



Pendidikan Karakter Usia Remaja Melalui Olahraga Beladiri Taekwondo: Sebuah Tinjauan Literatur

Drastiana Siwi Maheswari^{1✉}, Ipang Setiawan², Hijrah Maulidiah Afifah³

¹³Program Studi Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang, Indonesia

²Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang, Indonesia

Article History

Received : May 2025
Accepted : May 2025
Published : 31 May 2025

Keywords

Nilai; Pendidikan Karakter; Psikososial, Siswa; Taekwondo

Abstrak

Olahraga taekwondo banyak dipilih menjadi salah satu olahraga dalam ekstrakurikuler di sekolah menengah dan sekolah atas yang memiliki potensi untuk membentuk karakter siswa. Namun demikian, belum banyak penelitian yang membahas integrasi seni beladiri taekwondo ke dalam pendidikan karakter di sekolah, tujuan penelitian ini dibuat untuk mengkompilasi secara metodis penelitian empiris dan literatur sebelumnya. Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kualitatif dengan metode kajian literatur sistematis yaitu mengkaji beberapa artikel yang sesuai dengan topik tertentu, sebanyak 12 artikel yang dilakukan dari rentang tahun 2017 sampai tahun 2024 dan berkaitan dengan topik yang diteliti. Data dikumpulkan dengan menggunakan beberapa istilah terkait dengan "pendidikan karakter" "pelatihan taekwondo", "nilai karakter", "moral" untuk memudahkan dalam tahap pengumpulan data dengan pencarian literatur. Selanjutnya dilakukan analisis data menggunakan teknik analisis tematik, untuk melihat penemuan pola dan tema yang bermakna di antara berbagai sumber yang dianalisis. Kemudian, data dikategorikan ke dalam kelompok utama yang berkaitan dengan manfaat seni bela diri taekwondo, nilai-nilai yang di tanamkan, dan dampaknya pada kemampuan psikososial siswa. Hasil penelitian ini dapat menyimpulkan bahwa seni bela diri taekwondo dapat dijadikan strategi tambahan untuk mendukung kesehatan mental dan menjadi pengobatan psikososial yang efektif.

Abstract

Taekwondo is often chosen as one of the extracurricular sports in middle and high schools because of its potential to shape students' character. However, there has not been much research discussing the integration of taekwondo martial arts into character education in schools. The purpose of this study is to methodically compile previous empirical research and literature. This study employs a qualitative research approach using a systematic literature review method, which involves analyzing several articles relevant to the specific topic. A total of 12 articles were reviewed, spanning the years 2017 to 2024, and related to the topic under investigation. Data was collected using several terms related to "character education," "taekwondo training," "character values," and "morality" to facilitate the data collection process through literature searches. Data analysis was conducted using thematic analysis techniques to identify meaningful patterns and themes across the various sources analyzed. The data were then categorized into main groups related to the benefits of taekwondo martial arts, the values instilled, and their impact on students' psychosocial abilities. The results of this study conclude that taekwondo martial arts can be used as an additional strategy to support mental health and serve as an effective psychosocial intervention.

How To Cite:

Maheswari, D. S., Setiawan, I., & Afifah, H. M., (2025). Pendidikan Karakter Usia Remaja Melalui Olahraga Beladiri Taekwondo: Sebuah Tinjauan Literatur. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 6 (1), 232-239

PENDAHULUAN

Pentingnya meningkatkan kualitas pendidikan untuk menciptakan siswa berkarakter, menjadi warga negara yang baik dan bertanggung jawab dalam rangka mengatasi masalah global seperti intoleransi dan ekstremisme. Fenomena sosial telah menunjukkan kemunduran moralitas, etika dan akhlak serta ekstremisme kekerasan termasuk tantangan dalam membangun sumber daya manusia yang berkarakter (Ariffudin, Zuchdi, & Rosana, 2023). Pendidikan karakter dapat memberikan manfaat secara positif terhadap prestasi akademik, kenakalan, rasa hormat, cinta dan kejujuran (Oldham & McLoughlin, 2025). Usia remaja adalah periode pertumbuhan yang terjadi setelah masa kanak-kanak tetapi belum memasuki usia dewasa dan tumbuh beradaptasi sesuai nilai-nilai sosial yang berlaku (Masselink, Van Roekel, & Oldehinkel, 2018). Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) mendefinisikan remaja sebagai orang yang berusia antara 10-19 tahun, yang merupakan lebih dari 20% populasi (Adigun, 2020; Todd & Black, 2020). Masa remaja memiliki resiko paling tinggi dalam fase kehidupan seseorang (Armitage, Parkinson, Halligan, & Reynolds, 2020). Menurut (Sugiarti, Erlangga, Suhariadi, Winta, & Pribadi, 2022; Sugiarti, Riana, & Erlangga, 2020) masa remaja adalah perubahan fase kehidupan dari masa kanak-kanak menuju fase dewasa dan ditandai dengan sejumlah perubahan fisik, mental dan psikososial (Itahashi et al., 2020).

Masa remaja merupakan masa krusial dimana kehidupan masa depan dipengaruhi oleh perkembangan psikososial yang terbentuk dalam kebiasaan dan perilaku selama fase ini

(Rodríguez-Gutiérrez, Martín-Quintana, & Cruz-Sosa, 2016; Zilanawala, Sacker, & Kelly, 2017). Masa remaja menjadi fase pertumbuhan yang cepat, baik laki-laki maupun Perempuan lebih rentan terhadap resiko, termasuk peningkatan perilaku antisosial, kriminalitas remaja, penggunaan narkoba, dan putus sekolah. namun demikian untuk dapat hidup mandiri di masyarakat, remaja mengalami berbagai perkembangan baik dari fisik, kognitif, sosial, dan emosional (Todd & Black, 2020). Penelitian terdahulu membuktikan bahwa pendidikan karakter melalui seni beladiri, khususnya taekwondo, secara signifikan meningkatkan perkembangan psikologis. Dengan mengikuti pelatihan secara konsisten nilai-nilai moral ditanamkan untuk membantu mengembangkan kebiasaan dan perilaku (Sinulingga & et.al, 2024).

Seni beladiri telah disarankan menjadi strategi untuk membantu dalam pengembangan pendidikan karakter dan kepercayaan diri (Strayhorn & Strayhorn, 2009). Penelitian terbaru menyatakan, melalui beladiri dapat mendorong fungsi kognitif, terutama fungsi yang berperan mengatur dan mengelola perilaku, pemikiran dan emosi, yang sering dikaitkan dengan tindakan kriminalitas, kenakalan, dan remaja krusial (Lakes & Hoyt, 2004; Phung & Goldberg, 2019) (Moffitt et al., 2011). Seni beladiri memiliki lingkungan yang sistematis berbeda dengan olahraga lainnya yaitu dengan adanya kenaikan peringkat sabung yang memberikan manfaat baik secara fisik maupun psikologis (Binder, 2007; Origua Rios, Marks, Estevan, & Barnett, 2018; Tadesse, 2017). Studi lain menyebutkan bahwa seni bela diri mampu mengurangi dan menyalurkan kecenderungan sikap agresif selain mengatur emosi dan

menghilangkan stres, yang penting dalam menumbuhkan kesejahteraan psikologis. Menurut (Harwood, Lavidor, & Rassovsky, 2017) pelatihan beladiri yang terorganisir terkait dengan penurunan perilaku agresif, terutama dikalangan anak muda. Hal ini menandakan bahwa pengelolaan emosional dapat dikendalikan melalui sikap disiplin dalam olahraga beladiri. Seni beladiri termasuk Judo, Karate, dan Taekwondo merupakan olahraga kompleks yang tidak hanya menekankan pada aktifitas fisik melainkan menekankan pada sikap disiplin yang dapat membantu dalam mengelola stress dan mengembangkan kualitas psikologis dan pengendalian emosi (Vlachos, 2015).

Olahraga taekwondo banyak dipilih menjadi salah satu olahraga dalam ekstrakurikuler di sekolah menengah dan sekolah atas yang memiliki potensi untuk membentuk karakter siswa. Selain menekankan pada kinerja fisik dan keterampilan teknik, taekwondo juga menekankan nilai-nilai seperti kerja sama tim, disiplin, rasa hormat, tanggung jawab, dan sportivitas (Jungheon, 2020) (Jeon, Jang, & Joung, 2021). Namun demikian, belum banyak penelitian yang membahas integrasi seni beladiri taekwondo ke dalam pendidikan karakter di sekolah. Dengan demikian tujuan penelitian ini dibuat untuk mengkompilasi secara metodis penelitian empiris dan literatur sebelumnya.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kualitatif dengan metode kajian literatur sistematis yaitu mengkaji beberapa artikel yang sesuai dengan topik tertentu (Jamo, 2023). 12 artikel yang dilakukan dari rentang tahun 2017

sampai tahun 2024 dan berkaitan dengan topik yang diteliti.

Ruang lingkup penelitian ini fokus pada analisis pendidikan karakter melalui olahraga beladiri taekwondo. Pengumpulan data penelitian menggunakan teknik studi literatur, dengan mencari dan mengumpulkan artikel yang sesuai kemudian dari sejumlah artikel yang terkumpul dirangkum hasil penelitian dan pembahasannya. Selanjutnya artikel-artikel ditinjau dan ditarik kesimpulan dari subjek yang diteliti. Untuk mempermudah dalam ekstraksi artikel, peneliti membuat tabel yang memuat kolom judul artikel, nama penulis, tahun terbit, nama jurnal, dan hasil temuan.

Data dikumpulkan dengan menggunakan beberapa istilah terkait dengan “pendidikan karakter” “pelatihan taekwondo”, “nilai karakter”, “moral” untuk memudahkan dalam tahap pengumpulan data dengan pencarian literatur. Selanjutnya dilakukan analisis data menggunakan teknik analisis tematik, untuk melihat penemuan pola dan tema yang bermakna di antara berbagai sumber yang dianalisis (Lochmiller, 2021). Kemudian, data dikategorikan ke dalam kelompok utama yang berkaitan dengan manfaat seni bela diri taekwondo, nilai-nilai yang di tanamkan, dan dampaknya pada kemampuan psikososial siswa.

Sumber data dalam penelitian ini meliputi buku, artikel jurnal ilmiah, situs web terpercaya dengan pembahasan pelatihan seni beladiri taekwondo, pendidikan karakter, dan psikososial. Data yang dikumpulkan dipastikan memiliki relevansi dan kredibel, sumber-sumber tersebut dipilih dalam kurun waktu 10 tahun. Sesuai dengan perkembangan terbaru di bidang pendidikan jasmani.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Review Artikel yang digunakan dalam tinjauan literatur.

N o	Penulis dan Jurnal	Judul	Simpulan
1	Choi Y, Hong Y, Kim J (2017)	Exploration of Character Educational Value Through Taekwondo	Terdapat 4 klasifikasi nilai pendidikan karakter yaitu <i>Self-Efficacy</i> , menghormati orang tua, pendidikan etika, dan kemampuan pengendalian diri.
2	Su Youn Cho, Young Il Kim, Hee Tae Roh (2017)	Effect of Tekwondo Intervention on Cognitive Function and Academic Self-Efficacy in Children	Hasil setelah intervensi perlakuan, skort es Warna dan Kata Stroop kepercayaan diri kelompok Taekwondo meningkat secara signifikan ($p > 0,5$) dibandingkan dengan tingkat sebelum mendapat intervensi.
3	Ik Rae Cho, Hyi Hoo Park, Taek Kyun Lee (2018)	The Influence of Taekwondo Training on School-Life Adaption and Exercise Value in the United State	Berdasarkan hasil survey, latihan taekwondo mempengaruhi kemampuan siswa untuk menyesuaikan diri dengan kehidupan sekolah dengan meningkatkan kepatuhan terhadap peraturan sekolah.
4	E. Akehurst, Jane Southcott, Karen Lambert (2020)	Kick start - Martial arts as a non - traditional School sport an Australian case Study of Taekwondo for Years 7 - 12 Students	Penelitian ini menilai manfaat program Taekwondo dalam pembelajaran kesehatan dan kesejahteraan siswa. Adapun beberapa tema yang muncul dari analisis data tematik yaitu: kepercayaan diri, disiplin, rasa
5	Yu Jin Kim, Seung Hui Baek, Jong Beom park, Sang Hwan Choi, Jae Don Lee, Sang Seok Nam (2021)	The Psychosocial Effects of Taekwondo Training: A Meta-Analysis	hormat, dan kebugaran. Adapun fenomena baru yang ditemukan adalah manfaat kepemimpinan tanpa memandang usia dan posisi. Hasil dari pelatihan Taekwondo dapat meningkatkan karakter dalam subfaktor rasa kebersamaan, pertimbangan, emosi, kepemimpinan, kepatutanm kehidupan, kemapanan, dan harga diri.
6	Ng-Knight, Terry, Gilligan-Klee, Katie A, Massonnié, Jessica, Gaspard, Hanna, Gooch, Debbie, Quers tret, Dawn, Jonhstone, Nicola (2021)	Does Taekwondo Improve Children's Self-Regulation? If so, how? A Randomized Field Experiment	Terdapat bukti bahwa bahwa siswa yang suka mengikuti kelas taekwondo bahkan dalam waktu yang singkat dan terartu, yang juga dapat membantu mereka mengendalikan perhatian mereka dengan lebih baik dan mengurangi tanda-tanda masalah perilaku.
7	Mona, Fieametta febianty, Ira Purnamas ari, GERALDI Novian (2021)	Analysis of Psychological Aspect of Taekwondo Athletes in Training Phase	Hasil penelitian menunjukkan aspek motivasi (82% = sangat tinggi), ketangguhan mental (81% = sangat tinggi), kepercayaan diri (76% = tinggi), konsentrasi (73% = tinggi), daya juang (72% = tinggi), pengendalian emosi (66% = tinggi) dan kecemasan (53% = sedang).
8	Abdelmottaleb Kadri, Fairouz	Impact of Taekwondo Practice	Temuan dalam penelitian ini menunjukkan

	Azaiez (2021)	on Self-Esteem in Adolescent with Attention Deficit Hyperactivity Disorder	bahwa latihan taekwondo telah meningkatkan rasa percaya diri selama program Movement and Techniques of Poomsae (MTP) selama 7-8 minggu		Psychosocial Behavior and Academic Performance	pada pengalaman pendidikan yang seimbang, menumbuhkan tidak hanya keunggulan akademik tetapi juga pertumbuhan pribadi dan pengembangan karakter.	
9	Ayu Puji Rahayu, Yinshi Dong (2023)	The Relationship of Extracurricular Activities with Student's Character Education and Determinant Factors: A Systematic Review	Hasil Penelitian ini menunjukkan bahwa kegiatan ekstrakurikuler memiliki hubungan yang positif dengan pengembangan pendidikan karakter siswa dengan pengembangan pendidikan karakter siswa dengan beberapa faktor determinan yang mempengaruhi hubungan keduanya, yaitu faktor internal seperti teman, guru dan iklim sekolah. ketiganya merupakan elemen yang ada di lingkungan sekolah dan saling berkaitan satu sama lain	1 2	Linghui Yu, Isabelle Houlbert Pamela B. Mantuhac (2024)	Martial Arts in Physical Education and Student Self-Regulation	Berdasarkan data kuantitatif telah menunjukkan dampak positif seni beladiri terhadap kemampuan pengaturan diri di berbagai bidang
10	Ismaniar, Klara Septia Landa, Hafid Abdul Tamsil (2023)	Character Development of early Childhood through Taekwondo martial Arts	Hasil penelitian menunjukkan bahwa melalui pelatihan taekwondo merupakan metode yang efektif untuk mengembangkan sifat-sifat karakter seperti disiplin, sportivitas, kepemimpinan, dan tanggung jawab pada anak usia dini.				
11	Honglei Zhang (2024)	Efficacy of Martial Arts in Higher Education Effecting Student's	Dengan menggabungkan kebugaran fisik dan fokus mental serta disiplin, bela diri berkontribusi				

Peneliti melakukan kajian terhadap 12 artikel yang berkaitan dengan pendidikan karakter siswa melalui beladiri taekwondo.

Salah satu olahraga internasional paling terkenal di dunia saat ini adalah taekwondo, seni bela diri modern yang berasal dari Korea. Taekwondo, memiliki Sejarah dan identitas budaya yang kuat sebagai warisan Korea dengan menekankan teknik tendangan yang khas dan filosofis. Tidak hanya sebagai seni beladiri saja taekwondo dikenal luas karena memberikan dampak positif terhadap perkembangan psikologis dan karakter. Taekwondo menjadi media yang berguna untuk mengembangkan pendidikan dan psikososial dengan didukung penelitian terdahulu yang secara konsisten menunjukkan bahwa taekwondo dapat meningkatkan keterampilan sosial, kesehatan emosional, dan kualitas karakter. Melalui pelatihan taekwondo secara signifikan meningkatkan kemampuan pengendalian diri, disiplin, tanggung jawab, kepemimpinan, dan sportivitas.

Pengembangan karakter merupakan salah satu hasil utama dari latihan yang konsisten, dan manfaat ini terlihat pada anak-anak maupun

Peneliti melakukan kajian terhadap 12 artikel yang berkaitan dengan pendidikan karakter siswa melalui beladiri taekwondo.

Salah satu olahraga internasional paling terkenal di dunia saat ini adalah taekwondo, seni bela diri modern yang berasal dari Korea. Taekwondo, memiliki Sejarah dan identitas budaya yang kuat sebagai warisan Korea dengan menekankan teknik tendangan yang khas dan filosofis. Tidak hanya sebagai seni beladiri saja, taekwondo dikenal luas karena memberikan dampak positif terhadap perkembangan psikologis dan karakter. Taekwondo menjadi media yang berguna untuk mengembangkan pendidikan dan psikososial dengan didukung penelitian terdahulu yang secara konsisten menunjukkan bahwa taekwondo dapat meningkatkan keterampilan sosial, kesehatan emosional, dan kualitas karakter. Melalui pelatihan taekwondo secara signifikan meningkatkan kemampuan pengendalian diri, disiplin, tanggung jawab, kepemimpinan, dan sportivitas.

Pengembangan karakter merupakan salah satu hasil utama dari latihan yang konsisten, dan manfaat ini terlihat pada anak-anak maupun

remaja (Y. J. Kim et al., 2021) (Choi, Hong, & Kim, 2017) (Bae & Roh, 2021) (Tamsil & Ismaniar, 2024). Praktisi taekwondo menunjukkan perilaku yang lebih baik, keterampilan sosial yang meningkat, dan penyesuaian diri yang lebih baik di lingkungan kelompok dan sekolah. Bela diri taekwondo juga mendorong kesadaran komunitas, keterampilan komunikasi dan rasa hormat terhadap orang lain. (Y. J. Kim et al., 2021) (Zilanawala et al., 2017) (Sang, 2021) (Choi et al., 2017) (I. Kim & Jang, 2020).

Lebih lanjut dengan mengikuti pelatihan dapat meningkatkan rasa percaya diri, pengendalian emosi dan nilai-nilai spiritual seperti kerendahan hati dan rasa hormat yang berperan pada pengembangan karakter secara keseluruhan (I. Kim & Jang, 2020) (Dr. Minaxi Mooliya & Sonam Govardhan Tandale, 2024). Didukung hasil penelitian terdahulu menyatakan bahwa memperkuat kemampuan intrvensi berbasis bela diri dalam meningkatkan rasa percaya diri dan mendorong kesejahteraan melalui aktivitas fisik. Sebagai strategi tambahan untuk mendukung kesehatan mental, pelatihan bela diri dapat menjadi pengobatan psikososial yang efektif (Moore, Dudley, & Woodcock, 2023).

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Seni bela diri taekwondo dapat menjadi media untuk meningkatkan karakter dan pertumbuhan psikososial secara efektif pada anak-anak dan remaja. Dengan mengikuti pelatihan yang terstruktur, penekanan pada sikap disiplin dan rasa hormat, serta lingkungan belajar yang mendukung membantu membentuk

individu yang stabil, bertanggung jawab, dan mampu berinteraksi secara sosial.

Saran

Pendidikan karakter harus terus dikembangkan untuk membentuk karakter menjadi individu yang baik. Melalui seni bela diri taekwondo tidak hanya meningkatkan kemampuan fisik, melainkan menekankan nilai-nilai karakter yang bermanfaat bagi anak-anak dan remaja. Selain itu guru-guru dapat menerapkan pelatihan seni beladiri taekwondo ke dalam ekstrakurikuler dengan memberikan latihan yang menyenangkan tanpa mengurangi implementasi nilai-nilai yang terkandung dalam taekwondo.

DAFTAR PUSTAKA

- Adigun, O. T. (2020). Self-esteem, self-efficacy, self-concept and intimate image diffusion among deaf adolescents: A structural equation model analysis. *Heliyon*, 6(8). <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2020.e04742>
- Ariffudin, A., Zuchdi, D., & Rosana, D. (2023). Social Support and Self - Care Behavior Study. *Journal of Education and Health Promotion*, 12, 1–7. <https://doi.org/10.4103/jehp.jehp>
- Armitage, S., Parkinson, M., Halligan, S., & Reynolds, S. (2020). Mothers' Experiences of Having an Adolescent Child with Depression: An Interpretative Phenomenological Analysis. *Journal of Child and Family Studies*, 29(6), 1617–1629. <https://doi.org/10.1007/s10826-020-01705-5>
- Bae, J. Y., & Roh, H. T. (2021). Regular taekwondo training affects mood state and sociality but not cognitive function among international students in South Korea. *Healthcare (Switzerland)*, 9(7). <https://doi.org/10.3390/healthcare9070820>
- Binder, B. (2007). Psychosocial benefits of the martial arts: Myth or reality? A Literature Review. Unpublished Paper, July.

- <http://az12497.vo.msecnd.net/d5a85854c0eb427f8a9692536b1f451c/MyDocuments/benefits.pdf>
- Choi, Y.-L., Hong, Y.-J., & Kim, J.-H. (2017). Exploration of Character Educational Value through Taekwondo. *Korean Journal of Sports Science*, 26(2). <https://doi.org/10.35159/kjss.2017.04.26.2.711>
- Dr. Minaxi Mooliya, & Sonam Govardhan Tandale. (2024). The Social and Psychological impact of Taekwondo. *International Journal of Advanced Research in Science, Communication and Technology*, 374–376. <https://doi.org/10.48175/ijarsct-18336>
- Harwood, A., Lavidor, M., & Rassovsky, Y. (2017). Reducing aggression with martial arts: A meta-analysis of child and youth studies. *Aggression and Violent Behavior*, 34, 96–101. <https://doi.org/10.1016/j.avb.2017.03.001>
- Itahashi, T., Okada, N., Ando, S., Yamasaki, S., Koshiyama, D., Morita, K., Yahata, N., Koike, S., Nishida, A., Kasai, K., & Hashimoto, R. ichiro. (2020). Functional connectomes linking child-parent relationships with psychological problems in adolescence. *NeuroImage*, 219(June), 117013. <https://doi.org/10.1016/j.neuroimage.2020.117013>
- Jamo, M. S. (2023). A Systematic Review Analysis of Character Education Social Care in Elementary School. *Journal of Basic Education Research*, 4(2), 63–69. <https://doi.org/10.37251/jber.v4i2.332>
- Jeon, W., Jang, S., & Joung, K. (2021). Subjective perceptions of South Korean parents regarding the effectiveness of taekwondo education for adolescents and its characteristics: The Q methodology application. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(18). <https://doi.org/10.3390/ijerph18189687>
- Juncheon, K. (2020). Studying the value of Taekwondo training by analyzing the effectiveness of training. *Journal of the Korean Dance Society*, 22(1), 37–50.
- Kim, I., & Jang, K. (2020). Exploring Education Factors Affecting the Character Traits of TAEKWONDO Trainees. *J-Institute*, 5(2). <https://doi.org/10.22471/martialarts.2020.5.2.01>
- Kim, Y. J., Baek, S. H., Park, J. B., Choi, S. H., Lee, J. D., & Nam, S. S. (2021). The psychosocial effects of taekwondo training: A meta-analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(21). <https://doi.org/10.3390/ijerph182111427>
- Lakes, K. D., & Hoyt, W. T. (2004). 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.2004.04.002>
- Lochmiller, C. R. (2021). Conducting thematic analysis with qualitative data. *Qualitative Report*, 26(6). <https://doi.org/10.46743/2160-3715/2021.5008>
- Masselink, M., Van Roekel, E., & Oldehinkel, A. J. (2018). Self-esteem in Early Adolescence as Predictor of Depressive Symptoms in Late Adolescence and Early Adulthood: The Mediating Role of Motivational and Social Factors. *Journal of Youth and Adolescence*, 47(5), 932–946. <https://doi.org/10.1007/s10964-017-0727-z>
- Moffitt, T. E., Arseneault, L., Belsky, D., Dickson, N., Hancox, R. J., Harrington, H. L., Houts, R., Poulton, R., Roberts, B. W., Ross, S., Sears, M. R., Thomson, W. M., & Caspi, A. (2011). A gradient of childhood self-control predicts health, wealth, and public safety. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 108(7), 2693–2698. <https://doi.org/10.1073/pnas.1010076108>
- Moore, B., Dudley, D., & Woodcock, S. (2023). The Effects of a Martial Arts-Based Intervention on Secondary School Students' Self-Efficacy: A Randomised Controlled Trial. *Philosophies*, 8(3), 1–21. <https://doi.org/10.3390/philosophies8030043>
- Oldham, P., & McLoughlin, S. (2025). Character education empirical research: A thematic review and comparative content analysis. *Journal of Moral Education*, 1–29. <https://doi.org/10.1080/03057240.2025.2480185>
- Origua Rios, S., Marks, J., Estevan, I., & Barnett,

- L. M. (2018). Health benefits of hard martial arts in adults: a systematic review. *Journal of Sports Sciences*, 36(14), 1614–1622. <https://doi.org/10.1080/02640414.2017.1406297>
- Phung, J. N., & Goldberg, W. A. (2019). Promoting Executive Functioning in Children with Autism Spectrum Disorder Through Mixed Martial Arts Training. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 49(9), 3669–3684. <https://doi.org/10.1007/s10803-019-04072-3>
- Rodríguez-Gutiérrez, E., Martín-Quintana, J. C., & Cruz-Sosa, M. (2016). “living Adolescence in Family” parenting program: Adaptation and implementation in social and school contexts. *Psychosocial Intervention*, 25(2), 103–110. <https://doi.org/10.1016/j.psi.2016.03.004>
- Sang, S. N. (2021). Psychosocial Effects of Taekwondo Training. 1–7.
- Sinulingga, A., & et.al. (2024). What are the character values contained in martial arts and how are they integrated into Character Education? Literature review. *Retos*, 60, 894–903.
- Strayhorn, J. M., & Strayhorn, J. C. (2009). Martial arts as a mental health intervention for children? Evidence from the ECLS-K. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 3(32), 1–9. <https://doi.org/10.1186/1753-2000-3-32>
- Sugiarti, R., Erlangga, E., Suhariadi, F., Winta, M. V. I., & Pribadi, A. S. (2022). The influence of parenting on building character in adolescents. *Heliyon*, 8(5), 1307–1315. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2022.e09349>
- Sugiarti, R., Riana, R., & Erlangga, E. (2020). Influence of Group Counseling on Gifted Students’ Argument Skill. 417(Icesre 2019), 82–86. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.200318.016>
- Tadesse, M. E. (2017). Martial arts and adolescents: Using theories to explain the positive effects of Asian martial arts on the well-being of adolescents. *Ido Movement for Culture*, 17(2), 9–23. <https://doi.org/10.14589/ido.17.2.2>
- Tamsil, H. A., & Ismaniar, I. (2024). Efforts to Form Character in Early Children through the Martial Arts of Taekwondo at Dojang SMAN 1 Bonjol. *SPEKTRUM: Jurnal Pendidikan Luar Sekolah (PLS)*, 12(3), 356. <https://doi.org/10.24036/spektrumpls.v12i3.120236>
- Todd, N., & Black, A. (2020). Contraception for adolescents. *JCRPE Journal of Clinical Research in Pediatric Endocrinology*, 12(Suppl 1), 28–40. <https://doi.org/10.4274/jcrpe.galenos.2019.2019.S0003>
- Vlachos, E. (2015). The benefits of using traditional martial arts as an intervention programme for children with behavioural, emotional and social difficulties. *Journal of Pedagogic Development*, 5(2), 37–45. <http://uobrep.openrepository.com/uobrep/bitstream/10547/558812/1/The+benefits+of+using+traditional+martial+arts.pdf>
- Zilanawala, A., Sacker, A., & Kelly, Y. (2017). Longitudinal Latent Cognitive Profiles and Psychosocial Well-being in Early Adolescence. *Journal of Adolescent Health*, 61(4), 493–500. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2017.05.008ss>