

Pendampingan Siswa dalam Meningkatkan Pemahaman tentang Kematangan Emosi melalui *Cinematherapy* Bermuatan Kearifan Lokal

Zubaidah¹, Ninil Elfira², Nur Hasanah Harahap³, Yulianti⁴, Dinny Rahmayanti⁵

^{1,2,3,4,5}Universitas Jambi, Indonesia

Email: zubaidah89@unja.ac.id¹, ninilelfira@unja.ac.id²,
nurhasanahhrhp05@unja.ac.id³, yulianti@unja.ac.id⁴, dinnyrahmayanty@unja.ac.id⁵

Corresponding Author: *Zubaidah

ABSTRAK

Kematangan emosi merupakan kecakapan individu mengelola serta mengekspresikan emosi secara adaptif dan menjadi prasyarat penting bagi perkembangan psikososial remaja. Ia mencakup kemampuan mengenali, meregulasi, dan mengungkapkan emosi secara sehat. Program pengabdian ini dirancang untuk mendampingi siswa memperdalam pemahaman tentang kematangan emosi melalui pendekatan *cinematherapy* yang diperkaya kearifan lokal. Pada konteks sekolah, kematangan emosi berkontribusi langsung terhadap motivasi belajar, kualitas relasi sosial, dan kontrol diri. *Cinematherapy* dipilih karena efektif sebagai media reflektif-interaktif, sementara muatan budaya lokal disisipkan untuk memperteguh identitas kultural dan internalisasi nilai moral. Kegiatan dilaksanakan berjenjang: asesmen awal, kurasi film bernuansa kearifan lokal, pemutaran terpandu disertai dialog reflektif, dan evaluasi pemahaman. Hasil menunjukkan peningkatan kemampuan siswa dalam mengenali, memahami, dan mengelola emosi secara lebih adaptif. Temuan ini menegaskan bahwa *cinematherapy* berbasis kearifan lokal layak dipertimbangkan sebagai alternatif metode bimbingan untuk memperkuat kematangan emosi di lingkungan sekolah..

Kata Kunci: Pendampingan Siswa, Kematangan Emosi, *Cinematherapy*, Kearifan Lokal

ABSTRACT

Emotional maturity is an individual's ability to manage and express emotions adaptively and is an important prerequisite for adolescent psychosocial development. It includes the ability to recognize, regulate, and express emotions in a healthy manner. This community service program is designed to assist students in deepening their understanding of emotional maturity through a cinematherapy approach enriched with local wisdom. In the school context, emotional maturity contributes directly to learning motivation, social relationship quality, and self-control. Cinematherapy was chosen because it is effective as a reflective-interactive medium, while local cultural content was inserted to strengthen cultural identity and internalization of moral values. The activities were carried out in stages: initial assessment, curation of films with local wisdom nuances, guided screenings accompanied by reflective dialogue, and evaluation of understanding. The results showed an increase in students' ability to recognize, understand, and manage emotions more adaptively. These findings confirm that local wisdom-based cinematherapy is worth considering as an alternative guidance method to strengthen emotional maturity in the school environment.

Keywords: Student Guidance, Emotional Maturity, *Cinematherapy*, Local Wisdom

PENDAHULUAN

Kematangan emosi merupakan penanda penting dalam perkembangan peserta didik, meliputi kemampuan mengendalikan perasaan, menunda kepuasan, dan menjalin interaksi positif dengan orang lain. Ketidakmatangan emosi pada siswa sering berujung pada kesulitan belajar, konflik sosial, serta masalah perilaku. Karena itu, penguatan kematangan emosi tidak hanya berdampak pada capaian akademik, tetapi juga pada kualitas relasi sosial dan kesehatan mental. Implikasinya, pembelajaran yang mendukung tumbuhnya kematangan emosi perlu diintegrasikan dalam pendidikan agar siswa lebih siap menghadapi tantangan, baik di dalam maupun di luar sekolah.

Pada masa remaja, otak masih berkembang; bagian yang berperan dalam pengambilan keputusan rasional dan pengendalian impuls – prefrontal cortex – belum bekerja optimal. Kondisi ini membuat remaja cenderung lebih reaktif dan kurang terkontrol emosinya (Casey, Jones, & Somerville, 2011). Diperlukan pendekatan yang membantu siswa mengembangkan pengelolaan emosi secara sehat menuju kematangan emosi yang baik. Layanan Bimbingan dan Konseling di sekolah merupakan wahana strategis untuk itu, terutama melalui pendekatan yang inovatif.

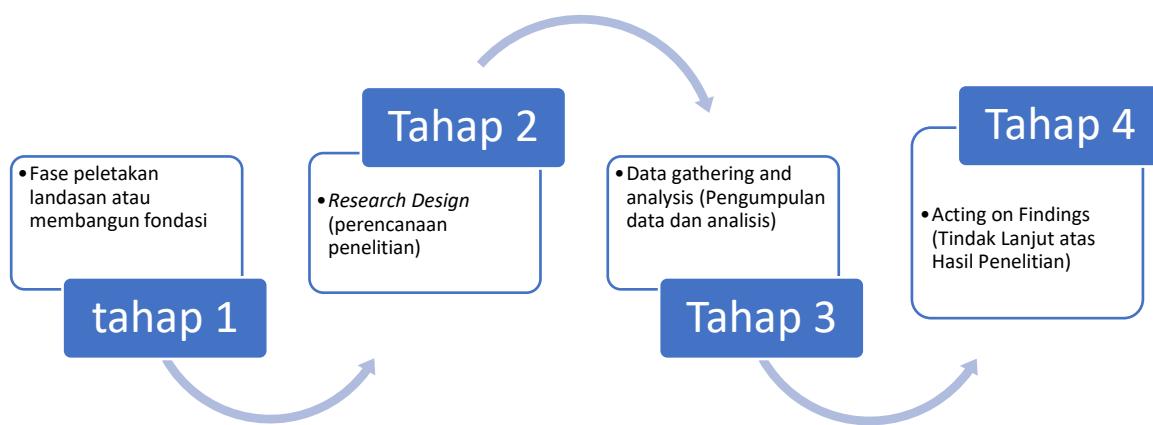
Salah satu pendekatan yang relevan ialah *cinematherapy*, yakni pemanfaatan film sebagai media konseling dan pendidikan emosional. Narasi film yang kaya nilai kehidupan dapat memicu refleksi diri, menumbuhkan empati, dan mempermudah pemahaman dinamika emosi. Ketika dipadukan dengan **kearifan lokal**, pembelajaran emosional menjadi lebih kontekstual: identitas budaya diperkuat, nilai moral terinternalisasi, dan relevansi materi dengan kehidupan sehari-hari siswa meningkat. Dengan demikian, kegiatan pengabdian ini diharapkan membantu siswa memahami kematangan emosi secara kreatif, bermakna, dan sesuai konteks.

Cinematherapy (terapi film) sendiri merupakan pendekatan konseling yang memanfaatkan kekuatan narasi visual dan prinsip-prinsip psikologi untuk memfasilitasi proses pemulihan, refleksi, dan pertumbuhan personal (Chalimatussaidah & Restu, 2021). Integrasi kearifan lokal dalam pendidikan emosi bukan sekadar pelestarian budaya, melainkan strategi holistik untuk membangun kecerdasan emosional yang berkelanjutan, kontekstual, dan bermakna bagi generasi muda Indonesia. Atas dasar urgensi tersebut, pendampingan kepada sekolah terkait praktik *cinematherapy* dipandang penting guna meningkatkan kematangan emosi siswa. Tujuan yang diharapkan antara lain:

1. Meningkatkan regulasi emosi: melalui film bermuatan lokal, siswa belajar mengidentifikasi, memahami, dan mengelola emosi secara konstruktif – dengan harapan berlanjut sebagai program berkelanjutan.
2. Mengembangkan kestabilan emosi: sesi refleksi dan identifikasi karakter membantu siswa mencapai keseimbangan emosi yang lebih baik, serta mendorong keberlanjutan praktiknya di sekolah.
3. Memperkuat empati dan perilaku prososial: *cinematherapy* berbasis kearifan lokal memfasilitasi tumbuhnya empati dan tindakan prososial dalam keseharian, sehingga dampaknya tidak hanya sesaat tetapi berkelanjutan.

METODE PENELITIAN

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan di salah satu sekolah menengah dengan peserta 30 siswa. Metode yang digunakan adalah dengan menggunakan pendekatan CBPR (Community- Based Participatory Research). Dimana kegiatan pengabdian dilakukan pada komunitas berupa siswa SMP dengan mengedepankan fungsi sebuah penelitian yakni *knowledge production* (produksi pengetahuan). Adapun tahapan dalam setiap kegiatan pengabdian ini dapat dilihat pada gambar 1 berikut ini:



Gambar 1. Metode Pelaksanaan Pengabdian CCBR (Afandi, 2013)

1. Fase peletakan landasan atau membangun fondasi

Pada tahap ini, fokus kegiatan diarahkan pada pelaksanaan sosialisasi sebagai langkah awal Tim di lokasi pengabdian, yakni SMPN 22 Kota Jambi. Sebelum pelaksanaan, Tim menyiapkan jadwal dan tempat, melengkapi kebutuhan perangkat elektronik pendukung, serta menata materi yang akan dipresentasikan. Sosialisasi dilaksanakan sebagai bagian dari persiapan sekaligus untuk menyampaikan tujuan, ruang lingkup, dan rencana pelaksanaan program pengabdian.

2. Perencanaan Penelitian

Pada tahap kedua, fokus diarahkan pada perancangan kegiatan secara sistematis dan terperinci. Seluruh rangkaian disusun untuk memastikan pendampingan yang menyenangkan bagi siswa, dengan pelaksanaan tatap muka di ruang kelas. Peserta dipersiapkan lebih rinci agar proses berjalan efektif dan efisien, sehingga mereka memperoleh pengalaman belajar yang positif sepanjang kegiatan. Pengumpulan data dan analisis

3. Pada tahap ini kegiatan pengabdian lebih ditekankan pada pelaksanaan kegiatan pengabdian itu sendiri. Kegiatan tersebut merupakan tahapan inti untuk mendapatkan data. Adapun proses atau bentuk kegiatannya terdiri atas:

- Sesi Nonton Bersama: siswa menyaksikan film terpilih.
- Diskusi Terarah: fasilitator memandu refleksi, menanyakan pengalaman emosional yang muncul, serta mengaitkan dengan konteks budaya lokal.
- Latihan Aplikasi: siswa diajak bermain peran (role play) untuk melatih respon emosional sehat, serta mencerikatan emosi apa yang mereka rasakan dari alur cerita film tersebut. Adapun komponen kematangan emosi yang diperkuat adalah (1) pengenalan emosi (Emotional Awareness), (2) Pengendalian Emosi (Emotional Control) (3) Motivasi Emosional (Emotional Motivation)

Pendampingan ini bertujuan membekali siswa dengan pengelolaan emosi positif yang relevan dengan tantangan masa kini, sehingga mereka mencapai kematangan emosi yang baik. Kegiatan dirancang dengan mengintegrasikan nilai-nilai budaya, sehingga program pengabdian ini memiliki kekhasan dibandingkan kegiatan sejenis.

4. Tindak lanjut atas hasil penelitian.

Pada tahap ini kegiatan yang dilakukan adalah untuk mengevaluasi dari kegiatan yang dilakukan. Evaluasi ini merupakan tahapan terakhir yang dilakukan. Tahapan

evaluasi dilaksanakan untuk melihat dampak atau hasil dari kegiatan pengabdian yang telah diberikan kepada siswa, apakah adanya peningkatan secara kualitas dalam kehidupan terutama kehidupan di sekolah. Tahapan evaluasi dibagi menjadi dua kegiatan, yang pertama sesi tanya jawab dan mengisi kuesioner dalam bentuk instrument tertulis (angket). Angket sederhana untuk mengukur perubahan pemahaman siswa tentang kematangan emosi (indikator: kontrol diri, empati, penyelesaian konflik). Observasi perilaku siswa selama diskusi dan refleksi, serta kelanjutannya yang dilakukan oleh guru BK di sekolah dalam jangka waktu pendek 1 bulan dan jangka Panjang 3 bulan kedepannya.

Kegiatan pengabdian ini dilakukan dengan memanfaatkan film sebagai bagian dari bahan yang dikemas menjadi sebuah sebuah terapi. Film yang digunakan adalah film yang bernuansa kearifan lokal dengan durasi pendek 11 menit. Film "Ayah Aku Ingin Sekolah" adalah judul film pendek dengan tema yang menceritakan perjuangan anak untuk bisa sekolah dan pengorbanan seorang ayah tukang becak yang anaknya ingin sekolah, untuk mewujudkan cita-cita anaknya, yang disutradarai oleh Teddy Purnama.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Kegiatan pengabdian telah dilakukan dengan baik dan lancar kepada siswa di SMPN 22 Kota Jambi. Sebelum menonton, konselor (tim) memberikan konteks dan mempersiapkan siswa untuk fokus pada aspek-aspek tertentu dari film. Ini membantu mengarahkan perhatian klien pada elemen-elemen yang paling relevan secara terapeutik. Berikut ini dapat dipaparkan hasil dan pembahasan dari kegiatan yang telah dilaksanakan tersebut, yakni:

Komponen kematangan emosi yang dikembangkan

1. Pengenalan Emosi (Emotional Awareness)
 - a. Siswa belajar mengidentifikasi dan memberi nama emosi yang dialami karakter
 - b. Menghubungkan pengalaman emosional karakter dengan pengalaman pribadi
 - c. Memahami pemicu dan konsekuensi emosional
2. Pengendalian Emosi (Emotional Control)
 - a. Mengamati strategi coping yang ditampilkan karakter dalam film
 - b. Mempelajari teknik self-regulation melalui contoh kearifan lokal
 - c. Mengembangkan respons emosional yang tepat dan adaptif
3. Motivasi Emosional (Emotional Motivation)
 - a. Membangun optimisme dan resiliensi melalui narasi inspiratif
 - b. Mengembangkan orientasi tujuan yang positif
 - c. Memperkuat motivasi intrinsik untuk berkembang
4. Integrasi Kearifan Lokal
Adapun nilai yang diperkuat yaitu:
 - a. Sabar dan Tawakal: Melalui karakter yang menghadapi tantangan dengan kesabaran
 - b. Gotong Royong: Penyelesaian konflik secara kolektif dan harmonis
 - c. Hormat dan Sopan Santun: Interaksi yang menghargai hierarki sosial
 - d. Keikhlasan: Penerimaan dan pembelajaran dari kegagalan
5. Kontekstualisasi Budaya

Film pendek "Ayah Aku Ingin Sekolah" Ramah Kearifan Lokal menunjukkan pentingnya konteks budaya dalam media pembelajaran. Film bermuatan lokal memberikan relevansi dan keterhubungan yang lebih kuat dengan realitas siswa.

Hasil pendampingan menunjukkan bahwa siswa kerap mengidentifikasi diri dengan tokoh dalam film, memproyeksikan pengalaman pribadi ke dalam alur yang mereka tonton. Mekanisme ini membuka ruang eksplorasi isu-isu personal dalam wadah yang aman, karena berlangsung melalui perantara karakter fiksi. Pemutaran film juga memicu respons emosional yang kuat; siswa mampu mengalami sekaligus melepaskan emosi yang sebelumnya tertahan atau sulit diakses dalam keseharian – suatu bentuk katarsis yang berpotensi menjadi langkah awal pemulihan emosional. Selain itu, tokoh-tokoh dalam film berfungsi sebagai model perilaku dan strategi coping yang adaptif, sehingga siswa mempelajari cara-cara baru menghadapi tantangan hidup dengan mengamati bagaimana karakter menyelesaikan konflik serupa. Berikut ini dipaparkan beberapa dokumentasi tahap kegiatan pendampingan pada siswa menurut pendekatan CBPR (Community- Based Participatory Research).

- Fase tau tahap 1 membangun hubungan dengan siswa



Gambar 1: sosialisasi dan melakukan persiapan dengan membangun pendekatan pada siswa

- Perencanaan kegiatan/ persiapan



Gambar 2: menjelaskan bentuk kegiatan

- Pengumpulan data atau kegiatan ini dan analisis data



Gambar 3: siswa menonton film bermuatan kearifan lokal

d. Tindak lanjut atas hasil penelitian.



Gambar: 4 evaluasi

Pembahasan

Kematangan emosi adalah kecakapan seseorang untuk mengenali, meregulasi, dan mengekspresikan perasaannya secara sehat serta adaptif dalam beragam konteks kehidupan. Bhagat dkk. (2016) mendefinisikannya sebagai kapasitas menyadari dan mengendalikan emosi sekaligus menampilkan perilaku yang sesuai secara sosial. Pandangan ini sejalan dengan Lamothe (2020) dan Cherry (2023) yang menekankan pentingnya penyaluran emosi secara konstruktif agar individu mampu beradaptasi di berbagai situasi. Bagi peserta didik, kematangan emosi memegang peran krusial – menopang keberhasilan akademik, membina relasi sosial yang sehat, dan menjaga kesehatan mental. Berikut penjelasan mengenai urgensinya dalam ketiga ranah tersebut:

A. Kematangan emosi dan prestasi akademik

Kematangan emosi berhubungan erat dengan kemampuan siswa mengelola stres, menjaga konsentrasi, dan memotivasi diri dalam proses belajar. Siswa yang lebih matang secara emosional umumnya lebih siap menghadapi tantangan akademik karena mampu mengatur rasa frustrasi, kecemasan, dan tekanan yang sering muncul di lingkungan belajar. Mereka juga cenderung mampu mengendalikan impuls – misalnya menunda kepuasan sesaat – demi berkonsentrasi pada tugas atau ujian yang lebih penting.

Sejalan dengan itu, berbagai temuan menunjukkan bahwa kecerdasan emosional – termasuk kematangan emosi – berkorelasi positif dengan performa akademik. Laskar dan Debnath (2024) melaporkan bahwa mahasiswa dengan kematangan emosi lebih tinggi cenderung memiliki prestasi belajar lebih baik dan penyesuaian sosial yang lebih lancar dibandingkan rekan yang kurang matang emosinya. Hasil serupa tampak pada studi mahasiswa B.Ed. (program umum maupun pendidikan khusus), di mana kelompok dengan kematangan emosi lebih tinggi meraih nilai akademik yang lebih baik daripada kelompok sebanding dengan kematangan lebih rendah. Salah satu komponen kunci kecerdasan emosional adalah kemampuan mengelola emosi, yang memungkinkan siswa tetap tenang di bawah tekanan dan bekerja efektif dalam situasi penuh stres.

B. Kematangan emosi dan hubungan sosial

Kematangan emosi sangat penting dalam pengembangan keterampilan sosial yang baik. Siswa yang matang emosionalnya cenderung lebih empatik, memahami perasaan orang lain, dan dapat mengatur respons emosional mereka dalam interaksi sosial. Kemampuan ini

sangat membantu dalam membangun hubungan yang sehat dengan teman sebaya, guru, serta anggota keluarga.

Kematangan emosi berperan besar dalam pembentukan keterampilan sosial. Siswa yang matang secara emosional umumnya lebih empatik, mampu memahami perasaan orang lain, serta terampil mengatur respons emosinya saat berinteraksi. Kemampuan ini memudahkan mereka membangun relasi yang sehat dengan teman sebaya, guru, dan keluarga. Sebaliknya, ketidakmatangan emosi kerap memunculkan hambatan dalam pergaulan – mulai dari konflik hingga isolasi sosial. Penelitian menunjukkan bahwa rendahnya pengelolaan emosi berkaitan dengan kecenderungan perilaku agresif dan meningkatnya konflik interpersonal di sekolah (Wihadi, 2024). Di sisi lain, siswa yang mampu mengelola emosi dengan baik cenderung membina hubungan positif, menyelesaikan perselisihan secara konstruktif, dan menghindari perilaku agresif atau impulsif yang merusak kualitas interaksi sosial.

C. Kematangan emosi dan kesehatan mental

Kematangan emosi memegang peran kunci dalam menjaga kesehatan mental siswa. Mereka yang mampu mengenali serta meregulasi emosinya cenderung lebih jarang mengalami gangguan seperti kecemasan, depresi, atau stres berlebihan, dan lebih cepat pulih dari kegagalan tanpa dampak psikologis yang berarti. Temuan Doyle dkk. (2021) menunjukkan bahwa mahasiswa kedokteran dengan kecerdasan emosional lebih tinggi memiliki tingkat stres, kecemasan, dan depresi yang lebih rendah dibanding rekan yang kurang matang secara emosional.

Sebaliknya, ketidakmatangan emosi meningkatkan kerentanan terhadap masalah kesehatan mental karena kesulitan mengelola emosi negatif – misalnya kecemasan dan frustrasi – yang, bila dibiarkan, dapat berkembang menjadi gangguan psikologis. Secara umum, kemampuan pengelolaan emosi yang baik terbukti menurunkan risiko munculnya kecemasan dan depresi pada remaja.

D. Tantangan remaja dalam mengelola emosi

Masa remaja ditandai berbagai perubahan fisik, psikologis, dan sosial yang kerap menghadirkan tantangan dalam pengelolaan emosi. Pada fase ini, kecenderungan mudah marah, bertindak impulsif, dan lemahnya penahanan diri sering muncul. Faktor biologis dan perkembangan kognitif yang masih berlangsung menjelaskan mengapa kontrol terhadap reaksi emosional belum stabil. Ringkasan tantangannya sebagai berikut:

- a. Kecenderungan mudah marah dan *impulsive*

Respon emosional remaja umumnya lebih intens dibanding anak-anak maupun orang dewasa. Salah satu sebab utamanya adalah kematangan *prefrontal cortex* – pusat kendali emosi dan pengambilan keputusan – yang belum optimal, sehingga perilaku impulsif, mudah tersulut emosi, dan pengambilan keputusan gegabah lebih sering terjadi. Situasi ini diperkuat perubahan hormonal pada masa pubertas (mis. testosteron, estrogen) yang memengaruhi kestabilan emosi dan meningkatkan kemungkinan munculnya rasa marah atau frustrasi.

- b. Kesulitan menahan diri (*self-regulation*)

Kemampuan mengendalikan emosi, pikiran, dan perilaku saat menghadapi pemicu masih berkembang pada remaja. Karena itu, respons yang dipilih kerap bersifat reaktif – berteriak, melampiaskan kemarahan, atau bertindak tanpa mempertimbangkan konsekuensi. Ketidakmampuan menahan impuls ini kerap tampak dalam interaksi sosial (konflik dengan teman sebaya/keluarga) dan dapat meningkatkan risiko perilaku berisiko seperti agresi, penyalahgunaan zat, atau tindakan sosial yang merugikan. Kegagalan mengendalikan impuls merupakan ciri

khas tahap perkembangan otak remaja yang memengaruhi kemampuan menahan dorongan emosional dan bertindak matang (Steinberg, 2008).

c. Fluktuasi emosi dan pengaruh sosial

Di luar faktor internal, lingkungan sosial – tekanan teman sebaya, ekspektasi sosial, dan pencarian jati diri – ikut memperkuat reaktivitas emosional. Upaya “menyesuaikan diri” dan memenuhi harapan sosial sering menambah kebingungan emosi serta stres, sehingga respons impulsif dan emosional lebih mudah muncul. Perubahan sosial dan proses pembentukan identitas di masa remaja turut mewarnai cara mereka merespons emosi dan menambah ketegangan dalam pengelolaan perasaan (Larson & Richards, 1994).

Secara keseluruhan, tantangan emosi pada remaja – mulai dari mudah marah, impulsivitas, hingga kesulitan menahan diri – berakar pada dinamika fisiologis, perkembangan otak, dan konteks sosial yang khas pada fase ini. Meski demikian, dengan dukungan yang tepat – pendidikan keterampilan regulasi emosi, kesempatan latihan *self-regulation*, serta pendampingan berkelanjutan – remaja dapat meningkatkan kemampuan mengelola emosinya secara lebih adaptif. Karena itu, peran orang dewasa (orang tua, guru, dan pendidik) krusial dalam memfasilitasi tumbuhnya kecerdasan emosional dan keterampilan pengelolaan diri pada remaja.

KESIMPULAN

Peningkatan kematangan emosi melalui *cinematherapy* efektif karena film menghadirkan konteks beragam pengalaman afektif, sehingga siswa dapat mengeksplorasi perasaan dalam ruang yang aman dan terstruktur. Kemampuan mengidentifikasi emosi merupakan landasan kecerdasan emosional; ketika siswa mampu menamai dan mendeskripsikan emosi usai menonton, tampak peningkatan signifikan pada kesadaran diri yang berdampak positif pada interaksi sosial, manajemen stres, dan kesejahteraan psikologis. Temuan ini sejalan dengan kajian sebelumnya yang menempatkan *cinematherapy* sebagai media reflektif untuk meningkatkan kesadaran emosional. Integrasi kearifan lokal turut memperkuat internalisasi nilai, sebab siswa merasa dekat dengan budaya sendiri.

Pendampingan siswa melalui *cinematherapy* bermuatan kearifan lokal terbukti efektif memperdalam pemahaman tentang kematangan emosi. Program ini tidak hanya membantu mengenali dan meregulasi emosi, tetapi juga menanamkan nilai budaya yang relevan dengan keseharian. Karena itu, pendekatan ini layak direkomendasikan sebagai alternatif layanan bimbingan dan konseling di sekolah.

Secara keseluruhan, *cinematherapy* bercorak kearifan lokal mampu meningkatkan pemahaman siswa mengenai kematangan emosi sekaligus memperkuat internalisasi pesan moral dalam film – bukan sekadar dipahami secara kognitif, tetapi juga dihayati secara afektif. Kegiatan ini berpotensi menjadi model pengabdian berkelanjutan yang dapat direplikasi di sekolah lain dengan penyesuaian konteks budaya setempat.

DAFTAR PUSTAKA

- Afandi, Agus. dkk. 2013. *Modul Participatory Action Research (PAR)*. Surabaya: LPM IAIN Sunan Ampel.
- Bhagat, V., Haque, M., Abu Bakar, Y. I., Husain, R., & Khairi, C. M. (2016). Emotional maturity of medical students impacting their adult learning skills in a newly established public medical school at the east coast of Malaysian Peninsula. *Advances in Medical Education and Practice*, 7, 575–584. <https://doi.org/10.2147/AMEP.S117915>
- Casey, B. J., Jones, R. M., & Somerville, L. H. (2011). Braking and accelerating of the adolescent brain. *Journal of Research on Adolescence*, 21(1), 21-33.

- Chalimatussaidah, Restu, D.A. (2021) *Pengembangan Cinema Therapy Untuk Meningkatkan Self Management Siswa Di Man 1 Kota Kediri*. Prosiding Seminar Nasional Virtual Konseling Kearifan Nusantara (KKN) 2
- Cherry, K. (2023, July 1). *8 Signs of Emotional Maturity*. Verywell Mind. <https://www.verywellmind.com/signs-of-emotional-maturity-7553316>
- Doyle, N. A., Davis, R. E., Quadri, S. S. A., Mann, J. R., Sharma, M., Wardrop, R. M., & Nahar, V. K. (2021). Associations between stress, anxiety, depression, and emotional intelligence among osteopathic medical students. *Journal of Osteopathic Medicine*, 121(2)
- Emotional Maturity and Academic Achievement among Students of B. Ed. General and Special Education. The International Journal of Indian Psychology.* (tahun tidak disebut dalam ringkasan, tetapi berasal dari publikasi survey di India antara mahasiswa B.Ed.)
- Lamothe, C. (2020, March 30). *What Is Emotional Maturity? 16 Key Traits and Tips for Development*. Healthline. <https://www.healthline.com/health/mental-health/emotional-maturity>
- Larson, R., & Richards, M. (1994). *Boys' and girls' emotions in everyday life: A contextual approach to understanding the emotional lives of children and adolescents*. *Child Development*, 65(3), 875-889.
- Laskar, J., & Debnath, A. K. (2024). *Effect of Emotional Maturity on Academic Achievement and Social Adjustment among College Students*. *International Journal of Development Research*, 14, Article ID 27735.
- Steinberg, L. (2008). *A Social Neuroscience Perspective on Adolescent Risk-Taking*. *Developmental Review*, 28(1), 78-106.
- Wihadi, S., Sulistyani, N. W., & Umaroh, S. K. (2024). *The Influence of Emotional Maturity on Aggressive Behavior in Junior High School Students with School Climate as a Moderator Variable*. *KnE Social Sciences*, 9(30), 144-154.