



Pendampingan Remaja Suka Mulya dalam Meningkatkan Self Control di Era Digital

Surawan¹, Lia Norvia¹, Eka Safitri³

¹ IAIN Palangka Raya.

² Universitas Jenderal Soedirman, Purwokerto.

Article Information

Submitted July 31, 2022

Revision March 30, 2023

Accepted March 31, 2023

Published April 03, 2023

Abstract

Self-control is an attitude that can control or manage or adapt to existing problems, even more so in this digital era. Regarding the purpose of implementing this service, it is to be able to increase the self-control of Suka Mulya teenagers in an all-digital era. Self-control has several aspects that need to be accompanied in a person, including cognitive control (mind control), behavior control, and decision-making control. Through self-control, it is hoped that Suka Mulya teenagers will be able to control themselves well. This research was carried out using in-depth interviews, mentoring, and then conducting a Focus Group Discussion (FGD) in a study of sister-fillah brothers with the theme let's talk about Palestine in Charity Ghaterring activities (charity events). This activity was carried out on May 30, 2022, and follow-up was carried out immediately after the implementation of the next activity. This activity involved several 10 youths from Suka Mulya. The results of this community service program are that adolescents gain knowledge about their own mentoring activities, students have skills in developing self-control abilities, and there is an increase in self-control abilities in mentoring adolescents, which is known from the results of interviews. The impact felt by teenagers after this activity took place was the increasing ability of teenagers to control themselves in this digital era.

Keywords: Teenager; Self-control, Digital Era.

Self-control merupakan salah satu sikap yang mampu mengontrol maupun mengelola atau menyesuaikan diri dengan permasalahan yang ada terlebih lagi di era digital ini. Mengenai tujuan dari pelaksanaan pengabdian ini ialah agar bisa meningkatkan self-control remaja Suka Mulya di era yang serba digital. Self-control memiliki beberapa aspek yang perlu didampingi dalam diri seseorang, antara lain kontrol kognitif (kontrol pikiran), kontrol perilaku, dan kontrol pengambilan keputusan. Melalui self-control diharapkan remaja Suka Mulya mampu mengontrol dirinya dengan baik. Adapun penelitian ini dilaksanakan dengan menggunakan metode wawancara secara mendalam, pendampingan kemudian melakukan Focus Group Discussion (FGD) di sebuah kajian akhwat sisterfillah dengan tema let's talk about Palestine dalam kegiatan Charity Ghaterring (acara amal). Kegiatan ini dilakukan pada tanggal 30 Mei 2022 dan tindak lanjut dilakukan langsung setelah pelaksanaan kegiatan berikutnya. Kegiatan ini melibatkan sejumlah 10 remaja Suka Mulya. Hasil dari program pengabdian pada masyarakat ini yaitu remaja mendapatkan pengetahuan mengenai kegiatan pendampingan sendiri, siswa memiliki keterampilan dalam mengembangkan kemampuan self-control, dan terjadi peningkatan kemampuan self-control dalam pendampingan remaja ini yang diketahui dari hasil wawancara. Dampak yang dirasakan remaja setelah kegiatan ini berlangsung yakni bertambahnya kemampuan remaja dalam mengontrol diri di era digital ini.

Kata Kunci: Remaja; Self-control, Era Digital

*Korespondensi Penulis: Surawan email: surawan@iain-palangkaraya.ac.id; Ekas Safitri emai: exaf_24@yahoo.co.id

Copyright © 2022 Surawan, Lia Norvia, Eka Safitri.

Pendahuluan

Era digital memerlukan pengontrolan diri untuk setiap orang karena apabila terlalu berlebihan dan tidak memanfaatkannya dengan baik maka akan menimbulkan dampak negative atau hal-hal yang tidak diinginkan. Terlebih lagi dikalangan remaja, penggunaan teknologi lekat dengan kehidupan keseharian. Pada usia remaja seringkali timbul perilaku-perilaku baru atau keinginan serta emosi yang perlu di kontrol karena masa remaja ini adalah masa-masa dimana setiap orang mengalami perubahan signifikan baik secara fisik maupun emosional.

Masa remaja merupakan masa transisi atau perpindahan antara masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Sejalan dengan definisi masa remaja menurut Jahja (2011), masa remaja adalah masa transisi perkembangan antara masa kanak-kanak dan dewasa yang pada umumnya dimulai pada usia 12 atau 13 tahun dan berakhir pada usia akhir belasan atau awal dua puluhan. Sedangkan dari segi psikis, biasanya seseorang yang memasuki usia remaja akan merasakan kegoncangan batin dalam dirinya.

Berlandaskan teori dari Suciati (2021), yaitu usia remaja dimulai dari usia 12-25 tahun dengan cirinya yaitu mengalami perubahan hormon secara ilmiah pada usia 12 tahun ke atas, mengalami perubahan psikologis karena adanya perbedaan hormon dan lingkungan, dan mengalami perubahan sosial karena pergaulan dan adanya tuntutan orang tua hingga tuntutan masyarakat. Sejalan dengan teori Suciati, Departemen Kesehatan RI dalam (Rustandi & Hanifah, 2019) menyebutkan bahwa masa remaja lebih panjang yaitu dengan rentang usia 12-25 tahun. Kelompok umur remaja terbagi menjadi dua kategori

yaitu masa remaja awal dengan rentang usia 12-16 tahun dan masa remaja akhir dengan rentang usia 17-25 tahun. Kelompok usia yang diklasifikasikan oleh Departemen Kesehatan RI yaitu kelompok kanak-kanak (rentang usia 6-11 tahun), kelompok remaja (rentang usia 12-25 tahun), kelompok dewasa (rentang usia 26-45 tahun), dan kelompok lansia (rentang usia 46-65 tahun).

Mengenai *self-control* sendiri merupakan kemampuan diri dalam mengontrol dan mengelola perilaku sesuai dengan situasi dan kondisi. Usia remaja merupakan usia yang sangat erat dengan pengendalian *self-control*. Karena *self-control* berkaitan erat dengan bagaimana seseorang dalam menentukan pilihan hidup. Apabila remaja mampu mengendalikan dirinya dengan baik maka akan menuai dampak yang baik pula teruntuk dirinya dan sekitarnya, juga akan cenderung menghasilkan energi yang positif dan tingkat *self-control* yang tinggi. Namun apabila remaja kurang ataupun bahkan tidak mampu mengendalikan dirinya dengan baik maka akan menuai dampak yang negatif pula bagi dirinya dan sekitarnya, juga akan cenderung menghasilkan energi yang negatif dan *self-control* yang rendah. Kesadaran adalah kunci utama seseorang untuk mengendalikan dirinya, karena seseorang yang senantiasa sadar sepenuhnya terhadap keberadaan dirinya mencakup seluruh perasaan dan emosinya, maka akan dapat mengendalikan dirinya.

Seseorang yang memiliki kemampuan rendah dalam mengontrol dirinya cenderung akan reaktif dan terus reaktif artinya terbawa hanyut ke dalam situasi yang sulit. Sedangkan orang yang memiliki kemampuan tinggi dalam mengendalikan diri akan cenderung proaktif artinya punya kesadaran untuk memilih yang

positif. Kontrol diri pada remaja dapat dilihat dari beberapa aspek. Aspek *self-control* di Suka Mulya ada 3 yaitu, kontrol kognitif (pikiran), kontrol perilaku, dan kontrol pengambilan keputusan.

Berdasarkan hasil observasi pada remaja di Desa Suka Mulya bahwa kontrol diri para anggota terlihat pada saat kajian *Sharing Night* dengan tema Masjidil Aqsa yang diberkahi dan kajian akhwat sisterfillah dengan tema *Let's Talk about Palestine* dalam kegiatan *Charity Ghatering* (acara amal). Anggota remaja di Suka Mulya terlihat memiliki kontrol kognitif, yaitu dapat dilihat dari cara berpikir seperti membangun pikiran-pikiran yang positif dan mengambil hikmah dari suatu kejadian, yang pada saat itu topiknya ialah terkait fenomena penyerangan Israel terhadap Palestina. Kemudian anggota remaja di Suka Mulya juga terlihat memiliki kontrol perilaku, yaitu dapat dilihat dari cara menghadapi suatu masalah, juga dapat dilihat dari ranah *ukhuwah* seperti tolong menolong dan silaturahmi. Anggota remaja di Suka Mulya juga terlihat memiliki kontrol pengambilan keputusan seperti melibatkan pertimbangan *maslahat* dan *mudharat* ketika memutuskan sesuatu.

Data tersebut menjadi salah satu alasan untuk dilaksanakannya pengabdian kepada masyarakat pada remaja di Suka Mulya. Pendampingan remaja ini bertujuan agar remaja bisa mendapatkan pengalaman baru dan dapat membantu remaja untuk meningkatkan *self-control*-nya dalam ranah akhlak.

Metode Pelaksanaan

Terkait dengan *self-control* remaja, Tim Pengabdian menentukan untuk melihat kontrol diri dalam ranah akhlak. Untuk

mengetahui dan memberikan pendampingan *self-control* remaja di Suka Mulya Kota Palangka Raya maka kegiatan dilaksanakan pada kelompok remaja dengan rentang usia remaja 12-25 tahun.

Metode pelaksanaan dalam pendampingan remaja Suka Mulya dalam meningkatkan *Self-control* di Era Digital yaitu melalui kegiatan diskusi kelompok (FGD) dan melakukan pendampingan. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilalui dengan beberapa tahapan, yaitu: diawali dengan tahap *Focus Group Discussion* (FGD) dengan pemateri dan anggota remaja Suka Mulya mengenai pendampingan *self-control* di era digital. Kegiatan dilaksanakan pada saat kajian *Sharing Night* pada Mei 2021. Kegiatan FGD membahas tentang karakteristik yang berkaitan dengan akhlak remaja, dengan tujuan untuk menciptakan bentuk pendampingan yang sesuai dengan karakteristik para remaja.

Tahap selanjutnya yaitu pelaksanaan pendampingan. Pada tahap ini dilaksanakan dengan memberikan mempraktekan langsung cara mengontrol diri, dimulai dari kontrol kognitif yang kemudian melahirkan tindakan yaitu kontrol perilaku dan kontrol pengambilan keputusan.

Hasil dan Pembahasan

Self-control menurut Hamonangan & Widiyanto (2019) merupakan suatu kecakapan individu berupa kepekaan dalam membaca situasi diri dan lingkungannya serta kemampuan untuk mengontrol dan mengelola perilaku sesuai dengan situasi dan kondisi dalam sosialisasi. Pendapat ini juga sejalan dengan teori Yahya (Ad & Megalia, 2016) bahwa kemampuan mengontrol keputusan

dapat terlihat dengan cara memilih suatu tindakan berdasarkan pada sesuatu yang diyakini atau dianggap benar.

Ada tiga aspek dalam *self-control* yang saling berkaitan, yaitu: kontrol kognitif (pikiran) dapat melahirkan tindakan yaitu kontrol perilaku dan kontrol pengambilan keputusan.

1. Kontrol Kognitif (Pikiran)

Kontrol kognitif merupakan kecakapan seseorang dalam mengontrol pikirannya. Kontrol kognitif remaja di Suka Mulya terlihat dari bagaimana tindakan para anggota saat menghadapi suatu permasalahan, bagaimana cara para anggota membangun pikiran yang positif serta mengambil hikmah dari suatu kejadian.

Pikiran akan sangat mempengaruhi seseorang dalam mengambil tindakan. Jadi pikiran merupakan hal yang penting karena pikiran yang baik akan melahirkan tindakan yang baik, sedangkan pikiran yang buruk akan melahirkan tindakan yang buruk pula. Artinya, pikiran itu sebenarnya dapat dikontrol dengan cara membangun pikiran yang positif.

Ada berbagai macam cara manusia untuk membangun dan mengontrol pikiran menjadi positif, sama halnya dengan yang dilakukan oleh anggota Suka Mulya di antaranya yaitu tetap terus berhusnudzon, berkumpul dengan orang-orang yang berpikiran positif, mengingat Allah dan akhirat, serta *self talk* (berbicara kepada diri sendiri) untuk menumbuhkan kesadaran, semangat dan motivasi.

Sesuai dengan pemikiran AA Gym dalam (Mukhtar et al., 2021) bahwa kontrol diri dapat dilakukan dengan cara membiasakan diri untuk selalu mengingat bahwasanya

Allah SWT selalu melihat segala aktivitas yang kita lakukan. Diperkuat dengan teori (Ananda & Apsari, 2020) yaitu seseorang yang mampu bersikap positif akan dapat menumbuhkan semangat dan motivasi untuk mencapai perubahan yang diinginkan. *Self talk* atau berbicara kepada diri sendiri merupakan cara yang efektif untuk meredam dan mengontrol emosinya menjadi lebih positif daripada negatif.

Cara lainnya yaitu dzikrullah. (Fajriyanti, 2022) menyebutkan bahwa salah satu cara pengalihan saat individu mengalami problematika adalah dengan dzikrullah. Dzikrullah berarti mengingat Allah. Bentuk dzikrullah di antaranya adalah berdoa, mengucapkan kalimat tayyibah, dzikir wirid, maupun membaca Al-Qur'an. Dzikrullah dikatakan mampu untuk mengalihkan pikiran dan energi negatif menjadi pikiran dan energi yang positif sebab terdapat rasa ketenangan dan kedamaian dalam dzikrullah.

Berbicara dengan diri sendiri juga termasuk cara mengontrol pikiran yang baik. Terkhusus bagi manusia yang berfokus terhadap kekurangan dirinya sendiri. Menurutnya bersyukur terhadap segala pemberian Allah itu jauh lebih utama.

Masalah yang dialami oleh seseorang akan menuntut untuk mencari solusi untuk memecahkannya. Islam mengajarkan bahwa manusia dapat mengambil hikmah atau pelajaran dari semua permasalahan atau suatu kejadian, dari masalah kecil hingga masalah besar. Semua sudah pasti mempunyai pembelajarannya tersendiri, tergantung bagaimana cara berpikir manusia itu sendiri. Manusia ada yang bisa mengambil hikmah dari masalah yang dihadapinya, ada pula yang belum bisa, dan bahkan ada pula yang tidak bisa membuka pikirannya untuk mengambil

hikmah. Begitu pun yang dialami oleh anggota remaja di Suka Mulya. Mereka tetap terus berusaha semaksimal mungkin untuk dapat mengambil hikmah atas segala yang terjadi terhadap masing-masing individu.

Relevan dengan teori konsep logoterapi dalam (Haekal, 2021) bahwa adanya penderitaan maupun kebahagiaan di setiap situasi kehidupan tentulah memiliki makna di dalamnya. Jika seseorang dapat mengambil hikmah atau makna dari setiap situasi yang dialaminya, maka kehidupannya akan terasa lebih berharga dan akan menimbulkan penghayatan bahagia dengan penuh rasa syukur.

Diperkuat lagi berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Hening Riyadiningsih dan Ratna Puji Astuti dalam (Haekal, 2021) bahwa ketika individu mengalami *external locus of control* maka akan cenderung menjadi pasrah terhadap nasib dari situasi yang dialaminya tanpa adanya kemauan untuk mengubah situasi atau keadaan tersebut.

2. Kontrol Perilaku

Kontrol perilaku merupakan kecakapan seseorang dalam mengontrol perilakunya. Kontrol perilaku tidak terlepas dari kontrol pikiran. Kontrol perilaku remaja di Suka Mulya terlihat dari bagaimana dalam menghadapi suatu masalah terkhusus dalam pengendalian emosi dan tindakan yang diambil seperti kemana tempat mengadu dan bergantung. Selain itu buah dari kontrol perilaku juga dapat dilihat dari *ukhuwah* yang mereka jalin di Suka Mulya seperti tolong menolong dan silaturahmi.

Zuhri (2019) mengungkapkan bahwa seiring perkembangannya, ketika mempunyai masalah remaja cenderung mudah terpengaruh dalam menentukan cara

memilih tindakan instan. Manusia memiliki pilihan untuk menghadapi masalah dengan kepala dingin atau dengan emosi, bahkan manusia juga memiliki pilihan untuk tetap diam. Begitu pun dengan cara yang dilakukan oleh anggota di Suka Mulya di antaranya yaitu diam, menenangkan pikiran, evaluasi diri, mendekati diri kepada Allah, konsultasi masalah kepada orang yang berkapasitas, membuka pikiran, dan mencari solusi.

Sesuai dengan pemikiran AA Gym dalam (Mukhtar et al., 2021) bahwa langkah-langkah dalam memahami diri dan membersihkan hati adalah mengevaluasi diri, bagaimana diri merespon dengan tindakan, baik atau buruk maka dilakukan evaluasi diri menuju pribadi seutuhnya yang lebih baik lagi. Upaya mengevaluasi diri tersebut bertujuan untuk mengetahui kesalahan dari sifat atau sikap yang tidak sesuai dengan norma Islam. Dalam Islam terdapat dua mekanisme untuk mengontrol emosi dan menanggulangi masalah yaitu dengan cara bersabar, bersyukur, dan memaafkan (Fajriyanti, 2022). Peran dari seseorang yang berkapasitas untuk menjadi tempat konsultasi adalah membangkitkan alternatif-alternatif solusi di setiap masalah remaja kemudian membimbing serta mengarahkan agar pilihan tersebut menimbulkan dampak yang positif (Zuhri, 2019). Remaja juga perlu dibimbing untuk lebih dekat kepada agama agar tidak menimbulkan suatu yang negatif dalam penyelesaian masalahnya di kalangan teman sebaya dan lingkungan masyarakat.

3. Tolong menolong

Tolong menolong merupakan akhlak terhadap sesama yang tentunya dapat dijumpai di mana pun terlebih dalam sebuah komunitas. Tolong menolong hakikatnya

membantu meringankan kesulitan yang dirasakan orang lain. Remaja Suka Mulya telah membudayakan sikap tolong menolong di lingkungannya. Dengan takaran sesuatu itu dapat ditolong sesuai dengan kapasitas masing-masing individu.

Secara spesifik dalam (Sugesti, 2019) bahwa tolong menolong banyak disebutkan di dalam Al-Qur'an, di antaranya Q.S Al-Maidah/5:2, Q.S Al-Anfal/8:27, Q.S Al-Kahfi/18:19, Q.S Ali Imran/3:110, dan juga dalam beberapa ayat lainnya. Berikut salah satu di antara ayat di atas yaitu penggalan Q.S Al-Maidah/5:2 yang berbunyi:

وَتَعَاوَنُوا عَلَى الْبِرِّ وَالتَّقْوَىٰ وَلَا تَعَاوَنُوا عَلَى الْإِثْمِ
وَالْعُدْوَانِ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ شَدِيدُ الْعِقَابِ

Artinya: Dan tolong menolonglah kamu dalam (mengerjakan) kebajikan dan takwa, dan jangan tolong-menolong dalam berbuat dosa dan permusuhan. Bertakwalah kepada Allah, sungguh, Allah sangat berat siksaan-Nya. (Q.S Al-Maidah/ 5:2)

Sebagai contoh sikap saling menolong dalam kebaikan dan ketakwaan, yaitu orang berilmu membantu orang lain dengan ilmunya, orang kaya membantu dengan kekayaannya, dan hendaknya kaum muslimin menjadi satu tangan dalam membantu orang yang membutuhkan.

Berdasarkan penjelasan diatas Remaja Suka Mulya telah membudayakan sikap tolong menolong di lingkungannya. Dengan takaran sesuatu itu dapat ditolong sesuai dengan kapasitas masing-masing individu.

4. Silaturahmi

Silaturahmi merupakan penyambung tali persaudaraan. Untuk menjaga hubungan agar tetap baik, Islam menyunnahkan untuk bersilaturahmi terhadap sesama. Silaturahmi

yang baik didukung oleh adab. Adab yang dimaksud adalah adab kepada orang yang lebih tua dan adab kepada orang yang lebih muda. Saling menghargai dan menyayangi adalah kunci dari silaturahmi yang baik terhadap sesama.

Suka Mulya mengajarkan kepada anggotanya untuk selalu beradab kepada siapapun dan di mana pun. Materi akhlak tersebut diberikan pada saat kajian dan *sharing*, namun juga dapat dijumpai dalam cerminan akhlak dari masing-masing individu sehingga individu lainnya dapat meneladani dan terbiasa melakukan hal yang sama yaitu mengutamakan adab. Kebiasaan tersebut bahkan dibawa sampai kepada saat anggota kembali ke rumah, sehingga perbaikan akhlak tersebut dengan kata lain juga dapat memperbaiki silaturahmi mereka dengan orang lain terkhusus kepada orang tua di rumah. Saat ini silaturahmi anggota terhadap orang tua, kerabat dan teman semuanya lancar saja.

Sejalan dengan pendapat Buya Hamka dalam (Mahira, 2022) terdapat beberapa kewajiban yang perlu dijalankan untuk mewujudkan akhlak terpuji, di antaranya:

- 1) Menjalankan segala perintah dan larangan agama.
- 2) Membersihkan segala pikiran dan hati hubungan dengan Allah.
- 3) Berserah dengan kehendak yang Allah berikan.
- 4) Melawan musuh yang menghina agama.
- 5) Tolong menolong kepada sesama dan menegakkan tali persaudaraan.

Buya Hamka menuturkan bahwa salah satu kewajiban yang perlu dijalankan untuk mewujudkan akhlak terpuji adalah tolong menolong kepada sesama manusia dan

memelihara silaturahmi. Kedua akhlak terpuji tersebut termasuk ke dalam kontrol perilaku yang ada di Suka Mulya.

5. Kontrol Pengambilan Keputusan

Kontrol pengambilan keputusan merupakan kecakapan seseorang dalam menimbang sebelum mengambil sebuah keputusan. Kontrol pengambilan keputusan remaja di Suka Mulya terlihat dari pengambilan keputusan yang telah melalui pertimbangan yang matang atau tidak asal-asalan. Terlebih apabila keputusan yang diambil itu merupakan keputusan yang besar dan berpengaruh untuk kehidupan.

Sebelum mengambil keputusan, para anggota mempertimbangkan baik dan buruknya terlebih dahulu. Karena seiring berjalannya waktu, semakin dalam mereka mengkaji ilmu maka semakin mereka paham bahwa keputusan yang diambil itu akan mempunyai efek atau pengaruh. Mempertimbangkan baik dan buruknya sebelum mengambil sebuah keputusan adalah langkah yang sangat penting, karena keputusan yang diambil itu akan memberikan dampak terhadap diri sendiri dan tidak menutup kemungkinan juga akan berdampak pada orang lain.

Pengambilan keputusan harus melalui adanya pertimbangan yang matang, sehingga keputusan yang diambil itu dapat diterima oleh kebanyakan orang. Orang yang bijak dan bertanggung jawab umumnya terdapat pola dalam tindakan pengambilan keputusan yaitu sebagai berikut (Falah, 2017)

- 1) Mengenali dan mendefinisikan masalah atau isu.
- 2) Menganalisis kesulitan dalam situasi.
- 3) Menetapkan beberapa kriteria untuk mendapatkan solusi yang memuaskan.

- 4) Mengembangkan strategi untuk tindakan.
- 5) Memulai aksi dengan rencana yang telah ditetapkan.
- 6) Evaluasi hasil.

Dalam pengambilan keputusan harus memperhatikan pertimbangan dari kedua hal berikut, yaitu akal sebenarnya dan emosi (Zuhri, 2019). Akal adalah salah satu alat yang dominan mempengaruhi hasil suatu keputusan dalam memilih. Hampir semua keputusan melalui seleksi akal yaitu melalui cara mengikuti jalan pikiran, rasional, ilmiah, secara teratur, dan pertimbangan lain yang berdasar akal. Kedua yaitu emosi, mencakup ke dalam segala aspek perasaan yang dirasakan. Emosi dalam bentuk fisik yaitu marah, malu, jengkel, terkejut dan lain-lain perlulah dikenali dan dikendalikan.

Rasulullah Saw. telah mengajarkan kepada umatnya dengan sabdanya yang berbunyi:

عَنِ الْحُسَيْنِ بْنِ عَلِيٍّ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا قَالَ : " حَفِظْتُ
مِنْ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ : دَعَا مَا يَرِيْبُكَ إِلَى
مَا لَا يَرِيْبُكَ

Artinya: Dari Hasan bin Ali ra. berkata: "Saya hafal dari Rasulullah Saw.: Tinggalkanlah sesuatu yang membuatmu ragu, kepada sesuatu yang meyakinkanmu".

Hadits tersebut memberi pemahaman kepada kita bahwa kita dituntut untuk meninggalkan suatu hal yang dapat membuat ragu dan mengambil suatu hal yang telah pasti saja. Keraguan menimbulkan kebimbangan yang akan membuat hati galau dan merasa tidak tenang, serta dapat merusak mental.

Dampak positif bagi individu yang dapat mengontrol pengambilan keputusannya yaitu dapat menghindari dampak negatif karena mampu mengambil keputusan

dan pilihan yang tepat untuk kepentingan diri sendiri (Maiseptian et al., 2021). Individu yang memiliki kontrol diri tinggi akan mempertimbangkan dengan cerdas serta memperhatikan dampak yang akan ditimbulkan akibat keputusan tersebut.

Menurut pengurus dan pemateri, kontrol diri anggota remaja di Suka Mulya mayoritas telah baik. Sehingga ketika para anggota menginjak umur dewasa, mereka hanya perlu berupaya untuk terus meng-upgrade dan meningkatkan kontrol dirinya saja.

Dapat diketahui dari pemaparan diatas bahwa kontrol diri remaja Suka Mulya tergolong baik, hal ini dilihat dari kegiatan pendampingan dan hasil wawancara dengan pengurus, pemateri dan remaja, serta cara remaja Suka Mulya yang harus berhusnudzon, berkumpul dengan orang-orang yang positif, mengingat Allah dan Akhirat dan self-talk (berbicara kepada diri sendiri) untuk meredam dan mengontrol emosinya terlebih lagi dapat menumbuhkan kesadaran semangat dan motivasinya. Selain itu juga dapat dilihat juga dari cara mereka dalam mengambil hikmah dari kejadian yang telah dihadapi, tolong-menolong sesuai kemampuannya, penerapannya dalam beradab dengan orang lain dan bagaimana mereka bisa mengambil keputusan yang diinginkan yang sesuai dengan pertimbangan baik maupun buruknya.



Gambar 1. Gambar Pelaksanaan Kegiatan Pendampingan



Gambar 2. Pelaksanaan Kegiatan Sharing Night



Gambar 3. Gambar Pelaksanaan Kegiatan FGD



Gambar 4. Gambar Pelaksanaan Kegiatan

Kesimpulan

Program pengabdian pada masyarakat ini telah dilaksanakan pada tanggal 30 Mei 2022 di kegiatan kajian dengan menghasilkan pengetahuan baru baik dari kegiatannya serta pengimplementasiannya di kehidupan sehari-hari bagi remaja mengenai bagaimana cara untuk self-control. Adanya pendampingan ini diharapkan kedepannya dapat digunakan oleh remaja untuk mengontrol diri di era digital. Dengan hasil yang diperoleh setelah kegiatan ini berakhir, maka disimpulkan bahwa pendampingan remaja dalam meningkatkan self-control menunjukkan hasil positif ada peningkatan kemampuan self-control pada remaja. Setelah kegiatan pendampingan self-control ini berakhir, diharapkan Suka Mulya tepatnya kegiatan sharing ini tetap mampu membantu memonitoring kemampuan self-control remaja di era digital ini sebagai upaya tindak lanjut agar kemampuan self-control remaja dapat berkembang secara optimal

Daftar Pustaka

- Ad, Y., & Megalia, M. (2016). Pengaruh Konseling Kognitif Behavior Therapy (CBT) dengan Teknik Self Control untuk Mengurangi Perilaku Agresif Peserta Didik Kelas VIII di SMPN 9 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2016/2017. *KONSELI: Jurnal Bimbingan Dan Konseling (E-Journal)*, 3(2), 133–146. <https://doi.org/10.24042/kons.v3i2.561>
- Ananda, S. S. D., & Apsari, N. C. (2020). Mengatasi Stress Pada Remaja Saat Pandemi Covid-19 dengan Teknik Self Talk. *Prosiding Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat*, 7(2), 248–256. <https://doi.org/10.24198/jppm.v7i2.29050>
- Fajriyanti, N. A. (2022). Bimbingan Orang Tua dalam Membentuk Pengendalian Emosi Marah Anak pada Masa Pandemi Covid-19 di Kelurahan Bobosan [Skripsi, UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto]. <http://repository.uinsaizu.ac.id/12563/>
- Falah, M. S. (2017). Pengambilan Keputusan dalam Perspektif Islam. *MENARA TEBUIRENG: Jurnal Ilmu-Ilmu Keislaman*, 12(02), 134–148.
- Haekal, M. F. (2021). Konseling Logoterapi Sebagai Solusi dalam Menangani Masalah Psikologis Remaja Putus Sekolah. *Ristekdik: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 6(1), 19–30. <https://doi.org/10.31604/ristekdik.2021.v6i1.19-30>
- Hamonangan, R. H., & Widiyanto, S. (2019). Pengaruh self-regulated learning dan self-control terhadap hasil belajar Bahasa Indonesia. *Jurnal Dimensi Pendidikan Dan Pembelajaran*, 7(1), 5–10.
- Jahja, Y. (2011). *Psikologi Perkembangan*. Kencana.
- Mahira, A. N. (2022). Pesan Dakwah pada Channel Youtube Taqy Malik (Analisis Semiotika Roland Barthes) [Skripsi, UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri]. <http://repository.iainpurwokerto.ac.id/12527/>
- Maiseptian, F., Rosdialena, R., & Dewita, E. (2021). Self-Control Mahasiswa Perempuan Pengguna Smartphone Serta Implikasinya Dalam Bimbingan Konseling Islam. *Kafaah: Journal of Gender Studies*, 11(1), 107–120.

- Mukhtar, Z., Kurniawan, H., Zaman, N., Arnel, I., Wahyudi, H., Hidayat, H., & Syafaruddin, S. (2021). *Nilai-Nilai Pendidikan Islam dalam Konsep Manajemen Qalbu Menurut KH. Abdullah Gymnastiar (AA Gym)*. Kutubkhanah, 21(2), 82–94.
- Rustandi, R., & Hanifah, H. (2019). *Dinamika Dakwah Komunitas Remaja Islam di Kecamatan Pangalengan*. Anida (Aktualisasi Nuansa Ilmu Dakwah), 19(2), 199–224.
- Suciati, S. (2021). *Rekrutmen Remaja Masjid Berbasis Pemasaran Sosial*. JSI Press.
- Sugesti, D. (2019). *Mengulas Tolong Menolong dalam Perspektif Islam*. *Pelita Bangsa Pelestari Pancasila*, 14(2), Article 2. <https://pbpp.ejournal.unri.ac.id/index.php/JPB/article/view/7872>
- Zuhri, M. A. (2019). *Proses Memilih Keputusan Pola Pikir Anak Remaja dalam Menyelesaikan Masalah*. 17(1), 68–74.