

Pengendalian Diri Dalam Meningkatkan Moralitas Remaja: Prespektif Psikologi Islam

Marwah Yunika¹· Ahmaddin Ahmad Tohar²· Zuriatul Khoiri³

¹ Fakultas Psikologi, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau

² Fakultas Psikologi, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau

³ Fakultas Psikologi, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau

marwahyunikaa@gmail.com

ABSTRACT

Adolescents are an important phase in an individual's life, marked by the search for identity and integration into society. This article discusses the importance of self-control in the moral development of adolescents, focusing on modern psychology and Islamic perspectives. The method used in this research is qualitative research with a library research method, by collecting data and information available in libraries, and previous studies. Self-control, or self-control, is the ability to regulate behavior according to social and moral norms. In Islam, self-control is referred to as *mujahadah an nafs*, which depicts the struggle against desires. Good self-control is important in shaping a good personality in adolescents. Factors such as parental upbringing and social environment influence the development of adolescent self-control. This article also provides steps to enhance adolescent self-control, including supporting rational decision-making, building open communication, and encouraging worship practices as a shield against negative temptations. With an integrated approach between psychology and Islamic teachings, it is hoped that adolescents can develop strong self-control to achieve good life goals and high morality.

Keyword: 1; Self Control 2; Adolescent Morality 3; Psychology Of Islamic Education

ABSTRAK

Remaja adalah fase penting dalam kehidupan individu, ditandai dengan pencarian identitas dan integrasi ke dalam masyarakat. Artikel ini membahas tentang pentingnya kontrol diri dalam perkembangan moral remaja, dengan fokus pada psikologi modern dan perspektif Islam. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kualitatif dengan metode penelitian kepustakaan, dengan mengumpulkan data dan informasi yang tersedia di perpustakaan, dan penelitian-penelitian terdahulu. Kontrol diri, atau pengendalian diri, adalah kemampuan untuk mengatur perilaku sesuai dengan norma-norma sosial dan moral. Dalam Islam, pengendalian diri disebut sebagai *mujahadah an nafs*, yang menggambarkan perjuangan melawan hawa nafsu. Kontrol diri yang baik penting dalam membentuk kepribadian yang baik pada remaja. Faktor-faktor seperti pola asuh orang tua dan lingkungan sosial mempengaruhi perkembangan kontrol diri remaja. Artikel ini juga memberikan langkah-langkah untuk meningkatkan kontrol diri remaja, termasuk mendukung pengambilan keputusan yang rasional, membangun komunikasi yang terbuka, dan mendorong praktik ibadah sebagai perisai dari godaan yang bersifat negatif. Dengan pendekatan yang terintegrasi antara psikologi dan ajaran Islam, diharapkan remaja dapat mengembangkan kontrol diri yang kuat untuk mencapai tujuan hidup yang baik dan berakhlak mulia

Kata Kunci : Pengendalian Diri, Moralitas Remaja, Psikologi Pendidikan Islam

PENDAHULUAN

Remaja berasal dari kata latin adolescence yang berarti tumbuh atau tumbuh menjadi dewasa. Menurut Hurlock masa remaja dicirikan sebagai fase di mana individu mencapai integrasi ke dalam masyarakat dewasa pada tingkat psikologis (Hurlock et al., 2004). Tahap perkembangan ini ditandai dengan sensitivitas yang

meningkat pada remaja, yang mengarah ke jiwa yang selaras dengan persepsi diri dan rangsangan lingkungan. Selama waktu ini, remaja memprioritaskan kepedulian diri sejauh mereka menolak pengaruh eksternal yang dapat menantang rasa identitas mereka. Akibatnya, remaja sering berjuang untuk mempertahankan pengaturan diri. Berbicara tentang remaja, terutama dalam konteks pengembangan moral remaja membutuhkan peninjauan dari beberapa aspek atau faktor. Ini mencakup faktor Tarbiyah Islamiyah, budaya Indonesia, serta aspek sosial, ekonomi, politik, dan lainnya. Semua aspek ini berpengaruh signifikan terhadap keberadaan remaja, yang merupakan periode di mana manusia mengalami banyak perubahan dari masa anak-anak menuju dewasa. Masa remaja ini seringkali diwarnai oleh kegoncangan, yang melibatkan perubahan rohani, emosional, mental, dan sosial yang bisa mengakibatkan berbagai masalah dan tekanan. Kegoncangan jiwa remaja dipengaruhi oleh kondisi keluarga dan lingkungan sosial, yang dapat mengakibatkan kurangnya persiapan jiwa untuk menghadapi tantangan hidup.

Sebagai bangsa Indonesia, Kita perlu mengapresiasi bahwa tujuan pendidikan nasional telah diatur dalam Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003, khususnya Bab II Pasal 3, yang menekankan pada pengembangan kemampuan, pembentukan karakter, dan peradaban yang bermartabat. Tujuan ini mencakup pertumbuhan iman dan taqwa pada Tuhan Yang Maha Esa, serta pengembangan manusia yang berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, demokratis, dan bertanggung jawab. Yusuf menyatakan bahwa remaja yang menghadiri sekolah menengah umumnya dianggap telah mencapai kematangan emosional jika mereka dapat mengelola emosi mereka, yang sering disebut sebagai pengendalian diri. Ini mencakup kemampuan untuk menahan diri dari emosi, keinginan, atau perilaku yang dapat berdampak buruk (Yusuf, 2009). Namun, tidak semua remaja mampu mengelola emosi mereka dengan efektif. Beberapa mungkin mengekspresikan kegembiraan mereka secara berlebihan, sementara yang lain mungkin menunjukkan tanda-tanda stres, kesedihan, atau kebencian yang berlebihan dengan cara yang berbahaya dan agresif. Pentingnya memberikan individu otonomi untuk mengembangkan kreativitas dan mewujudkan potensi mereka ditekankan. Di sisi lain, perlunya pengendalian diri sebagai cara untuk mengatur dorongan dan kemampuan seseorang di bidang fisik, psikologis, dan perilaku juga ditekankan.

Dalam Islam, terdapat banyak bukti yang menegaskan kepentingan pengendalian diri terhadap sikap atau perilaku negatif, sebagaimana dijelaskan dalam firman Allah SWT., "Hai orang-orang beriman, jagalah dirimu dan keluargamu dari api neraka..." (QS. At-Tahrim ayat 6). Ayat ini mengajak setiap individu untuk menjaga dirinya dari segala bentuk keburukan yang mungkin timbul dari sikap dan perilaku. Mujahid menekankan pentingnya bertakwa kepada Allah dan memberi nasihat kepada keluarga untuk juga bertakwa kepada-Nya. Sementara Qatadah menegaskan perlunya mengarahkan keluarga untuk taat kepada Allah dan menghindari segala yang dapat mendurhakai-Nya. Ini mencakup memberi instruksi kepada keluarga untuk mematuhi perintah Allah dan memberikan bantuan dalam pelaksanaannya. Jika terjadi pelanggaran terhadap perintah Allah, maka peringatan

dan larangan perlu diberikan. Dari penjelasan ayat diatas, jelas bahwa pengaturan diri memiliki kepentingan yang signifikan dalam ranah keberadaan manusia. Terlibat dalam perawatan diri dan pengembangan pribadi sangat penting, dan menjalankan pengaturan diri yang efektif memerlukan penyebaran pengetahuan dan wawasan ke lingkungan keluarga atau sosial seseorang. Ini, pada gilirannya, membuat mereka untuk terlibat dalam pelestarian diri baik itu secara perorangan maupun Bersama-sama.

METODE

Penelitian ini adalah jenis penelitian kualitatif dengan metode pendekatan yang berupa studi kepustakaan (library research). Metode ini merupakan teknik pengumpulan data yang menggunakan pemahaman dan studi teori dari literatur yang relevan dengan penelitian. Metode library resach adalah metode penelitian menggunakan berbagai literatur, termasuk buku, jurnal, artikel ilmiah, dan hasil penelitian sebelumnya. Pendekatan ini terfokus pada pemahaman teori literatur yang relevan dan metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dokumentasi. Dokumentasi dalam penelitian ini yang mencakup pencarian informasi dari berbagai sumber seperti catatan, buku, makalah, artikel, dan jurnal (Arikunto, 2010). Selain itu penelitian jenis kuantitatif, berfungsi sebagai alat yang berharga bagi peneliti untuk memperoleh solusi terhadap tantangan, gejala, fakta, atau realitas yang dihadapi dilapangan (Semiawan, 2010).

PEMBAHASAN

1. Defensi Pengendalian Diri Remaja Dalam Prefektif Psikologi Modern

Self control ataupun juga dikenal sebagai pengendalian diri, berkaitan dengan kapasitas individu untuk dengan sengaja mengelola tindakan mereka dengan cara yang menghormati orang lain dan selaras dengan norma-norma sosial. Brier menyoroti pengendalian diri sebagai aspek penting dari kemampuan manusia untuk mengatur perilaku secara efektif, terutama dalam menanggapi standar masyarakat, pedoman etika, antisipasi sosial, dan tujuan masa depan (Brier, 2014). Yusuf dan nurihsan juga berpendapat bahwasanya komponen kunci dari pematangan remaja melibatkan penguatan kontrol diri, yang didefinisikan sebagai kemampuan untuk mengatur perilaku seseorang berdasarkan seperangkat nilai, keyakinan, atau filosofi hidup (Yusuf & Nurihsan, 2006) . Kehadiran pengendalian diri di kalangan remaja memungkinkan mereka untuk tidak terlibat dalam perilaku yang bertentangan dengan peraturan dan standar masyarakat yang ditetapkan. Mansur dan Camini menegaskan bahwa pengendalian diri terkait erat dengan regulasi emosional, karena emosi pada dasarnya berfungsi sebagai respons atau indikator (MANSYUR S. CASMINI, 2022). Emosi merupakan aspek penting dari domain afektif yang memiliki pengaruh cukup besar atas kepribadian dan tindakan individu. Kontrol diri yang tidak memadai di kalangan remaja dapat mengakibatkan kesulitan yang dapat menyebabkan masalah. Orang-orang yang memiliki kontrol diri rendah lebih cenderung melakukan perilaku kriminal tanpa mempertimbangkan akibatnya.

Sejalan dengan pendapat (Ghufron & Risnawati, 2012) bahwasanya Kontrol diri, merupakan kemampuan seseorang untuk mengubah perilaku, mengontrol informasi yang diinginkan dan tidak diinginkan, dan memilih tindakan berdasarkan keyakinan mereka. Konsep ini menekankan kemampuan seseorang untuk mengatur tindakan sesuai dengan keyakinannya. Kontrol diri adalah kemampuan untuk mengatur, memimpin, dan mengarahkan perilaku ke arah hasil yang menguntungkan. Individu dapat mengembangkan dan memanfaatkan kemampuan ini dalam berbagai aspek kehidupan mereka, termasuk dalam menangani masalah lingkungan.

Yusuf menyatakan bahwasanya aspek penting dari pematangan remaja melibatkan peningkatan pengaturan diri, yang didefinisikan sebagai kapasitas untuk mengatur tindakan sendiri sesuai dengan seperangkat nilai, standar etika, atau pandangan dunia pribadi. Kepemilikan pengaturan diri oleh remaja memberdayakan mereka untuk menahan diri dari terlibat dalam perilaku yang bertentangan dengan peraturan dan norma Masyarakat (Yusuf & Nurihsan, 2006). Kontrol diri memainkan peran yang sangat penting dalam kehidupan remaja. Namun, tingkat kontrol diri dalam diri remaja tidaklah seragam karena dipengaruhi oleh berbagai faktor pembentuk. Kontrol diri berfungsi sebagai mediator psikologis dan memengaruhi berbagai perilaku. Orang yang memiliki kontrol diri yang baik memiliki kemampuan untuk menghindari perilaku naluri dan memenuhi keinginan mereka secara adaptif. Individu tersebut memiliki kemampuan untuk mengontrol perilakunya. Sebaliknya, orang dengan tingkat kontrol diri yang rendah cenderung menghadapi kesulitan untuk mengikuti perilaku dan tindakan yang diinginkan, yang membuat mereka lebih rentan terhadap godaan dan dorongan naluriah.

Menurut Ghufron & Risnawati kontrol diri dipengaruhi oleh dua faktor utama, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal mencakup usia, pola disiplin yang diterapkan oleh orang tua, tanggapan orang tua terhadap kegagalan anak, gaya komunikasi orang tua, dan cara mereka mengekspresikan emosi, terutama dalam situasi marah. Semakin bertambah usia, remaja akan semakin dipengaruhi oleh komunitas dan pengalaman sosial mereka. Mereka belajar merespons kekecewaan, ketidaknyamanan, dan kegagalan, serta belajar mengendalikan diri. Seiring berjalannya waktu, kontrol diri ini mulai berkembang dari dalam individu itu sendiri. Sementara itu, faktor eksternal mencakup lingkungan tempat tinggal dan keluarga, yang turut berperan dalam membentuk kontrol diri seseorang (Ghufron & Risnawati, 2012). Peran orang tua dalam membentuk kemampuan kontrol diri anak-anak mereka sangat besar. Salah satu aspek yang ditekankan oleh orang tua adalah disiplin, karena sikap disiplin dapat membentuk kepribadian yang baik dan membantu individu mengatur perilaku mereka. Kedisiplinan yang diterapkan dalam kehidupan sehari-hari dapat membantu mengasah kontrol diri dan menetapkan arah hidup yang jelas, sehingga individu dapat bertanggung jawab atas tindakan mereka dengan baik.

2. Defenisi Pengendalian Diri Dalam Islam

Dalam Islam defenisi pengendalian diri diistilahkan dengan mujahadah an nafs. Sedangkan Mujahadah an nafs berasal dari kata "mujahadah", yang berarti

"bersungguh-sungguh", dan "an nafs", yang berarti "diri sendiri". Secara keseluruhannya dapat diartikan berjuang melawan hawa nafsu atau tindakan yang melanggar hukum Allah SWT. Kontrol diri ini sejalan merupakan pengendalian terhadap hawa nafsu, emosi, dan hal-hal lain yang berpotensi akan berdampak buruk jika tidak bisa dalam mengendalikannya. pengendalian diri merupakan bagian esensial dari kesabaran, bahkan dianggap sebagai tingkat kesabaran yang paling tinggi di antara berbagai bentuknya. Ibnul Qoyyim Al-Jauziyah menyatakan bahwa tingkat kesabaran yang paling berat adalah menahan diri dari larangan umumnya yang menawarkan kesenangan sesaat, dengan demikian menunjukkan kesabaran dalam meninggalkan kenikmatan dunia demi kenikmatan yang akan datang di akhirat (Al-Jauziyah, 2006). Konsep ini sering disebut sebagai tindakan menunda kesenangan.

Allah SWT menegaskan konsep ini dalam Al-Qur'an surah AL Mu'min ayat 39 yang artinya sebagai berikut :

"Hai kaumku, sesungguhnya kehidupan dunia ini hanyalah kesenangan sesaat, dan sesungguhnya akhirat itulah tempat yang kekal" (QS. Al-Mu'min: 39). Dalam ayat ini, Allah mengingatkan manusia bahwa kesenangan duniawi hanyalah sementara. Orang-orang yang bertindak baik dan menghindari perbuatan jahat akan menerima balasan yang adil di akhirat." Akal (aql) dan hati (qalb) adalah dua komponen penting yang membentuk perilaku manusia. Menurut Al- aql adalah kemampuan refleksi alami, khususnya dalam memahami alam dan tanda-tanda kebesaran Allah. Qalb, di sisi lain, digambarkan sebagai pemimpin internal yang mengatur semua aspek diri manusia, termasuk dorongan batin dan perilaku (Al-Ghazali, 2008). Pengetahuan yang diperoleh melalui akal mendorong qalb untuk mengikuti ajaran Allah dan melakukannya. Menurut Zarkasyi dan Cholik Jika qalb gagal, seseorang akan cenderung menjadi jahat dan derajatnya akan turun sebanding dengan hewan (Zarkasyi & Cholik, 2016). Ini menunjukkan bahwa kemampuan untuk mengendalikan diri dalam Islam sangat erat.

Dapat disimpulkan pada hakikatnya setiap manusia memiliki kendali atas hidup yang mereka jalani. Dalam agama Islam, seseorang memiliki kemampuan untuk mendistribusikan dirinya sesuai dengan ajaran nabi Muhammad dan sesuai dengan aturan Allah SWT, Al Qur'an dan Hadits kemudian digunakan sebagai pedoman untuk tindakan mereka. Pengendalian diri yang baik membantu individu mencapai tujuan hidup yang lebih baik.

3. Langkah Langkah Melakukan Pengendalian Diri Dalam Upaya Meningkatkan Moralitas

Sejatinya, manusia diciptakan oleh Allah SWT dengan dua kecenderungan, yakni cenderung kepada kesesatan dan cenderung kepada ketakwaan kepada Allah SWT, sebagaimana yang dijelaskan dalam firman Allah SWT dal surah as-syams ayat 8 yang artinya sebagai berikut ini :

"Maka Allah mengilhamkan kepada jiwa manusia itu (jalan) kefasikan dan ketakwaannya" (QS. As-Syams: 8). Para ahli tafsir memiliki pendapat yang berbeda, pendapat tentang arti kejahatan dan ketakwaan dalam ayat ini. Pendapat pertama mengatakan bahwa karena Allah menciptakan setiap jiwa manusia di atas fitrah, yang memungkinkan mereka untuk membedakan antara yang baik dan yang buruk, Dia memberi ilham kepada jiwa manusia untuk melakukan kefasikan dan ketakwaan. Agama memegang peranan penting sebagai panduan bagi manusia, membimbing mereka ke arah yang benar dan menetapkan tujuan hidup yang jelas. Dalam konteks ini, kendali diri menjadi kunci utama untuk mencapai tujuan hidup yang sejati, tanpa terperangkap dalam kesenangan dan kenikmatan dunia yang hanya bersifat sementara, serta tanpa mengabaikan arah hidup yang pasti. kontrol diri adalah salah satu cara untuk membangun moral dan perilaku remaja menuju kepribadian yang baik, yang sering diidentifikasi dengan memiliki akhlak yang mulia. Komponen kontrol diri meliputi: kemampuan menahan perilaku impulsif, mengendalikan dorongan, mengantisipasi peristiwa, dan membuat keputusan. Keputusan yang diambil individu dengan memanfaatkan pemikiran kognitif untuk mencapai hasil dan tujuan yang diinginkan dikenal sebagai kontrol diri (Rohman et al., 2023).

Dari sudut pandang psikologi dan Al-Qur'an, ada dua langkah yang dapat diambil oleh orang tua untuk membantu remaja mengembangkan kontrol diri. Langkah pertama dimulai dengan kecenderungan anak untuk patuh kepada orang tua atau pengasuhnya. Anak-anak cenderung lebih patuh jika orang tua memenuhi kebutuhan mereka dan tidak memaksakan ekspektasi yang berlebihan dari mereka. Sebaliknya, jika orang tua terlalu ketat dengan mereka, mereka cenderung bergantung pada pengaruh dari luar dan tidak mampu membangun kontrol diri internal mereka sendiri (Shaffer & Kipp, 2002).

Selain itu, menurut hadis Rasulullah SAW, mendidik anak untuk mematuhi aturan syariat dapat dimulai saat mereka mencapai usia mumayyiz, yaitu sekitar 7 tahun. Membiasakan anak-anak untuk menerapkan tuntunan syariah adalah satu-satunya cara yang dapat dilakukan. Berdasarkan hadis Rasulullah SAW. Ketika anak-anak mulai berpikir logis, mereka tidak dapat membiasakan diri dengan tuntunan syariah. Hadis ini secara tidak langsung menunjukkan usia mumayyiz anak. Ini tidak hanya memerintahkan salat pada anak, tetapi juga menunjukkan kewajiban agama lainnya, seperti puasa, menutup aurat, dan menahan diri dari perbuatan buruk. Pembangunan kendali diri pada remaja dari perspektif Islam memerlukan kombinasi strategi psikologis dan spiritual. Komponen spiritual menjadi fondasi utama yang harus ditanamkan pada anak-anak sejak kecil. Ini dimulai dengan menanamkan tauhid dan keyakinan bahwa Allah akan mengawasi mereka. Setelah itu, remaja diarahkan untuk mengembangkan keinginan untuk menguasai diri mereka sendiri melalui Mujahadah, atau perjuangan spiritual. Namun demikian, Rasulullah SAW mencontohkan kisah tentang seorang pemuda yang meminta izin untuk berzina, menumbuhkan aspek psikologis dengan mendorong empati dan penerimaan terhadap remaja:

Dari Abi Umamah Ra berkata bahwa pada suatu hari datang seorang pemuda yang meminta izin kepada Rasulullah SAW untuk berzina. Orang sekelilingnya berpaling kepadanya kemudian marah dan melarangnya melakukan itu. Namun Rasulullah SAW dengan lembut menasihati pria tersebut. Berkata (Rasulullah SAW): "Bawakan dia dekat denganku". Maka pemuda itu telah mendekati Baginda SAW. (Abu Umamah) berkata: maka (pemuda itu) telah duduk (dekat dengan Rasulullah SAW). Rasulullah SAW bersabda: "Adakah kamu suka itu (perbuatan zina) terjadi kepada Ibumu?" Lantas pemuda itu menjawab: "Demi Allah, tidak! Allah jadikan aku tebusan bagimu!". Rasulullah SAW menyambung: "(Begitulah juga halnya) orang ramai tidak suka hal itu (terjadi) kepada ibu-ibu mereka". Rasulullah SAW bersabda lagi: "Adakah kamu suka itu (perbuatan zina) terjadi kepada anak perempuanmu?" Lantas pemuda itu menjawab: "Demi Allah, tidak! Allah jadikan aku tebusan (kematianku) bagimu!". Rasulullah SAW menyambung: "(Begitulah juga halnya) orang ramai tidak suka hal itu (terjadi) kepada anak-anak perempuan mereka". Rasulullah SAW mula bersabda: "Adakah kamu suka itu (perbuatan zina) terjadi bibi-bibimu, saudari ayahmu?" Lantas pemuda itu menjawab: "Demi Allah, tidak! Allah jadikan aku tebusan (kematianku) bagimu!". Rasulullah SAW menyambung: "(Begitulah juga halnya) orang ramai tidak suka hal itu (terjadi) kepada bibi-bibimu". Rasulullah SAW bersabda lagi: "Adakah kamu suka itu (perbuatan zina) terjadi kepada bibi-bibimu, saudari ibumu?" Lantas pemuda itu menjawab: "Demi Allah, tidak! (Aku lebih sanggup) Allah jadikan aku tebusan (kematianku) bagimu!". Rasulullah SAW menyambung: "(Begitulah juga halnya) orang ramai tidak suka hal itu (terjadi) kepada bibi-bibi mereka mereka". Abu Umamah berkata: Maka Rasulullah SAW meletakkan tangannya di atas pemuda itu, lalu berdoa: "Allahummaghfir zanbahu, wa tohhir qalbahu, wa hassin farjahu" Artinya ("Ya Allah ampunkanlah dosanya, bersihkanlah/sucikanlah hatinya (dari memikirkan sesuatu maksiat), dan jagalah kemaluannya (dari melakukan zina)". Selepas itu, pemuda itu tidak lagi memandang sesuatu (yang berupa maksiat (terutama zina), natijah maqbulnya doa Nabi SAW). (HR Ahmad) dalam (Alaydrus, 2017).

Ada beberapa pelajaran dari hadis ini tentang bagaimana Rasulullah SAW memperlakukan pemuda dalam cerita tersebut. Rasulullah SAW tidak menghakimi atau memarahi seorang pemuda ketika dia menunjukkan perilaku menyimpang. Sebaliknya, dia tenang dan memanggil pemuda tersebut. Rasulullah juga mendoakan pemuda tersebut dengan tiga hal: memohon agar Allah mengampuni dosa pemuda itu, membersihkan hatinya, dan menjaga kemaluannya. Doa ini memberikan pemahaman yang penting bagi kita. Pertama, bagi orang tua untuk senantiasa mendoakan agar anak-anak mereka terhindar dari perilaku yang menyimpang. Kedua, anak-anak perlu menyadari kesalahan mereka dan bertaubat kepada Allah saat mereka terjerumus dalam perilaku yang tidak benar. Selanjutnya, mereka perlu membersihkan hati agar dapat melindungi diri dari godaan nafsu, serta aktif menghindari perbuatan zina. Karena pada dasarnya sikap penerimaan yang diperlihatkan oleh orang tua akan membantu remaja untuk tidak terlalu tergantung pada pengakuan dari teman sebaya atau terpengaruh oleh perilaku negatif. Selain itu,

membangun komunikasi dan dialog dengan remaja bertujuan untuk meningkatkan kemampuan berpikir rasional, menyelesaikan masalah, dan membuat keputusan yang tepat. Dengan terus menerapkan gaya komunikasi ini, orang tua dapat membantu remaja memanfaatkan fungsi korteks prefrontal mereka secara optimal.

Kesimpulan

Pengendalian diri merupakan kemampuan seseorang untuk mengontrol dirinya secara sadar, sangat penting dalam menjaga perilaku yang sesuai dengan norma sosial dan moral. Dalam konteks remaja, pengendalian diri membantu mereka menghindari perilaku yang melanggar aturan dan norma masyarakat, serta mencegah mereka terjerumus dalam perilaku kriminal. Dalam Islam, pengendalian diri diistilahkan sebagai mujahadah an nafs, yang berarti perjuangan melawan hawa nafsu dan tindakan yang melanggar ajaran Allah SWT. Pengendalian diri dalam Islam merupakan bagian penting dari kesabaran dan ketaatan kepada Allah, serta merupakan kunci untuk mencapai tujuan hidup yang sejati. Untuk meningkatkan moralitas, langkah-langkah dapat diambil baik dari perspektif psikologi maupun Islam. Orang tua memiliki peran penting dalam membantu remaja mengembangkan pengendalian diri, melalui memberikan dukungan yang responsif, mendorong kepatuhan terhadap ajaran agama, dan membangun komunikasi yang terbuka dan mendalam dengan remaja. Dengan demikian, pengendalian diri merupakan aspek yang sangat penting dalam perkembangan remaja, baik dari perspektif psikologi modern maupun dalam pandangan Islam, dan upaya untuk meningkatkan pengendalian diri harus melibatkan pendekatan yang holistik dari berbagai aspek kehidupan remaja.

Daftar pustaka

- Alaydrus, R. M. (2017). Membangun kontrol diri remaja melalui pendekatan islam dan neuroscience. *Psikologika: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 22(2), 15–27.
- Al-Ghazali, I. (2008). *Ringkasan ihya'ulumuddin*. Akbar Media.
- Arikunto, S. (2010). Metode peneltian. *Jakarta: Rineka Cipta*, 173.
- Brier, N. M. (2014). *Enhancing self-control in adolescents: Treatment strategies derived from psychological science*. Routledge.
- Ghufron, M. N., & Risnawati, R. (2012). Teori-teori psikologi cetakan III. *Yogyakarta: Ar-Ruzz Media*.
- Hurlock, E. B., Perkembangan, P., & Kehidupan, S. P. S. R. (2004). *Jakarta: PT. Gelora Aksara Pratama*.
- MANSYUR S. CASMINI. (2022). *Kontrol Diri Dalam Perspektif Islam Dan Upaya Peningkatannya Melalui Layanan Bimbingan Konseling Islam*. 5(2).
- Rohman, U., Ismail, S., & Savela, R. (2023). Strategi pengendalian diri dalam perspektif Al-Qur'an Surat Al-Hujurat ayat 12. *PSYCOMEDIA: Jurnal Psikologi*, 3(1), 35–40.
- Semiawan, C. R. (2010). *Metode penelitian kualitatif*. Grasindo.
- Shaffer, D. R., & Kipp, K. (2002). *Developmental psychology: Childhood and adolescence* Belmont. CA: *Wadsworth*.
- Yusuf, S. (2009). Psikologi Perkembangan Remaja dan Anak. *Bandung: Remaja Rosda Karya*.
- Yusuf, S., & Nurihsan, A. J. (2006). *Landasan Bimbingan dan Konseling*, Bandung: PT. *Remaja Rosdakarya*.

Zarkasyi, H. F., & Cholik, A. (2016). Relasi qalb dan 'aql menurut Imam Al-Ghazali. *Jurnal Pemikiran Dan Peradaban Islam Islamia*, 11.