

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Remaja di lingkungan sekolah kerap menghadapi tekanan sosial yang cukup besar supaya diterima oleh teman maupun oleh guru. Salah satu bentuk tekanan tersebut adalah perilaku *people-pleaser*. *People pleaser* merupakan istilah yang digunakan untuk menggambarkan seseorang yang cenderung berusaha menyenangkan orang lain serta sering meminta maaf terlebih dahulu dalam berbagai situasi. Mereka sering merasa “tidak enak” untuk menolak permintaan orang lain, serta mengesampingkan kepentingan diri sendiri demi mengutamakan kepentingan orang lain (Devanti dalam (Zalika et al., 2024).

Individu dengan kecenderungan *people pleaser* biasanya sangat menginginkan penerimaan, persetujuan, serta pujian dari orang lain, sampai-sampai rela mengabaikan keinginan, kebutuhan, dan batas pribadi mereka. Menurut Harriet Braiker, *people pleaser* adalah individu yang cenderung berusaha menyenangkan dan mengutamakan orang lain secara berlebihan untuk menjaga hubungan yang baik serta menghindari konflik maupun penolakan dari orang lain. (Braiker, 2002). Berdasarkan definisi tersebut, *people pleaser* dapat dipahami sebagai perilaku di mana individu secara terus-menerus berusaha memuaskan orang lain dengan mengesampingkan kebutuhan pribadi, menghindari konflik atau penolakan, serta menilai harga dirinya berdasarkan pengakuan dari orang lain.

Tindakan ini biasanya dilakukan untuk meninggalkan kesan positif, mudah diterima secara sosial, serta memenuhi ekspektasi orang lain demi mendapatkan pengakuan positif.

Perilaku tersebut tidak hanya berkaitan dengan keinginan untuk diterima secara sosial, tetapi juga mencerminkan kondisi psikologis individu yang kurang yakin terhadap dirinya sendiri. Seseorang yang memiliki kecenderungan *people pleaser* biasanya memiliki tingkat kepercayaan diri yang lebih rendah. Kondisi tersebut disebabkan oleh keinginan yang kuat untuk mendapatkan penerimaan sosial, sehingga individu cenderung mengikuti harapan dan keinginan orang lain.(Sholekah et al., 2025). Kecenderungan rendahnya kepercayaan diri tersebut selanjutnya dapat berdampak pada kondisi psikologis individu. Penelitian (Sari et al., 2024) menyebutkan bahwa kecenderungan menjadi *people pleaser* dapat membuat individu kehilangan semangat untuk berkembang dan mencapai tujuan pribadinya, meningkatnya kecemasan sosial, stres, hingga risiko depresi. Selain itu, perilaku ini juga berpotensi membuat individu kehilangan batas diri sehingga mudah dimanfaatkan oleh orang lain.

Fenomena tersebut terlihat pada masa remaja awal, karena masa tersebut merupakan fase peralihan dari masa kanak-kanak menuju remaja yang ditandai dengan perubahan fisik, emosional, sosial, dan psikologis yang cukup signifikan. Pada tahap ini, remaja cenderung mulai mencari penerimaan sosial dari lingkungan sekitarnya dan memiliki keinginan yang

kuat untuk diterima dalam kelompok (Hurlock, 2002). Penelitian yang dilakukan oleh (Burma, 2024) juga menjelaskan bahwa masa remaja awal merupakan periode pencarian jati diri. Remaja sangat sensitif terhadap penerimaan sosial sehingga lebih rentan menunjukkan perilaku *people pleaser*. Selain itu, perilaku *people pleaser* menjadi salah satu permasalahan yang penting pada siswa tingkat Sekolah Menengah Pertama (SMP), karena siswa SMP berada pada tahap remaja awal. Pada fase ini, remaja cenderung memiliki kebutuhan yang tinggi untuk diterima oleh teman sebaya dan lingkungan sosialnya. Keinginan untuk memperoleh penerimaan tersebut sering kali membuat remaja sulit menolak permintaan orang lain, takut mengecewakan teman, serta lebih mengutamakan kepentingan orang lain dibandingkan dirinya sendiri. Kondisi ini sesuai dengan temuan lapangan yang peneliti dapatkan melalui wawancara di SMP Ma'arif NU 01 Kemranjen.

Hasil wawancara dengan Guru BK SMP Ma'arif NU 01 Kemranjen yang dilaksanakan pada 25 Oktober 2025 diketahui bahwa meskipun siswa memiliki kemampuan bersosialisasi yang baik, tetap ditemukan beberapa siswa yang sangat mudah menuruti permintaan teman dan sulit menolak. Perilaku ini berdampak pada kondisi emosional, hubungan pertemanan, bahkan prestasi belajar. Guru BK juga menjelaskan bahwa perilaku *people-pleaser* tidak hanya disebabkan oleh kebutuhan untuk diterima, tetapi juga dapat dipengaruhi pola asuh keluarga. Sekolah sebenarnya telah memberikan layanan konseling, namun belum pernah menerapkan layanan

yang secara khusus melatih keberanian menyampaikan pendapat atau menolak dengan sopan. Guru BK meyakini bahwa teknik ini berpotensi membantu siswa mengembangkan batas diri dan keberanian sosial.

Hasil wawancara yang dilaksanakan pada 25 Oktober 2025 dengan responden pertama, siswa yang berinisial S.A mengaku sering kesulitan menolak permintaan teman karena takut tidak disukai. Responden juga sering meminta maaf meskipun tidak bersalah, dan terkadang mengorbankan waktu belajar atau istirahat demi memenuhi permintaan orang lain. Hal tersebut membuatnya merasa sangat lelah dan merasa kesulitan membahagiakan diri sendiri. Responden belum pernah mendapat bimbingan atau pelatihan asertivitas dan menyatakan ingin mengikuti kegiatan seperti konseling kelompok dengan latihan asertif agar dapat belajar mengatakan “tidak” dan lebih mencintai diri sendiri.

Hasil wawancara yang dilaksanakan pada 25 Oktober 2025 dengan responden kedua, siswa dengan inisial M.A.R mengatakan bahwa dia sering kesulitan menolak permintaan teman karena rasa tidak enak dan takut dianggap sombong. Responden juga sering merasa dimanfaatkan oleh teman, dan terkadang mengorbankan waktu demi memenuhi permintaan orang lain. Kondisi tersebut membuat dia merasa kesulitan membahagiakan diri sendiri. Responden juga belum pernah mendapat bimbingan atau pelatihan asertivitas dan menyatakan ingin mengikuti kegiatan seperti konseling kelompok dengan latihan asertif agar dapat belajar mengatakan “tidak” dan lebih mencintai diri sendiri.

Hasil wawancara yang dilaksanakan pada 25 Oktober 2025 dengan responden ketiga, siswa dengan inisial M.F menguatkan gambaran tersebut. Responden mengaku sering kesulitan menolak permintaan teman karena takut mengecewakan, tidak enak, takut dianggap sombong, dan takut tidak disukai. Responden juga sering meminta maaf meskipun tidak bersalah, merasa dimanfaatkan oleh teman, dan terkadang mengorbankan waktu belajar atau istirahat demi memenuhi permintaan orang lain. Kondisi tersebut membuat dia lelah secara emosional dan merasa kesulitan membahagiakan diri sendiri. Selain itu, responden belum pernah mendapat bimbingan atau pelatihan asertivitas dan menyatakan ingin mengikuti kegiatan seperti konseling kelompok dengan teknik *assertif training* agar dapat belajar mengatakan “tidak” dan lebih mencintai diri sendiri.

Melihat kondisi tersebut, diperlukan suatu intervensi yang dapat membantu siswa mengembangkan kemampuan menyatakan pendapat, menolak dengan sopan, dan menetapkan batas diri. Dalam penelitian (Anikoh, 2025) *Assertive training* merupakan teknik yang terbukti efektif meningkatkan keberanian sosial, keterampilan komunikasi, dan kepercayaan diri remaja. Menurut Gerald Corey, *assertive training* merupakan teknik latihan perilaku yang dilaksanakan dalam kelompok untuk membantu individu mengembangkan kemampuan berinteraksi secara lebih tegas, terbuka, dan tetap menghargai orang lain dalam berbagai situasi interpersonal. (Corey, 2013). Berdasarkan definisi tersebut, *assertive training* merupakan suatu teknik dalam layanan bimbingan dan konseling

yang bertujuan mengembangkan kemampuan individu untuk mengungkapkan pikiran, perasaan, kebutuhan, serta batas pribadinya secara terbuka, jelas, dan tetap menghargai hak orang lain.

Berbagai hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan *assertive training* secara konsisten memberikan dampak positif terhadap sejumlah aspek psikologis yang berperan dalam menurunkan kecenderungan *people-pleaser* pada remaja. Penelitian yang dilaksanakan oleh (Maryama et al., 2025) menunjukkan bahwa program latihan asertif secara signifikan mampu menurunkan kecenderungan perilaku *people-pleaser* pada remaja. Selain itu, *assertive training* juga terbukti efektif bagi remaja yang memiliki masalah konsep diri atau menjadi korban *bullying*, karena membantu mereka membangun batas sosial yang sehat serta mengurangi kecenderungan dimanfaatkan oleh orang lain (Zahra Maulana Umar et al., 2024). Temuan serupa juga dijelaskan oleh (Nuha et al., 2024), yang menyatakan bahwa pelatihan asertivitas berkontribusi terhadap peningkatan perilaku asertif siswa. Sikap asertif tidak terbentuk secara otomatis, melainkan melalui proses yang disengaja (Wee, 2021). Berdasarkan berbagai penelitian tersebut, *assertive training* dapat dijadikan pendekatan yang efektif untuk menurunkan perilaku *people pleaser* pada siswa.

Layanan konseling kelompok menjadi sarana yang efektif untuk mengembangkan keterampilan sosial siswa, karena memberikan kesempatan untuk berlatih secara langsung melalui kegiatan konseling, umpan balik dari teman sebaya, serta latihan yang terstruktur (Oktaviana et

al., 2022). Melalui dinamika kelompok, teknik *assertive training* dapat diterapkan secara praktis, sehingga siswa memperoleh pengalaman nyata dalam mengemukakan pendapat, menolak permintaan dengan cara yang sopan, dan mengendalikan emosi saat menghadapi tekanan sosial (Avila et al., 2023).

Dalam penelitian (Maksud, 2023) siswa diberikan beberapa sesi dalam konseling kelompok dengan teknik *assertive training*. Berdasarkan temuan penelitian, diperoleh hasil bahwa, setelah mendapatkan *assertive training*, siswa menunjukkan perkembangan pada aspek keberanian mengambil keputusan, peningkatan rasa percaya diri, serta kemampuan mengekspresikan diri secara lebih autentik. Penelitian yang dilakukan oleh (Maulidia, H., Magfirah, A., Istati, 2023) menunjukkan bahwa konseling kelompok yang dipadukan dengan teknik *assertive training* efektif dalam menurunkan perilaku konformitas negatif, yaitu kecenderungan siswa mengikuti tekanan kelompok walaupun bertentangan dengan nilai pribadi mereka.

Berdasarkan latar belakang tersebut, dapat diketahui bahwa perilaku *people pleaser* merupakan permasalahan nyata yang dialami oleh sebagian siswa SMP Ma'arif NU 01 Kemranjen. Masa SMP termasuk dalam tahap remaja awal yang menurut (Hurlock, 2002) merupakan masa peralihan dari anak-anak menuju remaja. Pada fase ini, remaja cenderung memiliki kebutuhan yang tinggi untuk diterima oleh kelompok sebaya sehingga lebih rentan menyesuaikan diri secara berlebihan demi memperoleh penerimaan

sosial. Temuan tersebut diperkuat melalui hasil wawancara dengan Guru BK dan beberapa siswa SMP Ma'arif NU 01 Kemranjen yang menunjukkan adanya perilaku sulit menolak permintaan orang lain, rasa takut tidak disukai, hingga kecenderungan mengorbankan kepentingan pribadi demi diterima dalam lingkungan pertemanan. Selain itu, diketahui pula bahwa sekolah belum pernah memberikan layanan yang secara khusus melatih perilaku asertif. Kondisi ini menunjukkan bahwa perilaku *people pleaser* pada siswa perlu mendapatkan penanganan yang tepat melalui layanan bimbingan dan konseling. Oleh karena itu, penerapan konseling kelompok dengan teknik *assertive training* dipandang sebagai alternatif yang relevan dan perlu dilakukan untuk membantu siswa mengembangkan keberanian dalam menyatakan kebutuhan pribadi serta kemampuan menolak secara sehat. Hal tersebut yang menjadi dasar peneliti untuk melaksanakan penelitian yang berjudul "Efektivitas Konseling Kelompok dengan *Teknik Assertive Training* untuk Mereduksi Perilaku *People Pleaser* Siswa SMP Ma'arif NU 01 Kemranjen".

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas, dapat diidentifikasi beberapa permasalahan sebagai berikut:

1. Beberapa siswa SMP menunjukkan kecenderungan perilaku *people pleaser*, seperti sulit menolak permintaan, sering meminta maaf meskipun tidak bersalah, dan lebih mengutamakan orang lain daripada kebutuhan diri-sendiri.

2. Perilaku *people pleaser* menimbulkan dampak negatif pada siswa, antara lain rasa lelah emosional, terbebani secara psikologis, terganggunya waktu diri sendiri, serta potensi munculnya kecemasan dan penurunan kesejahteraan diri.
3. Kecenderungan *people pleaser* dipengaruhi oleh faktor yang berasal dari dalam diri individu serta lingkungan sosialnya, seperti keinginan untuk diterima, rasa tidak enak menolak, takut dianggap sombong, dan pola asuh keluarga.
4. Siswa belum memiliki keterampilan asertif yang memadai, terlihat dari kurangnya keberanian menyampaikan pendapat, rendahnya kepercayaan diri, serta tidak adanya kemampuan menetapkan batas diri.
5. Sekolah belum menyediakan layanan bimbingan dan konseling yang secara khusus melatih kemampuan menolak dengan sopan atau mengungkapkan pendapat secara tegas, karena teknik *assertive training* belum pernah diterapkan.
6. Diperlukan intervensi yang relevan dan efektif untuk menurunkan kecenderungan *people pleaser*, salah satunya melalui penerapan *assertive training* dalam layanan konseling kelompok.

C. Pembatasan Masalah

Agar penelitian ini lebih fokus, dan terarah, maka ruang lingkup penelitian dibatasi pada:

1. Perilaku *people pleaser* yang dialami oleh siswa tingkat SMP Ma'arif NU 1 Kemranjen kelas VII, khususnya terkait kecenderungan sulit

menolak permintaan, menghindari konflik, serta mengesampingkan kebutuhan pribadi demi memperoleh penerimaan sosial.

2. Penelitian tidak membahas faktor dan dampak penyebab *people pleaser* secara mendalam, tetapi hanya fokus pada perubahan perilaku setelah diberikan intervensi.
3. Intervensi yang digunakan dalam penelitian ini hanya memfokuskan pada teknik *assertive training* sebagai metode untuk mereduksi perilaku *people pleaser* siswa, dan hanya diterapkan melalui layanan konseling kelompok, bukan layanan konseling individual atau bentuk intervensi lainnya. Selain itu, pembahasan difokuskan pada konteks lingkungan sekolah.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, rumusan masalah penelitian ini adalah:

1. Bagaimana tingkat perilaku *people pleaser* siswa SMP Ma'arif NU 01 Kemranjen?
2. Bagaimana efektivitas konseling kelompok dengan teknik *assertive training* untuk mereduksi perilaku *people pleaser* siswa SMP Ma'arif NU 01 Kemranjen?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas layanan konseling kelompok dengan teknik *assertive training* untuk mereduksi

perilaku *people pleaser* pada siswa SMP Ma'arif NU 01 Kemranjen, sehingga siswa mampu mengekspresikan pendapat, perasaan, dan kebutuhan diri secara asertif serta mengembangkan kepercayaan diri dalam berinteraksi sosial. Secara spesifik, penelitian bertujuan untuk:

1. Untuk mengetahui tingkat perilaku *people pleaser* siswa SMP Ma'arif NU 01 Kemranjen.
2. Untuk mengetahui efektivitas konseling kelompok teknik *assertive training* untuk mereduksi perilaku *people pleaser* siswa SMP Ma'arif NU 01 Kemranjen.

F. Manfaat Penelitian

1. Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya kajian ilmu Bimbingan dan Konseling, khususnya terkait efektivitas teknik *assertive training* dalam layanan konseling kelompok untuk mereduksi perilaku *people pleaser* pada remaja usia SMP.

2. Praktis

- a. Bagi Guru BK: Sebagai referensi dalam merancang dan memberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *assertive training* untuk

membantu siswa yang kesulitan menolak permintaan orang lain atau terlalu berorientasi pada penerimaan sosial.

- b. Bagi siswa: Membantu siswa memahami dan mengelola perilaku *people pleaser*, serta mengembangkan kemampuan untuk bersikap asertif dalam berinteraksi sosial.
- c. Bagi sekolah: Hasil penelitian ini dapat menjadikan bahan pertimbangan dalam mengembangkan program Bimbingan dan Konseling yang lebih sesuai dengan kebutuhan siswa. Melalui temuan penelitian ini, sekolah dapat mendukung pelaksanaan kegiatan yang membantu siswa agar lebih percaya diri, berani menyatakan pendapat, dan mampu menolak dengan cara yang sopan. Selain itu, hasil penelitian ini juga dapat membantu sekolah menciptakan lingkungan belajar yang lebih sehat dan mendukung kesejahteraan psikologis siswa.