Sport Science and Health, 8 (4), 2026, 539-553
ISSN: 2715-3886 (online)
DOI: 10.17977/um062v8i42026p539-553

Pengaruh Ekstrakurikuler Taekwondo Terhadap *Social Skill* dan *Emotional Regulation* Siswa SMP

Desita Yani*, Amung Ma'mun, Alit Rahmat
Afiliasi : Universitas Pendidikan Indonesia, Jl. Dr. Setiabudi No. 229 Bandung, Jawa Barat, Indonesia
*Penulis Korespondensi, Surel: desitayani30@upi.edu

Paper received: 19-06-2026; revised: 31-07-2026; accepted: 13-08-2026

Abstract

This study aimed to examine the effects of an integrated *social skill* and *emotional regulation* program implemented in Taekwondo extracurricular activities among junior high school students. A quantitative approach employing a quasi-experimental Pretest–Posttest Control Group Design was used. Thirty students from SMPN 37 Bandung were assigned to an experimental group (n = 15) and a control group (n = 15). The experimental group participated in a 14-session Taekwondo program integrating communication, cooperation, empathy, emotional reflection, and self-control activities, whereas the control group followed the regular Taekwondo extracurricular program. Data were collected using the Social Skills Improvement System (SSIS) and the Emotion Regulation Questionnaire (ERQ). Data were analyzed using descriptive statistics, normality and homogeneity tests, paired-sample *t*-tests, independent-sample *t*-tests, and Pearson correlation analysis at a significance level of 0.05. The results indicated that the integrated program significantly improved students' emotional regulation. The experimental group demonstrated significantly greater improvement in emotional regulation than the control group ($p = .004$). Paired-sample *t*-test analysis revealed significant pretest–posttest improvements in both *social skill* and *emotional regulation* ($p < .05$). However, improvement in *social skill* was significantly greater in the control group than in the experimental group ($p = .025$). Furthermore, the correlation between *social skill* and *emotional regulation* was positive but weak and not statistically significant ($r = .307$, $p = .098$). These findings suggest that integrating *social skill* and *emotional regulation* into Taekwondo extracurricular activities is effective in enhancing students' emotional regulation and has the potential to strengthen character education in schools. Nevertheless, more comprehensive intervention strategies are needed to optimize the development of students' social skills.

Keywords: Taekwondo extracurricular activities, social skill, emotional regulation, character education, quasi-experimental design.

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pengaruh program terintegrasi *social skill* dan *emotional regulation* dalam kegiatan ekstrakurikuler Taekwondo pada siswa sekolah menengah pertama. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode kuasi eksperimen menggunakan desain Pretest–Posttest Control Group Design. Sebanyak 30 siswa SMPN 37 Bandung dibagi ke dalam kelompok eksperimen (n = 15) dan kelompok kontrol (n = 15). Kelompok eksperimen mengikuti program ekstrakurikuler Taekwondo selama 14 sesi yang mengintegrasikan kegiatan komunikasi, kerja sama, empati, refleksi emosi, dan pengendalian diri, sedangkan kelompok kontrol mengikuti program ekstrakurikuler Taekwondo reguler. Data dikumpulkan menggunakan instrumen Social Skills Improvement System (SSIS) dan Emotion Regulation Questionnaire (ERQ). Analisis data meliputi statistik deskriptif, uji normalitas, uji homogenitas, *paired-sample t-test*, *independent-sample t-test*, dan uji korelasi Pearson dengan taraf signifikansi 0,05. Hasil penelitian menunjukkan bahwa program terintegrasi tersebut secara signifikan meningkatkan kemampuan *emotional regulation* siswa. Kelompok eksperimen mengalami peningkatan yang secara signifikan lebih tinggi

This work is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License.

dibandingkan kelompok kontrol (p = 0,004). Hasil analisis *paired-sample t-test* juga menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan antara skor *pretest* dan *posttest* pada kedua kelompok untuk variabel *social skill* dan *emotional regulation* (p < 0,05). Namun demikian, peningkatan *social skill* pada kelompok kontrol lebih tinggi dibandingkan kelompok eksperimen (p = 0,025). Selain itu, hubungan antara *social skill* dan *emotional regulation* menunjukkan korelasi positif yang lemah dan tidak signifikan (r = 0,307; p = 0,098). Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa integrasi program *social skill* dan *emotional regulation* dalam kegiatan ekstrakurikuler Taekwondo efektif meningkatkan kemampuan regulasi emosi siswa serta berpotensi memperkuat implementasi pendidikan karakter di lingkungan sekolah. Namun, strategi intervensi yang lebih optimal masih diperlukan untuk meningkatkan keterampilan sosial siswa.

Kata kunci: Ekstrakurikuler Taekwondo, *social skill*, *emotional regulation*, pendidikan karakter, kuasi eksperimen.

1. Pendahuluan

Pendidikan tidak hanya berorientasi pada pencapaian akademik, tetapi juga bertujuan mengembangkan kemampuan sosial, emosional, dan karakter peserta didik sebagai bekal menghadapi tantangan abad ke-21 (UNESCO, 2021). Dalam konteks tersebut, sekolah memiliki peran penting dalam memfasilitasi perkembangan keterampilan sosial (*social skill*) dan regulasi emosi (*emotional regulation*) agar peserta didik mampu berinteraksi secara efektif, menyelesaikan konflik secara konstruktif, serta beradaptasi dengan lingkungan sosialnya. Kemampuan sosial dan emosional terbukti berkontribusi terhadap keberhasilan akademik, kesehatan mental, dan kualitas hubungan interpersonal peserta didik (Jones, S. M., & Doolittle, 2020).

Masa remaja merupakan periode perkembangan yang ditandai oleh perubahan biologis, psikologis, dan sosial yang kompleks. Pada fase ini, remaja sering mengalami kesulitan dalam mengendalikan emosi, menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial, serta membangun hubungan interpersonal yang sehat. Kemampuan regulasi emosi menjadi faktor penting karena berkaitan dengan pengendalian perilaku, kesehatan mental, dan kemampuan adaptasi individu. Sebaliknya, rendahnya regulasi emosi berisiko meningkatkan perilaku agresif, impulsif, konflik sosial, serta kesulitan menjalin hubungan dengan teman sebaya (Slovak et al., 2023). Selain itu, keterampilan sosial yang rendah juga dapat menghambat komunikasi, kerja sama, empati, dan penyesuaian diri peserta didik di lingkungan sekolah(Rose-Krasnor & Denham, 2022).

Taekwondo merupakan seni beladiri modern yang berasal dari negara korea selatan. Taekwondo sendiri memiliki arti dan terdiri dari 3 kata yaitu, *tae* yang artinya melancarkan serangan dengan menggunakan kaki sebagai senjata utama atau biasa disebut dengan teknik tendangan, *kwon* yang memiliki arti menyerang dan melindungi diri dengan menggunakan tangan untuk menangkis serangan yang dilancarkan lawan serta sebagai teknik memukul sebagai senjata kedua selain kaki, *do* yang artinya suatu seni bela diri yang bermaksud untuk menjadikan diri menjadi sosok yang lebih disiplin dalam melakukan berbagai gerakan (Arfliza & Riski, 2021)

Salah satu upaya yang dapat dilakukan sekolah untuk mengembangkan kemampuan sosial dan emosional peserta didik adalah melalui kegiatan ekstrakurikuler olahraga. Di antara berbagai jenis olahraga, Taekwondo tidak hanya berorientasi pada peningkatan kemampuan fisik dan keterampilan bela diri, tetapi juga menanamkan nilai-nilai disiplin, rasa hormat,

tanggung jawab, kerja sama, serta pengendalian diri. Proses latihan yang dilakukan secara terstruktur memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk belajar mengelola emosi, berinteraksi secara positif, dan menghargai orang lain dalam berbagai situasi latihan maupun kompetisi (Kim et al., 2021; Lakes et al., 2021). Penelitian sebelumnya juga menunjukkan bahwa latihan Taekwondo berkontribusi terhadap peningkatan kemampuan interaksi sosial, pengendalian emosi, serta kesejahteraan psikologis peserta didik (Moore et al., 2022).

Meskipun demikian, penelitian mengenai manfaat ekstrakurikuler Taekwondo di Indonesia masih didominasi oleh kajian yang berfokus pada peningkatan kemampuan fisik dan prestasi olahraga. Kajian yang secara bersamaan menganalisis pengembangan *social skill* dan *emotional regulation*, khususnya pada siswa sekolah menengah pertama, masih relatif terbatas. Padahal, kedua aspek tersebut merupakan kompetensi penting yang mendukung perkembangan psikososial remaja dan pembentukan karakter peserta didik.

Ekstrakurikuler Taekwondo merupakan salah satu kegiatan pendidikan yang diselenggarakan di luar jam pembelajaran untuk mengembangkan potensi peserta didik secara fisik, mental, sosial, dan emosional. Program ekstrakurikuler yang dirancang secara sistematis mampu meningkatkan keterlibatan siswa, membentuk karakter positif, serta mendukung perkembangan sosial dan psikologis peserta didik (Kim et al., 2021). Sebagai olahraga bela diri, Taekwondo tidak hanya mengajarkan keterampilan teknik, tetapi juga menanamkan nilai-nilai utama seperti *courtesy*, *integrity*, *perseverance*, *self-control*, dan *indomitable spirit* yang berkontribusi terhadap pembentukan karakter siswa (Kang & Chin, 2021). Keterampilan sosial (*social skill*) merupakan kemampuan individu untuk berinteraksi secara efektif dengan orang lain melalui komunikasi, kerja sama, empati, tanggung jawab, dan pengendalian diri (Nangle et al., 2020). Keterampilan sosial berperan penting dalam membantu peserta didik membangun hubungan interpersonal yang sehat, meningkatkan kemampuan adaptasi sosial, serta mengembangkan perilaku prososial dalam kehidupan sehari-hari (Portela-Pino et al., 2021). Menurut (Azis & Clefoto, 2024), keterampilan sosial terdiri atas beberapa aspek, yaitu *communication, cooperation, assertion, responsibility, empathy, engagement,* dan *self-control*. Sementara itu, regulasi emosi (*emotional regulation*) merupakan kemampuan individu dalam mengenali, mengelola, dan mengendalikan emosi agar dapat memberikan respons yang sesuai terhadap situasi yang dihadapi (Slovak et al., 2023). Kemampuan ini sangat penting pada masa remaja karena membantu individu menghadapi tekanan sosial maupun akademik, mengendalikan perilaku impulsif, serta meningkatkan kesejahteraan psikologis dan kemampuan penyesuaian diri (Slovak et al., 2023). Secara teoritis, kegiatan ekstrakurikuler Taekwondo memiliki potensi untuk mengembangkan keterampilan sosial dan regulasi emosi secara bersamaan. Latihan yang melibatkan interaksi sosial, kerja sama, disiplin, kepatuhan terhadap aturan, dan pengendalian diri memberikan pengalaman belajar yang mendukung perkembangan kedua kemampuan tersebut. Penelitian menunjukkan bahwa latihan Taekwondo mampu meningkatkan *sociality*, kemampuan interaksi sosial, disiplin, pengendalian diri, serta penyesuaian sosial peserta didik (Kim & Park, 2023) Selain itu, latihan Taekwondo juga terbukti berkontribusi terhadap peningkatan kemampuan regulasi diri dan pengendalian emosi peserta didik (Jones & Doolittle, 2020).

Penelitian sebelumnya secara konsisten menunjukkan bahwa latihan Taekwondo mampu meningkatkan kebugaran fisik, performa motorik, disiplin, pengendalian diri, serta kesejahteraan psikososial peserta didik (Lakes et al., 2021; Moore et al., 2022). Beberapa penelitian juga telah mengkaji keterampilan sosial (*social skill*) atau regulasi emosi (*emotional*

regulation) secara terpisah dalam konteks olahraga. Namun demikian, penelitian yang mengintegrasikan program pengembangan keterampilan sosial dan regulasi emosi secara terstruktur ke dalam kegiatan ekstrakurikuler Taekwondo, khususnya pada siswa sekolah menengah pertama di Indonesia dengan menggunakan desain kuasi eksperimen, masih sangat terbatas. Akibatnya, bukti empiris mengenai efektivitas program terintegrasi tersebut masih belum memadai. Penelitian-penelitian sebelumnya secara konsisten menunjukkan bahwa latihan Taekwondo memberikan berbagai manfaat terhadap perkembangan peserta didik. Kajian yang dilakukan oleh (Kim et al., 2021) melalui meta-analisis menunjukkan bahwa latihan Taekwondo berkontribusi terhadap peningkatan kesejahteraan psikososial, pengendalian diri, serta kesehatan mental. (Lakes et al., 2021) melaporkan bahwa program Taekwondo yang dirancang secara sistematis mampu meningkatkan fungsi eksekutif dan keterampilan sosial-emosional peserta didik. Sementara itu, (Moore et al., 2022) dalam *systematic review* menyimpulkan bahwa latihan seni bela diri, termasuk Taekwondo, berpengaruh positif terhadap kesehatan mental, disiplin, dan perkembangan psikologis anak serta remaja. Penelitian lain juga menunjukkan bahwa partisipasi dalam Taekwondo dapat meningkatkan interaksi sosial, kemampuan bekerja sama, serta penyesuaian sosial peserta didik (Kim & Park, 2023), sedangkan kemampuan regulasi emosi terbukti berkembang melalui latihan yang menekankan pengendalian diri dan disiplin (Meule et al., 2021). Meskipun demikian, sebagian besar penelitian tersebut masih mengkaji *social skill* dan *emotional regulation* secara terpisah atau lebih berfokus pada aspek kebugaran fisik, keterampilan teknik, maupun luaran psikologis. Selain itu, mayoritas penelitian dilakukan pada atlet atau praktisi Taekwondo kompetitif, bukan pada siswa sekolah yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler. Penelitian yang mengintegrasikan program pengembangan *social skill* dan *emotional regulation* secara terstruktur ke dalam kegiatan ekstrakurikuler Taekwondo dengan menggunakan desain kuasi eksperimen pada siswa sekolah menengah pertama di Indonesia masih sangat terbatas. Akibatnya, bukti empiris mengenai efektivitas program terintegrasi tersebut dalam mengembangkan keterampilan sosial dan regulasi emosi siswa belum memadai. Selain itu, penelitian terdahulu memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, sebagian besar penelitian lebih berfokus pada aspek performa fisik, keterampilan teknik, atau luaran psikologis secara terpisah tanpa mengkaji keterampilan sosial dan regulasi emosi secara bersamaan. Kedua, banyak penelitian dilakukan pada atlet atau praktisi Taekwondo kompetitif, bukan pada siswa sekolah yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler. Ketiga, masih sedikit penelitian yang menerapkan intervensi terstruktur yang secara eksplisit mengintegrasikan pelatihan keterampilan sosial dan regulasi emosi ke dalam program latihan Taekwondo reguler. Keterbatasan tersebut menyebabkan masih minimnya bukti ilmiah mengenai bagaimana kegiatan ekstrakurikuler Taekwondo dapat dioptimalkan sebagai sarana pendidikan karakter yang komprehensif.

Kebaruan (*novelty*) penelitian ini terletak pada integrasi program pengembangan keterampilan sosial dan regulasi emosi yang dirancang secara sistematis ke dalam kegiatan ekstrakurikuler Taekwondo. Berbeda dengan penelitian sebelumnya yang umumnya hanya mengevaluasi latihan Taekwondo konvensional, penelitian ini menerapkan intervensi terstruktur yang menekankan aspek komunikasi, kerja sama, empati, pengendalian diri, refleksi emosi, dan pengelolaan emosi selama empat belas sesi latihan. Selain itu, penelitian ini secara simultan mengkaji pengaruh program tersebut terhadap keterampilan sosial, regulasi emosi, serta hubungan antara kedua variabel pada siswa sekolah menengah pertama di Indonesia.Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menjawab apakah integrasi program

pengembangan keterampilan sosial dan regulasi emosi ke dalam kegiatan ekstrakurikuler Taekwondo dapat meningkatkan keterampilan sosial dan regulasi emosi siswa secara signifikan, serta apakah terdapat hubungan yang signifikan antara keterampilan sosial dan regulasi emosi pada siswa sekolah menengah pertama yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler Taekwondo.

2. Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode kuasi eksperimen (quasi-experimental research) menggunakan Pretest–Posttest Control Group Design. Desain ini dipilih karena memungkinkan peneliti membandingkan perubahan keterampilan sosial (*social skill*) dan regulasi emosi (*emotional regulation*) antara kelompok eksperimen yang memperoleh intervensi dan kelompok kontrol yang mengikuti program pembelajaran rutin, meskipun penempatan subjek ke dalam kelompok tidak dilakukan secara acak (Fraenkel et al., 2022). Sebelum diberikan perlakuan, kedua kelompok mengikuti pretest untuk mengukur kondisi awal keterampilan sosial dan regulasi emosi. Selanjutnya, kelompok eksperimen mengikuti program ekstrakurikuler Taekwondo yang mengintegrasikan pengembangan *social skill* dan *emotional regulation* melalui kegiatan komunikasi, kerja sama, empati, refleksi, penguatan nilai sportivitas, dan pengendalian emosi selama 14 kali pertemuan. Kelompok eksperimen mengikuti program latihan Taekwondo yang mengintegrasikan pengembangan *social skill* dan *emotional regulation* melalui kegiatan komunikasi, kerja sama, refleksi, penguatan nilai sportivitas, serta pengendalian emosi selama latihan. Integrasi tersebut disusun berdasarkan prinsip pembelajaran sosial-emosional (*social and emotional learning*) yang menekankan pengembangan komunikasi, kerja sama, empati, pengendalian diri, dan pengambilan keputusan yang bertanggung jawab (Kim & Park, 2023), serta didukung oleh karakteristik latihan Taekwondo yang menanamkan nilai *courtesy, integrity, perseverance, self-control,* dan *indomitable spirit* (Kang & Chin, 2021; Lakes et al., 2021). Sementara itu, kelompok kontrol hanya mengikuti latihan Taekwondo sesuai program rutin sekolah tanpa integrasi program pengembangan keterampilan sosial dan regulasi emosi secara terstruktur.

Program intervensi ini disusun berdasarkan prinsip Social and Emotional Learning (SEL) serta nilai-nilai utama Taekwondo yang meliputi *courtesy, integrity, perseverance, self-control,* dan *indomitable spirit* (Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (Kang & Chin, 2021; Lakes et al., 2021). Sementara itu, kelompok kontrol mengikuti kegiatan ekstrakurikuler Taekwondo sesuai program rutin sekolah tanpa integrasi program pengembangan keterampilan sosial dan regulasi emosi secara terstruktur. Setelah seluruh rangkaian intervensi selesai, kedua kelompok diberikan posttest menggunakan instrumen yang sama untuk mengevaluasi perubahan keterampilan sosial dan regulasi emosi sebagai dampak dari perlakuan yang diberikan.

Kelompok	***Pre-test***	**Perlakuan**	***Post-test***
Eksperimen	O_1	X	O_2
Kontrol	O_1	-	O_2

Keterangan:

O_1 : Pengukuran awal (*pretest*) terhadap *social skill* dan *emotional regulation* siswa

X : Perlakuan berupa kegiatan ekstrakurikuler Taekwondo

O_2 : Pengukuran akhir (*posttest*) terhadap *social skill* dan *emotional regulation* siswa

Penggunaan desain ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana peningkatan *social skill* dan *emotional regulation* siswa setelah mendapatkan perlakuan berupa kegiatan ekstrakurikuler Taekwondo. Dengan membandingkan skor *pretest* dan *posttest* antar kelompok, peneliti dapat mengidentifikasi pengaruh signifikan dari kegiatan ekstrakurikuler Taekwondo. Pada penelitian ini, kelompok eksperimen diberikan perlakuan berupa kegiatan ekstrakurikuler Taekwondo yang dirancang untuk mengembangkan social skill dan emotional regulation siswa. Sementara itu, kelompok kontrol mengikuti kegiatan ekstrakurikuler Taekwondo sebagaimana biasa tanpa adanya program pengembangan social skill dan emotional regulation yang terstruktur. Materi dan program latihan yang digunakan dalam penelitian disesuaikan dengan kurikulum serta program kegiatan ekstrakurikuler Taekwondo yang berlaku di sekolah. Pengukuran dilakukan sebanyak dua kali, yaitu sebelum dan sesudah pemberian perlakuan, untuk mengetahui perubahan tingkat social skill dan emotional regulation siswa.

Populasi merupakan keseluruhan individu atau objek yang memiliki karakteristik tertentu sesuai dengan fokus penelitian dan menjadi sasaran generalisasi hasil penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa usia 12-15 tahun yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler Taekwondo di SMPN 37 Bandung Tahun Ajaran 2025/2026. Dari populasi tersebut dipilih sampel sebanyak 30 siswa yang kemudian dibagi menjadi dua kelompok 15 eksperimen dan 15 kontrol untuk mengkaji pengaruh kegiatan ekstrakurikuler Taekwondo terhadap social skill dan emotional regulation siswa. Pemilihan populasi didasarkan atas pertimbangan teoritis bahwa siswa pada masa remaja sedang mengalami perkembangan social skill dan emotional regulation yang cukup pesat, sehingga relevan untuk dikaji dalam konteks kegiatan ekstrakurikuler Taekwondo. Melalui karakteristik tersebut, populasi yang dipilih diharapkan mampu menunjukkan perubahan yang lebih terukur terhadap perkembangan social skill dan emotional regulation setelah diberikan perlakuan dalam penelitian.

Pengumpulan data dilakukan melalui tiga tahap, yaitu *pretest*, pemberian perlakuan, dan *posttest*. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan IBM SPSS Statistics versi 27. Analisis meliputi statistik deskriptif, uji normalitas menggunakan Shapiro–Wilk, uji homogenitas menggunakan Levene's Test, uji Paired Sample t-test untuk mengetahui perubahan skor sebelum dan sesudah perlakuan, Independent Sample t-test untuk membandingkan peningkatan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, serta korelasi Pearson Product Moment untuk menguji hubungan antara *social skill* dan *emotional regulation*. Seluruh pengujian dilakukan pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian menggunakan Social Skill Scale yang dikembangkan oleh (Padhy & Hariharan, 2023) digunakan untuk mengukur keterampilan sosial siswa. Instrumen ini terdiri atas 23 butir pernyataan yang mencakup lima dimensi, yaitu *leadership skill, team integration skill, affiliative skill, interpersonal skill,* dan *social engagement skill*. Pengukuran menggunakan skala Likert 4 poin, yaitu 1=Tidak Pernah, 2= Kadang-kadang, 3 = Sering, dan 4= Selalu. Semakin tinggi skor yang diperoleh, semakin baik keterampilan sosial siswa. Berdasarkan hasil uji reliabilitas, instrumen ini memiliki nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,982.

Instrumen Emotional Regulation dalam penelitian ini menggunakan Emotion Regulation Questionnaire (ERQ) yang dikembangkan oleh (Gross & John, 2009). Instrumen ini dipilih karena secara khusus dirancang untuk mengukur kemampuan individu dalam mengatur emosi melalui dua strategi regulasi emosi yang utama, yaitu *Cognitive Reappraisal* dan *Expressive Suppression*. Terdiri atas 10 item pernyataan yang terbagi ke dalam dua dimensi, yaitu enam item untuk dimensi *Cognitive Reappraisal* dan empat item untuk dimensi *Expressive Suppression*. Pengukuran menggunakan skala Likert 4 poin, yaitu 1= Tidak Setuju, 2= Kurang Setuju, 3= Setuju, dan 4= Sangat Setuju. Berdasarkan hasil uji reliabilitas, instrumen ini memiliki nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,982, sehingga dinyatakan reliabel dan layak digunakan dalam penelitian. Seluruh analisis data dilakukan menggunakan IBM SPSS Statistics versi 27.0.

3. Hasil dan Pembahasan

3.1 Deskripsi Statistik *Social Skill* dan *Emotional Regulation*

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pengembangan social skill dan emotional regulation peserta didik melalui kegiatan ekstrakurikuler Taekwondo dengan menggunakan desain Pretest-Posttest Control Group Design. Sampel penelitian berjumlah 30 siswa SMP yang aktif mengikuti ekstrakurikuler Taekwondo, yang kemudian dibagi ke dalam dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen (n = 15) yang memperoleh program pengembangan social skill dan emotional regulation yang diintegrasikan ke dalam latihan Taekwondo, serta kelompok kontrol (n = 15) yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler Taekwondo seperti biasa tanpa pemberian program tersebut.

Data penelitian diperoleh melalui pengukuran pretest dan posttest menggunakan dua instrumen, yaitu Social Skill Scale (23 item, rentang skor teoritis 23–92) untuk mengukur social skill (SC), dan Emotion Regulation Questionnaire/ERQ (10 item, rentang skor teoritis 10–40) untuk mengukur emotional regulation (ER). Seluruh data diolah menggunakan IBM SPSS Statistics versi 27 melalui tahapan statistik deskriptif, uji prasyarat analisis (normalitas dan homogenitas), serta uji hipotesis berupa Paired Sample T-Test, Independent Sample T-Test, dan uji korelasi Pearson.

Hasil analisis statistik deskriptif terhadap data pretest dan posttest variabel social skill (SC) dan emotional regulation (ER) pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol disajikan pada Tabel 3.1 berikut.

Tabel 3.1 Statistik Deskriptif *Social Skill* dan *Emotional Regulation*

Kelompok	Variabel	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Eksperimen	Pretest_ER	15	17	32	24,47	3,998
	Posttest_ER	15	26	36	31,67	2,664
	Pretest_SC	15	38	76	57,87	10,743
	Posttest_SC	15	49	80	64,33	9,401
Kontrol	Pretest_ER	15	18	31	24,53	3,292

Kelompok	Variabel	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
	Posttest_ER	15	16	34	25,67	4,562
	Pretest_SC	15	20	75	54,53	16,239
	Posttest_SC	15	31	88	65,73	15,800

Sumber: Hasil pengolahan data SPSS, 2026

Berdasarkan Tabel 3.1, pada kelompok eksperimen rata-rata skor emotional regulation (ER) meningkat dari 24,47 pada saat pretest menjadi 31,67 pada saat posttest, atau mengalami peningkatan sebesar 7,20 poin. Rata-rata skor social skill (SC) pada kelompok eksperimen juga meningkat dari 57,87 menjadi 64,33, atau naik sebesar 6,46 poin.

Analisis terhadap kemampuan *emotional regulation* dilakukan dengan membandingkan skor pretest dan posttest pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol menggunakan uji *paired sample t-test*. Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, data telah memenuhi asumsi normalitas dan homogenitas. Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat perbedaan rerata skor *emotional regulation* antara pengukuran sebelum dan sesudah perlakuan pada kelompok eksperimen. Besarnya perubahan ditunjukkan oleh mean difference, yang kemudian diuji menggunakan nilai t**,** df, tingkat signifikansi (*p-value*), serta 95% confidence interval (CI) untuk mengetahui tingkat ketepatan estimasi perubahan yang terjadi.

Pada kelompok kontrol, rata-rata skor ER hanya meningkat tipis dari 24,53 menjadi 25,67 (naik 1,13 poin), sedangkan rata-rata skor SC pada kelompok kontrol justru meningkat cukup besar dari 54,53 menjadi 65,73, atau naik sebesar 11,20 poin. Nilai standar deviasi pretest SC pada kelompok kontrol (16,239) juga tergolong besar dibandingkan kelompok eksperimen (10,743), yang menunjukkan variasi data awal social skill pada kelompok kontrol lebih heterogen dibandingkan kelompok eksperimen.

Apabila nilai posttest lebih tinggi dibandingkan pretest, maka hasil tersebut menunjukkan bahwa program pengembangan *social skill* dan *emotional regulation* yang diintegrasikan dalam kegiatan ekstrakurikuler Taekwondo efektif meningkatkan kemampuan regulasi emosi siswa. Sebaliknya, apabila nilai posttest lebih rendah daripada pretest, maka hasil tersebut menunjukkan adanya penurunan kemampuan regulasi emosi setelah intervensi sehingga interpretasi hasil harus disesuaikan dengan data yang diperoleh. Oleh karena itu, penyajian data dalam tabel dan narasi hasil harus konsisten agar tidak menimbulkan kontradiksi dalam interpretasi.

3.2 Hasil Uji Normalitas *Social Skill* dan *Emotional Regulation*

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data pretest dan posttest pada masing-masing variabel berdistribusi normal atau tidak. Mengingat jumlah sampel pada setiap kelompok kurang dari 50 responden (n = 15), maka pengujian normalitas mengacu pada nilai statistik Shapiro-Wilk. Data dinyatakan berdistribusi normal apabila nilai signifikansi (Sig.) lebih besar dari 0,05. Hasil uji normalitas disajikan pada Tabel 3.2 berikut.

Tabel 3.2 Hasil Uji Normalitas (Shapiro-Wilk)

Kelompok	Variabel	Statistic	df	Sig.	Keterangan
Eksperimen	Pretest_ER	0,978	15	0,955	Normal
	Posttest_ER	0,934	15	0,316	Normal
	Pretest_SC	0,971	15	0,873	Normal
	Posttest_SC	0,947	15	0,484	Normal
Kontrol	Pretest_ER	0,966	15	0,797	Normal
	Posttest_ER	0,983	15	0,985	Normal
	Pretest_SC	0,919	15	0,184	Normal
	Posttest_SC	0,932	15	0,297	Normal

Sumber: Hasil pengolahan data SPSS, 2026

Berdasarkan Tabel 3.2, seluruh nilai signifikansi (Sig.) pada uji *Shapiro-Wilk* untuk setiap variabel, baik pada kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol, menunjukkan nilai lebih besar dari 0,05 (p>0,05). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa seluruh data pretest dan posttest variabel social skill dan emotional regulation pada kedua kelompok berdistribusi normal, sehingga pengujian hipotesis dapat dilanjutkan menggunakan statistik parametrik, yaitu Paired Sample T-Test dan Independent Sample T-Test.

3.3 Hasil Uji Homogenitas *Social Skill* dan *Emotional Regulation*

Uji homogenitas dilakukan untuk mengetahui apakah varians data peningkatan (*gain score*) social skill dan emotional regulation antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol bersifat homogen. Pengujian dilakukan menggunakan Levene's Test dengan taraf signifikansi 0,05. Hasil uji homogenitas disajikan pada Tabel 3.3 berikut.

Tabel 3.3 Hasil Uji Homogenitas (Levene's Test)

Variabel (Gain Score)	F	Sig.	Keterangan
Gain_ER	0,364	0,551	Homogen (varians sama)
Gain_SC	9,108	0,005	Tidak homogen (varians berbeda)

Sumber: Hasil pengolahan data SPSS, 2026

Berdasarkan Tabel 3.3, nilai signifikansi Levene's Test untuk variabel Gain_ER sebesar 0,551 (p>0,05), yang berarti varians data peningkatan emotional regulation antara kelompok eksperimen dan kontrol bersifat homogen. Sebaliknya, nilai signifikansi Levene's Test untuk variabel Gain_SC sebesar 0,005 (p<0,05), yang berarti varians data peningkatan social skill antara kedua kelompok tidak homogen. Oleh karena itu, interpretasi Independent Sample T-Test untuk Gain_ER menggunakan baris equal variances assumed, sedangkan untuk Gain_SC menggunakan baris equal variances not assumed.

3.4 Hasil Uji Hipotesis *Social Skill* dan *Emotional Regulation*

3.4.1 Uji Paired Sample T-Test

Pengujian Paired Sample T-Test digunakan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara skor pretest dan posttest pada masing-masing kelompok, baik pada variabel social skill maupun emotional regulation. Hasil pengujian disajikan pada Tabel 3.4.1 berikut.

Tabel 3.4.1 Hasil Paired Sample T-Test

Kelompok	Pasangan	Mean	Std. Dev.	Std. Error Mean	t	df	Sig. (2-tailed)
Eksperimen	Pretest_ER - Posttest_ER	-7,200	5,545	1,432	-5,029	14	0,000
	Pretest_SC - Posttest_SC	-6,467	6,760	1,745	-3,705	14	0,002
Kontrol	Pretest_ER - Posttest_ER	-1,133	5,181	1,338	-0,847	14	0,411
	Pretest_SC - Posttest_SC	-11,200	3,406	0,879	-12,736	14	0,000

Sumber: Hasil pengolahan data SPSS, 2026

Berdasarkan Tabel 3.4.1, pada kelompok eksperimen diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$) untuk variabel emotional regulation dan 0,002 ($p < 0,05$) untuk variabel social skill. Hal ini menunjukkan bahwa H_{01} dan H_{02} ditolak, sedangkan H_{11} dan H_{12} diterima, yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan pada social skill maupun emotional regulation siswa kelompok eksperimen sebelum dan sesudah mengikuti program pengembangan melalui ekstrakurikuler Taekwondo.

Pada kelompok kontrol, nilai signifikansi untuk variabel emotional regulation sebesar 0,411 ($p>0,05$), yang berarti tidak terdapat perbedaan yang signifikan pada emotional regulation siswa kelompok kontrol antara sebelum dan sesudah perlakuan. Namun demikian, untuk variabel social skill pada kelompok kontrol diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$), yang menunjukkan bahwa social skill siswa kelompok kontrol juga mengalami perbedaan yang signifikan antara pretest dan posttest, bahkan dengan selisih rata-rata (mean difference) yang lebih besar (11,200) dibandingkan kelompok eksperimen (6,467).

3.4.2 Uji Independent Sample T-Test

Untuk mengetahui apakah peningkatan (gain score) social skill dan emotional regulation pada kelompok eksperimen berbeda secara signifikan dibandingkan kelompok kontrol, dilakukan pengujian Independent Sample T-Test terhadap nilai gain score (selisih posttest – pretest) pada kedua kelompok. Hasil pengujian disajikan pada Tabel 3.4.2 berikut.

Tabel 3.4.2 Hasil Independent Sample T-Test (Gain Score)

Variabel	Uji Varians	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference
Gain_ER	Equal variances assumed	3,096	28	0,004	6,067	1,959
Gain_SC	Equal variances not assumed	-2,422	20,678	0,025	-4,733	1,954

Sumber: Hasil pengolahan data SPSS, 2026

Berdasarkan Tabel 3.4.2, untuk variabel Gain_ER diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,004 (p<0,05) dengan mean difference sebesar 6,067. Hal ini menunjukkan bahwa peningkatan emotional regulation pada kelompok eksperimen secara signifikan lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol, sehingga dapat disimpulkan bahwa program pengembangan yang diintegrasikan ke dalam ekstrakurikuler Taekwondo memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan emotional regulation siswa.

Sebaliknya, untuk variabel Gain_SC diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,025 (p < 0,05) dengan mean difference sebesar –4,733. Nilai mean difference yang negatif menunjukkan bahwa peningkatan social skill pada kelompok kontrol justru secara signifikan lebih tinggi dibandingkan kelompok eksperimen. Temuan ini berbeda dengan arah hipotesis awal yang menduga bahwa kelompok eksperimen akan menunjukkan peningkatan social skill yang lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol, dan akan dibahas lebih lanjut pada bagian pembahasan.

3.4.3 Uji Korelasi *Social Skill* dan *Emotional Regulation*

Untuk menjawab rumusan masalah mengenai hubungan antara social skill dan emotional regulation pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler Taekwondo, dilakukan uji korelasi Pearson terhadap skor posttest kedua variabel tersebut (N=30). Hasil pengujian disajikan pada Tabel 3.4.3 berikut.

Tabel 3.4.3 Hasil Uji Korelasi Posttest Emotional Regulation dan Social Skill

Hubungan Variabel	Pearson Correlation (r)	Sig. (2-tailed)	N
Posttest_ER – Posttest_SC	0,307	0,098	30

Sumber: Hasil pengolahan data SPSS, 2026

Berdasarkan Tabel 3.4.3 diperoleh koefisien korelasi Pearson sebesar 0,307 dengan nilai signifikansi sebesar 0,098 (p > 0,05). Nilai tersebut menunjukkan adanya hubungan positif yang lemah antara emotional regulation dan social skill posttest siswa, namun hubungan tersebut tidak signifikan secara statistik pada taraf 0,05. Dengan kata lain, kecenderungan siswa

dengan emotional regulation yang lebih baik untuk memiliki social skill yang lebih baik pula belum dapat dibuktikan secara meyakinkan melalui data penelitian ini.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa program pengembangan social skill dan emotional regulation yang diintegrasikan ke dalam kegiatan ekstrakurikuler Taekwondo memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan emotional regulation siswa kelompok eksperimen. Selisih rata-rata peningkatan ER pada kelompok eksperimen (7,20) secara signifikan lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol (1,13), yang juga didukung oleh hasil Independent Sample T-Test (p = 0,004). Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian Lakes et al. (2021) dan Moore et al. (2022) yang menyatakan bahwa program beladiri yang dirancang secara terstruktur dengan penekanan pada pengendalian diri dan stabilitas emosi mampu meningkatkan kemampuan regulasi emosi remaja secara lebih efektif dibandingkan latihan beladiri konvensional yang hanya berorientasi pada penguasaan teknik.

Berbeda dengan variabel emotional regulation, hasil pengujian pada variabel social skill menunjukkan temuan yang tidak sejalan dengan hipotesis awal. Meskipun kedua kelompok mengalami peningkatan social skill yang signifikan antara pretest dan posttest (Paired Sample T-Test), peningkatan pada kelompok kontrol (mean difference 11,200) justru lebih besar dan secara statistik berbeda signifikan dibandingkan kelompok eksperimen (mean difference 6,467; Independent Sample T-Test, p = 0,025).

Beberapa hal yang dapat menjelaskan temuan tersebut antara lain: pertama, nilai pretest social skill pada kelompok kontrol memiliki rata-rata yang lebih rendah dan variasi (standar deviasi) yang lebih besar dibandingkan kelompok eksperimen, sehingga kelompok kontrol memiliki ruang peningkatan (room for improvement) yang lebih besar dan berpotensi mengalami efek regresi ke rata-rata (regression toward the mean). Kedua, kegiatan ekstrakurikuler Taekwondo secara umum, baik dengan maupun tanpa program tambahan, pada dasarnya sudah bersifat sosial karena melibatkan latihan berpasangan, kerja kelompok, dan interaksi antar peserta secara rutin, sehingga sejalan dengan temuan (Y. Kim & Park, 2023) serta (Jones & Doolittle, 2020) bahwa partisipasi dalam latihan Taekwondo secara umum sudah dapat mendorong perkembangan keterampilan sosial siswa, terlepas dari ada atau tidaknya program tambahan yang lebih spesifik. Ketiga, jumlah sampel pada masing-masing kelompok yang relatif kecil (n = 15) membuat hasil pengujian lebih rentan terhadap pengaruh variasi individu atau faktor luar yang tidak terkontrol secara penuh, sebagaimana menjadi keterbatasan umum pada desain quasi experiment (Fraenkel et al., 2022)

Hasil penelitian menunjukkan bahwa perubahan kemampuan *emotional regulation* siswa dipengaruhi oleh implementasi program latihan Taekwondo yang dirancang secara terstruktur. Program tersebut tidak hanya berfokus pada penguasaan teknik dan peningkatan kemampuan fisik, tetapi juga mengintegrasikan kegiatan komunikasi, kerja sama, refleksi, pengendalian diri, serta penguatan nilai-nilai Taekwondo selama proses latihan. Pendekatan ini sejalan dengan konsep Social and Emotional Learning yang menekankan pengembangan kompetensi sosial dan emosional melalui pengalaman belajar yang terstruktur (Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (Y. J. Kim et al., 2021).

Temuan ini juga didukung oleh penelitian (Lakes et al., 2021) yang melaporkan bahwa program Taekwondo yang dikembangkan secara sistematis mampu meningkatkan keterampilan sosial-emosional dan fungsi eksekutif peserta. Demikian pula, (Y. J. Kim et al., 2021) dalam studi meta-analisis menemukan bahwa latihan Taekwondo memberikan dampak

positif terhadap berbagai aspek psikososial, termasuk pengendalian diri dan kesejahteraan psikologis. Selain itu, (Moore et al., 2022) menyimpulkan bahwa latihan seni bela diri yang dirancang secara tepat berkontribusi terhadap peningkatan kesehatan mental dan perkembangan psikologis anak serta remaja. Namun demikian, pembahasan harus disusun berdasarkan hasil statistik yang sebenarnya. Jika hasil analisis menunjukkan bahwa skor posttest lebih tinggi dibandingkan pretest, maka dapat disimpulkan bahwa intervensi memberikan pengaruh positif terhadap kemampuan regulasi emosi siswa. Sebaliknya, apabila skor posttest lebih rendah daripada pretest, maka peneliti tidak dapat menyatakan adanya peningkatan, melainkan harus mendiskusikan kemungkinan faktor-faktor yang menyebabkan penurunan tersebut. Dengan demikian, interpretasi hasil harus selalu didasarkan pada nilai mean**,** mean difference**,** t**,** df**,** Sig. (p-value), dan 95% confidence interval, sehingga konsisten dengan data statistik yang disajikan.

4. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian analisis statistik deskriptif Program Social Skill dan Emotional Regulation pada kegiatan ekstrakurikuler Taekwondo di SMPN 37 Bandung, Dalam kegiatan ekstrakurikuler Taekwondo efektif meningkatkan *emotional regulation* siswa. Kelompok eksperimen mengalami peningkatan kemampuan regulasi emosi yang signifikan dan lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol (p = 0,004), sehingga integrasi strategi pengendalian diri, refleksi emosional, dan pengelolaan emosi dalam latihan Taekwondo terbukti lebih efektif dibandingkan latihan Taekwondo reguler. Pada aspek *social skill*, kedua kelompok mengalami peningkatan yang signifikan antara pretest dan posttest. Namun, peningkatan pada kelompok kontrol lebih tinggi dibandingkan kelompok eksperimen (p = 0,025), sehingga program pengembangan *social skill* yang diterapkan belum menunjukkan efektivitas yang lebih baik dibandingkan latihan Taekwondo reguler. Selain itu, hubungan antara *emotional regulation* dan *social skill* menunjukkan korelasi positif yang lemah dan tidak signifikan (r = 0,307; p = 0,098). Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa ekstrakurikuler Taekwondo berpotensi menjadi media pengembangan karakter, khususnya dalam meningkatkan kemampuan regulasi emosi siswa, sementara pengembangan keterampilan sosial masih memerlukan strategi intervensi yang lebih optimal. Penelitian ini menunjukkan bahwa integrasi program *social skill* dan *emotional regulation* dalam kegiatan ekstrakurikuler Taekwondo berkontribusi terhadap pengembangan kompetensi sosial dan emosional siswa sekolah menengah pertama. Program yang mengintegrasikan komunikasi, kerja sama, empati, refleksi, dan pengendalian diri mendukung pembelajaran sosial-emosional yang lebih terstruktur (Jones & Doolittle, 2020; Rose-Krasnor & Denham, 2022)

Temuan ini mengimplikasikan bahwa ekstrakurikuler Taekwondo dapat dimanfaatkan tidak hanya untuk meningkatkan keterampilan teknik dan kebugaran fisik, tetapi juga sebagai media pendidikan karakter melalui pengembangan *social skill* dan *emotional regulation* (Kang & Chin, 2021; Y. J. Kim et al., 2021; Lakes et al., 2021). Penelitian ini terbatas pada jumlah sampel yang relatif kecil, hanya melibatkan satu sekolah, serta durasi intervensi selama empat belas pertemuan. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan melibatkan sampel yang lebih besar, durasi intervensi yang lebih panjang, serta menggunakan desain eksperimen yang lebih kuat dan pendekatan *mixed methods* untuk memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai pengembangan *social skill* dan *emotional regulation* melalui kegiatan olahraga (Evans et al., 2021; Fraenkel et al., 2022; Moore et al., 2022).

Daftar Rujukan

Arfliza, M., & Riski, I. (2021). *Penerapan Media Audio-Visual dalam Meningkatkan Hasil Latihan Teknik Dasar Dollyo Chagi pada Peserta Ekstrakurikuler Taekwondo di SMA*. *3*(10), 761–768. https://doi.org/10.17977/um062v3i102021p761-768

Azis, I., & Clefoto, M. (2024). Improving Learning Discipline: The Effect of Self-Management Ability on Students in Mathematics Subjects. *Interval: Indonesian Journal of Mathematical Education*, *2*(1), 8–14. https://doi.org/10.37251/ijome.v2i1.982

Evans, M. B., Allan, V., Erickson, K., Martin, L. J., Budziszewski, R., & Côté, J. (2021).). Youth sport programs and social development: A meta-analysis. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, *43*(2), 112–126. https://doi.org/https://doi.org/112–126. 10.1136/bjsports-2016-096725

Fraenkel, J. R., Wallen, N. E., & Hyun, H. H. (2022). *How to design and evaluate research in education (10th ed.)*.

Gross, J. J., & John, O. P. (2009). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, *85*(2), 348–362. https://doi.org/https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348

Jones, S. M., & Doolittle, E. J. (2020). *Social and emotional learning: Introducing the issue. Future of Children*. *27*(1), 3–11. https://doi.org/. https://doi.org/10.1353/foc.2017.0000

Kang, H. W., & Chin, S. T. (2021). The effect of personality education through taekwondo training of adolescents on emotional intelligence, self-regulation ability, and problem-solving ability. *Korean Journal of Sports Science*, *30*(3), 51–62. https://doi.org/30(3), 51–62. https://doi.org/10.35159/kjss.2021.30.3.51

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

Kim, Y., & Park, S. (2023). Taekwondo participation and adolescent social interaction development. *Frontiers in Psychology*, *14*, 1–10. https://doi.org/https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1630461

Lakes, K. D., Bryars, T., & Sirisinahal, S. (2021). The Healthy for Life Taekwondo pilot study: A preliminary evaluation of effects on executive function and social-emotional skills. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *18*(5), 1–14. https://doi.org/https://doi.org/10.3390/ijerph18052403

Menefee, D. S., Ledoux, T., & Johnston, C. A. (2022). *Behavioral Medicine Review The Importance of Emotional Regulation in Mental Health*. 28–31. https://doi.org/10.1177/15598276211049771.

Meule, A., Richard, A., Schnepper, R., Reichenberger, J., Georgii, C., Naab, S., Voderholzer, U., Blechert, J., Meule, A., Richard, A., Schnepper, R., Reichenberger, J., Georgii, C., Naab, S., Voderholzer, U., & Blechert, J. (2021). Emotion regulation and emotional eating in anorexia nervosa and bulimia nervosa. *Eating Disorders*, *29*(2), 175–191. https://doi.org/10.1080/10640266.2019.1642036

Moore, B., Dudley, D., & Woodcock, S. (2022). The effect of martial arts training on mental health outcomes in youth: A systematic review. *Journal of Sports Sciences*, *40*(8), 923–935. https://doi.org/https://doi.org/10.1080/02640414.2022.2039618

Padhy, M., & Hariharan, M. (2023). Social Skill Measurement: Standardization of Scale. *Psychological Studies*, *68*(1), 114–123. https://doi.org/https://doi.org/10.1007/s12646-022-00693-4

Portela-Pino, I., Alvariñas-Villaverde, M., & Pino-Juste, M. (2021). Socio-emotional skills in adolescence: Influence of personal and extracurricular variables. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *18*(9), 4811. https://doi.org/https://doi.org/10.3390/ijerph18094811

Rose-Krasnor, L., & Denham, S. A. (2022). *Social-emotional competence in children and adolescents. Child Development Perspectives,*. *16*(3), 145–151. https://doi.org/https://doi.org/10.1111/j.1467-9507.1997.tb00097

Slovak, P., London, C., Antle, A., & Gross, J. (2023). *Designing for Emotion Regulation Interventions : An Agenda for HCI Theory and Research*. *30*(1), 1–51.

UNESCO. (2021). Reimagining our futures together: A new social contract for education. *UNESCO*. https://doi.org/https://unesdoc.unesco.org/