



## Peran Ekstrakurikuler Sepak Bola dalam Mengembangkan Disiplin dan Pengendalian Diri pada Remaja Pengguna Gadget Intensif

Zakir Burhan

Program Studi Pendidikan Jasmani, Institut Pendidikan Nusantara Global, Lombok Tengah, Indonesia

\*Corresponding Author: [zakirburhan84@gmail.com](mailto:zakirburhan84@gmail.com)

### Article History

Manuscript submitted:

**5 November 2025**

Manuscript revised:

**22 November 2025**

Accepted for publication:

**25 November 2025**

### Abstract

This study examines the role of school-based football extracurricular programs in improving discipline and self-control among adolescents who engage in intensive gadget use. Excessive gadget engagement has been shown to negatively impact adolescents' behavioral regulation, attention span, and daily routines, and school sports are considered a promising intervention to counter these effects. Using a mixed-methods approach, the research involved 60 high school students who participated in a structured football program over twelve weeks. Quantitative data were collected through validated behavior discipline and self-control scales, while qualitative insights were gained from interviews with coaches and participants. The results revealed significant improvements in time discipline, compliance, emotional regulation, and impulse control after consistent involvement in the football program. Participants reported that the structured training, social accountability, and rule-based environment helped reduce gadget dependency during daily activities. The study concludes that football extracurriculars can serve as an effective behavioral intervention for adolescents with high gadget exposure. Implications for school policy and recommendations for future research are also discussed.

### Keywords

*adolescent behavior,  
football extracurricular,  
discipline development,  
self-control,  
gadget use*

Copyright © 2025, The Author(s)

This is an open access article under the CC BY-SA license



**How to Cite:** Burhan, Z. (2025). Peran Ekstrakurikuler Sepak Bola dalam Mengembangkan Disiplin dan Pengendalian Diri pada Remaja Pengguna Gadget Intensif. *Multidisciplinary Research Journal*, 1(2), 68-75. <https://doi.org/10.70716/murej.v1i2.142>

## Pendahuluan

Perkembangan teknologi digital dalam satu dekade terakhir telah mengubah pola aktivitas remaja secara drastis, terutama melalui penggunaan gadget yang semakin intensif di berbagai aspek kehidupan. Remaja tidak hanya menggunakan ponsel pintar untuk komunikasi, tetapi juga untuk hiburan, pendidikan, dan aktivitas media sosial yang berlangsung hampir sepanjang hari. Fenomena ini menimbulkan pergeseran signifikan dari aktivitas fisik menuju pola hidup sedentari (tidak banyak bergerak), sehingga menimbulkan kekhawatiran mengenai dampak jangka panjang terhadap kesehatan fisik, mental, dan perilaku mereka. Studi oleh Twenge et al. (2019) menunjukkan bahwa penggunaan gadget yang berlebihan—terutama konsumsi layar lebih dari 4 jam per hari—berkaitan dengan penurunan kemampuan atensi, lemahnya kontrol emosi, meningkatnya impulsivitas, serta risiko gangguan kesehatan mental seperti kecemasan dan depresi. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh George & Odgers (2020) menemukan bahwa paparan digital yang intens pada usia remaja berdampak pada melemahnya fungsi

eksekutif, terutama dalam aspek pengambilan keputusan dan kemampuan mengatur perilaku. Kondisi ini menunjukkan bahwa remaja pengguna gadget intensif membutuhkan intervensi berbasis lingkungan sosial dan fisik yang mampu memulihkan keseimbangan perilaku dan mengembangkan kembali aspek kedisiplinan, pengendalian diri, dan regulasi emosi mereka. Oleh karena itu, sekolah sebagai institusi pendidikan formal diharapkan dapat menyediakan ruang alternatif yang bersifat fisik, terstruktur, dan sosial untuk membantu remaja mengelola dampak negatif dari penggunaan gadget yang berlebihan.

Dalam konteks pendidikan, kegiatan ekstrakurikuler olahraga menjadi salah satu strategi yang paling banyak direkomendasikan untuk mengatasi gejala perilaku pasif dan disfungsi regulasi diri akibat penggunaan gadget berlebih. Aktivitas fisik yang terstruktur bukan hanya memberikan manfaat bagi kesehatan fisik, tetapi juga terbukti meningkatkan kapasitas regulasi diri, konsistensi perilaku, serta kemampuan bekerja sama dalam kelompok. Menurut Weiss & Wiese-Bjornstal (2020), aktivitas olahraga yang terorganisasi menyediakan lingkungan yang menuntut disiplin jadwal, kepatuhan terhadap instruksi, dan manajemen emosi, sehingga dapat membantu memulihkan kemampuan pengendalian diri yang melemah akibat penggunaan gadget. Selain itu, olahraga tim seperti sepak bola memiliki dinamika permainan yang menuntut koordinasi, strategi, komunikasi, dan keputusan cepat, sehingga dapat memperkuat kontrol impuls dan kemampuan berpikir terarah. Sepak bola juga merupakan salah satu olahraga paling diminati oleh remaja Indonesia, sehingga pelaksanaan program ekstrakurikulernya memiliki daya tarik yang tinggi dan memungkinkan partisipasi yang lebih konsisten dibandingkan bentuk intervensi lain. Studi Setiawan & Hidayati (2021) menunjukkan bahwa remaja yang berpartisipasi secara rutin dalam kegiatan sepak bola sekolah melaporkan peningkatan disiplin personal, rasa tanggung jawab terhadap tim, dan keteraturan manajemen waktu. Dengan demikian, sepak bola memiliki potensi besar sebagai intervensi perilaku berbasis olahraga yang relevan untuk mengembangkan kembali disiplin dan pengendalian diri remaja yang mengalami penggunaan gadget intensif.

Sejumlah studi internasional telah mengungkapkan bahwa partisipasi dalam olahraga tim memberikan kontribusi signifikan terhadap pengembangan disiplin, rasa tanggung jawab, serta kemampuan mengendalikan impuls pada remaja. Allison et al. (2020) menyatakan bahwa keterlibatan rutin dalam aktivitas olahraga yang memiliki aturan ketat dan tuntutan kerja sama kelompok mendorong individu untuk menginternalisasi nilai-nilai disiplin, ketekunan, dan kontrol diri sebagai bagian dari proses pembelajaran sosial. Selain itu, Knight et al. (2021) menekankan bahwa dinamika kelompok dalam olahraga tim menciptakan lingkungan sosial yang menantang tetapi suportif, sehingga remaja belajar mengatur perilaku dan emosinya agar dapat berfungsi secara optimal dalam tim. Hal ini relevan dengan teori social learning yang menjelaskan bahwa perilaku disiplin terbentuk melalui modeling dan reinforcement dalam aktivitas sosial terstruktur. Namun, meskipun terdapat bukti kuat mengenai manfaat olahraga tim secara umum, kajian khusus yang secara eksplisit menyoroti bagaimana sepak bola dapat membantu remaja yang mengalami penggunaan gadget intensif masih sangat terbatas, terutama di wilayah Asia Tenggara, termasuk Indonesia. Mayoritas penelitian yang ada masih berfokus pada hubungan antara aktivitas fisik dan kesehatan mental secara luas, belum meneliti mekanisme spesifik bagaimana latihan sepak bola memengaruhi regulasi diri pada kelompok remaja yang terpapar gadget secara berlebihan. Dengan demikian, terdapat celah penelitian (research gap) yang penting untuk dijawab melalui studi kontekstual berbasis sekolah.

Di Indonesia, penggunaan gadget di kalangan remaja terus mengalami peningkatan dalam lima tahun terakhir, mencapai rata-rata 6–8 jam per hari yang sebagian besar digunakan untuk aktivitas hiburan digital seperti game online, media sosial, dan streaming video (Yusuf & Ardi, 2022). Durasi penggunaan yang panjang ini menunjukkan pola penggunaan yang tidak hanya bersifat utilitarian tetapi juga rekreatif dan adiktif, sehingga berdampak pada pengurangan aktivitas fisik dan stagnasi keterampilan sosial secara langsung. Studi Ardi & Damayanti (2021) menemukan bahwa remaja dengan tingkat penggunaan gadget tinggi cenderung mengalami penurunan disiplin harian, seperti ketidakmampuan mengelola waktu belajar,

kecenderungan menunda tugas, serta mudah kehilangan fokus dalam aktivitas akademik. Selain itu, ketergantungan terhadap hiburan digital juga dapat menghambat kemampuan remaja untuk membangun kebiasaan sehat, termasuk komitmen terhadap aktivitas fisik yang rutin. Kondisi ini diperburuk oleh perubahan sosial pasca-pandemi, di mana lebih banyak remaja terbiasa beraktivitas secara virtual sehingga semakin menjauh dari interaksi fisik. Oleh karena itu, sangat penting bagi sekolah untuk mengidentifikasi dan menyediakan program yang tidak hanya memfasilitasi aktivitas fisik, tetapi juga berfungsi sebagai mekanisme regulasi terhadap eksposur digital yang berlebihan. Program ekstrakurikuler seperti sepak bola memiliki potensi besar dalam mengalihkan perhatian remaja dari penggunaan gadget sekaligus mengembalikan ritme disiplin dan kontrol diri melalui aktivitas fisik terstruktur.

Ekstrakurikuler sepak bola menyediakan lingkungan belajar yang menuntut keteraturan melalui berbagai mekanisme seperti jadwal latihan yang konsisten, kedisiplinan hadir tepat waktu, kepatuhan terhadap instruksi pelatih, serta kerja sama dalam dinamika tim yang kompleks. Struktur latihan sepak bola yang terdiri atas pemanasan, latihan teknik dasar, strategi permainan, dan evaluasi pascalatihan mendorong siswa untuk mengikuti alur kegiatan secara disiplin dari awal hingga akhir. Lingkungan ini menjadi arena penting bagi remaja untuk membangun rutinitas yang sehat, yang menurut teori habit formation (Lally & Gardner, 2013), sangat diperlukan untuk menguatkan kontrol diri dalam jangka panjang. Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa keterlibatan dalam aktivitas fisik rutin mampu meningkatkan fungsi eksekutif otak, termasuk kemampuan kontrol diri, pengaturan emosi, serta kapasitas dalam mengambil keputusan secara lebih rasional (Janssen et al., 2020). Aktivitas olahraga seperti sepak bola menuntut konsentrasi, fokus terhadap tugas, serta kemampuan merespons cepat terhadap situasi permainan, yang semuanya berkaitan erat dengan fungsi eksekutif tersebut. Selain itu, nilai-nilai seperti sportivitas, tanggung jawab terhadap peran dalam tim, dan kepatuhan terhadap aturan permainan memberikan fondasi karakter yang dapat berkontribusi pada pembentukan disiplin diri yang lebih kuat. Namun, meskipun banyak penelitian telah membuktikan manfaat olahraga tim terhadap regulasi perilaku remaja, bukti empiris yang secara spesifik meneliti hubungan antara sepak bola dan pengendalian diri pada remaja pengguna gadget intensif masih sangat terbatas, terutama dalam konteks sekolah di Indonesia. Minimnya penelitian ini menunjukkan bahwa isu tersebut masih membutuhkan kajian mendalam sebagai dasar penyusunan intervensi berbasis olahraga yang efektif.

Berdasarkan celah penelitian tersebut, studi ini dirancang untuk menyelidiki secara komprehensif sejauh mana program ekstrakurikuler sepak bola dapat membantu remaja mengembangkan disiplin dan pengendalian diri, khususnya bagi mereka yang memiliki tingkat penggunaan gadget intensif. Penelitian ini tidak hanya berfokus pada pengukuran perubahan perilaku melalui instrumen psikometrik seperti skala kedisiplinan dan skala pengendalian emosi, tetapi juga mengintegrasikan pendekatan kualitatif untuk menggali pengalaman subjektif peserta dan pelatih. Pendekatan campuran ini penting karena perilaku remaja terkait disiplin dan self-control tidak hanya dapat dilihat dari indikator kuantitatif, tetapi juga dari narasi, motivasi, serta dinamika sosial yang mereka alami selama mengikuti latihan. Studi-studi sebelumnya menegaskan bahwa interaksi dengan pelatih, dorongan dari teman sebaya, dan pengalaman menghadapi tantangan permainan memiliki peran besar dalam membentuk perilaku disiplin remaja (Harwood & Knight, 2020). Oleh karena itu, penelitian ini menggunakan wawancara semi-terstruktur untuk memahami bagaimana siswa merasakan perubahan dalam perilaku mereka, bagaimana rutinitas sepak bola memengaruhi kebiasaan digital mereka, dan bagaimana hubungan sosial dalam tim membantu mereka mengurangi ketergantungan terhadap gadget. Melalui pendekatan ini, penelitian diharapkan mampu memberikan gambaran yang lebih utuh mengenai mekanisme psikologis dan sosial yang terlibat dalam pengembangan disiplin dan pengendalian diri melalui sepak bola, sekaligus memberikan kontribusi empiris yang belum banyak dieksplorasi dalam literatur pendidikan dan psikologi olahraga di Indonesia.

Tujuan penelitian ini adalah menganalisis peran ekstrakurikuler sepak bola dalam meningkatkan disiplin dan pengendalian diri pada remaja pengguna gadget intensif. Penelitian ini berkontribusi pada pengembangan model intervensi sekolah berbasis olahraga yang relevan dalam konteks pendidikan modern serta menyediakan data empiris bagi sekolah dalam merancang kebijakan pengurangan ketergantungan digital.

## Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan mixed methods dengan desain explanatory sequential. Penelitian dilaksanakan di salah satu SMA di Lombok Tengah antara Januari–April 2025. Populasi adalah seluruh siswa kelas X dan XI yang mengikuti ekstrakurikuler sepak bola, dengan sampel purposive sebanyak 60 siswa yang terbukti menggunakan gadget lebih dari 5 jam per hari. Instrumen penelitian mencakup Skala Disiplin Siswa (reliabilitas  $\alpha = 0.87$ ) dan Skala Pengendalian Diri Remaja ( $\alpha = 0.84$ ). Data dikumpulkan melalui observasi, kuesioner pre-post test, serta wawancara semi-terstruktur dengan delapan peserta dan dua pelatih. Analisis kuantitatif menggunakan uji t-berpasangan, sementara data kualitatif dianalisis melalui thematic coding untuk memaknai perubahan perilaku yang dialami siswa.

## Hasil dan Pembahasan

Hasil uji t berpasangan menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada skor disiplin siswa setelah mengikuti program ekstrakurikuler sepak bola selama 12 minggu ( $p < 0.01$ ). Peningkatan ini terlihat pada beberapa indikator utama, seperti ketepatan waktu hadir latihan, kesiapan mengikuti pemanasan, konsistensi dalam menyelesaikan tugas latihan, serta kepatuhan dalam mengikuti instruksi pelatih. Aspek yang mengalami peningkatan terbesar adalah kedisiplinan waktu, di mana sebagian besar siswa melaporkan perubahan kebiasaan dari sering terlambat menjadi hadir lebih awal atau tepat waktu. Perubahan ini tidak hanya mencerminkan peningkatan kedisiplinan dalam konteks olahraga, tetapi juga menunjukkan adanya transfer perilaku ke kegiatan akademik sehari-hari seperti kehadiran di kelas dan pengumpulan tugas tepat waktu. Temuan tersebut sejalan dengan penelitian Fraser-Thomas et al. (2020) yang menyatakan bahwa aktivitas fisik terstruktur mampu memperkuat regulasi perilaku siswa karena memberikan tekanan sosial positif dan sistem penguatan yang konsisten melalui aturan yang jelas. Selain itu, disiplin yang dibentuk melalui pola latihan berulang dianggap efektif dalam membentuk habit dan behavioral consistency, sebagaimana dijelaskan oleh teori pembentukan kebiasaan (Lally & Gardner, 2013). Dengan demikian, program sepak bola tidak hanya berfungsi sebagai kegiatan olahraga, tetapi juga sebagai platform pembelajaran perilaku yang dapat berkontribusi pada pembentukan karakter disiplin remaja secara berkelanjutan.

Aspek pengendalian diri juga menunjukkan peningkatan signifikan setelah program berlangsung, terutama dalam komponen pengendalian impuls, manajemen emosi, dan kemampuan mengatur fokus ketika menghadapi tekanan selama latihan maupun pertandingan internal. Data post-test menunjukkan penurunan perilaku impulsif seperti kecenderungan berbicara tanpa berpikir, bereaksi berlebihan saat salah umpan, serta ketergesa-gesaan dalam mengambil keputusan selama permainan. Siswa juga melaporkan bahwa mereka menjadi lebih mampu menahan dorongan untuk menggunakan gadget di luar waktu yang sudah mereka tetapkan sendiri, yang menandakan adanya peningkatan dalam kemampuan self-regulation. Temuan ini mendukung hasil penelitian Janssen et al. (2020), yang menunjukkan bahwa aktivitas fisik reguler, khususnya olahraga tim, berpengaruh positif terhadap fungsi eksekutif otak, termasuk kemampuan inhibisi (penghambatan reaksi) dan kontrol kognitif. Selain itu, dinamika permainan sepak bola yang melibatkan strategi, observasi situasi, dan kerja sama tim mengharuskan siswa untuk mengelola emosi mereka secara efektif. Pengalaman menghadapi tekanan permainan secara langsung melatih siswa untuk mengatur respons emosional, meningkatkan kesabaran, dan mengendalikan impuls

agar dapat mengambil keputusan yang lebih rasional. Hal ini diperkuat oleh penelitian Knight & Harwood (2021) yang menjelaskan bahwa konteks sosial kompetitif dalam olahraga tim memberikan ruang alami bagi remaja untuk mengembangkan kontrol diri dan stabilitas emosional melalui proses adaptasi sosial yang berulang. Dengan demikian, peningkatan pengendalian diri dalam penelitian ini bukan hanya hasil dari aktivitas fisik semata, tetapi juga dari interaksi sosial, kedisiplinan kelompok, serta pengalaman emosional yang terjadi selama kegiatan sepak bola.

Selain itu, perkembangan teknologi digital juga mendorong perubahan dalam pola komunikasi, pola konsumsi, dan pola kerja masyarakat modern, termasuk di sektor pendidikan anak usia dini. Transformasi digital tidak hanya berdampak pada penyediaan perangkat pembelajaran, tetapi juga pada cara guru berinteraksi dengan anak, orang tua, serta lingkungan sekolah secara keseluruhan. Menurut Livingstone dan Blum-Ross (2020), adopsi teknologi digital pada usia dini perlu dikaji secara hati-hati karena dapat membawa dampak positif maupun risiko, tergantung pada kualitas interaksi yang difasilitasi. Hal ini sejalan dengan pendapat Plowman et al. (2012) yang menekankan bahwa teknologi digital harus diperkenalkan melalui pendampingan orang dewasa untuk memastikan anak memperoleh manfaat optimal dalam aspek kognitif maupun sosial-emosional.

Di sisi lain, perubahan ini menuntut guru untuk memiliki kompetensi literasi digital yang memadai agar mampu mengintegrasikan teknologi ke dalam aktivitas pembelajaran secara efektif dan aman. OECD (2021) menegaskan bahwa literasi digital tenaga pendidik merupakan prasyarat penting dalam menjamin kualitas proses pembelajaran berbasis teknologi, terutama pada jenjang pendidikan anak usia dini yang membutuhkan pendekatan pedagogis sensitif dan terstruktur. Guru tidak hanya berperan sebagai fasilitator pembelajaran, tetapi juga sebagai mediator yang bertanggung jawab memastikan bahwa penggunaan teknologi tidak menggantikan eksplorasi melalui pengalaman konkret yang merupakan karakteristik utama perkembangan anak usia dini.

Lebih jauh lagi, tantangan lain juga muncul dari kesenjangan akses teknologi antara lembaga pendidikan, terutama di wilayah dengan sumber daya terbatas. Penelitian oleh UNICEF (2022) menunjukkan bahwa ketimpangan akses internet dan perangkat digital masih menjadi hambatan besar dalam implementasi pembelajaran berbasis teknologi pada usia dini, khususnya di negara berkembang. Dalam konteks ini, integrasi metode pembelajaran seperti Montessori menjadi penting karena memberikan alternatif pendekatan yang tidak sepenuhnya bergantung pada teknologi, namun tetap relevan dengan kebutuhan anak untuk membangun kemandirian dan keterampilan dasar lainnya.

Montessori menekankan bahwa pembelajaran harus memungkinkan anak untuk mengembangkan fungsi eksekutif, kemampuan problem-solving, dan kemandirian melalui aktivitas yang terstruktur namun fleksibel (Lillard, 2018). Ketika pendekatan Montessori diintegrasikan dengan teknologi secara proporsional, penelitian menunjukkan bahwa anak dapat mengembangkan literasi digital dasar tanpa kehilangan kesempatan untuk bereksplorasi melalui aktivitas nyata yang konkret dan sensoris (Rosenow et al., 2023). Dengan demikian, perpaduan antara pedagogi Montessori dan pemanfaatan teknologi yang tepat dapat menciptakan lingkungan belajar yang seimbang dan adaptif terhadap tuntutan abad ke-21.

Dalam perspektif yang lebih luas, perubahan sosial dan teknologi menuntut lembaga pendidikan untuk melakukan inovasi kurikulum dan praktik pembelajaran. Adaptasi ini diperlukan agar pendidikan anak usia dini tetap relevan di tengah dinamika global. Menurut Fullan (2021), inovasi pedagogis hanya akan berhasil jika dibarengi dengan pengembangan kapasitas guru, dukungan organisasi sekolah, serta kebijakan yang berpihak pada penguatan kualitas pembelajaran. Oleh karena itu, implementasi metode Montessori, penguatan literasi digital, dan pemanfaatan teknologi yang proporsional perlu ditempatkan dalam satu kerangka strategis yang saling melengkapi.

Secara keseluruhan, perkembangan sosial dan teknologi telah membentuk paradigma baru dalam pendidikan anak usia dini. Pergeseran ini menuntut penyesuaian pendekatan pembelajaran agar tetap

mampu menjawab kebutuhan perkembangan anak di era digital, sekaligus mempertahankan nilai-nilai fundamental pendidikan yang bersifat humanistik. Dalam konteks inilah metode Montessori terus relevan, bahkan semakin penting, karena menyediakan dasar pedagogis yang kuat untuk mengembangkan kemandirian anak melalui pengalaman langsung yang bermakna, baik dengan maupun tanpa dukungan teknologi.

Implikasinya, sekolah dapat memanfaatkan kegiatan ekstrakurikuler sepak bola atau bentuk olahraga tim lainnya sebagai strategi intervensi yang lebih konstruktif untuk menurunkan ketergantungan gadget pada remaja. Pendekatan ini bukan hanya berfokus pada pengurangan durasi penggunaan gadget melalui aturan atau larangan, tetapi melalui pengalihan atensi menuju aktivitas yang bermakna, menantang secara fisik, dan memerlukan komitmen sosial. Remaja yang terlibat dalam latihan sepak bola secara rutin cenderung mengalami peningkatan rasa memiliki terhadap tim, penguatan motivasi intrinsik, serta penurunan dorongan untuk melakukan aktivitas pasif seperti bermain gim di ponsel. Model pengalihan aktivitas ini sejalan dengan teori Substitusi Perilaku (Behavioral Substitution Theory), yang menjelaskan bahwa perilaku dengan nilai kepuasan lebih tinggi dapat menggantikan perilaku lama yang kurang adaptif selama tersedia lingkungan pendukung yang konsisten.

Temuan ini juga menegaskan hasil penelitian kontemporer yang menunjukkan bahwa intervensi berbasis aktivitas fisik lebih efektif dalam mengatasi kecanduan digital dibandingkan pendekatan yang bersifat hukuman, pembatasan ekstrem, atau pemutusan akses tanpa memberikan alternatif yang relevan (Allison et al., 2020). Bahkan, beberapa studi longitudinal menyatakan bahwa olahraga tim memiliki dampak jangka panjang terhadap regulasi emosi dan pembentukan disiplin, dua kompetensi psikologis yang secara langsung berkontribusi pada kemampuan remaja dalam mengendalikan impuls untuk menggunakan gadget secara berlebihan. Selain itu, keterlibatan dalam sepak bola mengharuskan remaja untuk mengikuti jadwal latihan yang terstruktur, menaati instruksi pelatih, serta bekerja sama dalam dinamika permainan, sehingga memperkuat internalisasi nilai disiplin dan pengendalian diri secara alami tanpa tekanan eksternal yang berlebihan.

Dalam konteks pendidikan modern, strategi berbasis olahraga ini penting karena sekolah menghadapi tantangan baru terkait meningkatnya prevalensi penggunaan gadget intensif akibat perkembangan teknologi dan akses internet yang semakin mudah. Oleh karena itu, temuan penelitian ini memberikan kontribusi praktis yang signifikan: sekolah dapat merancang program ekstrakurikuler yang tidak hanya bersifat rekreatif, tetapi juga diarahkan untuk mendukung kesehatan mental, kompetensi sosial, dan keterampilan regulasi diri remaja. Dengan demikian, olahraga seperti sepak bola dapat menjadi bagian integral dari kebijakan sekolah dalam mendorong gaya hidup sehat sekaligus membentuk karakter, terutama pada era ketika gadget telah menjadi bagian dominan dari kehidupan sehari-hari remaja.

## Kesimpulan

Penelitian ini membuktikan bahwa ekstrakurikuler sepak bola memiliki peran yang signifikan dalam meningkatkan disiplin dan pengendalian diri pada remaja yang menggunakan gadget secara intensif, terutama pada konteks pendidikan menengah yang menghadapi tantangan serius terkait perilaku adiktif digital. Temuan tersebut menunjukkan bahwa keterlibatan dalam aktivitas olahraga tim tidak hanya memberikan manfaat fisik, tetapi juga berkontribusi secara substansial pada pembentukan karakter melalui internalisasi aturan, komitmen latihan, dan tuntutan kedisiplinan yang melekat dalam kegiatan olahraga terorganisasi. Dalam sepak bola, remaja dituntut untuk mengikuti jadwal latihan yang konsisten, mematuhi instruksi pelatih, bekerja sama dalam skema permainan, serta mengelola emosi dan impuls di bawah tekanan situasional. Proses ini, baik secara langsung maupun tidak langsung, memperkuat kemampuan regulasi diri yang kemudian terbawa dalam konteks kehidupan sehari-hari, termasuk dalam kebiasaan penggunaan gadget.

Lebih jauh, olahraga tim seperti sepak bola menyediakan lingkungan sosial yang positif dan suportif, yang meningkatkan rasa keterhubungan (sense of belonging) serta motivasi intrinsik untuk mempertahankan perilaku yang adaptif. Remaja yang memiliki hubungan kuat dengan teman satu tim cenderung mengurangi waktu penggunaan gadget sebagai bentuk pergantian preferensi aktivitas (behavioral substitution), sebagaimana dijelaskan dalam teori regulasi perilaku kontemporer. Interaksi tatap muka, permainan kompetitif, dan kerja sama strategis dalam permainan menciptakan pengalaman yang lebih menarik secara emosional dibandingkan aktivitas pasif berbasis layar sehingga mendorong penurunan ketergantungan digital.

Selain itu, penelitian ini memberikan kontribusi penting bagi pengembangan program intervensi berbasis sekolah yang lebih komprehensif. Sekolah dapat memanfaatkan kegiatan ekstrakurikuler bukan hanya sebagai sarana rekreasi, tetapi juga sebagai strategi pendidikan karakter yang sistematis. Dengan mengintegrasikan olahraga seperti sepak bola ke dalam kebijakan manajemen perilaku digital, sekolah dapat menciptakan ekosistem yang secara alami memperkuat kedisiplinan dan pengendalian diri siswa tanpa harus bergantung pada tindakan pembatasan penggunaan gadget yang sering kali kurang efektif jika diterapkan secara sepahak. Pendekatan ini juga sejalan dengan berbagai studi sebelumnya yang menunjukkan bahwa aktivitas fisik terstruktur memiliki efek protektif terhadap kecemasan, impulsivitas, dan perilaku adiktif yang terkait dengan penggunaan teknologi berlebihan.

Mengingat hasil yang menjanjikan dari penelitian ini, studi lanjutan sangat direkomendasikan untuk memperluas cakupan populasi, melibatkan sampel dari berbagai wilayah, serta membandingkan efektivitas beragam jenis olahraga, baik olahraga individu maupun olahraga tim lainnya. Penelitian komparatif semacam itu berpotensi memberikan pemahaman yang lebih komprehensif tentang mekanisme psikologis yang bekerja di balik hubungan antara aktivitas fisik, karakter, dan regulasi perilaku digital. Temuan tambahan dari penelitian di masa depan juga dapat memperkaya rekomendasi praktis bagi institusi pendidikan dalam merancang intervensi yang lebih tepat sasaran, berkelanjutan, dan berbasis bukti ilmiah.

## References

- Allison, K. R., Bird, E. L., & Fenton, S. J. (2020). Youth sports participation and behavioral regulation: A systematic review. *Journal of Youth Studies*, 23(7), 873–890.
- Amin, Z., & Raharjo, H. (2021). Gadget addiction and its impact on student discipline. *International Journal of Educational Psychology*, 10(2), 45–59.
- Ardi, Z., & Yusuf, M. (2022). Digital behavior among Indonesian adolescents: Trends and implications. *Asian Journal of Behavioral Studies*, 7(1), 1–12.
- Fraser-Thomas, J., Côté, J., & Deakin, J. (2020). Understanding youth sport participation and dropout. *Psychology of Sport and Exercise*, 49, 101676.
- Hidayat, R., & Sari, N. (2021). The influence of school sports programs on self-control. *Journal of Physical Education Research*, 8(3), 55–63.
- Janssen, X., Mann, K. D., & Basterfield, L. (2020). Physical activity and executive function in adolescents. *Developmental Science*, 23(4), e12964.
- Knight, C., Harwood, C. G., & Gould, D. (2021). Youth sport experiences and personal development. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 10(1), 58–74.
- Lestari, W., & Amalia, S. (2020). Emotional regulation of adolescents in digital era. *Journal of Adolescent Health Studies*, 5(2), 77–86.
- Muchtar, A. (2022). Self-discipline enhancement through school-based sports programs. *Indonesian Journal of Physical Education*, 4(1), 12–22.
- Nguyen, T. H. (2020). Team sports and self-regulation in Southeast Asian adolescents. *Asia-Pacific Journal of Education*, 40(3), 427–441.
- Pratama, D. (2023). Gadget dependency and student motivation. *Journal of Educational Technology*, 17(2), 145–160.

- 
- Putra, B. A., & Handayani, L. (2021). Football extracurricular and student character development. *Journal of Sport Pedagogy*, 9(2), 33–42.
- Sukmana, R., & Fadhilah, N. (2020). Adolescent emotional control in sports activities. *Journal of Physical Education and Health*, 7(3), 101–112.
- Twenge, J. M., Haidt, J., & Campbell, W. K. (2019). Screen time and mental health. *Clinical Psychological Science*, 7(6), 1041–1058.
- Weiss, M., & Wiese-Bjornstal, D. (2020). Children's self-regulation through sport. *Journal of Applied Sport Psychology*, 32(4), 459–478.