



**PENGARUH TERAPI BERMAIN KELOMPOK UNTUK  
MENINGKATKAN KECERDASAN EMOSI PADA REMAJA DENGAN  
PERILAKU AGRESI**

**SKRIPSI**

**SITI ALICIA ZAHIRAH  
2030901152**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN FATAH  
PALEMBANG  
2025**

## HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Siti Alicia Zahirah

NIM : 2030901152

Alamat : Jl. PDAM No. 351 B Rt. 070, Rw. 003, Kel. Bukit Lama, Kec. Ilir Barat I Palembang.

Judul : Pengaruh Terapi Bermain Kelompok Untuk meningkatkan Kecerdasan Emosi pada Remaja dengan Perilaku Agresi.

Dengan ini saya menyatakan bahwa apa yang ditulis dalam skripsi ini adalah benar dan merupakan hasil karya saya sendiri. segala kutipan karya pihak lain telah saya tulis dengan menyebutkan sumbernya. apabila dikemudian hari ditemukan adanya plagiasi maka saya bersedia gelar sarjana saya dicabut.

Palembang, 30 Desember 2024

Penulis



Siti Alicia Zahirah  
NIM. 2030901152






## HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi yang diajukan oleh:

Nama : Siti Alicia Zahirah  
NIM : 2030901152  
Program Studi : Psikologi Islam  
Judul : Pengaruh Terapi Bermain Kelompok untuk Meningkatkan Kecerdasan Emosi Pada Remaja dengan Perilaku Agresi.

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi pada Program Studi Psikologi Islam Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang.

## DEWAN PENGUJI

Ketua	: Dr. Ema Yudiani, M.Si, Psikolog	(  )
Sekretaris	: Siti Khosiyah, M.Psi	(  )
Pembimbing I	: Zaharuddin, M. Ag	(  )
Penguji I	: Zata Ismah, S.KM., M.KM	(  )
Penguji II	: Lukmawati, M.A	(  )

Ditetapkan di: Palembang  
Tanggal: 30 Desember 2024



Prof. Dr. Muhamad Uyun, M.Si  
NIP. 197411152008011008

## **HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMISI**

Sebagai civitas akademik Universitas Islam Negeri Raden Fatah, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Siti Alicia Zahirah  
NIM : 2030901152  
Program Studi : Psikologi Islam  
Fakultas : Psikologi  
Jenis Karya : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang **Hak Bebas Royalti Non Eksklusif** (Non-Exclusive Royalty-Free Right) atas karya ilmiah yang berjudul: "Pengaruh Terapi Bermain Kelompok Untuk meningkatkan Kecerdasan Emosi pada Remaja dengan Perilaku Agresi." Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Non Eksklusif ini Universitas Islam Negeri Raden Fatah berhak menyimpan, mengalih media/format-kan, mengelola dalam bentuk pengkalan data (database), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Palembang, 30 Desember 2024



Siti Alicia Zahirah  
NIM. 2030901152

## ABSTRACT

Name : Siti Alicia Zahirah  
NIM : 2030901152  
Study Program : Islamic Psychology  
Title : the effect of group play therapy on improving emotional intelligence in adolescents with aggressive behavior.

Adolescence is a developmental stage where individuals often face difficulties in addressing developmental tasks, with emotional problems being a common issue. Emotional problems can be managed effectively if individuals possess good emotional intelligence, which can be improved through group play therapy. This study aims to examine the effect of group play therapy on enhancing emotional intelligence among adolescents with aggressive behavior. The research utilized a true-experimental method with a two-group pre-test post-test control group design. The participants were 12 eighth-grade students from SMP Az-Zahrah 1 Palembang, selected using quota sampling. Data were analyzed using the paired-sample test. The results showed that the experimental group experienced a significant increase in total emotional intelligence, with an N-Gain score of 84.5% ( $p < 0.000$ ), particularly in the aspect of emotion management, which improved by 70.2% ( $p = 0.001$ ). In contrast, the control group experienced a decline in total emotional intelligence, with an N-Gain score of -2.7% ( $p = 0.339$ ), and a significant decrease in the emotion management aspect, with an N-Gain score of -11.6% ( $p = 0.027$ ). Further analysis of intervention effect size revealed ARR (90%), RRR (90%), and NNT (1.11). Group play therapy was found to be effective in enhancing emotional intelligence among adolescents with aggressive behavior. The emotion management aspect played a significant role in addressing emotional issues, such as anger-related aggressive behaviors. Additionally, group play therapy demonstrated a 100% effectiveness rate in improving emotional intelligence.

***Keywords: group play therapy, emotional intelligence, aggressive behavior, adolescents.***

## INTISARI

Nama : Siti Alicia Zahirah  
NIM : 2030901152  
Program Studi : Psikologi Islam  
Judul : Pengaruh Terapi Bermain Kelompok untuk Meningkatkan Kecerdasan Emosi Pada Remaja dengan Perilaku Agresi.

Pada masa remaja, seseorang akan merasa kesulitan saat menyelesaikan tugas perkembangan remaja dan permasalahan yang sering terjadi adalah masalah emosional. Permasalahan emosi dapat diatasi apabila seseorang memiliki kecerdasan emosi yang baik, untuk meningkatkan kecerdasan emosi dapat melalui terapi bermain kelompok. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi bermain kelompok untuk meningkatkan kecerdasan emosi pada remaja berperilaku agresi. Penelitian yang dilakukan menggunakan metode *true-experimental* dengan rancangan *two group pre-test post-test control group design*. Subjek penelitian ini yaitu sebanyak 12 siswa kelas VIII di SMP Az-Zahrah 1 Palembang. Pengambilan subjek menggunakan teknik *Quota sampling*. Analisis data menggunakan uji *Paired-sample test*. Analisis data kecerdasan emosi secara total menemukan kelompok eksperimen secara total % Ngain 84,5 % ( $p > 0,000$ ) dengan aspek yang meningkat yaitu aspek mengelola emosi % Ngain 70,2% ( $p = 0,001$ ). Sedangkan kelompok kontrol secara total % Ngain -2,7% ( $p = 0,339$ ) dengan aspek yang paling menurun yaitu aspek mengelola emosi % Ngain -11,6% ( $p = 0,027$ ). Selanjutnya, analisis ukuran dampak intervensi didapatkan, pengukuran ARR (90%), RRR (90%) dan NNT (1,11). Terapi bermain kelompok efektif untuk meningkatkan kecerdasan emosi pada remaja berperilaku agresi. Aspek mengelola emosi berpengaruh dalam mengatasi masalah emosi seperti jenis perilaku agresi kemarahan. Kemudian, terapi bermain kelompok juga 100% berpengaruh untuk meningkatkan kecerdasan emosi.

**Kata Kunci: Terapi bermain Kelompok, Kecerdasan Emosi, perilaku agresi, remaja.**

**LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN  
MOTTO**

“Jangan Kau Katakan aku tidak bisa, tapi katakanlah bahwa aku bisa”

**(R.A. Kartini)**

## **LEMBAR PERSEMBAHAN**

Bismillahirrahmanirrahim, puji syukur penulis panjatkan kepada Allah Subhanahu Wata'ala pemilik segala ilmu pengetahuan. Dengan izin limpahan rahmat dan kasih sayang-Nya, sehingga skripsi ini penulis persembahkan kepada:

1. Keluarga saya, kedua orang tua saya tersayang. Atas doa, pengorbanan, dukungan, dan materi, serta kasih sayang yang tiada henti hingga saat ini. Kedua saudara saya, sebagai anugerah terindah bagi saya.
2. Yai, om, tante, bude, terimakasih atas pengorbanan, doa, semangat, dan dukungan moral yang diberikan kepada saya.
3. Bapak Zaharuddin, M. Ag selaku dosen pembimbing. Terima kasih sudah berkenan membimbing, memberikan ilmu serta waktu agar saya dapat menyelesaikan skripsi ini.
4. Seluruh Dosen Fakultas Psikologi UIN Raden Fatah Palembang. Terimakasih atas ilmu dan bimbingannya dari awal hingga akhir masa perkuliahan.
5. Seluruh staff dan karyawan Fakultas Psikologi UIN Raden Fatah Palembang. Terimakasih atas ketulusan dalam pelayanan untuk membantu saya.
6. Sahabat saya selama di perkuliahan dan skripsi yang sering membantu saya Odelia Winneke Putri, S. Sos dan Apriyoga Sukamto. Sahabat saya dari SMP yang juga membantu serta memberikan semangat kepada saya selama proses skripsi Dina Aisyah, S.Pd.
7. Untuk diri saya sendiri terima kasih kamu kuat dan menjadi manusia keren. Terima kasih sudah menyelesaikan perjalanan selama enam bulan ini, meski kadang ragu. Kepada saya tidak menyerah di tengah tekanan, berani menghadapi tantangan tanpa henti, semoga hal-hal baik selalu menyertaimu anak baik.



## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah Subhanahu Wata'ala pemilik segala ilmu pengetahuan. Atas segala rahmat dan hidayah-Nya telah dilimpahkan, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul "Pengaruh Terapi Bermain Kelompok untuk Meningkatkan Kecerdasan Emosi Pada Remaja dengan Perilaku Agresi." Skripsi ini merupakan karya ilmiah yang disusun dalam upaya untuk menyelesaikan pendidikan sarjana (S1) pada Program studi Psikologi Islam Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang.

Penulis sangat berterimakasih kepada Bapak Zaharuddin, M. Ag selaku dosen pembimbing atas segala perhatian dan bimbingannya serta ilmu dan arahan yang diberikan kepada penulis dalam upaya menyelesaikan skripsi ini.

Ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya penulis sampaikan kepada Bapak Prof. Dr. Muhammad Uyun, M.Si selaku Dekan Fakultas Psikologi dan Ibu Sarah Afifah, M.A selaku Ketua Program Studi Psikologi Islam Fakultas Psikologi, atas kesediaannya penulis belajar di Fakultas Psikologi.

Tidak lupa mengucapkan banyak terima kasih kepada seluruh pihak yang telah memberikan bantuan dan dukungan kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Harapan penulis semoga hasil penelitian skripsi ini bisa bermanfaat bagi para pembaca dan berguna bagi pengembangan ilmu pengetahuan psikologi yang berorientasi pada psikologi pendidikan.

Palembang, 30 Desember 2024

Penulis,



Siti Alicia Zahirah  
NIM. 2030901152

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS.....</b>	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN .....</b>	<b>iii</b>
<b>HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....</b>	<b>iv</b>
<b>ABSTRACT.....</b>	<b>v</b>
<b>INTISARI.....</b>	<b>vi</b>
<b>LEMBAR MOTTO .....</b>	<b>vii</b>
<b>LEMBAR PERSEMBAHAN.....</b>	<b>viii</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR BAGAN.....</b>	<b>xvi</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN.....</b>	<b>xvii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	6
1.3 Tujuan Penelitian.....	6
1.4 Manfaat Penelitian .....	6
1.5 Keaslian Penelitian.....	7
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....</b>	<b>10</b>
2.1 Kecerdasan Emosi .....	10
2.1.1 Pengertian Kecerdasan Emosi.....	10
2.1.2 Aspek-Aspek Kecerdasan Emosi .....	11

2.1.3	Faktor-Faktor Kecerdasan Emosi .....	12
2.1.4	Kecerdasan Emosi dalam Perspektif Islam.....	13
2.2	Perilaku Agresi.....	16
2.2.1	Pengertian Perilaku Agresi .....	16
2.2.2	Jenis-Jenis Perilaku Agresi .....	17
2.2.3	Faktor-Faktor Perilaku Agresi .....	18
2.2.4	Perilaku Agresi dalam Perspektif Islam.....	21
2.3	Terapi Bermain.....	23
2.1.1	Pengertian Terapi Bermain .....	23
2.1.2	Jenis-Jenis Terapi Bermain .....	24
2.1.3	Fungsi-Fungsi Terapi Bermain .....	26
2.1.4	Bermain dalam Perspektif Islam.....	30
2.4	Pengaruh Terapi Bermain dalam meningkatkan Kecerdasan Emosi pada Remaja dengan Perilaku Agresi .....	31
2.5	Kerangka Konseptual .....	32
2.6	Hipotesis .....	33
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>		<b>34</b>
3.1	Jenis Penelitian.....	34
3.2	Identitas Variabel Penelitian.....	34
3.3	Desain Operasional Variabel Penelitian .....	34
3.4	Desain Penelitian.....	35
3.5	Subjek Penelitian .....	36
3.6	Teknik Pengumpulan Data.....	37
3.6.1	Skala Kecerdasan Emosi .....	38
3.6.2	Skala Perilaku Agresi .....	39

3.6.3	Skala Terapi Bermain .....	41
3.6.4	Prosedur Pelaksanaan .....	41
3.7	Variabel dan Reliabilitas Alat Ukur .....	43
3.7.1	Validitas .....	43
3.7.2	Reliabilitas.....	43
3.8	Metode Analisis Data .....	44
3.8.1	Uji Asumsi Klasik.....	44
3.8.2	Uji Hipotesis .....	44
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>		<b>46</b>
4.1	Orientasi Kancah.....	46
4.1.1	Sejarah SMP Islam Az-Zahrah 1 Palembang.....	46
4.1.2	Visi dan Misi SMP Islam Az-Zahrah 1 Palembang.....	47
4.1.3	Struktur Organisasi Islam Az-Zahrah 1 Palembang .....	48
4.1.4	Data Guru dan Peserta Didik SMP Islam Az-Zahrah 1 Palembang.....	48
4.2	Gambaran Umum Pelaksanaan Penelitian .....	50
4.2.1	Persiapan Penelitian.....	52
4.2.2	Persiapan Administrasi .....	53
4.2.3	Persiapan Alat Ukur .....	53
4.2.3.1	Uji Coba Alat Ukur .....	55
4.2.3.2	Uji Validitas Skala Kecerdasan Emosi .....	55
4.2.3.3	Uji Validitas Skala Perilaku Agresi .....	57
4.2.3.4	Uji Reliabilitas Skala Kecerdasan Emosi dan Skala Perilaku Agresi .....	58
4.3	Pelaksanaan Penelitian.....	59

4.3.1	Pre-test.....	59
4.3.2	Perlakuan (treatment).....	59
4.3.3	Post-test.....	66
4.4	Hasil Penelitian.....	67
4.4.1	Data Deskriptif Hasil Pre-test dan Post-test Kecerdasan Emosi .....	67
4.4.2	Hasil Asumsi Klasik .....	69
4.4.3	Uji Hipotesis .....	70
4.4.4	Analisis Peningkatan Kecerdasan Emosi Subjek Penelitian .	72
4.4.3	Analisis Ukuran Dampak Intervensi .....	73
4.5	Pembahasan .....	74
4.6	Keterbatasan Penelitian.....	78
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>		<b>79</b>
5.1	Kesimpulan .....	79
5.2	Saran .....	80
5.2.1	Kepada siswa .....	80
5.2.2	Kepada Sekolah.....	80
5.2.3	Kepada Peneliti Selanjutnya.....	80
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>		<b>81</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>		<b>85</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Skor Kecerdasan Emosi.....	38
Tabel 3.2 Blueprint Skala Kecerdasan Emosi.....	38
Tabel 3.3 Skor Perilaku Agresi.....	40
Tabel 3.4 Blueprint Skala Perilaku Agresi.....	40
Tabel 4.1 Data Guru SMP Islam Az-Zahrah 1 Palembang .....	49
Tabel 4.2 Data Siswa SMP Islam Az-Zahrah 1 Palembang.....	49
Tabel 4.3 Deskripsi Data Penelitian.....	50
Tabel 4.4 Kategori Skor Skala Perilaku Agresi Siswa Kelas VIII.....	51
Tabel 4.5 Gambaran Subjek Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin .....	51
Tabel 4.6 Deskripsi Data Responden Aspek Perilaku Agresi .....	52
Tabel 4.7 Blueprint Hasil Try Out Skala Kecerdasan Emosi .....	56
Tabel 4.8 Blueprint Hasil Try Out Skala Perilaku Agresi .....	57
Tabel 4.9 Hasil Uji Reliabilitas.....	59
Tabel 4.10 Hasil Observasi Perlakuan.....	60
Tabel 4.11 Hasil Lembar Evaluasi Terapis.....	64
Tabel 4.12 Rounddown Pelaksanaan Penelitian .....	66
Tabel 4.13 Deskripsi Data Kecerdasan Emosi Eksprimen .....	68
Tabel 4.14 Hasil Uji Kolmogrov-Smirnov dan Shapiro-Wilk Kecerdasan Emosi .....	69
Tabel 4.15 Hasil Uji Paired-sample test Kecerdasan Emosi .....	71
Tabel 4.16 Data Perhitungan Ngain Subjek Penelitian .....	72

Tabel 4.17 Deskripsi Peningkatan Kecerdasan Emosi dan Penurunan Kecerdasan Emosi .....	73
---	----

## **DAFTAR BAGAN**

Bagan 2.1 Kerangka Konseptual.....	32
Bagan 3.1 Desain Penelitian .....	36
Bagan 4.1 Struktur Organisasi SMP Islam Az-Zahrah 1 Palembang.....	46



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Sk Pembimbing Skripsi.....	86
Lampiran 2 Surat izin Pra Penelitian.....	87
Lampiran 3 Surat Balasan Izin Pra Penelitian.....	88
Lampiran 4 Surat Izin Penelitian Dari UIN Raden Fatah.....	89
Lampiran 5 Surat Izin Penelitian dari Dinas Pendidikan Kota Palembang .....	90
Lampiran 6 Surat Izin Penelitian dari Kesbangpol .....	91
Lampiran 7 Surat Balasan Izin Penelitian.....	92
Lampiran 8 Lembar Kegiatan Konsultasi Pembimbing .....	93
Lampiran 9 Lembar Kegiatan Konsultasi Penguji.....	94
Lampiran 10 Lembar Plagiasi .....	96
Lampiran 11 Skala Penelitian.....	97
Lampiran 12 Informed Consent.....	103
Lampiran 13 Dokumentasi.....	104
Lampiran 14 Hasil Olah Data Try Out.....	106
Lampiran 15 Hasil Olah Data Penelitian .....	119
Lampiran 16 Daftar Riwayat Hidup.....	120