



JURNAL ILMIAH MULTIDISIPLIN ILMU

Halaman Jurnal: <https://journal.smartpublisher.id/index.php/jimi>

Halaman UTAMA Jurnal : <https://journal.smartpublisher.id/>



DOI: <https://doi.org/10.69714/9c23fn92>

PENGARUH KONSELING CBT TERHADAP PENINGKATAN KEMATANGAN EMOSI PADA SISWA DENGAN KECENDERUNGAN PERILAKU BULLYING

Tsabita Bella Shahwah^{a*}, Purwati^b

^a Fakultas Psikologi / Jurusan Psikologi; bellashahwah01@student.uns.ac.id, Universitas Sebelas Maret; Jl. Ir. Sutami No. 36A, Ketingan, Jebres, Kota Surakarta, Jawa Tengah 57126

^b Fakultas Psikologi / Jurusan Psikologi; bupurwati@staff.uns.ac.id, Universitas Sebelas Maret; Jl. Ir. Sutami No. 36A, Ketingan, Jebres, Kota Surakarta, Jawa Tengah 57126

* Penulis Korespondensi: Tsabita Bella Shahwah

ABSTRACT

Bullying in schools remains a serious problem related to adolescents' internal psychological state, particularly their emotional maturity. This study aims to examine the effect of group counseling based on Cognitive Behavioral Therapy (CBT) on improving emotional maturity among students with a tendency toward bullying behavior. This study employed a quantitative approach using a true experimental design: a Matched-Pairs Pretest-Posttest Control Group Design. The independent variable in this study was group CBT counseling, while the dependent variable was emotional maturity, measured using the Emotional Maturity Scale with 21 valid items. Subjects were selected through screening using the 18-item Bullying Behavior Scale from the entire population of 168 students. Sampling was conducted using a purposive sampling technique, with the inclusion criterion being students who scored in the high category for bullying tendencies. This resulted in a sample of 12 students, divided into an experimental group (n=6) that received CBT intervention and a control group (n=6) that received positive psychology intervention. Data analysis was performed using paired-samples t-tests and independent-samples t-tests with the assistance of the Jamovi software. The results of the paired samples t-test showed a significant increase in emotional maturity in the experimental group after receiving the CBT intervention ($p < 0.001$). The results of the independent samples t-test showed a significant difference between the posttest scores of the experimental group and the control group ($p=0.001$), with an effect size (Cohen's d) of 1.335, which is classified as large. Based on these results, CBT-based group counseling was found to have a significant effect on improving emotional maturity in students with a tendency toward bullying behavior.

Keywords: *cognitive behavioral therapy; emotional maturity; bullying behavior; group counseling*

Abstrak

Perilaku *bullying* di lingkungan sekolah masih menjadi permasalahan serius yang berkaitan dengan kondisi psikologis internal remaja, salah satunya kematangan emosi. Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh konseling kelompok berbasis *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) terhadap peningkatan kematangan emosi pada siswa dengan kecenderungan perilaku *bullying*. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *true experimental Matched-Pairs Pretest-Posttest Control Group Design*. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah konseling kelompok CBT, sedangkan variabel terikat adalah kematangan emosi yang diukur menggunakan Skala Kematangan Emosi dengan 21 item valid. Seleksi subjek dilakukan melalui *screening* menggunakan Skala Perilaku *Bullying* dengan 18 item valid terhadap seluruh populasi yang berjumlah 168 siswa. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* dengan kriteria inklusi siswa yang memiliki skor kecenderungan *bullying* kategori tinggi, sehingga diperoleh 12 siswa yang terbagi menjadi kelompok eksperimen (n=6) yang mendapat intervensi CBT dan kelompok kontrol (n=6) yang mendapat intervensi psikologi positif. Analisis data menggunakan *paired samples t-test* dan *independent samples t-test* dengan bantuan program Jamovi. Hasil uji *paired samples t-test* menunjukkan peningkatan

kematangan emosi yang signifikan pada kelompok eksperimen setelah mendapatkan intervensi CBT ($p < 0,001$). Hasil uji *independent samples t-test* menunjukkan perbedaan yang signifikan antara skor posttest kelompok eksperimen dan kelompok kontrol ($p = 0,001$) dengan besaran pengaruh (Cohen's d) sebesar 1,335 yang tergolong besar. Berdasarkan hasil tersebut, konseling kelompok berbasis CBT terbukti berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kematangan emosi pada siswa dengan kecenderungan perilaku *bullying*.

Kata Kunci: cognitive behavioral therapy; kematangan emosi; konseling kelompok; perilaku bullying

1. PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan fase perkembangan yang penuh dinamika, di mana individu dihadapkan pada berbagai situasi sosial dan emosional yang menuntut kemampuan mengelola emosi secara matang [1]. Salah satu bentuk perilaku bermasalah yang dapat muncul ketika kemampuan tersebut belum berkembang optimal adalah bullying. Bullying merupakan perilaku agresif yang dilakukan secara sengaja dan berulang terhadap individu yang dianggap lebih lemah, ditandai adanya ketidakseimbangan kekuatan antara pelaku dan korban [2].

Secara global maupun nasional, bullying masih menjadi masalah yang mengkhawatirkan. UNESCO (2023) mencatat bahwa hampir satu dari tiga siswa (32%) pernah menjadi korban perundungan oleh teman sebaya di sekolah. Di Indonesia, Jaringan Pemantau Pendidikan Indonesia (JPPI) mencatat peningkatan kasus kekerasan di lingkungan pendidikan dari 194 kasus pada 2022 menjadi 573 kasus pada 2024. Kondisi serupa ditemukan di SMAN 1 Surakarta, di mana studi pendahuluan melalui wawancara bersama guru Bimbingan dan Konseling pada Juli 2025 mengungkap masih terdapat perilaku bullying, baik verbal maupun relasional, di kelas XI IPS, sehingga sekolah dan kelas tersebut ditetapkan sebagai lokasi penelitian sekaligus menjadi dasar pertimbangan pemilihan siswa dengan kecenderungan perilaku bullying sebagai kriteria sampel penelitian ini.

Tanpa penanganan pada aspek psikologis internalnya, upaya mengatasi bullying dikhawatirkan belum memberikan perubahan yang optimal. Oleh karena itu, penelitian ini berfokus pada kematangan emosi sebagai faktor psikologis internal yang dipilih karena secara teoritis berkaitan langsung dengan bagaimana seseorang merespons situasi sosial yang dapat memicu bullying. Hal ini juga didasarkan pada temuan [8] bahwa individu dengan perilaku bullying tinggi cenderung memiliki kematangan emosi yang belum optimal. Dalam kerangka teori kognitif, peningkatan kematangan emosi dapat distimulasi melalui proses restrukturisasi kognitif [2], sehingga konseling kelompok berbasis Cognitive Behavioral Therapy (CBT) dipilih sebagai intervensi karena bekerja mengubah pola pikir maladaptif menjadi adaptif dan pada akhirnya meningkatkan kontrol emosi siswa. Temuan [10] menunjukkan bahwa konseling kelompok berbasis CBT membantu siswa mengenali pikiran negatif dan mengembangkan kemampuan pengelolaan diri yang lebih sehat, sehingga dapat mempengaruhi peningkatan kematangan emosi.

Meskipun demikian, penerapan CBT pada remaja selama ini lebih banyak difokuskan pada penanganan masalah psikologis seperti depresi dan kecemasan [4], sehingga kajian mengenai pengaruh CBT terhadap peningkatan kematangan emosi masih terbatas. Penelitian terdahulu yang berkaitan dengan bullying seperti [11] dan [9] umumnya menempatkan penurunan perilaku bullying sebagai outcome utama tanpa mengkaji kematangan emosi sebagai faktor psikologis internal yang mendasarinya. Di samping itu, sebagian besar penelitian tersebut masih menggunakan desain eksperimental tanpa kelompok kontrol aktif sehingga efektivitas intervensi belum dapat diukur secara lebih objektif (Wahyuningtyas & Soedarmadji, 2020). Penelitian ini berupaya mengisi kesenjangan tersebut dengan menggunakan desain eksperimen dengan kelompok kontrol aktif yang memperoleh intervensi psikologi positif, yaitu pendekatan berbasis pengembangan emosi dan karakter positif individu, sehingga efektivitas CBT dapat dibandingkan secara lebih objektif dengan pendekatan lain yang juga berorientasi pada peningkatan kematangan emosi.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan menguji pengaruh konseling kelompok berbasis CBT terhadap peningkatan kematangan emosi pada siswa dengan kecenderungan perilaku bullying kelas XI IPS SMA Negeri 1 Surakarta, sekaligus memberikan kontribusi bagi pengembangan layanan Bimbingan dan Konseling di sekolah.

2. METODOLOGI PENELITIAN

2.1. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis *true experimental* dan desain *Matched-Pairs Pretest-Posttest Control Group Design*. Penelitian melibatkan dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen yang mendapatkan intervensi konseling kelompok CBT dan kelompok kontrol aktif yang mendapatkan intervensi psikologi positif. Kedua kelompok diberikan pretest dan posttest untuk mengukur perubahan kematangan emosi sebelum dan sesudah perlakuan.

Tabel 1. *Matched Pairs Control Group Design*

Kelas	Pretest	Treatment	Posttest
Eksperimen	O ₁	X ₁	O ₂
Kontrol	O ₃	X ₂	O ₄

Keterangan:

- O₁ = Pretest kelompok eksperimen
- O₂ = Posttest kelompok eksperimen
- O₃ = Pretest kelompok kontrol
- O₄ = Posttest kelompok kontrol
- X₁ = Perlakuan konseling CBT
- X₂ = Perlakuan psikologi positif

2.2. Partisipan

Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas XI IPS SMA Negeri 1 Surakarta tahun ajaran 2025/2026 yang berjumlah 168 siswa. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Kriteria inklusi meliputi: (1) siswa aktif kelas XI IPS; (2) memiliki skor perilaku bullying dalam kategori tinggi berdasarkan hasil *screening*; dan (3) bersedia berpartisipasi secara sukarela dengan menandatangani *informed consent*. Dari hasil *screening* diperoleh 12 siswa yang memenuhi kriteria, kemudian dibagi menggunakan teknik *matched random assignment*, yaitu memasangkan subjek berdasarkan kemiripan skor bullying lalu mengacak setiap pasangan untuk menentukan penempatan kelompok, sehingga diperoleh kelompok eksperimen (n=6) dan kelompok kontrol (n=6). Penelitian dilaksanakan di SMA Negeri 1 Surakarta pada bulan September-Oktober 2025. Penelitian ini telah memperoleh izin resmi dari SMA Negeri 1 Surakarta melalui surat izin penelitian Fakultas Nomor 1294/UN27.13/PK.01.04/2025. Sebelum pengambilan data, seluruh subjek diberikan penjelasan mengenai tujuan, prosedur, dan hak-hak sebagai partisipan, kemudian menandatangani *informed consent* sebagai bukti kesediaan berpartisipasi secara sukarela. Kerahasiaan identitas dijaga melalui penggunaan kode anonim, dan subjek berhak menolak menjawab atau mengundurkan diri kapan pun tanpa konsekuensi. Mengingat topik bullying berpotensi memunculkan ketidaknyamanan psikologis ringan, risiko tersebut diminimalkan melalui jaminan kerahasiaan data dan kebebasan partisipasi.

2.3. Instrument

Variabel kematangan emosi diukur menggunakan Skala Kematangan Emosi berdasarkan aspek [13] yang diadopsi dari Assegaf (2020) dengan 21 item valid ($r = 0,294-0,628$; $\alpha = 0,839$). Pemilihan subjek dilakukan melalui *screening* menggunakan Skala Perilaku Bullying berdasarkan aspek [12] yang diadopsi dari Handamari (2019) dengan 18 item valid.

2.4. Prosedur Intervensi

Intervensi pada kelompok eksperimen berupa konseling kelompok CBT dilaksanakan dalam tiga sesi pertemuan dengan masing-masing sesi berdurasi 45 menit oleh peneliti selaku mahasiswa Psikologi, mengacu pada modul intervensi yang telah tervalidasi secara isi, dan dilaksanakan di bawah supervisi dosen pembimbing serta guru Bimbingan dan Konseling SMA Negeri 1 Surakarta. Teknik yang digunakan meliputi *emotion journal*, analisis ABC (*Antecedent-Belief-Consequence*), *assertiveness training*, *coping timeout* dan *relapse prevention plan*. Kelompok kontrol mendapatkan intervensi psikologi positif dengan jumlah sesi yang setara. Intervensi dilaksanakan mulai 22 September hingga 9 Oktober 2025 dengan frekuensi satu sesi per minggu.

2.5. Analisis Data

Analisis data dilakukan menggunakan *paired samples t-test* untuk mengetahui perbedaan skor kematangan emosi sebelum dan sesudah intervensi pada masing-masing kelompok, serta *independent samples t-test* untuk

mengetahui perbedaan skor *posttest* antara kedua kelompok. Sebelum pengujian hipotesis, dilakukan uji asumsi normalitas (*Shapiro-Wilk*) dan homogenitas (*Levene's Test*). Seluruh analisis menggunakan bantuan program Jamovi.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1. Hasil Screening dan Deskripsi Subjek

Screening menggunakan Skala Perilaku Bullying terhadap 168 siswa menghasilkan tiga kategori. Sebanyak 12 siswa (7,1%) berada pada kategori tinggi, 26 siswa (15,5%) pada kategori sedang, dan 130 siswa (77,4%) pada kategori rendah. Dua belas siswa berkategori tinggi selanjutnya ditetapkan sebagai subjek penelitian dan dibagi secara *matched random assignment* ke dalam kelompok eksperimen dan kontrol.

Tabel 2. Distribusi Skor Perilaku Bullying Hasil Screening

Kategori	Interval Skor	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Tinggi	50 - 72	12	7,1%
Sedang	41 - 49	26	15,5%
Rendah	18 – 40	130	77,4%
Jumlah		168	100,0%

3.2. Deskripsi Data Kematangan Emosi

Statistik deskriptif skor kematangan emosi kedua kelompok disajikan pada Tabel 3. Kelompok eksperimen mengalami peningkatan mean dari 45,8 pada *pretest* menjadi 65,5 pada *posttest*, dengan selisih sebesar 19,7 poin. Kelompok kontrol juga mengalami peningkatan, dari 43,5 menjadi 54,8, dengan selisih 11,3 poin. Perbedaan peningkatan antara kedua kelompok adalah sebesar 8,4 poin.

Tabel 3. Deskripsi Data Skor Kematangan Emosi Siswa

Kelompok	Pengukuran	Mean	SD
Eksperimen	Pretest	45,8	9,50
	Posttest	65,5	9,33
Kontrol	Pretest	43,5	6,72
	Posttest	54,8	6,37

3.3. Uji Asumsi

Uji normalitas menggunakan *Shapiro-Wilk* menunjukkan bahwa data kematangan emosi pada kedua kelompok, baik *pretest* maupun *posttest* berdistribusi normal dengan nilai $p > 0,05$. Uji homogenitas dengan *Levene's Test* menunjukkan bahwa varians antar kelompok bersifat homogen, dengan nilai signifikansi *pretest* sebesar 0,294 dan *posttest* sebesar 0,226. Terpuhinya kedua asumsi ini menjadi dasar penggunaan uji statistik parametrik pada tahap selanjutnya.

Tabel 4. Hasil Uji Normalitas Kematangan Emosi

Kelompok	Pengukuran	p	Keterangan
Eksperimen	Pretest	0,390	Normal
	Posttest	0,205	Normal
Kontrol	Pretest	0,736	Normal

Posttest	0,164	Normal
----------	-------	--------

Tabel 5. Hasil Uji Homogenitas Kematangan Emosi

Variabel	p	Keterangan
Pretest Kematangan Emosi	0,294	Homogen
Posttest Kematangan Emosi	0,226	Homogen

3.4. Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis dilakukan melalui dua tahap. Pertama, *paired samples t-test* untuk mengetahui perbedaan skor *pretest-posttest* pada masing-masing kelompok. Kedua, *independent samples t-test* untuk mengetahui perbedaan *posttest* antara kelompok eksperimen dan kontrol.

Tabel 6. Hasil Uji Paired Samples T-Test Skor Kematangan Emosi

Kelompok	t	df	p
Eksperimen	-10,7	5	< 0,001
Kontrol	-12,3	5	< 0,001

Tabel 7. Hasil Uji Independent Samples T-Test Skor Kematangan Emosi

Kelompok	Mean Posttest	t	df	p	Effect Size
Eksperimen	65,5	2,33	10	0,001	1,335
Kontrol	54,8				

Berdasarkan Tabel 14, diperoleh nilai signifikansi (p) sebesar 0,001 ($p < 0,05$), yang menunjukkan adanya perbedaan signifikan pada rata-rata skor *posttest* antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Hal ini didukung oleh data deskriptif yang menunjukkan bahwa mean *posttest* kelompok eksperimen sebesar 65,5 lebih tinggi dibandingkan mean *posttest* kelompok kontrol sebesar 54,8. Besaran perbedaan tersebut diukur melalui perhitungan *effect size*, dengan nilai *Cohen's d* sebesar 1,335 yang termasuk dalam kategori besar (*large*).

3.5. Pembahasan

Temuan penelitian ini membuktikan bahwa konseling kelompok berbasis CBT berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kematangan emosi. Siswa yang terlibat dalam perilaku *bullying* umumnya mengalami ketegangan emosional internal yang sulit dikontrol dan termanifestasi negatif dalam interaksi sosial [6]. Kondisi ini mencerminkan rendahnya kematangan emosi. Menurut [13], individu yang memiliki kematangan emosi mampu mengendalikan serta mengekspresikan emosinya secara tepat sehingga dapat merespons berbagai situasi sosial secara lebih objektif dan adaptif. Secara empiris, penelitian terhadap remaja pelaku *bullying* menunjukkan bahwa sebagian besar (80,65%) memiliki kematangan emosi kategori rendah [8].

Mekanisme restrukturisasi kognitif CBT diwujudkan melalui tiga sesi intervensi. Pada sesi pertama, siswa diajak mengenali emosi dan pola perilakunya melalui *emotion journal*, sehingga terbentuk kesadaran awal terhadap kondisi diri secara lebih realistis. Pada sesi kedua, analisis ABC membantu siswa menelaah hubungan antara situasi, pikiran, dan konsekuensi perilaku, dilanjutkan dengan *assertiveness training* yang melatih ekspresi emosi secara lebih tepat. Pada sesi ketiga, *coping timeout* melatih siswa untuk memberi jeda sebelum bereaksi, sementara *relapse prevention plan* mendorong komitmen mempertahankan perubahan. Perubahan pada cara siswa memaknai situasi sosial secara bertahap mendorong perubahan pada cara mengelola dan mengekspresikan emosi. Penelitian [4] memperkuat hal ini dengan menunjukkan bahwa CBT

membantu individu mengenali distorsi kognitif sehingga mereka mampu mengelola emosi lebih baik, yang terbukti dari peningkatan skor kematangan emosi yang signifikan.

Efektivitas intervensi juga didukung oleh format konseling kelompok. Melalui kelompok, siswa memperoleh kesempatan berbagi pengalaman, mendengarkan perspektif teman sebaya, serta menerima umpan balik mengenai cara mereka memahami dan merespons situasi sosial. Penelitian [5] menunjukkan bahwa konseling kelompok mampu meningkatkan kemampuan interpersonal dan pemahaman diri melalui dinamika kelompok. Temuan [14] menjelaskan bahwa dinamika kelompok berperan sebagai faktor terapeutik yang mendorong perubahan psikologis. Teori Pembelajaran Sosial [1] turut menjelaskan bahwa individu dapat mempelajari perilaku baru melalui observasi terhadap orang lain dalam kelompok.

Kelompok kontrol yang memperoleh intervensi psikologi positif juga menunjukkan peningkatan kematangan emosi yang signifikan ($p < 0,001$). Hal ini konsisten dengan penelitian [7] yang menunjukkan bahwa intervensi psikologi positif dapat meningkatkan kematangan emosi pada remaja, serta dengan *Broaden and Build Theory* dari [2] yang menjelaskan bahwa emosi positif memperluas kapasitas berpikir dan membangun sumber daya psikologis jangka panjang. Meskipun demikian, peningkatan kelompok kontrol lebih kecil dibandingkan kelompok eksperimen, dengan selisih mean *posttest* sebesar 17,5 poin, dan perbedaan tersebut signifikan secara statistik ($p = 0,001$). Besaran perbedaan tersebut diukur melalui perhitungan *effect size*, dengan nilai *Cohen's d* sebesar 1,335 yang termasuk dalam kategori besar (*large*). Perbedaan ini dapat dipahami karena CBT secara langsung menargetkan pola pikir yang mendasari respons emosional, sedangkan psikologi positif lebih berfokus pada penguatan pengalaman dan emosi positif.

Penelitian ini memperluas temuan terdahulu dengan menempatkan kematangan emosi sebagai variabel dependen, bukan sekadar penurunan perilaku *bullying* [11] ; [10]. Penggunaan *active control group* memungkinkan pengaruh intervensi terlihat lebih objektif, berbeda dengan penelitian sebelumnya yang menggunakan desain *pra-eksperimental* tanpa kelompok kontrol aktif [9]. Dalam kerangka Teori Kognitif Sosial [1], perubahan pada faktor personal melalui modifikasi kognitif CBT berpotensi membawa perubahan yang lebih mendasar pada cara individu merespons situasi sosial.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok berbasis *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kematangan emosi pada siswa dengan kecenderungan perilaku *bullying*. Peningkatan kematangan emosi pada kelompok yang memperoleh intervensi CBT lebih tinggi dibandingkan kelompok yang memperoleh intervensi psikologi positif, karena CBT secara langsung menargetkan pola pikir yang mendasari respons emosional siswa melalui restrukturisasi kognitif. Pendekatan CBT terbukti membantu siswa mengenali hubungan antara pikiran, emosi, dan perilaku, sehingga siswa mampu memahami situasi sosial secara lebih realistis dan mengembangkan respons emosional yang lebih tepat. Hasil penelitian ini memiliki implikasi praktis bagi layanan Bimbingan dan Konseling di sekolah, di mana konseling kelompok berbasis CBT dapat diintegrasikan guru BK ke dalam layanan reguler sebagai alternatif intervensi bagi siswa yang menunjukkan kesulitan dalam pengelolaan emosi, sehingga penguatan psikologis siswa tidak hanya berfokus pada pengurangan perilaku tampak tetapi juga pada aspek internal yang mendasarinya. Peneliti selanjutnya disarankan untuk menambahkan pengukuran tindak lanjut (*follow-up*) guna mengetahui keberlangsungan efek intervensi dalam jangka panjang, memperpanjang durasi intervensi dengan menambah jumlah sesi agar peserta dapat menginternalisasi materi secara lebih memadai, melibatkan observer independen untuk meningkatkan objektivitas evaluasi pelaksanaan intervensi, serta tidak membatasi pemilihan subjek hanya pada kelompok dengan skor ekstrem guna menghindari bias (*regression to the mean*).

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Bandura, *Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory*. Prentice-Hall, 1986.
- [2] Beck, A. T. (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. International Universities Press.
- [3] L. Fredrickson, "The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions," *American Psychologist*, vol. 56, no. 3, pp. 218–226, 2001, doi: 10.1037/0003-066X.56.3.218.
- [4] S. P. Ganorkar and D. S. D. Shende, "A study of application of NLP, CBT, and DBT as social work intervention tools to improve emotional maturity and minimize aggression in students residing in tribal

- hostels in Amravati City," *International Journal of Advance and Applied Research*, vol. 6, no. 2, pp. 267–270, 2025.
- [5] A. Habsy, F. Oktafiani, O. Z. Aji, and N. Mahmudah, "Konsep dasar pendekatan kelompok dalam bimbingan dan konseling," *Jurnal Pendidikan Non Formal*, vol. 1, no. 4, pp. 1–12, 2024, doi: 10.47134/jpn.v1i4.430.
- [6] M. Isabela and S. Anggraini, "Hubungan kematangan emosi dengan perilaku bullying pada siswa," *Journal on Education*, vol. 6, no. 3, pp. 16998–17009, 2024.
- [7] R. Mashhadi, A. Arab, and H. Jenaabadi, "Comparing the impact of positive intervention and mindfulness-based cognitive therapy intervention on emotional maturity," *Research in Cognitive and Behavioral Sciences*, vol. 12, no. 1, pp. 17–42, 2022.
- [8] S. Maryam and F. Fatmawati, "Kematangan emosi remaja pelaku bullying," *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, vol. 3, no. 2, pp. 69–74, 2018, doi: 10.17977/um001v3i22018p069.
- [9] M. Mazidah, "Efektivitas konseling kelompok berbasis CBT terhadap perilaku bullying pada siswa SMA," *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, vol. 9, no. 1, pp. 45–58, 2022.
- [10] Pardi and E. Wahyuni, "Konseling kognitif-behavioral-terapi (CBT) mengatasi perilaku remaja yang marah," *Journal of Comprehensive Science*, vol. 3, no. 11, pp. 5083–5090, 2024.
- [11] S. Sa'adah, M. E. Wibowo, and S. Sunawan, "The effectiveness of Cognitive Behavior Therapy counseling to reduce bullying behavior," *Jurnal Bimbingan Konseling*, vol. 10, no. 2, pp. 12–122, 2021, doi: 10.15294/jubk.v10i2.49313.
- [12] K. Sullivan, *The Anti-Bullying Handbook*, 2nd ed. SAGE Publications, 2011.
- [13] B. Walgito, *Pengantar Psikologi Umum*. Andi, 2002.
- [14] D. Yalom and M. Leszcz, *The Theory and Practice of Group Psychotherapy*, 6th ed. Basic Books, 2020.