

1

Ruang Tumbuh



**Kajian
Ruang Nurani**
Frekuensi: 4
Penerima manfaat: 70

2

Sosial Ekonomi



**Festival Kuliner
Pilihan**
Penerima manfaat: 16

3

Pendidikan Dakwah



**Kajian BBQ
Kaminan**
Penerima manfaat: 130

Mabit BBQ

Penerima manfaat: 25



4

SBMH



**Ruang Teduh
feat. Rifka Anisa**
Penerima manfaat: 10

**Audiensi dengan
Dinkes Sleman**



**Penyusunan Panduan
Penanggulangan Bunuh
Diri dengan Dinkes**
Penerima manfaat: 24

**Berlayar dengan
DP3AP2**

Penerima manfaat: 45



5

RBN



Si Cerdas
Penerima manfaat: 175

Seruny

Penerima manfaat: 57



Senurani

Penerima manfaat: 51



Ramadhan dan Detox Pikiran

Overthinking, kebiasaan scroll media sosial adalah hal yang sulit untuk dikendalikan. Dengan datangnya bulan suci ramadhan seharusnya kita mampu untuk melakukan hal tersebut. Puasa, selain menjadikan tubuh sehat secara fisik, kalau kita Selami lebih dalam, justru puasa mampu melakukan detoksifikasi terhadap pikiran.

Ditinjau dari perspektif psikologis, puasa juga melatih regulasi emosi dan kontrol diri (self-control). Hal ini selaras dengan pendapat Harianto (via Amelia et al., 2023, p. 804) yang menyatakan bahwa puasa merupakan kemampuan seseorang untuk melatih diri agar mampu mengendalikan berbagai situasi yang dihadapi, sehingga dapat memberikan respons yang bijak dalam mengambil keputusan. Dengan demikian, puasa berkontribusi terhadap pengelolaan emosi, seperti mengontrol amarah, mengurangi impulsivitas, serta meningkatkan kesadaran diri.

Bagaimana cara detoksifikasi saat puasa?

membatasi konsumsi informasi yang tidak perlu (kurangi scroll media sosial), perbanyak aktivitas fisik yang ringan, melatih diri untuk berhenti sejenak sebelum bereaksi, terutama saat sedang emosi, menumbuh empati dengan banyak berbagi terutama kepada yang membutuhkan.

Semoga Ramadhan menjadi momen yang tepat untuk kita bersih-bersih dari hal-hal negatif fisik maupun psikologis dan menjadikan kita pribadi yang lebih baik dan terus menerus memperbaiki diri

Selamat Menjalankan ibadah puasa
(Tim Redaksi Rumpun Nurani,
Maret 2026)

4

Yuk, Jadi Bagian dari Kebaikan!

1 Sebarkan semangat berbagi

mulai dari orang terdekat atau lingkungan sekitar. Semakin banyak yang **tahu**, semakin banyak yang **terbantu**.

2 Dukung Rumpun Nurani melalui media sosial

dengan **share** dan **ceritakan hal-hal baik** yang bisa kita lakukan bersama Rumpun Nurani. Satu postingan bisa membuka banyak jalan kebaikan untuk orang lain.

3 Pesan Ramadhan

Bulan spesial yang Allah hadiahkan untuk ummat muslim ini, harus kita manfaatkan dengan sebaik mungkin, perbanyak ibadah, muhasabah, memaafkan dan berbagi kebaikan untuk semua

Di Rumpun Nurani, setiap langkah kecil punya arti besar untuk sesama. Kawan Nurani bisa ikut ambil peran!



PELINDUNG
DR. Urip Wahyudin
Pembina Yayasan Rumpun Nurani

PENASEHAT
Siti Alfiah Kusumawardani, ST
Ketua Yayasan Rumpun Nurani

PENANGGUNG JAWAB
Deri Rizki Anggraini, S.Gz
Sekretaris Yayasan Rumpun Nurani

REDAKSI
Tim Redaksi Rumpun Nurani

LAYOUT & DESIGN
Tim Media Rumpun Nurani

3

jejak nurani

Laporan Keuangan

HIMPUNAN TOTAL

Rp 103.358.414,00

Zakat

Rp 30.000.000,00

Infaq

Rp 53.458.414,00

Hibah

Rp 19.900.000,00

Atau Scan QR



Kirim Donasi melalui:

BSI 711-478-1449

A.n Yayasan Rumpun Nurani

Jangan lupa konfirmasi ke:

+62 857-0034-1543

dan ikuti jejak kami di:

www.rumpunnurani.org

@rumpunnurani

Yayasan Rumpun Nurani

