

## Mengurangi Kenakalan Remaja Melalui Olahraga

Nico Dion Pangaribuan, M. Risky Januar, M. Saini

Pendidikan Jasmani, Universitas Samudra, [dionpangaribuannico@gmail.com](mailto:dionpangaribuannico@gmail.com)

---

### Keywords:

Activity, Adolescents,  
Physical Delinquency,  
Reduction and  
Prevention.Sports  
Participation

**Abstract:** Juvenile delinquency is a social problem that often occurs in various countries, including Indonesia, which requires serious handling. One approach that can be taken to reduce juvenile delinquency is through sports. Sport has great potential to reduce juvenile delinquency for several reasons. First, through sports, teenagers can learn values such as teamwork, honesty, discipline and responsibility. This can help them develop a strong and positive character. Second, sport can also be a channel for releasing negative energy and stress that teenagers may feel, thereby reducing the possibility of them committing delinquency. Third, through participation in sports activities, teenagers can build healthy social relationships with peers and coaches, which helps them feel motivated and connected to a positive environment. The research method used is a literature study by looking for scientific articles about the positive effectiveness of sport on adolescent behavior. By systematically applying literature research methods, you can gain an in-depth understanding of how sport can be an effective factor in reducing levels of juvenile delinquency. This research provides important insight into efforts to reduce juvenile delinquency, which requires collaboration between schools, families and school communities to provide adequate sports facilities and support sports-based extracurricular activities. Families also need to provide support so that teenagers can be actively involved in sports activities outside of school. By utilizing the positive potential of sport, it is hoped that it can help reduce the level of juvenile delinquency. Through training and character development through sports activities, it is hoped that teenagers can grow into more responsible individuals and make positive contributions to society.

### Kata Kunci:

Aktivitas, Fisik,  
Kenakalan, Partisipasi  
Olahraga, Pengurangan  
Dan Pencegahan,  
Remaja.

**Abstrak:** Kenakalan remaja merupakan masalah sosial yang sering terjadi di berbagai negara, termasuk Indonesia yang memerlukan penanganan serius. Salah satu pendekatan yang dapat dilakukan untuk mengurangi kenakalan remaja adalah melalui olahraga. Olahraga memiliki potensi besar untuk mengurangi kenakalan remaja karena beberapa alasan. Pertama, melalui olahraga, remaja dapat belajar nilai-nilai seperti kerjasama tim, kejujuran, disiplin, dan tanggung jawab. Hal ini dapat membantu mereka mengembangkan karakter yang kuat dan positif. Kedua, olahraga juga dapat menjadi saluran untuk melepas energi negatif dan stres yang mungkin dirasakan oleh remaja, sehingga mengurangi kemungkinan mereka melakukan kenakalan. Ketiga, melalui partisipasi dalam kegiatan olahraga, remaja dapat membangun hubungan sosial yang sehat dengan teman sebaya dan pelatih, yang membantu mereka merasa termotivasi dan terhubung dengan lingkungan yang positif. Metode penelitian yang di gunakan adalah studi literatur dengan mencari artikel-artikel ilmiah tentang efektif positif olahraga pada perilaku remaja. Dengan menerapkan metode penelitian literatur secara sistematis dapat memperoleh pemahaman mendalam tentang bagaimana olahraga dapat menjadi faktor yang efektif dalam mengurangi tingkat kenakalan remaja. Penelitian ini memberikan wawasan penting upaya mengurangi kenakalan remaja, diperlukan kerjasama antara sekolah, keluarga, dan komunitas sekolah dapat menyediakan fasilitas olahraga yang memadai dan mendukung kegiatan ekstrakurikuler berbasis olahraga. Keluarga juga perlu memberikan dukungan agar remaja dapat terlibat aktif dalam kegiatan olahraga di laur sekolah. Dengan

memanfaatkan potensi olahraga positif, diharapkan dapat membantu mengurangi tingkat kenakalan remaja. Melalui pelatihan dan pengembangan karakter melalui kegiatan olahraga, diharapkan remaja dapat tumbuh menjadi individu yang lebih bertanggung jawab dan memberikan kontribusi positif bagi masyarakat.

---

**Article History:**

Received: 30-05-2024

Online : 22-06-2024



This is an open access article under the [CC-BY-SA](#) license



---

**A. LATAR BELAKANG**

Pemuda atau remaja merupakan penerus kepemimpinan Indonesia, dimana masa depan bangsa ditentukan oleh mereka. Fisik, jiwa, dan pemikiran yang segar menjadi potensi besar untuk membangun NKRI (Rahayu, 2021). Remaja adalah individu yang sedang mengalami perkembangan fisik dan psikis, sehingga memiliki potensi sebagai agen pembangunan dan perubahan dalam masyarakat. Meskipun memiliki karakter dinamis dan optimisme tinggi, remaja seringkali belum memiliki pengendalian diri yang baik (Lapamusu et al., 2018).

Masa remaja adalah periode dimana terjadi banyak perubahan fisik, psikologis, dan social (Hasnita et al., 2021). Di masa ini, seringkali muncul masalah karena remaja berada dalam masa peralihan, di mana mereka tidak lagi dianggap anak-anak tetapi juga belum sepenuhnya menjadi orang dewasa (Bobyanti, 2023). Kenakalan remaja merujuk pada perilaku yang melanggar hukum, aturan, dan norma sosial, seringkali sebagai akibat dari pengabaian sosial dan dapat menimbulkan kerugian pada diri sendiri dan orang lain.

Faktor internal seperti gangguan berpikir dan kecerdasan dapat memengaruhi terjadinya kenakalan remaja. Kenakalan tersebut, atau yang dikenal sebagai juvenile delinquency, merupakan gejala patologis sosial pada remaja yang muncul akibat dari pengabaian social (Rogi, 2015). Kenakalan remaja tidak lagi terbatas pada penyimpangan, namun seringkali berujung pada tindakan kriminal seperti pencurian, pemerkosaan, dan bahkan pembunuhan. Kendati hukum diberlakukan, pelaksanaannya seringkali tidak patuh dan bahkan diakali, menunjukkan bahwa kenakalan remaja telah mencapai tingkat yang dilarang oleh agama.

Kenakalan remaja mencerminkan kurangnya pemanfaatan periode remaja untuk mencari identitas diri melalui hal-hal yang positif, yang dapat menghambat perkembangan kedewasaan (Eka Putri, 2021). Remaja sering mengalami kesulitan dalam menemukan identitas diri, menimbulkan krisis identitas. Menurut (Eka Putri, 2021), tugas utama remaja adalah keluar dari krisis identitas untuk menjadi orang dewasa yang memahami dirinya dan perannya dalam masyarakat. Selama masa remaja, emosi cenderung negatif dan irasional, seringkali sangat kuat dan sulit dikendalikan. Kecerdasan emosional diperlukan untuk mengelola emosi dengan tepat dan efisien dalam menangani masalah dan tekanan. Kecerdasan emosional merupakan kemampuan dalam mengenali dan mengontrol emosi diri sendiri serta orang lain, sehingga emosi dapat diekspresikan secara tepat dalam situasi yang sesuai (Munandar & Studi Pendidikan Jasmani, 2023).

Kenakalan remaja dapat mengambil beberapa bentuk, termasuk kenakalan remaja terisolir, neurotik, psikotik, dan defek moral (Tjukup et al., 2020). Penelitian ini fokus pada kenakalan remaja terisolir, yang sering terjadi di sekolah dan termasuk perilaku ringan hingga sedang seperti merokok, membolos, bullying, atau bergabung dengan geng motor. Faktor-faktor yang mempengaruhi kenakalan remaja meliputi konflik keluarga, perceraian, perlakuan buruk dari orang tua, dan faktor-faktor sosial seperti pergaulan negatif, akses terhadap barang terlarang, dan kondisi ekonomi keluarga (Afrita & Yusri, 2022).

Konseling behavioral merupakan bentuk konseling yang bertujuan untuk mengubah perilaku seseorang. Terapi tingkah laku, sebagaimana dijelaskan oleh Corey (2013b), melibatkan

penggunaan berbagai teknik dan prosedur yang didasarkan pada teori-teori pembelajaran. Tujuan dari terapi ini adalah untuk mengarahkan perubahan perilaku menuju cara yang lebih adaptif. Penggunaan konseling behavioral bertujuan untuk mengubah pola pikir siswa agar tidak melakukan perilaku yang mengganggu proses belajar di kelas, yang pada akhirnya akan merugikan baik diri sendiri maupun orang lain. Dengan mengubah pola pikir siswa terhadap perilaku kenakalan remaja, dapat membantu mereka untuk mengadopsi perilaku yang mendukung proses belajar mengajar. Karakteristik konseling behavioral meliputi fokus pada perilaku yang spesifik dan terlihat, penguraian tujuan treatment dengan cermat, dan perumusan prosedur treatment yang sesuai dengan masalah yang dihadapi. Oleh karena itu, penggunaan konseling behavioral merupakan pilihan yang tepat dan sesuai untuk mengatasi perilaku kenakalan remaja yang sering dialami oleh siswa Sekolah Menengah Atas (Haslindah et al., 2021).

## B. METODE

Metode yang digunakan dalam penyusunan artikel review ini adalah studi literature. Pustaka yang digunakan ialah pustaka jurnal yang diterbitkan beberapa tahun terakhir. Jurnal yang diperoleh berupa jurnal Internasional maupun Nasional ber-ISSN, jurnal nasional terakreditasi SINTA yang diterbitkan secara online. Penelusuran pustaka dilakukan melalui mesin pencarian google scholar dan beberapa website jurnal. Penentuan jurnal yang dijadikan sebagai jurnal utama dilihat dari jurnal yang menampilkan hasil penelitian mengenai Mengurangi Kenakalan Remaja Melalui Olahraga. Sedangkan jurnal pendukung ialah jurnal yang mendukung data-data dari jurnal utama dan pustaka untuk review artikel ini.

## C. HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. Hasil

Langkah awal adalah mengevaluasi kualitas artikel yang telah dipilih. Dalam hal ini, terdapat empat artikel yang telah dinilai baik. Selanjutnya, dalam proses pencarian melalui Google Scholar mengenai pengurangan kenakalan remaja melalui olahraga, ditemukan empat artikel yang terkait dengan jurnal yang akan diteliti. Tahapan berikutnya adalah menganalisis artikel penelitian dengan mencari data dari setiap artikel, seperti judul, penulis, metode penelitian, serta hasil penelitian (Pratama et al., 2023). Data yang ditemukan kemudian disajikan dalam bentuk tabel, dikenal sebagai Tabel 1, untuk memberikan ringkasan informasi yang terdapat pada setiap artikel penelitian tersebut.

**Tabel 1** (Tabel Ringkasan dari 4 Artikel)

No	Judul	Penulis (Tahun)	Metode Penelitian	Hasil Penelitian
1	Kenakalan Remaja(Bobyanti, 2023) .	Feny Bobyanti	Deskriptif Kualitatif	Berdasarkan hasil penelitian dalam jurnal tersebut, Kenakalan remaja adalah masalah yang kompleks dengan berbagai penyebab dan dampak. Pendekatan yang holistik dan kolaboratif diperlukan untuk mencegah dan mengatasi kenakalan remaja, melibatkan peran keluarga, sekolah, dan komunitas secara bersama-sama. Dengan intervensi yang tepat, diharapkan remaja dapat berkembang menjadi individu yang produktif dan berkontribusi positif bagi masyarakat.
2	PERAN PENDIDIKAN JASMANI MELALUI	Rahmat Sanusi, Eka	Kualitatif dengan pendekatan studi	Penelitian yang dilakukan menemukan bahwa kegiatan ekstrakurikuler futsal di

	KEGIATAN EKSTRAKURIKULER FUTSAL DALAM MENCEGAH KENAKALAN REMAJA PADA SISWA SMK N 1 KARIMUN (Sanusi & Dianasari, 2019).	Lenggang Dianasari (2019)	kasus	SMK N 1 Karimun berperan signifikan dalam mencegah kenakalan remaja di kalangan siswa, dengan keterlibatan mereka dalam kegiatan ini mampu mengurangi perilaku negatif seperti membolos, tawuran, penyalahgunaan narkoba, dan kenakalan lainnya. Selain itu, futsal memberikan dampak positif pada pembentukan karakter dan perilaku siswa melalui pendidikan jasmani yang mengajarkan nilai-nilai seperti kerja sama tim, disiplin, sportivitas, dan kemampuan memecahkan masalah secara konstruktif. Kegiatan futsal menjadi sarana bagi siswa untuk menyalurkan energi dan minat mereka ke arah yang positif, didukung oleh pihak sekolah, guru, dan orang tua siswa, serta kualitas pelatihan, sarana dan prasarana yang memadai, dan pengelolaan kegiatan ekstrakurikuler yang baik. Secara keseluruhan, penelitian ini menunjukkan bahwa pendidikan jasmani melalui kegiatan ekstrakurikuler futsal memiliki peran yang sangat penting dalam upaya pencegahan kenakalan remaja di kalangan siswa SMK N 1 Karimun.
3	Memberi Edukasi Pada Siswa/Siswi di SMPN 1 Karawang Barat untuk Budayakan Olahraga, Ciptakan Generasi Sehat Berprestasi serta Jauhi Kenakalan Remaja (Maulana et al., 2023).	Alexander William, Fikri Maulana, Taufiq Hakim AN, Salsabila Nurhasanah Hakim, Citra Resita (2023)	Sosialisasi dengan memberikan edukasi dan pengetahuan kepada siswa	Penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa edukasi mengenai pentingnya olahraga bagi siswa/siswi di SMPN 1 Karawang Barat berhasil meningkatkan kesadaran dan minat mereka untuk rutin berpartisipasi dalam kegiatan olahraga. Program budaya olahraga yang mencakup pelatihan rutin, turnamen antarsekolah, dan pembinaan atlet mampu menciptakan generasi muda yang sehat, bugar, dan berprestasi. Keterlibatan aktif siswa dalam olahraga efektif mencegah kenakalan remaja seperti tawuran, penyalahgunaan narkoba, membolos, dan perilaku menyimpang lainnya, dengan menyediakan saluran positif bagi energi dan minat mereka. Olahraga juga membangun karakter, disiplin, dan jiwa kompetisi yang sehat, didukung oleh pihak sekolah, orang tua, dan masyarakat sekitar, serta kualitas pelatih, sarana dan prasarana olahraga yang memadai, dan pengelolaan program yang baik. Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa edukasi dan pengembangan budaya olahraga di sekolah dapat menjadi solusi efektif untuk menciptakan generasi muda

				yang sehat, berprestasi, dan terhindar dari kenakalan remaja.
4	Penerapan Nilai-Nilai Olahraga Dalam Menekan Kriminalitas Pada Pelajar (Munandar & Studi Pendidikan Jasmani, 2023).	Wahyu Munandar, Aminuddin (2023)	Sosialisasi kegiatan, diskusi/Tanya jawab, pemecahan masalah	Penelitian menunjukkan bahwa penerapan nilai-nilai olahraga seperti kedisiplinan, kerja sama, sportivitas, dan jiwa kompetisi yang sehat, dapat secara efektif menekan perilaku kriminal di kalangan pelajar; keterlibatan pelajar dalam kegiatan olahraga dan ekstrakurikuler terbukti mampu mengalihkan energi dan minat mereka dari hal-hal negatif ke arah yang lebih positif dan konstruktif, di mana melalui olahraga, para pelajar belajar mengelola emosi dan konflik dengan cara yang lebih baik, menghindari tindakan kekerasan dan pelanggaran hukum, serta meningkatkan rasa percaya diri, harga diri, dan kontrol diri, yang mengurangi kecenderungan mereka untuk terlibat dalam aktivitas kriminal, dengan dukungan dari pihak sekolah, orang tua, dan masyarakat dalam mendorong partisipasi pelajar dalam olahraga yang sangat penting untuk memperkuat efektivitas upaya ini, ditambah kualitas pelatihan, ketersediaan fasilitas olahraga yang memadai, serta program pembinaan yang terstruktur juga berkontribusi pada keberhasilan penerapan nilai-nilai olahraga untuk menekan kriminalitas pelajar, sehingga secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa penerapan nilai-nilai positif dari olahraga dapat menjadi strategi yang efektif untuk menekan perilaku kriminal di kalangan pelajar.

## 2. Pembahasan

Berdasarkan penelitian dari beberapa jurnal yang telah direview, dapat disimpulkan bahwa budaya olahraga berperan penting dalam mengatasi masalah kenakalan remaja di sekolah-sekolah (S et al., 2023). Partisipasi aktif siswa dalam kegiatan olahraga, termasuk ekstrakurikuler dan kompetisi antar kelas, telah terbukti efektif dalam mengurangi perilaku negatif seperti tawuran, merokok, membolos, dan perilaku tidak terpuji lainnya. Program budaya olahraga, yang mencakup pembinaan atlet dan kompetisi, berhasil mengalihkan minat siswa ke arah yang lebih positif, memperkuat kedisiplinan, kerja sama tim, dan semangat kompetisi yang sehat. Dukungan dari sekolah, orang tua, dan masyarakat juga memiliki peran krusial dalam kesuksesan program ini. Selain itu, hasil penelitian juga menunjukkan bahwa menerapkan nilai-nilai olahraga, seperti kedisiplinan dan kerja sama, dapat efektif dalam menekan perilaku kriminal di kalangan pelajar dengan memberikan alternatif positif untuk mengelola emosi dan konflik. Secara keseluruhan, pendidikan jasmani melalui kegiatan olahraga memiliki potensi besar sebagai strategi pencegahan dan penanggulangan kenakalan remaja serta kriminalitas di kalangan siswa.

#### **D. SIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan dari paparan diatas dapat disimpulkan bahwa Olahraga berperan penting dalam mengatasi perilaku buruk remaja di lingkungan sekolah. Keterlibatan siswa dalam kegiatan olahraga telah terbukti mengurangi perilaku negatif seperti tawuran, merokok, dan membolos. Program olahraga, termasuk pelatihan atlet dan kompetisi, membantu mengalihkan minat siswa ke hal-hal yang lebih positif dan memperkuat kedisiplinan serta kerja sama dalam tim. Dukungan dari sekolah, orang tua, dan masyarakat juga diperlukan. Penerapan nilai-nilai olahraga seperti kedisiplinan dan kerja sama juga efektif dalam mengurangi perilaku kriminal di kalangan pelajar. Keseluruhan, pendidikan jasmani melalui olahraga memiliki potensi besar sebagai strategi untuk mencegah dan menanggulangi kenakalan remaja serta kriminalitas di kalangan siswa.

#### **UCAPAN TERIMA KASIH**

Penyelesaian kajian ini memperoleh dukungan dari berbagai pihak, oleh karena itu, kami ingin menyampaikan rasa terima kasih kepada rekan-rekan dan dosen yang telah memberikan bantuan dan kontribusi yang sangat berharga selama proses penyusunan kajian ini.

#### **REFERENSI**

255-Article Text-894-1-10-20210403. (n.d.).

Afrita, F., & Yusri, F. (2022). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kenakalan Remaja. *Educativo: Jurnal Pendidikan*, 2(1), 14–26. <https://doi.org/10.56248/educativo.v2i1.101>

Bobyanti, F. (2023). Kenakalan Remaja. In *Feny Bobyanti-Universitas Tarumanagara* (Vol. 1, Issue 2).

Eka Putri, F. (2021). Peran Pendidikan Karakter dalam Mencegah dan Mengatasi Kenakalan Remaja di SMK Negeri 1 Seyegan. *Indonesia E-Journal Student-E-CIVICS: Jurnal Kajian Mahasiswa PPKn*, 10(05), 557–568. [www.tagar.id](http://www.tagar.id)

Haslindah, H. (Haslindah), Passalowongi, A. J. (Andi), & Passalowongi, J. (Jamal). (2021). Pendekatan Konseling Behavioral dalam Penanganan Remaja Bermasalah. *Jurnal Bimbingan Konseling Dan Psikologi*, 1(2), 77–86. <https://www.neliti.com/publications/439172/>

Hasnita, A., Nova, A., & Rizkeikurniawan. (2021). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Pesisir di Kuala Langsa Dengan Siswa di Daerah Kota di Kota Langsa. *Jurnal Olahraga Rekreasi Samudra (JORS) : Jurnal Ilmu Olahraga, Kesehatan Dan Rekreasi*, 4(1), 37–48. <https://ejournalunsam.id/index.php/jors/article/view/3908/2602>

Lapamusu, I., Wua, T. D., & Kaunang, N. F. (2018). Peran Pemerintah Desa Dalam Menanggulangi Kenakalan Remaja Di Desa Balahu Kecamatan Tibawa Kabupaten Gorontalo. *Jurnal Civic Education: Media Kajian Pancasila Dan Kewarganegaraan*, 2(1), 48. <https://doi.org/10.36412/ce.v2i1.442>

Maulana, F., William, A., Hakim, T., & ... (2023). Memberi Edukasi Pada Siswa/Siswi di SMPN 1 Karawang Barat untuk Budayakan Olahraga, Ciptakan Generasi Sehat Berprestasi serta Jauhi Kenakalan Remaja. *Jurnal Pengabdian ...*, 3(01), 6–12. <https://journal.unsika.ac.id/index.php/moroones/article/view/8522%0Ahttps://journal.unsika.ac.id/index.php/moroones/article/download/8522/3773>

- Munandar, W., & Studi Pendidikan Jasmani, P. (2023). *Penerapan Nilai-Nilai Olahraga Dalam Menekan Kriminalitas Pada Pelajar*.  
[https://journal.habiburrahman.ponpes.id/index.php/abdi\\_samulang](https://journal.habiburrahman.ponpes.id/index.php/abdi_samulang)
- Rahayu, S. K. (2021). Penguatan Kesadaran Bela Negara Pada Remaja Milenial Menuju Indonesia Emas. *Pedagogika*, 12(2), 134–151. <https://doi.org/10.37411/pedagogika.v12i2.711>
- Rogi, B. A. (2015). Peranan komunikasi keluarga dalam menanggulangi kenakalan remaja di kelurahan tataaran 1 kecamatan tondano selatan. *Jurnal Acta Diurna*, 4(4), 6.  
<https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/actadiurna/article/view/8657>
- S, A., Aliriad, H., Nova, A., Firmansyah, G., & Arbanisa, W. (2023). Primary school physical education management: Profiles and predictors in Central Java. *Journal Sport Area*, 8(1), 123–130. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2023.vol8\(1\).11223](https://doi.org/10.25299/sportarea.2023.vol8(1).11223)
- Sanusi, R., & Dianasari, E. L. (2019). Peran Pendidikan Jasmani Melalui Kegiatan Ekstrakurikuler Futsal Dalam Mencegah Kenakalan Remaja Pada Siswa SMK N 1 Karimun. *NUSANTARA : Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial*, 6(2), 135. <https://doi.org/10.31604/jips.v6i2.2019.135-144>
- Tjukup, I. K., Putra, I. P. R. A., Yustiawan, D. G. P., & Usfunan, J. Z. (2020). Penguatan Karakter Sebagai Upaya Penanggulangan Kenakalan Remaja. *Kertha Wicaksana: Sarana Komunikasi Dosen Dan Mahasiswa*, 12(1), hlm 35.  
<https://www.ejournal.warmadewa.ac.id/index.php/kertawicaksana/article/view/1551%0Ahttps://www.ejournal.warmadewa.ac.id/index.php/kertawicaksana/article/view/1551/1360>