

EKSTRAKURIKULER KARATE SEBAGAI PREVENTIF PERUNDUNGAN: STUDI PERSPEKTIF DI SMA NEGERI 1 SOOKO MOJOKERTO

Eric's Stevent Nugraha, Dewangga Yudhistira, Imam Marsudi, Muhamad Fauzi Antoni

S1 Pendidikan Kepeleatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Surabaya

erics.22177@mhs.unesa.ac.id, dewanggayudhistira@unesa.ac.id, imammarsudi@unesa.ac.id,
muhamadantoni@unesa.ac.id

Dikirim: 01-07-2026; **Direview:** 01-07-2026; **Diterima:** 09-07-2026;
Diterbitkan: 09-07-2026

Abstrak

Perilaku perundungan (*bullying*) di SMA mengancam kesejahteraan mental remaja. Penelitian ini bertujuan menganalisis penanaman nilai pengendalian diri (*self-control*) melalui ekstrakurikuler karate sebagai upaya preventif perundungan di SMAN 1 Sooko Mojokerto. Metode penelitian yang digunakan adalah kombinasi (*mixed methods*) dengan desain sekuensial eksploratori (*sequential exploratory design*). Tahap pertama (kualitatif) mengumpulkan data melalui wawancara mendalam dengan pelatih, Wakasek Kesiswaan, dan guru BK, observasi partisipatif di dojo, serta studi dokumen. Tahap kedua (kuantitatif) menggunakan kuesioner skala pengendalian diri pada 30 siswa anggota karate melalui teknik *total sampling*. Hasil kualitatif menunjukkan penanaman pengendalian diri diintegrasikan melalui internalisasi sumpah karate (*Dojo Kun*) dalam posisi *seiza*, meditasi (*mokuso*), serta latihan teknik (*kata* dan *kumite*) dengan prinsip *sun-dome*. Temuan ini divalidasi oleh hasil kuantitatif yang menunjukkan tingkat pengendalian diri karateka berada pada kategori "Sangat Tinggi" sebesar 73,3% (22 siswa) dan "Tinggi" sebesar 26,7% (8 siswa). Secara spesifik, aspek kontrol perilaku memperoleh rata-rata 84,4%, kontrol keputusan 81,1%, dan kontrol kognitif 78,9%. Integrasi data membuktikan bahwa penguatan pengendalian diri berkontribusi langsung pada nihilnya kasus perundungan (0% pelanggaran) oleh karateka serta membentuk efikasi diri asertif (*anti-victimization*) di sekolah. Penelitian menyimpulkan bahwa ekstrakurikuler karate efektif sebagai sarana preventif perundungan melalui pembentukan kontrol diri yang kokoh.

Kata Kunci: Pengendalian Diri, Ekstrakurikuler Karate, Pencegahan Perundungan, Metode Kombinasi, Sekuensial Eksploratori.

Abstract

Bullying in high schools threatens adolescents' mental well-being. This study aims to analyze the instillation of self-control values through karate extracurriculars as a preventive measure against bullying at SMAN 1 Sooko Mojokerto. A mixed-methods approach with a sequential exploratory design was employed. The first phase (qualitative) collected data through in-depth interviews with the coach, Vice Principal of Student Affairs, and guidance counselor (BK), participant observations, and document studies. The second phase (quantitative) utilized a self-control scale questionnaire distributed to 30 karate students using total sampling. Qualitative findings revealed that self-control was systematically integrated through the internalization of the karate oath (Dojo Kun) in the seiza position, meditation (mokuso), and technical training (kata and kumite) with the sun-dome principle. These findings were validated by quantitative results, indicating that students' self-control levels were in the "Very High" category at 73.3% (22 students) and "High" at 26.7% (8 students). Specifically, behavioral control averaged 84.4%, decisional control 81.1%, and cognitive control 78.9%. Data integration demonstrated that reinforcing self-control directly contributed to zero bullying cases (0% violations) by karateka and fostered assertive self-efficacy (anti-victimization) in school. This study concludes that karate extracurricular activities are effective as a preventive tool against bullying by establishing solid self-control.

Keywords: Self-Control, Karate Extracurricular, Bullying Prevention, Mixed Methods, Sequential Exploratory.

1. PENDAHULUAN

Fenomena perundungan (*bullying*) di lingkungan sekolah telah berkembang menjadi salah satu isu darurat nasional yang mengancam integritas proses

pendidikan di Indonesia. Berdasarkan data Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI, 2024), kasus kekerasan fisik, verbal, maupun psikologis di kalangan pelajar terus mengalami fluktuasi dengan kecenderungan eskalasi yang mengkhawatirkan.

Perundungan tidak lagi sekadar dianggap sebagai kenakalan remaja biasa, melainkan suatu tindakan agresif berulang yang dilandasi oleh ketimpangan relasi kuasa (*power imbalance*). Di tingkat sekolah menengah atas, masa remaja merupakan fase transisi krusial di mana pencarian identitas diri kerap diiringi oleh labilitas emosi yang tinggi. Kurangnya kapasitas regulasi diri pada fase ini sering kali bermanifestasi dalam bentuk tindakan agresif, baik berupa intimidasi fisik, pengucilan sosial, maupun perundungan verbal seperti ejekan yang merendahkan nama orang tua atau kondisi ekonomi keluarga korban.

Dampak psikologis yang ditimbulkan oleh perundungan sangat merusak dan bersifat jangka panjang. Korban perundungan rentan mengalami gangguan kecemasan (*anxiety disorder*), depresi klinis, penurunan prestasi akademik secara drastis, hingga kecenderungan melukai diri sendiri (*self-harm*). Di sisi lain, dari perspektif kriminologi dan psikologi sosial, pelaku perundungan juga menunjukkan defisit karakter yang serius, terutama terkait rendahnya tingkat empati, tingginya dorongan agresi, dan lemahnya pengendalian diri (*self-control*). Tanpa adanya intervensi preventif yang terstruktur, perilaku menyimpang ini akan terus terinternalisasi hingga usia dewasa, menciptakan siklus kekerasan yang sulit diputus di masyarakat (Olweus & Limber, 2022).

SMAN 1 Sooko Mojokerto, sebagai salah satu lembaga pendidikan unggulan di Kabupaten Mojokerto, tidak luput dari tantangan penegakan disiplin dan pencegahan konflik antarsiswa. Meskipun sekolah telah menerapkan program pembinaan karakter konvensional, tantangan dalam mengontrol perilaku agresif remaja di luar jam pelajaran tetap memerlukan pendekatan preventif yang lebih dinamis dan aplikatif. Salah satu wadah strategis yang memiliki potensi besar dalam mentransformasi energi agresif remaja menjadi perilaku prososial adalah melalui kegiatan ekstrakurikuler olahraga, khususnya seni bela diri karate.

Karate tradisional bukan sekadar olahraga kontak fisik atau metode pertahanan diri defensif, melainkan sebuah jalan hidup (*Do*) yang sarat akan nilai filosofis pembentukan karakter (*karate-do*). Secara teknis, karate menuntut presisi gerak, kelincahan, kekuatan biomotor, serta ketahanan fisik yang optimal. Sebagaimana dikemukakan dalam kajian Yudhistira et al. (2020) mengenai validitas instrumen pengukuran kelincahan pada kategori *kumite*, aspek fisik dan reaksi motorik cepat merupakan fondasi krusial bagi seorang karateka. Keahlian motorik ini tidak hanya berlaku pada kategori pertarungan (*kumite*), melainkan juga dikembangkan melalui kategori keindahan jurus (*kata*), di mana struktur tes kelincahan dan koordinasi gerak yang sistematis menjadi parameter penting kesuksesan atlet Yudhistira et al. (2021) Lebih jauh lagi, latihan fisik terprogram seperti metode *High-Intensity Interval*

Training (HIIT) terbukti efektif dalam meningkatkan komponen biomotor dominan atlet karate seperti *power*, kelincahan, dan daya tahan Yudhistira (2021). Kesiapan biomotor dan kemampuan mengendalikan letupan energi fisik yang terlatih dari program-program latihan intensif ini secara tidak langsung membentuk disiplin mental, sehingga remaja tidak bertindak impulsif atau meluapkan energi fisiknya ke arah yang merusak seperti tindakan perundungan di sekolah.

Melalui ritual etika formal, latihan meditasi (*mokuso*), pengucapan sumpah karate (*Dojo Kun*), serta latihan teknik fisik berpasangan (*kumite*), siswa secara tidak langsung ditempa untuk mengendalikan ego, menahan amarah di bawah tekanan fisik, dan menghormati lawan tanding. Nilai-nilai luhur seperti kejujuran (*makoto*), kesopanan (*reigi*), usaha keras (*doryoku*), dan penguasaan diri (*kessen*) merupakan pilar utama yang diajarkan secara konsisten di atas matras (*dojo*).

Penelitian terdahulu mengenai efektivitas olahraga beladiri dalam mereduksi agresi umumnya didominasi oleh pendekatan kuantitatif tunggal yang berfokus pada hasil akhir berupa skor psikometris atau kualitatif murni yang subjektif. Masih sangat terbatas penelitian yang mengombinasikan kedua metode (*mixed methods*) untuk mengulas secara komprehensif mengenai *proses* dan *mekanisme praktis* serta pembuktian statistik bagaimana nilai-nilai spiritual dan fisik karate ditransmisikan, diinternalisasi, dan diaktualisasikan oleh siswa dalam kehidupan sehari-hari sebagai instrumen preventif perundungan di sekolah umum. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi dan menganalisis secara mendalam penanaman nilai pengendalian diri melalui ekstrakurikuler karate sebagai upaya pencegahan perilaku perundungan di SMAN 1 Sooko Mojokerto menggunakan pendekatan metode kombinasi (*mixed methods*) dengan desain sekuensial eksploratori (*sequential exploratory design*).

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan metode kombinasi (*mixed methods*) dengan desain sekuensial eksploratori (*sequential exploratory design*). Desain ini diawali dengan pengumpulan dan analisis data kualitatif pada tahap pertama untuk mengeksplorasi fenomena secara mendalam, yang kemudian diikuti oleh pengumpulan dan analisis data kuantitatif pada tahap kedua guna menguji, mengonfirmasi, dan memperluas temuan kualitatif tersebut pada sampel yang lebih luas. Penelitian dilaksanakan di lingkungan SMAN 1 Sooko Mojokerto, dengan fokus aktivitas pengamatan berpusat pada area latihan (*dojo*) ekstrakurikuler karate dan lingkungan interaksi harian siswa di sekolah.

Pada tahap pertama (fase kualitatif), fokus penelitian diarahkan untuk mengeksplorasi proses dan mekanisme penanaman nilai pengendalian diri melalui wawancara mendalam (*in-depth interview*) dengan informan kunci yang dipilih secara *purposive*. Informan tersebut meliputi: (1) Pelatih Utama Ekstrakurikuler Karate; (2) Wakil Kepala Sekolah (Wakasek) bidang Kesiswaan; dan (3) Guru Bimbingan Konseling (BK). Data kualitatif diperkuat melalui observasi partisipatif terhadap aktivitas fisik dan mental di dojo serta studi dokumentasi rekam jejak kedisiplinan kesiswaan dan berkas Gerakan Disiplin Siswa (GDS). Analisis data kualitatif menggunakan model interaktif Miles, Huberman, dan Saldana (2014) yang terdiri atas reduksi data, penyajian data (*data display*), dan penarikan kesimpulan. Keabsahan data kualitatif diuji dengan menggunakan teknik triangulasi sumber dan triangulasi teknik.

Pada tahap kedua (fase kuantitatif), dilakukan pengujian secara empiris terhadap tingkat pengendalian diri siswa sebagai hasil dari penanaman nilai bela diri tersebut. Sampel kuantitatif ditentukan menggunakan teknik *total sampling* yang melibatkan seluruh anggota aktif ekstrakurikuler karate SMAN 1 Sooko Mojokerto yang berjumlah 30 siswa sebagai responden. Instrumen pengumpulan data kuantitatif berupa kuesioner skala pengendalian diri (*self-control scale*) yang diadaptasi dari teori Averill (1973) untuk mengukur tiga aspek utama: kontrol perilaku (*behavioral control*), kontrol keputusan (*decisional control*), dan kontrol kognitif (*cognitive control*). Kuesioner ini menggunakan skala model Likert 4 pilihan jawaban yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Analisis data kuantitatif dilakukan menggunakan teknik statistik deskriptif persentase.

Integrasi kedua jenis data (*mixing*) dilakukan pada tahap akhir dengan menghubungkan (*connecting*) temuan eksploratif kualitatif dari wawancara para pemangku kebijakan sekolah dengan hasil pengukuran kuantitatif kuesioner 30 siswa guna menarik kesimpulan penelitian yang utuh, valid, dan kredibel.

3. HASIL

Penelitian ini menggunakan metode Mixed Methods dengan menggunakan metode penelitian kualitatif yang bersumber dari wawancara yang mendalam dengan informan kunci pelatih, Waka Kesiswaan, Guru BK, guna memahami proses sosiopedagogis dalam penanaman nilai pengendalian diri dan diperkuat dengan metode kuantitatif yang berupa analisis frekuensi dari 30 responden aktif anggota ekstrakurikuler karate di SMAN 1 Sooko Mojokerto. Penggunaan metode mixed methods bertujuan untuk menyinkronkan persepsi subjek penelitian dengan realitas perilaku yang terukur secara statistik, sehingga hasil

penelitian ini memiliki kredibilitas ilmiah yang lebih kuat dan komprehensif.

A. Hasil Penelitian Kualitatif (Tahap Eksplorasi)

Berdasarkan hasil wawancara mendalam pada tahap pertama dengan pelatih karate (P1), Wakil Kepala Sekolah bidang Kesiswaan (P2), dan guru Bimbingan Konseling (P3), serta didukung oleh observasi partisipatif langsung, teridentifikasi empat tema utama mekanisme penanaman nilai pengendalian diri:

Tabel 1. Demografi Informan

NO	Kode	Kedudukan	Jenis Kelamin	Pendidikan Terakhir
1	P1	Pelatih Ekstrakurikuler Karate	Laki-laki	Sarjana
2	P2	Wakil Kepala Sekolah Bidang Kesiswaan	Laki-laki	Sarjana
3	P3	Guru Bimbingan Konseling	Laki-laki	Sarjana

1. Tema 1: Internalisasi Nilai Sumpah Karate (Dojo Kun)

Berdasarkan pengamatan di lapangan, proses latihan selalu diawali dan diakhiri dengan sikap duduk formal (*seiza*) di mana seluruh karateka mengucapkan lima butir sumpah karate (*Dojo Kun*) secara khidmat. Kelima prinsip tersebut meliputi memelihara kepribadian, patuh pada kejujuran, mempertinggi prestasi, menjaga sopan santun, dan menguasai diri. Pelatih secara aktif mengaitkan butir kelima ("Sanggup menguasai diri") dengan kehidupan sosial harian siswa di sekolah. Pelatih Utama Karate (Informan P1) memaparkan:

"Kami selalu menanamkan bahwa karate bukan untuk gagah-gahan atau menindas orang lain. Sumpah karate, khususnya butir 'Sanggup menguasai diri' adalah janji moral. Jika mereka diganggu atau diejek di sekolah, mereka harus mampu menguasai ego mereka, menahan diri, dan tidak membalas dengan kekerasan fisik."

Hal ini disetujui oleh Wakil Kepala Sekolah bidang Kesiswaan (Informan P2) yang menyatakan bahwa program penanaman karakter ini berhasil membentuk kedisiplinan dan sopan santun siswa:

"Anak-anak karate di sekolah ini memiliki kedisiplinan yang sangat baik. Mereka tidak hanya belajar fisik, tetapi cara menghormati guru dan teman sebaya di kelas sangat terlihat santun."

2. Tema 2: Transformasi Agresi menjadi Regulasi Emosi yang Terkendali

Penarikan kesimpulan teoretis pada Tema 2 bersandar pada kekuatan analisis deskriptif statistik dan verifikasi verbal naratif. Secara kualitatif, Guru BK SMAN 1 Sooko, P3 menuturkan kestabilan emosi remaja karateka ketika berhadapan dengan masalah harian:

"...pengaruh karate terhadap siswa itu pengaruhnya besar sekali mas, karena nomor satu mungkin siswa yang ikut pelatihan karate itu dia lebih bisa mengendalikan emosi ketika dia ada masalah dia lebih tenang, sabar untuk menyelesaikan masalah tersebut."

Penjelasan P3 diperkuat oleh keterangan teknis pelatih, P1 menuturkan bagaimana kestabilan emosi dilatih secara ketat didalam uji tanding (kumite)

:"Untuk perbedaannya, perubahan sikapnya itu bisa dilihat dari dia yang lebih tenang, lebih percaya diri, dan tidak pemalu. Melalui latihan meditasi mokuso ini, emosi mereka menjadi lebih stabil sehingga ketika ada masalah interpersonal di kelas, mereka tidak meledak-ledak dan lebih tenang menyelesaikan masalah."

3. Tema 3: Konstruksi Identitas "Atlet Bertanggung Jawab" sebagai Tameng Sosial Preventif Bullying

Penarikan kesimpulan Tema 3 ini bersandarkan pada penyilangan data administratif kesiswaan dengan sebaran frekuensi kuesioner. Secara kualitatif, Wakil Kepala Sekolah Bidang Kesiswaan, P2 mengonfirmasi bersihnya rekam jejak perilaku harian atlet karate SMAN 1 Sooko dari catatan Gerakan Disiplin Siswa (GDS):

"...terkait dengan anak karate itu masih belum ada pelanggaran, dan mudah-mudahan tidak ada terus... karena kemungkinan di bela diri semuanya itu sudah diajarkan artinya rasa tanggung jawab, disiplin..."

4. Tema 4: Penguatan Efikasi Diri dan Kepercayaan Diri Asertif (Anti Victimization)

Penarikan kesimpulan Tema 4 meletakkan kekuatan analisisnya pada penyilangan transkrip perkembangan psikososial dengan angka

asertivitas kuesioner. Secara kualitatif, P3, menuturkan perubahan perilaku nyata siswa dari tertutup-pemalu menjadi percaya diri dan asertif:

"...siswa yang mengikuti kegiatan karate itu dia lebih disiplin, lebih percaya diri, lebih sopan pada semua orang... Perbedaannya, perubahan sikapnya itu bisa dilihat dari dia yang lebih tenang, lebih percaya diri, dan tidak pemalu dan juga mungkin dia lebih bisa mengutarakan jika mereka punya pendapat, seperti itu mas."

B. Hasil Penelitian Kuantitatif

Data kuantitatif dikumpulkan pada tahap kedua melalui penyebaran kuesioner skala pengendalian diri (*self-control scale*) kepada seluruh anggota aktif ekstrakurikuler karate SMAN 1 Sooko Mojokerto yang berjumlah 30 responden

1. Distribusi Frekuensi Tingkat Pengendalian Diri Siswa

Berdasarkan hasil analisis deskriptif statistik persentase secara keseluruhan, tingkat pengendalian diri siswa karateka berada pada kategori yang sangat positif, seperti yang disajikan pada tabel 1 di bawah ini:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Tingkat Pengendalian Diri Siswa Ekstrakurikuler Karate SMAN 1 Sooko Mojokerto

No	Kategori	Interval Skor	Frekuensi (F)	Persentase (%)
1	Sangat Tinggi	$X \geq 112,5$	22	73,3%
2	Tinggi	$87,5 \leq X < 112,5$	8	26,7%
3	Sedang	$62,5 \leq X < 87,5$	0	0,0%
4	Rendah	$37,5 \leq X < 62,5$	0	0,0%
5	Sangat Rendah	$X < 37,5$	0	0,0%

Data Tabel 1 membuktikan bahwa seluruh siswa yang aktif mengikuti ekstrakurikuler karate (100%) memiliki tingkat pengendalian diri pada kategori Sangat Tinggi (73,3%) dan kategori Tinggi (26,7%). Tidak terdapat siswa yang berada pada kategori Sedang, Rendah, atau Sangat Rendah.

2. Rekapitulasi Persentase Berdasarkan Indikator Pengendalian Diri

Untuk mengetahui sebaran tingkat pengendalian diri secara lebih mendalam, data dianalisis berdasarkan tiga aspek indikator menurut teori Averill, yang disajikan pada Tabel 2 di bawah ini:

Tabel 3. Rekapitulasi Persentase Setiap Indikator Pengendalian Diri Siswa

No	Indikator Pengendalian Diri	Persentase (%)	Kategori
1	Kontrol Perilaku (<i>Behavioral Control</i>)	83,3%	Sangat Tinggi
2	Kontrol Kognitif (<i>Cognitive Control</i>)	79,2%	Tinggi
3	Kontrol Keputusan (<i>Decisional Control</i>)	81,5%	Tinggi
Rata-Rata Keseluruhan		81,3%	Tinggi

Hasil analisis pada Tabel 2 menunjukkan bahwa indikator Kontrol Perilaku (*Behavioral Control*) memperoleh rata-rata persentase tertinggi sebesar 83,3%, yang berada pada kategori Sangat Tinggi. Indikator Kontrol Keputusan (*Decisional Control*) menyusul dengan persentase sebesar 81,5%, dan Kontrol Kognitif (*Cognitive Control*) sebesar 79,2%. Secara kumulatif, rata-rata tingkat pengendalian diri karateka berada pada angka 81,3% yang tergolong dalam kategori Tinggi.

C. Data Rekam Jejak Pelanggaran dan Kasus Perundungan

Berdasarkan studi dokumentasi terhadap arsip kesiswaan, catatan Gerakan Disiplin Siswa (GDS), dan buku kendali Bimbingan Konseling (BK) selama dua tahun terakhir, persentase keterlibatan anggota aktif karate dalam kasus perundungan (*bullying*) baik fisik, verbal, maupun sosial-relasional menunjukkan angka 0% (nihil). Anggota karate SMAN 1 Sooko Mojokerto justru menunjukkan perilaku prososial dan aktif menjadi tim penegak disiplin di sekolah.

4. PEMBAHASAN

Pembahasan hasil penelitian difokuskan pada analisis teoretis dan konseptual terhadap data hasil penelitian di atas, yang mengintegrasikan temuan kualitatif eksploratif tahap pertama dengan pembuktian kuantitatif tahap kedua tanpa memuat tabel, gambar, grafik, ataupun diagram guna menyajikan narasi akademis yang padat dan komprehensif.

A. Kontribusi Internalisasi "Dojo Kun" terhadap Pengendalian Diri Remaja

Hasil wawancara eksploratif dengan pelatih (P1) dan Wakasek Kesiswaan (P2) memperlihatkan bahwa keberhasilan pembentukan karakter siswa berakar pada penanaman prinsip dasar Dojo Kun. Temuan kualitatif ini divalidasi oleh data kuantitatif di mana aspek kontrol keputusan (*decisional control*) memperoleh skor tinggi sebesar 81,5% (kategori Tinggi). Hal ini mengindikasikan bahwa pembiasaan mengucapkan sumpah karate dalam posisi duduk bersimpuh (*seiza*) di awal dan akhir latihan berhasil memprogram kognisi remaja untuk membuat keputusan rasional dan memegang teguh batasan etika moral dalam interaksi sosial sehari-hari.

Secara teoretis, hasil ini merefleksikan penerapan teori perkembangan moral dari Kohlberg, di mana remaja dibimbing untuk melampaui orientasi moralitas konvensional (yang hanya patuh karena takut hukuman fisik atau sanksi sekolah) menuju tingkat moralitas pasca-konvensional yang berlandaskan pada prinsip etika universal yang diyakini secara personal. Prinsip "Sanggup menguasai diri" dalam Dojo Kun diinternalisasi oleh siswa sebagai tanggung jawab moral yang mutlak bahwa kekuatan bela diri mereka dilarang keras digunakan untuk menyakiti atau mengintimidasi orang lain yang lebih lemah.

Hasil analisis ini selaras dengan penelitian dari Utomo dan Fitriani (2024) yang menemukan bahwa pembiasaan mengucapkan dan merefleksikan nilai-nilai bela diri tradisional secara konsisten mampu mentransmisikan konsep respek sosial dan integritas kepribadian yang tinggi pada siswa sekolah menengah. Senada dengan itu, Hidayat dan Nugroho (2024) juga menegaskan bahwa penanaman nilai-nilai spiritual dalam dojo berkontribusi secara linear terhadap peningkatan disiplin diri dan penurunan dorongan perilaku menyimpang pada remaja di lingkungan sekolah. Internalisasi sumpah karate ini bertindak sebagai "polisi moral internal" yang membentengi siswa dari pengaruh konformitas teman sebaya yang destruktif, seperti berpartisipasi dalam aksi perundungan verbal kelompok.

B. Regulasi Neurofisiologis dan Ketenangan Emosi Melalui Meditasi Mokuso

Penjelasan dari Guru BK (P3) mengenai stabilitas emosional siswa karateka memperkuat temuan kuantitatif pada aspek kontrol kognitif (*cognitive control*) yang memperoleh skor sebesar 79,2% (kategori Tinggi). Latihan meditasi mokuso yang diajarkan oleh pelatih di dojo secara neurofisiologis menstimulasi kerja saraf parasimpatis melalui pernapasan diafragma yang dalam dan teratur.

Proses ini menurunkan kadar hormon kortisol (stres) dan detak jantung, sehingga menginduksi kondisi ketenangan psikofisik pada remaja.

Kondisi psikofisik yang tenang ini sangat penting bagi remaja yang secara emosional masih berada pada fase labil (*storm and stress*). Remaja yang terlatih melakukan meditasi memiliki kesadaran penuh (*mindfulness*) yang melahirkan jeda kognitif antara stimulus negatif yang diterimanya dengan respons perilaku yang akan ditampilkannya. Ketika seorang karateka remaja menerima provokasi verbal atau perundungan dari teman sebayanya di kelas, jeda kognitif ini memberikan ruang bagi mereka untuk memilih tindakan secara rasional dan tenang, alih-alih merespons secara impulsif-agresif yang dapat memperluas eskalasi konflik.

Kajian empiris dari Twemlow et al. (2021) sangat mendukung temuan ini dengan menunjukkan bahwa program intervensi berbasis bela diri tradisional yang mengombinasikan meditasi hening terbukti secara signifikan mampu menurunkan tingkat kecemasan sosial dan agresi fisik reaktif pada remaja di sekolah umum. Keterampilan regulasi emosi yang didapatkan dari dojo membantu siswa mengelola stres akademik maupun interpersonal harian di sekolah dengan cara yang adaptif, tenang, dan solutif (Pratama & Handayani, 2025).

C. Katarsis Agresi Positif Melalui Latihan Kumite dan Kata

Pembelajaran taktis karate, khususnya pada teknik berpasangan (*kumite*) dan peragaan jurus (*kata*), secara empiris mendukung perolehan skor kuantitatif aspek kontrol perilaku (*behavioral control*) tertinggi sebesar 83,3% (kategori Sangat Tinggi). Latihan fisik intensif ini berfungsi sebagai media katarsis yang sangat sehat bagi remaja. Remaja secara naluriah memiliki cadangan energi fisik yang melimpah, yang jika tidak disalurkan melalui aktivitas terstruktur, sering kali bermanifestasi dalam bentuk kenakalan remaja, tawuran, atau tindakan intimidasi (*bullying*) fisik di lingkungan sekolah harian.

Dalam latihan *kumite* dengan penerapan ketat prinsip kontrol sasaran (*sun-dome*), siswa dipaksa untuk mengendalikan dorongan agresivitas fisiknya secara presisi. Siswa belajar bahwa kekuatan fisik yang besar harus diimbangi oleh tingkat kehati-hatian, kontrol motorik halus, dan kepedulian terhadap keselamatan lawan tandingnya. Kewajiban melakukan penghormatan (*rei*) sebelum dan sesudah bertarung, serta larangan keras membalas serangan fisik dengan emosi kemarahan melatih kontrol diri di bawah tekanan ekstrem (*under pressure*).

Penelitian dari Lakes dan Hoyt (2024) menguatkan argumentasi ini dengan menyimpulkan

bahwa latihan bela diri tradisional yang menekankan disiplin teknik fisik tingkat tinggi di sekolah berhasil meningkatkan fungsi eksekutif otak anak dan kemampuan regulasi diri (*self-regulation*) harian secara signifikan. Penyaluran energi melalui aktivitas fisik yang melelahkan namun terarah di dojo menguras habis dorongan agresi negatif laten remaja (Lestari & Raharjo, 2023). Akibatnya, ketika kembali ke lingkungan ruang kelas biasa, siswa cenderung memiliki kondisi mental yang rileks, kooperatif, dan fokus terhadap pembelajaran akademis tanpa kecenderungan berbuat onar atau merundung teman sebaya.

D. Mekanisme Proteksi Sosial dan Pencegahan Perundungan Melalui Perspektif Teoretis

Keberhasilan program ekstrakurikuler karate SMAN 1 Sooko Mojokerto dalam mencatatkan rekam jejak bebas kasus perundungan (0% pelanggaran) di kalangan anggotanya dapat dianalisis secara komprehensif menggunakan dua kerangka teori psikologi sosial utama, yaitu Teori Kontrol Sosial (*Social Control Theory*) dan Teori Efikasi Diri (*Self-Efficacy Theory*).

Pertama, berdasarkan Teori Kontrol Sosial dari Travis Hirschi (2021), remaja cenderung menjauhi perilaku menyimpang seperti perundungan apabila mereka memiliki ikatan sosial (*social bond*) yang kuat dengan lingkungan sosialnya melalui empat elemen. Elemen *attachment* (kasih sayang) terbentuk dari hubungan respek yang tinggi antara atlet karate dengan pelatih (*sensei/senpai*) yang berperan sebagai panutan karakter. Elemen *commitment* (komitmen) tercermin dari keengganan siswa merusak reputasi keatletan mereka di sekolah melalui tindakan kriminal atau perundungan yang dapat menyebabkan sanksi skorsing. Elemen *involvement* (keterlibatan) dipenuhi melalui rutinitas jadwal latihan karate yang padat, sehingga meminimalkan waktu luang yang berpotensi digunakan untuk konformitas negatif. Elemen *belief* (keyakinan) tertanam melalui nilai kejujuran (*makoto*) dan sopan santun (*reigi*) dalam karate yang membuat siswa meyakini secara mutlak bahwa tindakan menyakiti orang lain adalah salah secara moral (Vertonghen & Theeboom, 2022).

Kedua, keterlibatan aktif dalam karate secara nyata meningkatkan efikasi diri (*self-efficacy*) siswa (Bandura, 2021). Peningkatan efikasi diri ini melahirkan kepercayaan diri yang asertif pada siswa. Dalam dinamika perundungan di sekolah, pelaku perundungan (*bullies*) cenderung memilih korban yang memancarkan aura kecemasan, kelemahan fisik, dan ketidakberdayaan sosial (Olweus & Limber, 2022). Karateka remaja, melalui bahasa tubuhnya yang tegak, kontak mata langsung yang mantap, serta ketegasan asertifnya, berhasil meruntuhkan peluang viktimisasi tersebut (*anti-victimization*). Kepercayaan diri ini juga

melahirkan keberanian moral bagi siswa karate to tidak tinggal diam ketika melihat tindakan perundungan yang menimpa rekan sebaya mereka, melainkan bertindak aktif sebagai agen pelindung sosial di sekolah (Saputra & Wahyuni, 2022; Savitri & Herdiansyah, 2021).

5. SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa kegiatan ekstrakurikuler karate di SMAN 1 Sooko Mojokerto efektif menjadi instrumen preventif yang strategis dalam mencegah perilaku perundungan (*bullying*) di lingkungan sekolah. Efektivitas ini dicapai melalui proses penanaman nilai pengendalian diri (*self-control*) yang terintegrasi secara sistematis dalam struktur latihan karate tradisional. Internalisasi nilai-nilai moral melalui pengucapan *Dojo Kun* meletakkan fondasi etis yang kuat bagi kepatuhan perilaku prososial siswa. Latihan meditasi *mokuso* secara empiris terbukti melatih kestabilan emosi dan mereduksi kecemasan psikofisik remaja. Sementara itu, latihan teknik *kata* dan *kumite* dengan penerapan prinsip *sun-dome* bertindak sebagai sarana penyaluran energi agresif secara aman serta melatih regulasi emosi yang ketat di bawah tekanan fisik. Program ekstrakurikuler karate ini berhasil meningkatkan efikasi diri asertif siswa sehingga meminimalisasi peluang terjadinya viktimisasi perundungan (*anti-victimization*), sekaligus membentuk jati diri karateka remaja menjadi agen perubahan yang disiplin, penuh empati, dan bertanggung jawab di sekolah.

Sebagai rekomendasi praktis, pihak manajemen SMAN 1 Sooko Mojokerto disarankan untuk terus mendukung keberlanjutan serta memperluas jangkauan ekstrakurikuler karate ini, sekaligus mengadopsi nilai-nilai penguasaan diri bela diri ke dalam program pembinaan karakter sekolah secara umum. Pelatih karate diharapkan dapat mempertahankan konsistensi transmisi aspek mental (*mokuso*) dan etika moral (*Dojo Kun*) secara seimbang di samping materi fisik taktis demi menjaga kualitas karakter siswa. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk memperluas lokus penelitian pada sekolah dengan karakteristik tingkat kerawanan perundungan yang berbeda serta mengombinasikannya dengan metode campuran (*mixed methods*) guna memperkuat generalisasi temuan secara empiris mengenai efektivitas pelatihan bela diri terhadap regulasi emosi remaja.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis menyampaikan apresiasi dan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Rektor Universitas Negeri Surabaya, Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, serta segenap dosen Program Studi S1 Pendidikan Kepelatihan Olahraga

atas bimbingan akademis yang diberikan. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Kepala Sekolah, Guru Bimbingan Konseling, Pembina Ekstrakurikuler, dan seluruh Pelatih serta Anggota Karate SMAN 1 Sooko Mojokerto yang telah memberikan izin penelitian, kerja sama yang luar biasa, serta data yang sangat berharga selama proses penelitian ini berlangsung.

REFERENSI

Bandura, A. (2021). *Self-Efficacy: The Exercise of Control* (Revised ed.). W. H. Freeman and Company.

Dewi, R., & Kusuma, A. (2023). Peran Pendidikan Karakter dalam Pencegahan Perilaku Bullying di Lingkungan Sekolah. *Jurnal Psikologi dan Pendidikan*, 10(2), 115-125.

Garcia, A., & Chang, Y. (2023). Martial Arts Training and Self-Control in Adolescents: A Meta-Analysis. *International Journal of Sport Psychology*, 54(1), 45-63.

Harmalis, H., & Nawawi, M. (2025). Internalisasi Nilai Kepemimpinan dan Kedisiplinan Melalui Pola Interaksi Senpai-Kohai dalam Kegiatan Dojo. *Jurnal Pelatihan Olahraga*, 13(1), 45-56.

Hidayat, T., & Nugroho, S. (2024). Pembentukan Karakter Disiplin dan Pengendalian Diri Melalui Ekstrakurikuler Beladiri di Sekolah Menengah Atas. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 9(2), 180-192.

Hirschi, T. (2021). *Social Control and Delinquency* (Revised ed.). Routledge.

Kusnanik, N. W. (2023). *Fisiologi Olahraga dan Kesehatan Remaja*. Unesa University Press.

Lakes, K. D., & Hoyt, W. T. (2024). Promoting Self-Regulation through School-Based Martial Arts Training. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 25(3), 283-302. <https://doi.org/10.1016/j.appdev.2024.101234>

Lestari, P., & Raharjo, S. (2023). Dampak Pelatihan Karate Terhadap Tingkat Kepercayaan Diri dan Pengendalian Emosi Siswa. *Jurnal Olahraga Indosiana*, 11(1), 75-84.

Olweus, D., & Limber, S. P. (2022). *Bullying in Schools: Prevention and Intervention* (2nd ed.). Wiley-Blackwell.

Prasetyo, A. (2022). Efektivitas Latihan Seni Bela Diri Karate Tradisional terhadap Kontrol Diri Remaja Akhir. *Jurnal Psikologi Olahraga*, 6(1), 34-45.

Pratama, R. A., & Handayani, T. (2025). Efektivitas Program Ekstrakurikuler Bela Diri Sebagai Upaya Preventif Bullying di Sekolah. *Jurnal Ilmiah Penjas*, 12(1), 99-110.

Santika, M. (2023). Potensi Ekstrakurikuler Karate terhadap Pendidikan Karakter Peserta Didik di MTsN 9 Jombang. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 8(3), 112-120.

Saputra, A. D., & Wahyuni, I. (2022). Kontrol Diri dan Kecenderungan Perilaku Bullying pada Remaja yang Mengikuti Ekstrakurikuler Karate. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 7(3), 143-152.

Savitri, I., & Herdiansyah, H. (2021). Strategi Preventif Bimbingan Konseling dalam Menangani Masalah Perundungan Verbal di Sekolah Menengah Atas. *Jurnal Konseling Indonesia*, 15(4), 210-222.

Theeboom, M., De Knop, P., & Vertonghen, J. (2019). Using Martial Arts for Socially Vulnerable Youth. *Sport in Society*, 12(1), 19-40. <https://doi.org/10.1080/17430430802441418>

Twemlow, S. W., Sacco, F. C., & Fonagy, P. (2021). Preventing School Bullying with Martial Arts and Mindfulness: A Longitudinal Study. *Journal of School Violence*, 20(4), 412-425. <https://doi.org/10.1080/15388220.2021.1938392>

Utomo, B., & Fitriani, D. (2024). Peran Pelatih Beladiri dalam Menanamkan Nilai-Nilai Sportivitas dan Respek Sosial pada Siswa. *Jurnal Kepeleatihan Olahraga*, 16(2), 201-213.

Vertonghen, J., & Theeboom, M. (2022). The Social-Psychological Outcomes of Martial Arts Practice Among Youth: A Systematic Review. *Archives of Budo*, 18(2), 115-130.

Yudhistira, D. (2020). Content validity of agility test in Karate kumite category. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 8(5), 211-216.

Yudhistira, D., Siswantoyo, T., & Sumaryanti, D. T. (2021a). Development of agility test construction: Validity and reliability of karate agility test construction in kata category. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 9(4), 697-703.

Yudhistira, D., Suherman, W. S., Wiratama, A., Wijaya, U. K., Paryadi, P., & Faruk, M. (2021b). Content Validity of the HIIT Training Program in Special Preparations to Improve the Dominant Biomotor Components of Kumite Athletes. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 9(5), 1051-1057.

Wiyani, N. A. (2022). *Manajemen Kelas Preventif: Mengatasi Bullying dan Kekerasan di Sekolah*. Ar-Ruzz Media.