

SKRIPSI

EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK *ASSERTIVE TRAINING* UNTUK MEREDUKSI PERILAKU *PEOPLE PLEASER* SISWA SMP MA'ARIF NU 01 KEMRANJEN



*Disusun dan diajukan sebagai salah satu syarat mendapatkan gelar
Sarjana Pendidikan di Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali Cilacap*

Disusun Oleh

Nama : Maratus Solihah
NIM : 22CI10025
Program Studi : Bimbingan dan Konseling

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NAHDLATUL ULAMA AL GHAZALI CILACAP
TAHUN 2026**



Lutfiani Nur - Staff UPT Perpustakaan Al Ghazali

MARATUS SOLIHAN-22CI10025 - Mar'atus Solihah.docx

 Fisika 2026 9
 Komisi 2026 TA Fisika
 Universitas Jenderal Soedirman

Document Details

Submission ID	trn:oid::1:3589555604	91 Pages
Submission Date	Jun 8, 2026, 2:06 PM GMT+7	14,373 Words
Download Date	Jun 8, 2026, 2:10 PM GMT+7	95,598 Characters
File Name	MARATUS_SOLIHAN-22CI10025_-_Mar'atus_Solihah.docx	
File Size	515.4 KB	

25% Overall Similarity

The combined total of all matches, including overlapping sources, for each database.

Filtered from the Report

- Bibliography
- Quoted Text
- Cited Text
- Small Matches (less than 8 words)

Top Sources

- 23%  Internet sources
- 14%  Publications
- 14%  Submitted works (Student Papers)





Internet

www.ilmulengkap.xyz

<1%



PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : Maratus Solihah
NIM : 22CI10025
Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Menyatakan bahwa skripsi saya berjudul “EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK *ASSERTIVE TRAINING* UNTUK MEREDUKSI PERILAKU *PEOPLE PLEASER* SISWA SMP MA’ARIF NU 01 KEMRANJEN” ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri. Selain itu, sumber informasi yang dikutip dari penulisan telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam daftar pustaka.

Apabila pada kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan, saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan saya.

Cilacap, 3 Juni 2026
Peneliti



Maratus Solihah

PERSETUJUAN

Nama : Maratus Solihah

NIM : 22C110025

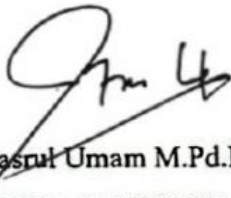
Judul Skripsi : Efektivitas Konseling Kelompok dengan Teknik *Assertive Training* untuk Mereduksi Perilaku *People Pleaser* Siswa SMP Ma'arif NU 01 Kemranjen.

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan dihadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali Cilacap.

Cilacap, 3 Juni 2026

Persetujuan Pembimbing

Pembimbing I,



Nasrul Umam M.Pd.I

NIDN. 2109078902

Pembimbing II,



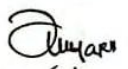
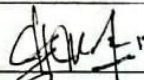
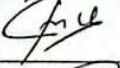
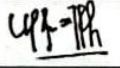
Faishal Ridlwan M.Pd

NIDN. 0609059401

PENGESAHAN

Nama : **MARATUS SOLIHAH**
NIM : 22C110025
Judul : Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Teknik *Assertive Training* Untuk Mereduksi Perilaku *People Pleaser* Siswa SMP Ma'arif NU 01 Kemranjen

Skripsi ini telah dipertahankan dihadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali Cilacap pada sidang skripsi hari Selasa, tanggal 30, bulan Juni, tahun 2026 dengan hasil **LULUS**. Skripsi ini telah direvisi dan mendapatkan persetujuan dari Tim Penguji. Persetujuan hasil revisi oleh Tim Penguji:

Jabatan	Nama Penguji	Tanda Tangan	Tanggal
Ketua Sidang & Penguji 1	Inayatul Lathifah, M.Pd.		13 / 07 / 26
Penguji 2	Sandi Aji Wahyu Utomo, M.Pd.I.		9 / 07 / 26
Pembimbing 1	Nasrul Umam, M.Pd.I.		9 / 07 / 26
Ass. Pembimbing	Faishal Ridlwan, M.Pd.		9 / 07 / 26
Sekretaris	Urip Umayah, M.Pd.		9 / 07 / 26

Skripsi disahkan oleh Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali Cilacap pada:

Tanggal : **13 JUL 2026**

Mengesahkan,
Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan



NOTA KONSULTAN

Hal : Naskah Skripsi Maratus Solihah

Lamp : -

Kepada
Yth. Dekan FKIP
Universitas Nahdlatul Ulama
Al Ghazali Cilacap
Di - Cilacap

Assalamu'alaikum Wr.Wb.

Setelah membaca, mengoreksi dan mengadakan perbaikan seperlunya, maka konsultan berpendapat bahwa skripsi saudara:

Nama : MARATUS SOLIHAH

NIM : 22CI10025

Fakultas/Prodi : FKIP/BK

Judul Skripsi : EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK DENGAN
TEKNIK *ASSERTIVE TRAINING* UNTUK MEREDUKSI PEILAKU *PEOPLE*
PELASER SISWA SMP MA'ARIF NU 01 KEMRANJEN.

Telah dapat diajukan kepada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali Cilacap untuk memenuhi sebagai syarat memperoleh gelar Strata Satu (S-1).

Wassalamu'alaikum Wr.Wb.

Cilacap, 08 Juli 2026



Sandi Aji Wahyu Utomo, M.Pd.I
NIDN. 2124049201

MOTTO

“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya.”

(QS. Al-Baqarah: 286)

“Teruslah berjalan meskipun langkahmu kecil, karena setiap langkah adalah
kesempatan baru untuk berkembang”

(Maratus Solihah)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Puji dan syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi ini. Penulis mempersembahkan skripsi ini kepada :

1. Mama tercinta, Ibu Toifah. Terima kasih atas segala do'a yang selalu dipanjatkan setiap waktu, kasih dan pengorbanan dalam mengasuh, serta dukungan dan perjuangan yang tiada henti bagi penulis. Terima kasih karena selalu menjadi tempat pulang, sumber kekuatan, serta alasan penulis untuk terus berjuang hingga tetap kuat sampai di titik ini. Semoga Allah SWT senantiasa memberikan kesehatan, kebahagiaan, dan umur yang penuh berkah untuk Mama.
2. Bapakku tersayang, Bapak Maryono. Terima kasih atas perjuangan, kerja keras, do'a dan dukungan yang selalu diberikan. Terima kasih telah memberikan banyak pelajaran hidup untuk penulis sehingga dapat tetap kuat, dan menjadi sosok yang penuh tanggung jawab dan selalu berusaha memberikan yang terbaik demi penulis. Terima kasih juga telah memberikan pendidikan yang layak untuk penulis sehingga bisa sampai ke jenjang universitas. Semoga Allah SWT senantiasa memberikan kesehatan, kebahagiaan, serta membalas segala pengorbanan dan kebaikan Bapak dengan keberkahan yang melimpah.
3. Adikku tersayang, Rido Fadil Arijan. Terima kasih untuk dukungan, semangat, doa, serta kehadiranmu yang selalu memberikan warna dalam perjalanan dalam menyelesaikan skripsi ini. Terima kasih sudah menjadi saudara yang baik dan

selalu mengusahakan untuk penulis. Semoga kamu selalu diberikan kesehatan, kebahagiaan, dan kesuksesan dalam meraih cita-cita.

4. Guruku, K.H Miftahuddin Ghufron, Ibu Ny Sunarti serta seluruh dewan Nyai dan Asatidz Asatidzah PP Darussalam Nusawungu yang tidak dapat penulis tuliskan satu persatu. Terima kasih telah memberikan ilmu, bimbingan, dan doa yang tak pernah putus.
5. Guruku, Ibu Ny Wardah Shomitah, Ibu Ny Mangunah serta seluruh dewan Nyai dan Asatidz Asatidzah PP Al-Ihya ‘Ulumaddin yang tidak dapat penulis tuliskan satu persatu. Terima kasih telah memberikan ilmu, bimbingan, dan doa yang tak pernah putus.
6. Dosen pembimbingku, Bapak Nasrul Umam, M.Pd.I, dan Bapak Faishal Ridlwan M.Pd. Terima kasih telah membimbing penulis hingga mampu menyelesaikan penelitian ini dengan baik. Terima kasih telah menjadi dosen pembimbing yang sabar dalam membimbing penulis dengan segala kekurangannya. Semoga segala ilmu dan kebaikan yang diberikan menjadi amal yang bermanfaat dan mendapatkan balasan terbaik dari Allah SWT.
7. Untuk diri penulis sendiri, Maratus Solihah. Terima kasih telah bertahan di setiap proses yang tidak selalu mudah, atas lelah yang sering datang, atas perjuangan yang selalu dilakukan, serta air mata yang mungkin sering disembunyikan. Terima kasih karena tidak memilih menyerah meskipun keadaan sering terasa berat.

ABSTRAK

Maratus Solihah, 22CI10025. Efektifitas Konseling Kelompok dengan Teknik *Assertive Training* untuk Mereduksi Perilaku *People Pleaser* Siswa SMP Ma'arif NU 01 Kemranjen. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali Cilacap, Mei 2026.

Remaja pada tingkat Sekolah Menengah Pertama (SMP) cenderung memiliki kebutuhan yang tinggi untuk diterima dalam lingkungan pertemanan sehingga lebih rentan menunjukkan perilaku *people pleaser*. Perilaku *people pleaser* merupakan kecenderungan individu untuk selalu menyenangkan orang lain, sulit menolak permintaan, serta lebih mengutamakan kepentingan orang lain dibandingkan dirinya sendiri demi memperoleh penerimaan sosial. Kondisi tersebut dapat berdampak pada kondisi emosional dan perkembangan diri siswa apabila terjadi secara berlebihan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas layanan konseling kelompok dengan teknik *assertive training* untuk mereduksi perilaku *people pleaser* pada siswa SMP Ma'arif NU 01 Kemranjen. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen. Desain penelitian yang digunakan adalah *one group pretest-posttest design*. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 93 siswa, sedangkan sampel penelitian terdiri dari 6 siswa yang memiliki tingkat perilaku *people pleaser* kategori tinggi. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling*. Teknik pengumpulan data menggunakan angket perilaku *people pleaser*.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebelum diberikan *treatment* konseling kelompok, tingkat perilaku *people pleaser* siswa masuk dalam kategori tinggi, dan setelah diberikan *treatment* terdapat penurunan yang signifikan. Hal ini dapat dilihat nilai rata-rata *pretest* sebesar 50.50 dan *posttest* menjadi 32.66. Hasil uji *paired sample t-test* menunjukkan nilai signifikansi (*2-tailed*) sebesar 0,001 ($< 0,05$). Dengan demikian, layanan konseling kelompok dengan teknik *assertive training* efektif secara signifikan untuk mereduksi perilaku *people pleaser* siswa SMP Ma'arif NU 01 Kemranjen. Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh, peneliti berharap penelitian ini dapat memberikan manfaat serta menjadi bahan pertimbangan bagi pihak-pihak terkait dalam membantu mereduksi perilaku *people pleaser* pada siswa melalui layanan konseling kelompok dengan teknik *assertive training*. Oleh karena itu, peneliti memberikan beberapa saran kepada siswa dan guru BK agar hasil dari layanan yang telah diberikan dapat terus diterapkan dan dikembangkan dalam kehidupan sehari-hari maupun dalam pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling di sekolah.

Kata Kunci : Konseling Kelompok, Teknik *Assertive Training*, *People Pleaser*

ABSTRACT

Maratus Solihah, 22CI10025. EFFECTIVENESS OF GROUP COUNSELING WITH ASSERTIVE TRAINING TECHNIQUE TO REDUCE PEOPLE PLEASER BEHAVIOR OF STUDENTS OF MA'ARIF NU 01 KEMRANJEN JUNIOR HIGH SCHOOL. Faculty of Teacher Training and Education, Nahdlatul Ulama Al-Ghazali University, Cilacap, May 2026.

Adolescents at the junior high school level (SMP) tend to have a high need for acceptance in their social circles, making them more susceptible to exhibiting people-pleaser behavior. People-pleaser behavior is an individual's tendency to always please others, find it difficult to refuse requests, and prioritize the interests of others over their own in order to gain social acceptance. This condition can impact the emotional condition and personal development of students if it occurs excessively. This study aims to determine the effectiveness of group counseling services with assertive training techniques to reduce people-pleaser behavior in students at SMP Ma'arif NU 01 Kemranjen. This study used a quantitative approach with an experimental method. The research design used was a one-group pretest-posttest design. The population in this study amounted to 93 students, while the research sample consisted of 6 students who had a high level of people-pleaser behavior. The sampling technique used was purposive sampling. The data collection technique used a people-pleaser behavior questionnaire.

The results of this study indicate that before being given group counseling treatment, the level of students' people-pleaser behavior was in the high category, and after being given treatment there was a significant decrease. This can be seen from the average pretest score of 50.50 and the posttest score of 32.66. The results of the paired sample t-test showed a significance value (2-tailed) of 0.001 (<0.05). Thus, group counseling services with assertive training techniques are significantly effective in reducing people-pleaser behavior in students at Ma'arif NU 01 Kemranjen Middle School. Based on the research results that have been obtained, the researcher hopes that this study can provide benefits and be a consideration for related parties in helping to reduce people-pleaser behavior in students through group counseling services with assertive training techniques. Therefore, the researcher provides several suggestions to students and BK teachers so that the results of the services that have been provided can continue to be applied and developed in everyday life as well as in the implementation of guidance and counseling services in schools.

Keywords: Group Counseling, Assertive Training Techniques, People Pleaser

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT, Yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang, atas limpahan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Efektivitas Konseling Kelompok dengan Teknik *Assertive Training* untuk Mereduksi Perilaku *People Pleaser* pada Siswa Kelas VII SMP Ma’arif NU 01 Kemranjen” dengan baik dan lancar. Shalawat serta salam semoga senantiasa tercurah kepada Nabi Muhammad SAW yang syafaatnya senantiasa penulis harapkan kelak di hari akhir.

Penulis menyadari bahwa tersusunnya skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, dukungan, bimbingan, serta doa dari berbagai pihak. Oleh sebab itu, melalui kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih yang setulus-tulusnya kepada:

1. Dr. H.A. Luthfi Hamidi, M.Ag. Rektor Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali (UNUGHA) Cilacap, beserta seluruh jajaran civitas akademika UNUGHA Cilacap.
2. Dr. Khulaimata Zalfa, M.Pd. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali (UNUGHA) Cilacap.
3. Yusuf Hasan Baharudin, M.Pd.I. Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan UNUGHA Cilacap.
4. Nasrul Umam, M.Pd.I. Dosen pembimbing I yang senantiasa memberikan dukungan, motivasi, saran, nasehat, arahan dengan penuh kesabaran dalam membimbing penulis selama proses penyusunan skripsi ini.

5. Faishal Ridwan, M.Pd. Dosen Pembimbing II yang senantiasa memberikan dukungan, motivasi, saran, nasehat, arahan dengan penuh kesabaran dalam membimbing penulis selama proses penyusunan skripsi ini.
6. Sugeng Priyadi S.Ag. Kepala SMP Ma'arif NU 01 Kemranjen yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melaksanakan penelitian di sekolah.
7. Kurtubi S.Pd. Guru BK SMP Ma'arif NU 01 Kemranjen yang telah membantu dan mendukung penulis selama pelaksanaan penelitian.
8. Teman-teman seperjuangan BK22A tercinta yang telah memberikan banyak pengalaman, dukungan, dan pelajaran berharga kepada penulis selama menempuh masa perkuliahan. Semoga sukses selalu menyertai kalian semua.
9. Rezi Nur Fitriana, Shiel Viyya Sa'ida, Teni Khusyaeni terima kasih telah hadir sebagai tempat berbagi cerita, memberikan semangat, bantuan, dan dukungan selama proses penyusunan skripsi ini.
10. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang tidak dapat disebutkan secara rinci satu per satu, yang telah memberikan bantuan serta dukungan dalam proses penyusunan skripsi ini. Penulis harap hal tersebut tidak mengurangi rasa hormat dan penghargaan yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah berkontribusi.

Sebagai penutup, penulis hanya dapat berdoa semoga segala amal dan kebaikan dari semua pihak yang telah membantu mendapatkan balasan terbaik dari Allah SWT. Semoga Allah memberikan kebaikan dan kebahagiaan di dunia maupun di akhirat. *Aamiin*.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki berbagai keterbatasan dan belum sepenuhnya sempurna. Oleh sebab itu, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun sebagai bahan perbaikan di masa mendatang. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat, baik bagi penulis khususnya dan semoga pula dapat memberikan manfaat kepada pembaca.

Cilacap, 3 Juni 2026

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Maratus Solihah' with a stylized flourish at the end.

Maratus Solihah

DAFTAR ISI

Contents

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN.....	i
PERSETUJUAN	ii
PENGESAHAN	iii
MOTTO.....	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	vi
ABSTRAK	viii
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI	xiii
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB I	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	8
C. Pembatasan Masalah	9
D. Rumusan Masalah	10
E. Tujuan Penelitian	10
F. Manfaat Penelitian	11
BAB II.....	13
KAJIAN PUSTAKA	13
A. Kajian Teori	13
1. Konseling Kelompok	13
2. Teknik <i>Assertive Training</i>	20
3. Perilaku <i>People Pleaser</i>	25
B. Kajian Penelitian yang Relevan	29
C. Kerangka Pikir	34
D. Hipotesis Penelitian.....	37
BAB III.....	39
METODE PENELITIAN.....	39

A. Jenis Penelitian.....	39
B. Desain Penelitian.....	39
C. Tempat dan Waktu Penelitian	40
D. Populasi dan Sampel Penelitian	41
E. Variabel Penelitian	42
F. Teknik Pengumpulan Data	43
G. Instrumen Pengumpulan Data	44
H. Validitas dan Reliabilitas Instrumen	46
I. Analisis Data	53
BAB IV	56
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	56
A. Gambaran Umum Tempat Penelitian.....	56
B. Hasil Penelitian	57
C. Pembahasan.....	81
BAB V.....	86
SIMPULAN	86
A. Kesimpulan	86
B. Saran.....	87
C. Keterbatasan Penelitian.....	88
DAFTAR PUSTAKA	90
LAMPIRAN.....	94

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Timeline Penelitian.....	40
Tabel 3. 2 Skor Skala Likert	45
Tabel 3. 3 Blue Print People Pleaser.....	45
Tabel 3. 4 Hasil Uji Validitas Instrumen	47
Tabel 3. 5 Hasil Uji Validitas Butir Instrumen	48
Tabel 3. 6 Item Valid Gugur	51
Tabel 3. 7 Pedoman Nilai Koefisien Reliabilitas	53
Tabel 3. 8 Hasil Uji Reliabilitas Instrumen	53
Tabel 4. 1 Jadwal Pelaksanaan Penelitian	58
Tabel 4. 2 Hasil Analisis Statistik Deskriptif.....	59
Tabel 4. 3 Kategori People Pleaser	60
Tabel 4. 4 Hasil Kategori People Pleaser	61
Tabel 4. 5 Sampel Penelitian Kelompok Eksperimen.....	62
Tabel 4. 6 Hasil Pretest dan Posttest	75
Tabel 4. 7 Uji Normalitas.....	77
Tabel 4. 8 Paired Samples Statistic.....	79
Tabel 4. 9 Paired Samples Test	80

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Pikir.....	37
Gambar 4. 1 Uji Normalitas Q-Q Plot	78

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Pra Penelitian	95
Lampiran 2. Surat Izin Validator Instrumen (1)	96
Lampiran 3. Surat Izin Validator Instrumen (2)	97
Lampiran 4. Surat Izin Validator RPL	98
Lampiran 5. Surat Izin Uji Coba Instrumen	99
Lampiran 6. Surat Izin Penelitian	100
Lampiran 7. Lembar Penilaian Instrumen (1)	101
Lampiran 8. Lembar Penilaian Instrumen (2)	102
Lampiran 9. Lembar Penilaian RPL	103
Lampiran 10. Instrumen Penelitian	105
Lampiran 11. Blue Print Sebelum dilaksanakan Uji Coba	107
Lampiran 12. RPL Konseling Kelompok	108
Lampiran 13. Jadwal Kegiatan Penelitian	116
Lampiran 14. Hasil Uji Validitas Butir Instrumen	118
Lampiran 15. Hasil Uji Reliabilitas	120
Lampiran 16. Data Pretst Seluruh Responden	121
Lampiran 17. Hasil pretest 6 siswa tertinggi	123
Lampiran 18. Hasil posttest 6 siswa tertinggi	124
Lampiran 19. Hasil Uji Normalitas	125
Lampiran 20. Hasil Uji Normalitas Q-Q Plot	126
Lampiran 21. Hasil Uji Paired Sample T-Test	127
Lampiran 22. Dokumentasi Kegiatan	128