

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Konseling Kelompok

a. Pengertian Konseling Kelompok

Menurut (Prayitno, 2017), konseling kelompok (*group counseling*) merupakan layanan konseling yang dilakukan dalam suasana kelompok, dengan memanfaatkan interaksi antaranggota untuk membantu anggota kelompok mengungkapkan dan mengatasi masalah. Konselor bertanggung jawab memimpin dan mengarahkan proses konseling kelompok agar kegiatan berjalan sesuai tujuan yang telah ditetapkan (Sukma, 2018). Dinamika kelompok menjadi dasar dari proses pengembangan pribadi dan pemecahan masalah, bukan sekadar penyampaian informasi.

Selain itu, konseling kelompok dipahami sebagai suatu bentuk layanan konseling di mana beberapa individu bertemu secara rutin di bawah arahan seorang konselor, untuk saling berbagi pengalaman, menyampaikan perasaan dan masalah, serta mencari solusi bersama melalui interaksi sosial dan dinamika kelompok. Suasana kelompok dimanfaatkan sebagai media terapeutik, bukan hanya konselor yang memberi bantuan, tetapi anggota kelompok saling mendukung, memberikan umpan balik, dan belajar satu sama lain (Rivan Saghita Pratama, 2024). Berdasarkan definisi tersebut,

konseling kelompok merupakan suatu layanan yang dilaksanakan dengan anggota dua orang atau lebih, dengan memanfaatkan dinamika kelompok. Melalui interaksi antat anggota, individu dapat berbagi pengalaman, mengekspresikan perasaan, serta bersama-sama mencari alternatif pemecahan masalah.

b. Tujuan Konseling Kelompok

Secara umum konseling kelompok bertujuan untuk meningkatkan kemampuan sosial, terutama dalam hal berkomunikasi dengan orang lain. Dalam suasana kelompok, kekurangan dalam berkomunikasi atau hambatan sosial dapat diidentifikasi dan diproses melalui dinamika kelompok, sehingga ketrampilan sosial dan berkomunikasi dapat berkembang dengan baik melalui proses kelompok yang berlangsung. (Ningtiyas, 2020). Menurut (Prayitno, 2017), konseling kelompok bertujuan untuk:

- 1) Melatih anggota mengembangkan keberanian untuk menyampaikan pendapat atau berbicara di hadapan orang lain.
- 2) Membantu anggota agar mampu menyampaikan pendapat, gagasan, saran, tanggapan, dan perasaan secara terbuka selama kegiatan kelompok.
- 3) Melatih anggota untuk menghargai pendapat dan pandangan orang lain.
- 4) Membantu anggota berani mempertanggungjawabkan pendapat dan pernyataan yang telah disampaikan.

- 5) Membantu anggota agar mampu mengendalikan diri serta mengelola emosi negatif dengan lebih baik dalam berbagai situasi.
- 6) Menumbuhkan sikap tenggang rasa dan empati terhadap sesama anggota kelompok.
- 7) Membantu anggota menjalin hubungan yang lebih akrab, nyaman, dan harmonis dengan anggota kelompok lainnya.
- 8) Mendiskusikan berbagai topik atau permasalahan yang dirasakan oleh anggota kelompok dan dianggap penting untuk dibahas bersama.
- 9) Membantu sikap kerja sama dan saling memberikan dukungan dalam kelompok. dalam memecahkan permasalahan pribadi yang diungkapkan.

c. Asas-asas Konseling Kelompok

Pelaksanaan konseling kelompok berpedoman pada beberapa asas yang menjadi dasar dalam proses layanan. (Prayitno, 2017). Asas-asas tersebut meliputi asas kerahasiaan, keterbukaan, kesukarelaan, dan kenormatifan.

- 1) Asas kerahasiaan, yaitu setiap peserta wajib menjaga dan merahasiakan seluruh data, informasi, serta hal-hal yang dibicarakan dalam kelompok. Setiap informasi pribadi yang terungkap dalam kegiatan kelompok harus dijaga kerahasiaannya dan tidak boleh disebarluaskan kepada pihak

lain. Peserta berkomitmen untuk tidak membicarakan isi kegiatan kelompok kepada orang lain.

- 2) Asas keterbukaan, yaitu setiap peserta diberi kebebasan untuk menyampaikan pendapat, saran, serta perasaan yang dimilikinya tanpa adanya rasa takut, malu, ataupun ragu. Peserta dapat berbicara secara terbuka mengenai berbagai hal, baik yang berkaitan dengan diri sendiri, sekolah, teman, keluarga, maupun pengalaman lainnya.
- 3) Asas kesukarelaan, yaitu setiap peserta mengikuti kegiatan dan mengungkapkan dirinya secara sukarela, tanpa paksaan dari peserta lain maupun dari pembimbing kelompok. Partisipasi dalam kelompok dilakukan secara spontan dan atas kemauan sendiri.
- 4) Asas kenormatifan, yaitu setiap aktivitas dan pembahasan yang dilaksanakan dalam kelompok harus sesuai dengan norma dan peraturan yang berlaku. Kegiatan bimbingan dan konseling kelompok tidak boleh bertentangan dengan norma agama, hukum, keilmuan, serta kebiasaan yang berlaku.

d. Tahap-tahap Konseling Kelompok

Menurut (Prayitno, 2017) ada empat tahap dalam layanan konseling kelompok:

- 1) Tahap Pembentukan (*Forming*)

Pada tahap pembentukan (*forming*), kegiatan konseling kelompok diawali dengan proses pengenalan antara pemimpin kelompok dan seluruh anggota. Kemudian pemimpin kelompok memberikan kesempatan kepada setiap anggota untuk menyampaikan nama, latar belakang singkat, serta harapan mereka terhadap kegiatan konseling. Proses pengenalan ini penting untuk mengurangi kecanggungan, membangun rasa aman, dan menciptakan dasar kepercayaan antaranggota sehingga dinamika kelompok dapat berkembang secara positif.

Setelah proses pengenalan, pemimpin kelompok menyampaikan apa saja tujuan yang ingin dicapai dalam proses konseling. Pada tahap ini pemimpin juga memaparkan aturan dasar yang harus disepakati bersama, termasuk tata tertib selama sesi berlangsung. Selain itu, pemimpin menjelaskan peran masing-masing, baik peran pemimpin sebagai fasilitator maupun peran anggota sebagai partisipan aktif. Penegasan asas-asas kelompok, seperti asas kerahasiaan, keterbukaan, kesukarelaan, dan kenormatifan, juga dilakukan agar seluruh anggota memahami prinsip etis yang menjadi landasan kerja kelompok. Dengan demikian, tahap pembentukan berfungsi sebagai fondasi awal agar terbangunnya kebersamaan, dan menciptakan suasana yang aman, terarah, serta kondusif bagi keberlangsungan proses konseling kelompok pada sesi-sesi berikutnya.

2) Tahap Peralihan (*Transition*)

Pada tahap peralihan (*transition*), dinamika kelompok mulai bergerak dari suasana pengenalan menuju suasana yang lebih mendalam. Pada fase ini, anggota kelompok mulai menyesuaikan diri dengan ritme kegiatan dan gaya kepemimpinan konselor.

Selama tahap ini, pemimpin kelompok berperan penting dalam mengamati kesiapan anggota untuk memasuki pembahasan yang lebih mendalam. Pemimpin memperhatikan ekspresi, bahasa tubuh, pola interaksi, dan tingkat keterbukaan anggota sebagai indikator kesiapan mereka. Bila masih terdapat hambatan atau resistensi, pemimpin membantu meredakannya dengan memberikan dukungan, klarifikasi, atau penguatan positif. Sebaliknya, jika anggota sudah menunjukkan keterbukaan dan kenyamanan, pemimpin dapat melanjutkan proses menuju kegiatan inti. Dengan demikian, tahap peralihan merupakan jembatan antara tahap pembentukan dan tahap kerja, yaitu penentu yang memastikan kelompok berada dalam kondisi emosional dan psikologis yang cukup stabil untuk melanjutkan ke tahap kerja berikutnya.

3) Tahap Kegiatan (*Working*)

Pada tahap kegiatan (*working*), proses konseling kelompok memasuki inti dari seluruh rangkaian layanan. Pada fase ini,

anggota kelompok mulai aktif berbagi pengalaman, menceritakan permasalahan yang mereka hadapi, serta mengekspresikan perasaan dan pikiran secara lebih terbuka.

Pemimpin kelompok berperan sebagai fasilitator yang membantu mengarahkan diskusi, menstimulasi refleksi diri, serta mendorong interaksi yang saling mendukung antaranggotanya. Anggota tidak hanya menyampaikan masalah masing-masing, tetapi juga saling memberi umpan balik, saran, dan pandangan sehingga proses pemecahan masalah dilakukan secara bersama-sama. Dalam tahap ini pula, berbagai teknik konseling termasuk *assertive training* dapat diterapkan untuk membantu anggota mengembangkan perilaku baru, meningkatkan kesadaran diri, serta melatih keterampilan interpersonal yang diperlukan. Dengan demikian, tahap kegiatan merupakan inti dari dinamika kelompok, di mana perubahan dan perkembangan perilaku mulai terbentuk melalui proses interaksi, eksplorasi, dan pemahaman bersama.

4) Tahap Pengakhiran (*Termination*)

Pada tahap pengakhiran (*termination*), kegiatan konseling kelompok diarahkan untuk menutup seluruh rangkaian proses secara terstruktur dan bermakna. Pada fase ini, pemimpin kelompok mengajak anggota melakukan refleksi terhadap pengalaman yang telah diperoleh selama mengikuti konseling,

termasuk perubahan sikap, peningkatan keterampilan, atau pemahaman baru yang muncul. Setiap anggota diberi kesempatan untuk menyampaikan kesan, manfaat, serta hal-hal penting yang mereka pelajari sepanjang sesi.

Selanjutnya, pemimpin memberikan ringkasan mengenai hasil perkembangan kelompok, menegaskan kembali poin-poin pembelajaran utama, serta membantu anggota merumuskan rencana tindak lanjut (*follow-up*) agar perubahan positif yang telah dicapai dapat dipertahankan atau dikembangkan setelah kegiatan berakhir. Pada tahap ini pula dilakukan proses penyimpulan, yang berisi inti dari proses dan hasil kelompok secara keseluruhan. Tahap pengakhiran menjadi penutup yang penting untuk menguatkan hasil konseling dan memberikan rasa penyelesaian bagi setiap anggota.

2. Teknik *Assertive Training*

- a. Pendekatan Konseling dan Pandangan tentang Manusia (Corey, 2013)

Behaviorisme merupakan pandangan ilmiah yang mempelajari perilaku manusia. Pandangan ini beranggapan bahwa perilaku manusia bersifat teratur dan dapat dikendalikan serta dipelajari melalui eksperimen. Fokus utama behaviorisme adalah pada perilaku yang dapat diamati secara langsung, sehingga

penelitian dilakukan dengan metode dan prosedur yang terkontrol untuk menemukan hukum-hukum perilaku.

Pendekatan behaviorisme menjelaskan bahwa tingkah laku seseorang pada dasarnya dipengaruhi dan terbentuk oleh lingkungan sosial dan budaya di sekitarnya, serta dipelajari melalui pengalaman. Meskipun para behavioris meyakini bahwa perilaku dipengaruhi oleh faktor lingkungan dan genetik, mereka tetap menganggap proses pengambilan keputusan sebagai bagian dari perilaku itu sendiri. Pandangan ini sering disalah artikan seolah-olah manusia hanyalah makhluk pasif yang sepenuhnya dikendalikan oleh lingkungan dan keturunan. Padahal, terapi perilaku modern tidak sepenuhnya bersifat deterministik dan mekanistik, karena masih mengakui adanya kemampuan individu untuk memilih. Hanya aliran behaviorisme radikal yang cenderung menolak konsep penentuan diri individu.

John Watson, sebagai tokoh utama dan pendiri behaviorisme, berpendapat bahwa dengan pengaturan lingkungan yang tepat, seseorang dapat dibentuk menjadi apa pun. Ia bahkan menyatakan bahwa dirinya mampu membentuk bayi yang sehat menjadi profesi atau peran apa pun sesuai keinginan melalui pengaruh lingkungan. Oleh karena itu, Watson menyingkirkan konsep-konsep seperti kesadaran, kebebasan menentukan diri, dan pengalaman subjektif dari kajian psikologi. Ia menekankan bahwa psikologi seharusnya

mempelajari perilaku yang dapat diamati secara objektif. Marquis (1974) menyatakan bahwa terapi perilaku memiliki kesamaan dengan keterampilan teknis, karena menerapkan pengetahuan ilmiah untuk menemukan solusi praktis atas berbagai masalah manusia. Dengan demikian, behaviorisme berfokus pada proses belajar manusia serta kondisi-kondisi yang memengaruhi terbentuknya perilaku.

b. Pengertian *Assertive Training*

Menurut (Corey, 2013), latihan asertif (*assertive training*) merupakan salah satu teknik dalam pendekatan *behaviorisme* yang dilaksanakan dalam setting kelompok untuk melatih individu agar mampu mengungkapkan pikiran, perasaan, dan kebutuhannya secara tegas dalam hubungan interpersonal. Berdasarkan pengertian tersebut, *assertive training* merupakan suatu teknik intervensi dalam layanan bimbingan dan konseling yang bertujuan mengembangkan kemampuan untuk mengungkapkan pikiran, perasaan, kebutuhan, serta batas pribadinya secara terbuka, jelas, dan tetap menghargai hak orang lain.

Memiliki sikap asertif sangat bermanfaat dalam berbagai aspek kehidupan, seperti menjaga hak diri, menetapkan batasan pribadi, menyelesaikan konflik, menciptakan kesan positif, serta mengelola emosi dan stres. Dengan bersikap asertif, individu akan lebih menyadari peran harga diri, hak, harapan, dan nilai-nilai yang

dianut. Sikap tegas atau asertif tidak terbentuk secara otomatis, melainkan melalui proses yang disengaja (Wee, 2021). Untuk lebih memahami bagaimana sikap asertif dapat dikembangkan, perlu dilihat bagaimana teori ini diterapkan dalam praktik. Gerald Corey menyatakan bahwa perilaku asertif pada awalnya dilatihkan melalui situasi simulasi atau permainan peran, kemudian diarahkan agar dapat diterapkan dalam berbagai situasi kehidupan sehari-hari. Jadi, *assertive training* menitikberatkan pada praktik langsung melalui *role playing* untuk melatih keterampilan sosial yang baru dipelajari. Melalui proses ini, individu diharapkan mampu mengatasi keterbatasan yang dimilikinya serta belajar mengekspresikan perasaan dan pikiran secara lebih terbuka, disertai keyakinan bahwa mereka memiliki hak untuk menunjukkan respons tersebut.

c. Tujuan *Assertive Training*

Menurut (Corey, 2013), *assertive training* bertujuan membantu individu mengembangkan kemampuan mengekspresikan diri secara jujur, seperti ketidakmampuan menyampaikan kemarahan atau rasa tersinggung, kecenderungan bersikap terlalu sopan sehingga selalu mengutamakan orang lain, kesulitan untuk mengatakan "tidak", keterbatasan dalam mengekspresikan afeksi maupun respons positif lainnya, serta perasaan tidak berhak memiliki dan mengungkapkan pikiran serta perasaan pribadi.

d. Langkah-langkah Pelaksanaan *Assertive Training* dalam Konseling Kelompok (Corey, 2013)

Corey mengemukakan bahwa pelaksanaan *assertive training* dalam konseling kelompok, sebagaimana kelompok terapi perilaku lainnya, disusun secara terencana dan dijalankan dalam kerangka yang terstruktur dengan bimbingan seorang pemimpin kelompok. Setiap sesi konseling dirancang secara sistematis. Adapun tahapan pelaksanaan konseling meliputi sebagai berikut:

- 1) Pada sesi pertama, anggota kelompok diberikan penjelasan awal mengenai kecemasan sosial yang tidak realistis, serta diarahkan untuk mempelajari cara mengurangi respons internal yang tidak efektif yang menyebabkan perilaku kurang asertif, sekaligus mulai mempelajari perilaku asertif yang baru.
- 2) Sesi kedua dapat diisi dengan pengenalan latihan relaksasi, di mana setiap anggota mengemukakan perilaku tertentu dalam situasi hubungan dengan orang lain yang mereka anggap sebagai masalah. Selanjutnya, anggota kelompok bersama-sama membuat kesepakatan untuk mencoba menerapkan perilaku asertif yang sebelumnya sering dihindari sebelum mengikuti sesi selanjutnya.
- 3) Pada sesi ketiga, anggota kelompok memaparkan pengalaman mereka dalam menerapkan perilaku asertif tersebut di situasi kehidupan nyata. Pengalaman tersebut kemudian dievaluasi

bersama, dan apabila hasilnya belum optimal, kelompok langsung melakukan latihan melalui permainan peran.

- 4) Sesi selanjutnya mencakup penambahan latihan relaksasi, pengulangan komitmen untuk mempraktikkan perilaku asertif, serta evaluasi terhadap pelaksanaannya. Sesi terakhir disesuaikan dengan kebutuhan masing-masing anggota. Beberapa kelompok lebih menekankan pada latihan tambahan melalui permainan peran dan evaluasi, sementara kelompok lainnya berfokus pada diskusi mengenai sikap dan perasaan yang menjadi penghambat dalam menerapkan perilaku asertif.

3. Perilaku *People Pleaser*

a. Definisi *People Pleaser*

People pleaser merupakan istilah untuk seseorang yang selalu berusaha menyenangkan orang-orang di sekitarnya dan berusaha melakukan segala cara agar tidak mengecewakan orang lain. Orang dengan sifat ini biasanya menomorsatukan kepentingan orang lain dibandingkan kepentingannya sendiri (Wee, 2021). 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* digambarkan sebagai seseorang berusaha menyenangkan orang lain secara berlebihan sebagai usaha mempertahankan hubungan dan

menghindari rasa tidak nyaman akibat konflik atau penolakan (Braiker, 2002). Berdasarkan definisi tersebut, *people pleaser* merupakan seseorang yang selalu berusaha mengutamakan orang lain secara berlebihan karena ingin mempertahankan hubungan dan menjauhi ketegangan seperti konflik atau penolakan.

Braiker menjelaskan bahwa perilaku *people pleaser* bukan hanya kebiasaan baik kepada orang lain, melainkan sebuah pola psikologis maladaptif yang muncul secara berulang, didorong oleh kebutuhan internal akan persetujuan, ketakutan akan konflik, serta perasaan bertanggung jawab berlebihan terhadap kesejahteraan emosional orang lain. Perilaku *people pleaser* rentan muncul pada masa remaja awal. Menurut (Hurlock, 2002), remaja awal merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju remaja yang ditandai dengan perubahan fisik, emosional, sosial, dan psikologis. Pada tahap ini, remaja memiliki kebutuhan yang tinggi untuk diterima oleh kelompok sebaya dan cenderung lebih sensitif terhadap penilaian sosial. Kondisi tersebut menyebabkan remaja lebih mudah menyesuaikan diri secara berlebihan demi memperoleh penerimaan sosial, seperti sulit menolak permintaan orang lain, takut mengecewakan teman, dan lebih mengutamakan kepentingan orang lain dibandingkan dirinya sendiri.

b. Aspek *People Pleaser* menurut Harriet Braiker

Harriet Braiker membagi *people pleaser* ke dalam tiga aspek utama. Aspek-aspek tersebut meliputi (Braiker, 2002) :

- 1) *People Pleaser Mindsets* merupakan pola pikir mendasar yang menjadi sumber utama munculnya perilaku *people pleaser*, sehingga individu mengutamakan kepuasan dan kebahagiaan orang lain dibandingkan dirinya sendiri. Pada aspek ini, seseorang memiliki keyakinan internal yang tidak rasional tentang betapa pentingnya mendapatkan persetujuan orang lain untuk menentukan nilai dirinya. Mereka percaya bahwa harga diri mereka ditentukan oleh kemampuan mereka memenuhi ekspektasi atau permintaan orang lain. Selain itu, individu dengan pola pikir seperti ini biasanya berusaha menghindari penolakan dengan cara selalu ingin terlihat menyenangkan, mempertahankan citra diri yang positif, serta menjauhi kondisi yang dapat membuat orang lain kecewa. Cara berpikir ini membuat mereka menganggap konflik sebagai sesuatu yang mengancam dan harus dihindari, meskipun sikap menghindar tersebut seringkali justru berdampak negatif bagi diri mereka sendiri.
- 2) *People Pleaser Habits* merupakan aspek yang menjelaskan bahwa perilaku *people pleaser* dapat menjadi suatu kebiasaan karena dipengaruhi oleh perilaku yang berulang, sehingga individu akan selalu mengorbankan dirinya demi kepentingan

orang lain. Braiker menyatakan bahwa kebiasaan ini terbentuk melalui proses yang berlangsung lama sehingga berubah menjadi respons otomatis dalam interaksi sosial. Individu dengan kebiasaan ini biasanya mengalami kesulitan untuk menolak permintaan, meskipun permintaan tersebut tidak sesuai dengan kemampuan atau situasi mereka. Kebiasaan tersebut sering muncul dalam bentuk perilaku seperti memberi persetujuan tanpa memikirkan dampaknya, meminta maaf secara berulang, dan berusaha tampil sebagai sosok yang selalu bisa diandalkan.

- 3) *People Pleaser Feelings* merupakan aspek yang membahas aspek emosional yang membuat perilaku menyenangkan orang lain sulit dihentikan. Individu merasa cemas dan takut ketika lawan bicaranya marah atau kecewa, sehingga ia berusaha untuk selalu menjaga perasaan orang lain. Braiker menekankan bahwa individu dengan kecenderungan *people pleaser* biasanya mengalami respons emosi yang intens, seperti rasa bersalah, kecemasan, atau ketakutan ketika mereka tidak mampu memenuhi harapan orang lain. Perasaan tidak nyaman tersebut mendorong mereka kembali memenuhi permintaan orang lain. Selain itu, mereka kerap khawatir akan mendapat kritik, penolakan, atau dianggap tidak perhatian jika menolak suatu permintaan. Dimensi ini memperlihatkan bahwa faktor

emosional memiliki peran penting dalam mempertahankan pola *people pleaser*, karena individu hanya merasa lega atau tenang ketika berhasil membuat orang lain merasa puas. Oleh karena itu, dimensi *feelings* menggambarkan dinamika emosi yang memperkuat kecenderungan perilaku *people pleaser*.

Berdasarkan teori Harriet Braiker, perilaku *people pleaser* terdiri atas tiga aspek, yaitu *people-pleaser mindsets*, *people-pleaser habits*, dan *people-pleaser feelings*. Ketiga aspek tersebut digunakan sebagai dasar dalam penyusunan indikator dan item pernyataan pada instrumen penelitian.

B. Kajian Penelitian yang Relevan

1. Penelitian yang dilaksanakan oleh (Sholekah et al., 2025) yang berjudul “*Group Counseling Assertiveness Training Techniques to Reduce Students' People Pleaser Behavior*” membuktikan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik *assertive training* terbukti efektif dalam menurunkan perilaku *people pleaser* pada siswa. Hasil penelitian mengungkap bahwa siswa yang mulanya memiliki kecenderungan kuat untuk menyenangkan orang lain seperti sulit mengatakan “tidak”, takut mengecewakan, dan lebih memprioritaskan kebutuhan orang lain dibanding dirinya sendiri mengalami perubahan perilaku setelah mengikuti beberapa sesi konseling kelompok. Persamaan penelitian tersebut dengan penelitian yang akan dilakukan terletak pada fokus penelitian, yaitu perilaku *people pleaser* serta penggunaan layanan

konseling kelompok dengan teknik *assertive training* sebagai bentuk intervensi. Adapun perbedaannya terletak pada subjek dan lokasi penelitian. Penelitian sebelumnya dilakukan pada subjek dan setting yang berbeda, sedangkan penelitian ini dilaksanakan pada siswa kelas VII SMP Ma'arif NU 01 Kemranjen tahun ajaran 2025/2026. Kebaruan (novelty) dalam penelitian ini terletak pada penerapan konseling kelompok dengan teknik *assertive training* untuk mereduksi perilaku *people pleaser* pada tahap remaja awal. Pemilihan subjek pada tahap remaja awal didasarkan pada masih terbatasnya penelitian mengenai perilaku *people pleaser* pada kelompok usia tersebut, karena sebagian besar penelitian sebelumnya lebih banyak dilakukan pada remaja akhir maupun dewasa.

2. Penelitian yang dilaksanakan oleh (Maryama et al., 2025) berjudul "*Effectiveness of Revival Assertiveness Programs to Increase Assertiveness as an Effort to Address People Pleasing Behavior*" menunjukkan bahwa program pelatihan asertivitas secara signifikan mampu menurunkan kecenderungan perilaku *people pleasing* pada remaja. Program "*Revival Assertiveness*" yang diterapkan dalam penelitian ini mencakup serangkaian latihan seperti *role play*, diskusi kelompok, *behavioral rehearsal*, dan latihan komunikasi tegas. Hasil analisis menunjukkan peningkatan yang signifikan pada skor asertivitas siswa setelah intervensi, disertai penurunan kecenderungan untuk memprioritaskan kebutuhan orang lain, ketakutan berlebihan akan

penolakan, dan kecenderungan menyenangkan semua orang. Persamaan penelitian tersebut dengan penelitian yang akan dilakukan terletak pada fokus kajian mengenai perilaku *people pleaser* serta penggunaan pendekatan pelatihan asertivitas sebagai upaya untuk membantu individu mengurangi kecenderungan menyenangkan orang lain secara berlebihan. Adapun perbedaannya terletak pada bentuk intervensi dan subjek penelitian. Penelitian sebelumnya menggunakan program *Revival Assertiveness* yang berfokus pada peningkatan asertivitas pada remaja secara umum, sedangkan penelitian ini menggunakan layanan konseling kelompok dengan teknik *assertive training* untuk mereduksi perilaku *people pleaser*. Kebaruan (*novelty*) dalam penelitian ini terletak pada fokus penelitian terhadap perilaku *people pleaser* pada remaja awal yang masih jarang diteliti, khususnya dalam konteks layanan konseling kelompok dengan teknik *assertive training*.

3. Penelitian yang dilakukan oleh (Maulidia, H., Magfirah, A., Istati, 2023) berjudul “Efektivitas Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik *Assertive Training* untuk Mengurangi Konformitas Negatif pada Siswa” menghasilkan temuan 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. Hasil penelitian memperlihatkan bahwa siswa yang sebelumnya mudah

terpengaruh oleh tekanan teman sebaya mulai menunjukkan peningkatan keberanian dalam mengambil keputusan sendiri. Persamaan penelitian tersebut dengan penelitian yang akan dilakukan terletak pada penggunaan layanan konseling kelompok dengan teknik *assertive training* sebagai bentuk intervensi dalam membantu siswa mengembangkan kemampuan menyampaikan pendapat, mempertahankan keputusan, serta mengurangi kecenderungan mengikuti tekanan sosial secara berlebihan. Adapun perbedaannya terletak pada fokus permasalahan yang diteliti. Penelitian sebelumnya berfokus pada perilaku konformitas negatif pada siswa, sedangkan penelitian ini berfokus pada perilaku *people pleaser*. Kebaruan (*novelty*) dalam penelitian ini terletak pada fokus penelitian terhadap perilaku *people pleaser* pada remaja awal yang masih jarang diteliti, khususnya dalam konteks layanan konseling kelompok dengan teknik *assertive training*.

4. Penelitian yang dilaksanakan oleh (Maksud, 2023) dengan judul “Pengaruh Konseling Kelompok dengan Teknik *Assertive Training* Terhadap Aktualisasi Diri”. Penelitian dilakukan dengan subjek siswa SMK. Siswa diberikan beberapa sesi intervensi yang berfokus pada penguatan kemampuan menyatakan pendapat, mengenali kebutuhan pribadi, menjelaskan batasan diri, serta menyampaikan ketidaksetujuan secara jelas dan sopan. Hasil penelitian memperlihatkan bahwa setelah mendapatkan *assertive training*, siswa menunjukkan perkembangan

pada aspek keberanian mengambil keputusan, peningkatan rasa percaya diri, serta kemampuan mengekspresikan diri secara lebih autentik. Persamaan penelitian tersebut dengan penelitian yang akan dilakukan terletak pada penggunaan layanan konseling kelompok dengan teknik *assertive training* sebagai bentuk intervensi untuk membantu siswa mengembangkan kemampuan asertif. Adapun perbedaannya terletak pada fokus variabel penelitian dan subjek penelitian. Penelitian sebelumnya berfokus pada peningkatan aktualisasi diri pada siswa SMK, sedangkan penelitian ini berfokus pada upaya mereduksi perilaku *people pleaser* pada siswa SMP. Kebaruan (*novelty*) dalam penelitian ini terletak pada fokus penelitian terhadap perilaku *people pleaser* pada remaja awal yang masih jarang diteliti, khususnya dalam konteks layanan konseling kelompok dengan teknik *assertive training*.

5. Penelitian yang dilakukan oleh (Anikoh, 2025) berjudul “Konseling Individu Teknik *Assertiveness Training* Terhadap Kemampuan Komunikasi Asertif Remaja”. Penelitian ini dilatarbelakangi oleh rendahnya kemampuan remaja dalam menyampaikan pendapat, menolak permintaan, serta mengungkapkan perasaan secara jujur dan tepat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling individu dengan teknik *assertiveness training* memberikan pengaruh positif dalam meningkatkan kemampuan komunikasi secara tegas. Setelah mengikuti sesi konseling, remaja menjadi lebih mampu mengungkapkan pikiran dan perasaannya secara terbuka, menyampaikan ketidaksetujuan tanpa

rasa takut berlebihan, serta berani mempertahankan hak pribadi tanpa melanggar hak orang lain. Persamaan penelitian tersebut dengan penelitian yang akan dilakukan terletak pada penggunaan teknik *assertive training* sebagai bentuk intervensi untuk membantu individu meningkatkan kemampuan menyampaikan pendapat, menolak permintaan, serta mempertahankan hak pribadi secara tepat. Selain itu, kedua penelitian sama-sama membahas pentingnya perilaku asertif dalam membantu individu mengurangi ketakutan terhadap penilaian sosial. Adapun perbedaannya terletak pada jenis layanan konseling dan fokus penelitian. Penelitian sebelumnya menggunakan layanan konseling individu dengan fokus pada kemampuan komunikasi asertif remaja, sedangkan penelitian ini menggunakan layanan konseling kelompok dengan fokus pada upaya mereduksi perilaku *people pleaser*. Kebaruan (*novelty*) dalam penelitian ini terletak pada fokus penelitian terhadap perilaku *people pleaser* pada remaja awal yang masih terbatas diteliti.

C. Kerangka Pikir

Kerangka pikir yang baik mampu menguraikan secara teoritis keterkaitan antarvariabel yang diteliti. Oleh karena itu, dalam penelitian perlu dijelaskan secara teoretis hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat (Sugiyono, 2024a). Perilaku *people pleaser* pada siswa muncul ketika individu cenderung mendahulukan kepentingan orang lain, menghindari konflik, sulit menolak permintaan, dan mencari persetujuan

sosial. Perilaku ini dipengaruhi oleh pola pikir tidak rasional yang mengaitkan harga diri dengan penerimaan orang lain, kebiasaan sulit menolak permintaan, serta perasaan takut ditolak dan rasa bersalah ketika mengecewakan orang lain. Ketiga aspek tersebut saling berkaitan dan membentuk pola perilaku yang menetap.

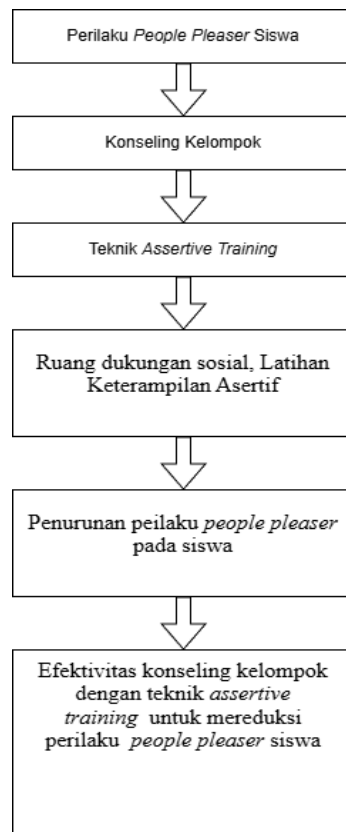
Beberapa siswa SMP Ma'arif NU 01 Kemranjen mengaku sering merasa terpaksa mengatakan “iya” meskipun sebenarnya sedang tidak bisa. Hal tersebut dilakukan karena mereka takut dianggap tidak sopan dan khawatir merusak hubungan. Kondisi tersebut menunjukkan adanya kecenderungan perilaku *people pleaser* yang perlu diberikan penanganan melalui intervensi yang sesuai. Namun, perilaku *people pleaser* perlu dibedakan dengan sikap rendah hati yang berkembang dalam budaya Timur, khususnya budaya Jawa. Menurut (Lickona, 2004), rendah hati merupakan karakter moral yang membuat individu mampu menyadari keterbatasan diri, mengakui kesalahan, serta menghargai orang lain tanpa merasa lebih unggul. Sikap rendah hati berbeda dengan perilaku *people pleaser* sebagaimana dijelaskan oleh (Braiker, 2002) menjelaskan bahwa *people pleaser* adalah kecenderungan individu untuk selalu berusaha menyenangkan orang lain secara berlebihan demi memperoleh penerimaan, persetujuan, atau menghindari penolakan. Orang yang memiliki

kecenderungan *people pleaser* ini meyakini bahwa harga dirinya berdasarkan pengakuan / ekspektasi dari orang lain.

Dalam situasi tersebut, diperlukan upaya untuk mereduksinya, karena apabila dibiarkan secara terus-menerus dapat berdampak pada perkembangan pribadi dan sosial siswa (Sari et al., 2024). Konseling kelompok memungkinkan siswa untuk mengekspresikan diri, mendapatkan umpan balik, serta melihat contoh perilaku yang lebih adaptif dari teman sebaya. Agar perubahan perilaku lebih terarah, teknik *assertive training* diintegrasikan dalam proses konseling kelompok. *Assertive training* difokuskan untuk melatih keterampilan menyatakan pendapat, menolak permintaan secara tepat, mengekspresikan perasaan, serta menetapkan batas diri. Pemilihan teknik *assertive training* dalam penelitian ini didasarkan pada teori (Corey, 2013), *assertive training* merupakan suatu teknik intervensi dalam layanan bimbingan dan konseling yang bertujuan mengembangkan kemampuan untuk mengungkapkan pikiran, perasaan, kebutuhan, serta batas pribadinya secara terbuka, jelas, dan tetap menghargai hak orang lain.

Melalui konseling kelompok dengan teknik *assertive training*, siswa memperoleh ruang dukungan sosial, dan kesempatan langsung untuk mempraktikkan perilaku asertif dalam situasi nyata, serta mendapatkan masukan dari anggota lainnya tanpa harus takut kehilangan penerimaan sosial, sehingga mampu menurunkan perilaku *people pleaser* siswa. Dengan demikian, konseling kelompok dengan teknik *assertive training* diharapkan

efektif untuk mereduksi perilaku *people pleaser* pada siswa. Untuk lebih jelasnya kerangka di perlihatkan pada gambar 2.1.



Gambar 2. 1 Kerangka Pikir

D. Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan jawaban sementara atas rumusan masalah yang disusun berdasarkan teori, hasil penelitian sebelumnya, serta kerangka pikir. Jawaban ini masih perlu dibuktikan kebenarannya melalui proses pengumpulan dan analisis data secara langsung. (Sugiyono, 2024a). Pada penelitian ini, hipotesis dirumuskan untuk mengetahui perbedaan tingkat

perilaku *people pleaser* siswa. Dengan demikian, hipotesis yang dirumuskan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. H_1 (Hipotesis Alternatif): Konseling kelompok dengan teknik *assertive training* efektif secara signifikan untuk mereduksi perilaku *people pleaser* siswa SMP Ma'arif NU 01 Kemranjen.
2. H_0 (Hipotesis Nol): Konseling kelompok dengan teknik *assertive training* tidak efektif secara signifikan untuk mereduksi perilaku *people pleaser* siswa SMP Ma'arif NU 01 Kemranjen.

Temuan dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat yang berarti bagi pengembangan serta peningkatan layanan konseling di sekolah, terutama dalam hal membantu siswa mengurangi kecenderungan *people pleaser* sehingga mereka mampu menetapkan batasan diri, mengekspresikan kebutuhan pribadi dengan lebih baik, serta mengembangkan harga diri yang lebih sehat dalam konteks sosial maupun akademik.