, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih utuh tentang makna puasa. Puasa tidak hanya dipahami sebagai kewajiban ritual, tetapi juga sebagai sarana pembinaan diri yang melatih pengendalian nafsu, disiplin, dan tanggung jawab pribadi. Dengan pemahaman ini, praktik puasa diharapkan dapat dijalankan secara lebih sadar dan bermakna, sehingga nilai-nilai yang terkandung di dalamnya dapat terimplementasi dalam kehidupan sehari-hari.

DAFTAR PUSTAKA

- A, Qotrun. "Klasifikasi Jenis-Jenis Metode Penelitian Yang Sering Dipakai - Gramedia Literasi." *Gramedia*, 2020. <https://www.gramedia.com/literasi/jenis-metode-penelitian/>.
- Adnan, Zulhamdi. "Methodology Study Hadith by Imam Bukhari." *Journal of Islamic Civilization and Thought* 3, no. June (2023): 15.
- Adnir, Farid, and Alwi Padly Harahap. "THE RELATIONSHIP BETWEEN HADITH AND MODERN SCIENTIFIC KNOWLEDGE: An Analysis of The Contribution of Hadith to Medical Science." *TAJDID* 23, no. 2 (2024): 1–27.
- Ahmad Hizazih Alfaqih. "Konsep Hadis Shahih Imam Muslim Dan Relevansi Diera Kontemporer." *JurnalKajianAgamadanMultikulturalismeIndonesia* 7693 (2024): 2. <https://doi.org/10.21831/hum.v6i1.3809>.
- Ahmed, Mobashwer, Shafi Sarker, and Abdullah Al Mamun. "From Spirituality to Health: Potential of Ramadan Fasting for Health Research." *Health Dynamics* 2, no. 3 (2025): 1.
- Aji, Ridwan, Budi Prasetyo, Ratri Nurwanti, and Muhammad Afif Alhad. "The Effect of Ramadan Intermittent Fasting on Cognitive Work Performance : A Natural Experimental Approach." *Jurnal Teknik Industri*, 26, no. 1 (2024): 25–36.
- Al-chalabi, Sajeda. "Effect of Ramadan Fasting on Sex Hormones in Infertile Male." *Tikrit Journal of Pharmaceutical Sciences* 9 (2013): 277–81.
- Alsubheen, Sana A, Mohammad Ismail, Alicia Baker, Jason Blair, Adeboye Adebayo, Liam Kelly, Vikram Chandurkar, Sukhinder Cheema, Denis R Joannis, and Fabien A Basset. "The Effects of Diurnal Ramadan Fasting on Energy Expenditure and Substrate Oxidation in Healthy Men." *British Journal Of Nutrition* 118 (2017): 7. <https://doi.org/10.1017/S0007114517003221>.

- Aqila Fadia, Lale Budi Kusuma Dewi, I Wayan Getas, Nurul Inayati. “Pengaruh Lama Diet Intermittent Fasting Terhadap Kadar Glukosa Darah Puasa.” *Jurnal Ilmu Farmasi Dan Kesehatan* 1, no. 2 (2025): 6–15.
- Aronica, Lucia, Jose M Ordovas, Andrey Volkov, Joseph J Lamb, Peter Michael Stone, Deanna Minich, Michelle Leary, et al. “Genetic Biomarkers of Metabolic Detoxification for Personalized Lifestyle Medicine.” *Nutrients* 14, no. 768 (2022): 1.
- Bahreyni, Shohreh, Mohsen Mazidi, Peyman Rezaie, Rahim Vakili, Seyed Isaac Hashemy, Mahdi Ebrahimi, Habibolla Esmaeili, Payam Razavi, Arash Akhavan-rezayat, and Mohsen Nematy. “The Effects of Ramadan Fasting on the Level of Sex Hormones in Pre-Menarche Girls in Mashhad , Iran.” *Jurnal Of Fasting And Health* 3 (2015): 47.
- Bala, Madhu. “The Hypothalamus and Emotion : Neurological and Functional Perspective on Emotional Regulation.” *International Journal of Psychiatry Sciences* 5, no. 1 (2023): 5–10.
- Bandura, Albert. “Social Cognitive Theory of Self-Regulation.” *ORGANIZATIONAL BEHAVIOR AND HUMAN DECISION PROCESSES* 50 (1991): 3.
- Bastani, Abdolhossein, and Sadegh Rajabi. “The Effects of Fasting during Ramadan on the Concentration of Serotonin , Dopamine , Brain- Derived Neurotrophic Factor and Nerve Growth Factor.” *Neurology International* 9 (2017): 1–5. <https://doi.org/10.4081/ni.2017.7043>.
- Baumeister, Roy F, and Kathleen D Vohs. “Self-Regulation , Ego Depletion , and Motivation.” *Social and Personality Psychology Compass* 1 (2007): 1–14.
- Bell, Martha Ann, and Kirby Deater-deckard. “Biological Systems and the Development of Self-Regulation : Integrating Behavior , Genetics , and Psychophysiology.” *J Dev Behav Pediatr* 28, no. 5 (2007): 1.
- Berkman, Elliot T, Jordan L Livingston, and Lauren E Kahn. “Finding the ‘Self’ in Self-Regulation: The Identity-Value Model.” *Psychol Inq* 28 (2019): 1.

<https://doi.org/10.1080/1047840X.2017.1323463.Finding>.

Bogacki-rychlik, Wiktor, Katarzyna Gaw, and Michal Bialy. "Neurophysiology of Male Sexual Arousal — Behavioral Perspective." *Fronties IN Behavioral Neuroscience* 10, no. 3389 (2024): 2. <https://doi.org/10.3389/fnbeh.2023.1330460>.

Brazaitis, Marius, and Katerina Židonien. "Six-Day Fasting Causes Temporary Increases in Both Antioxidant Capacity and Oxidative Stress in Healthy Young Men : A Randomized Controlled Trial." *Antioxidants* 14 (2025): 1–15.

Briki, Walid. "Involvement in Religion and Self-Regulation: Explanations of Muslims' Affects and Behaviors during Ramadan." *OMICS Group EBooks*, 2013, 3.

Brzozowska, Malgorzata M. "Sex-Differential Testosterone Response to Long-Term Weight Loss." *International Journal of Obesity* 48, no. February (2024). <https://doi.org/10.1038/s41366-024-01591-7>.

Carcedo, Rodrigo J, Noelia Fern, and A Fern. "Association between Sexual Satisfaction and Depression and Anxiety in Adolescents and Young Adults." *International Journal of Environmental Research and Public Health* 17 (2020): 1–17.

Carlos, Roberto, and Pérez-kast César Huerta-canseco Alberto. "Potential Role of Intermittent Fasting on Food Reward- - Related Responses." *Journal of NeurochemistrySPECIAL ISSUE Nutritional Neurochemistry*, 2025, 1–12. <https://doi.org/10.1111/jnc.70195>.

Carver, Charles S, and Michael F Scheier. "Control Theory: A Useful Conceptual Framework for Personality-Social, Clinical, and Health Psychology." *Psychological Bulletin* 92, no. 1 (1982): 1–25.

Castonguay, Alexandre, Paule Miquelon, and François Boudreau. "Self-Regulation Resources and Physical Activity Participation among Adults with Type 2 Diabetes." *Health Psychology Open* 5 (2018): 2. <https://doi.org/10.1177/2055102917750331>.

- Chan, Jean L, Kathleen Heist, Alex M Depaoli, Johannes D Veldhuis, Christos S Mantzoros, J Clin Invest, Jean L Chan, et al. “The Role of Falling Leptin Levels in the Neuroendocrine and Metabolic Adaptation to Short-Term Starvation in Healthy Men Find the Latest Version : The Role of Falling Leptin Levels in the Neuroendocrine and Metabolic Adaptation to Short-Term Starvation In.” *Jurnal Of Clinical Investigation* 111, no. 9 (2003): 1409–21. <https://doi.org/10.1172/JCI200317490>.Introduction.
- Chen, Jessica A, Eliot Fearey, and Ronald E Smith. “‘That Which Is Measured Improves’: A Theoretical and Empirical Review of Self-Monitoring in SelfManagement and Adaptive Behavior Change.” *JOURNAL OF BEHAVIORAL THERAPY AND MENTAL HEALTH* 1, no. 4 (2017): 4.
- Cienfuegos, Sofia, Sarah Corapi, Kelsey Gabel, Krista A Varady, Mark Ezpeleta, Faiza Kalam, Shuhao Lin, and Vasiliki Pavlou. “Effect of Intermittent Fasting on Reproductive Hormone Levels in Females and Males : A Review of Human Trials.” *Nutrients* 14, no. 11 (2022): 1–11.
- Colautti, Laura, Paola Iannello, Alessandro Antonietti, and Alice Cancer. “Classification of Response Inhibition Measures : A Proposal for a Two-Dimensional Taxonomy.” *Current Psychology* 44 (2025): 4393–4410.
- Darbandi, Mahsa, Sara Darbandi, Ashok Agarwal, Pallav Sengupta, and Damayanthi Durairajanayagam. “Reactive Oxygen Species and Male Reproductive Hormones.” *Reproductive Biology And Endocrinology*, 2018, 1.
- Delahara, Nindhya Ayomi, and Dhita Ayomi Purwaningtyas. “Reconciling Knowledge: A Comparative Analysis of Amin Abdullah’s Integration-Interconnection Paradigm and Syed Naquib Al-Attas’s Islamization of Science.” *Al-Kawakib* 5, no. 2 (2024): 1–7.
- Emilija Knezevic, Katarina Nenic, Vladislav Milanovic and Nebojsa Nick Knezevic. “The Role of Cortisol in Chronic Stress, Neurodegenerative Diseases, and Psychological Disorders.” *Cels* 12 (2023): 1.
- Essa, Eman Khaled. “Strategies for Self-Regulated Learning and Associated Impact

on Academic Achievement in an EFL Context.” *Journal of Education and Learning Innovation* 2, no. 4 (2022): 3.

Farag, Azza G, Eman A Badr, Wesam A Abdel-aal, Shaimaa Y Abdel-raouf, Ziad Elmadbouh, Mustafa Elshaib, and Ibrahim Elmadbouh. “Dopamine as a Potential Diagnostic Biomarker in Women ’ s Sexual Dysfunction.” *Revista Internacional De Andrologia* 22, no. 1 (2024): 8–16. <https://doi.org/10.22514/j.androl.2024.002>.

Fauziyah, Siti. “Impact of Fasting as Riyadhah on Self- Control Among Islamic Boarding School Students in Yogyakarta.” *Millah: Jurnal Studi Agama* 20, no. 2 (2021): 1. <https://doi.org/10.20885/millah.vol20.iss2.art5>.

Fayyad, Elyazia, Zumurd Al, Anoud Abdulkader, Habra Hussein, Al Meshal, Roba Saqan, Zuha Rizvi, Manal Awad, and Aghila Rani K G. “The Effect of Intermittent Fasting on Salivary In Fl Ammatory Cytokines and Dopamine Levels.” *European Journal of Dentistry* 19 (2025): 1084–91.

Febriani, Reni. “Pengaruh Orang Tua Dalam Pendidikan Menurut Perspektif Hadis Tarbawi.” *Penelitian Sosial Keagamaan*, n.d., 8.

Firdaus, Ike Yulisa. “Pelaksanaan Nikah Dan Cerai Dusun Di Kecamatan Siulak Kabupaten Kerinci.” *Al- Ahkam* 21, no. 1 (2020): 117.

Frazier, Leslie D, Bennett L Schwartz, and Janet Metcalfe. “The MAPS Model of Self-Regulation : Integrating Metacognition , Agency , and Possible Selves.” *Metacognition and Learning* 16 (2021): 1–2.

Friedman, Naomi P, and Trevor W Robbins. “The Role of Prefrontal Cortex in Cognitive Control and Executive Function.” *American College Of Neuropsychopharmacology* 47, no. July (2021): 72–89. <https://doi.org/10.1038/s41386-021-01132-0>.

Friese, Malte, Sebastian Bürgler, Wilhelm Hofmann, and Marie Hennecke. “ScienceDirect Self-Regulatory Flexibility.” *Current Opinion in Psychology* 60, no. September 2024 (2025): 101878. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2024.101878>.

- Gärtner, Anne, and Alexander Strobel. "Individual Differences in Inhibitory Control: A Latent Variable Analysis." *Journal of Cognition* 4 (2021): 1. <https://doi.org/10.5334/joc.150>.
- George, Mina Y, Sherif S Abdel, Mageed Daniel, and E Mansour Sylvia. "The Cortisol Axis and Psychiatric Disorders: An Updated Review." *Pharmacological Reports* 77 (2025): 1573–99.
- Gillebaart, Marleen. "The Operational Definition Of Self Control." *Frontiers In Psychology* 9, no. July (2018): 1–5. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01231>.
- Gouveia, Maria, Raquel Sanches, Sara Andrade, Sara Carmona, and Carolina Ferreira. "O Papel Da Testosterona Na Melhoria Do Desejo Sexual Da Mulher Pós-Menopáusia: Uma Revisão Baseada Na Evidência The Role of Testosterone in The Improvement of Sexual Desire in Postmenopausal Women: An Evidence-Based Clinical Review." *Acta Med Port* 31 (2018): 680–90.
- Hadi, Samer A Abdel, and Mahmoud Gharaibeh. "The Role of Self-Awareness in Predicting the Level of Emotional Regulation Difficulties among Faculty Members." *EmergingScience Journal* 7, no. 4 (2023): 2.
- Hafiz, Dino Al, M ' Abid, Fikran Zakiyan, and Maulana Hasbially Pratama. "Dampak Puasa Untuk Kesehatan Mental Dan Fisik." *Journal Islamic Education* 1, no. 3 (2023): 811. <https://maryamsejahtera.com/index.php/Education/index>.
- Hapi, Muhammad, and Muhammad Rizky Pratama. "Hubungan Puasa Dengan Peningkatan Hormon Pertumbuhan (HGH) Dan Authopagy." *Jurnal Religion: Jurnal Agama, Sosial, Dan Budaya* 1 (2023): 1390–1403.
- Harahap, Alwi Padly, Khairin Nazmi, M Fajri Yusuf, Universitas Islam, and Negeri Sumatera. "KONTEKSTUALISASI HADIS TENTANG PUASA DAN RELEVANSINYA DALAM MENCEGAH PELECEHAN SEKSUAL TERHADAP PEREMPUAN DI INDONESIA." *Al Qalam: Jurnal Ilmiah Keagamaan Dan Kemasyarakatan* 19, no. 1 (2025): 5.

- Hatem, Ekhlas. "Physiological Adaptations To Intermittent Fasting : Endocrine and Metabolic Responses." *Jurnal Of Medicine, Practice and Nursing* 3, no. 6 (2025): 273–77.
- Ihsan Akeren, Eyüp Çelik, Ibrahim Erdoğan Yayla, and Mustafa Özgöl. "The Effect of Self-Regulation on the Need for Psychological Help Through Happiness , Resilience , Problem Solving , Self-Efficacy , and Adjustment : A Parallel Mediation Study in Adolescent Groups." *Children* 12, no. 445 (2025): 2.
- Ilmi, Hanifah Nur. "Konsistensi Puasa Senin-Kamis Terhadap Self-Control." *Gunung Djati Conference Series* 19 (2023): 1–13.
- Izard, Carroll E. "Emotion Theory and Research: Highlights, Unanswered Questions, and Emerging Issues." *Annu Rev Psychol* 60 (2009): 20. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.60.110707.163539.Emotion>.
- Jennings, Kimberly J, and Luis De Lecea. "Neural and Hormonal Control of Sexual Behavior." *Endocrinology* 161, no. 10 (2020): 1–13. <https://doi.org/10.1210/endocr/bqaa150>.
- Karimi, Reza, Alina Yanovich, and Fawzy Elbarbry. "Efek Adaptif Hormon Endokrin Terhadap Metabolisme Makronutrien Selama Puasa Dan Kelaparan : Tinjauan Cakupan." *Metabolites* 14 (2024): 2.
- Karimi, Reza, Alina Yanovich, Fawzy Elbarbry, and Anita Cleven. "Adaptive Effects of Endocrine Hormones on Metabolism of Macronutrients during Fasting and Starvation : A Scoping Review," 2024.
- Kelley, Nicholas J, Alessia Gallucci, Paolo Riva, Leonor Josefina, Romero Lauro, Brandon J Schmeichel, and Nicholas J Kelley. "Stimulating Self-Regulation : A Review of Non-Invasive Brain Stimulation Studies of Goal-Directed Behavior." *Frontiers In Behavioral Neuroscienc* 12 (2019): 1. <https://doi.org/10.3389/fnbeh.2018.00337>.
- Kelley, William M, Dylan D Wagner, Todd F Heatherton, Brain Sciences, and New Hampshire. "In Search of a Human Self-Regulation System." *Annu Rev*

- Neurosci* 8, no. 38 (2015): 1. <https://doi.org/10.1146/annurev-neuro-071013-014243>.In.
- Koole, Sander L. “The Psychology of Emotion Regulation: An Integrative Review.” *COGNITION AND EMOTION* 23, no. 1 (2009): 3. <https://doi.org/10.1080/02699930802619031>.
- Krassioukov, Andrei, and Stacy Elliott. “Neural Control and Physiology of Sexual Function: Effect of Spinal Cord Injury.” *Spinal Cord Injury Rehabilitation* 23, no. 1 (2017): 5. <https://doi.org/10.1310/sci2301-1>.
- Lapate, Regina C, Jason Samaha, Bas Rokers, Hamdi Hamzah, Bradley R Postle, and Richard J Davidson. “Inhibition of Lateral Prefrontal Cortex Produces Emotionally Biased First Impressions : A Transcranial Magnetic Stimulation and Electroencephalography Study.” *Psychological Science* 28, no. 7 (2017): 6–7. <https://doi.org/10.1177/0956797617699837>.
- Lazarus, Lambros, Antonia Ypsilanti, Philip Powell, and Paul Overton. “The Roles of Impulsivity , Self-Regulation , and Emotion Regulation in the Experience of Self-Disgust.” *Motivation and Emotion* 43, no. 1 (2019): 3. <https://doi.org/10.1007/s11031-018-9722-2>.
- Lessan, Nader. “Energy Metabolism and Intermittent Fasting: The Ramadan Perspective.” *Nutrients* 11 (2019): 2.
- Longo, Maria, Francesca Liuzzi, Serena De Carlini, and Antonio La Marca. “The Role of LH in Follicle Development: From Physiology to New Clinical Implications.” *Reproductive Biology and Endocrinology* 23, no. 1 (2025): 1–10. <https://doi.org/10.1186/s12958-025-01353-8>.
- M, Ruth, de Jesus Gómez, and María A. Cornu-Labat. “‘ Emotional Regulation ’ or ‘ a Ective Regulation ’?” *Frontiers In Psychology* 10, no. 3389 (2009): 2.
- Mairi, Salam. “Navigating Change : Exploring Self-Regulated Learning in Online Education at Higher Education Institutions.” *J-SHMIC : Journal of English for Academic* 12, no. 1 (2025): 3.
- Malisi, Ali Sibra. “Pernikahan Dalam Islam.” *Jurnal Ilmu Sosial Politik Dan*

Hukum 1 (2022): 2.

Mbiydzenyuy, Ngala Elvis, and Lihle-appiah Qulu. "Stress, Hypothalamic-Pituitary-Adrenal Axis, Hypothalamic-Pituitarygonadal Axis, and Aggression." *Metabolic Brain Disease* 39 (2024): 12.

Mischel, Walter, Ozlem Ayduk, Marc G Berman, B J Casey, Ian H Gotlib, John Jonides, Ethan Kross, et al. "□ Willpower □ over the Life Span: Decomposing Self-Regulation." *SCAN*, 2010, 1. <https://doi.org/10.1093/scan/nsq081>.

Morin, Alain. "The Self Course: Lessons Learned from Students' Weekly Questions." *Behavioral Sciences* 13, no. 525 (2023): 1–29.

Muda, Laki-laki, Geraldine Rodríguez-nieto, Alexander T Sack Emmerling, and Teresa Schuhmann. "Peran Modulasi Kortisol Dalam Pengaturan Perilaku Seksual Pada Wanita." *Frontiers In Behavioral Neuroscienc* 14, no. November (2020): 1–12. <https://doi.org/10.3389/fnbeh.2020.552567>.

Muhammad Abdi Rahman, Norhikmah, Sarah. "Agama Dan Psikologi (Dampak Spritual Terhadap Kesehatan Mental)." *Al-Furqan : Jurnal Agama, Sosial, Dan Budaya* 3, no. 6 (2024): 5.

Muller, Alex F, Steven W J Lamberts, Joop A M J L Janssen, Leo J Hofland, Peter Van Koetsveld, Martin Bidlingmaier, Christian J Strasburger, Ezio Ghigo, and Aart Jan Van Der Lely. "Ghrelin Drives GH Secretion during Fasting in Man." *European Journal of Endocrinology* 146 (2002): 1–5.

Mundzir, Muhammad dan Husein, Althaf Muzakky. "Ragam Metode Takhrij Hadis: Dari Era Tradisional Hingga Digital." *Jurnal Studi Hadis Nusantara* 4, no. 1 (2022): 3.

Nelli, Jumni, and Nia Elmiati Jaafar. "Kontekstualisasi Hadis Anjuran Menikah Dan Relevansinya Dengan Batas Usia Menikah Di Indonesia." *An-Nida' 47*, no. 1 (2023): 78. <https://doi.org/10.24014/an-nida.v47i1.23161>.

Nguyen, Vi, Austin Leonard, and Tung-chin Hsieh. "Testosterone and Sexual Desire : A Review of the Evidence." *Androgens: Clinical Research and*

- Therapeutics* 3 (2022): 85–90. <https://doi.org/10.1089/andro.2021.0034>.
- Ni'mah, Rohimatun, Ismi, and Noor Hasanah. "Manfaat Dan Hikmah Puasa Terhadap Tubuh Dan Mental Dalam Perspektif Kesehatan , Jurnal Agama , Sosial , Dan Budaya." *Agama, Sosial Dan Budaya* 3, no. 3 (2004): 772–81.
- Nigg, Joel T. "Annual Research Review: On the Relations among Selfregulation, Self-Control, Executive Functioning, Effortful Control, Cognitive Control, Impulsivity, Risk-Taking, and Inhibition for Developmental Psychopathology." *J Child Psychol Psychiatry* 58, no. 4 (2017): 1. <https://doi.org/10.1111/jcpp.12675>.Annual.
- Nikah, Mahar. "Pernikahan Dalam Kompilasi Hukum Islam Dan Perdata." *JURNAL AL-MIZAN: JURNAL HUKUM ISLAM DAN EKONOMI SYARIAH* 6468 (2022): 1.
- Nuraida, Siti Vania. "Telaah Hadis Mutaffaq Alaih Dalam Kitab Bulughul Maram Karya Ibnu Hajar Al-Asqalani," 2024, 1.
- Nurjanah, Nurjanah, Najwa Ayu Septiana Cahyono, and Muhammad Nur Fathan. "Pengaruh Puasa Terhadap Kesehatan Tubuh, Kesehatan Mental, Dan Prestasi Belajar." *Journal Islamic Education* 1, no. 4 (2023): 71–84. <https://maryamsejahtera.com/index.php/Education/index>.
- Nurliana. "Pernikahan Dalam Islam Antara Ibadah Dan Kesehatan Menuju Keselamatan." *Jurnal Penelitian Dan Kajian Keagamaan* 19, no. 1 (2022): 39–49. <https://doi.org/10.46781/al-mutharahah.v19i1.397>.
- Oduwole, Olayiwola O, Ilpo T Huhtaniemi, and Micheline Misrahi. "Peran Hormon Luteinizing , Merangsang Folikel Hormon Dan Testosteron Dalam Spermatogenesis Dan Folikulogenesis Ditinjau Kembali." *Jurnal Internasional Ilmu Molekuler* 22 (2021): 1–30.
- . "The Roles of Luteinizing Hormone , Follicle-Stimulating Hormone and Testosterone in Spermatogenesis and Folliculogenesis Revisited." *Internasional Jurnal Of Molecular Sciences* 22 (2021): 1–30.
- Panov, Alexander V, Vladimir I Mayorov, and Sergey I Dikalov. "Role of Fatty

- Acids β -Oxidation in the Metabolic Interactions Between Organs.” *Internasional Jurnal Of Molecular Sciences* 25 (2024): 2.
- Partini, Anita Widiyari. “Manfaat Puasa Dalam Perspektif Islam Dan Sains.” *Al-Hikmah: Jurnal Studi Agama Agama* 7, no. 1 (2021): 1.
- Peggy P. Chen, Mary Anne Woody. “How Academic Delay of Gratification Impacts Higher-Education Learners.” *New Directions for Teaching and Learning* 0 (2025): 1–6. <https://doi.org/10.1002/tl.70000>.
- Philipp Mergenthaler, Ute Lindauer, Gerald A. Dienel, and Andreas Meisel. “Sugar for the Brain: The Role of Glucose in Physiological and Pathological Brain Function.” *Trends Neurosci. Author Manuscript* 36, no. 10 (2014): 587–97. <https://doi.org/10.1016/j.tins.2013.07.001.Sugar>.
- Pilis, Karol, Urszula Godlewska, Anna Pilis, Krzysztof Stec, Patrycja Dolibog, Marek Kruszewski, Adrianna Kosior-lara, Romanbek Kalmatov, and Wiesław Pilis. “Metabolic and Hormonal Effects of an 8 Days Water Only Fasting Combined with Exercise in Middle Aged Men.” *Nature Portofolio* 15 (2025): 1–10.
- Prof. Dr. med. Vinzenz Hombach. “Einfluss Der Sexualhormone 17 β -Östradiol Und Testosteron Auf Die Expression Der Tissue Inhibitors of Matrix-Metallo Proteinases (TIMPs) in Smooth Muscle Cells (SMCs) Der Aorta Thoracalis Des Kaninchens,” 2007, 15.
- Quinn, Laretta, D Ph, Mary Byrn, D Ph, Carol Ferrans, D Ph, Michael Miller, D Ph, Poul Strange, and D Ph. “Does Glycemic Variability Impact Mood and Quality of Life?” *DIABETES TECHNOLOGY & THERAPEUTICS* 14, no. 4 (2012): 1. <https://doi.org/10.1089/dia.2011.0191>.
- Rad, Mostafa Salari. “Self-Deprivation and Cognition in Ramadan : Could Fasting Practice Improve Inhibitory Control ?” *Religion, Brain & Behavior* 0, no. 0 (2025): 1–26. <https://doi.org/10.1080/2153599X.2025.2487277>.
- Raghunathan, Radhika S, Rashelle J Musci, Nicole Knudsen, and Sara B Johnson. “What Children Do While They Wait: The Role of Self-Control Strategies in

- Delaying Gratification.” *J Exp Child Psychol* 226 (2025): 2.
<https://doi.org/10.1016/j.jecp.2022.105576>.What.
- Rahman, Andi. “Pengenalan Atas Takhrij Hadis.” *Jurnal Riwayat* 2 (2016): 149–64.
- Ramadhan, Insan, and Azis Arifin. “Peran Penting Metode Takhrij Dalam Hadist.” *Jurnal Kajian Agama Dan Multikulturalisme Indonesia* 7693 (2024): 165.
- Rebecca G. Reed, Hannah L. Combs, Suzanne C. Segerstrom. “The Structure of Self-Regulation and Its Psychological and Physical Health Correlates in Older Adults.” *Author Manuscript:Collabra Psychol* 6, no. 1 (2020): 1–2.
<https://doi.org/10.1525/collabra.297>.The.
- Rodriguez, Geraldine, Alexander T Sack, Marieke Dewitte, and Teresa Schuhmann. “Inhibit My Disinhibition : The Role of the Inferior Frontal Cortex in Sexual Inhibition and the Modulatory Influence of Sexual Excitation Proneness.” *Frontiers In Human Neuroscience* 12, no. July (2018): 7.
<https://doi.org/10.3389/fnhum.2018.00300>.
- Rofiah, Binti Khoirur, Syamsurizal Yasid, Universitas Muhammadiyah Malang, and Kota Malang. “Puasa Dan Kesehatan Fisik : Kajian Medis.” *Al-Tarbiyah: Jurnal Ilmu Pendidikan Islam* 3 (2025): 3.
- Rojas-zambrano, Julio G, Augusto Rojas-zambrano, and Andres F Rojas-zambrano. “Impact of Testosterone on Male Health : A Systematic Review.” *Cureus* 17, no. 4 (2025): 1–7. <https://doi.org/10.7759/cureus.82917>.
- Routh, Vanessa H. “Glucose Sensing Neurons in the Ventromedial Hypothalamus.” *Sensors Jurnal*, 2010, 9002–25. <https://doi.org/10.3390/s101009002>.
- Roy*1, Jolly, PhD; Shazarina Hamidan1, MSc; Rabindarjeet Singh2, and PhD. “Temporal Patterns of Subjective Experiences and Self-Regulation during Ramadan Fasting among Elite Archers: A Qualitative Analysis.” *Asian Journal of Sports Medicine* 2, no. 3 (2011): 1.
- Samheri, Hosen Febrian. “Makna Keluarga Sakinah, Mawaddah, Wa Rahmah Dalam Al-Qur’an (Analisis Surah Al-Rum Ayat 21).” *An-Nawazil:*

Jurnal HUKUM Dan Syarah Kontemporer 2, no. 1 (2020): 21–22.

Shkorfu, Wijdan, Abdulmannan Fadel, Yazan Ranneh, and Hafiz Muhammad. “Intermittent Fasting and Hormonal Regulation: Pathways to Improved Metabolic Health.” *Food Science & Nutrition* 13 (2025): 1. <https://doi.org/10.1002/fsn3.70586>.

Sholehati Rofi'ah Jamilah. “Fasting Therapy As Self Control.” *Internasional Journal of Islamic Medicine* 2, no. 1 (2021): 3.

Simpson, Eleanor H., Peter D. Balsam. “The Behavioral Neuroscience of Motivation: An Overview of Concepts, Measures, and Translational Applications.” *Curr Top Behav Neurosci* 27 (2016): 1. <https://doi.org/10.1007/7854>.

Solianik, Rima, Art Sujeta, Asta Terentjevien, and Albertas Skurvydas. “Effect of 48 h Fasting on Autonomic Function, Brain Activity, Cognition, and Mood in Amateur Weight Lifters.” *Hindawi Publishing Corporation BioMed Research International* 2016 (2016): 6. <https://doi.org/10.1155/2016/1503956>.

Song, Jiwoo, and Tae Jung Oh. “Individual Postprandial Glycemic Responses to Meal Types by Different Carbohydrate Levels and Their Associations with Glycemic Variability Using Continuous Glucose Monitoring.” *Nutrients* 15, no. 16 (2023): 1–14.

Stice, Eric, Kyle Burger, and Sonja Yokum. “Caloric Deprivation Increases Responsivity of Attention and Reward Brain Regions to Intake, Anticipated Intake, and Images of Palatable Foods.” *Jurnal Neuroimage*, no. 541 (2014): 322–30. <https://doi.org/10.1016/j.neuroimage.2012.11.028>. Caloric.

Sugitanata, Arif, and Ema Marhumah. “Metode Takhrij Hadis Pada Ilmu Hadis: Melacak Kualitas Hadis Keutamaan Menikah” 17, no. 1 (2003): 5.

Suhartawan, Budi, and Muizzatul Hasanah. “Memahami Hadis Mutawatir Dan Hadis Ahad.” *Dirayah* 3 (2022): 9–10.

Sun, Jiayi, Xin Shen, Hui Liu, Siying Lu, Jing Peng, and Haibin Kuang. “Caloric

Restriction in Female Reproduction : Is It Beneficial or Detrimental ?”
Reproductive Biology and Endocrinology 1 (2021): 1–11.

Takhrij, Metode, Hadist Dalam, and Kualitas Hadist Nabi. “Metode Takhrij Hadis Dalam Menakar Kualitas Hadis Nabi.” *Kamaliyah: Jurnal Pendidikan Agama Islam* 2, no. 2 (2024): 5.

Tata, Jamshed R. “One Hundred Years of Hormones.” *EMBO Report* 6, no. 6 (2005): 1–7.

Thanarajah, Sharmili Edwin, Alexandra G Difeliceantonio, Kerstin Albus, Jens C Br, Marc Tittgemeyer, and Dana M Small. “Habitual Daily Intake of a Sweet and Fatty Snack Modulates Reward Processing in Humans.” *Cell Metabolism* 35 (2023): 571–84. <https://doi.org/10.1016/j.cmet.2023.02.015>.

Tierney Ahrold Lorenz, M.A. “Evidence for a Curvilinear Relationship between Sympathetic Nervous System Activation and Women’s Physiological Sexual Arousal.” *Psychophysiology* 49, no. 1 (2013): 1. <https://doi.org/10.1111/j.1469-8986.2011.01285.x.Evidence>.

Tuijl, Piet Van, Peter Verboon, and Jacques Van Lankveld. “The Relation of Mood and Sexual Desire : An Experience Sampling Perspective on the Dual Control Model.” *Archives of Sexual Behavior* 51, no. 8 (2022): 3871–86. <https://doi.org/10.1007/s10508-022-02357-w>.

Wang, Huatian. “How and When Goal-Oriented Self-Regulation Improves College Students’ Well-Being : A Weekly Diary Study.” *Current Psychology* 41 (2022): 1.

Wang, Manqi, Qian Wang, and Matthew D Whim. “Fasting Induces a Form of Autonomic Synaptic Plasticity That Prevents Hypoglycemia.” *PNAS*, 2016, 1. <https://doi.org/10.1073/pnas.1517275113>.

Warschburger, P, M S Gmeiner, R Bondü, A M Klein, R Busching, and B Elsner. “Self - Regulation as a Resource for Coping with Developmental Challenges during Middle Childhood and Adolescence : The Prospective Longitudinal - PIER YOUTH - Study.” *BMC Psychology* 11, no. 97 (2023): 2.

<https://doi.org/10.1186/s40359-023-01140-3>.

Wise, Roy A. “Role of Brain Dopamine in Food Reward and Reinforcement.” *Philosophical Transactions Of The Royal Society B* 361, no. June (2006): 1149–58. <https://doi.org/10.1098/rstb.2006.1854>.

Wiyono, Ahmad Hadi, Eko Andy Saputro, and Kajian Tahrij Hadist. “KAJIAN TAHRIJ HADITS DALAM STUDI ISLAM.” *Jurnal Samawat* 3, no. 2 (2019): 1–12.

Yang, Lisa, Alexander N Comninos, and Waljit S Dhillon. “Intrinsic Links among Sex , Emotion , and Reproduction.” *Cellular and Molecular Life Sciences* 75, no. 12 (2018): 2197–2210. <https://doi.org/10.1007/s00018-018-2802-3>.

Yusuf, Muhammad Zulfikar. “Integrasi-Interkoneksi Amin Abdullah Dan Relevansinya Dalam Kajian Ilmu-Ilmu Sosial.” *Jurnal Studi Islam Dan Kemuhammadiyah (JASIKA)* 5, no. 2 (2025): 2.

