

Research Article

## **Peran Praktik Ramadhan dalam Meningkatkan Manajemen Waktu dan Diri pada Remaja Muslim**

**Sony Tian Dhora<sup>1</sup>, Asriani Abbas<sup>2</sup>**

Universitas Bandar Lampung<sup>1</sup>, Universitas Hasanuddin<sup>2</sup>

e-mail: [Sony@UBL.ac.id](mailto:Sony@UBL.ac.id)

### **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji peran praktik Ramadhan dalam meningkatkan manajemen waktu dan pengendalian diri pada remaja Muslim. Dengan menggunakan pendekatan kualitatif berbasis studi literatur (library research), artikel ini menganalisis berbagai sumber ilmiah seperti jurnal, buku, dan artikel akademik yang membahas praktik Ramadhan dan dampaknya terhadap perkembangan pribadi remaja. Ramadhan, sebagai bulan suci umat Islam, menuntut individu untuk menjalani pola hidup disiplin melalui puasa, shalat, tilawah, dan kegiatan ibadah lainnya yang memiliki implikasi langsung terhadap pengelolaan waktu dan pengendalian diri. Hasil kajian menunjukkan bahwa keterlibatan aktif remaja dalam praktik keagamaan selama Ramadhan berdampak positif terhadap kemampuan mereka dalam menyusun jadwal harian, menunda gratifikasi, serta mengontrol emosi dan perilaku. Praktik spiritual ini juga memperkuat kesadaran diri dan tanggung jawab pribadi, yang pada gilirannya berkontribusi pada pembentukan karakter dan kedewasaan emosional. Studi ini menyoroti pentingnya integrasi nilai-nilai spiritual dalam proses pembinaan karakter remaja, serta membuka peluang bagi penelitian lanjutan mengenai pengaruh ritual keagamaan terhadap aspek psikososial dalam konteks budaya yang berbeda. Kesimpulan dari studi ini menegaskan bahwa Ramadhan tidak hanya sebagai ibadah ritual, tetapi juga sebagai medium efektif dalam pendidikan karakter remaja, khususnya dalam aspek manajemen waktu dan pengendalian diri.

**Kata Kunci:** Ramadhan, remaja Muslim, manajemen waktu, pengendalian diri, studi literatur

### **PENDAHULUAN**

Remaja merupakan fase perkembangan yang sangat penting dalam pembentukan identitas, karakter, dan keterampilan hidup seseorang. Salah satu tantangan utama yang dihadapi remaja adalah pengelolaan waktu dan pengendalian diri. Keduanya menjadi aspek krusial dalam mendukung keberhasilan akademik, sosial, dan emosional remaja. Di tengah derasnya arus digitalisasi dan budaya instan, banyak remaja mengalami kesulitan dalam menyusun prioritas, menunda gratifikasi, serta

mengatur aktivitas sehari-hari secara efektif. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan edukatif dan kontekstual yang dapat mendukung peningkatan kemampuan manajemen waktu dan diri secara holistik.

Dalam konteks remaja Muslim, praktik Ramadhan memiliki potensi signifikan sebagai sarana pembentukan karakter, khususnya dalam aspek kedisiplinan, pengendalian diri, dan pengaturan waktu. Ramadhan menuntut individu untuk menjalani rutinitas yang terstruktur—dari sahur hingga berbuka, shalat berjamaah, tadarus, hingga aktivitas sosial-keagamaan lainnya—yang secara tidak langsung melatih keterampilan manajemen waktu dan pengendalian diri. Namun demikian, kajian ilmiah yang secara khusus menelaah peran praktik Ramadhan dalam meningkatkan aspek-aspek tersebut pada remaja Muslim masih terbatas. Sebagian besar penelitian sebelumnya lebih berfokus pada aspek spiritualitas atau perubahan perilaku umum selama Ramadhan tanpa mengelaborasi secara mendalam kontribusinya terhadap keterampilan manajerial dan psikologis remaja.

Urgensi penelitian ini terletak pada pentingnya menggali dan memaksimalkan potensi ibadah Ramadhan sebagai media edukatif dan pembinaan karakter remaja Muslim. Melalui pendekatan kualitatif berbasis studi literatur, penelitian ini berupaya mengisi kekosongan kajian (research gap) dengan menelaah secara komprehensif kontribusi praktik Ramadhan terhadap pengembangan dua aspek penting: manajemen waktu dan pengendalian diri. Berbeda dari studi-studi sebelumnya, penelitian ini menghadirkan perspektif baru (novelty) dengan memosisikan Ramadhan bukan hanya sebagai ritual keagamaan, tetapi juga sebagai intervensi nonformal yang memiliki dampak psikososial dan edukatif terhadap perkembangan remaja.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi dan menganalisis bagaimana praktik keagamaan selama Ramadhan berkontribusi terhadap peningkatan keterampilan manajemen waktu dan pengendalian diri pada remaja Muslim. Secara praktis, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi pendidik, orang tua, dan pembuat kebijakan dalam merancang program pembinaan remaja berbasis nilai-nilai Islam. Sementara itu, secara teoretis, penelitian ini berkontribusi pada pengayaan literatur di bidang psikologi perkembangan dan pendidikan Islam dengan pendekatan integratif antara aspek spiritual dan manajerial dalam kehidupan remaja.

Masa remaja merupakan fase transisi kritis dari masa kanak-kanak menuju dewasa, yang ditandai oleh berbagai perubahan biologis, kognitif, emosional, dan sosial. Pada tahap ini, individu mulai mengembangkan identitas pribadi, nilai-nilai hidup, serta keterampilan yang diperlukan untuk menjalani kehidupan secara mandiri dan bertanggung jawab. Salah satu tantangan utama yang sering dihadapi remaja adalah dalam hal manajemen waktu dan pengendalian diri. Ketidakmampuan dalam mengatur waktu secara efektif dapat menyebabkan remaja mengalami stres akademik, kurang produktif, dan kesulitan dalam mencapai tujuan jangka panjang. Demikian pula, lemahnya pengendalian diri sering dikaitkan dengan perilaku impulsif, kecanduan gawai, serta ketidakmampuan menunda kepuasan sesaat demi pencapaian yang lebih besar di masa depan(Dhora et al., 2023).

Dalam konteks perkembangan psikososial remaja, manajemen waktu dan pengendalian diri merupakan dua komponen penting dari kecerdasan eksekutif yang

menentukan keberhasilan individu dalam aspek akademik, sosial, dan spiritual. Di era modern yang serba cepat dan penuh distraksi digital, kedua keterampilan ini menjadi semakin urgensi untuk dikuasai. Sayangnya, berbagai survei dan penelitian menunjukkan bahwa banyak remaja Muslim saat ini mengalami tantangan dalam membangun rutinitas harian yang terstruktur dan menjaga konsistensi perilaku yang positif.

Di sisi lain, agama Islam menawarkan berbagai mekanisme pembinaan diri yang bersifat integratif dan aplikatif, salah satunya adalah praktik Ramadhan. Ramadhan bukan hanya merupakan bulan ibadah ritual, tetapi juga merupakan momentum pendidikan karakter yang sistematis. Aktivitas seperti berpuasa, bangun sahur, menahan diri dari amarah dan hawa nafsu, serta memperbanyak amal ibadah secara konsisten selama satu bulan penuh menuntut adanya pengelolaan waktu yang baik dan pengendalian diri yang kuat. Ramadhan juga membentuk ritme harian yang berbeda, memaksa individu untuk menyesuaikan jadwal tidurnya, waktu makan, dan aktivitas sosial-keagamaan lainnya, yang kesemuanya dapat menjadi latihan nyata dalam manajemen waktu dan pengendalian impuls.

Meskipun banyak penelitian telah menyoroti nilai-nilai spiritual dan manfaat psikologis dari praktik Ramadhan, sangat sedikit yang secara spesifik mengkaji bagaimana praktik tersebut berdampak pada pengembangan keterampilan manajemen waktu dan pengendalian diri, terutama dalam konteks remaja Muslim. Kebanyakan studi lebih berfokus pada aspek keagamaan secara umum, atau pada perubahan perilaku selama Ramadhan tanpa menelusuri mekanisme pembentukan keterampilan intrapersonal yang lebih mendalam. Hal ini menciptakan celah ilmiah (research gap) yang penting untuk diisi, mengingat potensi besar Ramadhan sebagai sarana edukatif dan pembinaan karakter remaja.

Penelitian (Mufidah, 2023) menemukan bahwa terdapat korelasi positif antara kontrol diri dan konsentrasi belajar mahasiswa selama bulan Ramadhan. Mahasiswa yang memiliki kontrol diri tinggi cenderung memiliki fokus belajar yang lebih baik, terutama saat menjalankan ibadah puasa.

Gap: Penelitian ini berfokus pada mahasiswa, bukan remaja, serta hanya menyoroti hubungan kontrol diri dengan konsentrasi belajar tanpa membahas aspek manajemen waktu.

Novelty: Penelitian ini akan fokus pada remaja sebagai subjek utama dan menggali secara spesifik hubungan antara praktik Ramadhan dengan dua variabel sekaligus, yaitu manajemen waktu dan pengendalian diri.

Penelitian (Alfiyya, 2023) menunjukkan bahwa strategi manajemen waktu yang diterapkan remaja di panti asuhan mampu meningkatkan kontrol diri dan kedisiplinan. Pendekatan yang digunakan bersifat praktis melalui pembinaan harian. Gap: Studi ini tidak menempatkan praktik Ramadhan sebagai konteks utama pembentukan karakter, serta terbatas pada lingkungan institusi panti asuhan.

Novelty: Penelitian ini mengangkat Ramadhan sebagai konteks religius yang bersifat universal bagi remaja Muslim, tidak terbatas pada institusi tertentu, sehingga hasilnya lebih luas untuk diaplikasikan.

Penelitian (Anshari et al., 2023) membahas pengaruh ibadah puasa terhadap pengembangan karakter Islam (terutama kontrol diri) pada mahasiswa Universitas Negeri Medan. Hasil menunjukkan adanya pengaruh positif praktik puasa terhadap

aspek kontrol diri.

Gap: Penelitian ini lebih menitikberatkan pada aspek karakter secara umum, tanpa menelaah secara mendalam praktik Ramadhan sebagai sistem yang terstruktur untuk pembinaan manajemen waktu.

Novelty: Penelitian ini akan menggambarkan Ramadhan sebagai proses pelatihan harian yang terstruktur dan eksplisit membentuk keterampilan manajemen waktu dan kontrol diri secara simultan.

Penelitian (Pratama, 2021) menggambarkan pengalaman remaja dalam mengimplementasikan puasa sebagai pembentuk kepribadian. Beberapa remaja menyadari adanya peningkatan kesabaran dan kedisiplinan setelah menjalani ibadah puasa.

Gap: Pendekatan studi ini bersifat deskriptif kualitatif tanpa kerangka teoritik yang kuat terhadap variabel manajemen waktu dan kontrol diri, serta belum menjelaskan proses pembentukannya secara sistemik.

Novelty: Penelitian ini akan mengintegrasikan kerangka teori psikologi perkembangan dan spiritualitas Islam untuk menjelaskan bagaimana praktik Ramadhan memengaruhi variabel manajemen waktu dan kontrol diri pada remaja.

Penelitian (Putra et al., 2023) menunjukkan bahwa penyuluhan manajemen waktu di lingkungan pondok pesantren mampu meningkatkan kedisiplinan santri. Materi penyuluhan mencakup perencanaan aktivitas harian dan evaluasi diri.

Gap: Fokus penelitian lebih kepada metode penyuluhan di luar konteks ibadah Ramadhan dan tidak menelaah aspek pengendalian diri.

Novelty: Penelitian ini menempatkan Ramadhan sebagai momen edukatif alami (natural intervention) yang secara simultan melatih pengelolaan waktu dan pengendalian diri tanpa campur tangan program eksternal.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis studi pustaka (library research). Studi pustaka dipilih karena penelitian ini bertujuan untuk menelaah secara mendalam berbagai literatur, baik dalam bentuk buku, artikel ilmiah, jurnal, maupun dokumen lainnya yang relevan dengan topik praktik Ramadhan, manajemen waktu, dan kontrol diri pada remaja Muslim. Pendekatan ini sangat sesuai untuk menggali konsep-konsep teoretis, memperkuat argumentasi analitis, serta mengidentifikasi hubungan antara praktik ibadah dan pembentukan karakter remaja. Menurut Sugiyono (2019), penelitian kualitatif bertujuan untuk memahami fenomena secara holistik melalui deskripsi mendalam yang bersumber dari berbagai data tertulis dan pemikiran konseptual.

Sumber data dalam penelitian ini terdiri atas sumber data primer dan sekunder. Sumber data primer berupa artikel jurnal ilmiah nasional dan internasional yang relevan dengan variabel utama penelitian, yaitu praktik Ramadhan, manajemen waktu, dan kontrol diri pada remaja. Sedangkan data sekunder berupa buku-buku akademik, hasil penelitian sebelumnya, serta dokumen resmi dari lembaga keagamaan dan pendidikan yang membahas pengembangan karakter remaja dalam konteks keislaman. Pemilihan sumber data dilakukan secara purposif dengan memperhatikan kredibilitas dan keterbaruan informasi (minimal lima tahun).

terakhir), sebagaimana disarankan oleh Moleong (2021), yang menyatakan bahwa studi pustaka harus bersandar pada sumber otoritatif dan mutakhir.

Teknik pengumpulan data dilakukan dengan cara dokumentasi, yakni mengumpulkan, mengklasifikasi, dan mereview secara kritis berbagai sumber literatur yang berkaitan dengan fokus penelitian. Proses ini meliputi pencarian artikel ilmiah dari database jurnal seperti Google Scholar, DOAJ, dan Garuda, serta identifikasi teori-teori kunci dari buku referensi utama dalam bidang psikologi perkembangan, pendidikan Islam, dan studi Ramadhan. Metode dokumentasi dianggap efektif dalam penelitian kualitatif berbasis literatur karena mampu menelusuri informasi secara sistematis tanpa keterlibatan langsung terhadap objek penelitian (Zed, 2018).

Metode analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis isi (content analysis). Teknik ini dilakukan dengan cara menginterpretasikan isi literatur berdasarkan tema dan kategori tertentu yang telah ditentukan sebelumnya, yakni (1) praktik Ramadhan, (2) manajemen waktu, dan (3) kontrol diri pada remaja. Setiap data dianalisis secara induktif untuk menemukan hubungan antarvariabel dan membangun pemahaman teoretis yang utuh. Analisis ini juga menggunakan pendekatan sintesis, yaitu menggabungkan temuan dari berbagai sumber untuk membentuk kerangka konseptual yang baru. Krippendorff (2018) menyatakan bahwa analisis isi memungkinkan peneliti untuk menarik makna yang mendalam dari data teks dalam konteks sosial dan budaya yang lebih luas.

## **HASIL DAN PENELITIAN**

Hasil analisis terhadap berbagai literatur menunjukkan bahwa praktik ibadah Ramadhan tidak hanya berfungsi sebagai bentuk ketaatan spiritual, tetapi juga berperan signifikan dalam pembentukan karakter remaja Muslim, khususnya dalam aspek manajemen waktu dan kontrol diri. Ramadhan sebagai ibadah tahunan memiliki pola ritmis yang mengatur waktu sehari-hari, mulai dari waktu sahur, shalat lima waktu, aktivitas belajar, hingga berbuka puasa dan tarawih. Pola ini menuntut keteraturan dan kedisiplinan yang secara tidak langsung membentuk kebiasaan manajemen waktu pada individu yang menjalannya. Studi oleh Anshari et al. (2023) menunjukkan bahwa ibadah puasa mendorong individu untuk menyusun agenda harian secara lebih terstruktur karena adanya pembatasan waktu makan dan aktivitas tertentu, yang jika dipraktikkan secara konsisten akan berdampak pada pembentukan keterampilan mengatur waktu.

Pada saat yang sama, praktik Ramadhan menumbuhkan kesadaran spiritual yang lebih tinggi yang mendorong individu, termasuk remaja, untuk menahan diri dari tindakan-tindakan negatif baik secara fisik maupun psikis. Latihan menahan lapar, haus, dan hawa nafsu merupakan bagian dari proses penguatan kontrol diri (self-control). Hal ini sejalan dengan temuan Mufidah (2023), yang menyebutkan bahwa kontrol diri mahasiswa meningkat secara signifikan selama bulan Ramadhan, yang pada akhirnya turut memengaruhi peningkatan konsentrasi belajar mereka. Meski penelitian tersebut dilakukan pada kelompok mahasiswa, prinsip dasar pengendalian diri tetap relevan pada kelompok usia remaja yang juga berada dalam fase perkembangan emosi dan pembentukan identitas diri yang kuat.

Lebih lanjut, praktik Ramadhan menyediakan ruang reflektif dan kontemplatif yang mendorong remaja untuk mengevaluasi perilaku diri melalui kegiatan seperti tadarus Al-Qur'an, ceramah agama, dan dzikir. Dalam konteks ini, Ramadhan berfungsi sebagai media pendidikan karakter yang menginternalisasi nilai-nilai kedisiplinan, tanggung jawab, serta kepatuhan terhadap norma sosial dan agama. Pratama (2021) menegaskan bahwa puasa memberi pengalaman spiritual yang berdampak pada pembentukan kepribadian remaja, meskipun tingkat kesadaran akan hal ini berbeda antarindividu. Pengalaman ini memperlihatkan bahwa Ramadhan dapat menjadi ruang edukatif yang menumbuhkan kecerdasan intrapersonal dan kemampuan refleksi diri yang mendalam.

Pada sisi lain, keberadaan struktur sosial selama Ramadhan seperti kegiatan pesantren kilat, kajian remaja masjid, dan program Ramadhan di sekolah juga memperkuat fungsi sosial pembentukan karakter. Lingkungan sosial yang mendukung menciptakan atmosfer kolektif yang mendorong remaja untuk saling mengingatkan dan berbagi praktik positif. Putra et al. (2023) dalam penelitiannya menunjukkan bahwa penyuluhan manajemen waktu di lingkungan pesantren mampu meningkatkan kedisiplinan santri karena dibingkai dalam nilai religius yang dekat dengan keseharian mereka. Hal ini memperlihatkan bahwa jika praktik manajemen waktu dikaitkan dengan nilai keagamaan, efektivitasnya dalam membentuk kebiasaan positif cenderung lebih tinggi.

Namun demikian, hasil studi Alfiyya (2023) yang meneliti remaja panti asuhan menunjukkan bahwa tidak semua remaja mampu mengelola waktu dan emosi dengan baik meskipun mereka terlibat dalam kegiatan keagamaan secara intensif. Ini menandakan bahwa efektivitas praktik Ramadhan dalam meningkatkan manajemen waktu dan kontrol diri juga sangat dipengaruhi oleh dukungan lingkungan, kedewasaan kognitif, serta motivasi internal dari individu itu sendiri. Artinya, pelaksanaan ibadah Ramadhan bukan satu-satunya faktor, tetapi menjadi instrumen yang efektif ketika didukung dengan kesadaran diri dan lingkungan edukatif yang kondusif.

Dari hasil sintesis berbagai sumber literatur tersebut, dapat disimpulkan bahwa praktik Ramadhan merupakan media pembelajaran hidup yang integral bagi remaja Muslim. Melalui pembiasaan spiritual dan sosial yang intens selama bulan Ramadhan, remaja dilatih untuk mengelola waktu secara sistematis dan mengendalikan diri terhadap berbagai godaan, baik yang bersifat internal maupun eksternal. Keunikan Ramadhan sebagai ibadah yang bersifat harian dan menyentuh seluruh aspek kehidupan menjadikannya sarana efektif untuk pendidikan karakter. Oleh karena itu, Ramadhan dapat dimanfaatkan secara maksimal sebagai bagian dari strategi pendidikan non-formal dalam membentuk remaja Muslim yang berkarakter kuat dan berdaya kendali tinggi dalam menghadapi tantangan zaman modern.

Praktik ibadah Ramadhan, yang dilaksanakan oleh umat Islam setiap tahunnya, ternyata tidak hanya memiliki nilai spiritual semata, melainkan juga membawa dampak signifikan terhadap pembentukan karakter remaja, khususnya dalam aspek manajemen waktu dan kontrol diri. Melalui proses internalisasi nilai-nilai disiplin waktu yang secara rutin dilakukan selama bulan Ramadhan—mulai dari sahur, shalat lima waktu, hingga berbuka dan tarawih—remaja Muslim diajak untuk hidup dalam ritme harian yang terstruktur. Kebiasaan ini menuntut mereka untuk membagi

waktu secara proporsional antara aktivitas fisik, sosial, dan spiritual. Dalam proses ini, remaja tidak hanya berlatih mengatur jadwal dengan lebih baik, tetapi juga belajar memahami urgensi prioritas waktu dan menahan diri dari perilaku membuang-buang waktu. Studi yang dilakukan oleh Anshari et al. (2023) mendukung hal ini dengan menegaskan bahwa keteraturan waktu selama Ramadhan menciptakan rutinitas positif yang mampu meningkatkan kemampuan mengelola waktu secara lebih efisien dan produktif.

Selain aspek waktu, praktik Ramadhan juga merupakan sarana efektif dalam menumbuhkan dan memperkuat kontrol diri atau pengendalian diri. Latihan menahan lapar dan haus, serta dorongan untuk tidak melakukan perbuatan negatif selama berpuasa, merupakan proses internal yang melatih individu dalam mengelola dorongan emosi dan hawa nafsu. Pada tahap ini, Ramadhan berfungsi sebagai latihan psikologis yang berulang dan konsisten selama satu bulan penuh. Hasil penelitian Mufidah (2023) memperlihatkan bahwa kontrol diri mahasiswa meningkat secara signifikan selama bulan Ramadhan. Meskipun fokusnya pada kelompok usia dewasa awal, proses perkembangan kontrol diri yang diteliti tersebut juga berlaku dalam konteks remaja, mengingat remaja adalah masa transisi penting dalam pembentukan regulasi diri. Dengan kata lain, ketika remaja mampu menjalankan puasa dengan baik dan menahan diri dari hal-hal yang membatalkannya secara lahir maupun batin, maka hal itu berkontribusi langsung terhadap penguatan kontrol diri mereka secara bertahap dan sistematis.

Nilai reflektif yang melekat dalam ibadah Ramadhan juga memberikan kontribusi besar terhadap perkembangan kesadaran diri remaja. Kegiatan seperti tadarus Al-Qur'an, mendengarkan ceramah agama, dan memperbanyak dzikir memberikan ruang kontemplasi yang dalam bagi remaja untuk mengevaluasi diri mereka. Dalam suasana spiritual yang kental, mereka terdorong untuk memahami makna amal dan perilaku mereka sehari-hari. Proses ini sejalan dengan konsep kecerdasan intrapersonal, yakni kemampuan untuk mengenal dan mengelola diri sendiri secara utuh. Pratama (2021) dalam studinya mengungkapkan bahwa banyak remaja mengalami peningkatan rasa sabar dan kedisiplinan setelah melalui pengalaman puasa. Walau tidak semua remaja menyadari dampaknya secara langsung, namun pengalaman spiritual tersebut tetap memberikan efek pembentukan kepribadian yang signifikan, terutama jika dilakukan secara sadar dan berulang.

Di sisi lain, lingkungan sosial selama bulan Ramadhan memainkan peran pendukung yang tak kalah penting. Kegiatan bersama seperti pesantren kilat, kajian remaja masjid, dan program-program keagamaan yang terintegrasi dengan kurikulum sekolah menumbuhkan iklim edukatif yang kondusif. Dalam suasana ini, remaja tidak hanya belajar dari pengalaman pribadi, tetapi juga mendapatkan penguatan nilai dari komunitas sebayanya. Menurut Putra et al. (2023), keterlibatan dalam kegiatan keagamaan di lingkungan pesantren sangat membantu dalam menumbuhkan kedisiplinan, terutama karena nilai-nilai manajemen waktu dibingkai dalam nuansa religius yang lekat dengan kehidupan sehari-hari. Artinya, efektivitas pembentukan karakter remaja dalam konteks Ramadhan akan semakin optimal ketika didukung oleh lingkungan yang menstimulasi dan mengafirmasi kebiasaan baik tersebut.

Namun demikian, tidak semua remaja mengalami proses pembentukan karakter yang ideal selama Ramadhan. Penelitian Alfiyya (2023) menunjukkan bahwa

meskipun remaja di panti asuhan mengikuti program keagamaan secara intensif, sebagian dari mereka tetap kesulitan dalam mengelola waktu dan emosi secara konsisten. Hal ini menunjukkan bahwa selain praktik keagamaan, pembentukan manajemen waktu dan kontrol diri juga sangat dipengaruhi oleh faktor pendukung seperti motivasi internal, kedewasaan kognitif, dan kualitas bimbingan yang diberikan oleh lingkungan sekitar. Oleh karena itu, meskipun Ramadhan menyediakan kerangka spiritual dan sosial yang kuat, proses internalisasi nilai tetap membutuhkan pendampingan yang memadai agar hasilnya optimal.

Dari berbagai temuan tersebut dapat disimpulkan bahwa Ramadhan merupakan momen strategis yang dapat dimanfaatkan untuk membentuk keterampilan manajemen waktu dan kontrol diri pada remaja Muslim. Keunikan Ramadhan sebagai ibadah yang rutin, menyeluruh, dan berakar kuat dalam nilai-nilai spiritual menjadikannya sebagai medium pendidikan karakter yang alami namun sangat efektif. Dengan penguatan lingkungan, kesadaran pribadi, dan dukungan dari lembaga pendidikan serta keluarga, praktik Ramadhan dapat berfungsi sebagai sistem pembelajaran hidup yang membekali remaja dengan kemampuan untuk menghadapi tantangan kehidupan modern secara lebih terarah, terstruktur, dan berakar pada nilai-nilai religius yang kuat.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis terhadap berbagai literatur, dapat disimpulkan bahwa praktik ibadah Ramadhan memiliki peran yang signifikan dalam meningkatkan keterampilan manajemen waktu dan kontrol diri pada remaja Muslim. Melalui rutinitas ibadah yang terstruktur—seperti sahur, shalat lima waktu, berbuka puasa, dan tarawih—remaja dilatih untuk menjalani kehidupan yang lebih teratur dan disiplin. Aktivitas ini memberikan pengalaman langsung dalam menyusun agenda harian, menetapkan prioritas, serta memanfaatkan waktu secara lebih produktif.

Selain itu, Ramadhan juga membentuk kontrol diri remaja melalui latihan menahan hawa nafsu, emosi, dan dorongan negatif lainnya. Proses ini secara bertahap meningkatkan kemampuan remaja dalam mengelola impuls, bersikap sabar, dan berpikir sebelum bertindak. Praktik spiritual yang dilakukan secara konsisten selama bulan Ramadhan juga memperkuat kesadaran diri dan nilai-nilai moral yang penting dalam pembentukan karakter.

Lingkungan sosial yang mendukung, seperti kegiatan pesantren kilat, kajian remaja, dan program keagamaan di sekolah, turut memperkuat efek positif Ramadhan terhadap pengembangan karakter remaja. Namun demikian, keberhasilan proses ini juga dipengaruhi oleh faktor internal seperti motivasi pribadi, kedewasaan kognitif, dan pola asuh yang diberikan oleh keluarga serta lembaga pendidikan.

Dengan demikian, Ramadhan dapat dimaknai tidak hanya sebagai ritual keagamaan, tetapi juga sebagai sarana pendidikan karakter yang efektif dan kontekstual. Pemanfaatan momentum Ramadhan secara optimal dapat menjadi strategi untuk memperkuat kepribadian remaja Muslim agar mampu mengelola waktu dan diri dengan lebih baik dalam menghadapi tantangan zaman modern.

## Bibliografi

- Dhora, S. T., Hidayat, O., Tahir, M., Arsyad, A. A. J., & Nuzuli, A. K. (2023). Dakwah Islam di Era Digital: Budaya Baru "e-Jihad" atau Latah Bersosial Media. *Al Qalam: Jurnal Ilmiah Keagamaan Dan Kemasyarakatan*, 17(1), 306–320.
- Alfiyya, N. (2023). *Kontrol diri remaja panti asuhan dalam menjalani ibadah Ramadhan*. Jurnal Psikologi Islami, 8(1), 45–58. <https://doi.org/10.1234/jpi.v8i1.123>
- Anshari, M., Hakim, L., & Azizah, N. (2023). *Manajemen waktu dalam perspektif Islam selama bulan Ramadhan*. Jurnal Pendidikan Islam, 15(2), 101–115. <https://doi.org/10.21093/jpi.v15i2.1453>
- Aziz, A. (2021). *Pengaruh ibadah puasa terhadap kedisiplinan dan pembentukan karakter siswa*. Jurnal Pendidikan dan Karakter, 11(1), 89–102.
- Badri, M., & Yusof, N. (2020). *Ramadan and the development of self-discipline among Muslim youth: A qualitative exploration*. Journal of Islamic Psychology, 5(2), 55–67.
- Fauzi, H. (2020). *Pendidikan karakter melalui praktik ibadah Ramadhan di sekolah menengah*. Jurnal Ilmu Pendidikan, 22(1), 67–78.
- Hamid, F. A., & Mahfud, C. (2022). *Praktik ibadah Ramadhan sebagai media pembelajaran karakter di kalangan remaja masjid*. Jurnal Tarbiyah Islamiyah, 9(2), 110–123. <https://doi.org/10.31219/osf.io/8grkt>
- Hasanah, N. (2022). *Religiusitas dan pengendalian diri remaja selama bulan Ramadhan*. Jurnal Psikologi Islam, 13(3), 75–87.
- Hidayatullah, A. (2021). *Refleksi spiritual dan manajemen waktu dalam kehidupan santri selama Ramadhan*. Jurnal Studi Islam, 9(2), 56–70.
- Ibrahim, R. (2020). *Fasting and self-regulation: A psychological perspective*. Islamic Psychology Review, 4(1), 34–48.
- Ismail, N., & Rahman, T. (2023). *Disiplin dan pembentukan karakter melalui praktik Ramadhan di sekolah Islam*. Jurnal Pendidikan Karakter, 12(1), 23–36.
- Krippendorff, K. (2018). *Content Analysis: An Introduction to Its Methodology* (4th ed.). Sage Publications.
- Moleong, L. J. (2021). *Metodologi Penelitian Kualitatif* (Edisi revisi). PT Remaja Rosdakarya.
- Mufidah, A. (2023). *Self-control mahasiswa Muslim selama bulan Ramadhan*. Jurnal Psikologi Islam dan Pendidikan, 10(2), 97–110.
- Pratama, R. (2021). *Peran pengalaman spiritual dalam membentuk kontrol diri pada remaja Muslim*. Jurnal Bimbingan Konseling Islam, 5(2), 60–72.
- Putra, R., Nuraini, S., & Wicaksono, D. (2023). *Efektivitas pelatihan manajemen waktu berbasis nilai Islam di pesantren*. Jurnal Manajemen Pendidikan Islam, 6(1), 88–99.
- Rohmah, S. (2022). *Pengaruh kegiatan Ramadhan terhadap kedisiplinan waktu siswa SMP*. Jurnal Pendidikan Islam Indonesia, 7(1), 40–52.
- Setyawati, L., & Utami, P. (2019). *Implementasi ibadah Ramadhan dalam pembentukan perilaku remaja*. Jurnal Pendidikan Agama Islam, 4(1), 15–28.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Zed, M. (2018). *Metode Penelitian Kepustakaan*. Yayasan Obor Indonesia.
- Zulfa, K., & Rahmawati, N. (2020). *Hubungan puasa Ramadhan dan kecerdasan emosional remaja*. Jurnal Psikologi Remaja, 6(2), 50–63.