

Kematangan Emosi Sebagai Faktor Penentu Perilaku *Anti-Bullying* Di Kalangan Peserta Didik

Dwi Cantika¹, Vivik Shofiah², Yuliana Intan Lestari³

^{1,2,3} Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim, Riau, Indonesia

e-mail: cantikadwi36@gmail.com, vivik.shofiah@uin-suska.ac.id,
anayuliana.psikologi@uin-suska.ac.id

Abstrak

Artikel ini menjelaskan tentang kematangan emosi sebagai faktor penentu perilaku anti-bullying di kalangan peserta didik. Anak-anak zaman sekarang beranggapan bahwa jika mereka melakukan suatu tindakan kekerasan atau bullying maka mereka akan dianggap keren oleh teman yang lainnya dan juga mereka beranggapan jika teman-temannya akan tunduk kepada mereka. Perilaku bullying dapat memberikan dampak merugikan pada peserta didik, menciptakan perasaan tidak diinginkan dan ditolak oleh lingkungan sekitarnya. Perilaku bullying disebabkan oleh pencapaian emosi yang kurang matang. Kematangan emosi sangat penting untuk mengurangi perilaku bullying karena individu yang memiliki kematangan emosi yang baik akan merasa bangga dengan diri mereka sendiri dan dapat menghargai orang lain. Kemampuan untuk mengendalikan emosi sangat mempengaruhi proses dalam hubungan sosial sehingga kemampuan ini sangat penting untuk mengurangi bullying. Penelitian ini menggunakan metode penelitian tinjauan pustaka (study literature review), informasi dan data diperoleh dari berbagai sumber yang relevan, seperti artikel, jurnal, dan buku. Tulisan ini memuat pembahasan utama yang terbagi ke dalam tujuh tema besar, yaitu: definisi bullying dan kematangan emosi, faktor-faktor yang mempengaruhi bullying, dampak bullying, karakteristik kematangan emosi, faktor-faktor kematangan emosi, hubungan kematangan emosi dan perilaku anti-bullying dan kiat meningkatkan kematangan emosi.

Kata Kunci: *Kematangan emosi, Perilaku Bullying, Peserta didik*

Abstract

This article explains about emotional maturity as a determining factor of anti-bullying behavior among students. Today's children assume that if they commit an act of violence or bullying then they will be considered cool by other friends and they also assume that their friends will submit to them. Bullying behavior can have a detrimental impact on students, creating feelings of being unwanted and rejected by their surroundings. Bullying behavior is caused by immature emotional achievement. Emotional maturity is very important to reduce bullying behavior because individuals who have good emotional maturity will feel proud of themselves and can respect others. The ability to control emotions greatly affects the process in social relationships so this ability is very important to reduce bullying. This study uses a literature review research method, information and data are obtained from various relevant sources, such as articles, journals, and books.

This article contains the main discussion which is divided into seven major themes, namely: definition of bullying and emotional maturity, factors that influence bullying, impact of bullying, characteristics of emotional maturity, factors of emotional maturity, relationship between emotional maturity and anti-bullying behavior and tips for increasing emotional maturity.

Keywords: *Emotional maturity, Bullying behavior, Students*

PENDAHULUAN

Perilaku *bullying* merupakan varian dari perilaku menyimpang yang ditandai dengan komponen psikologis yang merugikan yang melekat pada diri pelakunya (Octavianto, 2017). Fenomena ini dapat berdampak pada individu di semua demografi usia, dengan pengecualian penting remaja yang terdaftar di lembaga pendidikan. Seperti dilansir Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI), sekitar 3.800 kasus *bullying* didokumentasikan di Indonesia selama tahun 2023. Angka ini merupakan peningkatan substantif dibandingkan dengan data yang dikumpulkan pada tahun sebelumnya oleh KPAI bersama dengan Federasi Serikat Guru Indonesia (FSGI), yang mencatat 226 insiden pada tahun 2022, 53 pada tahun 2021, dan 119 pada tahun 2020. Paradoksnya, kejadian *bullying* telah menunjukkan lintasan kenaikan yang konsisten setiap tahun. Kategori *bullying* yang sering ditemui korban antara lain *bullying* fisik (55,5%), *bullying* verbal (29,3%), dan *bullying* psikologis (15,2%) (Indos.co.id). Meningkatnya prevalensi kekerasan di antara anak-anak usia sekolah saat ini menunjukkan bahwa lingkungan pendidikan telah menjadi pengaturan yang kurang kondusif bagi pelaksanaan *bullying*, menimbulkan rasa takut pada anak-anak yang menghalangi mereka untuk menghadiri apa yang seharusnya menjadi tempat perlindungan untuk belajar dan membentuk karakter pribadi yang positif (Sidiq, 2018).

Secara teoritis, intimidasi didefinisikan sebagai *bullying* dari perilaku negatif dan berulang, yang terjadi ketika seseorang menemukan diri mereka tidak mampu membela diri terhadap kekuatan yang tidak seimbang, dengan penganiayaan tersebut dilakukan dengan sengaja dan intens (Muhopilah dan Tentama, 2019). Seorang individu berubah menjadi pelaku *bullying* ketika mereka secara konsisten mengarahkan tindakan negatif terhadap satu atau lebih korban dalam jangka waktu yang lama. Definisi ini merangkum tiga elemen mendasar: adanya perilaku negatif yang disengaja, terulangnya intimidasi yang ditujukan pada korban, dan adanya perbedaan kekuatan (baik fisik maupun psikologis) antara korban dan pelaku *bullying* (Olweus, 1993). Masalah ini terutama lazim di kalangan anak-anak dari latar belakang ekonomi yang kurang beruntung yang sering terpinggirkan, sehingga membuat mereka rentan menjadi kebiasaan bagi pelaku *bullying* (Bete dan Arifin, 2023). Ini sejalan dengan pernyataan (Anggraini, 2021) bahwa dorongan untuk perilaku *bullying* berakar pada kesenjangan sosial ekonomi di antara orang tua, gaya hidup yang berbeda di antara anak-anak, dan berbagai minat, yang berkisar dari ejekan verbal hingga serangan fisik yang menimbulkan trauma mendalam pada korban karena kekerasan yang mereka alami.

Fenomena *bullying* muncul sebagai perhatian kritis dalam sektor pendidikan. Konsekuensi dari *bullying* dapat merugikan korban dan pelaku, dengan kedua belah pihak berpotensi menghadapi tantangan kesehatan mental dan kesulitan sosial, yang dapat berujung pada bunuh diri (Abdussalam, 2018). Bagi korban, efek buruk dari *bullying* dapat bermanifestasi sebagai dampak langsung seperti cedera fisik, di samping efek jangka panjang termasuk kecemasan, depresi, penyalahgunaan zat, kecenderungan untuk terlibat dalam perilaku intimidasi sendiri, dan potensi munculnya berbagai gangguan perilaku lainnya (Smokowski dan Kopasz, 2005). Sebaliknya, untuk pelaku *bullying*, keterlibatan dalam *bullying* dapat menyebabkan berkurangnya empati (Wilford dkk., 2015), kecenderungan agresif yang meningkat (Evans dkk., 2018), terbiasa mendapatkan sesuatu dengan cara memaksa (Hawley, 2003), peningkatan perilaku anti sosial (Farrington dan Ttofi, 2011), tidak disukai teman-teman sehingga dapat menimbulkan perasaan negatif tentang masa depan (Bruyn, Cillessen dan Wissink, 2010), serta peningkatan risiko mengalami masalah kesehatan mental (Healy, Sanders, dan Lyer, 2015).

Bullying seolah-olah sudah menjadi bagian yang tak terpisahkan dari kehidupan anak-anak pada zaman sekarang. Anak-anak zaman sekarang beranggapan bahwa jika mereka melakukan suatu tindakan kekerasan atau *bullying* maka mereka akan dianggap keren oleh teman yang lainnya dan juga mereka beranggapan jika teman-temannya akan tunduk kepada mereka (safaat, 2023). Terulangnya perilaku *bullying* dapat menimbulkan trauma psikologis pada korban, sehingga menghambat perkembangan pendidikan mereka (Putri dan Masnawati, 2024). Lebih lanjut, Setiyanawati (2023) menegaskan bahwa tindakan *bullying* dalam lingkungan pendidikan berkontribusi pada lingkungan yang merusak pertumbuhan akademik dan sosial peserta didik. Konsekuensi dari perilaku intimidasi dapat mempengaruhi peserta didik, menimbulkan perasaan tidak dapat diterima dan dikucilkan dari lingkungan mereka (Rahnat, Hastuti dan Nizaar, 2023). Dampak seperti itu pasti akan mempengaruhi berbagai kegiatan yang dilakukan oleh peserta didik dalam lingkungan akademik.

Fenomena perilaku *bullying* dikaitkan dengan kematangan emosional yang tidak memadai (Aulina, 2019). Seorang individu di masa remaja dapat menggunakan *bullying* sebagai konsekuensi dari ketidakmampuan untuk mengatur dan mengekspresikan emosi dengan tepat sejalan dengan norma sosial (Aulina, 2019). Pernyataan ini dikuatkan oleh penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Sari (2018), yang menunjukkan korelasi negatif yang signifikan antara kematangan emosi dan perilaku *bullying*, dengan koefisien korelasi 0,974, menunjukkan bahwa kematangan emosi mempengaruhi perilaku bullying remaja sebesar 97,4%. Ini menyiratkan bahwa kematangan emosi yang berkurang cenderung bertepatan dengan meningkatnya contoh perilaku *bullying*. Individu yang terlibat dalam *bullying* sering mengalami ketegangan emosional internal yang bermanifestasi secara negatif dan meledak-ledak, terutama karena keadaan emosional mereka berada pada tingkat yang rentan dan sulit untuk dikontrol (Isabela dan Anggraini, 2024).

Kematangan diri emosional mencakup spektrum emosi yang berkaitan dengan semua aspek perilaku afektif, menggabungkan dimensi kognitif, biologis, dan sosial

(Aulina, 2019). Konsep kematangan emosional menggambarkan proses di mana individu terus berusaha untuk mencapai keadaan emosional yang sehat, baik secara intrapersonal maupun antarpribadi (Aulina, 2019). Individu yang menunjukkan kematangan emosi memiliki ketajaman untuk memastikan dengan tepat kapan dan sejauh mana keterlibatan dalam suatu masalah sosial serta kemampuan untuk menawarkan solusi untuk masalah tersebut. Gagasan ini lebih lanjut didukung oleh Aridhona (2017), yang berpendapat bahwa jika seorang remaja mempertahankan stabilitas emosional, mereka mampu bernegosiasi atau menyelaraskan diri dengan hasil yang diinginkan berdasarkan keadaan faktual, sehingga mengatasi tantangan dengan tenang. Sebaliknya, remaja yang menghadapi masalah dengan meningkatkan respons emosional mereka dan gagal mengendalikan mereka dianggap kurang kematangan emosional.

Perilaku yang merugikan memberikan pengaruh yang cukup besar pada kematangan emosi pada remaja, di mana mereka dapat terlibat dalam tindakan yang mencerminkan respons yang tidak menyetujui diri sendiri, seperti ejekan, komentar kritis, atau penyebaran gambar individu yang dianggap berbeda dari diri mereka sendiri (Widodo, Hidayat dan Wiyoga, 2022). Remaja yang mempunyai kematangan emosi yang substansif mampu merangkul perbedaan yang melekat dalam diri mereka sendiri dan orang lain, dan mereka menunjukkan kapasitas yang luar biasa untuk beradaptasi dengan berbagai karakteristik di berbagai konteks (Widodo, Hidayat dan Wiyoga, 2022). Maryam dan Fatmawati (2018) menjelaskan bahwa kematangan emosi sangat penting dalam mengurangi perilaku *bullying*, karena individu yang memiliki kematangan emosi yang kuat cenderung mengalami kebanggaan diri dan dapat memberikan penghargaan terhadap orang lain. Astuti (dalam Isabela dan Anggraini, 2024) mengungkapkan kemampuan untuk mengendalikan emosi sangat mempengaruhi proses dalam hubungan sosial sehingga kemampuan ini sangat penting untuk mengurangi *bullying*.

METODE

Penelitian ini menggunakan metodologi kualitatif, khususnya penelitian Perpustakaan. Penelitian pustakawan adalah bentuk investigasi yang berorientasi ilmiah yang menggunakan metodologi ilmiah, teori, penyelidikan filosofis, analisis sastra, dan pemanfaatan teks yang ada yang ditemukan dalam pengaturan perpustakaan sebagai sumber data (Zed, 2008). Proses pelaksanaan penelitian perpustakaan melibatkan beberapa tahap, yaitu identifikasi dan pengambilan data yang relevan, analisis informasi yang diperoleh, dan artikulasi dan perumusan ide-ide peneliti (Bungin, 2021). Pemeriksaan, dokumentasi, dan pengolahan bahan penelitian dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan sumber bibliografi untuk mengumpulkan data. Penelitian ini mengadopsi pendekatan kualitatif dalam bidang studi perpustakaan, di mana proses penelitian memerlukan pengumpulan sumber primer dan sekunder dari sumber perpustakaan (Lexy, 2018).

Penelitian ini menggunakan metodologi kualitatif. Metodologi kualitatif, selain pendekatan kuantitatif, berfungsi sebagai alat yang berharga bagi peneliti untuk memperoleh solusi terhadap tantangan, gejala, fakta, atau realitas yang dihadapi

(Semiawan, 2010). Pendekatan komprehensif metodologi kualitatif secara tidak langsung berasal dari berbagai tradisi filosofis, epistemologis, dan metodologis (Salim dan Syahrums, 2012). Pemanfaatan metodologi ini mengarah pada penyediaan penjelasan deskriptif, yang dianggap sebagai atribut khas penelitian kualitatif. Pada intinya, penelitian kualitatif berusaha untuk memahami keseluruhan fenomena yang sedang diperiksa dan melakukannya melalui pemanfaatan bahasa dan terminologi deskriptif. Penelitian kualitatif adalah prosedur investigasi yang bertujuan untuk mencapai pemahaman mendalam tentang kompleksitas yang melekat dalam interaksi manusia (Sarwono, 2006). Umumnya disebut sebagai metodologi interpretatif, penelitian kualitatif terutama berfokus pada interpretasi data yang dikumpulkan di lapangan (Sugiyono, 2020).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengertian Bullying

Istilah "*bullying*" secara konvensional menunjukkan tindakan mengintimidasi dan mengorbankan individu yang dianggap lebih lemah. Dalam konteks kontemporer, konsep *bullying* mengacu pada perilaku agresif berulang yang ditunjukkan oleh individu atau kelompok kolektif terhadap individu atau kelompok lain, ditandai dengan perbedaan kekuasaan, dengan niat menyakiti korbannya untuk menimbulkan kerusakan psikologis atau fisik pada korban (Safaat, 2023; Gustiwan dkk., 2021). *Bullying* merupakan fenomena yang dianggap tidak pantas, terutama dalam pengaturan pendidikan, di mana ia bermanifestasi sebagai interaksi agresif di antara anak-anak usia sekolah, menunjukkan ketidakseimbangan kekuatan yang memfasilitasi tindakan berulang, baik dieksekusi oleh individu atau kelompok, dengan tujuan menegaskan dominasi, menimbulkan rasa sakit, atau secara sosial mengisolasi individu yang ditargetkan (Bete dan Arifin, 2023). Akibatnya, fenomena *bullying* memerlukan perhatian waspada dari pendidik di lingkungan sekolah, karena sangat berdampak pada kesejahteraan psikologis peserta didik dan keterlibatan akademis mereka (Kharis, 2019).

Klasifikasi dan manifestasi *bullying* dapat digambarkan menjadi bentuk agresi langsung (mencakup kekerasan fisik dan verbal) dan bentuk tidak langsung (seperti pencemaran nama baik, penyebaran rumor, manipulasi, atau pengucilan sosial). Khususnya, di kalangan remaja, bentuk baru *bullying* telah muncul, difasilitasi oleh kemajuan teknologi komunikasi, yang diakui sebagai *cyberbullying* (Agisyaputri dkk., 2023). *Bullying* fisik meliputi tindakan seperti menampar, memukul, menginjak, memukul, meludah, mempermalukan, melempar benda, serta tindakan hukuman seperti latihan paksa atau push-up (Lestari, 2016). *Bullying* verbal ditandai dengan penggunaan penghinaan, ancaman, dan bentuk pelecehan verbal lainnya yang menggunakan bahasa yang merendahkan dan menyakitkan terhadap korban (Safaat, 2023). *Bullying* sosial dilakukan melalui pengucilan dan penyebaran gosip dan fitnah mengenai korban. *Bullying* emosional menimbulkan tekanan psikologis, kecemasan, dan ketakutan pada korban melalui intimidasi (Safaat, 2023). *Cyberbullying* menggunakan metode komunikasi elektronik, seperti email, telepon, SMS, situs web pribadi, atau platform media sosial, untuk merusak reputasi individu (Saifullah, 2015). Dalam konteks

pendidikan, *bullying* verbal dan sosial adalah bentuk *bullying* yang lazim yang sering diamati (Safaat, 2023).

Faktor-faktor yang Mempengaruhi Bullying

Faktor etiologis *bullying* dibentuk oleh banyak faktor. Keadaan di sekitar pelaku dan korban, konteks keluarga, dan keadaan psikologis merupakan kontributor signifikan terhadap perilaku *bullying*. Elemen dasar perilaku *bullying* dalam pengaturan pendidikan termasuk sikap merugikan, tidak adanya empati, dan pelestarian budaya *bullying* itu sendiri (Utami dkk., 2019). Faktor-faktor yang berkontribusi yang memicu perilaku *bullying* meliputi:

Keluarga. Pola asuh orang tua yang tidak teratur, contoh perpisahan orang tua, ketidakstabilan emosional dan kognitif di antara orang tua, serta konflik verbal dan permusuhan yang ditampilkan di hadapan anak-anak, kondisi asuh yang dapat menyebabkan depresi dan kecemasan pada anak (Lestari, 2016). Remaja yang dipelihara dalam lingkungan yang ditandai dengan modalitas komunikasi negatif, seperti sarkasme, cenderung mereplikasi pola maladaptif ini dalam interaksi interpersonal mereka (Usman, 2013).

Kepribadian. Kepribadian yang berasosiasi positif dengan *bullying* adalah kepribadian *extraversion* (Mazzone dan Camodeca, 2019). Mitsopoulo dan Giovazolias (2015) juga menemukan bahwa kepribadian *extraversion* berperan penting pada perilaku agresif dan anti sosial. Kepribadian lain yang mempengaruhi *bullying* adalah *Callous-Unemotional Traits* (Thronberg dan Jungert, 2017). Kepribadian ini dicirikan dengan karakter *callousness* (kurangnya empati dan keprihatinan terhadap kesejahteraan, bahaya dan penderitaan orang lain), *uncaring* (kurangnya keprihatinan tentang bagaimana anggapan orang lain terhadap seseorang di kehidupan sosial) serta *unemotional* (tidak terbuka dalam mengungkapkan atau mengekspresika perasaan pada seseorang) (Fanti, Frick dan Georgiou, 2009).

Lingkungan sekolah. Kecenderungan lembaga pendidikan untuk sering mengabaikan insiden *bullying* menghasilkan peningkatan penguatan perilaku tersebut di antara siswa yang terlibat di dalamnya (Tirmidziani dkk., 2018). Selain itu, *bullying* lebih mungkin terwujud di sekolah-sekolah di mana ada pengawasan dan bimbingan moral yang kurang dari pendidik, tindakan disipliner yang ketat, mekanisme dukungan yang tidak memadai, dan penegakan kebijakan yang tidak konsisten (Muhopilah dan Tentama, 2019).

Teman sebaya. Siswa yang mengalami kesulitan dalam lingkungan pendidikan mereka dapat secara negatif mempengaruhi rekan-rekan mereka dengan menunjukkan perilaku bermusuhan terhadap guru dan sesama siswa, serta terlibat dalam praktik membolos (Usman, 2013). Selama interaksi mereka di sekolah dan di lingkungan mereka, anak-anak dapat diberi insentif untuk mengambil bagian dalam perilaku *bullying*. Beberapa anak menggunakan *bullying* sebagai sarana untuk menunjukkan penerimaan mereka dalam kelompok sebaya, meskipun merasa tidak nyaman dengan tindakan seperti itu (Tirmidziani dkk., 2018).

Adverse children experience (pengalaman buruk di masa kecil). Siswa yang terlibat dalam *bullying* sangat mungkin adalah siswa yang mengalami berbagai kesulitan pada masa anak-anak, kesulitan ini dapat mempengaruhi perkembangan psikologis mereka, sehingga meningkatkan kecenderungan mereka untuk terlibat dalam *bullying* selama masa remaja (Reisen, Viana, dan Neto, 2019). Pengalaman masa kanak-kanak yang negatif dapat memicu gangguan fungsional yang cukup besar, menjadikannya faktor risiko yang signifikan untuk perilaku kekerasan di masa remaja kemudian (Muhopilah dan Tentama, 2019).

Dampak Perilaku Bullying Di Sekolah

Bullying memberikan konsekuensi yang signifikan pada peserta didik, terutama mereka yang menjadi korban, yang mengarah pada manifestasi berbagai gangguan psikologis. Korban sering mengalami kecemasan yang meningkat yang berasal dari kekhawatiran akan pembalasan, perasaan penganiayaan, atau keadaan depresi yang ditandai dengan rasa inferioritas yang mendalam dan ketidakberartian eksistensial, terutama dalam konteks pendidikan (Bete dan Arifin, 2023). Fenomena *bullying* berkontribusi pada penurunan harga diri siswa, menimbulkan kekhawatiran mengenai lingkungan sosial mereka, menyebabkan ketidaknyamanan dalam menghadapi perilaku *bullying*, dan memunculkan respons emosional yang kompleks seperti rasa malu, kemarahan, dan trauma (Rahmat, Hastuti, dan Nizaar, 2023). Akibatnya, siswa dapat menunjukkan kepercayaan diri yang berkurang dalam mengartikulasikan pikiran mereka selama kegiatan instruksional, yang mengarah pada keraguan diri yang meresap mengenai kemampuan bawaan mereka (Oktaviany dan Ramadan, 2023). Dampak yang berasal dari *bullying* meluas ke peserta didik yang terlibat, mencakup pelaku dan mereka yang menyaksikan tindakan ini, serta siswa yang melihat, bermanifestasi dalam beberapa cara (Putri dan Masnawati, 2024):

1. ***Bagi pelaku bullying.*** Tingkat kepercayaan diri dan harga diri yang jelas sering menjadi ciri sikap mereka, menumbuhkan kepribadian yang kuat namun kurang empati yang dapat memicu hilangnya pengaturan diri dan keinginan yang tak terpuaskan untuk mendominasi. Ketika pelaku tersebut beroperasi tanpa kendala eksternal, ini dapat memfasilitasi munculnya perilaku maladaptif tambahan, termasuk pendelegasian kekuasaan di antara teman sebaya, sehingga melanggar tindakan yang diidentifikasi sebagai perilaku *bullying*.
2. ***Bagi korban.*** Dampak *bullying* meluas ke pelestarian pengalaman pendidikan, berdampak buruk pada kepercayaan diri dan mendorong perilaku penghindaran, karena korban tetap dalam keadaan ketakutan dan kecemasan yang konstan. Selain itu, individu-individu ini mungkin mengalami depresi berat, yang mengarah ke rasa tidak berdaya, yang dalam kasus-kasus ekstrim, dapat memuncak dalam ide bunuh diri sebagai resolusi yang salah arah untuk penderitaan mereka.
3. ***Bagi siswa yang menonton.*** Fenomena *bullying* dapat menormalkan perilaku agresif, mengarahkan siswa untuk menganggap perilaku tersebut dapat diterima secara sosial. Dalam konteks ini, beberapa siswa mungkin menyelaraskan diri dengan pelaku karena takut menjadi target berikutnya, sementara yang lain

mungkin secara pasif mengamati, menahan diri dari intervensi dan hanya menyaksikan tindakan rekan-rekan mereka.

Pengertian Kematangan Emosi

Menurut Walgito (2005), “kematangan emosi mengacu pada kapasitas individu untuk mengevaluasi situasi secara kritis sebelum terlibat dalam respons emosional, sebagai lawan dari reaksi impulsif yang biasanya ditunjukkan oleh anak-anak atau individu yang kurang dewasa.” Akibatnya, remaja cenderung mengabaikan banyak rangsangan yang dapat memicu ledakan emosi. Remaja yang mencapai pematangan emosi akan menampilkan respons emosi yang konsisten dan tidak berubah-ubah saat mereka bertransisi dari satu emosi atau suasana hati ke yang lain, mirip dengan tahap perkembangan sebelumnya. Seperti yang dikemukakan oleh Hurlock (2003), seorang individu dianggap dewasa secara emosional ketika mereka memiliki kemampuan untuk mengatur dan mengarahkan emosi mereka, serta untuk menganalisis keadaan dengan cermat sebelum melakukan tindakan tertentu.

Tingkat kematangan emosi yang tinggi memfasilitasi hasil perilaku positif, yang didasarkan pada premis bahwa individu yang menunjukkan kematangan emosi yang kuat akan menunjukkan peningkatan kehati-hatian dan pertimbangan sebelum bertindak (Widodo, Hidayat, dan Wiyoga, 2022). Sebaliknya, kematangan emosi yang tidak memadai cenderung mempengaruhi individu untuk terlibat dalam perilaku negatif. Konstruksi kematangan emosi terkait erat dengan usia kronologis individu, di mana diantisipasi bahwa perkembangan emosional akan berkembang, memungkinkan individu untuk mengerahkan kontrol yang lebih besar atas keadaan emosional mereka (Fitri dan Adelya, 2017). Remaja yang menunjukkan kematangan emosi adalah mereka yang memiliki kemampuan untuk secara efektif mengelola beragam tekanan yang dihadapi dalam hidup, apakah mereka ringan atau berat (Komarudin, 2016).

Karakteristik Kematangan Emosi

Masa remaja menandakan transisi penting dari masa kanak-kanak ke dewasa. Seperti yang diartikulasikan oleh Ali dan Asrori (2012), selama fase perkembangan ini, remaja mengalami kemajuan signifikan menuju mencapai kematangan fisik, mental, sosial, dan emosional. Secara umum diamati bahwa setiap remaja menunjukkan berbagai tingkat kematangan emosional sepanjang hidup mereka. Walgito (dalam Fitri dan Rinaldi, 2019) menegaskan bahwa individu yang dewasa secara emosional biasanya memiliki karakteristik tertentu, yang meliputi:

1. Dapat menerima keadaan dirinya dan orang lain. Hal ini dikarenakan seseorang yang memiliki emosi yang lebih matang akan berfikir lebih baik dan objektif.
2. Tidak bersifat *impulsive*. Dapat merespon stimulus yang ada dengan baik, serta dapat memberikan tanggapan yang baik pula.
3. Dapat mengontrol dan mengekspresikan emosi dengan cara yang lebih baik.
4. Sabar, pengertian, dan mempunyai toleransi yang baik.
5. Memiliki tanggung jawab yang baik, mandiri, tidak mudah frustrasi serta dapat menghadapi masalah dengan baik.

Selanjutnya, Katkovsky dan Gorlow (dalam Aridona, 2017) menggambarkan tujuh karakteristik menonjol dari kematangan emosional, yang mencakup kemandirian, didefinisikan sebagai kapasitas untuk menentukan keinginan seseorang dan untuk mengambil tanggung jawab atas keputusan seseorang; kemampuan untuk menerima kenyataan, yang melibatkan pengakuan bahwa pengalaman seseorang tidak sebanding secara universal dengan orang lain, karena individu mungkin memiliki berbagai peluang, kemampuan, dan tingkat kecerdasan; kemampuan beradaptasi, menunjukkan bahwa individu yang dewasa secara emosional dapat menyesuaikan diri dan merangkul beragam karakteristik orang lain dan secara efektif mengelola berbagai situasi; kapasitas untuk respons yang tepat, menunjukkan bahwa individu yang matang secara emosional memiliki kepekaan yang diperlukan untuk mengatasi kebutuhan emosional orang lain yang diungkapkan dan tidak diungkapkan; rasa aman, yang mencerminkan pemahaman bahwa, sebagai makhluk sosial, individu secara inheren bergantung pada orang lain; kemampuan untuk berempati, menandakan kapasitas untuk menempatkan diri pada posisi orang lain dan memahami pikiran atau perasaan mereka; dan penguasaan kemarahan, Mengatakan bahwa sebuah individu yang matang secara emosional menyadari rangsangan yang memicu kemarahan dan dengan demikian dapat mengatur respons emosional mereka sesuai dengan itu.

Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kematangan Emosi

Setiap individu menunjukkan berbagai tingkat kematangan emosi, dengan perkembangan emosional remaja dibentuk oleh banyak faktor. Menurut Ali dan Asrori (2012), beberapa faktor penentu mempengaruhi kematangan emosi remaja, termasuk: (a) Perubahan jasmani, dicontohkan dengan terjadinya pertumbuhan yang cepat pada ekstremitas tubuh. Awalnya, pertumbuhan ini terbatas pada bagian tubuh tertentu, yang mengarah ke postur asimetris. Kurangnya keseimbangan seperti itu diyakini mempengaruhi perkembangan emosional remaja. Tidak semua remaja mudah beradaptasi dengan perubahan fisiologis ini, yang dapat memicu gairah yang meningkat dalam tubuh mereka dan sering mengakibatkan komplikasi mengenai perkembangan emosional mereka, (b) Perubahan pola interaksi dengan orangtua terhadap anak remaja termasuk sangat bervariasi. Beberapa orang tua mengadopsi perspektif yang mereka anggap optimal untuk anak-anak mereka, menghasilkan gaya pengasuhan yang bervariasi mulai dari otoriter, memanjakan anak, dan acuh tak acuh hingga pengasuhan. Pendekatan orang tua yang berbeda ini dapat secara signifikan mempengaruhi perkembangan emosional remaja, (c) Modifikasi dalam interaksi teman sebaya di antara remaja sering menumbuhkan pola relasional yang berbeda, karena mereka berkumpul untuk mengambil bagian dalam kegiatan komunal, sehingga membentuk genk, (d) Perubahan pandangan luar. Elemen penting yang dapat memengaruhi pertumbuhan emosional remaja, selain perubahan internal yang terjadi di dalamnya, adalah persepsi mereka tentang dunia luar. Selanjutnya, seperti yang dikemukakan oleh Fitri dan Adelya (2017), faktor-faktor yang mempengaruhi kematangan emosional remaja, terutama dalam konteks keluarga, termasuk beragam

pendekatan yang digunakan oleh orang tua dalam pola yang diterapkan dalam mendidik anaknya; Selain itu, usia secara tidak langsung dapat mempengaruhi kematangan emosional anak, di samping faktor lingkungan. Oleh karena itu, kematangan emosional remaja dipengaruhi oleh faktor intrinsik dan ekstrinsik.

Hubungan Kematangan Emosi Dengan Perilaku Anti-Bullying

Hubungan antara kematangan emosi dan perilaku *anti-bullying* pada remaja sangat erat dan saling mempengaruhi. Kematangan emosi merujuk pada kemampuan seseorang untuk mengelola dan mengendalikan emosinya secara sehat, serta kemampuan memahami emosi orang lain. Remaja yang memiliki kematangan emosi cenderung memiliki empati yang lebih tinggi, mampu mengelola emosi negatif seperti marah, frustrasi, atau takut, dan lebih bijaksana dalam menghadapi situasi sosial. Penelitian menunjukkan bahwa remaja yang memiliki kematangan emosi yang rendah cenderung lebih mudah terpengaruh oleh lingkungan sosial dan kelompok, sehingga mereka lebih mungkin terlibat dalam perilaku *bullying*. Sebaliknya, remaja dengan kematangan emosi yang tinggi lebih mampu mengendalikan emosi dan bereaksi dengan cara yang lebih positif, mengurangi kemungkinan mereka untuk terlibat dalam perilaku *bullying* (Maryam dan Fatmawati, 2018; Isabela dan Anggraini, 2024).

Kemampuan mengendalikan diri merupakan salah satu kunci untuk mengurangi terjadinya *bullying* karena dengan pengendalian diri individu dapat merasa bangga dan senang dengan keadaan dirinya (Astuti, 2008). Kemampuan mengendalikan diri dan mampu mengontrol emosi ini merupakan ciri individu yang memiliki kematangan emosi (Maryam dan Fatmawati, 2018). Kegagalan dalam mengelola emosi menyebabkan seseorang berperilaku maladaptif, salah satunya diwujudkan dalam perilaku *bullying* (Caruso dan Salovey, 2004). Proses terjadinya *bullying* diawali dari sebuah peristiwa yang menyebabkan timbulnya emosi negatif (Irani, Handarini dan Fauzan, 2018). Selanjutnya emosi tersebut akan membawa seseorang pada pilihan untuk mengatasi, melarikan diri atau menantang.

Penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar remaja pelaku *bullying* memiliki tingkat kematangan emosi yang rendah. Hal ini membuat mereka kurang mampu mengelola emosi dan lebih rentan terhadap pengaruh negatif dari teman sebaya (Maryam dan Fatmawati, 2018). Remaja yang belum matang secara emosional seringkali tidak dapat menilai situasi dengan baik, sehingga mereka bereaksi secara impulsif, yang dapat memicu perilaku *bullying* (Isabela dan Anggraini, 2024). Keterlibatan orang tua dan guru dalam mendidik remaja tentang pengendalian emosi sangat penting. Pendekatan yang terbuka dan dialogis dapat membantu meningkatkan kematangan emosi remaja, sehingga mengurangi kemungkinan mereka terlibat dalam *bullying* (Isabela dan Anggraini, 2024).

Kiat Meningkatkan Kematangan Emosi

1. Pemberdayaan peran orang tua

Strategi yang digunakan dalam keluarga sejahtera berkaitan dengan metodologi yang digunakan orang tua dalam interaksi sehari-hari dengan anak,

yang bertujuan untuk membentuk dan memelihara sikap dan perilaku yang selaras dengan harapan orang tua dan masyarakat. Sebagaimana diartikulasikan oleh Effendi (dalam Fitri dan Adelya, 2017), strategi orang tua untuk menumbuhkan kematangan emosi pada anak-anak melibatkan pemeliharaan sikap yang hangat dan transparan, perumusan aturan kolaboratif, aturan dibuat bersama, aturan dilaksanakan secara konsisten, hadiah dan hukuman dilakukan secara rasional, penyediaan kesempatan bagi anak-anak untuk mengartikulasikan pendapat, emosi, dan aspirasi mereka, keterlibatan orang tua sebagai penasihat mengenai perilaku anak, dan penerimaan keadaan individu anak oleh orang tua. Sehubungan dengan dimensi emosional perkembangan anak, Kartini dan Kartono (dalam Fitri dan Adelya, 2017) menekankan bahwa kasih sayang orang tua sangat penting selama fase awal transformasi dan pertumbuhan anak. Selama masa bayi, anak-anak menunjukkan ketergantungan yang nyata pada orang tua mereka karena kerentanan mereka dan segudang ancaman yang mungkin dihadapi mereka. Sangat penting bahwa anak-anak menerima banyak cinta dan kasih sayang selama tahap perkembangan ini untuk memastikan perkembangan normal kehidupan mereka. Unit keluarga memberikan efek menguntungkan dan merugikan pada perkembangan emosional anak. Penting bagi orang tua untuk menyadari pentingnya keharmonisan keluarga dan untuk tetap selaras dengan kebutuhan psikologis anak mereka, terutama kebutuhan akan ketenangan emosional.

2. Upaya meningkatkan kematangan emosi

Kematangan emosional remaja dapat ditingkatkan, seperti yang dikemukakan oleh Hurlock (dalam Fitri dan Adelya, 2017), yang menegaskan bahwa untuk mencapai kematangan emosional, remaja harus memperoleh gambaran tentang situasi-situasi yang dapat menimbulkan reaksi emosional, dengan cara menceritakan berbagai masalah pribadi dengan orang lain. Remaja menunjukkan kecenderungan untuk mengungkapkan segudang masalah dan tantangan yang mereka hadapi. Seperti dicatat oleh Prayitno dkk (2014), layanan konseling individual berfungsi sebagai sumber daya yang berharga dalam membantu siswa dalam menavigasi dilema pribadi mereka melalui pendekatan yang disesuaikan, terutama bagi mereka yang menunjukkan tingkat kematangan emosional yang lebih rendah, sehingga mendorong peningkatan perkembangan emosional mereka selama sesi konseling individu. Selanjutnya, layanan bimbingan kelompok berkontribusi pada pengembangan pribadi, karena inisiatif ini membantu individu dalam merumuskan rencana dan membuat keputusan yang dianggap tepat (Prayitno dkk., 2014). Sebagai kesimpulan, dapat disimpulkan bahwa strategi untuk meningkatkan kematangan emosional peserta didik dapat diterapkan dengan mendorong mereka untuk curhat pada individu tepercaya mengenai berbagai tantangan yang mereka hadapi, terlibat dalam aktivitas fisik yang ketat, berpartisipasi dalam tugas rekreasi atau melelahkan, dan mengekspresikan

emosi melalui tawa atau air mata. Selain itu, konselor bimbingan atau pendidik memainkan peran penting dalam menumbuhkan kematangan emosi peserta didik dengan menawarkan banyak layanan yang bertujuan untuk mengurangi dan mencegah potensi efek buruk yang terkait dengan tantangan kematangan emosi.

SIMPULAN

Perilaku *bullying* yang sering dapat menimbulkan trauma pada korban, sehingga mempengaruhi perkembangan pendidikan pelajar. Fenomena *bullying* dalam lingkungan sekolah dapat menimbulkan lingkungan yang kontraproduktif terhadap perkembangan holistik peserta didik, baik dalam konteks akademis maupun sosial. Perilaku *bullying* dapat memberikan efek merusak pada peserta didik, menimbulkan sentimen yang tidak diinginkan dan penolakan sosial di lingkungan sekitarnya. Dampak ini akan selalu mempengaruhi berbagai kegiatan yang dilakukan oleh peserta didik dalam lingkungan sekolah. Untuk mengurangi perilaku *bullying*, sangat penting bagi peserta didik untuk menumbuhkan keterampilan pengaturan diri dan manajemen emosi yang mahir. Atribut ini menunjukkan individu yang memiliki kematangan emosi. Akibatnya, peserta didik yang menunjukkan kematangan emosi cenderung menunjukkan empati yang tinggi, memiliki kemampuan untuk menavigasi emosi negatif seperti kemarahan, frustrasi, atau ketakutan, dan menunjukkan kehati-hatian dalam mengatasi situasi sosial.

DAFTAR PUSTAKA

- Agisyaputri, E., Nadhirah, N., & Saripah, I. (2023). Identifikasi fenomena perilaku *bullying* pada remaja. *Jurnal Bimbingan Konseling Dan Psikologi*, 3(1), 19-30.
- Anggraini, N. (2021). *Peran Guru Dalam Mengatasi Perilaku Bullying Pada Peserta Didik Kelas IV SD Negeri Banding Kecamatan Rajabasa Kabupaten Lampung Selatan* (Doctoral dissertation, UIN Raden Intan Lampung).
- Abdussalam, M. S. (2018, July 27). 8 dari 10 anak Indonesia pernah di bully, harus segera di akhiri karena bisa bunuh diri. [jabar.tribunnews.com. http://jabar.tribunnews.com/2018/07/27/8-dari-10-anak-indonesia-pernah-di-bully-harus-segera-diakhiri-karena-bisa-bunuh-diri](http://jabar.tribunnews.com/2018/07/27/8-dari-10-anak-indonesia-pernah-di-bully-harus-segera-diakhiri-karena-bisa-bunuh-diri).
- Ali, M & Asrori, M. (2012). *Psikologi remaja perkembangan peserta didik*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Aridhona, J. (2017). Hubungan antara kecerdasan spiritual dan kematangan emosi dengan penyesuaian diri remaja. *Intuisi: Jurnal Psikologi Ilmiah*, 9(3), 224-233.
- Astuti, P. R. (2008). *Meredam Bullying (3 Cara Efektif Mengatasi Kekerasan pada Anak)*. Jakarta: Grasindo.
- Aulina, N. (2019). Konsep diri, kematangan emosi, dan perilaku *bullying* pada remaja. *Cognicia*, 7(4), 434-445.
- Bete, M. N., & Arifin, A. (2023). Peran Guru Dalam Mengatasi *Bullying* Di Sma Negeri Sasitamean Kecamatan Sasitamean Kabupaten Malaka. *Jurnal Ilmu Pendidikan* (JIP), 8(1), 15-25.

- Bruyn, E. H., Cillessen, A. H. N., & Wissink, I. B. (2010). Associations of peer acceptance and perceived popularity with bullying and victimization in early adolescence. *The Journal of Early Adolescence*, 3, 543–566.
- Bungin, B. (2021). *Metodologi Penelitian Kualitatif Aktualisasi Metodologis Kearah Ragam Varian Kontemporer*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Caruso, D. R., & Salovey, P. (2004). *The Emotionally Intelligent Manager: How to Develop and Use the Four Key Emotional Skills of Leadership*. John Wiley & Sons.
- Evans, C. B., Smokowski, P. R., Rose, R. A., Mercado, M. C., & Marshall, K. J. (2019). Cumulative bullying experiences, adolescent behavioral and mental health, and academic achievement: An integrative model of perpetration, victimization, and bystander behavior. *Journal of child and family studies*, 28, 2415-2428.
- Fanti, K. A., Frick, P. J., & Georgiou, S. (2008). Linking Callous-Unemotional Traits to Instrumental and Non-Instrumental Forms of Aggression. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 31(4), 285–298.
- Farrington, D. P., & Ttofi, M. (2011). Bullying as a predictor of offending, violence, and later life outcomes. *Criminal Behaviour and Mental Health*, 21(2), 90–98.
- Fitri, N. F., & Adelya, B. (2017). Kematangan emosi remaja dalam pengentasan masalah. *JPGI (Jurnal Penelitian Guru Indonesia)*, 2(2), 30-39.
- Fitri, R., & Rinaldi, R. (2019). Hubungan Antara Kematangan Emosi dengan Penyesuaian Diri Pada Remaja. *Jurnal Riset Psikologi*, 2019(2).
- Gustiwan, J., Karneli, Y., Miaz, Y., & Firman, F. (2021). Pembinaan Karakter Hormat dan Tanggung Jawab Anak untuk Pencegahan *Bullying* di Sekolah Dasar. *Jurnal Basicedu*, 5(5), 3216-3223.
- Hawley, P. H. (2003). Prosocial and coercive configurations of resource control in early adolescence: A case for the well-adapted Machiavellian. *Merrill-Palmer Quarterly*, 49(3), 279–309.
- Healy, K. L., Sanders, M. R., & Lyer, A. (2015). Parenting practices, children's peer relationships and being bullied at school. *Journal of Child and Family Study*, 24, 127–140.
- Hurlock, E.B. (2003). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Irani, L. C., Handarini, D. M., & Fauzan, L. (2024). Pengembangan panduan pelatihan keterampilan mengelola emosi sebagai upaya preventif perilaku bullying siswa sekolah menengah pertama. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 3(1), 11.
- Isabela, M., & Anggraini, S. (2024). Hubungan Kematangan Emosi dengan Perilaku *Bullying* pada Siswa. *Journal on Education*, 6(3), 16998-17009.
- Kharis, A. (2019). Dampak *Bullying* Terhadap Perilaku Remaja (Studi pada SMKN 5 Mataram). *JIAP (Jurnal Ilmu Administrasi Publik)*, 7(1), 44-55.
- Komarudin, K. (2016). Membentuk kematangan emosi dan kekuatan berpikir positif pada remaja melalui pendidikan jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 12(2), 67-75.

- Lestari, W. S. (2016). Analisis Faktor-faktor Penyebab *Bullying* Di Kalangan Peserta Didik. *SOSIO DIDAKTIKA: Social Science Education Journal*, 3(2), 147-157.
- Lexy J. Moleong. (2018). *Metodologi penelitian Kualitatif dan Kuantitatif*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Maryam, S., & Fatmawati, F. (2024). Kematangan emosi remaja pelaku *bullying*. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 3(2), 13.
- Mazzone, A., & Camodeca, M. (2019). Bullying and moral disengagement in early adolescence: Do personality and family functioning matter?. *Journal of Child and Family Studies*, 28, 2120-2130.
- Mitsopoulou, E., & Giovazolias, T. (2015). Personality traits, empathy and bullying behavior: A meta-analytic approach. *Aggression and Violent Behavior*, 21, 61–72.
- Muhopilah, P., & Tentama, F. (2019). Faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku *bullying*. *Jurnal Psikologi Terapan Dan Pendidikan*, 1(2), 99.
- Oktaviany, D., & Ramadan, Z. H. (2023). Analisis Dampak *Bullying* Terhadap Psikologi Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Educatio Fkip Unma*, 9(3), 1245–1251.
- Olweus, D. (1993). *Bullying at school: What we know and what we can do*. Victoria: Blackwell Publishing
- Putri, D. A. S. A., & Masnawati, E. (2024). Kasus *Bullying* di Sekolah Penyebab Cara Mengatasi dan Dampaknya bagi Masa Depan Anak. *IEMJ: Islamic Education Management Journal*, 4(2), 1-10.
- Prayitno. 2012. *Seri Panduan Layanan dan Kegiatan Pendukung Konseling*. Padang: BK FIP UNP.
- Rahmat, N. I., Hastuti, I. D., & Nizaar, M. (2023). Analisis faktor-faktor yang menyebabkan *bullying* di madrasah ibtidaiyah. *Jurnal Basicedu*, 7(6), 3804-3815.
- Reisen, A., Viana, M. C., & dos Santos Neto, E. T. (2019). Adverse childhood experiences and bullying in late adolescence in a metropolitan region of Brazil. *Child Abuse & Neglect*, 92, 146–156.
- Salim & Syahrums. (2012). *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: Citapustaka Media.
- Safaat, R. A. (2023). Tindakan *Bullying* di Lingkungan Sekolah yang Dilakukan Para Remaja. *Jurnal Global Ilmiah*, 1(2), 97-100.
- Saifullah, F. (2015). Hubungan antara konsep diri dengan *bullying*. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 3(3), 289-301.
- Sarwono, J. (2006). *Metode Penelitian Kuantitatif & Kualitatif*. Graha Ilmu.
- Sari, S. (2018). Hubungan kematangan emosi dengan kecenderungan perilaku *bullying* pada remaja akhir di SMA XI Yogyakarta. *Skripsi*, Universitas Islam Indonesia, Yogyakarta.
- Semiawan, C. (2010). *Metode Penelitian Kualitatif*. Jakarta: PT Grasindo.
- Setiyanawati, T. (2023). Perilaku *Bullying* Siswa Sekolah Menengah Atas Di Lingkungan Sekolah. *Journal Of Innovation Research And Knowledge*, 3(5), 89.
- Sidiq. (2018). *Refrensi Ilmu Sosial di Era Digital*. Jakarta: PT Raja Grafindo.
- Smokowski, P. R., & Kopasz, K. H. (2005). Bullying in school: An overview of types, effects. *National Association of Social Workes*, 27(2), 101-110.
- Sugiyono. (2020). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

- Tirmidziani, A., Farida, N. S., Lestari, R. F., Trianita, R., Khoerunnisa, S., & Khomaeny, E. F. F. (2018). Upaya menghindari *bullying* pada anak usia dini melalui parenting. *Early Childhood: Jurnal Pendidikan*, 2(1), 59-65.
- Thornberg, R., & Jungert, T. (2017). Callous-Unemotional Traits, Harm-Effect Moral Reasoning, and Bullying Among Swedish Children. *Child & Youth Care Forum*, 46(4), 559–575.
- Usman, I. (2013). Kepribadian, komunikasi, kelompok teman sebaya, iklim sekolah dan perilaku *bullying*. *Humanitas*, 10(1), 49.
- Utami, T. W., Astuti, Y. S., & Livana, P. (2019). Hubungan Kecemasan Dan Perilaku *Bullying* Anak Sekolah. *Jurnal Pendidikan Keperawatan Indonesia*, 2(1), 1–6.
- Walgito, B. (2005). *Pengantar Psikologi Umum*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Williford, A., Boulton, A. J., Forrest-Bank, S. S., Bender, K. A., Dieterich, W. A., & Jenson, J. M. (2016, August). The effect of bullying and victimization on cognitive empathy development during the transition to middle school. In *Child & Youth Care Forum* (Vol. 45, pp. 525-541). Springer US.
- Widodo, Y. P., Hidayat, F., & Wiyoga, W. A. (2022). Hubungan Kematangan Emosi dengan Perilaku *Cyberbullying* di SMK N 1 Bumijawa. *Bhamada: Jurnal Ilmu dan Teknologi Kesehatan (E-Journal)*, 13(2), 55-63.
- Zed, M. (2008). *Metode Penelitian Kepustakaan*. Jakarta: Yayasan Obor Indonesia.