



Puasa sebagai Disiplin Spiritual: Studi Komparatif antara Ramadan dalam Islam dan Lent dalam Kristen

Haryani*

Institut Agama Islam Negeri Manado, Manado, Indonesia, 95000

Email: haryani4321@gmail.com

Garcia Kristin Rompas

Institut Agama Kristen Negeri Manado, Minahasa, Indonesia, 95661

Email: garciakristinrompas@gmail.com

Kristin Parera Lengkey

Institut Agama Kristen Negeri Manado, Minahasa, Indonesia, 95661

Email: kristinpareralengkey@gmail.com

Histori Naskah	Diserahkan	Direvisi	Diterima	Tersedia Online
	10-07-2025	09-12-2025	12-12-2025	23-12-2025

Abstract

Fasting remains a vital religious practice in today's fast-paced modern culture, yet comparative studies specifically examining the mechanisms by which fasting fosters spiritual discipline across traditions are limited. This study aims to operationally identify the theological and ritual differences between Ramadan in Islam and Lent in Christianity, analyze the mechanisms by which fasting fosters spiritual discipline, and evaluate its practical implications for moral resilience and social responsibility. Using qualitative methods grounded in the literature, this study employs hermeneutic analysis of normative texts and thematic analysis of theological literature, progressing through the stages of source selection, contextual reading, and comparative synthesis. Triangulation is employed to ensure validity. The results reveal three main mechanisms that consistently emerge across both traditions: first, time-bound and repetitive ritual structures that strengthen impulse control and the stability of self-discipline; second, communal practices, such as Ramadan *iftar* and Lenten charity services, that foster empathy, solidarity, and a sense of social responsibility; and third, the practice of spiritual reflection through prayer, repentance, and *muhasabah*, which deepens moral awareness and strengthens ethical orientation. The analysis also revealed differences in theological emphasis: Ramadan emphasises the vertical relationship between the individual and God, as well as collective charity. In contrast, Lent emphasises self-denial and personal transformation. These findings indicate the potential of fasting as a medium for developing spiritual disciplines across traditions and a basis for more constructive interfaith dialogue.

Keywords: Fasting; Spiritual Discipline; Ramadan; Lent; Self-Transformation

Abstrak

Puasa merupakan praktik keagamaan yang tetap penting di tengah budaya modern yang serba instan, namun studi komparatif yang secara khusus menelaah mekanisme pembentukan disiplin spiritual melalui puasa lintas tradisi masih terbatas. Penelitian ini

bertujuan secara operasional untuk mengidentifikasi perbedaan teologis dan ritual antara Ramadan dalam Islam dan Lent dalam Kristen, menganalisis mekanisme puasa yang membentuk disiplin spiritual, serta mengevaluasi implikasi praktisnya terhadap ketahanan moral dan tanggung jawab sosial. Menggunakan metode kualitatif berbasis studi kepustakaan, penelitian ini menerapkan analisis hermeneutik terhadap teks normatif serta analisis tematik terhadap literatur teologis, melalui tahapan seleksi sumber, pembacaan kontekstual, dan sintesis komparatif disertai triangulasi untuk menjaga validitas. Hasil penelitian menunjukkan tiga mekanisme utama yang secara konsisten muncul pada kedua tradisi: pertama, struktur ritual yang berbatas waktu dan bersifat repetitif, yang memperkuat pengendalian dorongan serta stabilitas disiplin diri; kedua, praktik komunal, seperti *iftar* Ramadan dan pelayanan amal masa Lent, yang meningkatkan empati, solidaritas, serta kesadaran akan tanggung jawab sosial; ketiga, praktik refleksi spiritual melalui doa, pertobatan, dan muhasabah, yang memperdalam kesadaran moral dan memperkuat orientasi etis. Analisis juga menemukan perbedaan penekanan teologis: Ramadan menonjolkan relasi vertikal individu-Tuhan dan amal kolektif, sedangkan Lent menekankan penyangkalan diri dan transformasi personal. Temuan ini mengindikasikan potensi puasa sebagai medium pengembangan disiplin spiritual lintas tradisi serta dasar dialog interfaith yang lebih konstruktif.

Kata Kunci: Puasa; Disiplin Spiritual; Ramadan; Lent; Transformasi Diri

Pendahuluan

Puasa sebagai disiplin spiritual menempati posisi penting dalam berbagai tradisi keagamaan, khususnya Islam dan Kristen, karena berfungsi menata perilaku, mengasah kesadaran moral, serta membentuk kepekaan spiritual melalui praktik pengendalian diri. Disiplin spiritual, sebagaimana dijelaskan Foster (1998), mencakup latihan-latihan asketik yang bertujuan mengarahkan manusia pada transformasi batin yang berkelanjutan. Dalam Islam, puasa Ramadan dipahami bukan sekadar menahan diri secara fisik, melainkan proses pembentukan karakter yang menguatkan takwa, kesabaran, dan solidaritas sosial (Latif et al, 2025). Tradisi Lent dalam Kristen menunjukkan orientasi serupa melalui praktik puasa dan pantang sebagai latihan pertobatan dan rekonsiliasi spiritual (Saint-Laurent, 2025). Penekanan pada orientasi pembentukan diri ini memperlihatkan bahwa kedua tradisi berbagi fondasi teologis yang menempatkan puasa sebagai sarana pengembangan disiplin spiritual, meskipun ritus dan basis doktrinalnya tidak identik.

Fenomena pergeseran praktik keagamaan modern memperlihatkan munculnya kecenderungan ritualisme yang mengurangi kedalaman makna puasa sebagai praktik pembentukan diri. Pew Research Center (2022) menunjukkan bahwa peningkatan tekanan ekonomi, gaya hidup cepat, dan individualisasi menyebabkan menurunnya kapasitas umat beragama memaknai praktik puasa sebagai instrumen disiplin batin. Realitas tersebut berdampak langsung pada umat Islam dan Kristen yang menjalankan Ramadan serta Lent; keduanya menghadapi tantangan serupa berupa lemahnya internalisasi nilai spiritual karena dominasi kepentingan pragmatis ataupun sosial-seremonial (Crockford, 2019). Kondisi

tersebut menegaskan adanya kebutuhan akademik untuk mengevaluasi ulang sejauh mana puasa masih berfungsi sebagai sarana transformasi diri pada masyarakat modern dan bagaimana faktor-faktor sosio-spiritual mempengaruhi keberhasilannya. Kompleksitas ini menciptakan ruang kosong penelitian yang menuntut penjelasan lebih sistematis mengenai relevansi puasa lintas tradisi dalam konteks kontemporer.

Kajian terdahulu memberikan pemahaman mendasar mengenai dimensi psikologis, sosial, dan etik dalam praktik puasa, namun belum menyentuh model disiplin spiritual secara komparatif. Bayani et al. (2020) menemukan bahwa puasa Ramadan meningkatkan kontrol diri, stabilitas emosi, dan perilaku prososial, sementara Oishi dan Cha (2024) menegaskan bahwa Lent memperkuat kesadaran reflektif dan orientasi pertobatan. Penelitian Shalihin dan Sholihin (2022) memperlihatkan bahwa aktivitas puasa meningkatkan empati dan kohesi sosial, sedangkan studi komparatif Lubis et al. (2024) mengidentifikasi kesamaan fungsional antara Ramadan dan Lent dalam pembentukan karakter meski pola ritualnya berbeda. Rosidi dan Salim (2025) menekankan pentingnya puasa sebagai instrumen pembelajaran spiritual yang menata motivasi religius dan integritas moral. Meskipun berkontribusi besar, penelitian-penelitian tersebut belum memberikan sintesis teoretis dan praktis tentang puasa sebagai disiplin spiritual lintas tradisi, khususnya dalam menghadapi tantangan modern. Kesenjangan inilah yang menguatkan urgensi dilakukan kajian komparatif yang tidak hanya mendeskripsikan praktik, tetapi menelaah struktur motivasional dan nilai transformatif yang menopang keduanya.

Masalah utama yang diangkat dalam penelitian ini adalah: bagaimana puasa Ramadan dan Lent berfungsi sebagai disiplin spiritual; bagaimana faktor internal dan eksternal memengaruhi keberhasilan internalisasi nilai-nilainya; serta bagaimana persamaan dan perbedaan keduanya dapat dipahami dalam kerangka teoretis disiplin spiritual? Tujuan penelitian diarahkan untuk menganalisis struktur nilai, motivasi, dan mekanisme pembentukan diri dalam kedua tradisi, sekaligus merumuskan posisi konseptual puasa sebagai praktik transformasi spiritual lintas agama. Argumen awal penelitian bertumpu pada klaim bahwa puasa mengandung potensi universal dalam membentuk kesadaran diri, pengendalian diri, serta kepekaan etis, sehingga praktik tersebut dapat dipahami sebagai instrumen pembinaan spiritual yang melampaui batas ritus formal. Kontribusi yang diharapkan meliputi penguatan kerangka teoretis disiplin spiritual, penyediaan perspektif komparatif yang menekankan kesetaraan nilai transformatif antartradisi, serta penyusunan rujukan konseptual yang relevan bagi pengembangan pendidikan spiritual masyarakat modern.

Metode

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif komparatif berbasis *critical comparative religious study* dengan kerangka *hermeneutic-comparative analysis*

untuk menelaah puasa Ramadan dalam Islam dan Lent dalam Kristen secara tekstual, kontekstual, dan teologis. Sumber data terdiri atas data primer berupa teks suci Al-Quran, Alkitab, dan dokumen teologis resmi kedua tradisi, serta data sekunder berupa buku teologi, artikel jurnal bereputasi, dan penelitian terdahulu yang relevan. Pengumpulan data dilakukan melalui prosedur *systematic literature review* meliputi penelusuran pada basis data akademik seperti Scopus, *Religion Database* menggunakan kata kunci terstandar, seleksi awal berdasarkan relevansi dan abstrak, verifikasi kredibilitas, klasifikasi tematik, serta triangulasi sumber untuk menjaga validitas. Analisis data menggunakan *thematic content analysis* model Braun dan Clarke dengan tahapan pembacaan intensif, pengkodean deduktif-induktif, pengembangan kategori tematik, dan *conceptual mapping* untuk menyusun matriks perbandingan sistematis antara kedua tradisi puasa. Proses sintesis dilakukan melalui *thematic juxtaposition* untuk menyoroti titik temu, perbedaan struktural, serta implikasi teologis dan sosioreligius.

Hasil dan Pembahasan

Landasan Teologis dan Tujuan Spiritual Puasa

Puasa dalam Islam dan Kristen berakar pada landasan normatif yang membentuk orientasi teologis dan disposisi spiritual pemeluknya. Dalam Islam, Surah al-Baqarah ayat 183 menegaskan puasa sebagai kewajiban yang diarahkan pada pembentukan takwa, yang oleh al-Ṭabarī (2001) dipahami sebagai kesadaran batin yang mengatur dorongan duniawi melalui ketaatan spiritual. Pemikir modern seperti Fazlur Rahman (1982) menekankan dimensi moral puasa sebagai rekonstruksi orientasi iman menuju kehendak Tuhan. Dalam Kristen, Matius 6:16–18 menegaskan puasa sebagai laku batin yang menuntut ketulusan, bukan performativitas religius. Thomas Aquinas (1947) memosisikan puasa dalam kerangka *temperantia* sebagai kebajikan yang menata nafsu demi pemurnian moral dalam terang kasih karunia. Perbandingan kedua landasan normatif ini memperlihatkan perbedaan epistemologis: Islam menekankan dimensi syariat yang bersifat perintah, sedangkan Kristen menekankan disposisi batin sebagai respons terhadap relasi kasih dengan Allah. Keduanya berfungsi membentuk kerangka pemahaman awal mengenai tujuan spiritual puasa.

Struktur spiritual puasa dalam Islam diperdalam oleh pemikiran al-Ghazālī (2009) yang memetakan tiga tingkatan puasa: fisik, etis, dan batiniah. Struktur hierarkis ini memosisikan puasa sebagai ikhtiar penyucian hati melalui penundukan *nafs* agar kesadaran tauhid dapat muncul secara jernih. Pandangan ini menunjukkan posisi puasa sebagai ibadah *mahḍah* yang menegaskan orientasi teosentris dan relasi vertikal antara hamba dan Tuhan. Analisis komparatif menuntut pengaitannya dengan tradisi Kristen: hierarki puasa al-Ghazālī memiliki korespondensi fungsional dengan konsep *purification of the heart* dalam spiritualitas Patristik, meskipun landasan dogmatis keduanya berbeda. Islam menekankan penyucian hati sebagai konsekuensi ketaatan syariat (Supriyanto, 2023), sementara tradisi Kristen

memahami pemurnian batin sebagai respons terhadap rahmat (Webster et al., 2021).

Dalam Kristen, puasa dipahami sebagai partisipasi dalam penderitaan Kristus, proses pertobatan, dan pembaruan relasi dengan Allah (Giaginis et al., 2023). Praktik puasa dalam masa Prapaskah berfungsi membentuk disposisi rohani yang meneguhkan kesadaran akan salib, sebagaimana dijelaskan literatur Katolik kontemporer (Mitrofanova, 2018). Karl Rahner (1975a) menekankan intensi batin sebagai syarat bermaknanya puasa, sedangkan John Calvin (2006) memandang puasa sebagai disiplin rohani yang menguatkan doa dan penyesalan. Analisis terhadap ragam tradisi Kristen ini menegaskan bahwa puasa tidak dimaknai sebagai pemenuhan hukum, melainkan sebagai latihan disposisi yang menajamkan kesadaran moral. Perbandingan dengan Islam memperlihatkan distingsi penting: Islam menitikberatkan kepatuhan terhadap perintah Tuhan, sedangkan Kristen menekankan respons kasih dan transformasi batin melalui pertobatan. Kesetaraan tidak berada pada tingkat doktrin, melainkan pada fungsi spiritualnya sebagai praktik yang menata disposisi moral.

Pendekatan komparatif terhadap konsep takwa dalam Islam dan *metanoia* dalam Kristen mengandung dimensi spiritual yang berbeda secara teologis. Takwa merupakan kesadaran etis-transendental yang menuntun manusia menjaga kemurnian jiwa melalui ketaatan kepada wahyu (Bhatti et al., 2021). *Metanoia* dipahami sebagai transformasi batin yang mengarah pada pembaruan hidup dalam terang kasih Allah (Joubert, 2013). Meski keduanya membentuk orientasi moral, struktur teologisnya tidak identik. Islam berangkat dari fondasi antropologi fitrah, sedangkan Kristen menggunakan kerangka *fallen nature* sebagai dasar kebutuhan pertobatan. Penyandingan keduanya harus dijelaskan dalam kerangka fungsi spiritual, bukan penyamaan doktrin. Penempatan literatur lintas agama seperti Nasr (2009) dan Williams (2014) memperkuat pemahaman fenomenologis puasa sebagai mekanisme yang menyeimbangkan dimensi jasmani dan rohani, namun perbedaannya tetap penting untuk dijaga agar tidak menghasilkan generalisasi teologis.

Tujuan spiritual puasa dalam Islam berfokus pada *tazkiyah*, yakni penyucian jiwa yang dilakukan dengan menundukkan *nafs* agar hati dapat menerima cahaya petunjuk Tuhan (Nasr, 2013). Ibn Qayyim al-Jawziyyah (2019) menegaskan peran puasa dalam menajamkan intuisi rohani sehingga manusia dapat bergerak menuju kedekatan dengan Tuhan (*qurb ilā Allah*). Dalam tradisi Kristen, pemurnian hati terartikulasikan melalui doa Mazmur 51:10 yang menuntut penciptaan hati yang murni sebagai syarat pembaruan relasi dengan Allah (Rahner, 1975). Perbandingan keduanya menunjukkan bahwa *tazkiyah* berfungsi mengembalikan kesadaran manusia kepada tauhid, sedangkan pemurnian hati dalam Kristen bertumpu pada rekonsiliasi dengan Allah melalui rahmat. Kedekatan fenomenologis ini tidak

menghapus perbedaan dogmatis, tetapi menunjukkan kesejajaran fungsi spiritual puasa dalam membentuk disposisi moral yang lebih luhur.

Konsep kedekatan dengan Tuhan dalam kedua tradisi memperlihatkan persinggungan fenomenologis namun berakar pada metafisika yang berbeda. Dalam Islam, puasa memperkuat *qurb ilā Allah* sebagai pengalaman kedekatan tanpa menyentuh ranah penyatuan ontologis. Dalam Kristen, terutama melalui pemikiran Pauli dalam Galatia 2:20, kedekatan dengan Allah dapat dimaknai sebagai partisipasi dalam kehidupan Kristus (Dunn, 1998). Perbandingan keduanya membutuhkan distingsi konseptual untuk menghindari penyamaan doktrin. *Qurb* merupakan kedekatan relasional yang tetap menjaga transendensi Tuhan secara mutlak (Al-Gazālī, 2009), sedangkan *union with Christ* menandai partisipasi eksistensial yang lebih intens (Sanders, 2010). Keduanya sama-sama menuntut pengosongan diri dari ego sebagai proses pembentukan disposisi rohani yang terbuka kepada realitas transenden, namun tujuan teologis masing-masing tradisi tetap berbeda.

Pemahaman atas landasan normatif dan tujuan spiritual puasa dalam kedua agama tersebut memperlihatkan bahwa keduanya berfungsi membentuk disposisi religius yang menata kembali orientasi moral, spiritual, dan eksistensial manusia. Al-Quran dan Alkitab menempatkan puasa sebagai praktik yang memurnikan batin, namun kerangka teologis yang menopangnya berbeda. Studi komparatif harus membedakan doktrin sambil mengungkap titik temu fenomenologis, sehingga analisis tidak terperangkap pada simplifikasi teologis. Pemanfaatan literatur komparatif lintas agama memperkuat argumen bahwa puasa berfungsi sebagai mekanisme pembentukan manusia rohani dalam kedua tradisi tanpa menegasikan perbedaan dogmatis yang membentuk identitas masing-masing agama.

Dimensi Disiplin Diri dan Pengendalian Nafsu

Disiplin diri dalam tradisi puasa terbentuk melalui seperangkat mekanisme asketis yang menata kehendak, mengatur respons impulsif, dan memperkuat kapasitas pengendalian diri. Dalam kerangka teori *ascetic technologies of the self* (Foucault, 1995) dan *self-regulation* (Baumeister & Vohs, 2007), puasa berfungsi sebagai sistem pelatihan diri yang memodifikasi perilaku melalui repetisi tindakan, pembatasan hasrat, dan penataan pola afektif. Perspektif ini memungkinkan pembacaan yang lebih konseptual terhadap praktik Ramadan dan Lent, sehingga puasa tidak berhenti pada tataran ritual, tetapi dipahami sebagai proses pembentukan disposisi mental melalui interaksi antara tubuh, kognisi, dan kehendak moral.

Dalam konteks Islam, disiplin diri pada Ramadan bekerja melalui struktur ritual yang mengatur ritme biologis dan pola respons emosional. Konsep *tazkiyah al-Nafs* memosisikan pengendalian diri sebagai latihan pengelolaan dorongan diri melalui mekanisme penundaan kepuasan, regulasi perilaku, serta pembiasaan pengawasan diri (Hafidurrahman, Dannur, & Fauzan, 2023). Nasr (2007)

menekankan bahwa ritme harian puasa membangun koordinasi antara aktivitas fisik dan kesadaran spiritual sehingga tindakan menahan lapar menjadi bentuk *behavioral inhibition*. Integrasi model psikologi positif memperlihatkan bahwa konsistensi penahanan keinginan selama Ramadan memperkuat kapasitas *delayed gratification* dan *inhibitory control*, yang dalam jangka panjang menghasilkan habitus religius berupa peningkatan sensitivitas terhadap dorongan internal (Balkaya-Ince et al., 2024). Ketika dilihat dalam kerangka habitus (Bourdieu, 1993), rutinitas Ramadan menciptakan pola disiplin yang tertanam secara embodied dan berfungsi sebagai perangkat regulasi diri.

Tradisi Lent menunjukkan pola pengendalian diri yang berorientasi pada latihan reflektif dan penataan batin. Foster (1998) menggambarkan puasa dalam Lent sebagai sarana pemurnian kehendak melalui penyederhanaan hidup, sementara studi psikologi kontemplatif oleh Marcus dan McCullough (2021) menegaskan bahwa praktik doa, pantang, dan keheningan bekerja melalui mekanisme *cognitive reframing* dan *affective modulation*. Lent tidak mengandalkan pembatasan fisik yang ketat, tetapi memusatkan perhatian pada pengelolaan pikiran dan disposisi hati melalui refleksi moral harian. Perspektif psikologi agama kontemporer memperlihatkan bahwa latihan kontemplatif menumbuhkan *mindful self-regulation*, yaitu kemampuan memonitor dorongan internal secara sadar sehingga individu mampu menata respons emosional dan kehendak secara stabil (Bockmann & Yu, 2023). Model ini memperlihatkan bahwa Lent menekankan disiplin melalui pembentukan struktur kesadaran batin yang mengorientasikan perilaku pada nilai, bukan sekadar regulasi tubuh.

Perbandingan kedua tradisi menunjukkan perbedaan modalitas pelatihan diri yang dapat dianalisis dengan kategori metodologis: struktur ritual, mekanisme kontrol, dan proses pembentukan kebiasaan. Ramadan mengandalkan *ritual-structured discipline*, yaitu pembiasaan tindakan melalui jadwal ibadah yang teratur dan menuntut repetisi perilaku, sementara Lent menggunakan *reflective-volitional discipline* yang bekerja melalui penataan intensi, pemaknaan atas pantang, dan internalisasi nilai melalui kontemplasi. Teori *habit formation* (Tierney & Baumeister, 2011) menjelaskan bahwa pengulangan tindakan dengan pola yang konsisten memperkuat *self-regulatory capacity*; dalam Ramadan, hal ini dicapai melalui aturan puasa yang bersifat kolektif, sedangkan dalam Lent pencapaian terjadi melalui proses reflektif yang menata arah kehendak. Struktur metodologis yang berbeda ini menghasilkan jalur regulasi diri yang berlainan: Ramadan memperkuat disiplin melalui pengaturan perilaku fisik, Lent memperkuat disiplin melalui pengelolaan proses mental.

Dimensi psikologis keduanya dapat ditinjau melalui perbedaan model pembelajaran diri. Ramadan mengaktifkan *social modeling* dan *external scaffolding* sebagaimana dijelaskan Bandura (1986); lingkungan komunal memperkuat regulasi diri melalui pengaruh sosial, observasi perilaku, dan pengawasan eksternal yang

menjadi internalisasi norma. Lent lebih bertumpu pada *individual religious coping*, yaitu strategi mengelola dorongan internal melalui perenungan dan evaluasi diri (Pargament, 1997). Dua model ini membentuk dua jalur pembentukan disiplin: eksternal-komunal pada Ramadan dan internal-reflektif pada Lent. Analisis ini memperjelas bahwa pengendalian diri tidak hanya dipengaruhi oleh praktik pantang itu sendiri, tetapi juga oleh lingkungan pembelajaran yang menyertai proses asketis.

Keterkaitan antara disiplin tubuh, kehendak, dan kesadaran moral dalam kedua tradisi menjelaskan bahwa pengendalian nafsu bukan sekadar pengurangan perilaku impulsif, tetapi rekonstruksi struktur kehendak melalui latihan yang terarah. Studi logoterapi oleh Tenschert, Furtner, dan Peters (2025) menegaskan bahwa praktik penyangkalan diri yang dijalani secara sadar membentuk *meaning-focused volition*, yaitu kemampuan mempertahankan tujuan meskipun menghadapi tekanan biologis dan emosional. Dalam konteks puasa, struktur latihan Ramadan dan Lent bekerja sebagai sistem *volitional restructuring* yang menyusun ulang hubungan individu dengan dorongan internal. Model ini memperlihatkan bahwa spiritual training merupakan proses pembentukan kontrol diri yang menggabungkan aspek tubuh, kognisi, dan nilai moral dalam satu kesatuan proses.

Transformasi Etis dan Sosial dari Praktik Puasa

Praktik puasa dalam Islam dan Kristen membentuk struktur etis yang menghubungkan pengalaman spiritual dengan pembentukan moralitas sosial. Pengalaman menahan kebutuhan dasar selama Ramadan dan Lent memicu refleksi diri, memperkuat kemampuan empatik, dan meningkatkan sensitivitas terhadap penderitaan orang lain. Fenomena ini telah dicatat dalam kajian psikologi agama yang menekankan bahwa ritual pengekangan diri memperkuat kapasitas prososial melalui peningkatan regulasi emosi dan empati afektif. Mekanisme internalisasi nilai tersebut tidak berhenti pada pengalaman individual, tetapi beroperasi dalam ruang sosial melalui pembiasaan kolektif yang memperkuat norma empati dan solidaritas (Luberto et al., 2018). Studi Rad (2023) menunjukkan bahwa praktik menunda konsumsi, terutama yang berlangsung secara komunal, menciptakan kesadaran relasional mengenai keterbatasan manusia dan tanggung jawab moral terhadap mereka yang hidup dalam situasi kekurangan.

Hubungan antara puasa dan transformasi sosial dalam Islam terwujud melalui institusionalisasi amal yang terintegrasi dalam struktur ibadah. Zakat, infak, dan sedekah selama Ramadan menjadi instrumen distribusi kesejahteraan yang tidak hanya berfungsi secara normatif tetapi juga ekonomis (Triyowati, Masnita, & Dr, 2018). Penelitian Ugur (2020) menunjukkan adanya peningkatan signifikan donasi pada bulan Ramadan, yang memperlihatkan hubungan antara praktik spiritual dan perilaku altruisme yang terukur. Zakat dipahami sebagai jembatan antara ibadah personal dan solidaritas publik, namun efektivitasnya sangat dipengaruhi kapasitas lembaga pengelola, akses masyarakat rentan, serta dinamika

sosial-ekonomi yang membentuk pola distribusi. Aktivitas berbagi seperti penyediaan makanan berbuka, program infak masjid, dan pelayanan sosial komunitas menegaskan bahwa transformasi etis tidak terjadi secara abstrak, melainkan melalui tindakan kolektif yang memperkuat kohesi sosial (Mustari et al., 2024).

Praktik Lent dalam Kristen memfasilitasi transformasi moral dengan menekankan refleksi, pengendalian diri, dan keterlibatan sosial melalui amal kasih. Kesadaran etis selama masa pra-Paskah tidak hanya berorientasi pada pertobatan individu tetapi juga pada kepekaan terhadap penderitaan sosial. Gereja-gereja memanfaatkan momentum ini untuk memperkuat program pelayanan, mendukung kelompok miskin, dan menjalankan aksi kemanusiaan (López & Kirk, 2022). Studi Taggart dan Jensen (2024) menunjukkan bahwa aktivitas filantropi meningkat selama Lent, meski tingkat intensitasnya bervariasi antar denominasi. Ritus liturgis, ajaran moral gerejawi, dan struktur komunitas berpengaruh terhadap sejauh mana praktik puasa menghasilkan aksi sosial yang berkelanjutan. Lent yang berorientasi pada pelayanan membuka ruang bagi pemaknaan spiritualitas sebagai gerak keluar menuju sesama, namun konteks denominasi dan kondisi sosial menentukan seberapa kuat nilai-nilai tersebut terdistribusi secara merata dalam komunitas Kristen (Obregon et al., 2022).

Penjelasan teologis dari kedua tradisi memperlihatkan titik temu dalam orientasi moral, namun masing-masing memiliki dasar konseptual berbeda. Pemikiran al-Ghazālī (2009) mengenai pemeliharaan hati sebagai inti puasa menekankan disiplin moral yang harus teraktualisasi dalam relasi sosial. Dalam Kristen, pemikiran moral seperti yang dikembangkan Hauerwas (2013) menekankan pembentukan karakter melalui disiplin spiritual yang mengarahkan individu pada transformasi masyarakat. Persamaan kedua tradisi terletak pada pandangan bahwa puasa bukan hanya praktik asketik, melainkan latihan moral yang membentuk kepekaan terhadap hak orang lain. Perbedaan terletak pada kerangka institusional dan teologis yang memandu artikulasi nilai tersebut. Analisis komparatif menunjukkan bahwa rezim normatif dan institusional berperan besar dalam determinasi apakah spiritualitas yang dibangun benar-benar menghasilkan perubahan sosial yang nyata.

Peningkatan aktivitas filantropi selama Ramadan dan Lent mencerminkan hubungan antara ritual keagamaan dan pembentukan modal sosial. Pertemuan rutin, partisipasi kolektif, dan kegiatan amal selama masa puasa memperkuat jejaring kepercayaan serta memperluas relasi antarkomunitas. Penelitian Aksoy dan Wiertz (2024) menunjukkan bahwa aktivitas keagamaan kolektif memiliki efek langsung terhadap peningkatan kepercayaan interpersonal dan kecenderungan berperilaku prososial. Meski demikian, penting untuk mempertimbangkan realitas struktural seperti kapasitas lembaga, bias kelompok, dan kecenderungan politisasi filantropi yang dapat memengaruhi efektivitas transformasi etis tersebut. Beberapa

studi misalnya Ekström (2018) mencatat risiko bahwa kegiatan amal yang bersifat musiman tidak selalu menghasilkan perubahan sosial jangka panjang tanpa dukungan institusional yang berkelanjutan.

Transformasi etis dan sosial dari praktik puasa memperlihatkan bahwa spiritualitas yang hidup tercermin dalam kesediaan individu dan komunitas beriman untuk memikul tanggung jawab moral terhadap masyarakat. Orientasi etis yang muncul dari Ramadan dan Lent menegaskan konvergensi nilai empati, keadilan, dan kepedulian, meski masing-masing berakar pada kerangka teologis dan institusional yang berbeda. Analisis komparatif menunjukkan bahwa keberhasilan transformasi moral tidak hanya ditentukan oleh ajaran keagamaan tetapi juga oleh struktur sosial, kapasitas lembaga, dan konteks budaya yang membentuk pola implementasinya.

Model Komparatif Disiplin Spiritual: Sintesis Ramadan–Lent

Sintesis disiplin spiritual Ramadan dan Lent dibangun melalui pendekatan *functional–structural comparison* yang memetakan mekanisme pembentukan spiritual pada kedua tradisi berdasarkan tiga dimensi utama: asketisme ritual, struktur kesadaran teologis, dan formasi moral. Pendekatan ini dipilih untuk menghindari generalisasi normatif dan memastikan bahwa integrasi dilakukan berdasarkan kesetaraan fungsi, bukan kesamaan dogmatis. Perspektif pedagogis lintas tradisi sebagaimana dikemukakan Nasr (1987) diposisikan sebagai kerangka analitis, bukan argumen normatif, sehingga fungsi puasa sebagai teknologi moral dapat ditafsirkan secara operasional. Ramadan dan Lent dipahami sebagai dua sistem disiplin spiritual yang memiliki mekanisme internal berbeda tetapi menampilkan pola pembentukan habitus asketis yang sepadan.

Dimensi asketik dalam puasa Ramadan dan Lent menunjukkan konfigurasi struktural yang berbeda tetapi dapat disejajarkan melalui konsep *functional equivalence*. Ramadan menerapkan asketisme yang terintegrasi dengan kehidupan sosial melalui ritme kolektif ibadah, sedangkan Lent mengembangkan asketisme kontemplatif yang menekankan perenungan personal. Prickett (2020) menunjukkan distingsi orientasi, namun dalam kerangka komparatif keduanya dapat ditempatkan dalam satu sumbu analitis yang menyoroti mekanisme pembentukan disiplin melalui pengaturan diri, pengekangan kebutuhan, dan latihan spiritual yang berulang. Pemetaan ini memperlihatkan bahwa perbedaan orientasi—kolektif pada Ramadan dan introspektif pada Lent—tidak menghalangi kesetaraan fungsi dalam proses penataan diri. Pendekatan ini mencegah reduksi bahwa dua tradisi tersebut hanya serupa pada tingkat permukaan dan memberi ruang untuk mencatat tensi epistemologis yang melekat dalam masing-masing praktik ibadah.

Struktur kesadaran teologis dalam kedua tradisi kemudian dipetakan melalui kerangka *ritual consciousness* untuk menegaskan mekanisme spiritual yang menghubungkan manusia dengan realitas transenden. Dalam Islam, praktik puasa

menumbuhkan *murāqabah* sebagai kesadaran tauhid yang menyatukan orientasi hidup dalam pengawasan Ilahi, sebagaimana ditekankan al-Ghazālī (2009). Lent menegaskan kesadaran eksistensial melalui refleksi terhadap penderitaan Kristus, yang membuka ruang bagi pemahaman mendalam tentang keterbatasan manusia dan kasih Ilahi, sebagaimana dikaji Rahner (1975a) dan Tillich (1957). Penyandingan dua bentuk kesadaran ini tidak dilakukan pada tingkat teologis-dogmatis, melainkan pada tingkat fungsional melalui mekanisme penginternalisasian nilai spiritual. Pendekatan tersebut memungkinkan penjelasan yang lebih akurat tentang bagaimana ritual puasa membangun kesadaran transendental melalui proses *embodied spirituality*, sehingga sintesis yang dihasilkan bersifat analitis, bukan simbolik.

Dimensi formasi moral dalam kedua tradisi dianalisis menggunakan kerangka *moral scaffolding* Fowler (1981) untuk menunjukkan bagaimana puasa berperan sebagai struktur pendukung pembentukan karakter. Ramadan mengembangkan orientasi moral kolektif melalui habituasi kejujuran, kesabaran, dan keadilan sosial, sedangkan Lent menguatkan integritas batin melalui pertobatan, kerendahan hati, dan pengorbanan personal. Distingsi ini penting untuk menghindari penyamaan yang tidak berdasar, namun keduanya menunjukkan pola pembentukan habitus moral yang dapat disejajarkan secara struktural. Pemetaan ini melahirkan dua poros analitis: poros sosial-komunitarian yang terlihat kuat pada Ramadan, dan poros introspektif-personal yang dominan pada Lent. Model komparatif kemudian dibangun dengan mengintegrasikan kedua poros tersebut ke dalam satu sistem yang memetakan locus dan orientasi perubahan moral.

Transformasi spiritual dalam Ramadan dan Lent dianalisis melalui kerangka *transformative spirituality* yang mencakup aspek asketik, kontemplatif, dan moral. Ramadan menuntun individu mencapai takwa sebagai kondisi moral-spiritual yang menyeimbangkan niat, ibadah, dan etika sosial (Nasr, 2009), sementara Lent menuntun pada metanoia sebagai perubahan batin yang menyusun ulang orientasi hidup pada kasih dan pelayanan (Rahner, 1975). Dua bentuk transformasi ini memiliki dasar teologis berbeda, namun dapat disejajarkan pada tingkat mekanisme transformatif: keduanya memadukan latihan spiritual, refleksi diri, dan komitmen etis yang direalisasikan dalam praktik sosial. Griffiths (2009) memberikan dasar teoretis bahwa praktik spiritual lintas agama memiliki struktur transformatif serupa, sehingga pemetaan Ramadan–Lent dapat dirumuskan sebagai model tiga lapis: asketisme–kesadaran–transformasi. Struktur ini menegaskan bahwa kedua tradisi menghasilkan perubahan melalui proses habituasi spiritual yang paralel meskipun berlandaskan teologi yang tidak identik.

Kontribusi konseptual model Ramadan–Lent terletak pada kemampuannya mengintegrasikan asketisme ritual, kesadaran transendental, dan formasi moral ke dalam satu skema disiplin spiritual yang dapat diterapkan sebagai paradigma studi komparatif. Pandangan Hick (1989) mengenai arah religiositas menuju transformasi

moral universal digunakan untuk memahami puasa sebagai teknologi etis yang membentuk orientasi kemanusiaan tanpa menghilangkan distingsi teologis. Model integratif ini berfungsi sebagai perangkat analitis untuk memahami bagaimana tradisi berbeda dapat menghasilkan pola pembentukan moral yang kompatibel melalui mekanisme spiritual yang serupa. Pendekatan ini memperkuat landasan teoretis studi agama komparatif dengan menawarkan konstruksi model yang tidak hanya mendeskripsikan kesamaan permukaan, tetapi menelaah mekanisme internal yang dapat dipetakan dan dibandingkan.

Penerapan pendekatan Smart (1996) memperluas jangkauan sintesis melalui pemetaan enam dimensinya—ritual, etika, pengalaman, doktrin, sosial, dan material—sebagai dasar untuk menilai konsistensi, tensi, dan titik temu Ramadan–Lent secara struktural. Penggunaan pendekatan ini membantu membangun pemahaman komprehensif yang mengakui perbedaan dogmatis, namun tetap menunjukkan kompatibilitas dalam dimensi praksis dan etika. Sintesis Ramadan–Lent kemudian dirumuskan sebagai model disiplin spiritual integratif yang berfokus pada tiga aspek inti: mekanisme asketik yang mengatur tubuh dan kehendak, struktur kesadaran transendental yang menata orientasi spiritual, dan formasi moral yang membentuk habitus etis. Model ini memberikan kontribusi bagi studi spiritualitas modern dengan menampilkan kerangka komparatif yang dialogis, terbuka, dan relevan terhadap tantangan etika global kontemporer.

Penutup

Puasa dalam Islam dan Kristen memiliki pola universal sebagai disiplin spiritual yang membentuk ketakwaan, pertobatan, dan pengendalian diri, meskipun berakar pada landasan teologis yang berbeda; sintesis ini menunjukkan kontribusi utama penelitian dalam mengklarifikasi hubungan antara fungsi etis-ritual dan identitas keagamaan. Secara teoretis, temuan ini memperkaya studi agama komparatif dengan menegaskan konsep nilai asketisme lintas tradisi serta menawarkan kerangka analitis yang relevan bagi pendekatan fenomenologis dan hermeneutika ritual. Secara praktis, hasil penelitian membuka ruang pemanfaatan nilai puasa untuk penguatan solidaritas sosial, dialog lintas iman, dan program pembinaan etika publik berbasis spiritualitas. Namun, penelitian ini dibatasi oleh ruang lingkup kajian yang bertumpu pada sumber normatif dan belum mencakup keragaman denominasi maupun pengalaman *lived religion* para pelaku puasa. Penelitian lanjutan disarankan mengintegrasikan pendekatan empiris melalui etnografi, survei psikologis mengenai dampak puasa terhadap regulasi emosi, serta kajian antropologis yang menelusuri interaksi antara ritual puasa dan identitas sosial dalam konteks masyarakat multireligius agar diperoleh pemahaman yang lebih komprehensif.

Daftar Pustaka

Aksoy, O., & Wiertz, D. (2024). The impact of religious involvement on trust, volunteering, and perceived cooperativeness: evidence from two British

- panels. *European Sociological Review*, 40(1), 143–159. <https://doi.org/10.1093/esr/jcad024>
- Al-Gazālī, A. Ḥamid M. bin M. (2009). *Iḥyā' 'Ulūm Al-Dīn* (M. Zuhri, M. Mochtar, & M. Misbah, eds.). Semarang: CV. Asy Syifa'.
- Al-Jauziyyah, A. 'Abdillāh M. bin A. B. bin A. I. Q. (2019). *Zād al-Mā'ād fī Hady Khair al-'Ibād*. Beirut: Dār Ibnu Ḥazm.
- Al-Ṭabarī, A. J. M. bin J. (2001). *Jāmi' al-Bayān 'an Ta'wīl ai Al-Qur'ān*. Kairo: Dār al-Hijr.
- Aquinas, T. (1947). *Summa Theologiae* (F. of the E. D. Province, ed.). New York: Benziger Bros.
- Balkaya-Ince, M., Tahseen, M., Umarji, O., & Schnitker, S. A. (2024). Does Ramadan serve as a naturalistic intervention to promote Muslim American adolescents' daily virtues? Evidence from a three wave experience sampling study. *The Journal of Positive Psychology*, 19(5), 801–816. <https://doi.org/10.1080/17439760.2023.2169631>
- Bandura, A. (1986). *Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory*. Englewood Cliffs: Prentice-Hall.
- Baumeister, R. F., & Vohs, K. D. (2007). Self-Regulation, Ego Depletion, and Motivation. *Social and Personality Psychology Compass*, 1(1), 115–128. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2007.00001.x>
- Bayani, A. A., Esmaeili, R., & Ganji, G. (2020). The Impact of Fasting on the Psychological Well-Being of Muslim Graduate Students. *Journal of Religion and Health*, 59(6), 3270–3275. <https://doi.org/10.1007/s10943-018-00740-3>
- Bhatti, O. K., Öztürk, A. O., Maham, R., & Farooq, W. (2021). Examining Islamic piety at workplace via an artificial neural network. *Cogent Psychology*, 8(1), 1907038. <https://doi.org/10.1080/23311908.2021.1907038>
- Bockmann, J. O., & Yu, S. Y. (2023). Using Mindfulness-Based Interventions to Support Self-regulation in Young Children: A Review of the Literature. *Early Childhood Education Journal*, 51(4), 693–703. <https://doi.org/10.1007/s10643-022-01333-2>
- Bourdieu, P. (1993). *The Field of Cultural Production: Essays on Art and Literature*. Cambridge: Polity Press.
- Calvin, J. (2006). *Institutes of the Christian Religion* (J. T. McNeill, ed.). Louisville: Westminster John Knox Press.
- Center, P. R. (2022). *The Global Religious Landscape: A Report on the Size and Distribution of the World's Major Religious Groups*. Washington.
- Crockford, S. (2019). Becoming a Being of Pure Consciousness: Fasting and New Age Spirituality. *Nova Religio*, 23(1), 38–59. <https://doi.org/10.1525/nr.2019.23.1.38>
- Dunn, J. (1998). *The Theology of Paul the Apostle*. Grand Rapids: Eerdmans.

- Ekström, M. (2018). Seasonal altruism: How Christmas shapes unsolicited charitable giving. *Journal of Economic Behavior & Organization*, 153, 177–193. <https://doi.org/10.1016/j.jebo.2018.07.004>
- Foster, R. (1998). *Celebration of Discipline: The Path to Spiritual Growth*. San Francisco: HarperCollins.
- Foucault, M. (1995). *Discipline and Punish: The Birth of the Prison*. New York: Knopf Doubleday Publishing Group.
- Fowler, J. W. (1981). *Stages of Faith: The Psychology of Human Development and the Quest for Meaning*. San Francisco: Harper & Row.
- García López, L. M., & Kirk, D. (2022). Coaches' perceptions of sport education: A response to precarity through a pedagogy of affect. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 27(4), 353–367. <https://doi.org/10.1080/17408989.2021.1891211>
- Giaginis, C., Mantzourou, M., Papadopoulou, S. K., Gialeli, M., Troumbis, A. Y., & Vasios, G. K. (2023). Christian Orthodox Fasting as a Traditional Diet with Low Content of Refined Carbohydrates That Promotes Human Health: A Review of the Current Clinical Evidence. *Nutrients*, 15(5), 1225. <https://doi.org/10.3390/nu15051225>
- Griffiths, P. J. (2009). *Religious Reading: The Place of Reading in the Practice of Religion*. Oxford: Oxford University Press.
- Hafidurrahman, M., Dannur, M., & Fauzan. (2023). Strengthening Students' Self-Control Through Islamic Religious Education Learning In Preventing Bullying. *Al-Riwayah : Jurnal Kependidikan*, 15(2), 316–329. <https://doi.org/10.47945/al-riwayah.v15i2.1245>
- Hauerwas, S. (2013). *The Peaceable Kingdom: A Primer in Christian Ethics*. Notre Dame: University of Notre Dame Press.
- Hick, J. (1989). *An Interpretation of Religion: Human Responses to the Transcendent*. New Haven: Yale University Press.
- Joubert, S. (2013). Not by Order, Nor by Dialogue: The Metanoetic Presence of the Kingdom of God in a Fluid New World and Church. *Acta Theologica*, 33(1), 114–134. <https://doi.org/10.4314/actat.v33i1.6>
- Latif, A., Iqbal, S., Bryant, E. J., Lesk, V. E., & Stewart-Knox, B. J. (2025). Experiences of fasting during Ramadan in British Muslims: Psychological, social and health behaviours. *PLOS ONE*, 20(1), e0313688. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0313688>
- Luberto, C. M., Shinday, N., Song, R., Philpotts, L. L., Park, E. R., Fricchione, G. L., & Yeh, G. Y. (2018). A Systematic Review and Meta-analysis of the Effects of Meditation on Empathy, Compassion, and Prosocial Behaviors. *Mindfulness*, 9(3), 708–724. <https://doi.org/10.1007/s12671-017-0841-8>
- Lubis, A. S., Magello, A. N., & Thamrin, M. H. (2024). Exploring the Role of Sunnah Fasting in Shaping Muslim Behaviour and Spirituality : Perceptions , Beliefs and Social Dynamics. *Pharos Journal of Theology*, 105(5), 1–13.

- Marcus, Z. J., & McCullough, M. E. (2021). Does religion make people more self-controlled? A review of research from the lab and life. *Current Opinion in Psychology*, 40, 167–170. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2020.12.001>
- Mitrofanova, A. (2018). Orthodox Fasting in a Postsecular Society: The Case of Contemporary Russia. *Religion*, 9(9), 267. <https://doi.org/10.3390/rel9090267>
- Mustari, N., Razak, R., Junaedi, J., Fatmawati, F., Hawing, H., & Baharuddin, T. (2024). Multipartner governance and the urgency of poverty alleviation policy: Zakat fundraising management. *Cogent Social Sciences*, 10(1), 2361529. <https://doi.org/10.1080/23311886.2024.2361529>
- Nasr, S. H. (1987). *Islamic Spirituality: Foundations*. New York: Crossroad.
- Nasr, S. H. (2007). *Islam, Science, Muslims, and Technology*. Kuala Lumpur: ISTAC.
- Nasr, S. H. (2009). *The Heart of Islam: Enduring Values for Humanity*. Michigan: Zondervan.
- Nasr, S. H. (2013). *Islamic Life and Thought*. Albany: State University of New York Press.
- Obregon, S. L., Lopes, L. F. D., Kaczam, F., da Veiga, C. P., & da Silva, W. V. (2022). Religiosity, Spirituality and Work: A Systematic Literature Review and Research Directions. *Journal of Business Ethics*, 179(2), 573–595. <https://doi.org/10.1007/s10551-021-04856-7>
- Oishi, S., & Cha, Y. (2024). Abstinence and conscientiousness: gratitude or gratitude to God? *The Journal of Positive Psychology*, 19(1), 149–156. <https://doi.org/10.1080/17439760.2023.2190924>
- Pargament, K. (1997). *The Psychology of Religion and Coping: Theory, Research, Practice*. New York: Guilford Press.
- Prickett, S. (2020). Bart D. Ehrman, Heaven and Hell: A History of the Afterlife. *Theology*, 123(6), 455–456. <https://doi.org/10.1177/0040571X20970883e>
- Rad, M. S. (2023). From self-deprivation to cooperation: How Ramadan fasting influences risk-aversion and decisions in resource dilemmas. *Current Research in Ecological and Social Psychology*, 5, 100152. <https://doi.org/10.1016/j.cresp.2023.100152>
- Rahman, F. (1982). *Islam and Modernity: Transformation of an Intellectual Tradition*. Chicago: The University of Chicago.
- Rahner, K. (1975). *Foundations of Christian Faith: An Introduction to the Idea of Christianity*. New York: Crossroad.
- Rosidi, M. F. A., & Salim, H. (2025). Pendidikan Spiritual Siswa Melalui Puasa Senin-Kamis Di Sekolah Menengah Pertama Muhammadiyah 1 Kartasura. *Cetta: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 8(3), 186–194. <https://doi.org/10.37329/cetta.v8i3.4257>
- Saint-Laurent, J.-N. (2025). Fasting for Inner Peace: Voice of the Syriac Christians. *Modern Theology*, 41(3), 445–466. <https://doi.org/10.1111/moth.70004>

- Sanders, F. (2010). *The Deep Things of God: How the Trinity Changes Everything*. Wheaton: Crossway.
- Shalihin, N., & Sholihin, M. (2022). Ramadan: the month of fasting for muslim and social cohesion—mapping the unexplored effect. *Heliyon*, 8(10), e10977. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2022.e10977>
- Smart, N. (1996). *Dimensions of the Sacred: An Anatomy of the World's Beliefs*. Berkeley: University of California Press.
- Supriyanto, S. (2023). Cowongan in Javanese Islamic mysticism: A study of Islamic philosophy in Penginyongan society. *HTS Teologiese Studies / Theological Studies*, 79(1), a8234. <https://doi.org/10.4102/hts.v79i1.8234>
- Taggart, G., & Jensen, J. (2024). Philanthropic Giving and Volunteering Among Religious Disaffiliates. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 63(3), 738–755. <https://doi.org/10.1111/jssr.12919>
- Tenschert, J., Furtner, M., & Peters, M. (2025). The effects of self-leadership and mindfulness training on leadership development: a systematic review. *Management Review Quarterly*, 75(4), 2811–2862. <https://doi.org/10.1007/s11301-024-00448-7>
- Tierney, J., & Baumeister, R. (2011). *Willpower: Rediscovering the Greatest Human Strength*. New York: Penguin Press.
- Tillich, P. (1957). *Dynamics of Faith*. New York: Harper & Row.
- Triyowati, H., Masnita, Y., & Dr, K. (2018). Toward 'Sustainable Development' Through Zakat-Infaq-Sadaqah Distributions – As Inclusive Activities – For the Development of Social Welfare and Micro and Small Enterprises. *Australian Journal of Islamic Studies*, 3(1), 24–44. <https://doi.org/10.55831/ajis.v3i1.73>
- Ugur, Z. B. (2020). Does Religion Nudge People to Donate? Evidence from Ramadan. *Journal of Economics, Management and Religion*, 1(2), 2050007. <https://doi.org/10.1142/S2737436X20500077>
- Webster, K. T., McMin, M. R., Dunlop, I. H., Andrews, G. L., Buhrow, W., Schollars, N. A., & Peterson, K. (2021). Experiences of Divine Grace Among Christian Friends. *Journal of Psychology and Theology*, 50(2), 192–209. <https://doi.org/10.1177/0091647121992415>
- Williams, R. (2014). *Silence and Honey Cakes: The Wisdom of the Desert*. London: Canterbury Press.