



PENDEKATAN *SELF MANAGEMENT* PADA USIA REMAJA MELALUI PENDIDIKAN ISLAM

**Muhammad Rijaal Qurrota A'yuni¹, Rista Erika², Mia Siti Nurazizah³, Irma
Nurlaela⁴, Ucu Siti Fatimah⁵**

¹ Pendidikan Agama Islam, STIT Al-Azami Cianjur
muhammadrijaal003@gmail.com

² Pendidikan Islam Anak Usia Dini, STIT Al-Azami Cianjur
ristaerika18@gmail.com

³ Pendidikan Agama Islam, STIT Al-Azami Cianjur
miasitinurazizah@stitalazami.ac.id

⁴ Pendidikan Agama Islam, Pascasarjana IAI Al-Azhary Cianjur
deeirma08@gmail.com

⁵ Pendidikan Agama Islam, Pascasarjana IAI Al-Azhary Cianjur
ucuadi91@gmail.com

Abstrak

Masa remaja merupakan fase perkembangan yang ditandai dengan perubahan fisik, psikis, dan sosial yang kompleks, sehingga menuntut adanya keterampilan pengelolaan diri (*self management*) agar remaja mampu menghadapi tantangan hidup secara konstruktif. Pendidikan Islam memiliki peran strategis dalam menanamkan nilai, norma, dan kontrol diri yang berlandaskan ajaran Al-Qur'an dan Hadis, sehingga dapat menjadi dasar pembentukan kemampuan pengendalian diri yang positif. Artikel ini bertujuan untuk mengkaji pendekatan *self management* pada usia remaja melalui perspektif pendidikan Islam, dengan menitikberatkan pada aspek spiritual, emosional, dan sosial. Metode yang digunakan adalah studi pustaka dengan menelaah literatur terkait psikologi perkembangan remaja dan pendidikan Islam. Hasil kajian menunjukkan bahwa *self management* berbasis pendidikan Islam mampu membantu remaja dalam mengendalikan emosi, mengatur waktu, mengelola potensi diri, serta menghindari perilaku menyimpang. Dengan demikian, integrasi pendidikan Islam dalam pengembangan *self management* menjadi solusi strategis dalam membentuk remaja yang berkarakter, mandiri, dan berakhlak mulia.

Kata Kunci: *self management, remaja, pendidikan Islam*

Abstract

Adolescence is a developmental stage characterized by complex physical, psychological, and social changes, which require self-management skills to enable youth to face life challenges constructively. Islamic education plays a strategic role in instilling values, norms, and self-control based on the Qur'an and Hadith, thus providing a strong foundation for developing positive self-regulation. This article aims to examine the self-management approach in adolescence from the perspective of Islamic education, focusing on spiritual, emotional, and social aspects. The method employed is a literature review by analyzing relevant studies on adolescent developmental psychology and Islamic education. The study's results show that self-management based on Islamic education helps adolescents control their emotions, manage their time effectively, develop their potential, and avoid engaging in deviant behaviors. Therefore, integrating Islamic education into self-management development becomes a strategic solution for shaping adolescents into independent, well-characterized, and morally upright individuals.

Keywords : *self-management, adolescence, Islamic education*

A. Latar Belakang

Masa remaja merupakan periode transisi yang penting dalam kehidupan manusia, yaitu peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Pada tahap ini, remaja mengalami perubahan yang pesat baik secara fisik, psikologis, maupun sosial. Perubahan tersebut seringkali memunculkan berbagai permasalahan seperti krisis identitas, ketidakstabilan emosi, serta pencarian jati diri yang berpotensi menimbulkan perilaku menyimpang apabila tidak dikelola dengan baik. Oleh karena itu, keterampilan pengelolaan diri (*self management*) menjadi aspek krusial dalam mendukung perkembangan remaja agar mampu menghadapi tantangan hidup secara positif.

Dalam konteks perkembangan psikologi, *self management* dipandang sebagai kemampuan individu untuk mengendalikan perilaku, mengatur waktu, mengelola emosi, dan memanfaatkan potensi yang dimiliki demi mencapai tujuan tertentu. Namun, tanpa adanya landasan nilai dan moral yang kuat, keterampilan tersebut seringkali tidak berjalan optimal. Di sinilah pendidikan Islam hadir sebagai salah satu solusi yang memberikan arah, kontrol, serta pedoman hidup yang berlandaskan Al-Qur'an dan Hadis. Pendidikan Islam tidak hanya menekankan aspek kognitif, tetapi juga menumbuhkan spiritualitas, akhlak, dan kepribadian yang seimbang sehingga dapat mendukung terbentuknya *self management* yang efektif pada diri remaja. (Hidajatul Hidajah, n.d.)

Urgensi penelitian ini terletak pada semakin meningkatnya fenomena kenakalan remaja, degradasi moral, serta rendahnya kontrol diri di kalangan generasi muda akibat pengaruh lingkungan dan perkembangan teknologi. Dengan demikian, pendekatan *self management* melalui pendidikan Islam diharapkan mampu memberikan kontribusi signifikan dalam membentuk remaja yang mandiri, bertanggung jawab, serta berakhlak mulia. Artikel ini bertujuan untuk mengkaji secara mendalam konsep *self management* pada usia remaja melalui perspektif pendidikan Islam, serta menguraikan peranannya dalam mengembangkan kontrol diri, manajemen emosi, dan pembentukan karakter Islami.

Melalui pendekatan ini, penelitian diharapkan mampu menghasilkan kajian yang mendalam secara universal mengenai pendekatan *self management* pada usia remaja melalui pendidikan Islam serta memberikan kontribusi konseptual bagi perkembangan

strategis pendidikan dalam pembentukan karakter remaja. Penelitian ini juga diharapkan mampu mengantisipasi berbagai perubahan yang terjadi pada usia remaja dengan berbagai macam tantangannya. Terutama tantangan global khususnya di sektor ilmu pengetahuan dan teknologi (IPTEK) dengan pendekatan ilmu pendidikan Islam.

B. Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian studi pustaka (*library research*). Studi pustaka dipilih karena fokus penelitian diarahkan pada penelaahan, analisis, dan interpretasi terhadap literatur yang relevan, baik berupa buku, artikel ilmiah, jurnal, maupun sumber-sumber terpercaya lainnya yang berkaitan dengan *self management* pada usia remaja dalam perspektif pendidikan Islam. Adapun sumber data dalam penelitian ini terbagi menjadi dua, yaitu *pertama* data primer, berupa literatur utama yang membahas konsep self management, psikologi perkembangan remaja, serta pendidikan Islam, seperti buku-buku rujukan dan artikel ilmiah yang relevan. *Kedua*, data sekunder yang berupa literatur pendukung seperti artikel populer, hasil penelitian terdahulu, laporan, maupun dokumen terkait yang memperkuat analisis. (Sugiyono, 2016)

Untuk teknik pengumpulan data melalui teknik dokumentasi, yaitu dengan menginventarisasi, membaca, mencatat, serta mengklasifikasi informasi dari berbagai literatur yang relevan. Proses ini dilakukan secara sistematis untuk memperoleh data yang valid dan sesuai dengan fokus kajian. Adapun teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini berupa reduksi data, penyajian data, dan terakhir penarikan kesimpulan.

C. Hasil dan Pembahasan

A. Hasil

1. Definisi *self management*

Menurut Syafi'i dalam tulisannya Arani et al. (2021) manajemen merupakan kegiatan berkelompok untuk mengarahkan segala fasilitas dalam suatu usaha kerjasama demi mencapai tujuan tertentu. Adapun kegiatan tersebut meliputi: perencanaan, pembuatan, keputusan, pembimbingan, pengkoordinasian,

pengendalian, dan penyempurnaan.

Maka muncullah istilah *self management* yang digunakan untuk mendeskripsikan kemampuan seseorang dalam mengendalikan serta mengorganisasikan aspek-aspek mentalnya demi pencapaian target tertentu. Apabila tujuan pendidikan untuk menghasilkan orang-orang yang mampu mendidik dirinya maka ia harus mampu belajar mengatur dengan menentukan tujuannya, memonitor, dan mengevaluasi perilakunya, serta memberikan penguatan untuk dirinya sendiri.

Dalam kajian psikologi, istilah yang sering digunakan untuk menggambarkan konsep manajemen diri adalah *self-regulation* atau pengaturan diri. Konsep ini diperkenalkan oleh Albert Bandura dalam Dhamayanti et al. (2021) yang menekankan bahwa manusia memiliki kemampuan berpikir dan mengatur perilakunya sendiri, sehingga individu tidak sekadar menjadi objek pasif dari pengaruh lingkungan. Bandura menolak pandangan deterministik yang menganggap lingkungan sebagai faktor tunggal yang menentukan perilaku manusia. Sebaliknya, ia menjelaskan bahwa terdapat hubungan timbal balik antara individu dan lingkungannya. Artinya, manusia tidak hanya dipengaruhi oleh kondisi eksternal, tetapi juga berperan aktif dalam memberikan respon serta menciptakan perubahan pada lingkungannya. Dengan demikian, *self-regulation* menurut Bandura merupakan kemampuan dinamis yang memungkinkan individu untuk menata, mengendalikan, serta menyesuaikan perilakunya sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai, sekaligus mempertahankan interaksi adaptif dengan lingkungannya.

Selanjutnya Albert Bandura dalam sebuah artikelnya juga menambahkan bahwa *self regulation* merupakan strategi yang digunakan oleh seseorang untuk mencapai tujuan tertentu. Ia meyakini bahwa seseorang memiliki regulasi dalam menggunakan strategi guna mengembangkan kemampuan yang dimilikinya. Potensi mengolah diri ini merupakan kemampuan yang dimiliki oleh setiap manusia yang mesti dibimbing dan diarahkan, sebab perilaku yang dihasilkan oleh regulasi diri tidak terjadi secara alamiah, artinya harus melalui proses kegiatan-kegiatan yang dapat memicu munculnya potensi tersebut. (Jazimah, 2015)

Menurut Musthafa (2009), manajemen diri pada dasarnya dapat dipahami sebagai keseluruhan langkah, upaya, dan tindakan individu dalam mengatur serta

mengelola dirinya secara sadar dan terarah. Konsep ini tidak hanya mencakup kemampuan mengontrol perilaku sehari-hari, tetapi juga melibatkan keterampilan mengorganisir seluruh potensi pribadi, baik yang bersifat fisik, mental, maupun emosional. Manajemen diri menuntut adanya kesanggupan untuk mengendalikan kehendak atau dorongan internal sehingga dapat diarahkan kepada pencapaian tujuan yang bernilai positif. Lebih dari itu, manajemen diri juga berarti proses pengembangan menyeluruh terhadap aspek-aspek kehidupan individu, seperti kedisiplinan, motivasi, emosi, spiritualitas, dan hubungan sosial, sehingga kehidupan pribadi menjadi lebih teratur, bermakna, dan mendekati kesempurnaan. Dengan demikian, manajemen diri bukan hanya sekadar keterampilan praktis, melainkan juga merupakan bagian dari upaya pembentukan karakter yang utuh dalam rangka mencapai kualitas hidup yang lebih baik.

2. Pendekatan *Self Management* dalam Pendidikan Islam

Menurut Herman (2015), pendidikan Islam dapat dipahami sebagai sebuah proses yang dilakukan secara sadar dan terencana untuk membimbing serta mengembangkan potensi manusia agar mencapai kematangan, baik dalam aspek jasmani maupun rohani. Konsep ini tidak dapat disederhanakan hanya sebatas penguasaan pengetahuan keagamaan secara formal, melainkan memiliki cakupan yang lebih luas dan universal. Pendidikan Islam meliputi pembinaan aspek intelektual, spiritual, emosional, sosial, serta keterampilan hidup yang dibutuhkan individu dalam menghadapi dinamika perkembangan zaman. Dengan demikian, pendidikan Islam menekankan keseimbangan antara penguatan ilmu pengetahuan dan pembentukan akhlak mulia, sehingga menghasilkan pribadi yang utuh, berintegritas, dan memiliki landasan iman yang kokoh. Lebih jauh lagi, proses pendidikan ini membutuhkan pendalaman dan internalisasi nilai-nilai dalam kurun waktu tertentu agar dapat benar-benar membentuk karakter manusia seutuhnya sesuai dengan tujuan syariat, yaitu mewujudkan kebahagiaan di dunia dan di akhirat.

Pada esensinya, pendidikan Islam hadir untuk membentuk karakter Muslim agar memiliki kepribadian yang tangguh guna memberikan manfaat kepada orang lain. Sebab pendidikan Islam membimbing jasmani dan rohani manusia berdasarkan

kaidah-kaidah agama Islam yang tertulis di dalam Al-Qur'an, Hadis, dan pendapat para ulama. Selain itu, pendidikan Islam juga bertujuan untuk membentuk manusia seutuhnya yang memiliki keseimbangan antara aspek spiritual, intelektual, emosional, dan sosial. Jadi, tujuan ini tidak hanya berorientasi kepada intelektual semata, melainkan juga pada internalisasi nilai-nilai keimanan, akhlak, keterampilan hidup yang bermanfaat bagi diri sendiri, masyarakat, dan lingkungan.

Berdasarkan uraian yang telah dipaparkan, dapat dipahami bahwa pendidikan Islam pada hakikatnya merupakan suatu proses terarah dan sistematis dalam menggali serta mengembangkan potensi dasar manusia. Proses ini diwujudkan melalui berbagai bentuk kegiatan pendidikan seperti bimbingan, pengajaran, pembinaan, dan pelatihan yang dilakukan secara berkesinambungan. Salah satu upaya yang dapat dilakukan dalam proses bimbingan dan pembinaan terhadap manusia yaitu melalui *self management* (manajemen diri) terutama pada usia remaja sebagai transisi dari perkembangan manusia. (Arani et al., 2021)

Manajemen diri dalam perspektif Islam tidak hanya dipahami sebagai kemampuan individu dalam mengatur kapasitas mental untuk mencapai tujuan duniawi, tetapi juga mencakup pengendalian diri agar selaras dengan nilai-nilai yang diajarkan dalam Al-Qur'an dan Hadis. Konsep ini menekankan pentingnya pengelolaan potensi akal, hati, dan nafsu agar tetap berada dalam koridor ketaatan kepada Allah Swt.

Dalam ajaran Islam, kemampuan mengendalikan diri atau *mujahadah al-nafs* merupakan bagian dari pembinaan akhlak yang esensial, karena manusia dituntut untuk senantiasa menjaga keseimbangan antara kebutuhan jasmani dan rohani. Kebutuhan jasmani dapat diperoleh melalui kegiatan olahraga, pola makan dan minum, pola istirahat, relaksasi jasmani, dan kesehatan lingkungan. Sedangkan kebutuhan rohani dapat diisi dengan kegiatan ibadah kepada Allah seperti salat, membaca Al-Qur'an, berdzikir, mendengarkan nasihat guru atau ulama, dan konsisten dalam kebaikan. (Herman, 2015)

3. Perkembangan dan Tantangan Usia Remaja

a. Perkembangan psikologi pada usia remaja

Psikologi remaja merupakan salah satu cabang dari psikologi perkembangan

yang secara khusus menelaah dinamika kehidupan pada masa remaja. Remaja dipandang sebagai generasi penerus bangsa yang akan melanjutkan estafet kehidupan serta memiliki tanggung jawab besar dalam mewujudkan kedamaian dan kesejahteraan umat manusia di muka bumi. Oleh karena itu, kualitas suatu bangsa sangat ditentukan oleh kualitas generasi mudanya, apabila remajanya mengalami kerusakan moral maupun mental, maka secara otomatis kondisi bangsa pun akan terpengaruh. Untuk mencapai cita-cita bangsa dan negara, dibutuhkan upaya serius dalam mencetak generasi yang sehat, cerdas, dan berakhlak mulia sesuai harapan masyarakat. Namun, realitas menunjukkan bahwa tidak sedikit remaja justru menjadi sumber permasalahan sosial, baik karena lemahnya kontrol diri, pengaruh lingkungan, maupun ketidakmampuan beradaptasi dengan perkembangan zaman. Dalam konteks pendidikan, perkembangan sosial dan kepribadian remaja memiliki pengaruh langsung terhadap cara mereka memahami serta merespons pengetahuan maupun pengalaman belajar.

Perkembangan tersebut akan tercermin dalam sikap mereka terhadap aturan sekolah, kemampuan menjalin hubungan baik dengan teman sebaya, serta penghargaan terhadap pendidik dan sesama siswa ketika proses pembelajaran berlangsung. Dengan demikian, psikologi remaja tidak hanya penting untuk dipahami dalam perspektif teoritis, tetapi juga memiliki implikasi praktis dalam membimbing dan mengarahkan remaja agar berkembang menjadi pribadi yang bertanggung jawab dan berkualitas. (Marwoko, 2019)

b. Perkembangan emosi pada usia remaja

Secara konvensional, masa remaja kerap dipandang sebagai fase kehidupan yang penuh dengan badai dan tekanan, ditandai dengan meningkatnya intensitas emosi akibat perubahan-perubahan yang terjadi dalam tubuh, khususnya pada aspek fisik dan hormonal. Memasuki awal masa pubertas, pertumbuhan biologis berlangsung secara pesat, namun setelah itu laju pertumbuhan cenderung melambat dan lebih berfungsi untuk menyempurnakan pola perkembangan yang telah terbentuk sebelumnya. Meskipun perubahan fisik dan kelenjar endokrin dapat menjelaskan sebagian dari dinamika emosi yang dialami remaja, kenyataannya gejala emosional pada usia ini tidak semata-mata ditentukan oleh

faktor biologis. Oleh karena itu, dibutuhkan penjelasan yang lebih komprehensif mengenai sumber ketegangan emosional yang khas pada masa remaja, termasuk faktor psikologis, sosial, dan lingkungan yang turut memengaruhi perkembangan kepribadian mereka. (Marwoko, 2019)

Pada masa remaja, kebutuhan akan penerimaan sosial dari teman sebaya menempati posisi yang sangat penting dalam proses perkembangan kepribadian. Remaja cenderung merasakan kebahagiaan dan kepuasan ketika mereka diterima dalam kelompoknya, namun sebaliknya akan mengalami tekanan, kecemasan, bahkan perasaan rendah diri apabila ditolak atau diremehkan oleh lingkungan pergaulan. Pandangan dan penilaian teman sebaya sering kali dianggap lebih bermakna dibandingkan dengan pendapat orang tua atau keluarga, sehingga tidak jarang remaja lebih mengutamakan kesesuaian dengan kelompoknya agar tetap diakui dan mendapatkan tempat dalam komunitas tersebut. Fenomena ini muncul karena pada tahap perkembangan ini remaja merasa telah memiliki kemandirian dan identitas diri, sehingga dorongan untuk memperoleh pengakuan sosial menjadi sangat kuat. Dengan demikian, relasi dengan teman sebaya berperan signifikan dalam membentuk pola pikir, perilaku, dan bahkan arah perkembangan moral remaja, baik ke arah positif maupun negatif, tergantung pada kualitas lingkungan pergaulan yang mereka pilih.

Sama halnya dengan orang dewasa, remaja juga hidup dalam dua ruang sosial utama, yaitu lingkungan keluarga dan lingkungan luar rumah. Di dalam keluarga, khususnya di rumah, remaja memperoleh pendidikan awal mengenai norma-norma perilaku yang diajarkan serta dicontohkan oleh orang tua. Namun, ketika mereka berada di luar rumah, terutama di sekolah atau lingkungan pergaulan, sering kali muncul keinginan untuk melepaskan diri dari norma keluarga dan menyesuaikan diri dengan aturan kelompok teman sebaya. Hal ini tampak misalnya dalam cara berpakaian, gaya berbahasa, hingga kebiasaan sehari-hari yang diikuti agar tidak dianggap berbeda, ditertawakan, atau bahkan dikucilkan oleh kelompoknya. Dengan demikian, posisi remaja berada pada situasi dilematis, di mana mereka harus menyeimbangkan antara tuntutan nilai dan aturan yang ditanamkan keluarga dengan ekspektasi sosial dari lingkungan sebaya. Kondisi ini

menunjukkan betapa kuatnya pengaruh kelompok teman sebaya dalam membentuk perilaku dan identitas remaja, sekaligus mengindikasikan perlunya pendampingan yang tepat agar remaja mampu tetap mempertahankan nilai-nilai positif yang diperoleh dari keluarga ketika menghadapi tekanan sosial dari luar. (Calore Wade, 2016)

Bagi remaja, memiliki teman sebaya merupakan hal yang penting. Sebab sebuah pengertian akan terjalin dengan mereka yang memiliki usia atau tingkat kematangan yang sama atau dapat diartikan juga bahwa teman sebaya merupakan kelompok baru yang memiliki ciri, norma, dan kebiasaan yang tidak jauh berbeda. Itulah sebabnya remaja lebih senang bergaul dengan yang seusianya karena dengan usia yang sama dapat melibatkan keakraban yang relatif besar. Remaja pada dasarnya memiliki kebutuhan yang relatif serupa, salah satunya adalah kebutuhan untuk saling berbagi informasi terkait pengalaman mereka di luar lingkungan keluarga. Dalam interaksi sehari-hari, mereka kerap bertukar cerita mengenai bagaimana cara agar dapat diterima dalam kelompok pergaulan, bagaimana menghadapi dinamika pertemanan, serta bagaimana menegosiasikan prinsip-prinsip kesetaraan dan keadilan ketika berhadapan dengan perbedaan pendapat maupun konflik dengan teman sebaya. Proses ini menjadi bagian penting dari dunia sosial remaja yang khas, karena melalui pengalaman-pengalaman tersebut mereka belajar memahami nilai kebersamaan, solidaritas, dan toleransi. (Diananda, 2018)

c. Perkembangan kognitif pada usia remaja

Menurut Marwoko (2019), remaja merupakan masa periode kehidupan manusia yang memiliki kapasitas untuk memperoleh dan menggunakan pengetahuan secara efisien untuk mencapai tujuannya. Di samping itu, masa remaja juga mengalami reorganisasi pada lingkaran saraf *frontal lobe*. *Frontal lobe* ini memiliki fungsi dalam aktivitas kognitif tingkat tinggi.

Perkembangan pada bagian *frontal lobe* otak memiliki peran yang sangat signifikan terhadap peningkatan kemampuan kognitif remaja. Pada tahap ini, remaja mulai menunjukkan kematangan dalam aspek penalaran yang memungkinkan mereka untuk membangun cara berpikir yang lebih kompleks,

termasuk munculnya kesadaran sosial serta kemampuan membuat pertimbangan moral yang lebih mendalam dibandingkan masa sebelumnya. Dengan bertambahnya kapasitas intelektual tersebut, remaja menjadi lebih kritis dalam memandang berbagai persoalan di sekitarnya, sehingga sering kali mereka terdorong untuk mengajukan argumen, melakukan diskusi, bahkan perdebatan dalam rangka menguji dan memperkuat pandangan mereka sendiri. Kemampuan baru ini, di satu sisi, merupakan bagian dari perkembangan positif yang mendukung pencarian jati diri, namun di sisi lain juga menuntut adanya bimbingan agar arah penalaran dan pertimbangan moral yang terbentuk tetap sesuai dengan nilai-nilai positif dan konstruktif.

Selain itu, pendapat sama disampaikan oleh Piaget dalam Marwoko (2019), bahwa masa kematangan pemikiran remaja terjadi pada usia antara 11-12 tahun dan kemudian terus berlanjut hingga remaja mencapai masa tenang atau yang disebut dewasa. Maka remaja pada rentang usia ini sudah mulai mampu berpikir secara sistemik terutama terhadap permasalahan yang mereka hadapi.

Pada usia remaja, ada juga beberapa tantangan yang akan mempengaruhi karakter dirinya, salah satunya adalah *nomophobia* (*no mobile phone phobia*). Menurut Yildirim dan Correia dalam Fadhillah et al. (2021) *nomophobia* merupakan perasaan cemas atau ketidaknyamanan yang disebabkan oleh keberadaan di luar jangkauan *smartphone*, hal tersebut dianggap sebagai fobia pada zaman yang semakin canggih seperti saat ini sebagai buah hasil dari interaksi antara individu dengan teknologi baru khususnya *smartphone*. Perilaku *nomophobia* menunjukkan bagaimana ketika seseorang tidak dapat hidup tanpa *smartphonenya* bahkan selama satu menit akan merasa cemas. (Gupta, 2019)

Adapun dampak dari *nomophobia* adalah proses berpikirnya yang cenderung terganggu karena disebabkan oleh obsesi dari khayalan, fantasi, dan tingkat defensif yang tinggi karena konektivitas yang terlalu intens. (Tjasmadi, 2019) Hal tersebut akan mengakibatkan proses hidupnya melalui pendidikan akan terganggu. Ia akan tidak disiplin terhadap aturan yang ada, baik di rumah, di sekolah, maupun di masyarakat. Maka dari itu, pendidikan Islam harus mampu menjawab dan memberikan solusi terhadap tantangan ini dengan memaksimalkan berbagai

macam potensi remaja.

Terlebih munculnya Society 5.0 mewakili fenomena global yang tak terhindarkan. Zaman Masyarakat 5.0 telah mengalami transformasi yang sangat signifikan. Ciri khas negara-negara yang menavigasi era Society 5.0 adalah peningkatan progresif kecanggihan teknologi mereka. Indonesia menonjol sebagai salah satu negara yang mengalami pertumbuhan teknologi yang pesat ini, yang sangat mempengaruhi kehidupan warganya dan memerlukan langkah-langkah proaktif untuk tetap mengikuti kemajuan, sehingga menghindari keusangan. (Zahwa, 2024)

Dari penjelasan di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa remaja merupakan masa pencarian identitas diri. Mereka dituntut untuk mengembangkan kesadaran diri (*self awareness*). Menurut Desmita dalam Ruzika Hafizha, (2021), kesadaran diri memiliki arti sebagai potensi untuk melihat, memikirkan, merenungkan, dan menilai diri sendiri.

B. Pembahasan

Masa remaja adalah fase perkembangan yang sangat menentukan arah kehidupan individu di masa depan. Masa ini juga sering disebut sebagai masa transisi yang penuh tantangan. Karena pada fase ini, terjadi perubahan yang cepat dalam aspek fisik, emosional, sosial, dan kognitif. Remaja dituntut untuk mampu menyesuaikan diri dengan berbagai dinamika tersebut, namun kenyataannya banyak yang menghadapi krisis identitas, kesulitan dalam mengendalikan emosi, dan mudah terpengaruh oleh lingkungan sekitar. Perubahan yang terjadi terkadang membuat remaja berada dalam kondisi labil, sulit mengendalikan emosi, dan rentan dipengaruhi oleh lingkungan sekitar. Banyak penelitian menunjukkan bahwa permasalahan kenakalan remaja, degradasi moral, dan rendahnya disiplin belajar bersumber dari kurangnya kemampuan remaja dalam mengelola diri. Oleh sebab itu, diperlukan keterampilan *self management* yang berfungsi untuk membimbing remaja agar mampu mengendalikan diri secara positif.

Dalam perspektif psikologi, *self management* atau manajemen diri tidak hanya berkaitan dengan keterampilan teknis seperti mengatur waktu belajar atau menentukan

prioritas, tetapi juga mencakup kesadaran diri (*self awareness*), pengendalian emosi, disiplin, serta kemampuan memotivasi diri sendiri. Albert Bandura memperkenalkan konsep *self regulation*, yaitu kemampuan individu untuk memantau, mengatur, dan mengevaluasi perilaku secara aktif. Hal ini menunjukkan bahwa manusia bukanlah makhluk pasif, melainkan subjek aktif yang mampu mengarahkan kehidupannya sesuai tujuan yang ingin dicapai. Dengan *self management* yang baik, remaja dapat belajar untuk menetapkan tujuan, mengontrol tindakannya, mengevaluasi capaian, dan memberikan penguatan bagi dirinya sendiri. Hal ini akan mendorong terciptanya kemandirian, disiplin, serta kemampuan adaptasi yang tinggi terhadap perubahan.

Namun, *self management* yang hanya berorientasi pada pencapaian duniawi berisiko menimbulkan sikap pragmatis dan kehilangan arah moral. Oleh karena itu, perlu adanya landasan spiritual yang kuat. Dalam hal ini, pendidikan Islam memiliki peran strategis dalam memberikan arah, pedoman, serta nilai-nilai moral yang membimbing praktik manajemen diri. Pendidikan Islam tidak hanya menekankan aspek kognitif atau pengetahuan agama formal, tetapi juga membina akhlak, spiritualitas, dan keseimbangan hidup.

Dalam ajaran Islam, manusia diperintahkan untuk mampu mengendalikan hawa nafsunya (*mujahadah al-nafs*) dan senantiasa berusaha memperbaiki diri (*tazkiyatun nafs*). Hal ini sejalan dengan konsep manajemen diri, di mana individu berusaha mengatur perilakunya agar selaras dengan nilai-nilai Ilahi. Misalnya, seorang remaja yang terbiasa melaksanakan salat tepat waktu secara tidak langsung dilatih untuk disiplin, seorang remaja yang berpuasa dilatih untuk menahan diri dari hawa nafsu, sementara membaca Al-Qur'an dan berdzikir menguatkan kontrol emosi serta ketenangan batin.

Salah satu tantangan besar remaja saat ini adalah pengaruh negatif dari teknologi, khususnya *nomophobia* atau kecemasan berlebihan ketika jauh dari ponsel pintar. Fenomena ini menyebabkan remaja sulit fokus, kehilangan produktivitas, bahkan terganggu kesehatan mentalnya. Selain itu, pergaulan bebas, narkoba, dan perilaku konsumtif juga menjadi ancaman serius. Tanpa keterampilan *self management* yang kuat, remaja mudah terjebak pada perilaku menyimpang. Namun, dengan bekal pendidikan Islam, mereka dapat diarahkan untuk memanfaatkan teknologi secara bijak, mengontrol waktu bermain gawai, serta menyeimbangkan aktivitas dunia maya dengan

aktivitas ibadah dan sosial di dunia nyata. Dengan demikian, mereka mampu mengantisipasi dampak negatif globalisasi tanpa kehilangan identitas keislamannya.

Secara lebih luas, penerapan *self management* dalam pendidikan Islam dapat mendukung pengembangan tiga aspek penting remaja:

1. Aspek spiritual, melalui pembiasaan ibadah seperti salat, membaca Al-Qur'an, dzikir, dan kegiatan keagamaan lainnya yang menumbuhkan kesadaran religius serta ketenangan batin.
2. Aspek emosional, melalui pembinaan akhlak, pengendalian diri, serta pelatihan dalam menghadapi konflik dengan sikap sabar dan bijaksana.
3. Aspek sosial, melalui penguatan interaksi positif dengan teman sebaya, penghargaan terhadap orang tua dan guru, serta keterlibatan dalam kegiatan sosial yang bermanfaat.

Dengan ketiga aspek tersebut, remaja diharapkan dapat memiliki kesadaran diri (*self awareness*) yang kuat. Kesadaran diri ini menjadi pondasi penting dalam mengarahkan perilaku agar tetap selaras dengan norma agama, etika, dan nilai moral yang berlaku. Seorang remaja yang memiliki *self awareness* akan lebih mudah mengelola potensi dirinya, menolak pengaruh negatif lingkungan, dan berani mengambil keputusan secara mandiri dengan penuh tanggung jawab.

Konsep *self management* berbasis pendidikan Islam dapat diimplementasikan dalam berbagai strategi pendidikan, antara lain:

1. Untuk mengimplementasikan *self management*, integrasi kurikulum dapat menjadi pendekatan yang sangat efektif. Nilai-nilai manajemen diri bisa disisipkan ke dalam berbagai mata pelajaran, baik agama maupun non-agama. Contohnya, guru dapat menekankan pentingnya disiplin saat mengerjakan tugas, melatih tanggung jawab melalui proyek kelompok, atau mengajarkan kontrol emosi ketika berdiskusi. Dengan demikian, nilai-nilai tersebut tidak hanya diajarkan sebagai teori, tetapi juga dipraktikkan langsung dalam keguatan belajar sehari-hari, membantu remaja mengembangkan kemampuan untuk mengatur diri mereka sendiri secara lebih baik.
2. Memperkenalkan kegiatan keagamaan, seperti Baca Tulis Qur'an (BTQ), kajian remaja, atau mentoring ke dalam program ekstrakurikuler bisa menjadi cara

efektif untuk mengembang diri remaja. Program ini tidak hanya memperdalam pemahaman spiritual, tetapi juga melatih keterampilan penting seperti manajemen waktu dan eksplorasi potensi diri. Dengan berpartisipasi aktif dalam kegiatan ini, remaja didorong untuk mengatur jadwal mereka agar seimbang antara kegiatan akademik dan non-akademik. Di saat yang sama, mereka juga bisa menemukan dan mengasah bakat atau minat yang mungkin tidak terungkap di dalam kelas, sehingga secara keseluruhan, program ini akan membantu remaja menjadi pribadi yang lebih teratur dan berpotensi.

3. Penciptaan budaya disiplin yang kuat baik di sekolah maupun di rumah adalah kunci untuk membentuk karakter remaja. Lingkungan belajar di sekolah harus dibuat seoptimal mungkin agar kondusif bagi siswa untuk mengembangkan diri. Di sisi lain, hal ini perlu didukung oleh komunikasi terbuka dan kolaborasi yang baik antara orang tua dan guru. Dengan menciptakan lingkungan yang harmonis, mereka akan merasa aman dan didukung, sehingga mereka bisa tumbuh menjadi pribadi yang bertanggung jawab dan mandiri.
4. Pemanfaatan teknologi merupakan bagian tak terpisahkan dari kehidupan remaja. Oleh karena itu, penting bagi kita untuk memberikan bimbingan mengenai penggunaan gawai secara sehat dan produktif. Remaja perlu diajari cara menggunakan gawai untuk belajar, berkreasi, dan mengembangkan diri. Selain itu, etika digital Islami harus ditanamkan sejak dini. Dengan demikian, mereka bisa menggunakan teknologi dengan bijak, bertanggung jawab, dan sesuai dengan nilai-nilai agama, sehingga terhindar dari dampak negated dunia maya.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil kajian dalam artikel ini, dapat ditarik beberapa kesimpulan:

1. *Self management* merupakan keterampilan penting pada usia remaja yang mencakup kemampuan mengatur emosi, perilaku, waktu, dan potensi diri untuk mencapai tujuan positif. Keterampilan ini dapat membantu remaja menghadapi perubahan fisik, psikologis, dan sosial yang kompleks.
2. Pendidikan Islam memberikan landasan moral dan spiritual yang kokoh bagi

- pengembangan *self management*. Melalui berbagai kegiatan implementasi manajemen diri di sekolah, remaja dibimbing untuk mengendalikan hawa nafsu, menyeimbangkan kebutuhan jasmani dan rohani, serta membentuk akhlak mulia.
3. Integrasi pendidikan Islam dalam *self management* mampu membantu remaja menghadapi tantangan kontemporer, seperti pengaruh negatif pergaulan, degradasi moral, serta ketergantungan teknologi (misalnya nomophobia). Pendidikan Islam menanamkan nilai disiplin, tanggung jawab, dan pemanfaatan teknologi secara bijak.
 4. *Self management* berbasis pendidikan Islam tidak hanya bermanfaat bagi kehidupan dunia, tetapi juga bernilai ibadah, karena setiap pengendalian diri yang dilakukan diniatkan untuk mendekatkan diri kepada Allah Swt.
 5. Dengan penerapan konsep ini, remaja dapat tumbuh menjadi pribadi yang mandiri, berkarakter, berakhlak mulia, dan siap menghadapi tantangan global tanpa kehilangan jati diri keislamannya.

Daftar Pustaka

- Arani, R., Ginanjar, W., Madani, I., & Sukabumi, N. (2021). MANAJEMEN DIRI DALAM PERSPEKTIF PENDIDIKAN ISLAM SELF-MANAGEMENT IN ISLAMIC EDUCATION PERSPECTIVE Neng Awalia Farida. In *Diterima: Desember* (Vol. 01, Issue 1).
<https://journal.pegiatliterasi.or.id/index.php/epistemic>
- Calore Wade. (2016). *Psikologi* (II). Erlangga.
- Dhamayanti, W., Kadek Jaya Sumanggala, & Sastrosupadi, A. (2021). PENGARUH SELF-MANAGEMENT DALAM MENINGKATKAN PRESTASI BELAJAR MAHASISWA STAB KERTARAJASA, BATU. *Perspektif Ilmu Pendidikan*, 35(2), 149-159. <https://doi.org/10.21009/pip.352.7>
- Diananda, A. (2018). PSIKOLOGI REMAJA DAN PERMASALAHANNYA. In *ISTIGHNA* (Vol. 1, Issue 1). www.depkes.go.id
- Fadhilah, L., Hayati, E. N., & Bashori, K. (2021). Nomophobia di Kalangan Remaja. *JURNAL DIVERSITA*, 7(1), 21-29. <https://doi.org/10.31289/diversita.v7i1.4487>

- Gupta. (2019). Nomophobia : A Smartphone Addiction. *The International Journal of Indian Psychology*, 7(1), 969-979.
- Hafizha STAI Aceh Tamiang, R., & Hafizha, R. (2021). PROFIL SELF-AWARENESS REMAJA. In *JECO Journal of Education and Counseling Journal of Education and Counseling* (Vol. 2, Issue 1). <https://doi.org/doi.org/10.32627/jeco.v2i1.416>
- Herman, D. (2015). *REMAJA DALAM PERSPEKTIF PENDIDIKAN ISLAM* (Vol. 10, Issue 1).
- Hidajatul Hidajah, S. (n.d.). *PROBLEMA PENGEMBANGAN MORAL REMAJA DALAM PERSPEKTIF PENDIDIKAN ISLAM*.
- Jazimah. (2015). mplementasi Manajemen Diri Mahasiswa dalam Pendidikan Islam. *MUDARRISA: Journal of Islamic Education*, 6(2).
- Marwoko, G. (2019). *Psikologi Perkembangan Masa Remaja*.
- Musthafa. (2009). Manajemen Diri. *ANSIRU PAI*, 3(1).
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif*. Alfabeta.
- Tjasmadi, M. P. (2019). Pendekatan Agama Membaharui Kondisi Psikologis Siswa Terindikasi Nomophobia. *Proceedings of The ICECRS*, 2(1), 159-166. <https://doi.org/10.21070/picecrs.v2i1.2406>
- Maulana, M. A., & Fauzi, A. (2023). PENDIDIKAN KONSELING DALAM MENGIDENTIFIKASI PERILAKU MENYIMPANG MAHASISWA. *Jurnal Pendidikan UNIGA*, 17(2), 805. <https://doi.org/10.52434/jpu.v17i2.3241>
- Nurazizah, M. S., A'yuni, M. R. Q., & Nurfalalah, S. (2023). Pengendalian Jiwa Anak Usia Dini dan Remaja Serta Penerapannya Dalam Pendidikan Islam. *Jurnal Pendidikan UNIGA*, 17(2), 793. <https://doi.org/10.52434/jpu.v16i1.2718>
- Zahwa. (2024). Pengaruh konten TikTok @sejarahseru.id sebagai media pembelajaran terhadap minat belajar sejarah pada materi Proklamasi Kemerdekaan Indonesia di kelas XI SMA Negeri 2 Pandeglang (M. A. Fadillah & T. Syarif Hadi WIBowo, Trans.). *Jurnal Pendidikan UNIGA*, Vol. 18 No. 2 (2024).