



PENDIDIKAN ISLAM DAN *SELF CONTROL* REMAJA DI ERA DIGITAL

Azzahra Rizka Putri¹, Athirah Tsabitah Rahmadini², Dwi Elsa Engka³, Endang Switri⁴, Nayzilla Audy^{5*}, Inayatil Fakhira⁶, Rindi Indah Tri Wahyuni⁷

^{1,2,3,5*,6,7} Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran, Universitas Sriwijaya

⁴ Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya

email : azzahrarizkaputri@gmail.com¹, athirahtsabitahr044.2025@gmail.com², dwielsaa12@gmail.com³, endangswitri@unsri.ac.id⁴, nayzilla.audy006.2025@gmail.com^{5*}, inayatilfakhira@gmail.com⁶, rindiindahtriwahyuni032.psi@gmail.com⁷

Dikirim: 9 Mei 2026, **Revisi:** 26 Juni 2026, **Diterima:** 5 Juli 2026, **Diterbitkan:** 7 Juli 2026

Abstrak

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh meningkatnya penggunaan media sosial di kalangan siswa yang berpotensi menimbulkan dampak negatif, seperti lupa waktu, menurunnya fokus belajar, konflik pertemanan, paparan konten negatif, dan lemahnya pengendalian diri. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis internalisasi nilai-nilai Pendidikan Agama Islam dalam membentuk *self-control* siswa terhadap dampak negatif media sosial. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi literatur. Penelitian ini dilaksanakan melalui penelusuran dan pengkajian berbagai sumber pustaka yang relevan, meliputi artikel jurnal ilmiah, buku, prosiding, dan laporan penelitian. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai-nilai Pendidikan Agama Islam berperan sebagai dasar moral dan spiritual bagi siswa dalam menggunakan media sosial secara bijak. Internalisasi nilai tersebut terbentuk melalui pemahaman agama, pembiasaan ibadah, nasihat, keteladanan guru, dialog, pendampingan konseling, serta dukungan keluarga. Guru Pendidikan Agama Islam berperan menghubungkan ajaran agama dengan perilaku digital siswa, sedangkan layanan konseling sekolah membantu siswa mengelola emosi dan konflik sosial akibat media sosial. Penelitian ini menyimpulkan bahwa pembentukan *self-control* siswa di era digital memerlukan kerja sama antara siswa, guru, sekolah, dan orang tua agar penggunaan media sosial tetap berlandaskan akhlak, tanggung jawab, dan kesadaran religius.

Kata Kunci: Akhlak Digital, Internalisasi Nilai, Media Sosial, Pendidikan Agama Islam, *Self-Control*, Siswa.

Abstract

This research is motivated by the increasing use of social media among students, which may lead to negative impacts such as poor time management, decreased learning focus, peer conflict, exposure to negative content, and weak self-control. This study aims to analyze the internalization of Islamic Religious Education values in shaping students' self-control toward the negative impacts of social media. This study employed a qualitative approach using a literature review method. The research was conducted through the identification and examination of various relevant literature sources, including scientific journal articles, books, conference proceedings, and research reports. The findings show that Islamic Religious Education values serve as moral and spiritual foundations for students in using social media wisely. The internalization process is formed through religious understanding, worship habituation, advice, teacher role modeling, dialogue, counseling assistance, and family support. Islamic Religious Education teachers play a role in connecting religious teachings with students' digital behavior, while school counseling services assist students in managing emotions and social conflicts arising from social media use. This study concludes that shaping students' self-control in the digital era requires collaboration among students, teachers, schools, and parents so that social media use remains grounded in morality, responsibility, and religious awareness.

Keywords: Digital Morality, Islamic Religious Education, *Self-Control*, Social Media, Students, Value Internalization.

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital telah mengubah pola interaksi remaja secara mendasar. Media sosial tidak lagi hanya menjadi sarana komunikasi, tetapi telah menjadi ruang sosial baru yang memengaruhi cara remaja berpikir, berperilaku, membangun identitas diri, dan mengambil keputusan. Candrika et al. (2026) menjelaskan bahwa media sosial sudah menjadi “ruang kehidupan kedua” bagi remaja, terutama karena kelompok usia ini berada pada fase transisi psikologis yang belum sepenuhnya stabil sehingga rentan terhadap *Fear of Missing Out*,

cyberbullying, dan paparan konten yang tidak terfilter. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa kemajuan teknologi bukan hanya menghadirkan kemudahan akses informasi, tetapi juga menimbulkan persoalan etika, moral, dan pengendalian diri pada peserta didik. Remaja yang belum memiliki kemampuan menyaring informasi dengan baik berisiko mengalami gangguan fokus belajar, penurunan kedisiplinan, serta perubahan perilaku sosial yang tidak sejalan dengan nilai agama dan norma sekolah.

Temuan tersebut sejalan dengan berbagai penelitian internasional yang menunjukkan bahwa sejalan dengan berbagai penelitian internasional yang menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang intensif pada remaja berkaitan dengan meningkatnya risiko gangguan konsentrasi, kecemasan, penurunan kesejahteraan psikologis, serta munculnya perilaku adiktif terhadap media digital. Maka dari itu, kemampuan pengendalian diri menjadi salah satu faktor protektif yang penting dalam membantu remaja menghadapi berbagai tantangan yang muncul akibat perkembangan teknologi digital.

Kemampuan *self-control* menjadi aspek penting yang perlu diperkuat pada peserta didik karena berkaitan dengan kemampuan menahan dorongan, mengelola emosi, mengendalikan perilaku, dan memilih tindakan yang sesuai dengan nilai jangka panjang. Nuha et al. (2025) menyatakan bahwa *self-control* berhubungan dengan kemampuan individu untuk mengontrol dorongan, emosi, dan keinginan yang tidak sesuai dengan nilai atau tujuan hidup. Kemampuan ini tidak hanya dibutuhkan untuk menghindari perilaku menyimpang, tetapi juga untuk membentuk kedisiplinan belajar, kebijaksanaan dalam menggunakan teknologi, dan kesantunan dalam berinteraksi di ruang digital. Penelitian Nuha et al., (2025) juga menunjukkan bahwa pembelajaran Pendidikan Agama Islam (PAI) berpengaruh positif dan signifikan terhadap *self-control* siswa, dengan kontribusi sebesar 44,9% terhadap kemampuan pengendalian diri siswa. Temuan tersebut memperkuat rasional bahwa pembelajaran PAI memiliki peran strategis dalam membentuk perilaku peserta didik di era digital.

Pendidikan Agama Islam memiliki posisi penting sebagai sarana pembentukan akhlak, kesadaran spiritual, dan etika digital peserta didik. PAI tidak cukup dipahami sebagai proses penyampaian materi keagamaan, tetapi perlu diarahkan sebagai proses internalisasi nilai agar peserta didik mampu menjadikan ajaran Islam sebagai pedoman dalam kehidupan nyata maupun ruang digital. Candrika et al. (2026) menemukan bahwa internalisasi nilai PAI dapat berkembang menjadi kesadaran spiritual yang berfungsi sebagai filter etika digital. Siswa yang memahami nilai-nilai PAI dapat mengatur durasi penggunaan media sosial, menjaga adab berkomunikasi, dan membangun ketahanan mental di tengah arus informasi digital. Sejalan dengan itu, Putri et al. (2024) menegaskan bahwa pembinaan akhlak merupakan upaya sistematis untuk menanamkan nilai moral dan etika kepada siswa, terutama karena pengaruh internet dan media sosial membuat pembinaan akhlak menjadi semakin kompleks.

Urgensi penelitian ini muncul karena masih banyak upaya pendidikan yang berfokus pada pengawasan eksternal, sementara persoalan utama peserta didik di era digital terletak pada kekuatan pengendalian diri dari dalam diri siswa. Hasibuan et al. (2025) menunjukkan bahwa guru PAI dapat membantu siswa mengembangkan *self-control* melalui komunikasi aktif, pemberian motivasi, pembinaan kedisiplinan, bimbingan pribadi, dan kerja sama dengan pihak sekolah. Meski demikian, penelitian tentang bagaimana nilai-nilai PAI benar-benar dipahami, dihayati, dan diterapkan oleh siswa dalam menghadapi dampak negatif media sosial masih perlu dikaji lebih lanjut. Celah penelitian tersebut penting karena perilaku digital siswa tidak hanya dipengaruhi oleh aturan sekolah, tetapi juga oleh kesadaran pribadi dalam menilai mana perilaku yang bermanfaat dan mana perilaku yang merugikan.

Solusi yang dipilih dalam penelitian ini adalah penguatan internalisasi nilai-nilai PAI sebagai dasar pembentukan *self-control* siswa terhadap dampak negatif media sosial. Kebaruan penelitian ini terletak pada upaya menghubungkan tiga hal sekaligus, yaitu internalisasi nilai-nilai PAI, *self-control*, dan perilaku digital siswa dalam menghadapi dampak negatif media sosial. Penelitian sebelumnya lebih banyak membahas pengaruh PAI terhadap *self-control* secara umum (Nuha et al., 2025; Hasibuan et al., 2025), atau membahas akhlak digital dan media sosial secara terpisah (Fadhila, 2024; Widiandari et al., 2023). Belum banyak kajian yang secara khusus mengkaji bagaimana internalisasi nilai PAI melalui pembiasaan, keteladanan, dan kerja sama

sekolah-keluarga dapat menjadi dasar pembentukan *self-control* siswa dalam menghadapi dampak negatif media sosial. Penelitian ini mencoba mengisi celah tersebut dengan mengkaji ketiga aspek tersebut secara terpadu melalui pendekatan studi literatur. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat teoretis bagi pengembangan kajian pendidikan Islam, khususnya mengenai hubungan antara internalisasi nilai keagamaan, etika digital, dan *self-control*. Secara praktis, hasil penelitian ini dapat menjadi masukan bagi guru PAI, layanan konseling, orang tua, dan sekolah dalam menyusun strategi pembinaan yang lebih relevan dengan kehidupan digital remaja. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis proses internalisasi nilai-nilai Pendidikan Agama Islam dalam membentuk *self-control* siswa terhadap dampak negatif media sosial.

Hubungan antarvariabel dalam penelitian ini dapat dijelaskan secara sistematis. Pendidikan Agama Islam (PAI) berperan sebagai sumber nilai yang ditransformasikan kepada siswa melalui pembelajaran, pembiasaan, keteladanan, dan pembinaan karakter. Nilai-nilai yang diterima siswa kemudian mengalami proses internalisasi sehingga tidak hanyadipahami secara kognitif, tetapi juga menjadi bagian dari kesadaran moral dan spiritual individu. Internalisasi nilai tersebut selanjutnya membentuk *self-control* yang ditunjukkan melalui kemampuan mengendalikan emosi, mengatur perilaku, mengelola waktu, serta mempertimbangkan konsekuensi dari setiap tindakan. *Self-control* yang kuat akan membantu siswa menggunakan media sosial secara lebih bijak, bertanggung jawab, dan sesuai dengan nilai-nilai agama sehingga dapat meminimalkan berbagai dampak negatif yang ditimbulkan oleh penggunaan media sosial secara berlebihan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi literatur. Pendekatan ini dipilih karena penelitian berfokus pada pengkajian, pemaknaan, dan analisis berbagai sumber pustaka yang relevan mengenai internalisasi nilai-nilai Pendidikan Agama Islam sebagai dasar pengendalian diri siswa dalam menggunakan media sosial. Metode studi literatur sesuai digunakan untuk memahami dan mensintesis temuan-temuan dari berbagai penelitian terdahulu secara mendalam, terutama mengenai bagaimana nilai agama dimaknai, dihubungkan dengan perilaku digital, serta diterapkan dalam kehidupan sehari-hari siswa. Penelusuran literatur dilakukan melalui database Google Scholar dan portal jurnal nasional yang terakreditasi dengan menggunakan kata kunci "*internalisasi nilai PAI, self-control siswa, media sosial remaja, pendidikan agama Islam dan pengendalian diri, serta etika digital siswa*". Untuk menjaga relevansi kajian, literatur yang dipilih dibatasi pada publikasi dalam rentang lima tahun terakhir. Pendekatan kualitatif juga memungkinkan peneliti memperoleh pemahaman yang lebih kaya melalui kajian terhadap berbagai sumber, sehingga proses pembentukan *self-control* tidak hanya dilihat dari angka, tetapi dari pengalaman, sikap, kebiasaan, dan refleksi yang tergambar dalam literatur yang dikaji.

Penelitian ini dilaksanakan melalui penelusuran dan pengkajian berbagai sumber pustaka yang relevan, meliputi artikel jurnal ilmiah, buku, prosiding, dan laporan penelitian yang berkaitan dengan internalisasi nilai PAI, *self-control* siswa, dan dampak negatif media sosial. Sumber-sumber tersebut dipilih menggunakan teknik *purposive*, yaitu pemilihan literatur berdasarkan kriteria tertentu yang dianggap sesuai dengan tujuan penelitian. Kriteria literatur yang digunakan meliputi relevansi topik dengan internalisasi nilai Pendidikan Agama Islam, keterkaitan dengan pengendalian diri siswa di era digital, serta kesesuaian konteks dengan pembahasan perilaku digital remaja. Literatur pendukung juga mencakup kajian mengenai peran guru PAI, layanan konseling, serta keterlibatan keluarga dalam pembinaan karakter siswa. Guna memastikan kualitas dan relevansi sumber yang digunakan, proses seleksi literatur dilakukan dengan menerapkan kriteria inklusi dan eksklusi sebagaimana tercantum pada tabel berikut.

Tabel Kriteria Inklusi dan Eksklusi

Kriteria	Inklusi	Eksklusi
Topik	Berkaitan dengan internalisasi nilai PAI, <i>self-control</i> siswa, dan media sosial remaja	Tidak berkaitan dengan ketiga topik utama penelitian

Tahun terbit	Lima tahun terakhir (2021-2026)	Di bawah 2021, kecuali sumber teori dasar yang masih relevan
Jenis sumber	Artikel jurnal ilmiah, buku, prosiding, dan laporan penelitian	Blog, opini pribadi, dan sumber yang tidak dapat diverifikasi secara akademik
Bahasa	Indonesia dan Inggris	Selain bahasa Indonesia dan Inggris
Aksesibilitas	Tersedia secara penuh (<i>full text</i>) dan dapat diakses	Hanya tersedia abstrak atau tidak dapat diakses secara penuh
Konteks subjek	Siswa atau remaja dalam konteks pendidikan Islam	Di luar konteks pendidikan Islam atau subjek vukan siswa/remaja
Kualitas sumber	Jurnal terindeks atau terakreditasi (Sinta, DOAJ, dan Google Scholar)	Jurnal tidak terindeks atau tidak memiliki proses <i>peer review</i>

Prosedur penelitian dilakukan melalui beberapa tahap yang saling berkaitan secara sistematis. Tahap awal dilakukan dengan identifikasi topik dan penentuan kata kunci pencarian guna menelusuri literatur yang relevan. Tahap berikutnya dilakukan seleksi literatur yang dilakukan melalui empat langkah berurutan, yaitu (1) identifikasi topik dan penentuan kata kunci pencarian; (2) penelusuran literatur melalui database yang tersedia; (3) penyaringan berdasarkan relevansi judul dan abstrak; (4) pembacaan secara menyeluruh dan seleksi akhir berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan. Pengumpulan data dilakukan melalui kajian mendalam terhadap berbagai literatur mengenai penggunaan media sosial di kalangan siswa, bentuk dampak negatif yang dikemukakan oleh para peneliti, serta peran nilai-nilai PAI dalam membantu pengendalian perilaku digital. Kajian terhadap literatur juga diarahkan untuk menelusuri temuan-temuan mengenai perilaku siswa di sekolah, interaksi sosial, kedisiplinan, dan keterlibatan dalam kegiatan keagamaan sebagaimana dipaparkan dalam sumber yang dikaji. Studi terhadap dokumen dan laporan penelitian digunakan untuk melengkapi pembahasan melalui berbagai kajian mengenai modul pembelajaran PAI, pembinaan karakter, serta kegiatan keagamaan di sekolah.

Instrumen utama dalam penelitian ini adalah peneliti sendiri, karena peneliti berperan dalam merancang, mengumpulkan, menafsirkan, dan menyimpulkan data dari berbagai sumber literatur. Instrumen bantu yang digunakan meliputi lembar pencatatan literatur dan panduan analisis tematik. Data yang diperoleh dianalisis secara kualitatif melalui tahap reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Reduksi data dilakukan dengan memilih informasi penting dari berbagai literatur yang berkaitan dengan internalisasi nilai PAI dan *self-control* siswa. Penyajian data dilakukan dalam bentuk uraian tematik agar pola temuan dari berbagai sumber dapat terlihat secara jelas. Penarikan kesimpulan dilakukan dengan menafsirkan hubungan antara nilai-nilai PAI, kesadaran diri, etika digital, dan perilaku pengendalian diri siswa berdasarkan hasil sintesis literatur. Keabsahan data dijaga melalui triangulasi sumber pustaka, yaitu membandingkan dan mengkonfirmasi temuan dari berbagai literatur yang berbeda untuk memastikan konsistensi dan keandalan simpulan yang dihasilkan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa internalisasi nilai-nilai Pendidikan Agama Islam berperan penting dalam membentuk *self-control* siswa terhadap dampak negatif media sosial. Berbagai penelitian yang dikaji menemukan bahwa media sosial sudah menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari siswa. Media sosial digunakan untuk mencari hiburan, berkomunikasi, memperoleh informasi, mengikuti tren, dan mengisi waktu luang. Penggunaan media sosial yang tidak disertai kontrol diri dapat menimbulkan beberapa dampak negatif, seperti lupa waktu, menunda tugas, mudah membandingkan diri dengan orang lain, terpengaruh konten negatif, serta kurang bijak dalam berkomunikasi di ruang digital. Temuan ini sejalan dengan Fadhila (2024) yang menjelaskan bahwa perkembangan teknologi dan media sosial dapat memengaruhi cara remaja berkomunikasi, berpikir, berperilaku, dan berinteraksi dengan lingkungannya.

Kajian terhadap berbagai literatur mengungkapkan bahwa siswa yang aktif menggunakan media sosial umumnya menggunakannya setelah jam sekolah untuk mencari hiburan dan melihat

informasi terbaru. Berbagai penelitian menggambarkan bahwa media sosial memiliki daya tarik yang kuat bagi siswa, terutama melalui konten pendek yang mudah dikonsumsi dan dapat membuat pengguna kehilangan kesadaran waktu. Hal ini dikarenakan, algoritma platform media sosial dirancang untuk terus menampilkan konten yang relevan bagi pengguna, sehingga mendorong durasi penggunaan yang semakin panjang tanpa disadari. Kondisi ini menjadi tantangan bagi siswa yang belum memiliki kemampuan mengatur diri secara mandiri.

Berbagai sumber literatur juga menggambarkan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan kerap membuat siswa menunda penyelesaian tugas sekolah. Siswa mengetahui bahwa perilaku tersebut tidak produktif, tetapi dorongan untuk terus menggunakan media sosial lebih kuat daripada niat untuk berhenti. Kondisi ini merupakan bentuk lemahnya *self-control* dalam mengatur waktu. Individu dengan *self-control* rendah cenderung lebih mudah tergoda oleh rangsangan jangka pendek meskipun menyadari konsekuensi jangka panjangnya (Putri et al., 2024). Nuha et al. (2025) juga menegaskan bahwa *self-control* berhubungan dengan kemampuan individu untuk mengontrol dorongan, emosi, dan keinginan yang tidak sesuai dengan nilai atau tujuan hidup. Dalam konteks penggunaan media sosial, *self-control* tidak hanya berkaitan dengan kemampuan membatasi durasi penggunaan gawai, tetapi juga mencakup kemampuan menyaring informasi, mengendalikan respons emosional, serta mempertimbangkan aspek moral sebelum melakukan tindakan di ruang digital. Siswa yang memiliki *self-control* yang baik cenderung lebih mampu menghindari perilaku impulsif, tidak mudah terprovokasi oleh komentar negatif, serta lebih berhati-hati dalam membagikan informasi kepada orang lain. Oleh karena itu, *self-control* menjadi indikator penting dalam keberhasilan internalisasi nilai-nilai Pendidikan Agama Islam pada kehidupan digital siswa.

Pengaruh media sosial juga terlihat pada kondisi emosional siswa. juga banyak disoroti dalam literatur. Berbagai penelitian menemukan bahwa siswa yang aktif menggunakan media sosial rentan mengalami penurunan kepercayaan diri akibat kebiasaan membandingkan diri dengan gambaran kehidupan orang lain yang ditampilkan secara selektif di ruang digital. Nabilah (2026) menjelaskan bahwa media sosial dapat memperburuk kesehatan mental remaja melalui perbandingan citra diri, *cyberbullying*, dan kecanduan penggunaan media digital.

Meskipun demikian, berbagai kajian menunjukkan bahwa pembelajaran Pendidikan Agama Islam membantu siswa lebih berhati-hati dalam menggunakan media sosial. Nilai PAI berfungsi sebagai dasar pertimbangan moral bagi siswa ketika berinteraksi di ruang digital, misalnya dalam hal menjaga akhlak, tidak berkomentar kasar, dan tidak membagikan informasi yang belum jelas kebenarannya. Candrika et al. (2026) menemukan bahwa internalisasi nilai PAI dapat berkembang menjadi kesadaran spiritual yang berguna sebagai filter etika digital, sehingga siswa dapat mengatur durasi penggunaan media sosial dan membangun ketahanan mental di tengah arus informasi digital.

Kajian literatur juga menunjukkan bahwa *self-control* pada siswa berkembang melalui kesadaran diri dan proses pembiasaan yang dilakukan secara konsisten. Misalnya, siswa yang mulai membatasi penggunaan gawai dengan menyelesaikan tugas terlebih dahulu sebelum membuka media sosial, atau memilih menyimpan gawai saat waktu sholat dan belajar, telah menunjukkan bentuk dasar pengendalian diri dalam menghadapi pengaruh media sosial. Kesadaran untuk mengelola waktu dan menentukan prioritas tersebut menjadi bagian penting dari *self-control* yang dapat dibentuk dan diperkuat secara bertahap. Hal ini sejalan dengan Widiandari et al. (2023) yang menyatakan bahwa penguatan religiusitas pada remaja penting dilakukan agar mereka mampu membentengi diri dari pengaruh negatif dan menyaring arus informasi di era digital.

Berdasarkan kajian terhadap berbagai penelitian, media sosial menghadirkan dua kondisi yang bertentangan pada diri siswa, yaitu ketertarikan kuat terhadap konten digital dan kesadaran untuk mengendalikannya. Media sosial memberikan hiburan dan informasi, tetapi juga bisa mengganggu tanggung jawab belajar dan kestabilan emosional pada siswa. Nilai-nilai PAI membantu siswa memahami bahwa penggunaan media sosial perlu disesuaikan dengan akhlak, kedisiplinan, dan tanggung jawab agar membentuk perilaku bijak dalam penggunaannya.

Kajian literatur juga mengungkapkan bahwa media sosial menjadi salah satu tantangan utama dalam pembinaan akhlak siswa. Berbagai penelitian mengungkapkan bahwa pendekatan

yang hanya berfokus pada larangan tidak cukup efektif untuk membentuk perilaku baik. Siswa perlu diberikan pemahaman mengenai nilai moral dan ajaran agama yang mendasari penggunaan media sosial secara bijak, sehingga nilai-nilai tersebut dapat dipahami dan dihayati secara mendalam, bukan sekadar ditaati karena adanya pengawasan. Putri et al. (2024) menegaskan bahwa pembinaan akhlak merupakan upaya sistematis untuk menanamkan nilai moral dan etika kepada siswa, terutama karena pengaruh internet dan media sosial membuat pembinaan akhlak menjadi semakin kompleks.

Dengan demikian, pembelajaran agama perlu dikaitkan dengan kehidupan digital siswa agar bersifat kontekstual. Materi akhlak yang dihubungkan dengan situasi nyata dalam kehidupan digital, seperti etika dalam berkomentar, larangan menyebarkan aib, bahaya menghina orang lain melalui media sosial, serta larangan mengakses konten yang bertentangan dengan ajaran agama, cenderung lebih mudah dipahami dan diterapkan oleh siswa. Keterkaitan tersebut membuat siswa dapat melihat secara langsung hubungan antara nilai-nilai agama dengan pengalaman yang mereka hadapi di ruang digital sehari-hari. Dengan demikian, pembelajaran PAI berbasis konteks kehidupan nyata dapat meningkatkan pemahaman siswa terhadap nilai moral dan memperkuat motivasi mereka untuk menerapkannya dalam perilaku sehari-hari.

Dalam proses pembelajaran, ditegaskan bahwa penting dalam menekankan pendekatan dialogis melalui nasihat, diskusi, dan keteladanan. Pembentukan percakapan yang terbuka antara guru dan siswa menjadi bagian penting dalam pembentukan *self-control* terhadap penggunaan media sosial. Melalui dialog yang hangat dan tidak menghakimi, siswa dapat lebih mudah memahami alasan di balik nasihat atau aturan yang diberikan oleh guru. Siswa tidak hanya menerima larangan sebagai bentuk pembatasan, tetapi juga memahami bahwa aturan tersebut bertujuan untuk melindungi diri mereka dari dampak negatif media sosial, seperti kecanduan gawai, konflik pertemanan, penyebaran informasi yang tidak benar, dan menurunnya fokus belajar. Percakapan terbuka juga memberi ruang bagi siswa untuk menyampaikan pengalaman, kesulitan, serta kebiasaan mereka dalam menggunakan media sosial. Proses tersebut membantu siswa menyadari dampak dari perilakunya, belajar mengevaluasi diri, dan membangun kesadaran untuk menggunakan media sosial secara lebih bijak, santun, serta bertanggung jawab.

Berbagai kajian juga menekankan pentingnya pembiasaan ibadah sebagai dasar pengendalian diri. Pembiasaan salat, membaca Al-Qur'an, dan kegiatan keagamaan di sekolah membantu siswa lebih tenang dan lebih mudah diarahkan. Melalui pembiasaan tersebut diharapkan siswa dapat menumbuhkan kesadaran untuk menghindari perbuatan yang tidak baik karena merasa diawasi dan bertanggung jawab di depan Allah. Kesadaran ini membantu siswa lebih berhati-hati dan mampu mengendalikan diri. *Self-control* dalam perspektif Pendidikan Agama Islam tidak hanya berkaitan dengan kemampuan psikologis untuk menahan dorongan, tetapi juga berhubungan dengan kesadaran spiritual yang mendalam. Hasibuan et al. (2025) menemukan bahwa guru PAI dapat membantu siswa mengembangkan *self-control* melalui komunikasi aktif, pemberian motivasi, pembinaan kedisiplinan, bimbingan pribadi, dan kerja sama dengan pihak sekolah.

Berbagai penelitian yang dikaji juga menunjukkan bahwa pembentukan *self-control* siswa dalam penggunaan media sosial memerlukan kerja sama yang kuat antara sekolah dan keluarga. Upaya yang dilakukan guru di sekolah tidak akan berjalan optimal apabila tidak didukung melalui pembiasaan di lingkungan rumah. Dalam hal ini, sekolah berperan memberikan pemahaman, arahan, keteladanan, serta penguatan nilai-nilai agama agar siswa mampu menggunakan media sosial secara bijak dan bertanggung jawab. Sementara itu, keluarga memiliki peran penting dalam melanjutkan proses pembinaan tersebut melalui pengawasan, komunikasi, dan pembiasaan dalam kehidupan sehari-hari. Bentuknya dapat berupa pengaturan waktu penggunaan gawai, mengingatkan kewajiban belajar dan beribadah, hingga memberikan contoh perilaku digital yang baik kepada anak. Nilai-nilai yang ditanamkan di sekolah perlu diterapkan secara konsisten di rumah agar siswa tidak hanya memahami aturan, tetapi juga terbiasa mengendalikan diri tanpa harus selalu diawasi. Kerja sama antara sekolah dan keluarga menjadi sangat penting karena sebagian besar aktivitas siswa dalam menggunakan media sosial berlangsung di luar lingkungan sekolah. Oleh karena itu, keterlibatan orang tua memiliki peran yang besar dalam menjaga

keberlanjutan proses pembentukan karakter sekaligus memperkuat kemampuan pengendalian diri siswa.

Analisis dari berbagai kajian literatur menunjukkan bahwa internalisasi nilai PAI berlangsung melalui pembelajaran kontekstual, nasihat, dialog, pembiasaan ibadah, dan keteladanan. Proses internalisasi nilai tidak terjadi secara instan, melainkan melalui tahapan mengetahui nilai (*knowing*), menerima nilai (*accepting*), menghayati nilai (*internalizing*), dan menerapkan nilai dalam perilaku sehari-hari (*acting*). Pada tahap akhir, siswa tidak lagi menjalankan suatu perilaku karena adanya pengawasan dari guru atau orang tua, tetapi karena telah tumbuh kesadaran pribadi bahwa perilaku tersebut sesuai dengan nilai agama yang diyakininya. Kondisi inilah yang menjadi dasar terbentuknya *self-control* yang relatif stabil dalam menghadapi berbagai tantangan penggunaan media sosial. Guru PAI berperan sebagai pembimbing moral yang membantu siswa memahami bahwa perilaku digital juga termasuk bagian dari akhlak. Temuan ini sejalan dengan Candrika et al. (2026) yang menyatakan bahwa internalisasi nilai PAI dapat menjadi filter etika digital karena siswa diarahkan untuk mengatur penggunaan media sosial, menjaga adab komunikasi, dan membangun kesadaran spiritual. Putri et al. (2024) juga menjelaskan bahwa pembinaan akhlak dapat dilakukan melalui keteladanan, nasihat, perhatian khusus, pembiasaan kebaikan, dan pemberian konsekuensi pendidikan.

Kajian literatur lebih lanjut mengungkap bahwa dampak media sosial tidak hanya terjadi di luar lingkungan sekolah, tetapi juga berpengaruh terhadap kesiapan belajar siswa yang aktif menggunakan media sosial pada malam hari cenderung mengantuk, kurang fokus, dan tidak siap menerima pembelajaran pada hari berikutnya. Kondisi tersebut terlihat dari siswa yang mengantuk, kurang memperhatikan penjelasan guru, terlambat menyelesaikan tugas, atau lebih tertarik membicarakan hal-hal yang sedang ramai di media sosial. Media sosial akhirnya tidak hanya menjadi persoalan pribadi siswa, tetapi juga berkaitan dengan proses pembelajaran di sekolah. Oleh karena itu, penguatan *self-control* diperlukan agar siswa mampu mengatur waktu, membatasi penggunaan gawai, dan menjaga kesiapan diri sebelum mengikuti kegiatan belajar.

Media sosial juga dapat memicu masalah emosi dan hubungan sosial. Konflik dapat berawal dari komentar, sindiran, atau kesalahpahaman di media sosial yang kerap terbawa ke lingkungan sosial nyata dan memengaruhi hubungan pertemanan siswa di sekolah. Ruang digital dan ruang sosial nyata saling berkaitan, sehingga permasalahan yang terjadi di salah satu ruang akan berdampak pada ruang lainnya. Nabilah (2026) menjelaskan bahwa konflik digital dikalangan remaja sering kali bermula dari komunikasi yang tidak disertai pengendalian emosi yang baik dan memadai.

Dalam menangani masalah tersebut, pendekatan konseling personal yang dilakukan guru menjadi salah satu strategi penting yang disoroti. Siswa perlu diarahkan untuk tidak langsung bereaksi ketika sedang emosi, melainkan membiasakan diri memberi jeda sebelum menulis komentar atau membalas pesan di media sosial. Pengendalian diri dalam penggunaan media sosial tidak hanya berkaitan dengan kemampuan membatasi durasi penggunaan, tetapi juga kemampuan dalam meregulasi emosi. Dalam kehidupan sehari-hari, siswa sering kali mudah terpancing oleh komentar, unggahan, atau percakapan yang menyinggung perasaan mereka. Kondisi tersebut dapat memicu munculnya perilaku impulsif, seperti membalas komentar dengan kata-kata kasar, menyindir teman, atau terlibat dalam konflik digital. Oleh karena itu, membiasakan diri untuk berhenti sejenak sebelum merespons menjadi langkah penting agar siswa dapat berpikir lebih tenang, mempertimbangkan dampak dari tindakannya, dan memilih respons yang lebih bijak. Kemampuan ini menjadi bagian penting dari pembentukan *self-control* agar siswa mampu menjaga emosi, ucapan, dan sikapnya saat menggunakan media sosial. Alwi dan Jannah (2025) menyatakan bahwa integrasi nilai psikologis dan religius dalam Pendidikan Agama Islam dapat memperkuat identitas moral, meningkatkan kontrol diri, serta mengurangi kecenderungan perilaku menyimpang pada remaja.

Kajian literatur menekankan pentingnya kolaborasi antara guru PAI dan layanan konseling. Pendekatan yang menggabungkan sisi keagamaan dan psikologis terbukti lebih komprehensif dalam pembinaan *self-control* siswa. Guru PAI memperkuat pemahaman nilai dan kesadaran moral keagamaan, sedangkan layanan konseling sekolah membantu siswa dalam memahami kondisi emosional, mengelola konflik, dan membangun kebiasaan digital yang jauh lebih sehat.

Berbagai penelitian juga menunjukkan bahwa siswa perlu dibiasakan untuk membuat batasan penggunaan media sosial melalui langkah praktis, seperti membuat jadwal penggunaan gawai, menghindari akses media sosial sebelum belajar, dan memilih konten yang bermanfaat. Langkah-langkah tersebut dapat menumbuhkan dan melatih kontrol diri secara konsisten. Rosmalina (2024) menjelaskan bahwa remaja masih membutuhkan pedoman kontrol diri dalam berpikir dan bertindak karena perkembangan mental pada masa remaja belum sepenuhnya stabil.

Pembentukan *self-control* siswa terhadap dampak negatif media sosial dipengaruhi oleh tiga aspek utama, yaitu kesadaran pribadi siswa, peran guru PAI, dan dukungan layanan konseling di sekolah. Siswa yang mampu memahami risiko penggunaan media sosial cenderung lebih mudah diarahkan untuk membatasi waktu penggunaan, memilih konten yang tepat, serta menjaga perilaku saat berinteraksi di ruang digital. Mereka menyadari bahwa media sosial dapat memberikan manfaat apabila digunakan secara bijak, seperti untuk mencari informasi, menambah wawasan, berkomunikasi, dan memperoleh hiburan. Namun penggunaan yang tidak terkontrol juga dapat menimbulkan berbagai dampak negatif, seperti lupa waktu, menunda tugas, menurunnya konsentrasi, perubahan emosi, hingga munculnya konflik sosial.

Dampak negatif media sosial tidak hanya berkaitan dengan kebiasaan menggunakan gawai secara berlebihan, tetapi juga berhubungan dengan kedisiplinan belajar, kestabilan emosi, dan kualitas hubungan sosial siswa. Media sosial dapat memengaruhi kesiapan siswa dalam mengikuti pembelajaran karena waktu istirahat berkurang, fokus belajar menurun, dan perhatian siswa mudah teralihkan oleh hal-hal yang terjadi di ruang digital. Penggunaan media sosial yang tidak terkendali juga dapat membuat siswa lebih mudah terbawa emosi, terutama ketika menghadapi komentar negatif, sindiran, konflik pertemanan, atau perbandingan diri dengan orang lain. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa persoalan media sosial tidak cukup dipahami sebagai masalah teknis penggunaan teknologi, tetapi juga sebagai masalah psikologis dan moral yang membutuhkan pendampingan secara menyeluruh.

Guru Pendidikan Agama Islam memiliki peran penting dalam menanamkan nilai agama agar siswa memiliki filter moral ketika menggunakan media sosial. Nilai-nilai seperti kejujuran, tanggung jawab, kesantunan, menjaga pandangan, menjaga lisan, dan menghindari hal yang merugikan diri sendiri maupun orang lain menjadi dasar dalam membentuk akhlak digital siswa. Melalui pembelajaran PAI, siswa diarahkan untuk memahami bahwa aktivitas di media sosial tetap memiliki dimensi moral dan spiritual. Setiap komentar, unggahan, tontonan, dan tindakan digital dapat mencerminkan akhlak seseorang. Guru PAI tidak hanya menyampaikan materi agama secara normatif, tetapi juga mengaitkannya dengan pengalaman nyata siswa, seperti etika berkomentar, bahaya menyebarkan informasi yang belum jelas, menjaga privasi, menghindari konten negatif, dan tidak mudah mengikuti tren yang bertentangan dengan nilai agama.

Layanan konseling di sekolah memiliki peran penting dalam membantu siswa mengelola emosi, menyelesaikan konflik sosial, serta membangun kebiasaan digital yang lebih sehat. Pendampingan ini diperlukan karena berbagai permasalahan yang muncul akibat penggunaan media sosial sering berkaitan dengan perasaan tersinggung, cemas, marah, minder, atau kesulitan mengendalikan respons diri. Dalam situasi seperti ini, siswa membutuhkan ruang untuk merefleksikan pengalaman digital yang mereka alami tanpa merasa langsung disalahkan. Melalui proses konseling, siswa dapat belajar memahami faktor yang memengaruhi perilakunya, mempertimbangkan dampak dari tindakan yang dilakukan, serta menemukan cara yang lebih tepat dalam merespons situasi tertentu. Pendampingan tersebut melengkapi peran guru Pendidikan Agama Islam, karena pembentukan *self-control* tidak hanya membutuhkan penguatan nilai dan moral, tetapi juga dukungan dalam pengelolaan emosi serta perilaku siswa.

Temuan penelitian ini memperlihatkan bahwa *self-control* tidak hanya berarti kemampuan membatasi penggunaan media sosial, tetapi juga kemampuan memilih konten, menjaga ucapan, mengendalikan emosi, menghindari perilaku impulsif, dan mempertimbangkan konsekuensi moral dari setiap tindakan. Siswa yang memiliki *self-control* mampu berpikir sebelum memberi komentar, menahan diri untuk tidak membalas pesan ketika sedang marah, menghindari konten yang tidak sesuai nilai agama, serta mengatur waktu penggunaan media sosial agar tidak mengganggu belajar dan ibadah. Pendidikan Agama Islam memberi dasar nilai bahwa penggunaan media sosial harus tetap mengikuti prinsip akhlak, tanggung jawab, dan kesadaran

spiritual. Nastiti (2025) menegaskan bahwa pendidikan karakter Islam dapat menjadi strategi pencegahan perilaku negatif di era digital melalui penguatan iman, pengendalian diri, etika berinternet, dan pembiasaan perilaku baik. Pernyataan tersebut memperkuat hasil penelitian bahwa PAI memiliki posisi penting sebagai fondasi moral dalam membimbing siswa menghadapi tantangan digital.

Kajian literatur menunjukkan bahwa larangan semata tidak cukup untuk mengatasi dampak negatif media sosial pada siswa. Aturan memang diperlukan untuk membatasi perilaku yang kurang tepat, tetapi aturan tidak akan berjalan efektif apabila hanya disampaikan dalam bentuk larangan tanpa disertai penjelasan yang dapat dipahami oleh siswa. Siswa berada pada masa perkembangan yang masih membutuhkan arahan, contoh, pendampingan, dan ruang dialog. Mereka perlu memahami alasan mengapa penggunaan media sosial harus dikendalikan, mengapa komunikasi digital harus dijaga, dan mengapa perilaku di dunia maya tetap memiliki konsekuensi moral, sosial, dan spiritual. Larangan yang hanya menekankan hukuman dapat membuat siswa patuh secara sementara karena rasa takut, bukan karena kesadaran pribadi. Kepatuhan seperti ini biasanya mudah berubah ketika pengawasan guru atau orang tua tidak ada.

Pembentukan *self-control* membutuhkan proses yang lebih dalam daripada sekadar membuat siswa berhenti menggunakan media sosial. Siswa perlu dibimbing agar mampu mengenali manfaat dan risiko media sosial secara seimbang. Media sosial dapat digunakan untuk mencari informasi, berkomunikasi, belajar, mengembangkan kreativitas, dan membangun relasi sosial. Penggunaan yang tidak terkendali dapat menimbulkan berbagai dampak negatif, seperti lupa waktu, malas belajar, tertunda mengerjakan tugas, menurunnya konsentrasi, mudah tersinggung, membandingkan diri dengan orang lain, serta terlibat dalam konflik akibat komentar atau unggahan yang kurang bijak. Pemahaman terhadap dua sisi media sosial tersebut menjadi dasar penting agar siswa tidak hanya menjauhi dampak negatif karena takut dilarang, tetapi mampu memilih perilaku digital yang lebih bertanggung jawab.

Nilai-nilai Pendidikan Agama Islam memiliki peran penting dalam membangun kesadaran tersebut. PAI tidak hanya mengajarkan pengetahuan agama secara teoritis, tetapi juga membentuk akhlak, sikap, kebiasaan, dan tanggung jawab siswa dalam kehidupan sehari-hari. Aktivitas siswa di media sosial tetap berkaitan dengan nilai kejujuran, kesantunan, amanah, tanggung jawab, kesabaran, dan pengendalian diri. Ketika siswa menulis komentar, membagikan informasi, menonton konten, atau berinteraksi dengan teman melalui media sosial, mereka tetap dituntut untuk menjaga adab. Nilai agama membantu siswa memahami bahwa perilaku digital bukan ruang bebas tanpa batas, melainkan bagian dari kehidupan yang tetap harus dipertanggungjawabkan secara moral dan spiritual.

Mujahidah (2025) menyatakan bahwa Pendidikan Agama Islam memiliki fungsi strategis dalam membentuk pengendalian diri dan akhlak digital siswa melalui pembelajaran nilai, keteladanan guru, serta kolaborasi antara sekolah, keluarga, dan masyarakat. Pandangan tersebut sejalan dengan hasil wawancara yang menunjukkan bahwa pembentukan *self-control* tidak dapat dibebankan kepada siswa saja. Guru PAI berperan sebagai pembimbing moral yang menghubungkan ajaran agama dengan kehidupan digital siswa. Guru tidak cukup hanya menyampaikan bahwa media sosial dapat membawa dampak buruk, tetapi perlu menjelaskan bagaimana ajaran Islam mengarahkan siswa untuk menjaga lisan, menghindari fitnah, tidak menyebarkan informasi yang belum jelas, tidak menghina orang lain, serta menggunakan waktu secara bermanfaat.

Keteladanan guru menjadi unsur penting dalam proses internalisasi nilai. Siswa lebih mudah menerima nasihat apabila guru tidak hanya menyampaikan aturan, tetapi juga menunjukkan sikap yang sesuai dengan nilai yang diajarkan. Guru yang santun dalam berbicara, bijak menggunakan teknologi, sabar menghadapi siswa, dan terbuka terhadap dialog akan lebih mudah menjadi contoh bagi siswa. Keteladanan tersebut membuat nilai agama tidak dipahami sebagai teori yang jauh dari kehidupan siswa, tetapi sebagai pedoman yang dapat diterapkan dalam kehidupan nyata. Pembiasaan juga memperkuat proses internalisasi nilai, misalnya melalui pembiasaan berdoa, menjaga kedisiplinan waktu, menghargai teman, berkata sopan, serta membiasakan siswa untuk berpikir sebelum bertindak atau mengunggah sesuatu di media sosial. Keteladanan guru merupakan salah satu faktor paling berpengaruh dalam proses

internalisasi nilai moral pada siswa remaja karena remaja cenderung belajar melalui pengamatan dan peniruan terhadap figur yang dihormati.

Peran layanan konseling di sekolah juga memiliki kedudukan yang penting dalam pembentukan *self-control* siswa. Dampak negatif media sosial tidak hanya berkaitan dengan aspek keagamaan, tetapi juga berhubungan dengan kondisi psikologis, emosi, dan relasi sosial siswa. Misalnya, siswa yang terlalu sering membandingkan dirinya dengan orang lain di media sosial dapat mengalami rasa rendah diri. Selain itu, paparan komentar negatif secara terus-menerus dapat membuat siswa menjadi lebih mudah marah, tersinggung, atau bahkan menarik diri dari lingkungan sosial. Konflik pertemanan yang muncul akibat unggahan maupun percakapan di ruang digital juga sering kali memerlukan pendampingan agar dapat diselesaikan dengan cara yang sehat. Melalui layanan konseling, siswa dapat dibantu untuk mengenali emosinya, mengendalikan dorongan perilaku, menyelesaikan konflik secara lebih bijak, serta membangun kebiasaan penggunaan media sosial yang lebih positif dan bertanggung jawab.

Kolaborasi antara guru Pendidikan Agama Islam dan layanan konseling di sekolah menjadi penting karena pembentukan *self-control* membutuhkan pendekatan moral, spiritual, psikologis, dan sosial secara bersamaan. Guru Pendidikan Agama Islam berperan dalam memperkuat pemahaman nilai-nilai agama, sedangkan layanan konseling membantu siswa memahami perilaku, mengelola emosi, serta menyadari konsekuensi sosial dari penggunaan media sosial. Kedua peran tersebut saling melengkapi dalam memberikan arahan dan pendampingan kepada siswa. Selain itu, sekolah juga perlu menciptakan budaya yang mendukung penggunaan teknologi secara sehat dan bertanggung jawab. Upaya tersebut dapat dilakukan melalui penguatan tata tertib, kegiatan literasi digital, pembinaan karakter, layanan konseling, serta kegiatan keagamaan yang relevan dengan permasalahan yang dihadapi siswa di era digital.

Dukungan keluarga juga sangat diperlukan karena perilaku digital siswa tidak hanya terjadi di sekolah. Sebagian besar penggunaan media sosial justru berlangsung di rumah atau di luar pengawasan langsung guru. Orang tua perlu memberikan perhatian terhadap kebiasaan anak dalam menggunakan gawai, durasi penggunaan media sosial, jenis konten yang diakses, serta perubahan perilaku yang mungkin muncul. Pengawasan keluarga tidak seharusnya hanya berbentuk larangan, tetapi perlu disertai komunikasi yang hangat, penjelasan, dan kesepakatan bersama. Ketika nilai yang ditanamkan di sekolah diperkuat di rumah, siswa memiliki peluang lebih besar untuk membangun kebiasaan digital yang sehat dan bertanggung jawab.

Berdasarkan uraian tersebut, internalisasi nilai-nilai Pendidikan Agama Islam dapat membentuk *self-control* siswa melalui proses pemahaman, pembiasaan, keteladanan, pendampingan, dan kolaborasi. Nilai PAI membantu siswa menyadari bahwa kebebasan menggunakan media sosial harus diimbangi dengan tanggung jawab. Siswa yang memiliki *self-control* tidak hanya mampu menahan diri dari konten negatif, tetapi juga mampu mengatur waktu, menjaga tutur kata, memilih pergaulan digital yang sehat, dan mempertimbangkan akibat dari setiap tindakan yang dilakukan di media sosial. Pembentukan *self-control* menjadi bagian penting dalam pendidikan karakter agar siswa mampu menjadi pelajar Muslim yang cerdas secara teknologi, matang secara emosional, disiplin dalam belajar, dan berakhlak dalam berinteraksi.

Berdasarkan sintesis berbagai hasil penelitian, dapat dipahami bahwa pengaruh Pendidikan Agama Islam terhadap perilaku digital siswa tidak terjadi secara langsung. Pendidikan Agama Islam terlebih dahulu membentuk internalisasi nilai keagamaan yang kemudian memperkuat *self-control* siswa. *Self-control* tersebut selanjutnya berfungsi sebagai faktor yang menentukan bagaimana siswa menggunakan media sosial dalam kehidupan sehari-hari. Semakin baik internalisasi nilai dan *self-control* yang dimiliki siswa, semakin besar pula kemampuan mereka untuk memanfaatkan media sosial secara positif dan menghindari dampak negatif yang ditimbulkannya.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil kajian berbagai penelitian, dapat disimpulkan bahwa internalisasi nilai-nilai Pendidikan Agama Islam berperan penting dalam membentuk *self-control* siswa terhadap dampak negatif media sosial melalui tiga mekanisme utama, yaitu penguatan kesadaran moral

dan spiritual, pembiasaan perilaku religius dan disiplin, serta pendampingan melalui keteladanan guru, layanan konseling, dan dukungan keluarga. Kesadaran spiritual mendorong siswa menjadikan nilai-nilai agama sebagai pedoman dalam berpikir, bersikap, dan mengambil keputusan saat menggunakan media sosial. Pembiasaan religius, seperti salat, membaca Al-Qur'an, berdoa, serta pembiasaan akhlak yang baik melalui keteladanan guru dan dukungan keluarga, membentuk kedisiplinan dan tanggung jawab dalam kehidupan sehari-hari, termasuk dalam penggunaan teknologi digital. Sementara itu, pengembangan regulasi emosi membantu siswa mengendalikan dorongan impulsif, mengelola emosi, berpikir sebelum bertindak, serta mempertimbangkan konsekuensi moral dari setiap aktivitas di ruang digital. Nilai-nilai PAI membantu siswa mengendalikan penggunaan media sosial, mengelola emosi, menjaga etika komunikasi, memilih konten yang bermanfaat, menghindari perilaku impulsif, serta menumbuhkan tanggung jawab dalam kehidupan digital. Proses internalisasi tersebut dilakukan melalui pembelajaran kontekstual, nasihat, dialog, pembiasaan ibadah, dan kolaborasi antara sekolah, keluarga, serta layanan konseling sehingga nilai-nilai agama tidak hanya dipahami secara kognitif, tetapi juga dihayati dan diterapkan dalam perilaku sehari-hari. Dengan demikian, tujuan penelitian untuk menganalisis proses internalisasi nilai-nilai PAI dalam membentuk self-control siswa terhadap dampak negatif media sosial telah terjawab, yaitu bahwa nilai-nilai PAI mampu menjadi landasan moral dan spiritual yang memperkuat kemampuan siswa dalam mengatur waktu penggunaan media sosial, memilih konten yang bermanfaat, mengendalikan emosi, menjaga etika komunikasi digital, serta menghindari berbagai dampak negatif media sosial secara bijaksana dan bertanggung jawab.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terimakasih kepada seluruh pihak yang telah memberikan dukungan dan bantuan selama proses penyusunan artikel ini. Ucapan terimakasih juga disampaikan kepada pihak-pihak yang telah memberikan arahan, masukan, serta dukungan akademik sehingga artikel ini dapat diselesaikan dengan baik.

Penulis juga mengucapkan terimakasih kepada pihak institusi yang telah menyediakan fasilitas dan akses terhadap berbagai sumber referensi ilmiah yang mendukung pelaksanaan studi literatur ini. Apresiasi juga turut disampaikan kepada seluruh penulis dan penelitian terdahulu yang karya ilmiahnya menjadi sumber rujukan dalam penyusunan artikel ini. Penulis berharap artikel ini dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan ilmu pengetahuan serta menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Ainun, A., Fitriani, F., Saifuddin, S., Nurma, N., Nasaruddin, N., & Ruslan, R. (2025). Pendekatan Psikologis dalam Pendidikan Islam: Menjawab Tantangan Pendidikan di Era Digital. *Action Research Journal Indonesia (ARJI)*, 7(4), 2763–2778. <https://doi.org/10.61227/arji.v7i4.576>
- Alwi, H. A., & Jannah, S. R. (2025). Peran Pendidikan Agama Islam Dalam Membentuk Psiko Religi Untuk Penanggulangan Kenakalan Remaja di Era Digital. *IHSAN : Jurnal Pendidikan Islam*, 3(4), 872–882. <https://doi.org/10.61104/ihsan.v3i4.1671>
- Ansyori, A., & Shaleh. (2020). Strategi pemanfaatan media sosial sebagai media pendidikan Islam informal pada remaja: Solusi di masa pandemi Covid-19. *EDUKASI: Jurnal Penelitian Pendidikan Agama dan Keagamaan*, 18(3), 302–313. <https://doi.org/10.32729/edukasi.v18i3.887>
- Boer, M., Stevens, G. W. J. M., Finkenauer, C., de Looze, M. E., van den Eijnden, R. J. J. M., & ter Bogt, T. F. M. (2021). Social media use intensity, social media use problems, and mental health among adolescents: Investigating directionality and mediating processes. *Journal of Adolescent Health*, 68(2), 281–288. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2020.09.006>
- Candrika, C., Ulu, M. S., & Maryati, D. S. (2026). INTERNALISASI NILAI-NILAI PENDIDIKAN AGAMA ISLAM DALAM MEMBENTUK SELF CONTROL SISWA TERHADAP DAMPAK NEGATIF MEDIA SOSIAL. *Tarbiya Islamica*. 14(1), 15–26. <https://doi.org/10.37567/ti.v14i01.5040>

- Fadhila, P. D. (2024). Pendidikan Islam dalam mengatasi degradasi moral remaja di era digital. *Al-Bahtsu: Jurnal Penelitian Pendidikan Islam*, 9(2), 183–193. <http://dx.doi.org/10.29300/btu.v9i2.6673>
- Hafifah, W., Hamdanah, H., & Surawan, S. (2023). Dampak pembinaan akhlak terhadap *self control* remaja. *TA'LIMUNA: Jurnal Pendidikan Islam*, 12(2), 128–139. <https://doi.org/10.32478/talimuna.v12i2.1682>
- Hasibuan, A. A. , Fauzi Ahmad Syawaluddin, & Ulya, B. . (2025). Upaya Guru Pendidikan Agama Islam dalam Mengembangkan Self control Siswa. *JlIP - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 8(6), 6247–6254. <https://doi.org/10.54371/jiip.v8i6.8184>
- Khasanah, A. U., & Rohman, K. N. (2025). Pendidikan Islam Usia Dini, Remaja, dan Dewasa Analisis Hadis Laisa Minna dari Kisah Nabi Yusuf AS. *QuranicEdu: Journal of Islamic Education*, 5(2), 362–379. <https://doi.org/10.37252/quranicedu.v5i2.1848>
- Mujahidah, M. (2025). THE ROLE OF ISLAMIC RELIGIOUS EDUCATION IN SHAPING STUDENTS SELF CONTROL AND MORALITY IN THE DIGITAL AGE IN PRIMARY SCHOOLS/MADRASAH IBTIDAIYAH. *Al-Ashr : Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Dasar*, 10(2), 267–279. <https://doi.org/10.56013/alashr.v10i2.4793>
- Nabilah, Z. A. (2026). PERAN BIMBINGAN KONSELING ISLAM DALAM PENGUATAN KESEHATAN MENTAL REMAJA DI ERA DIGITAL. *Inovasi Pendidikan Nusantara*, 7(1), 64–73.
- Najamudin, N., Muliati, D., Fitriani, Z. N., Rahmah, S., & Bilqis, N. F. (2025). Pengaruh pembelajaran aqidah akhlak terhadap self-control mahasiswa dalam penggunaan media sosial. *Akhlak: Jurnal Pendidikan Agama Islam dan Filsafat*, 2(4), 219–235. <https://doi.org/10.61132/akhlak.v2i4.1964>
- Nastiti, R. A. (2025). Strategi Pencegahan Pornografi dan Pornoaksi Berbasis Pendidikan Karakter Islam pada Remaja di Era Digital: Tinjauan Tafsir Ath-Thabari An-Nur Ayat 30-31. *Jurnal Miftahul Ilmi: Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 2(2), 131–144. <https://doi.org/10.59841/miftahulilmi.v2i2.101>
- Nuha, A. K., Djamaluddin, B., & Makhfud, M. (2025). Pembelajaran Pendidikan Agama Islam dan Self-control pada Siswa Generasi Alpha. *Kartika: Jurnal Studi Keislaman*, 5(3), 2162–2173. <https://doi.org/10.59240/kjsk.v5i3.428>
- Orben, A., & Przybylski, A. K. (2019). The association between adolescent well-being and digital technology use. *Nature Human Behaviour*, 3(2), 173–182. <https://doi.org/10.1038/s41562-018-0506-1>
- Putri, K. M., Hamdanah, H., & Luthfi, S. (2024). Pembinaan Akhlak dalam Upaya Penguatan Self-Control Siswa Era Digital di Madrasah Aliyah Negeri Kota Palangka Raya. *Jurnal Pendidikan Agama Islam Al-Thariqah*, 9(2), 170–183. [https://doi.org/10.25299/althariqah.2024.vol9\(2\).18956](https://doi.org/10.25299/althariqah.2024.vol9(2).18956)
- Rosmalina, A. (2024). Urgensi Pendidikan Kesehatan Mental secara Islami pada Remaja di Era Digital. *Prophetic: Professional, Empathy, Islamic Counseling Journal*, 7(1), 48–59. <http://dx.doi.org/10.24235/prophetic.v7i1.18384>
- Sa'diyah, M., Naskiyah, N., & Rosyadi, A. R. (2022). Hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan kesehatan mental mahasiswa dalam pendidikan agama Islam. *Edukasi Islami: Jurnal Pendidikan Islam*, 11(03), 707–722. <https://doi.org/10.30868/ei.v11i03.2802>
- Soedjiwo, N. A. F., Ramdhani, F. Z., & Suroyo. (2025). Islamic Religious Education and Muslim Youth Identity on Social Media: A Critical Discourse Analysis of Instagram and TikTok Content in Indonesia. *EDUKASI: Jurnal Penelitian Pendidikan Agama dan Keagamaan*, 23(3), 466–481. <https://doi.org/10.32729/edukasi.v23i3.2158>
- Widiandari, F., Khoiri, N., & Syahnaz, A. (2023). Penguatan nilai-nilai religiusitas remaja pada era digital. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 5(4), 1661–1667.