

BAB VI

KESIMPULAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil dari penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti mengenai Hubungan antara *Self-Regulatory Efficacy* terhadap Tingkat Perilaku *Cybersex* dengan *Self-Control* sebagai Variabel Mediasi pada Remaja Komunitas X pengguna Twitter di Kota Kediri, dapat ditarik kesimpulan:

1. Berdasarkan hasil analisis regresi linear sederhana, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan dan negatif antara *self-regulatory efficacy* dengan tingkat perilaku *cybersex* pada remaja. Artinya, semakin tinggi kemampuan remaja dalam mengatur dan mengendalikan dirinya (*self-regulatory efficacy*), maka semakin rendah pula kecenderungannya dalam berperilaku *cybersex*. Hal ini ditunjukkan oleh nilai koefisien regresi sebesar $-0,773$ dengan tingkat signifikansi $p < 0,001$ dan nilai $t_{hitung} 20,496 > \text{nilai } t_{tabel} 1,661$, yang berarti hubungan ini sangat signifikan secara statistik. Nilai R Square sebesar $0,819$ menunjukkan bahwa $81,9\%$ variasi perilaku *cybersex* pada remaja dapat dijelaskan oleh kemampuan pengendalian diri tersebut, sementara $18,1\%$ lainnya dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian ini. Dengan demikian, hipotesis alternatif H_a yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara *self-regulatory efficacy* dengan perilaku *cybersex* diterima, dan hipotesis nol H_0 ditolak.

2. Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara *self-regulatory efficacy* dengan *self-control* pada remaja, yang berarti semakin tinggi keyakinan remaja terhadap kemampuannya dalam mengatur perilaku, pikiran, dan emosinya, maka semakin tinggi pula kemampuan pengendalian dirinya. Hal ini dibuktikan secara statistik melalui uji regresi linear sederhana yang menghasilkan nilai koefisien sebesar 1.088 dengan tingkat signifikansi $p < 0.001$ dan t_{hitung} sebesar 23.708, yang mengindikasikan bahwa hubungan antara kedua variabel tersebut sangat kuat dan signifikan. Secara teoritis, temuan ini konsisten dengan konsep yang dikemukakan oleh Bandura mengenai pentingnya efikasi pengaturan diri dalam mendukung kemampuan individu untuk mengontrol perilaku dan mengambil keputusan secara sadar. Dukungan juga datang dari penelitian Caprara dkk. serta Zimmerman yang menegaskan bahwa *self-regulatory efficacy* berperan penting dalam membentuk *self-control*, terutama pada remaja yang sedang mengalami masa transisi perkembangan dan rentan terhadap berbagai tekanan lingkungan maupun dorongan impulsif. Dengan demikian, peningkatan *self-regulatory efficacy* menjadi langkah strategis dalam memperkuat kontrol diri remaja, yang pada akhirnya dapat membantu mereka menghadapi tantangan perkembangan dengan lebih adaptif dan bertanggung jawab. Maka dari itu, hipotesis kedua H_a yang menyatakan bahwa terdapat hubungan positif antara *self-regulatory efficacy* dengan *self-control* pada remaja terbukti dan diterima.

3. Penelitian ini juga menguji hubungan antara *self-control* terhadap perilaku *cybersex* dengan mempertimbangkan peran *self-regulatory efficacy*. Berdasarkan hasil uji regresi linear pada model ketiga, ditemukan bahwa nilai signifikansi adalah $< 0,001$, pada nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ yaitu $5,132 > 1,661$ dan nilai koefisien regresi sebesar $-0,418$. Ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan dan bersifat negatif antara *self-control* dengan perilaku *cybersex* pada remaja. Dengan kata lain, semakin tinggi tingkat kontrol diri yang dimiliki oleh remaja, maka semakin rendah kecenderungan mereka untuk terlibat dalam perilaku *cybersex*. Temuan ini sejalan dengan asumsi dasar yang dibangun dalam hipotesis ketiga bahwa *self-control* memiliki peran penting dalam menahan dorongan atau keinginan yang bersifat impulsif, termasuk dorongan untuk terlibat dalam aktivitas seksual berbasis internet yang tidak sehat. Hasil ini juga memperkuat pemahaman bahwa remaja yang mampu mengatur emosi, menunda gratifikasi, dan mengontrol perilaku impulsif cenderung lebih mampu menolak godaan perilaku menyimpang secara online. Maka dari itu, hipotesis ketiga H_a yang menyatakan bahwa terdapat hubungan negatif antara *self-control* terhadap perilaku *cybersex* pada remaja terbukti dan diterima.

4. Berdasarkan hasil analisis mediasi, diperoleh bahwa *self-control* memediasi secara penuh hubungan antara *self-regulatory efficacy* terhadap perilaku *cybersex* pada remaja. Hasil menunjukkan bahwa *self-regulatory efficacy* berpengaruh positif dan signifikan terhadap *self-control* ($a = 1.068$; $p = 0.043$), serta *self-control* berpengaruh negatif terhadap perilaku *cybersex* ($b = -0.418$; $p = 0.082$). Sementara itu, pengaruh langsung *self-regulatory efficacy* terhadap perilaku *cybersex* menjadi tidak signifikan setelah variabel mediator dimasukkan ($c' = -0.351$; $p = 0.089$). Hal ini mengindikasikan bahwa hubungan antara efikasi pengaturan diri dan perilaku *cybersex* tidak terjadi secara langsung, melainkan sepenuhnya melalui peran kontrol diri. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa remaja yang memiliki efikasi diri tinggi cenderung memiliki kontrol diri yang lebih baik, dan kontrol diri inilah yang secara signifikan menurunkan kecenderungan terhadap perilaku *cybersex*.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan, peneliti memiliki beberapa saran antara lain sebagai berikut:

1. Saran berdasarkan manfaat teoritis

Berdasarkan manfaat teoritis dari hasil pembahasan dan kesimpulan penelitian ini, disarankan agar penelitian-penelitian selanjutnya dapat lebih mengembangkan dan memperdalam kajian mengenai peran *self-regulatory efficacy* dan *self-control* dalam konteks perilaku remaja, khususnya perilaku seksual daring seperti *cybersex*. Temuan bahwa *self-control* menjadi mediator yang signifikan menunjukkan bahwa teori Bandura tentang *self-efficacy* dan regulasi diri masih sangat relevan digunakan untuk memahami dinamika perilaku remaja saat ini. Oleh karena itu, teori ini dapat terus dikembangkan dengan menambahkan variabel-variabel psikologis lain yang turut memengaruhi kemampuan remaja dalam mengontrol impuls dan membuat keputusan yang sehat di era digital.

2. Saran berdasarkan manfaat praktis

Berdasarkan manfaat praktis dari temuan penelitian ini, disarankan agar para orang tua, pendidik, dan pihak yang menangani remaja termasuk konselor dan psikolog lebih memberikan perhatian pada penguatan *self-control* dan *self-regulatory efficacy* remaja, terutama dalam penggunaan media digital. Karena penelitian ini menunjukkan bahwa rendahnya kemampuan mengatur diri berkontribusi pada meningkatnya perilaku *cybersex*, maka penting untuk memberikan

edukasi yang tidak hanya menekankan pada dampak negatif perilaku daring, tetapi juga mengajarkan keterampilan regulasi diri secara konkret, seperti pengendalian impuls, pemahaman risiko, dan pengambilan keputusan yang sehat dalam situasi sosial online.

3. Saran bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk memperluas cakupan subjek penelitian, misalnya dengan melibatkan remaja dari latar belakang budaya atau daerah yang berbeda agar hasilnya lebih representatif. Selain itu, peneliti berikutnya bisa menambahkan variabel lain yang berpotensi memengaruhi perilaku *cybersex*, seperti dukungan sosial, literasi digital, atau regulasi emosi. Penggunaan metode campuran (kualitatif dan kuantitatif) juga dapat dipertimbangkan agar bisa menggali lebih dalam pengalaman subjektif remaja terkait cara mereka mengelola dorongan dan tantangan yang muncul dalam aktivitas online.