

AMALAN BERPUASA DALAM KALANGAN MAHASISWA *NON MUSLIM* DI UNIVERSITI UTARA MALAYSIA: SATU TINJAUAN AWAL

Zeety Kartini Abdul Hamid

Pusat Pengajian Bahasa, Tamadun dan Falsafah, Universiti Utara Malaysia,

Emel: kartini@uum.edu.my

Tan Pin Woi

Pusat Pengajian Bahasa, Tamadun dan Falsafah, Universiti Utara Malaysia,

Emel: pinwooi@uum.edu.my

Suryadi bin Marzuki

Pusat Pengajian Bahasa, Tamadun dan Falsafah, Universiti Utara Malaysia,

Emel: suryadi@uum.edu.my

ABSTRAK

Amalan berpuasa bukan sahaja diamalkan oleh umat Islam, tetapi turut wujud dalam tradisi keagamaan lain seperti Hindu, Buddha dan Kristian. Lazimnya amalan berpuasa dilaksanakan sebagai suatu bentuk ibadah dan keperluan spiritual yang menekankan aspek penyucian diri dan pengabdian kepada Tuhan. Namun demikian, timbul persoalan mengenai apakah kefahaman golongan *non Muslim* terhadap amalan berpuasa sekaligus untuk turut serta mengamalkan ibadah puasa, khususnya dalam konteks masyarakat majmuk di Malaysia. Kajian ini dijalankan bagi melihat penerimaan dan kesan berpuasa oleh pelajar *non Muslim* terhadap amalan berpuasa di Universiti Utara Malaysia (UUM). Kajian ini menggunakan pendekatan kualitatif melalui kaedah soal selidik yang melibatkan seramai 69 mahasiswa *non Muslim* sebagai responden. Hasil kajian mendapati bahawa secara keseluruhannya, amalan berpuasa diterima baik oleh majoriti responden, dengan lebih daripada 90% menunjukkan sikap neutral hingga positif. Manakala kesan berpuasa lebih cenderung dinilai dari aspek mental dan spiritual, berbanding fizikal dan sosial. Dapatan ini memberikan gambaran awal mengenai persepsi pelajar *non Muslim* terhadap amalan puasa dalam konteks masyarakat pelbagai agama. Kajian ini turut menyumbang ke arah pemupukan keharmonian dan pemahaman antara agama di institusi pengajian tinggi.

Kata kunci: Amalan berpuasa; Mahasiswa non Muslim; Manfaat berpuasa; Keharmonian antara agama

1. PENGENALAN

Setiap agama mempunyai amalan berpuasa. Tujuan dan konsep asas amalan berpuasa adalah sama, iaitu untuk mencapai kesucian diri, pengorbanan dan mendekatkan diri kepada Tuhan atau mencapai pencerahan rohani.

Puasa mengikut agama Hindu adalah berpuasa daripada makan dan minum, namun pada perayaan tertentu seperti Shivaratri, Saraswati Puja dan Durga Puja (Navaratri) berpuasa dari memakan makanan namun dibenarkan minum air. Penganut agama Hindu juga berpuasa pada sambutan Ekadasi dan Purnima (bulan mengambang penuh) mengikut kaedah dan cara aliran masing-masing. Konsep berpuasa ini bertujuan membersihkan diri, bermeditasi dan memberi tumpuan dalam mengamalkan yoga (Sri Swami Sivananda, 1983).

Puasa mengikut penganut agama Budha pula adalah berpuasa daripada makan makanan yang keras, tapi dibolehkan makan makanan lembut dan minum air. Amalan berpuasa ini dilakukan

pada perayaan Buddhism atau ketika bulan mengambang penuh. Konsep berpuasa seperti ini bertujuan mensucikan diri dan melawan hawa nafsu agar menepati empat kebenaran utama yang diajarkan dalam agama Budha iaitu hidup dengan kesengsaraan, sebab untuk kesengsaraan, keperluan menamatkan kesengsaraan dan lapan cara menamatkan kesengsaraan melalui pengertian, fikiran, ucapan, tindakan, penghidupan, usaha, perhatian serta konsentrasi yang benar (Fisher, Mary Pat, 1997).

Manakala puasa mengikut agama Kristian adalah menetapkan amalan puasa *lent* dalam kalangan penganut agama Kristian. *Lent* berasal daripada perkataan Inggeris kuno, bermaksud musim bunga. Puasa *lent* dilakukan sempena empat puluh hari Jesus Lent mengasingkan diri di padang pasir dengan mendapat godaan Syaitan. Sempena empat puluh hari ini bermula pada *Ash Wednesday* iaitu Hari Abu Rabu, pada hari tersebut penganut Kristian dicalit garisan di dahi dengan abu sehingga pada pada hari keempat puluh iaitu hari sambutan *Easter Sunday*, kecuali hari Ahad (Holy Bible, New International Version®, NIV®, 1973, 1978, 1984, 2011).

Pada waktu *lent* tersebut, penganut agama Kristian tidak boleh memakan daging, atau hanya makan sekali sahaja dalam sehari. Selain itu, mereka juga tidak boleh minum arak atau berhibur sama ada menggunakan mainan komputer mahupun main handset. Ini bertujuan menahan diri ketika sedang berpuasa *lent*. Pada hari tersebut mereka perlu menyembunyikan bahawa mereka sedang berpuasa dengan merapikan rambut dan tidak bermuka muram. Kaedah pelaksanaan puasa ini berbeza mengikut aliran-aliran yang wujud dalam agama Kristian (al-Zuhailī, 1998).

Konsep berpuasa dalam agama Islam adalah menahan diri daripada makan, minum dan perkara-perkara yang boleh membatalkan puasa, bermula daripada terbit fajar sehingga terbenam matahari, selama satu bulan iaitu pada bulan Ramadan. Puasa ini merupakan salah satu dari lima rukun Islam dan hukumnya adalah wajib bagi muslim yang telah baligh, waras dan badan sihat (al-Qardāwī, 1995). Puasa ini bertujuan sebagai salah satu ibadah, taat pada Allah SWT, melatih sifat sabar, kesedaran terhadap orang lain yang kurang mampu dan kesihatan fizikal dan jiwa (al-Ghazālī, 2004 & Ibn Kathīr, 2000).

1.1 Permasalahan Kajian

Mahasiswa di UUM (Universiti Utara Malaysia), Islam adalah agama majoriti meskipun terdapat pelajar yang beragama Buddha, Kristian, Hindu dan sebagainya. Secara amnya, boleh diandaikan majoriti mahasiswa UUM yang beragama Islam mempunyai fahaman yang baik tentang konsep puasa dalam agama Islam dan amalan berpuasa yang diamalkan oleh mereka adalah salah satu ibadah yang memenuhi tuntutan agama. Bagi mahasiswa non Muslim, pemahaman mereka tentang konsep puasa selain dari ajaran agama masing-masing, juga dipengaruhi oleh pergaulan persekitaran dan media sosial. Mahasiswa non Muslim mungkin menganggap puasa sebagai sekadar menahan diri dari makan dan minum tanpa memahami tujuan spiritual dan sosial di sebalik amalan berpuasa tersebut. Mahasiswa non Muslim mungkin memiliki kefahaman bahawa puasa dikaitkan dengan kesukaran atau kekurangan, tanpa memahami nilai-nilai spiritual dan sosial yang terkandung dalam amalan berpuasa. Meskipun begitu, terdapat juga segelintir pelajar non Muslim yang turut berpuasa. Faktor-faktor yang menarik minat untuk berpuasa dikalangan mahasiswa UUM non Muslim ini mungkin adalah berbeza-beza bergantung kepada latar belakang dan kepercayaan individu masing-masing. Oleh itu, kajian ini penting untuk dilaksanakan bagi

melihat pemahaman mahasiswa buka Islam terhadap amalan berpuasa dan kesan yang mereka alami hasil daripada amalan tersebut.

Di tambah pula, sehingga kajian ini dilaksanakan, masih terdapat kekurangan kajian yang meneliti secara khusus amalan dan kesan berpuasa dalam kalangan mahasiswa non Muslim. Ketiadaan data empirikal mengenai isu ini boleh menyumbang kepada salah faham dan penilaian yang tidak tepat terhadap tindakan tersebut.

2. METODOLOGI KAJIAN

Kajian ini berbentuk kajian kuantitatif dan data kajian ini dianalisis menggunakan kaedah analisa statistik deskriptif bagi mengenalpasti pemahaman dan kesan amalan berpuasa mahasiswa non Muslim di Universiti Utara Malaysia. Kajian ini akan memfokuskan kepada pemahaman pelajar dan kesan amalan puasa. Menurut Sekaran, U (2003) metod soal selidik merupakan kaedah yang paling sesuai dalam mengkaji hal-hal berkaitan pengukuran terhadap sesuatu perkara seperti pengetahuan, sikap, kefahaman, penglibatan dan sebagainya. Malah, ianya bersifat praktikal dan berkesan dalam mengawal jumlah sampel kajian yang besar (Sekaran, U, 2003).

2.1 Instrumen Kajian

Instrumen kajian yang digunakan ialah soal selidik atas talian yang dibangunkan menggunakan platform *Google Form*. Soal selidik ini terdiri daripada soalan berbentuk tertutup menggunakan skala Likert dan soalan pilihan berganda. Instrumen ini dirangka berdasarkan objektif kajian.

2.2 Prosedur Pengumpulan Data

Soal selidik dihantar melalui pautan Google Form kepada pelajar menggunakan platform media sosial seperti *WhatsApp* dan *Telegram*. Tempoh pengumpulan data berlangsung selama dua minggu. Responden diberi jaminan kerahsiaan dimaklumkan bersama soal selidik.

2.3 Responden Kajian

Responden kajian adalah terdiri daripada 69 orang pelajar non Muslim yang mengambil kursus Bahasa Antarabangsa sebagai kursus elektif di Universiti Utara Malaysia. Seramai 69 responden telah memberikan maklum balas lengkap dan data ini digunakan dalam analisis.

3. KAJIAN LITERATUR

Pelbagai penulisan dan kajian penyelidikan dilakukan berkaitan amalan berpuasa Ramadan. Misalnya, penulisan fiqh berpuasa dalam kitab *turath*. Khususnya kita fiqh para ulama mazhab yang dijadikan sebagai panduan melaksanakan ibadah puasa di bulan Ramadan. Buku-buku kontemporari yang membicarakan tentang kelebihan Ramadan dan hukum hakam puasa. Seperti buku “Diari Ramadan” oleh Nik Abdul Aziz Nik Mat dan Ahmad Fadzli Fauzi (2010).

Buku “Fiqh Puasa Huraian Kitab al-Muqaddimah al-Hadramiyah fi Fiqh al-Sādah al-Syāfi’iyah” yang ditulis oleh Abdullah bin Abdurahman Bafaḍal al-Hadramī dan diterjemah serta huraian oleh Abu Usamah Mohd Hanapiah Haji Hussin. Penerbit Ikon Syabab Resources, cetakan pertama, tahun 2022. Buku ini membicarakan tentang fiqh berpuasa menurut mazhab Syāfi’iyah dan kaedah *istidāl* hukum.

Selain itu, penulisan berkaitan dengan puasa Ramadan dalam bentuk kajian penyelidikan. Misalnya, penyelidikan bertajuk “Manfaat Puasa Dalam Perspektif Islam Dan Sains” oleh Siti Khodijah, Nihaiyyat: Journal Of Islamic Interdisciplinary Studies, Vol. 2, No. 1, April 2023. Kajian ini meneliti manafaat berpuasa dalam perspektif Islam dan sains perubatan. Hasil kajian tersebut mendapati amalan berpuasa selain menghapus dosa, membentuk akhlak baik, mengelak dari perbuatan maksiat, melahirkan sifat empati dan peduli pada fakir miskin. Dari sudut perspektif sains pula mendapati amalan berpuasa dapat merawat dan meringankan sakit berkaitan obesiti, kencing manis dan penyakit lambung. Kajian manafaat puasa dalam perspektif Islam dan sains ini adalah kajian komparatif kesan daripada amalan berpuasa di bulan Ramadan yang melibatkan Muslim itu sendiri. Manakala kajian ini mengkaji kesan amalan berpuasa di bulan Ramadan terhadap non Muslim.

Penyelidikan bertajuk “Tahap Kefahaman Dan Pelaksanaan Ibadah Dan Akidah Warga Kerja Polis Diraja Malaysia Di Pusat Latihan Polis Kuala Lumpur” oleh Muhammad Ariff Mohd Rajoli dan Mohd Haidhar Kamarzaman. Pusat Kajian Usuluddin, Fakulti Pengajian Islam, Universiti Kebangsaan Malaysia, 20 Jun 2022. Kajian soal selidik yang melibatkan seramai 250 responden daripada Pegawai Kanan, Pegawai Rendah, dan Pegawai Awam polis yang berkhidmat di Pusat Latihan Polis Kuala Lumpur mendapati tahap pelaksanaan dan kefahaman ilmu Fardu ain (puasa) warga kerja PDRM di PULAPOL KL sangat tinggi.

Kajian bertajuk “Tahap Pengetahuan Non Muslim Di Selangor Terhadap Islam” oleh Muhammad Yusuf Marlon Bin Abdullah, Syarul Azman Bin Shahrudin, Sahlawati Binti Abu Bakar, Noor Amani bt Mohamed Hussin, Normazlina bt Ismail, Nursabila bt Ramli, Nurhazyyah bt Nural Anuar & Siti Khaulah Binti Mohd Hamzah. Jurnal Sultan Alauddin Sulaiman Shah. Vol 5 Bil 2 (2018). Kajian melibatkan masyarakat non-Muslim di Selangor yang terdiri daripada pelbagai bangsa seperti India, Cina, orang asli, etnik Sabah, etnik Sarawak. Kajian ini dijalankan bagi melihat sejauh mana tahap pengetahuan Masyarakat non-Muslim terhadap amalan berpuasa orang Islam. Secara keseluruhan, hasil kajian menunjukkan bahawa responden mempunyai pengetahuan yang tinggi mengenai Islam. Namun begitu, responden dilihat mempunyai tahap pengetahuan yang sederhana berkenaan dengan konsep rukun Iman, rukun Islam, rukun kahwin, konsep poligami, zakat dan haji.

Kajian bertajuk “Strategi Pengenalan Konsep Berpuasa Ramadhan Pada Anak Usia Dini” oleh Jazariyah, Ende Riani, Puteri Aprilianeu C.R & Tasya Nurul Annisa. Fakulti Pendidikan Islam Anak Usia Dini, Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Syekh Nurjati Cirebon. Vol. 31 No. 2, December 2021. [Http://Www.Syekhnurjati.Ac.Id/Jurnal/Index.Php/Tarbiyah](http://Www.Syekhnurjati.Ac.Id/Jurnal/Index.Php/Tarbiyah). Kajian dilakukan untuk mengenal pasti strategi ibubapa memperkenalkan konsep puasa ramadhan pada anak yang melibatkan responden ibubapa di wilayah Cirebon, Majalengka dan Sumedang. Berdasarkan kajian survey dan wawancara secara online. Hasil kajian mendapati ibubapa mengenalkan strategi konsep puasa kepada anak, tips mengenalkan puasa dan hal-hal lain yang berkaitan. Pengenalan konsep berpuasa dilakukan secara bertahap, bermula bangun dan makan sahur, mengajarkan anak doa berpuasa dan membiarkan anak melakukan puasa walaupun secara berperingkat.

Kesemua kajian tersebut di atas adalah kajian kuantitatif yang melibatkan responden di Pusat Latihan PDRM, Selangor dan Ibubapa di Wilayah Cirebon. Manakala kajian yang akan dilakukan ini menggunakan kajian kualitatif dan analisis soal kaji selidik tentang faktor dan kesan berpuasa mahasiswa non Muslim di Universiti Utara Malaysia.

4. DAPATAN KAJIAN

Hasil dapatan kajian terhadap 69 responden yang terdiri daripada mahasiswa non Muslim Universiti Utara Malaysia adalah seperti berikut.

Rajah 1. Pandangan pelajar non Muslim mengenai amalan berpuasa.

Kategori	Bilangan Responden	Peratus (%)
Sangat positif	3	4.3%
Positif	28	40.6%
Neutral	36	52.2%
Negatif	2	2.9%
Sangat negatif	0	0.0%

Rajah 1 menunjukkan pandangan neutral merupakan kategori tertinggi, iaitu sebanyak 36 orang. Ini menunjukkan bahawa sebahagian besar responden mungkin tidak mempunyai pengalaman secara langsung dengan amalan berpuasa, tetapi juga tidak mempunyai persepsi negatif terhadap amalan berpuasa. Ini menunjukkan responden mempunyai keterbukaan terhadap amalan berpuasa tanpa kecenderungan yang kuat. Seterusnya dapatan menunjukkan seramai 28 responden (40.6%) memberikan pandangan positif, manakala 3 responden (4.3%) memberikan pandangan sangat positif. Hampir 45% responden menyatakan pandangan yang positif tentang amalan berpuasa. Hanya terdapat 2 iaitu 2.9% responden memberikan pandangan negatif, dan tiada yang memberikan pandangan sangat negatif.

Secara keseluruhannya, data menunjukkan bahawa amalan berpuasa diterima baik oleh majoriti responden, dengan lebih daripada 90% menunjukkan sikap neutral hingga positif. Ini menggambarkan potensi untuk membina kefahaman budaya dan keagamaan yang lebih inklusif di kalangan pelajar, serta membuka ruang kepada aktiviti rentas budaya yang melibatkan amalan berpuasa.

Rajah 2. Perkara yang menarik mengenai amalan berpuasa.

Kategori	Bilangan Responden	Peratus (%)
Disiplin diri / Self-discipline	54	78.3%
Manfaat kesihatan / Health benefits	11	15.9%
Solidariti sosial / Social solidarity	4	5.8%

Majoriti besar responden, seramai 54 orang, menyatakan bahawa aspek disiplin diri adalah yang paling menarik mengenai amalan berpuasa. Hal ini menunjukkan bahawa puasa dilihat sebagai satu latihan sendiri yang dapat membantu mengawal nafsu, tabiat makan, dan tingkah laku secara umum. Ia mencerminkan kefahaman bahawa puasa bukan sekadar amalan ritual, tetapi juga satu bentuk pembangunan peribadi.

Manakala 11 responden menyatakan minat terhadap manfaat kesihatan puasa. Ini menggambarkan kesedaran dalam kalangan pelajar terhadap potensi puasa dalam aspek fizikal seperti kawalan berat badan serta kawalan pengambilan makanan dan kestabilan metabolik. Dapatan ini juga boleh dikaitkan dengan konsep gaya hidup masyarakat kini iaitu konsep "*intermittent fasting*". Seterusnya, dapatan menunjukkan juga 4 responden berminat terhadap aspek solidariti sosial. Meskipun peratusan dapatan ini kecil berbanding dapatan lain, ia tetap penting kerana menggambarkan bahawa ada pelajar yang memahami nilai kebersamaan dan empati yang wujud dalam amalan berpuasa. Terutama memahami golongan yang kurang berkemampuan dan serba kekurangan.

Rajah 3. Manfaat yang dirasakan daripada amalan berpuasa oleh pelajar non Muslim.

Kategori Manfaat	Bilangan	Peratus (%)
Kesihatan fizikal / Physical health	5	7.2%
Ketahanan mental / Mental endurance	16	23.2%
Spiritual / Spiritual	8	11.6%
Hubungan sosial / Social relationships	1	1.4%
Tidak berkaitan / Not relevant	39	56.5%

Daripada 69 responden yang terlibat dalam kajian ini, majoriti iaitu 39 orang (56.5%) memberikan maklum balas bahawa soalan berkenaan tidak berkaitan dengan mereka. Hal ini berkemungkinan besar menunjukkan bahawa sebahagian besar responden tidak pernah menjalani ibadah puasa atau tidak mempunyai pengalaman yang relevan untuk dikongsi. Bagi responden yang menjawab soalan ini secara langsung, kategori manfaat paling dominan ialah ketahanan mental (mental endurance), dengan 16 responden (23.2%). Ini menunjukkan bahawa puasa lebih banyak dikaitkan dengan kekuatan dalaman seperti disiplin diri, kawalan emosi dan keupayaan menahan keinginan.

Manfaat spiritual (kerohanian) berada pada kedudukan kedua dengan 8 responden (11.6%), menandakan bahawa puasa juga dilihat sebagai satu proses yang memperkukuh hubungan dengan nilai keagamaan atau keyakinan diri secara rohani. Kesihatan fizikal pula hanya mendapat 5 responden (7.2%), mencadangkan bahawa walaupun terdapat kesan positif terhadap tubuh badan seperti detoksifikasi dan pengurusan berat badan, aspek ini bukanlah yang paling dirasakan oleh responden. Hubungan sosial mencatatkan peratusan terendah dengan 1 respon (1.4%), menunjukkan bahawa manfaat puasa dari segi interaksi sosial kurang dirasakan atau kurang menjadi fokus dalam kalangan responden.

Rajah 4. Pandangan pelajar non Muslim tentang amalan berpuasa terhadap kesan ke atas aktiviti pembelajaran di universiti.

Kategori	Bilangan Responden	Peratus (%)
Tidak berkaitan / Not relevant	41	59.4%
Ya / Yes	16	23.2%
Tidak / No	12	17.4%

Seramai 41 responden menyatakan bahawa soalan ini tidak berkaitan dengan diri mereka, menunjukkan bahawa majoriti besar responden tidak mengamalkan puasa dan jawapan yang akan diberikan mereka tidak relevan dengan soalan yang ditanya. Sebanyak 16 responden mengakui bahawa puasa memberi kesan kepada aktiviti pembelajaran mereka. Ini boleh merangkumi kesan positif seperti peningkatan fokus dan disiplin, atau kesan negatif seperti keletihan, kurang tenaga, atau kesukaran memberi tumpuan dalam kelas. Manakala 12 responden menyatakan bahawa puasa tidak memberi sebarang kesan kepada pembelajaran mereka. Ini menunjukkan bahawa sesetengah pelajar yang berpuasa mampu menyesuaikan diri dengan baik dan mengekalkan prestasi akademik mereka seperti biasa.

5. KESIMPULAN

Meskipun kajian menunjukkan hanya 7.2% daripada keseluruhan pelajar non Muslim yang menyatakan bahawa mereka pernah berpuasa, namun secara keseluruhan, amalan berpuasa diterima baik oleh majoriti pelajar non Muslim di Universiti Utara Malaysia. Ini menunjukkan bahawa kefahaman dan keterbukaan terhadap kepelbagaian budaya dan agama di kalangan pelajar non Muslim di Universiti Utara Malaysia amat baik. Malah, kajian ini juga menunjukkan kefahaman pelajar non Muslim tentang amalan puasa tidak terbatas kepada amalan agama semata-mata, namun pelajar non Muslim juga faham tentang amalan berpuasa sebagai satu latihan sendiri yang dapat membantu mendisiplinkan diri dan membantu dari segi kesihatan. Kefahaman ini juga selari dengan keterbukaan dan penerimaan pelajar terhadap amalan berpuasa kerana, sekiranya fahaman pelajar terdorong kepada amalan agama semata-mata, ini mungkin akan menyumbang kepada kekurangan empati atau rasa hormat terhadap amalan orang lain. Sekaligus menyulitkan usaha ke arah keharmonian antara budaya dan agama di kampus.

Selain itu, kajian ini juga menggambarkan bahawa manfaat berpuasa lebih cenderung dinilai dari aspek mental dan spiritual, berbanding fizikal dan sosial. Amalan berpuasa juga boleh memberi kesan terhadap aktiviti pembelajaran mereka. Secara keseluruhannya, hasil analisis ini memberikan gambaran yang signifikan terhadap kefahaman dan kesan amalan berpuasa, sekali gus membuka ruang kepada penyelidikan lanjutan yang lebih mendalam dari sudut budaya, agama dan psikologi.

6. PENGHARGAAN

Dengan Nama Allah Yang Maha Pemurah Lagi Maha Penyayang. Alhamdulillah, syukur ke hadrat Ilahi yang telah mengurniakan rahmatNya sehingga dapat kami menyempurnakan penyelidikan ini dengan jayanya.

Saya merakamkan setinggi-tinggi penghargaan dan ucapan terima kasih kepada pusat Pengajian Bahasa, Tamadun dan Falsafah (SLCP), Universiti Utara Malaysia (UUM), Persekutuan Agama Buddha Tantrayana Chen Foh Chong Malaysia (PABT Malaysia) atas kepercayaan dan peluang yang diberikan kepada kami untuk melaksanakan kajian ini. Sokongan kewangan dan fasiliti yang disediakan amatlah bernilai dan membolehkan kami melaksanakan kajian ini dengan lebih lancar dan berkesan.

Tidak dilupakan, penghargaan yang tulus ikhlas juga ditujukan kepada seluruh ahli kumpulan penyelidikan yang telah memainkan peranan penting dalam menjayakan penyelidikan ini. Komitmen, kerjasama, dan kesungguhan semua ahli telah memungkinkan kita mencapai matlamat kajian ini, dan pencapaian ini adalah hasil usaha bersama.

Akhir kata, saya berharap hasil kajian ini bukan sahaja dapat menyumbang kepada perkembangan ilmu pengetahuan dalam bidang ini, tetapi juga dapat memberi impak positif kepada masyarakat dan negara. Semoga kejayaan ini menjadi pemangkin kepada lebih banyak penyelidikan dan inovasi pada masa hadapan.

7. RUJUKAN

- Sri Swami Sivananda. (1983). *Hindu fasts and festivals*. 8th Edition. Distt. Tehri-Garhwal, Uttar Pradesh, Himalayas, India: Divine Life Society.
- Fisher, Mary Pat. (1997). *Living religions: an encyclopaedia of the world's faiths*. London [u.a.]: Tauris. 136-137.
- Holy Bible, New International Version®, NIV® Copyright ©1973, 1978, 1984, 2011 by Biblica, Inc.® Used by permission. All rights reserved worldwide.
- Al-Ghazālī. (2004). *Ihya' Ulum al-Din* (Vol. 1). Dar al-Fikr.
- Al-Qardāwī, Y. (1995). *Fiqh al-Siyam*. Cairo: Maktabah Wahbah.
- Ibn Kathīr. (2000). *Tafsir Ibn Kathir* (Vol. 1). Dar al-Fikr.
- Sekaran, U. (2003). *Research methods for business: A skill-building approach* (4th ed.). John Wiley & Sons. <https://www.biblegateway.com/passage/?search=Matthew%206%3A16-18&version=NIV>.
- Al-Zuhailī, Wahbah. (1998). *Al-Tafsīr al-Munīr*. Damsyik: Dār al-Fikr.

- Nik Abdul Aziz Nik Mat & Ahmad Fadzli Fauzi. (2010). *Diari Ramadan*. Penerbit: PTS Publising House. Malaysia.
- Abdullah bin Abdurahman Bafaḍal al-Hadramī. (2022). *Fiqh Puasa Huraian Kitab al-Muqaddimah al-Hadramiyah fi Fiqh al-Sādah al-Syāfi'iyah*. Terj: Abu Usamah Mohd Hanapiyah Haji Hussin. Cetakan Pertama Penerbit: Ikon Syabab Resources.
- Siti Khodijah. 2023. *Manfaat Puasa Dalam Perspektif Islam Dan Sains*. Nihaiyyat: Journal Of Islamic Interdisciplinary Studies, Vol. 2, No. 1, April 2023.
- Muhammad Ariff Mohd Rajoli & Mohd Haidhar Kamarzaman. (2022). *Tahap Kefahaman Dan Pelaksanaan Ibadah Dan Akidah Warga Kerja Polis Diraja Malaysia Di Pusat Latihan Polis Kuala Lumpur*. Pusat Kajian Usuluddin Fakulti Pengajian Islam. Universiti Kebangsaan Malaysia (UKM). 20 Jun 2022.
- Muhammad Yusuf Marlon Bin Abdullah, Syarul Azman Bin Shaharuddin, Sahlawati Binti Abu Bakar, Noor Amani bt Mohamed Hussin, Normazlina bt Ismail, Nursabila bt Ramli, Nurhazyyah bt Nural Anuar & Siti Khaulah Binti Mohd Hamzah. Jurnal Sultan Alauddin Sulaiman Shah. (2018). *Tahap Pengetahuan Non Muslim Di Selangor Terhadap Islam*. Vol 5 Bil 2 (2018).
- Jazariyah, Ende Riani, Puteri Aprilianeu C.R & Tasya Nurul Annisa. (2021). *Strategi Pengenalan Konsep Berpuasa Ramadhan Pada Anak Usia Dini*. Fakulti Pendidikan Islam Anak Usia Dini, Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Syekh Nurjati Cirebon. Vol. 31 No. 2, December 2021. <http://Www.Syekhnurjati.Ac.Id/Jurnal/Index.Php/Tarbiyah>.