

**EFEKTIVITAS PELATIHAN ANTI-BULLYING TERHADAP
KECERDASAN EMOSIONAL PADA REMAJA
di SMPN X PANGKALPINANG**



SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan

Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)

Oleh:

Vinny Fardila

2224058

Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam

Program Studi Psikologi Islam

**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
SYAIKH ABDURRAHMAN SIDDIK
BANGKA BELITUNG
2026**



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
SYAIKH ABDURRAHMAN SIDDIK BANGKA BELITUNG
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI ISLAM
Jalan Raya Petaling KM 13 Kec. Mendo Barat Kab. Bangka
E-mail : humas@iainsasbabel.ac.id Gmail : humas@iainsasbabel@gmail.com

SURAT KETERANGAN

NOMOR : 260/In.40/FD/PP.00.9/08/2026

Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam Institut Agama Islam Negeri Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung menerangkan bahwa Mahasiswa dengan identitas berikut :

Nama : Vinny Fardila
NIM : 2224058
Program : Strata 1
Fakultas : Dakwah dan Komunikasi Islam
Program Studi : Psikologi Islam
Judul Skripsi : Efektivitas Pelatihan Anti-Bullying Terhadap Kecerdasan Emosional Pada Remaja di SMPN X Pangkalpinang

Dinyatakan sudah memenuhi syarat batas maksimal plagiasi sebesar 9% pada Skripsi yang disusunnya sesudah Munaqosyah dengan nilai cek plagiasi 25%.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bangka, 3 Agustus 2026
Dekan,



Dr. Iqrom Faldiansyah, MA

HALAMAN PERNYATAAN

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Vinny Fardila

NIM : 2224058

Fakultas : Dakwah dan Komunikasi Islam

Program Studi : Psikologi Islam

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Efektivitas Pelatihan Anti-Bullying Terhadap Kecerdasan Emosional Pada Remaja di SMPN X Pangkalpinang”, merupakan karya asli atau penelitian saya sendiri, bukan karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di perguruan tinggi manapun. Sepanjang pengetahuan saya, tidak terdapat karya atau pendapat orang lain, kecuali secara tertulis dijadikan acuan kutipan dalam narasi skripsi ini.

Bangka, 14 Juli 2026

Yang Menyatakan,



Vinny Fardila

Nim 2224058



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
SYAIKH ABDURRAHMAN SIDDIK BANGKA BELITUNG
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI ISLAM

Jln. Raya Petaling KM.13 Mendo Barat Kabupaten Bangka Provinsi Kepulauan
Bangka Belitung

E-mail humas@iainsasbabel.ac.id Website: www.iainsasbabel.ac.id

NOTA DINAS PEMBIMBING

Hal: Skripsi
Saudari Vinny Fardila

Kepada Yth,
Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam
IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung
Di Bangka

Assalamu 'alaikum Wr. Wb

Setelah membaca, mencermati dan melakukan beberapa kali bimbingan serta mengadakan perbaikan seperlunya, baik dari segi isi, bahasa, maupun teknik penulisan, maka Kami selaku Pembimbing berpendapat bahwa skripsi mahasiswa di bawah ini:

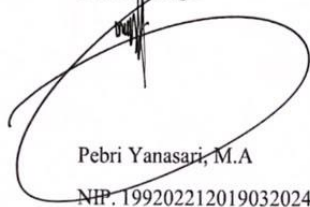
Nama : Vinny Fardila
NIM : 2224058
Prodi : Psikologi Islam
Judul Skripsi : Perbedaan Kecerdasan Emosional Remaja Sebelum dan Sesudah Pelatihan Anti-Bullying di SMPN X Pangkalpinang

Telah dapat diajukan kepada Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung untuk memenuhi salah satu dari syarat memperoleh gelar Sarjana Psikologi (S. Psi). Harapan kami, semoga dalam waktu dekat Skripsi ini dapat dimunaqasyahkan.

Demikian dan harap maklum. Atas segala perhatiannya diucapkan banyak terima kasih.

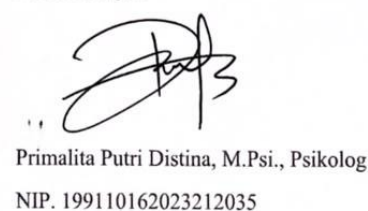
Wassalamu 'alaikum Wr. Wb

Pembimbing I


Pebri Yanasari, M.A
NIP. 199202212019032024.

Bangka, 09 Juni 2026

Pembimbing II


Primalita Putri Distina, M.Psi., Psikolog
NIP. 199110162023212035



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
SYAIKH ABDURRAHMAN SIDDIK BANGKA BELITUNG
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI ISLAM

Jl. Raya Petaling KM.13 Mendo Barat Kabupaten Bangka Provinsi Kepulauan
Bangka Belitung

E-mail humas@iainsasbabel.ac.id. Website: www.iainsasbabel.ac.id

NOTA DINAS KONSULTAN

Hal: Skripsi
Saudari Vinny Fardila

Kepada Yth,
Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam
IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung
Di Bangka

Assalamu'alaikum Wr. Wb

Setelah membaca, mencermati dan melakukan beberapa kali bimbingan serta mengadakan perbaikan seperlunya, baik dari segi isi, bahasa, maupun teknik penulisan, maka Kami selaku Pembimbing berpendapat bahwa skripsi mahasiswa di bawah ini:

Nama : Vinny Fardila
NIM : 2224058
Prodi : Psikologi Islam
Judul Skripsi : Efektivitas Pelatihan Anti-Bullying Terhadap Kecerdasan Emosional Pada Remaja di SMPN X Pangkalpinang

Telah dapat diajukan kepada Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung untuk memenuhi salah satu dari syarat memperoleh gelar Sarjana Psikologi (S. Psi).

Demikian dan harap maklum. Atas segala perhatiannya diucapkan banyak terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb

Konsultan I

Prof. Dr. Rusydi Sulaiman, M.Ag

NIP. 196601051997031001

Bangka, 09 Juli 2026

Konsultan II

Wahyu Kurniawan, M.Psi., Psikolog

NIP. 198812252023211028



KEMENTERIAN AGAMA RI

INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI

SYAIKH ABDURRAHMAN SIDDIK BANGKA BELITUNG

Jalan Raya Petaling Km. 13 Kec. Mendo Barat, Kab. Bangka, Prov. Kep. Bangka Belitung

E-Mail: humas@iainsasbabel.ac.id

Website: www.iainsasbabel.ac.id

PENGESAHAN

IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung Nomor: B-066/FD/08/2026

Skripsi dengan judul: Efektivitas Pelatihan Anti-Bullying terhadap Kecerdasan Emosional pada Remaja di SMPN X Pangkalpinang

Yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : Vinny Fardila
N.I.M : 2224058
Fakultas : Dakwah dan Komunikasi Islam
Program Studi : Psikologi Islam

telah dimunaqosyahkan pada hari Rabu tanggal 08 Juli 2026 dengan nilai A (88,3) dan dinyatakan sah dan diterima sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi (S.Psi).

DEWAN SIDANG MUNAQOSYAH

Pembimbing I, Pembimbing II,

Peabri Yanasari, M.A NIP. 199202212019032024 Primalita Putri Distina, M.Psi., Psikolog NIP. 199110162023212035

Penguji I, Penguji II,

Prof. Dr. Rusydi Sulaiman, M.Ag NIP. 196601051997031001 Wahyu Kurniawan, M.Psi., Psikolog NIP. 198812252023211028

Ketua Panitia

Eva Harista, M.Pd NIP. 198705152015032007

Bangka, 06 Agustus 2026



Dr. Iqom Faldiansyah, M.A NIP. 197607202011011003

HALAMAN MOTTO

“Sesungguhnya Allah tidak akan mengubah nasib suatu kaum sehingga mereka mengubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri”

(QS. Ar-Ra’d (13): 11)

“Be proud of the way you fought to save yourself. Be proud of the way you survived”

“Banggalah dengan caramu berjuang untuk menyelamatkan dirimu. Banggalah dengan caramu bertahan”

(Bianca Sparacino –*A Gentle Reminder*)

“Carpe Diem!”

“Raihlah hari ini”

(*Dead Poets Society*)

“Mimpi harus dikejar. *Life goals* bukan sekedar angan.

So dream it! List it! Do it!”

(Vinny Fardila)

PERSEMBAHAN

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Segala puji dan syukur peneliti panjatkan ke hadirat Allah SWT, atas segala rahmat, hidayah, serta karunia-Nya yang senantiasa dilimpahkan kepada seluruh hamba-Nya. Berkat rahmat tersebut, peneliti masih diberikan nikmat keimanan dan keislaman hingga saat ini. Shalawat serta salam semoga senantiasa tercurah kepada junjungan kita, Nabi Muhammad SAW, yang telah membawa rahmat bagi seluruh alam dan memberikan petunjuk dari kegelapan menuju cahaya kebenaran

Setiap langkah untuk memulai suatu kebaikan bukanlah perkara yang mudah, terlebih lagi untuk menjaganya agar terus berkembang ke arah yang lebih baik dan sempurna. Begitu pula dengan proses penyusunan skripsi ini. Peneliti menyadari bahwa perjalanan penulisan skripsi ini diwarnai dengan kesabaran, ketekunan, serta usaha yang gigih. Tidak lupa, doa senantiasa dipanjatkan agar segala kemudahan diberikan dalam setiap tahapan penulisan, sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik. Di samping itu, peneliti juga menyadari bahwa terselesaikannya skripsi ini tidak terlepas dari dukungan, dorongan, serta nasihat dari berbagai pihak:

1. Dengan penuh kerendahan hati, saya memanjatkan syukur yang tak terhingga ke hadirat Allah SWT, yang senantiasa melimpahkan nikmat, pertolongan, dan kemudahan di setiap langkah, sehingga kalimat demi kalimat dalam skripsi ini dapat tersusun hingga selesai. Tiada tujuan lain selain mengharapkan ridha-Nya di dunia dan akhirat.
2. Shalawat serta salam semoga tetap tercurah kepada Nabi Muhammad SAW, kekasih Allah, panutan sejati, dan suri teladan bagi seluruh umat yang selalu dirindukan syafaatnya.
3. Karya sederhana ini saya persembahkan untuk sang pahlawan pertama, ayahanda Mustamar, dan wanita luar biasa, ibunda Wardati. Ayah dan Ibu yang saya cintai. Terima kasih atas kasih sayang, pengorbanan, dan doa yang tidak pernah berhenti mengiringi setiap langkah saya. Semoga ini bisa menjadi salah satu kebanggaan untuk kalian.
4. Terima kasih kepada kakak dan adik saya terutama ayuk Ela Aritia telah memberikan dukungan serta doa.

5. Terima kasih untuk jiwa dan raga yang letih yang telah bertahan, berjuang, dan tidak menyerah hingga titik ini. Menyelesaikan skripsi adalah kebanggaan dan pencapaian yang selama ini dinantikan.
6. Terima kasih kepada teman-teman saya, Andini, Rita, dan Subhi untuk perjalanan selama masa perkuliahan. Berkat kalian saya punya memori indah selama masa perkuliahan yang akan saya kenang sepanjang hidup.
7. Terima kasih kepada teman-teman saya Siska dan Uni telah menemani dari awal menyusun proposal hingga akhir yang penuh dengan peluh dan keringat. Terima kasih atas semangat yang disalurkan sehingga kata menyerah tak terlintas dalam pikiran.
8. Terima kasih kepada teman-teman saya, meliniya, feni, dan jihan untuk dukungan dan kesediaannya memenuhi *mood* saya mengerjakan revisi di kafe-kafe yang berbeda. Semoga jalan kalian dimudahkan oleh Allah SWT.
9. Terima kasih kepada ibu dosen pembimbing yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk membimbing saya dengan penuh kesabaran.
10. Terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu saya dalam menyelesaikan skripsi ini.
11. Terima kasih kepada almamater saya Program Studi Psikologi Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam, Institut Agama Islam Negeri Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung yang telah menjadi tempat menimba ilmu.

Semoga Allah SWT membalas semua kebaikan kalian dengan balasan yang jauh lebih baik. Peneliti berharap skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi kita semua. Aamiin Ya Rabbal'aalamiin.

EFEKTIVITAS PELATIHAN ANTI-BULLYING TERHADAP

KECERDASAN EMOSIONAL PADA REMAJA

di SMPN X PANGKALPINANG

Vinny Fardila

2224058

Program Studi Psikologi Islam

Fakultas Dakwah Dan Komunikasi Islam

Institut Agama Islam Negeri Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung

Abstrak

Perilaku *bullying* di kalangan remaja, khususnya di lingkungan sekolah, masih menjadi permasalahan serius yang berdampak pada kesehatan mental korban, pelaku, maupun saksi. Salah satu faktor fundamental yang melatarbelakangi perilaku *bullying* adalah rendahnya kecerdasan emosional, terutama dalam aspek regulasi emosi, empati, dan keterampilan sosial. Penelitian ini bertujuan untuk menguji perbedaan tingkat kecerdasan emosional remaja sebelum dan sesudah diberikan pelatihan anti-*bullying* di SMPN X Pangkalpinang. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *pra-eksperimental one group pretest-posttest design*. Subjek penelitian berjumlah 42 siswa SMP yang dipilih melalui teknik *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner kecerdasan emosional yang dikembangkan berdasarkan teori Daniel Goleman. Pelatihan anti-*bullying* diberikan dalam dua sesi dengan metode *experiential learning* (ceramah interaktif, diskusi kasus, *role play*, *empathy charades*, dan *puzzle empathy*). Analisis data menggunakan uji *paired sample t-test* dengan bantuan perangkat lunak JASP. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai rata-rata pretest kecerdasan emosional siswa adalah 62,62 (SD = 4,808), sedangkan nilai rata-rata posttest meningkat menjadi 67,48 (SD = 3,416). Uji *paired sample t-test* menghasilkan nilai *t* hitung = -10,06 dengan derajat kebebasan (df) = 41 dan nilai signifikansi $p < 0,001$. Disebabkan nilai $p < 0,05$, maka hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_1) diterima. Terdapat perbedaan kecerdasan emosional yang signifikan antara sebelum dan sesudah pelatihan anti-*bullying* pada siswa SMPN X Pangkalpinang. Pelatihan anti-*bullying* efektif untuk meningkatkan kecerdasan emosional remaja.

Kata kunci: *Pelatihan Anti-Bullying, Kecerdasan Emosional, Remaja*

**THE EFFECTIVENESS OF ANTI-BULLYING TRAINING ON
EMOTIONAL INTELLIGENCE IN ADOLESCENTS AT SMPN X
PANGKALPINANG**

Vinny Fardila

2224058

Islamic Psychology Study Program

Faculty of Islamic Da'wah and Communication

Syaikh Abdurrahman Siddik State Islamic Institute,

Bangka Belitung

Abstract

Bullying among adolescents, particularly in school settings, remains a serious problem that affects the mental health of victims, perpetrators, and bystanders. One of the fundamental factors underlying bullying behavior is low emotional intelligence, particularly in the areas of emotion regulation, empathy, and social skills. This study aims to examine differences in adolescents' emotional intelligence levels before and after receiving anti-bullying training at state junior high school X Pangkalpinang. This study employs a quantitative approach using a pre-experimental one-group pretest-posttest design. The study sample consisted of 42 junior high school students selected via purposive sampling. The instrument used was an emotional intelligence questionnaire developed based on Daniel Goleman's theory. The anti-bullying training was conducted in two sessions using experiential learning methods (interactive lectures, case discussions, role-playing, empathy charades, and empathy puzzles). Data analysis employed a paired-sample t-test using the JASP software. The results showed that the students' mean pretest emotional intelligence score was 62.62 (SD = 4.808), while the mean posttest score increased to 67.48 (SD = 3.416). The paired t-test yielded a calculated t-value of -10.06 with 41 degrees of freedom (df) and a significance level of $p < 0.001$. Since the p-value is less than 0.05, the null hypothesis (H_0) is rejected and the alternative hypothesis (H_1) is accepted. There is a significant difference in emotional intelligence between before and after the anti-bullying training among students at state junior high school X Pangkalpinang. Anti-bullying training is effective in improving adolescents' emotional intelligence.

Keywords: Anti-Bullying Training, Emotional Intelligence, Adolescents.

KATA PENGANTAR

Bismillahirrohmanirrohim

Alhamdulillahirobbil'alam, rasa puji syukur peneliti pada Allah SWT yang telah memberikan kenikmatan dan hidayahnya, sehingga peneliti diberikan kesempatan, kesabaran dalam menyelesaikan skripsi ini. Sholawat beriringan salam tidak lupa dihanturkan kepada sang panutan yang dicintai dan dirindukkan oleh umat islam Nabi Muhammad SAW. Penulis menyadari bahwa penyelesaian skripsi ini tidak akan terwujud tanpa adanya bantuan, bimbingan, dan dorongan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati, pada kesempatan ini peneliti mengucapkan rasa terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. H. Janawi, M.Ag, selaku Rektor IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung, beserta para staf.
2. Dr. Iqrom Faldiansyah, M.A, selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam, beserta para staf.
3. Dr. Noblana Adib, M.Pd.i, M.A, selaku Wakil Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam.
4. Oktarizal Drianus, M. Psi, selaku Ketua Jurusan Psikologi Islam IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung, dan selaku Penasehat Akademik, beserta para staf.
5. Pebri Yanasari, M.Ag, selaku Pembimbing I.
6. Primalita Putri Distina, M.Psi, Psikolog, selaku Pembimbing II.
7. Seluruh dosen IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung.
8. Rekan-rekan seperjuangan, yang telah membantu proses penyelesaian skripsi ini.

Demikianlah karya tulisan yang saya buat, tentunya terlepas dari berbagai kelemahan dan dan kekurangan, besar harapan peneliti, skripsi ini bisa bermanfaat.

Akhirnya, saran dan kritik yang membangun peneliti harapkan demi perbaikan dan pengembangan skripsi ini.

Bangka, 10 Juni 2026

Vinny Fardila

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
NOTA DINAS PEMBIMBING	iv
NOTA DINAS KONSULTAN	v
MOTTO	vi
PERSEMBAHAN	vii
ABSTRAK	ix
KATA PENGANTAR	xi
DAFTAR ISI	xiii
DAFTAR TABEL	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	14
C. Tujuan Penelitian.....	14
D. Manfaat Penelitian.....	14
E. Telaah Pustaka.....	15
F. Sistematika Penulisan.....	19
BAB II KERANGKA TEORITIS	20
A. Kajian Teori.....	20
1. Perundungan (<i>Bullying</i>)	25
a. Pengertian Perundungan (<i>Bullying</i>).....	25
b. Karakteristik Pelaku dan Korban <i>Bullying</i>	27
c. Aspek-aspek <i>Bullying</i>	28
d. Faktor-faktor Penyebab Terjadinya <i>Bullying</i>	30
e. Dampak <i>Bullying</i>	33
2. Pelatihan Anti- <i>Bullying</i>	35
a. Pengertian Pelatihan Anti- <i>Bullying</i>	35
b. Tujuan Pelatihan Anti- <i>Bullying</i>	38
c. Manfaat Pelatihan Anti- <i>Bullying</i>	39

3. Kecerdasan Emosional.....	40
a. Pengertian Kecerdasan Emosional	40
b. Aspek-aspek Kecerdasan Emosional.....	42
c. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Kecerdasan Emosional	44
B. Dinamika Perbedaan Kecerdasan Emosional Remaja Sebelum Dan Sesudah Pelatihan Anti-Bullying	47
C. Hipotesis	51
BAB III METODE PENELITIAN	52
A. Jenis Penelitian	52
B. Subjek Penelitian.....	55
C. Sumber Data	56
D. Teknik Pengumpulan Data	57
E. Teknik Analisis Data	65
F. Modul Pelatihan Anti-Bullying	66
G. Prosedur Pelaksanaa <i>Pretest</i> , Pelaksanaan Pelatihan, <i>Posttest</i> , dan Pengolahan Data	72
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN	77
A. Deskripsi Data Penelitian	77
B. Pengujian Hipotesis	78
C. Rekapitulasi Hasil Penelitian.....	83
D. Pembahasan	84
BAB V PENUTUP	88
A. Kesimpulan.....	88
B. Saran.....	88
DAFTAR PUSTAKA	91
LAMPIRAN-LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel III. 1 Hasil Uji Validitas JASP	59
Tabel III. 2 Hasil Uji Reliabilitas JASP	61
Tabel III. 3 Kisi-kisi Instrumen Variabel Kecerdasan Emosional	62
Tabel III. 4 Kategori Pemberian Skor Alternatif Jawaban	64
Tabel III. 5 Rundown Kegiatan	68
Tabel IV. 1 Daftar Nilai <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kecerdasan Emosional	79
Tabel IV. 2 <i>Output</i> Uji Normalitas Tes	80
Tabel IV. 3 <i>Output</i> Uji <i>Paired Sample T-test</i>	82
Tabel IV. 4 <i>Output</i> Uji <i>Paired Sample T-test</i>	82
Tabel IV. 5 Rekapitulasi Hasil Penelitian	83