

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	14,373 Words
Jun 8, 2026, 2:06 PM GMT+7	95,598 Characters
Download Date	
Jun 8, 2026, 2:10 PM GMT+7	
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

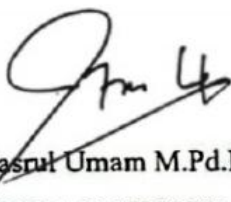
Judul Skripsi : Efektivitas Konseling Kelompok dengan Teknik *Assertive Training* untuk Mereduksi Perilaku *People Pleaser* Siswa SMP Ma'arif NU 01 Kemranjen.

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,



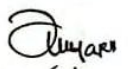
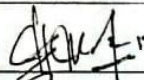
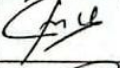
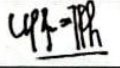
Faishal Ridlwan M.Pd

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

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.

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 mengungkap 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 antaranggota, 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.

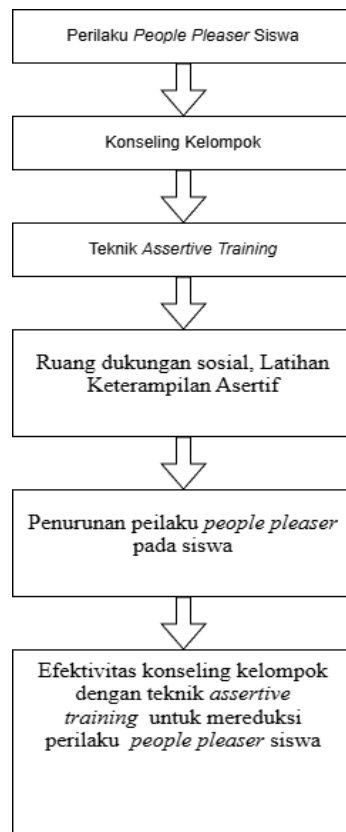
Beberapa siswa SMP Ma'arif NU 01 Kemranjen mengaku sering merasa terpaksa mengatakan “iya” meskipun sebenarnya sedang tidak bisa. Hal tersebut dilakukan karena mereka takut dianggap tidak sopan dan khawatir merusak hubungan. Kondisi tersebut menunjukkan adanya kecenderungan perilaku *people pleaser* 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. H₁ (Hipotesis Alternatif): Konseling kelompok dengan teknik *assertive training* efektif secara signifikan untuk mereduksi perilaku *people pleaser* siswa SMP Ma'arif NU 01 Kemranjen.
2. H₀ (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.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan eksperimen, karena tujuannya adalah menguji sejauh mana konseling kelompok dengan teknik *assertive training* dapat menurunkan perilaku *people pleaser* pada siswa. Metode kuantitatif digunakan untuk mengukur perubahan perilaku *people pleaser* secara objektif dan terstandar melalui instrumen penelitian. (Sugiyono, 2024a) menjelaskan bahwa penelitian kuantitatif merupakan penelitian yang dilakukan pada populasi atau sampel tertentu. Penelitian kuantitatif merupakan penelitian yang dilakukan pada populasi atau sampel tertentu dengan menggunakan instrumen untuk mengumpulkan data. Data yang diperoleh kemudian dianalisis menggunakan statistik untuk menguji hipotesis penelitian.

B. Desain Penelitian

Pendekatan eksperimen digunakan karena penelitian ini memberikan perlakuan langsung kepada siswa, kemudian mengamati perubahan yang terjadi setelah perlakuan diberikan. (Corey, 2013) behaviorisme merupakan pendekatan ilmiah yang mempelajari perilaku manusia. Pendekatan ini beranggapan bahwa perilaku manusia bersifat teratur dan dapat dipelajari dan diuji melalui proses eksperimen.

Desain yang digunakan adalah *Pre-Experimental Design* jenis *One Group Pretest–Posttest*. Pada desain ini, responden terlebih dahulu

mengikuti *pretest* untuk mengetahui kondisi awal, kemudian diberikan *treatment*, dan setelah seluruh kegiatan selesai dilaksanakan dilakukan *posttest* untuk mengetahui perubahan yang terjadi. Desain ini memungkinkan peneliti membandingkan kondisi sebelum dan sesudah intervensi, sehingga efektivitas perlakuan dapat dilihat secara langsung (Sugiyono, 2024a). Model desain penelitian digambarkan sebagai berikut:

O1 ----- X ----- O2

Keterangan:

O1 : Pengukuran awal tingkat perilaku *people pleaser* (*pretest*)

X : Perlakuan / *treatment*

O2 : Pengukuran akhir tingkat perilaku *people pleaser* (*posttest*)

Dengan menggunakan desain tersebut, peneliti dapat melihat secara langsung apakah terjadi penurunan perilaku *people pleaser* setelah siswa mengikuti konseling kelompok dengan teknik *assertive training*.

C. Tempat dan Waktu Penelitian

Tempat : SMP Ma'arif NU 01 Kemranjen, Banyumas, Jawa Tengah.

Waktu : Penelitian yang dilakukan terdistribusikan dalam tabel berikut:

Tabel 3. 1 Timeline Penelitian

Jenis Kegiatan	2025		2026				
	Okt	Des	Feb	Apr	Mei	Jun	Jul
1. Persiapan penelitian							
a.Mengurus perizinan							
b.Koordinasi dengan kepala sekolah dan guru							

c.Menyusun angket dan tes membaca							
d.Melakukan uji coba angket dan tes							
e.Menganalisis hasil uji coba dan merevisi angket dan tes							
f.Finalisasi dan penggandaan angket dan tes							
2. Pelaksanaan penelitian							
a.Pelaksanaan <i>pretest</i>							
b.Pelaksanaan <i>eksperimen</i>							
c.Pelaksanaan <i>posttest</i>							
d.Analisis data hasil eksperimen							
3.Penyusunan laporan / skripsi							
a.Penyusunan draf							
b.Pengetikan skripsi							
4.Pelaksanaan ujian skripsi dan revisi							

D. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Populasi merupakan keseluruhan subjek yang memiliki ciri tertentu dan menjadi sasaran dalam penelitian. Melalui populasi tersebut, peneliti melakukan pengkajian dan menyimpulkan hasil penelitian (Sugiyono, 2024a). Pada penelitian ini, populasi yang digunakan adalah siswa kelas VII SMP Ma'arif NU 01 Kemranjen pada tahun ajaran 2025/2026 yang hadir dan terdaftar aktif mengikuti proses pembelajaran di SMP Ma'arif NU 01 Kemranjen. Adapun jumlah populasi dalam penelitian ini berjumlah 93 siswa.

2. Sampel

Sampel merupakan sebagian dari populasi yang digunakan sebagai subjek penelitian karena memiliki karakteristik tertentu dan dipilih untuk diteliti. Sampel dipilih agar dapat mewakili populasi sehingga hasil penelitian dapat digeneralisasikan dengan tepat. Oleh karena itu, penentuan sampel harus dilakukan secara teliti supaya betul-betul mewakili (Sugiyono, 2024a). Dalam penelitian ini, sampel dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu pemilihan sampel yang dilakukan sesuai dengan karakteristik dan kriteria yang telah ditentukan oleh peneliti (Sugiyono, 2024a). Teknik ini dipilih karena tidak semua anggota populasi memiliki karakteristik yang sesuai dengan kebutuhan penelitian. Adapun kriteria sampel yang digunakan dalam penelitian ini meliputi:

- a. 6 siswa yang memiliki tingkat perilaku *people pleaser* dengan skor tertinggi tertinggi (berdasarkan hasil *pretest*).
- b. Siswa yang bersedia mengikuti seluruh proses konseling kelompok dengan teknik *assertive training*.

E. Variabel Penelitian

Menurut (Sugiyono, 2024a), variabel penelitian merupakan sesuatu yang menjadi fokus penelitian dan memiliki variasi nilai dan karakteristik yang ditetapkan oleh peneliti untuk dikaji lebih mendalam sehingga dapat menghasilkan suatu kesimpulan. Variabel dalam penelitian ini terdiri dari

variable independent (variabel bebas) dan *variable dependent* (variabel terikat).

1. Variabel Bebas (*Independent Variable/ X*)

Variabel bebas merupakan variabel yang berperan sebagai faktor penyebab atau faktor yang memengaruhi terjadinya perubahan pada variabel terikat (Sugiyono, 2024a). Variabel ini biasanya dilambangkan dengan huruf X. Dalam penelitian ini, variabel bebas yang digunakan adalah konseling kelompok dengan teknik *assertive training*.

2. Variabel Terikat (*Dependent Variable/ Y*)

Variabel terikat sering disebut dengan variabel *output*, yaitu variabel yang mengalami pengaruh atau menjadi hasil dari adanya variabel bebas. Variabel terikat, atau yang menjadi akibat, merupakan variabel yang diukur untuk melihat sejauh mana pengaruh variabel lain terhadapnya (Sugiyono, 2024a). Variabel ini biasanya dilambangkan dengan huruf Y. Pada penelitian ini, variabel terikat yang digunakan adalah perilaku *people pleaser* siswa.

F. Teknik Pengumpulan Data

Proses pengumpulan data dalam penelitian ini dapat dilakukan melalui berbagai cara, dan sumber untuk memperoleh informasi yang dibutuhkan dalam penelitian. Pemilihan teknik pengumpulan data yang tepat diperlukan agar informasi yang diperoleh bersifat objektif dan dapat dipertanggungjawabkan (Sugiyono, 2024a). Dalam penelitian ini, teknik

yang digunakan adalah angket. Menurut (Sugiyono, 2024a), angket merupakan salah satu teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan pemberian daftar pernyataan tertulis yang harus dijawab oleh responden. Penggunaan angket dipilih karena sesuai dengan tujuan penelitian, yaitu untuk mengukur tingkat perilaku *people pleaser* siswa.

Pengumpulan data dilakukan melalui dua tahap, yaitu *pretest* sebelum pemberian *treatment* dan *posttest* setelah seluruh sesi konseling dilaksanakan, sehingga perubahan skor dapat dianalisis untuk menentukan efektivitas perlakuan. Angket diisi secara mandiri oleh responden dengan pengawasan peneliti agar proses berjalan objektif.

G. Instrumen Pengumpulan Data

Instrumen pengumpulan data merupakan alat yang digunakan untuk memperoleh data terkait variabel yang diteliti. (Sugiyono, 2024a) menjelaskan bahwa instrumen penelitian berfungsi untuk mengukur data mengenai objek yang diteliti. Dalam penelitian ini, instrumen digunakan untuk mengukur tingkat perilaku *people pleaser* siswa.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket. Angket disusun berdasarkan aspek-aspek perilaku *people pleaser* dan dikembangkan dalam bentuk skala *Likert*. Pernyataan dalam skala *Likert* terdiri atas pernyataan positif (*favorable*) dan negatif (*unfavorable*) yang disusun secara sistematis untuk memperoleh gambaran yang objektif mengenai tingkat perilaku *people pleaser* siswa. Setiap pernyataan dalam

angket disertai dengan empat alternatif jawaban, yaitu Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS). Dengan tujuan menghilangkan pilihan jawaban tengah agar tidak menyebabkan respon tidak pasti.

Tabel 3. 2 Skor Skala Likert

No	Pilihan Jawaban	Skor	
		Positif	Negatif
1.	Sangat Setuju	4	1
2.	Setuju	3	2
3.	Tidak Setuju	2	3
4.	Sangat Tidak Setuju	1	4

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala *people pleaser* yang disusun oleh peneliti. Penyusunan instrumen dilakukan berdasarkan teori Harriet Braiker, khususnya aspek *Mindsets*, *Habits*, dan *Feelings*. Ketiga aspek tersebut dijadikan dasar dalam merumuskan indikator dan butir pernyataan yang menggambarkan kecenderungan perilaku *people pleaser* pada siswa, kemudian disesuaikan dengan karakteristik dan tingkat pemahaman siswa SMP.

Tabel 3. 3 Blue Print People Pleaser

No	Aspek	Indikator	No Item		Jumlah
			F	UF	
1.	<i>People Pleaser Mindsets (Pola Pikir)</i>	Percaya bahwa menolak permintaan membuat orang lain kecewa/marah.	1	-	1
		Memprioritaskan kepuasan orang lain daripada kesejahteraan pribadi.	2, 9	-	2

2.	People Pleaser Habits (Kebiasaan)	Kebiasaan kesulitan menolak permintaan	3,10	-	2
		Kebiasaan meminta maaf berlebihan	4	-	1
		Kebiasaan mengorbankan kebutuhan pribadi	5,12	14,15	4
3.	People Pleaser Feelings (Perasaan)	Merasa bersalah ketika tidak memenuhi permintaan	7,13	-	2
		Takut tidak disukai jika tidak mengikuti kemauan orang lain	6	-	1
		Ketidaknyamanan ketika mengatakan “tidak”.	8, 11	-	2
Total					15

H. Validitas dan Reliabilitas Instrumen

1. Validitas

Validitas, yang berasal dari kata *validity*, merupakan tingkat keakuratan atau ketepatan suatu instrumen dalam menjalankan fungsi pengukurannya. Suatu instrumen dikatakan valid apabila dapat mengukur hal yang memang ingin diukur, sehingga data yang diperoleh lebih tepat dan sesuai dengan kenyataan. (Lumaurridlo, 2019). Dalam penelitian ini, untuk menentukan validitas instrumen penelitian digunakan yaitu dengan korelasi *Product Moment Pearson*, yaitu dengan mengorelasikan skor setiap item pernyataan dengan skor total instrumen. Teknik ini dipilih karena sesuai untuk menguji validitas butir instrumen yang menggunakan skala *Likert*. Validitas ditentukan berdasarkan nilai koefisien korelasi, dengan kriteria apabila koefisien

korelasi lebih besar atau sama dengan 0,30 ($r_{xy} \geq 0,30$), maka nomor butir dikatakan valid, begitupun sebaliknya, butir yang memiliki koefisien korelasi di bawah 0,30 ($r_{xy} < 0,30$) dinyatakan tidak valid dan tidak digunakan dalam penelitian (Sugiyono, 2024a). Perhitungan validitas instrumen dilakukan menggunakan rumus *korelasi Product Moment Pearson* berikut (Salafudin, & Dewi, 2022):

$$r_{xy} = \frac{n\sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{[n\sum X^2 - (\sum X)^2][n\sum Y^2 - (\sum Y)^2]}}$$

Keterangan:

- r_{xy} = indeks korelasi antara skor item dan skor total
- X = skor item
- Y = skor total
- n = jumlah responden
- $\sum XY$ = jumlah hasil perkalian antara skor item dan skor total
- $\sum X^2$ = jumlah kuadrat skor item
- $\sum Y^2$ = jumlah kuadrat skor total

Uji validitas dalam penelitian ini dilakukan menggunakan program SPSS versi 31, menggunakan data hasil uji coba instrumen. Adapun hasil uji validitas tersebut tersaji lengkap pada tabel 3.3.

Tabel 3. 4 Hasil Uji Validitas Instrumen

<i>Aspek People Pleaser</i>	Nomor Item Valid	Nomor Item Tidak Valid
<i>People Pleaser Mindsets</i>	3, 9, 40	1, 2, 4, 5, 6, 7, 8, 10, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39

<i>People Pleaser Habits</i>	11, 13, 15, 16, 42, 45, 46	12, 14, 17, 18, 19, 20, 41, 43, 44, 47, 48, 49, 50
<i>People Pleaser Feelings</i>	23, 29, 54, 56, 60	21, 22, 24, 25, 26, 27, 28, 30, 51, 52, 53, 55, 57, 58, 59

Berdasarkan tabel diatas item angket yang valid dalam aspek *people pleaser mindsets* yaitu 3 item dan yang tidak valid terdapat 17 item, adapun aspek *people pleaser habits* yang valid berjumlah 7 item dan tidak valid berjumlah 13 item, dan untuk aspek *people pleaser feelings* yang valid berjumlah 5 item dan tidak valid berjumlah 15 item.

Tabel 3. 5 Hasil Uji Validitas Butir Instrumen

No Butir Soal	R Hitung	Keterangan
1	-0,129	Tidak Valid
2	0,153	Tidak Valid
3	0,422	Valid
4	-0,094	Tidak Valid
5	0,109	Tidak Valid
6	0,201	Tidak Valid
7	0,143	Tidak Valid
8	-0,121	Tidak Valid
9	0,448	Valid
10	-0,047	Tidak Valid
11	0,393	Valid
12	-0,019	Tidak Valid
13	0,382	Valid
14	0,248	Tidak Valid
15	0,576	Valid
16	0,408	Valid
17	0,055	Tidak Valid
18	0,156	Tidak Valid
19	0,143	Tidak Valid

20	0,213	Tidak Valid
21	-0,004	Tidak Valid
22	-0,042	Tidak Valid
23	0,601	Valid
24	0,060	Tidak Valid
25	0,188	Tidak Valid
26	0,192	Tidak Valid
27	0,048	Tidak Valid
28	-0,192	Tidak Valid
29	0,370	Valid
30	0,088	Tidak Valid
31	0,224	Tidak Valid
32	0,197	Tidak Valid
33	0,244	Tidak Valid
34	0,081	Tidak Valid
35	0,139	Tidak Valid
36	0,135	Tidak Valid
37	0,076	Tidak Valid
38	0,316	Tidak Valid
39	-0,049	Tidak Valid
40	0,508	Valid
41	0,245	Tidak Valid
42	0,538	Valid
43	0,236	Tidak Valid
44	0,316	Tidak Valid
45	0,377	Valid
46	0,339	Valid
47	0,048	Tidak Valid
48	-0,256	Tidak Valid
49	0,138	Tidak Valid
50	0,079	Tidak Valid
51	0,234	Tidak Valid
52	0,209	Tidak Valid
53	0,085	Tidak Valid
54	0,473	Valid
55	0,084	Tidak Valid
56	0,390	Valid
57	-0,080	Tidak Valid

58	-0,121	Tidak Valid
59	0,087	Tidak Valid
60	0,335	Valid

Berdasarkan tabel di atas, sebanyak 38 siswa menjadi sampel dalam pengujian validitas instrumen penelitian ini. Berdasarkan jumlah sampel tersebut, diperoleh nilai r tabel pada taraf signifikansi 5% sebesar 0,320. Penggunaan taraf signifikansi 5% (0,05) dipilih karena merupakan standar yang umum digunakan dalam penelitian untuk menentukan batas kesalahan yang masih dapat diterima dalam pengambilan keputusan. Penentuan validitas butir item angket dilakukan dengan mengacu pada nilai *Corrected Item-Total Correlation*. Suatu butir dinyatakan valid apabila memiliki nilai lebih besar dari 0,320, sedangkan butir dengan nilai di bawah 0,320 dinyatakan tidak valid atau gugur.

Dari 60 butir item angket yang diujikan, sebanyak 15 butir dinyatakan valid. Ketidakvalidan beberapa butir pernyataan dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti redaksi pernyataan yang kurang jelas / kesamaan makna antar item, serta kurang sesuainya indikator dengan pemahaman responden. Sehingga menimbulkan perbedaan penafsiran sehingga responden mengalami kesulitan dalam memberikan jawaban secara konsisten. Proses ini dilakukan untuk memastikan bahwa angket yang digunakan dalam penelitian mampu

menghasilkan data yang benar-benar valid. Rincian mengenai butir item yang valid dan tidak valid dapat dilihat pada tabel 3.5.

Tabel 3. 6 Item Valid Gugur

Variabel	Σ Item Semua	Σ Item Gugur	Σ Item Valid
<i>People Pleaser</i>	60	45	15

Berdasarkan hasil uji validitas terhadap angket yang terdiri dari 60 item dan diberikan kepada 38 responden, diperoleh 15 item yang memenuhi kriteria validitas. Sementara itu, sebanyak 45 item lainnya dinyatakan tidak valid sehingga perlu dikeluarkan dari analisis karena tidak memenuhi kriteria yang telah ditetapkan.

2. Reliabilitas

Reliabilitas, yang berasal dari kata *reliability* (*rely* dan *ability*), merupakan indikator seberapa dapat diandalkan suatu pengukuran. Reliabilitas instrumen menunjukkan tingkat konsistensi suatu alat ukur dalam menghasilkan data yang stabil dan dapat dipercaya saat digunakan untuk mengukur variabel penelitian. Instrumen yang reliabel mampu menghasilkan data yang tetap dan tidak banyak berubah saat digunakan berulang kali untuk mengukur hal yang sama. (Lumaurridlo, 2019). Menurut (Sugiyono, 2024b) Salah satu syarat yang harus diperhatikan dalam pengujian instrumen penelitian adalah reliabilitas instrumen, karena instrumen yang valid belum tentu reliabel, begitupun

sebaliknya. Uji reliabilitas dilakukan untuk mengetahui apakah instrumen penelitian mampu menghasilkan data yang konsisten.

Dalam penelitian ini, uji reliabilitas instrumen dilakukan dengan menggunakan teknik *Cronbach Alpha*, karena instrumen penelitian disusun dalam bentuk angket skala *Likert* dengan beberapa alternatif jawaban dan bertujuan untuk mengetahui konsistensi internal antar butir pernyataan dalam satu variabel. Menurut Kaplan, suatu instrumen dikatakan reliabel apabila memiliki nilai koefisien *Alpha* minimal sebesar 0,7 (Widoyoko, 2025). Rumus *Cronbach Alpha* yang digunakan adalah sebagai berikut (Lumaurridlo, 2019):

$$\alpha = \frac{k}{k-1} \left(1 - \frac{\sum \sigma_i^2}{\sigma_t^2} \right)$$

Keterangan:

α = reliabilitas instrumen

k = jumlah butir pernyataan dalam instrumen

$\sum \sigma_i^2$ = jumlah varians tiap butir pernyataan

σ_t^2 = varians total

Pengujian reliabilitas angket skala *Likert* dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan bantuan program SPSS dengan metode *Cronbach Alpha*. Dengan metode penelitian yang telah diuraikan tersebut, diharapkan penelitian ini dapat menghasilkan data yang valid dan reliabel mengenai efektivitas konseling kelompok dengan teknik *assertive training* dalam mereduksi perilaku *people*

pleaser pada siswa kelas VII. Tahap selanjutnya dilakukan dengan menafsirkan nilai koefisien

Tabel 3. 7 Pedoman Nilai Koefisien Reliabilitas

Kategori	Nilai Alpha
Sangat Rendah	0,00 – 0,20
Rendah	0,21 – 0,40
Cukup	0,41 – 0,60
Tinggi	0,61 – 0,80
Sangat Tinggi	0,81 – 1,00

Setelah diperoleh R hitung, selanjutnya untuk memastikan angket realibel atau tidak, menggunakan aplikasi spss versi 31. Adapun hasil realibel instrument yang telah diteliti di tabel berikut.

Tabel 3. 8 Hasil Uji Reliabilitas Instrumen

Skala	Koefisien Reliabilitas	Kriteria
<i>People Pleaser</i>	0,776	Tinggi

I. Analisis Data

Dalam penelitian kuantitatif, analisis data dilakukan setelah seluruh data yang dikumpulkan dalam penelitian berhasil dikumpulkan. Kegiatan analisis data dilakukan dengan mengelompokkan dan menyusun data berdasarkan variabel penelitian, menyajikan data dalam bentuk tabel, serta mengolah data menggunakan teknik statistik untuk menjawab rumusan masalah dan menguji hipotesis yang telah dirumuskan. (Sugiyono, 2024b).

Data penelitian diperoleh melalui instrumen angket perilaku *people pleaser* yang diberikan kepada subjek penelitian sebelum (*pretest*) dan

sesudah (*posttest*) pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik *assertive training*. Data yang terkumpul kemudian dianalisis menggunakan teknik analisis statistik deskriptif.

1. Analisis Statistik Deskriptif

Analisis statistik deskriptif digunakan untuk mengetahui tingkat perilaku *people pleaser* pada siswa SMP Ma'arif NU 01 Kemranjen sesuai dengan rumusan masalah pertama. Statistik deskriptif merupakan teknik yang digunakan untuk mengolah dan menyajikan data agar dapat memberikan gambaran mengenai kondisi data yang diperoleh. Analisis ini hanya bertujuan untuk menggambarkan data yang diperoleh sesuai dengan kondisi sebenarnya tanpa melakukan penarikan kesimpulan secara umum. (Sugiyono, 2024a). Analisis ini bertujuan untuk memberikan gambaran umum mengenai kondisi perilaku *people pleaser* siswa berdasarkan skor angket.

2. Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis dalam penelitian ini menggunakan analisis statistik inferensial. Analisis tersebut digunakan untuk menjawab rumusan masalah kedua, yaitu mengenai efektivitas konseling kelompok dengan teknik *assertive training* untuk mereduksi perilaku *people pleaser* siswa. Teknik analisis yang digunakan dalam penelitian ini yaitu uji *Paired Sample t-test*.

Paired sample t-test merupakan teknik pengujian yang digunakan untuk menilai efektivitas suatu perlakuan, dengan membandingkan rata-

rata skor sebelum dan sesudah diberikan perlakuan (Rahmani, 2025). Uji ini dipilih karena penelitian menggunakan satu kelompok subjek yang sama dengan dua kali pengukuran, yaitu sebelum dan sesudah perlakuan (*one group pre-test post-test design*). Adapun rumus uji *Paired Sample t-test* adalah sebagai berikut (Rahmani, 2025):

$$t = \frac{\bar{D}}{S_D/\sqrt{N}}$$

$$Df = N-1$$

Keterangan:

t = nilai t hitung

$\bar{D}$ = rata-rata selisih skor antara *pre-test* dan *post-test*

S_D = standar deviasi / simpangan baku dari selisih skor

N = jumlah subjek penelitian

Df = derajat kebebasan

Kriteria pengambilan keputusan dalam uji *Paired Sample t-test* adalah apabila nilai signifikansi (Sig.) < 0,05, maka H_0 ditolak dan H_1 diterima, yang berarti konseling kelompok dengan teknik *assertive training* efektif dalam mereduksi perilaku *people pleaser* siswa. Sebaliknya, apabila nilai signifikansi (Sig.) $\geq$ 0,05, maka H_0 diterima dan H_1 ditolak.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Tempat Penelitian

1. Sejarah SMP Ma'arif NU 01 Kemranjen

SMP Ma'arif NU 01 Kemranjen berdiri sejak tahun 2003. Terletak pedesaan tepatnya di Jalan Balai Desa Sirau Kec.Kemranjen Kab. Banyumas, yang berada di komplek ponpes Nurruhman Sirau, yang jauh dari keramaian sehingga kegiatan pembelajarannya pun menjadi nyaman, adapun lokasi SMP Ma'arif NU 01 Kemranjen tidak jauh dari jalan raya buntu kebumen ke arah selatan kurang lebih 5 km, dari arah Mujur, Kroya, Cilacap berjarak sekitar 4 km, dan dari arah selatan tepatnya dari Pucung, Kroya, Cilacap berjarak kurang lebih 3 km, dan dari arah timur tepatnya dari Sikanco, Kroya, Cilacap berjarak kurang lebih 3 km. Awal mula SMP tersebut bernama SMP Nururrohman yang di pimpin oleh Drs, Syukur Effendi pada tahun 2002, dan pada tahun 2003 SMP Nururrohman berganti nama menjadi SMP Ma'arif NU 01 Kemranjen setelah mendapat ijin operasional dari Dinas Pendidikan Kabupaten Banyumas. Adapun pimpinan SMP Ma'arif NU 01 Kemranjen tersebut dipimpin oleh Bpk. Chadirin,S.Pd sampai 2025. Pada tahun 2025-2029 dipimpin oleh Bpk. Sugeng Priadi, S.Ag. Selang beberapa tahun kemudian SMP Ma'arif NU 01 Kemranjen mengalami kemajuan yang pesat yang dari tahun 2003

jumlah siswa berjumlah 11 siswa, selang beberapa tahun kemudian bertambah menjadi 323 siswa. seiring dengan adanya pondok pesantren Nururrohman Sirau, yang memicu bertambahnya jumlah siswa tersebut. Dan sampai sekarang tahun 2025/2026 jumlah rombelnya berjumlah 11 rombel.

2. Profil Sekolah

Data Sekolah

Nama Sekolah	: SMP Ma'arif NU 01 Kemranjen
Nama Kepala Sekolah	: Sugeng Priyadi S.Ag
Status	: Swasta
NPSN	: 20330397
Alamat	: Jl. Balai Desa Sirau
Desa / Kelurahan	: Sirau
Kecamatan	: Kemranjen
Kabupaten / Kota	: Banyumas

B. Hasil Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada siswa kelas VII SMP Ma'arif NU 01 Kemranjen, Banyumas pada tahun ajaran 2025/2026. Data penelitian didapatkan melalui penyebaran angket *people pleaser* yang bertujuan untuk mengukur tingkat *people pleaser* siswa kelas VII. Data pengukuran tersebut kemudian digunakan sebagai acuan dalam menentukan pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan teknik *assertive training* untuk mereduksi perilaku *people pleaser* pada siswa.

Data hasil penyebaran angket digunakan sebagai analisis awal dalam merancang program konseling kelompok dengan teknik *assertive training* untuk mereduksi perilaku *people pleaser* pada siswa, yang selanjutnya akan diuji efektivitasnya. Populasi pada penelitian ini adalah siswa kelas VII SMP Ma'arif NU 01 Kemranjen yang berjumlah 93 siswa. Adapun sampel penelitian yaitu 6 siswa yang memiliki tingkat *people pleaser* pada kategori tinggi. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan April 2026. Berikut disajikan jadwal pelaksanaan kegiatan penelitian di SMP Ma'arif NU 01 Kemranjen.

Tabel 4. 1 Jadwal Pelaksanaan Penelitian

No.	Tanggal	Kegiatan
1.	23 Oktober 2025	Mengantar surat izin pra penelitian.
2.	25 Oktober 2025	Wawancara dan Observasi dengan guru BK dan siswa.
3.	4 Februari 2026	Mengantar surat uji coba angket
4.	24 Februari 2026	Uji coba angket
5.	13 April 2026	Mengantar surat izin penelitian
6.	15 April 2026	Menemui kepala sekolah
7.	16 April 2026	Pelaksanaan <i>pretest</i> / menyebar angket ke siswa kelas VII
8.	5 Mei 2026	Pelaksanaan layanan konseling kelompok pertemuan pertama dengan tema “Mengenal Perilaku <i>People Pleaser</i> ”
9.	6 Mei 2026	Pelaksanaan layanan konseling kelompok pertemuan ke-2 dengan tema “Latihan Bersikap Assertif”
10.	7 Mei 2026	Pelaksanaan layanan konseling kelompok pertemuan ke-3 dengan tema “Penguatan dan Komitmen Perilaku Asertif”, serta pelaksanaan <i>posttest</i> ke 6 siswa yang telah melaksanakan layanan konseling kelompok
11.	8 Mei 2026	Pengolahan data

Berdasarkan tabel tersebut, penelitian yang dilakukan menggunakan layanan konseling kelompok teknik *assertive training* untuk mereduksi

perilaku *people pleaser* pada siswa kelas VII telah dilaksanakan sebanyak tiga kali pertemuan di ruang BK. Layanan konseling kelompok teknik *assertive training* ini bertujuan untuk menguji efektivitasnya dalam mereduksi perilaku *people pleaser* pada siswa, yang kemudian dievaluasi melalui pelaksanaan *posttest*. *Posttest* tersebut bertujuan untuk mengukur tingkat *people pleaser* pada siswa setelah mengikuti layanan konseling, khususnya pada siswa yang sebelumnya memiliki perilaku *people pleaser* kategori tinggi.

1. Analisis Statistik Deskriptif

Analisis deskriptif digunakan untuk menyajikan ringkasan suatu statistik yang dilihat dari rata-rata (*mean*), median, standar deviasi, nilai maximum, serta nilai minimum. Perhitungan data dilakukan dengan bantuan perangkat lunak SPSS versi 31. Berikut disajikan hasil output penelitian berdasarkan analisis deskriptif yang telah dilakukan:

Tabel 4. 2 Hasil Analisis Statistik Deskriptif

N	Range	Min	Max	Mean	SD
93	28	26	54	39	5,5

Berdasarkan tabel yang disajikan dapat dilihat bahwa jumlah keseluruhan responden (N) berjumlah 93 siswa, range 28, nilai minimum 26, nilai maksimum 54, *mean* 39, dan standar deviasi 5,5. Berdasarkan nilai rata-rata sebesar 39, tingkat perilaku *people pleaser* siswa kelas VII SMP Ma'arif NU 01 Kemranjen berada pada kategori sedang. Kemudian untuk mengetahui tingkat *people pleaser*, peneliti

mengelompokkan data menjadi tiga kategori, yaitu rendah, sedang, dan tinggi. Pengkategorian dilakukan berdasarkan skor skala 1- 4 dengan jumlah item sebanyak 15 butir. Adapun interval kategori dihitung menggunakan rumus berikut:

$$I = \frac{NT-NR}{K}$$

$$I = \frac{(15 \times 4) - (15 \times 1)}{3}$$

$$I = \frac{60-15}{3}$$

$$I = \frac{45}{3}$$

$$I = 15$$

Keterangan:

NT : Nilai tertinggi

NR : Nilai rendah

K : Kategori

Dari hasil penghitungan diatas maka dapat dikategorikan tingkat *people pleaser* siswa sebagaimana ada pada tabel 4.3 dan hasil dari kategori *people pleaser* terdapat pada tabel 4.4.

Tabel 4. 3 Kategori People Pleaser

Skor Kategori	Kategori
15 - 30	Rendah
31 - 45	Sedang
46 - 60	Tinggi

Dapat disimpulkan bahwasannya siswa memiliki tingkat *people pleaser* dengan kategori rendah, sedang, dan tinggi. Dapat

dikategorikan rendah jika nilai yang diperoleh adalah (15 - 30), dikategori sedang jika nilai yang diperoleh adalah (31 - 45), dan masuk dikategori tinggi jika nilai yang diperoleh adalah (46 - 60).

Tabel 4. 4 Hasil Kategori People Pleaser

No	Kategori	Kategori Skor	Siswa
1.	Rendah	15 - 30	1
2.	Sedang	31 - 45	78
3.	Tinggi	46 - 60	14
Jumlah			93

Berdasarkan tingkat pengkategorian, peneliti mengambil sample kategori tingkat *people pleaser* yang nantinya akan dikelompokkan menjadi kelompok eksperimen. Adapun jumlah keseluruhan siswa yang akan menjadi kelompok eksperimen yakni 6 siswa. Jumlah tersebut disesuaikan dengan karakteristik layanan konseling kelompok yang lebih efektif apabila dilaksanakan dalam jumlah anggota yang terbatas. Jumlah anggota kelompok yang terlalu banyak dikhawatirkan dapat mengurangi efektivitas dinamika kelompok, kesempatan siswa dalam menyampaikan pendapat, serta intensitas interaksi antaranggota selama proses konseling berlangsung. Dengan jumlah anggota yang lebih sedikit, proses pemberian intervensi melalui teknik *assertive training* dapat berjalan lebih optimal dan terarah. Berikut siswa yang mengikuti layanan konseling kelompok dengan teknik *assertive training* tersaji dalam tabel 4.5.

Tabel 4. 5 Sampel Penelitian Kelompok Eksperimen

No	Nama	Skor	Kelompok
1.	AIF	50	Eksperimen
2.	FA	49	Eksperimen
3.	IAS	50	Eksperimen
4.	DAK	51	Eksperimen
5.	AR	49	Eksperimen
6.	MIR	54	Eksperimen

2. Pelaksanaan Penelitian

a. Pretest

Pelaksanaan *pretest* dilaksanakan pada hari Kamis, 16 April 2026 di SMP Ma'arif NU 01 Kemranjen. Peneliti melakukan *Pretest* kepada siswa kelas VII yang hadir dengan jumlah 93 responden. Kegiatan *pretest* dilaksanakan di kelas masing-masing pada jam pelajaran. Sebelum pelaksanaan, peneliti memberikan salam, memperkenalkan diri, menyampaikan maksud dan tujuan kegiatan, serta menjelaskan prosedur pengisian. Setelah seluruh siswa selesai mengisi, peneliti menutup kegiatan dengan mengucapkan terima kasih dan salam. Selanjutnya, lembar angket yang telah diisi dikumpulkan dan digunakan sebagai bahan untuk pengolahan data.

Pengolahan data *pretest* dilakukan pada hari Minggu, 19 April 2026. Berdasarkan hasil pengolahan data tersebut, peneliti menetapkan 6 siswa yang memiliki skor perilaku *people pleaser* tertinggi sebagai sampel penelitian. Selanjutnya, hasil data *pretest* tersebut diserahkan kepada guru BK pada hari Senin, 26 April 2026, sekaligus menyampaikan permohonan izin untuk melaksanakan

treatment kepada siswa yang telah ditentukan berdasarkan hasil tersebut.

b. *Treatment*

1) Treatment ke-1

Treatment ke-1 dilaksanakan pada hari Selasa, 5 Mei 2026. Layanan konseling kelompok teknik *assertive training* dilakukan di ruang BK dengan anggota AIF, FA, IAS, DAK, AR, dan MIR dengan durasi waktu 35 menit. Sebelum melakukan konseling kelompok peneliti memberikan salam, dan memimpin do'a. Setelah itu dilanjutkan perkenalan secara bergantian dengan menyebutkan nama, dan kelas. Selanjutnya, peneliti memberikan penjelasan mengenai konseling kelompok, meliputi pengertian, tujuan, serta manfaat yang akan diperoleh selama mengikuti kegiatan. Peneliti kemudian menyampaikan kode etik dalam layanan konseling kelompok. Setelah tahap awal dirasa cukup, peneliti kemudian melakukan *ice breaking* ringan dengan meminta setiap konseli menyebutkan satu kata yang menggambarkan perasaan mereka saat ini.

Pada tahap peralihan kegiatan, peneliti memberikan penjelasan singkat mengenai gambaran umum pelaksanaan sesi, meliputi alur pelaksanaan, serta apa saja yang perlu diperhatikan oleh anggota kelompok selama proses konseling berlangsung. Setelah itu, peneliti mengawali diskusi dengan terlebih dahulu

menceritakan pengalaman pribadi terkait situasi ketika merasa terpaksa memenuhi permintaan orang lain meskipun sebenarnya merasa keberatan. Hal tersebut dilakukan sebagai upaya untuk membangun suasana yang nyaman serta mendorong anggota kelompok agar tidak merasa malu dalam berbagi pengalaman. Selanjutnya, peneliti membantu anggota kelompok mengidentifikasi emosi yang muncul dalam situasi tersebut, seperti rasa takut ditolak, takut dianggap egois, maupun kecemasan karena khawatir mengecewakan orang lain.

Sebelum masuk ke tahap inti peneliti menanyakan kesiapan konseli, setelah konseli sudah menyatakan kesiapannya peneliti melanjutkan kegiatan dengan menjelaskan tentang *people pleaser* serta pentingnya perilaku asertif dalam menyampaikan pendapat dan menolak permintaan orang lain secara sopan. Pada tahap kegiatan ini, peneliti membagikan kartu *people pleaser* yang berisi pernyataan atau situasi yang sering terjadi dalam kehidupan sehari-hari, seperti “Apa yang biasanya kamu rasakan ketika menolak permintaan orang lain?”. Setiap anggota kelompok diminta untuk membaca kartu yang diperoleh, kemudian menceritakan pengalaman pribadi yang sesuai dengan isi kartu tersebut. Pada awal kegiatan, beberapa konseli tampak malu dan masih ragu untuk menyampaikan pengalamannya. Namun, setelah diberikan dorongan dan contoh

oleh peneliti, konseli mulai berani berbagi cerita serta menunjukkan antusiasme selama diskusi berlangsung.

Setelah seluruh anggota berbagi pengalaman, peneliti memfasilitasi diskusi kelompok untuk menggali pikiran-pikiran yang muncul dari situasi tersebut, seperti keyakinan “Jika saya menolak, maka saya tidak akan disukai”. Selanjutnya, peneliti memberikan contoh respon asertif dalam menghadapi situasi tersebut, seperti cara menolak permintaan teman dengan sopan tanpa merasa bersalah. Peneliti juga menjelaskan perbedaan perilaku pasif, agresif, dan asertif dalam menghadapi situasi tertentu.

Pada tahap penutup, peneliti menyampaikan bahwa kegiatan sesi akan segera berakhir. Selanjutnya, peneliti meminta dua konseli untuk menyampaikan kesimpulan dari kegiatan yang telah dilaksanakan sebagai bentuk pemahaman terhadap materi yang diperoleh. AIF dan AR kemudian menyampaikan kesimpulan mengenai pengertian, tujuan, dan manfaat konseling kelompok serta perbedaan perilaku asertif, pasif, dan agresif yang telah dibahas selama kegiatan berlangsung. Peneliti kemudian mengajak konseli melakukan refleksi terhadap pengalaman yang didapat selama proses konseling berlangsung. Sebagai bagian dari evaluasi, peneliti membagikan lembar refleksi kepada konseli untuk diisi. Setelah

itu, peneliti menyampaikan gambaran singkat mengenai kegiatan yang akan dilakukan pada sesi selanjutnya. Kegiatan diakhiri dengan doa bersama dan salam penutup.

2) *Treatment* ke- 2

Treatment ke-2 dilaksanakan pada hari Rabu, 6 Mei 2026.

Layanan konseling kelompok teknik *assertive training* dilakukan di ruang BK dengan anggota AIF, FA, IAS, DAK, AR, dan MIR dengan durasi waktu 45 menit. Sebelum dilaksanakannya kegiatan layanan, peneliti membuka kegiatan dengan mengucapkan salam, dan mengingatkan kembali aturan kelompok. Kemudian peneliti mengulas secara singkat hasil kegiatan pada sesi pertama sebagai penguatan dan pengingat bagi anggota kelompok. Peneliti kemudian menyampaikan tujuan pelaksanaan sesi kedua agar anggota kelompok memahami arah dan manfaat kegiatan yang akan dilakukan. Sebelum memasuki tahap inti peneliti mengajak konseli untuk mengikuti ice breaking ringan. Dalam kegiatan tersebut, peneliti menyampaikan beberapa petunjuk (*clue*) secara lisan, kemudian konseli diminta menebak jawaban yang sesuai. Kegiatan ini bertujuan untuk melatih fokus, konsentrasi, serta kesiapan berpikir konseli sebelum memasuki kegiatan inti berupa latihan perilaku asertif. Selama kegiatan berlangsung,

konseli tampak lebih antusias dan aktif dibandingkan sesi sebelumnya.

Memasuki kegiatan inti, peneliti menjelaskan alur pelaksanaan *role play* serta mengarahkan konseli untuk menggunakan kalimat asertif. Peneliti menjelaskan bahwa penolakan dapat disampaikan secara asertif dengan meminta maaf terlebih dahulu, memberikan alasan, kemudian menolak secara sopan dan menawarkan alternatif lain. Hal ini bertujuan agar konseli mampu menyampaikan penolakan secara jelas, tegas, namun tetap menjaga hubungan sosial dengan orang lain. Peneliti juga memberikan contoh situasi, beserta contoh kalimat asertif yang dapat digunakan oleh konseli.

Selanjutnya, peneliti membagi konseli ke dalam kelompok kecil yang terdiri dari dua orang (berpasangan), sehingga dari 6 anggota terbentuk 3 pasangan. Dalam pelaksanaannya, pasangan konseli dibentuk sebagai berikut: AIF dengan DAK, AR dengan FA, serta MR dengan IAS, sehingga terbentuk tiga pasangan yang akan melaksanakan kegiatan *role play* secara berkelompok. Dalam kegiatan ini, setiap pasangan melakukan permainan peran, di mana satu anggota berperan sebagai individu yang menunjukkan perilaku *people pleaser* yang dilatih untuk belajar bersikap asertif, sedangkan anggota lainnya berperan sebagai pihak yang

memberikan tekanan. Setelah pelaksanaan *role play*, konseli lainnya diminta untuk memberikan tanggapan sederhana terhadap penampilan temannya, khususnya terkait apakah respons yang diberikan sudah mencerminkan perilaku asertif.

Dalam pelaksanaan *role play*, setelah setiap pasangan menampilkan hasil latihannya, konseli lain memberikan tanggapan terhadap penampilan tersebut. Pasangan AIF dengan DAK serta AR dengan FA dinilai telah menunjukkan respons asertif dengan baik. Namun, pada pasangan MR dengan IAS masih ditemukan kekurangan, yaitu IAS belum menyampaikan alasan secara lengkap ketika melakukan penolakan. Menanggapi hal tersebut, AIF memberikan komentar sekaligus membantu menjelaskan kembali bagian yang belum disampaikan oleh IAS, sehingga IAS dapat lebih memahami bentuk respons asertif yang tepat. Peneliti memberikan apresiasi kepada AIF atas sikap aktif dalam membantu teman sekelompoknya, sekaligus menegaskan bahwa dalam kegiatan kelompok, setiap anggota diharapkan saling membantu dan memberikan dukungan agar pemahaman terhadap materi dapat tercapai secara optimal.

Menindaklanjuti hal tersebut, peneliti memberikan klarifikasi kembali mengenai struktur kalimat asertif yang benar, khususnya pada bagian penyampaian alasan dalam

penolakan. Peneliti juga memberikan contoh kembali supaya konseli memperoleh gambaran yang lebih jelas. Selanjutnya, IAS diberikan kesempatan untuk mengulangi latihan *role play* dengan memperbaiki bagian yang belum lengkap. Selain itu, peneliti menegaskan kembali bahwa kegiatan kelompok ini menekankan pada kerja sama dan saling membantu antar anggota, sehingga setiap konseli diharapkan dapat saling mendukung dalam proses belajar

Pada tahap penutup, peneliti menyampaikan bahwa kegiatan sesi akan segera berakhir. Selanjutnya, peneliti meminta 2 konseli untuk menyampaikan kesimpulan dari kegiatan yang telah dilaksanakan sebagai bentuk pemahaman terhadap materi yang diperoleh. Peneliti kemudian mengajak konseli melakukan refleksi terhadap pengalaman yang didapat selama proses konseling berlangsung.

Sebagai bagian dari evaluasi, peneliti membagikan lembar refleksi kepada konseli untuk diisi, kemudian mengumpulkannya kembali setelah selesai. Setelah itu, peneliti menyampaikan gambaran singkat mengenai kegiatan yang akan dilakukan pada sesi selanjutnya. Kegiatan diakhiri dengan doa bersama dan salam penutup.

3) *Treatment* ke 3

Treatment ke-3 dilaksanakan pada hari Kamis, 7 Mei 2026. Layanan konseling kelompok teknik *assertive training* dilakukan di ruang BK dengan anggota AIF, FA, IAS, DAK, AR, dan MIR dengan durasi waktu 65 menit. Sebelum memulai layanan konseling, peneliti mengawali kegiatan dengan salam, doa, dan sapaan kepada seluruh konseli yang hadir. Setelah itu, peneliti melanjutkan dengan menjelaskan kembali secara rinci prinsip prinsip dasar konseling dan tujuan yang hendak dicapai dalam sesi konseling tersebut.

Pada tahap awal kegiatan, peneliti meminta setiap konseli untuk menyebutkan satu kata yang menggambarkan perasaan mereka setelah mengikuti sesi sebelumnya. Kegiatan ini dilakukan untuk mengetahui kondisi dan respon konseli setelah mengikuti layanan konseling pada pertemuan sebelumnya. Selanjutnya, peneliti mengaitkan jawaban yang disampaikan konseli dengan kesiapan mereka dalam mengikuti kegiatan inti pada sesi yang akan dilaksanakan.

Pada kegiatan inti, peneliti mengajak konseli untuk merefleksikan pengalaman selama melakukan *role play* pada sesi sebelumnya. Selanjutnya, peneliti memfasilitasi diskusi mengenai perubahan pemahaman dan perasaan konseli setelah mempelajari perilaku asertif. Melalui kegiatan ini, konseli diarahkan untuk memahami pentingnya bersikap tegas dalam

menyampaikan pendapat atau penolakan tanpa harus merasa takut mengecewakan orang lain. Setelah diskusi, peneliti membagikan lembar komitmen perilaku asertif kepada konseli. Pada lembar tersebut, konseli diminta menuliskan situasi yang sering membuat mereka kesulitan menolak permintaan orang lain, kalimat asertif yang akan digunakan, serta komitmen untuk menerapkan perilaku asertif dalam kehidupan sehari-hari.

AIF mengungkapkan bahwa ia sering meminjamkan uang kepada temannya, namun uang tersebut sering tidak dikembalikan. Padahal ia sendiri sedang membutuhkan, tetapi merasa tidak enak untuk menagih. AIF berkomitmen untuk lebih selektif dalam memberikan pinjaman kepada teman yang tidak pernah mengembalikan uang, serta akan tetap menyampaikan secara jujur apabila sedang membutuhkan uang ketika ada yang ingin meminjam.

FA mengungkapkan bahwa ia sering diajak berhenti untuk mengobrol ketika melewati Jalan Pasir, meskipun sedang memiliki kesibukan. FA berkomitmen untuk lebih berani menyampaikan penolakan secara sopan apabila berada dalam situasi tersebut, karena ajakan tersebut kerap mengganggu aktivitasnya saat sedang sibuk.

IAS mengungkapkan bahwa ia sering diajak oleh teman untuk tidur pada saat waktu shalat. IAS berkomitmen untuk

bersikap tegas dalam menolak ajakan tersebut, karena jika terus dilakukan dapat menjadi kebiasaan yang tidak baik serta berpotensi mengabaikan kewajiban salat.

DAK mengungkapkan bahwa ia sering diajak bermain atau pergi jajan oleh teman sekamarnya saat pulang sekolah. Karena merasa tidak enak, ia sering menyetujui ajakan tersebut meskipun sebenarnya tidak ingin, dengan alasan takut jika menolak akan membuat temannya tidak lagi mau berteman dengannya. DAK berkomitmen untuk lebih berani menyampaikan penolakan secara sopan kepada temannya, tanpa memaksakan diri, agar tetap dapat menjaga hubungan pertemanan dengan baik.

AR mengungkapkan bahwa ia sering mengalami masalah ketika jam pelajaran, yaitu diajak oleh teman untuk keluar kelas dan tidak mengikuti pembelajaran. AR berkomitmen bahwa jika kembali menghadapi situasi tersebut, ia akan menolaknya dengan sopan. Hal ini dilakukan karena apabila ajakan tersebut tidak ditolak, dapat menimbulkan dampak negatif seperti tertinggal pelajaran dan memperburuk permasalahan yang ada.

MIR mengungkapkan bahwa ia sering diajak pergi ke kantin pada jam pelajaran kedua, yaitu saat waktu salat dhuhur. MIR berkomitmen untuk berani menyampaikan penolakan

secara sopan karena kegiatan tersebut tidak sesuai dan dapat menyebabkan terlewatnya kewajiban salat.

Selanjutnya, konseli diberikan kesempatan untuk membacakan hasil komitmennya secara bergantian di depan anggota kelompok lainnya. Pada akhir kegiatan, Peneliti juga memberikan umpan balik positif dengan menegaskan bahwa setiap komitmen yang telah disampaikan merupakan langkah awal yang baik dalam melatih kemampuan bersikap tegas secara sopan. Selain itu, peneliti mendorong konseli untuk secara konsisten menerapkan komitmen tersebut dalam kehidupan sehari-hari.

Pada tahap penutup, peneliti menyampaikan bahwa kegiatan sesi konseling akan segera berakhir. Selanjutnya, peneliti meminta 2 konseli untuk menyampaikan kesimpulan dari kegiatan yang telah dilaksanakan sebagai bentuk pemahaman terhadap materi dan pengalaman yang diperoleh selama proses konseling berlangsung. Peneliti kemudian mengajak konseli untuk melakukan refleksi terhadap pengalaman dan perubahan yang dirasakan setelah mengikuti seluruh rangkaian kegiatan konseling. Selain itu, peneliti menegaskan pentingnya konsistensi dalam menerapkan perilaku asertif dalam kehidupan sehari-hari agar konseli mampu

mengurangi perilaku *people pleaser* secara bertahap. Kegiatan diakhiri dengan doa bersama dan salam penutup.

c. *Posttest*

Setelah terlaksananya kegiatan *pretest* dan layanan konseling (*Treatment*), peneliti kemudian melaksanakan kegiatan *posttest* pada hari Kamis, 7 Mei 2026 di SMP Ma'arif NU 01 Kemranjen dengan jumlah responden sebanyak 6 siswa dan dilakukan dalam waktu yang bersamaan.

Peneliti memulai kegiatan dengan menyampaikan tujuan kegiatan, serta menjelaskan prosedur pengisian. Sebelum pengisian angket, peneliti menjelaskan bahwa tidak ada jawaban benar atau salah, serta menyampaikan bahwa jawaban akan dijaga kerahasiaannya dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian. Peneliti juga menyampaikan bahwa responden diharapkan menjawab sesuai dengan kondisi yang sebenarnya agar hasil penelitian dapat menggambarkan keadaan secara objektif. Selain itu, peneliti memberikan kebebasan kepada responden untuk tidak menuliskan nama lengkap pada lembar angket. Apabila responden merasa kurang nyaman mencantumkan identitas diri, maka diperbolehkan menuliskan inisial saja. Hal tersebut dilakukan agar responden merasa lebih aman dan nyaman dalam memberikan jawaban yang jujur tanpa merasa dinilai secara pribadi oleh peneliti. Setelah pengisian angket selesai maka hasil dari

posttest tersebut akan dikumpulkan kepada peneliti dan dilakukan pengolahan data. Adapun hasil pengisian angket *pretest* dan *posttest* adalah sebagaimana pada tabel berikut:

Tabel 4. 6 Hasil Pretest dan Posttest

No	Nama	<i>Pretest</i>		<i>Posttest</i>	
		Skor	Kategori	Skor	Kategori
1.	AIF	50	Tinggi	28	Rendah
2.	FA	49	Tinggi	30	Rendah
3.	IAS	50	Tinggi	27	Rendah
4.	DAK	51	Tinggi	37	Sedang
5.	AR	49	Tinggi	34	Sedang
6.	MIR	54	Tinggi	40	Sedang

Berdasarkan tabel, dapat diketahui 6 siswa yang memiliki *people pleaser* kategori tinggi pada hasil *pretest* kemudian mengalami penurunan skor pada hasil *posttest* setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *assertive training*.

Berdasarkan hasil penelitian, aspek yang paling banyak mengalami perubahan adalah aspek *habits* (kebiasaan). Hal tersebut terlihat dari hasil skor *pretest* dan *posttest* yang menunjukkan bahwa aspek *habits* mengalami penurunan skor paling besar dibandingkan aspek *mindset* dan *feelings*. Perubahan tersebut terjadi karena teknik *assertive training* lebih menekankan pada latihan perilaku secara langsung melalui *role play*. Melalui latihan tersebut, responden belajar menyampaikan pendapat dan kebutuhan pribadi tanpa harus takut kehilangan penerimaan sosial. Oleh karena itu, perubahan lebih mudah terlihat pada kebiasaan

perilaku sehari-hari dibandingkan pada pola pikir maupun perasaan yang umumnya membutuhkan waktu lebih lama untuk mengalami perubahan. Sementara itu, aspek *mindset* dan *feelings* juga mengalami perubahan, namun tidak sebesar aspek *habits*. Hal ini karena pola pikir dan respons emosional individu biasanya telah terbentuk lebih mendalam sehingga memerlukan proses yang lebih panjang dan konsisten untuk mengalami perubahan secara optimal. Pernyataan tersebut didasarkan pada pendekatan *behavioral* yang menjadi dasar dalam teknik *assertive training*. Pendekatan *behavioral* menjelaskan bahwa perilaku lebih mudah mengalami perubahan melalui latihan langsung dan pembiasaan perilaku baru secara berulang. Oleh karena itu, aspek *habits* cenderung mengalami perubahan lebih cepat dibandingkan aspek *mindset* dan *feelings* yang memerlukan proses perubahan lebih mendalam dan berkelanjutan (Corey, 2013).

2. Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan sebagai uji prasyarat untuk mengetahui apakah data penelitian berdistribusi normal. Dalam penelitian ini, pengujian normalitas dilakukan menggunakan metode Shapiro-Wilk terhadap skor *pretest* dan *posttest* sebelum dilakukan pengujian hipotesis. Keputusan mengenai normal atau tidaknya distribusi data ditentukan berdasarkan nilai sig; jika nilai sig. lebih besar dari 0,05, data dinyatakan berdistribusi normal. Sebaliknya, jika nilai sig. kurang dari 0,05, data

dinyatakan tidak berdistribusi normal (Ghozali, 2021). Untuk menguji kenormalan data ini, peneliti menggunakan aplikasi SPSS versi 31, dan hasil pengujian normalitas data tersebut kemudian disajikan pada Tabel 4.7.

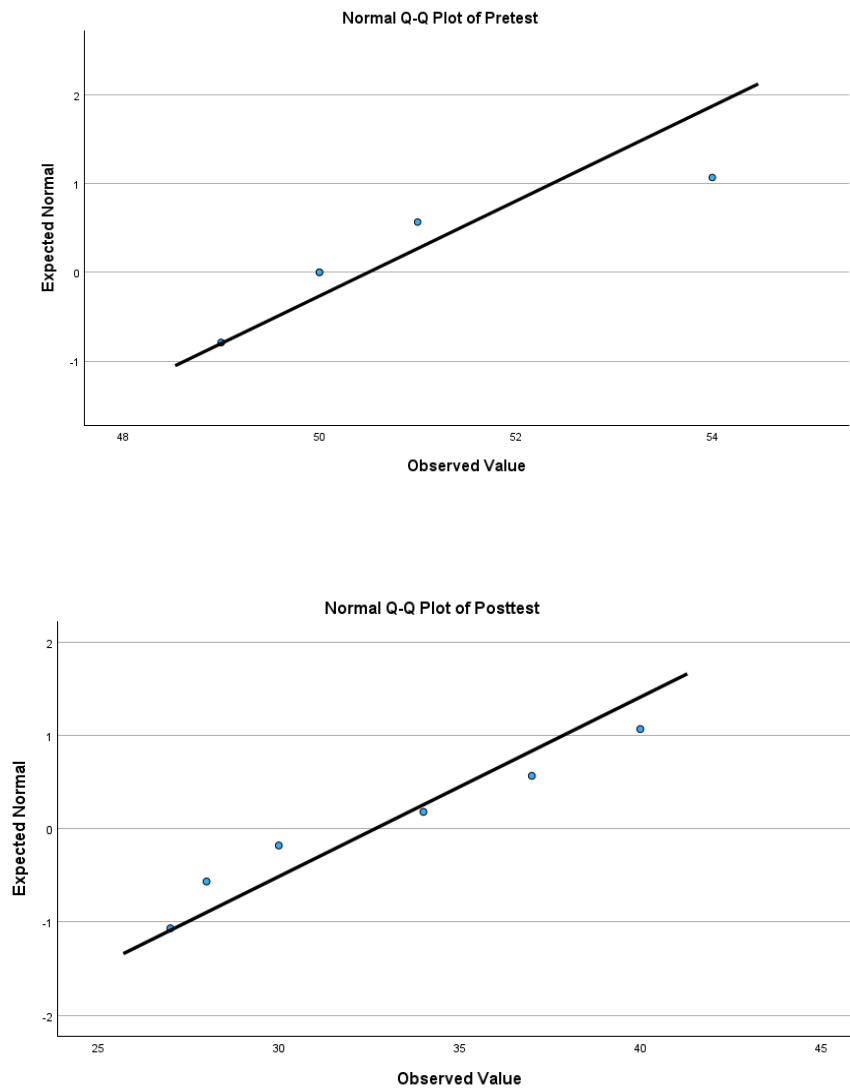
Tabel 4. 7 Uji Normalitas

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pretest	.272	6	.187	.815	6	.080
Posttest	.196	6	.200 [*]	.933	6	.605

Hasil uji normalitas data *pretest* menunjukkan nilai signifikansi (*sig.*) sebesar 0,080, yang lebih besar daripada 0,05. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa data *pretest* berdistribusi normal. Selanjutnya, hasil uji normalitas data *posttest* menunjukkan nilai signifikansi (*sig.*) sebesar 0,605, yang juga lebih besar daripada 0,05. Dengan demikian, data *posttest* dalam penelitian ini juga berdistribusi normal.

Selain pengujian secara statistik, uji normalitas juga diperkuat dengan analisis visual melalui *Q-Q plot*. *Q-Q plot* merupakan metode visual yang digunakan untuk mengetahui apakah data sampel mengikuti distribusi normal. Jika data berdistribusi normal, maka titik-titik pada *Q-Q plot* akan membentuk pola yang mendekati garis lurus. Hasil analisis *Q-Q plot* ini dapat diamati lebih lanjut pada Gambar 4.1

Gambar 4. 1 Uji Normalitas Q-Q Plot



Gambar di atas menunjukkan bahwa data kelompok eksperimen terdistribusi normal. Hal tersebut ditunjukkan oleh sebaran titik-titik data yang mengikuti arah garis diagonal sehingga membentuk pola yang mendekati garis lurus. Dengan demikian, data memenuhi asumsi

normalitas sehingga dapat dilanjutkan menggunakan uji *paired sample t-test*.

3. Uji Hipotesis

Uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan *paired sample t-test*. *Paired sample t-test* digunakan untuk mengetahui efektivitas layanan konseling kelompok dengan teknik *assertive training* untuk mereduksi perilaku *people pleaser* siswa. Pengambilan keputusan dalam *paired sample t-test* didasarkan pada nilai signifikansi (Sig. 2-tailed). Apabila nilai signifikansi $< 0,05$, maka H_1 diterima dan H_0 ditolak. Sebaliknya, apabila nilai signifikansi $> 0,05$, maka H_1 ditolak dan H_0 diterima. Uji hipotesis dalam penelitian ini dihitung dengan bantuan aplikasi SPSS 31. Adapun hasil uji *paired sample t-test* disajikan pada tabel 4.8.

Tabel 4. 8 Paired Samples Statistic

Paired Samples Statistics					
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pretest	50.5000	6	1.87083	.76376
	Posttest	32.6667	6	5.20256	2.12394

Tabel di atas menunjukkan hasil uji *paired sample t-test*, yang menampilkan rata-rata (*mean*) nilai *pretest* sebesar 50,50 dan rata-rata nilai *posttest* sebesar 32,66. Jumlah sampel (N) untuk *pretest* dan *posttest* masing-masing adalah 6 responden. Simpangan baku (standar deviasi)

pretest adalah 1,870 dan *posttest* adalah 5,202. Selanjutnya, standar error rata-rata untuk *pretest* adalah 0,763 dan untuk *posttest* adalah 2,123.

Tabel 4. 9 Paired Samples Test

Paired Samples Test										
		Paired Differences					Significance			
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	One-Sided p	Two-Sided p
Pair 1	Pretest - Posttest	17.83333	4.07022	1.66166	Lower	Upper	10.732	5	<,001	<,001

Tabel diatas menunjukkan bahwa *mean* adalah jumlah rata-rata sebelum dan setelah dilakukan perlakuan kepada 6 responden adalah sebesar 17,833 , standar deviasi sebesar 4,070, dan menghasilkan nilai uji t sebesar 10,732 serta dihasilkan (*sig. 2-tailed*) sebesar 0.001. Nilai signifikansi tersebut lebih kecil dari taraf signifikasi (0,05) sehingga terdapat perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah diberikan perlakuan.

Hipotesis dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- H_1 : Konseling kelompok dengan teknik *assertive training* efektif secara signifikan untuk mereduksi perilaku *people pleaser* siswa.
- H_0 : Konseling kelompok dengan teknik *assertive training* tidak efektif secara signifikan untuk mereduksi perilaku *people pleaser* siswa.

Berdasarkan hasil uji hipotesis menggunakan *paired sample t-test* terhadap 6 siswa, diperoleh nilai rata-rata (*mean*) skor perilaku *people*

pleaser sebelum diberikan perlakuan (*pretest*) sebesar 50,50, sedangkan setelah diberikan perlakuan (*posttest*) menurun menjadi 32,66. Hasil tersebut menunjukkan adanya penurunan skor perilaku *people pleaser* siswa setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *assertive training*.

Selanjutnya, hasil uji *paired sample t-test* menunjukkan nilai *t* hitung sebesar 10,732 dengan taraf signifikansi (*Sig. 2-tailed*) sebesar 0,001. Nilai tersebut lebih kecil daripada taraf signifikansi 5% atau 0,05, yaitu $0,001 < 0,05$. Dengan demikian, H_0 ditolak dan H_1 diterima. Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat perbedaan antara skor *pretest* dan *posttest* perilaku *people pleaser* siswa setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *assertive training*. Oleh karena itu, layanan konseling kelompok dengan teknik *assertive training* efektif secara signifikan untuk mereduksi perilaku *people pleaser* siswa.

C. Pembahasan

Pada pembahasan hasil penelitian diawali dengan adanya permasalahan *people pleaser*. *People pleaser* merupakan perilaku seseorang yang sering berusaha memenuhi harapan lain secara berlebihan sebagai usaha mempertahankan hubungan dan menghindari rasa tidak nyaman akibat konflik atau penolakan (Braiker, 2002). Semakin tinggi kecenderungan seseorang untuk menjadi *people pleaser*, semakin rendah tingkat kepercayaan dirinya. (Sholekah et al., 2025). Kecenderungan *people pleaser* tersebut 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. Penelitian dilaksanakan di 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.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan kepada siswa SMP Ma'arif NU 01 Kemranjen, tingkat perilaku *people pleaser* masuk pada kategori sedang (berdasarkan nilai rata-rata saat *pretest*). Berdasarkan hasil *pretest* yang telah dilakukan kepada siswa SMP Ma'arif NU 01 Kemranjen, terdapat 14 siswa yang memiliki kecenderungan *people pleaser* kategori tinggi, lalu 78 siswa memiliki kecenderungan *people pleaser* kategori sedang, dan 1 siswa yang memiliki kecenderungan *people pleaser* kategori rendah. Instrumen berupa angket *pretest* dan *posttest* digunakan peneliti untuk mengukur perubahan pada 6 siswa yang memiliki tingkat *people pleaser* kategori tinggi dan tergabung dalam kelompok eksperimen. Selanjutnya 6 siswa yang memiliki skor tertinggi diberikan treatment atau konseling kelompok dengan teknik *assertive training*.

Konseling kelompok dengan teknik *assertive training* dalam penelitian ini dilakukan 3 kali pertemuan. Pada pertemuan pertama, tema yang dibahas adalah “Mengenal Perilaku *People Pleaser*”. Pada pertemuan ini, peneliti mengajak responden supaya memahami perilaku *people pleaser*, berbagi cerita peripaku *people pleaser* yang pernah dialami, dan juga supaya menyadari dampak perilaku *people pleaser* terhadap diri-sendiri. Pada pertemuan kedua, dengan tema “Latihan Bersikap Asertif”, peneliti mengajak responden untuk latihan bersikap tegas (*assertive training*), dalam artian latihan untuk mengungkapkan perasaan secara tegas namun tetap memahami etika / kesopanan. Tujuan dari pertemuan ini yaitu supaya responden mampu mempraktikkan respon asertif dalam situasi sederhana, serta meningkatkan keberanian dalam menyampaikan pendapat. Pada pertemuan ketiga, peneliti mengajak responden untuk merefleksikan pengalaman pada sesi sebelumnya. Selain itu, responden juga menyusun komitmen pribadi untuk menerapkan perilaku asertif dalam kehidupan sehari-hari. Tujuan dari pertemuan ini yaitu untuk meningkatkan rasa percaya diri dalam menyampaikan pendapat secara sopan, atau dengan kata lain menurunkan perilaku *people pleaser*.

Tenik *assertive training* merupakan suatu teknik digunakan untuk membantu individu agar mampu berkomunikasi dan berinteraksi secara lebih tegas dengan orang lain. (Corey, 2013). Teknik *assertive training* dalam penelitian ini mampu membuat individu mengembangkan untuk

mengungkapkan pikiran, perasaan, kebutuhan, serta batas pribadinya secara terbuka, jelas, dan tetap menghargai hak orang lain.

Konseling kelompok merupakan layanan konseling yang dilakukan dalam suasana kelompok, dengan memanfaatkan interaksi antaranggota untuk membantu anggota kelompok mengungkap dan mengatasi masalah. (Prayitno, 2017). Konseling kelompok merupakan sebuah proses pemberian bantuan yang terstruktur kepada seseorang yang sedang mengalami berbagai permasalahan hidup, dilakukan melalui interaksi dan kegiatan kelompok, sehingga diharapkan dapat mencapai tujuan. Melalui konseling kelompok yang dipadukan dengan *assertive training*, responden memperoleh ruang dukungan sosial, dan kesempatan langsung untuk mempraktikkan perilaku asertif dalam situasi nyata, serta mendapatkan umpan balik dari anggota kelompok tanpa harus takut kehilangan penerimaan sosial, sehingga mampu menurunkan perilaku *people pleaser*.

Berdasarkan hasil uji normalitas, data *pretest* memperoleh nilai signifikansi (*sig.*) sebesar 0,080. Karena nilai tersebut lebih besar dari 0,05, maka data *pretest* dapat dinyatakan berdistribusi normal. Sementara itu, data *posttest* memperoleh nilai signifikansi (*sig.*) sebesar 0,605 yang juga lebih besar dari 0,05. Oleh karena itu, data *posttest* juga dinyatakan berdistribusi normal. Dengan demikian, baik data *pretest* maupun *posttest* dalam penelitian ini memenuhi asumsi normalitas.

Lalu berdasarkan hasil uji *paired sample t-test* menunjukkan nilai *t* hitung sebesar 10,732 dengan taraf signifikansi (*Sig. 2-tailed*) sebesar 0,001. Nilai tersebut lebih kecil daripada taraf signifikansi 0,05, yaitu $0,001 < 0,05$. Dengan demikian, H_0 ditolak dan H_1 diterima. Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat perbedaan antara skor *pretest* dan *posttest* perilaku *people pleaser* siswa setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *assertive training*. Oleh karena itu, layanan konseling kelompok dengan teknik *assertive training* efektif secara signifikan untuk mereduksi perilaku *people pleaser* siswa.

BAB V

SIMPULAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai efektivitas konseling kelompok dengan teknik *assertive training* untuk mereduksi perilaku *people pleaser* pada siswa SMP Ma'arif NU 01 Kemranjen, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Tingkat perilaku *people pleaser* siswa SMP Ma'arif NU 01 Kemranjen sebelum diberikan treatment berada pada kategori sedang. Hal tersebut ditunjukkan dari hasil *pretest* dengan nilai rata-rata sebesar 50,50. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa siswa masih cenderung merasa tidak enak dalam menolak permintaan orang lain, takut mengecewakan teman, serta kurang berani menyampaikan pendapat secara tegas.
2. Konseling kelompok dengan teknik *assertive training* terbukti efektif untuk mereduksi perilaku *people pleaser* siswa SMP Ma'arif NU 01 Kemranjen. Hal ini ditunjukkan dengan adanya penurunan skor rata-rata antara *pretest* dan *posttest*, yaitu dari 50,50 menjadi 32,66. Selain itu, hasil uji *paired sample t-test* menunjukkan nilai signifikansi (*2-tailed*) sebesar 0,001 ($< 0,05$), sehingga terdapat perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah diberikan treatment. Setelah mengikuti layanan konseling kelompok, siswa menunjukkan

perubahan perilaku yang lebih asertif, seperti lebih berani menyampaikan pendapat dan menolak ajakan secara sopan.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok yang menggunakan teknik *assertive training* terbukti efektif mereduksi perilaku *people pleaser* pada siswa yang sebelumnya memiliki tingkat *people pleaser* kategori tinggi. Setelah mengikuti layanan konseling, siswa menunjukkan peningkatan kemampuan dalam bersikap asertif, khususnya dalam menyampaikan pendapat dan penolakan secara sopan. Adapun tindak lanjut dari layanan tersebut diserahkan kepada guru BK untuk tetap melakukan pemantauan dan pengawasan, baik dalam jangka pendek maupun jangka panjang, terhadap perkembangan perilaku siswa.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas, maka saran yang dapat peneliti berikan adalah:

1. Bagi Guru BK

Guru BK diharapkan dapat menerapkan layanan konseling kelompok dengan teknik *assertive training* untuk membantu siswa yang mengalami kesulitan dalam menyampaikan pendapat, menolak permintaan orang lain, serta menetapkan batas diri dalam hubungan sosial. Namun, pada pelaksanaannya perlu dilakukan secara berkelanjutan, serta agar hasil yang diperoleh lebih baik.

2. Bagi Siswa

Siswa diharapkan mampu menerapkan perilaku asertif dalam kehidupan sehari-hari, seperti berani menyampaikan pendapat, menolak ajakan yang kurang baik secara sopan ketika sedang tidak mampu, serta tidak merasa takut kehilangan pertemanan ketika mempertahankan pendapat yang benar.

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian yang telah dilaksanakan di SMP Ma'arif NU 01 Kemranjen mempunyai beberapa keterbatasan dalam proses pelaksanaan oleh peneliti adalah sebagai berikut :

1. Penelitian ini hanya berlaku untuk populasi di SMP Ma'arif NU 01 Kemranjen.
2. Penelitian ini menggunakan desain *one group pretest-posttest* dengan jumlah sampel yang relatif terbatas, yaitu 6 responden. Keterbatasan jumlah sampel tersebut disebabkan karena pelaksanaan layanan dilakukan pada saat kegiatan pembelajaran berlangsung, sehingga peneliti menyesuaikan jumlah anggota kelompok agar layanan konseling dapat berjalan secara efektif tanpa terlalu banyak mengurangi waktu belajar siswa di kelas. Selain itu, semakin banyak anggota dalam konseling kelompok juga dapat memengaruhi dinamika kelompok, dan kesempatan setiap anggota dalam menyampaikan pengalaman maupun mempraktikkan perilaku asertif. Penelitian ini juga tidak menggunakan kelompok kontrol sehingga peneliti tidak dapat membandingkan secara langsung perubahan perilaku antara siswa yang memperoleh perlakuan

dan siswa yang tidak memperoleh perlakuan. Oleh karena itu, hasil penelitian ini belum dapat digeneralisasikan secara luas dan masih memungkinkan adanya pengaruh faktor lain di luar perlakuan yang diberikan.

3. Penelitian ini tidak menggunakan kelompok kontrol sehingga peneliti tidak dapat membandingkan secara langsung perubahan perilaku antara siswa yang mendapatkan perlakuan dan siswa yang tidak mendapatkan perlakuan. Oleh karena itu, terdapat kemungkinan bahwa perubahan perilaku siswa dipengaruhi pula oleh faktor lain di luar intervensi yang diberikan. Dengan demikian, hasil penelitian ini belum dapat digeneralisasikan secara luas dan memerlukan penelitian lanjutan dengan jumlah subjek yang lebih banyak serta penggunaan kelompok kontrol agar hasil penelitian menjadi lebih kuat.
4. Penelitian ini belum dilengkapi dengan tahap tindak lanjut setelah pelaksanaan *posttest*, sehingga perubahan perilaku siswa belum dapat diamati secara mendalam dalam jangka waktu panjang.

Penelitian ini hanya difokuskan pada efektivitas layanan konseling kelompok dengan teknik *assertive training* untuk mereduksi perilaku *people pleaser* siswa, sehingga faktor dan dampak dari perilaku *people pleaser* belum dikaji secara mendalam.

DAFTAR PUSTAKA

- Anikoh, I. (2025). Konseling Individu Teknik Assertivnnes Training Terhadap Kemampuan Komunikasi Asertif Remaja. *Conseils: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 5(1), 105–118. doi: 10.55352/z78dyf21
- Avila, E. M., & Wiyosutomo, H. W. (2023). Penerapan Teknik Assertive Training untuk Meningkatkan Self Esteem pada Siswa Korban Bullying Kelas VII Sekolah Menengah Pertama. *Jurnal BK UNESA*, 13(4), 416–428.
- Braiker, H. (2002). *The Disease to Please: Curing the People-Pleasing Syndrome*. Blacklick, Ohio: McGraw-Hill Professional Publishing.
- Burma, U. S. dkk. (2024). Literature Review on the Impact of People Pleasers on the Mental Health of Upper Secondary Students. *J. International Seminar of Islamic Counseling and Education Series (ISICES)*, 155, 166–173.
- Corey, G. (2013). *Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi*. Bandung: PT Refika Aditama.
- Ghozali, I. (2021). *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program IBM SPSS 26*. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Hurlock, E. B. (2002). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Lickona, T. (2004). *Character Matters: How to Help Our Children Develop Good Judgment, Integrity, and Other Essential Virtues*. New York: Simon & Schuster.

Lumaauridlo. (2019). *Evaluasi Pendidikan, Pendekatan dan Teknik Penilaiannya*.
Cilacap: Ihya Media.

Maksud, A. (2023). Pengaruh Konseling Kelompok dengan Teknik Assertive Training Terhadap Aktualisasi Diri. *At-Taujih: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 1 (2), 58–66. Retrieved from <https://jurnal.iaihnwpancor.ac.id/index.php/taujih>

Maryama, H., Mutamimah, U. S., Afifah, J. N., Hasna, F., Hayuningtyas, K., & Sugiharti, S. (2025). Effectiveness of Revival Assertiveness Programs to Increase Assertiveness as an Effort to Address People Pleasing Behavior in High School Students. *Jurnal Psikologi Tabularasa*, 20(April), 164–175. Retrieved from <https://jurnal.unmer.ac.id/index.php/jpt/index>

Maulidia, H., Magfirah, A., Istati, M. (2023). *Efektivitas Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik Assertive Training untuk Mengurangi Konformitas Negatif pada Siswa*. 1 (2).

Ningtiyas, A. (2020). Layanan Konseling Kelompok dalam Upaya Meningkatkan Percaya Diri Peserta Didik. *IJoCE: Indonesian Journal of Counseling and Education*, 1(1), 13–16. doi: <https://doi.org/10.32923/ijoce.v1i1.1139>
LAYANAN

Nuha, M. S., Hidayah, N., & Wahyuni, F. (2024). Behavioral Approach Through Assertive Training in Improving Interpersonal Communication Skills of Students: A Systematic Literature Review. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 8(2), 175–189. doi: 10.30653/001.202482.401

- Oktaviana, D., & Wiryosutomo, H. W. (2022). *Pengaruh Latihan Asertif Terhadap Keterampilan Komunikasi Interpersonal Pada Siswa*. 7(2), 1–8. Retrieved from https://ejournal2.undiksha.ac.id/index.php/jurnal_bk
- PendahuluanSalah Prayitno. (2017). *Layanan bimbingan Kelompok dan Konseling Kelompok (dasar dan profil)* (Y. Sartika (ed.)). Bogor: Ghalia Indonesia.
- Rahmani, D. A. (2025). Uji T-Student Dua Sampel Saling Berpasangan/Dependend (Paired Sample t – Test). *Jurnal Penelitian Ilmu Pendidikan Indonesia*, 4 (2), 568–576. Retrieved from <https://jpion.org/index.php/jpi>
- Rivan Saghita Pratama, N. A. Q. (2024). Optimalisasi Kinerja Atlet Melalui Pengelolaan Stress dengan Pendekatan Bimbingan dan Konseling. *Jurnal Psikologi Dan Bimbingan Konseling*, 8(3), 0–4.
- Salafudin, & Dewi, H. L. (2022). *Statistika Inferensial untuk Penelitian dan Pengembangan Pendidikan* (Edisi Pert). Jakarta: Kencana.
- Sari, D. P., & Komarudin, K. (2024). The Relationship Between Coping Strategies and Resilience for Students With People Pleaser Tendency. *Jurnal Indonesia Sosial Teknologi*, 5(9), 3360–3368. doi: 10.59141/jist.v5i9.1263
- Sholekah, A., Jawandi, A., & Putro, E. A. (2025). *Group Counseling Assertiveness Training Techniques to Reduce Students' People Pleaser Behavior*. 8(1), 1–8. Retrieved from <https://kawakib.kjii.org>
- Sugiyono. (2024a). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (2nd ed.). Bandung: Alfabeta.

- Sugiyono. (2024b). *Metode Penelitian Kuantitatif* (Setiyawami (ed.)). Bandung: Alfabeta.
- Sukma, D. (2018). *Rujukan Konsep Bimbingan Kelompok dan Konseling Kelompok Karya Prayitno*. 7(2), 49–54. doi: <https://doi.org/10.24036/02018728754-0-00>
- Wee, D. (2021). *Tegas Membangun Batas*. Bantul: Laksana.
- Widoyoko, E. P. (2025). *Teknik Penyusunan Instrumen Penelitian* (Edisi Revi). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Zahra Maulana Umar, Suci Prasasti, Prakoso, E. T. R., & Usmani Haryanti. (2024). Efektifitas Bimbingan Kelompok Menggunakan Teknik Asertif Untuk Meningkatkan Self Efficacy Pada Siswa Kelas Viii Smp N 2 Jenawi Karanganyar. *Jurnal Ilmiah Spirit*, 24(1), 76–83. doi: 10.36728/jis.v24i1.3306
- Zalika, F. R., & Nisa, A. T. (2024). The Relationship Between Self Boundaries and People-Pleasing Behavior in Islamic Guidance and Counseling Students at UIN Raden Mas Said Surakarta. *Jurnal Ilmu Dan Teknik Dakwah*, 12(2), 15–25. Retrieved from <https://jurnal.uin-antasari.ac.id/index.php/alhiwar/article/view/14355>

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Pra Penelitian



UNUGHA CILACAP
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN (FKIP)
Keputusan Kemendikbud RI Nomor : 264/E/O/2014 Tanggal 23 Juli 2014

Nomor : B/861/Ybk.041.8/TA/2025
Lampiran : -
Hal : Permohonan Observasi Skripsi

Kepada Yth.
Kepala SMP Ma'arif NU 1 Kemranjen
di -

Tempat

Assalamu'alaikum Wr.Wb.

Salam silaturahmi dan sejahtera kami sampaikan semoga kita senantiasa mendapatkan ridlo dan pertolongan dari Allah SWT dalam menjalankan aktivitas sehari-hari. Amin.

Sehubungan dengan tuntutan kebutuhan mahasiswa untuk mendapatkan pengalaman nyata di lapangan, maka Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali Cilacap menugaskan kepada mahasiswa kami:

Nama : Maratus Solihah
NIM : 22CI10025
Prodi : Bimbingan dan Konseling

Untuk mengadakan observasi terkait dengan skripsi yang sedang di kerjakannya dengan Judul "Efektivitas Konseling Kelompok dengan Teknik *Assertive Training* untuk Mereduksi Perilaku *People Pleasure* Siswa"

Berkenaan dengan hal tersebut, maka kami mengajukan permohonan kepada Kepala Sekolah untuk mengizinkan mahasiswa kami melaksanakan kegiatan tersebut.

Adapun mengenai hari, tanggal dan waktu pelaksanaannya yaitu hari Sabtu, 25 Oktober 2025 s.d Selesai.

Demikian surat ini kami sampaikan, atas bimbingan dan kerjasamanya disampaikan terimakasih.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb.

Cilacap, 23 Oktober 2025
Dekan



Dr. Khulaimata Zalfa, M.Pd.
F RNIK: 41 230714 012

UNIVERSITAS NAHDLATUL 'ULAMA AL GHAZALI CILACAP

Alamat : Jln. Kemerdekaan Barat No.17 Kesugihan 53274 Cilacap Jawa Tengah, [http:// www.unugha.ac.id](http://www.unugha.ac.id), E-mail : fkp@unugha.ac.id
Telp. : (0282) 695415, 695407, Fax : (0282) 695407

Lampiran 2. Surat Izin Validator Instrumen (1)



UNUGHA CILACAP
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN (FKIP)
Keputusan Kemendikbud RI Nomor : 264/E/O/2014 Tanggal 23 Juli 2014

Nomor : B/192/Ybk.041.8/TA/2026
Lampiran : 1 bendel
Hal : Permohonan Menjadi Validator

Kepada Yth.
Heny Kristiana Rahmawati, M.Pd.I.
di-
Tempat

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Salam silaturahmi kami sampaikan, semoga dalam menjalankan tugas kita selalu mendapatkan rahmat dan hidayah Allah Swt. Aamiin.

Sehubungan dengan akan dilaksanakannya penelitian dengan judul **"Efektifitas Konseling Kelompok dengan Teknik Asertive Training untuk Mereduksi Perilaku People Pleaser Siswa"** oleh mahasiswa kami:

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

Maka dengan ini kami memohon kesediaannya untuk dapat melakukan Validasi Angket yang akan digunakan dalam penelitian tersebut.

Demikian surat permohonan ini, atas perhatian dan kesediaannya disampaikan terimakasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.



Cilacap, 04 Februari 2026
Kepada Yth. Bapak/Ibu,

Dr. Khulaimata Zalfa, M.Pd.
NIK. 41 230714 012

Lampiran 3. Surat Izin Validator Instrumen (2)



UNUGHA CILACAP
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN (FKIP)
Keputusan Kemendikbud RI Nomor : 264/E/O/2014 Tanggal 23 Juli 2014

Nomor : B/193/Ybk.041.8/TA/2026
Lampiran : 1 bendel
Hal : Permohonan Menjadi Validator

Kepada Yth.
Yusuf Hasan Baharudin, M.Pd.I.
di-
Tempat

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Salam silaturahmi kami sampaikan, semoga dalam menjalankan tugas kita selalu mendapatkan rahmat dan hidayah Allah Swt. Aamiin.

Sehubungan dengan akan dilaksanakannya penelitian dengan judul **"Efektifitas Konseling Kelompok dengan Teknik Asertive Training untuk Mereduksi Perilaku People Pleaser Siswa"** oleh mahasiswa kami:

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

Maka dengan ini kami memohon kesediaannya untuk dapat melakukan Validasi Angket yang akan digunakan dalam penelitian tersebut.

Demikian surat permohonan ini, atas perhatian dan kesediaannya disampaikan terimakasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.



Cilacap, 04 Februari 2026
Kepada FKIP,

Dr. Khulaimata Zalfa, M.Pd.
NIK. 41 230714 012

Lampiran 4. Surat Izin Validator RPL



UNUGHA CILACAP
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN (FKIP)

Keputusan Kemendikbud RI Nomor : 264/E/O/2014 Tanggal 23 Juli 2014

Nomor : B/200/Ybk.041.8/TA/2026
Lampiran : 1 bendel
Hal : Permohonan Menjadi Validator

Kepada Yth.
Dr. Khulaimata Zalfa, M.Pd.
di-
Tempat

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Salam silaturahmi kami sampaikan, semoga dalam menjalankan tugas kita selalu mendapatkan rahmat dan hidayah Allah Swt. Aamiin.

Sehubungan dengan akan dilaksanakannya penelitian dengan judul **"Efektifitas Konseling Kelompok dengan Teknik Asertive Training untuk Mereduksi Perilaku People Pleaser Siswa"** oleh mahasiswa kami:

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

Maka dengan ini kami memohon kesediaannya untuk dapat melakukan Validasi RPL yang akan digunakan dalam penelitian tersebut.

Demikian surat permohonan ini, atas perhatian dan kesediaannya disampaikan terimakasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Nb : Hal-hal yang menjadi kebutuhan validator menjadi tanggungjawab mahasiswa.

Cilacap, 05 Februari 2026
Dekan FKIP.


Dr. Khulaimata Zalfa, M.Pd.
NIK. 41 230714 012

UNIVERSITAS NAHDLATUL 'ULAMA AL GHAZALI CILACAP

Alamat : Jl. Pangeran Diponegoro No. 17 Kesugihan 53274 Cilacap Jawa Tengah, <http://www.unugha.ac.id>, E-mail: fkp@unugha.ac.id
Telp. (0282) 695415, 695407, Fax (0282) 695407

Lampiran 5. Surat Izin Uji Coba Instrumen



UNUGHA CILACAP FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN (FKIP)

Keputusan Kemendikbud RI Nomor : 264/E/O/2014 Tanggal 23 Juli 2014

Nomor : B/266/Ybk.041.8/TA/2026
Lampiran : -
Hal : Permohonan Uji Angket

Kepada Yth.
Kepala MTs Al Hidayah Nusawungu
di –

Tempat

Assalamu'alaikum Wr.Wb.

Salam silaturahmi dan sejahtera kami sampaikan semoga kita senantiasa mendapatkan ridlo dan pertolongan dari Allah SWT dalam menjalankan aktivitas sehari-hari. Amin.

Sehubungan dengan tuntutan kebutuhan mahasiswa untuk mendapatkan pengalaman nyata di lapangan, maka Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali Cilacap menugaskan kepada mahasiswa kami :

Nama : Maratus Solihah
NIM : 22CI10025
Prodi : Bimbingan dan Konseling

Untuk mengadakan Uji Angket terkait dengan skripsi yang sedang di kerjakannya dengan Judul “Efektivitas **Konseling Kelompok dengan Teknik Assertive Training untuk Mereduksi Perilaku People Pleaser Siswa**”.

Berkenaan dengan hal tersebut, maka kami mengajukan permohonan kepada Bapak/Tbu untuk mengizinkan mahasiswa kami melaksanakan kegiatan tersebut.

Adapun mengenai hari, tanggal dan waktu pelaksanaannya yaitu **hari Senin, 16 Februari 2026 s.d Selesai.**

Demikian surat ini kami sampaikan, atas bimbingan dan kerjasamanya disampaikan terimakasih.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb.

Cilacap, 13 Februari 2026
Dekan,

Dr. Khulaimata Zalfa, M.Pd.
NIK. 41 230714 012

UNIVERSITAS NAHDLATUL 'ULAMA AL GHAZALI CILACAP

Alamat : Jln. Kemerdekaan Barat No.17 Kesugihan 53274 Cilacap Jawa Tengah, [http:// www.unugha.ac.id](http://www.unugha.ac.id), E-mail : fkp@unugha.ac.id
Telp. : (0282) 695415, 695407, Fax : (0282) 695407

Lampiran 6. Surat Izin Penelitian



UNUGHA CILACAP
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN (FKIP)
Keputusan Kemendikbud RI Nomor : 264/E/O/2014 Tanggal 23 Juli 2014

Nomor : B/433/Ybk.041.8/TA/2026
Lampiran : -
Hal : **Permohonan Penelitian Skripsi**

Kepada Yth.
Kepala SMP Ma'arif NU 01 Kemranjen
di -

Tempat

Assalamu'alaikum Wr.Wb.

Salam silaturahmi dan sejahtera kami sampaikan semoga kita senantiasa mendapatkan ridlo dan pertolongan dari Allah SWT dalam menjalankan aktivitas sehari-hari. Amin.

Sehubungan dengan tuntutan kebutuhan mahasiswa untuk mendapatkan pengalaman nyata di lapangan, maka Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali Cilacap menugaskan kepada mahasiswa kami:

Nama : **Maratus Solihah**
NIM : **22CI10025**
Prodi : **Bimbingan Dan Konseling**

Untuk mengadakan penelitian terkait dengan skripsi yang sedang di kerjakannya dengan Judul **"Efektivitas Konseling Kelompok dengan teknik Assertive Training untuk Mereduksi Perilaku People Pleaser Siswa"**

Berkenaan dengan hal tersebut, maka kami mengajukan permohonan kepada Bapak/Ibu untuk mengizinkan mahasiswa kami melaksanakan kegiatan tersebut.

Demikian surat ini kami sampaikan, atas bimbingan dan kerjasamanya disampaikan terimakasih.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb.



Cilacap, 13 April 2026
Koran,

Dr. Khulaimata Zalfa, M.Pd.
NRP. 41 230714 012

Lampiran 7. Lembar Penilaian Instrumen (1)

LEMBAR VALIDASI INSTRUMEN (ANGKET PEOPLE PLEASER)

Petunjuk :

1. Dimohon bapak/ibu berkenan penilaian dengan memberikan tanda ceklis pada kolom skala penilaian dengan pedoman sebagai berikut :
 - A. Lebih dari 75% item sesuai kriteria.
 - B. 50% - 75% item sesuai kriteria.
 - C. 25% - 50% item sesuai kriteria.
 - D. Kurang dari 25% item sesuai kriteria.
2. Jika Bapak/Ibu menganggap perlu ada perbaikan, mohon memberi keterangan pada bagian saran atau menuliskan langsung pada naskah instrumen.

No	Uraian	Skala Penilaian			
		A	B	C	D
1.	Item instrumen sudah sesuai dengan indikator	✓			
2.	Bahasa yang digunakan komunikatif		✓		
3.	Tata Bahasa yang digunakan sudah sesuai dengan kaidah Bahasa Indonesia yang baik dan benar		✓		
4.	Item instrumen tidak bias	✓			
5.	Format instrumen menarik untuk di baca		✓		
6.	Petunjuk menjawab mengisi instrumen sudah jelas	✓			
7.	Jumlah item instrumen sudah sesuai	✓			

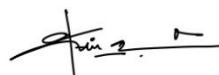
Kesimpulan :

- a. Dapat digunakan tanpa revisi
- b. Dapat digunakan dengan sedikit revisi
- c. Dapat digunakan dengan banyak revisi
- d. Belum dapat digunakan

Saran :

Secara garis besar sudah bagus. Hanya perlu dilakukan penyederhanaan redaksi di beberapa item, yaitu item nomor (6, 14, 26, 30, 38, 42, 46, 50, 52 & 60). Penyederhanaan dilakukan tanpa mengubah makna.

Cilacap, 9 Februari 2026
Validator Ahli



Heny Kristiana Rahmawati, M.Pd.I

Lampiran 8. Lembar Penilaian Instrumen (2)

LEMBAR VALIDASI INSTRUMEN (ANGKET PEOPLE PLEASER)

Petunjuk :

1. Dimohon bapak/ibu berkenan penilaian dengan memberikan tanda ceklis pada kolom skala penilaian dengan pedoman sebagai berikut :
 - A. Lebih dari 75% item sesuai kriteria.
 - B. 50% - 75% item sesuai kriteria.
 - C. 25% - 50% item sesuai kriteria.
 - D. Kurang dari 25% item sesuai kriteria.
2. Jika Bapak/Ibu menganggap perlu ada perbaikan, mohon memberi keterangan pada bagian saran atau menuliskan langsung pada naskah instrumen.

No	Uraian	Skala Penilaian			
		A	B	C	D
1.	Item instrumen sudah sesuai dengan indikator	✓			
2.	Bahasa yang digunakan komunikatif	✓			
3.	Tata Bahasa yang digunakan sudah sesuai dengan kaidah Bahasa Indonesia yang baik dan benar		✓		
4.	Item instrumen tidak bias	✓			
5.	Format instrumen menarik untuk di baca	✓			
6.	Petunjuk menjawab mengisi instrumen sudah jelas	✓			
7.	Jumlah item instrumen sudah sesuai	✓			

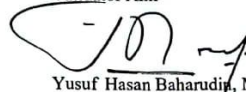
Kesimpulan :

- a) Dapat digunakan tanpa revisi
- b. Dapat digunakan dengan sedikit revisi
- c. Dapat digunakan dengan banyak revisi
- d. Belum dapat digunakan

Saran :

instrumen sudah siap di gunakan

Cilacap, 12 Februari 2026
Validator Ahli


Yusuf Hasan Baharudin, M.Pd.I

Lampiran 9. Lembar Penilaian RPL

LEMBAR PENILAIAN RPL KONSELING KELOMPOK

Judul Penelitian

Efektivitas Konseling Kelompok dengan Teknik *Assertive Training* untuk Mereduksi Perilaku *People Pleaser* Siswa

Petunjuk Penilaian

1. Bapak/Ibu dimohon berkenan memberikan penilaian terhadap Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL) Konseling Kelompok dengan memberikan tanda centang (✓) pada kolom penilaian yang sesuai. Skala penilaian yang digunakan adalah sebagai berikut:
A = Sangat Baik
B = Baik
C = Cukup
D = Kurang
2. Apabila Bapak/Ibu menilai masih diperlukan perbaikan, mohon memberi keterangan pada bagian saran.

No.	Aspek yang dinilai	A	B	C	D
1	Kesesuaian RPL dengan tujuan layanan konseling kelompok.	✓			
2	Kesesuaian RPL dengan karakteristik peserta didik		✓		
3	Kesesuaian topik layanan dengan permasalahan penelitian.		✓		
4	Ketepatan metode dan teknik (konseling kelompok dengan teknik <i>assertive training</i>)	✓			
5	Kesesuaian tahapan layanan (pembentukan, peralihan, inti, penutup).		✓		
6	Kejelasan uraian kegiatan pada setiap tahap layanan.		✓		
7	Kesesuaian media layanan dengan tujuan dan materi layanan (kartu <i>people pleaser</i>)		✓		
8	Kejelasan bentuk evaluasi layanan		✓		
9	Bahasa yang digunakan mudah dipahami dan komunikatif.	✓			
10	Sistematika penyusunan RPL.	✓			

Kesimpulan Penilaian

- a. RPL Bimbingan Kelompok dinyatakan:
- b. Dapat digunakan tanpa revisi
- c. Dapat digunakan dengan sedikit revisi
- d. Dapat digunakan dengan banyak revisi
- e. Belum dapat digunakan

Saran

1. Tambahkan waktu pelaksanaan sesi kencelng agar kencelng dapat memberi kesempatan tiap anggota kelompok untuk merespon. Minimal 40 menit tiap sesi
2. Tahap inti (kecpa) sesi 2 : tambahkan jumlah alat peraga yg terbuat. Bentuknya bisa berupa kartu yang dimainkan, misalnya 1) gambar uang ; 2) menggunakan barang pribadi ; 3) dlt ..
3. Lampiran sesi 2 : tambahkan tabel lembar komitmen asertif yang diberikan kencelng (jangan menyalin lembar komitmen), kembangkan tabel dan ketrampilan komitmen
4. Lampiran sesi 1 : tambahkan gambar foto people pleaser yg dikenal
5. Tambahkan identitas pengisi instrumen evaluasi proses dan yang berkepentingan pada akhir sesi (nama & foto & tanggal)

Cilacap,
Validator Ahli

Dr. Khuldimata Zalfa, M.Pd

Lampiran 10. Instrumen Penelitian

Angket Perilaku *People Pleaser*

Petunjuk Pengisian :

Angket ini digunakan untuk mengetahui kebiasaan anda dalam bersikap kepada orang lain. Bacalah setiap pernyataan dengan baik, lalu pilih jawaban yang paling sesuai dengan keadaan dan perasaan yang sebenarnya. Tidak ada jawaban benar atau salah. Isilah dengan jujur sesuai dengan apa yang anda alami sehari-hari.

Kriteria Penilaian:

1. Setuju, apabila pernyataan tersebut sesuai dengan kondisi Anda.
2. Sangat Setuju, apabila pernyataan tersebut sangat sesuai dengan kondisi Anda.
3. Tidak Setuju, apabila pernyataan tersebut kurang sesuai dengan kondisi Anda.
4. Sangat Tidak Setuju, apabila pernyataan tersebut sama sekali tidak sesuai dengan kondisi atau gambaran diri Anda.

IDENTITAS RESPONDEN

Nama :

Kelas :

Tanggal :

NO	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
1	Saya cenderung menyesuaikan diri agar orang lain menerima saya.				
2	Saya sering mengutamakan kebutuhan orang lain meskipun kebutuhan saya terabaikan.				
3	Saya merasa tidak enak hati jika harus menolak permintaan orang lain.				
4	Saya sering meminta maaf meskipun saya tidak melakukan kesalahan.				
5	Saya sering mengabaikan kebutuhan diri sendiri demi membantu orang lain.				
6	Saya memilih diam dan menyalahkan diri sendiri daripada mengatakan perasaan saya kepada orang lain				
7	Saya merasa bersalah ketika tidak bisa memenuhi permintaan orang lain.				

NO	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
8	Saya merasa tidak nyaman ketika harus berkata “tidak” kepada orang lain.				
9	Saya harus selalu menyenangkan orang lain bahkan dengan mengorbankan perasaan saya sendiri.				
10	Saya tidak boleh mengecewakan orang lain dengan gagal melakukan semua yang mereka harapkan dari saya, meskipun tuntutan tersebut berlebihan atau tidak masuk akal.				
11	Saya hampir tidak pernah membela diri di hadapan orang lain karena saya terlalu takut mendapat respons marah atau memprovokasi konfrontasi.				
12	Saya sering melakukan terlalu banyak untuk orang lain atau bahkan membiarkan diri saya dimanfaatkan agar saya tidak ditolak.				
13	Saya merasa bersalah ketika mengatakan “tidak” pada permintaan atau kebutuhan orang lain.				
14	Saya tetap menjaga kebutuhan pribadi meskipun orang lain meminta bantuan.				
15	Saya tetap menjaga kebutuhan pribadi meskipun orang lain meminta bantuan.				

Lampiran 11. Blue Print Sebelum dilaksanakan Uji Coba

No	Aspek	Indikator	No Item		Jumlah
			F	UF	
1.	People Pleaser Mindsets (Pola Pikir)	Merasa nilai diri ditentukan oleh bagaimana orang lain menilai.	1,32	2,31	4
		Percaya bahwa menolak permintaan membuat orang lain kecewa/marah.	3,34	4,33	4
		Memandang konflik sebagai ancaman yang harus dihindari.	5,36	6, 35	4
		Berusaha menjaga citra diri agar selalu disukai.	7,38	8,37	4
		Memprioritaskan kepuasan orang lain daripada kesejahteraan pribadi.	9,40	10,39	4
2.	People Pleaser Habits (Kebiasaan)	Kebiasaan kesulitan menolak permintaan	11,42	12,41	4
		Kebiasaan meminta maaf berlebihan	13,44	14,43	4
		Kebiasaan mengorbankan kebutuhan pribadi	15,46	16,45	4
		Kebiasaan memberi persetujuan tanpa mempertimbangkan dampak	17,48	18,47	4
		Kebiasaan ingin selalu diandalkan atau dianggap “baik”	19,50	20,49	4
3.	People Pleaser Feelings (Perasaan / Emosi)	Merasa cemas ketika membuat orang lain kecewa (takut dimarahi, dikritik, atau dianggap buruk jika menolak).	21,52	22,51	4
		Merasa bersalah ketika tidak memenuhi permintaan	23,54	24,53	4
		Takut tidak disukai jika tidak mengikuti kemauan orang lain	25,56	26,55	4
		Perasaan lega hanya jika orang lain puas	27,58	28,57	4
		Ketidaknyamanan ketika mengatakan “tidak”.	29,60	30,59	4
Total					60

Lampiran 12. RPL Konseling Kelompok

SMP MA'ARIF NU 01 KEMRANJEN
Jl. Balai Desa, Desa Sirau, Kec. Kemranjen, Kab. Banyumas
Provinsi Jawa Tengah, kode pos 53194

Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL) Konseling Kelompok Tahun Pelajaran 2025/2026

A	Komponen Layanan	Layanan Responsif
B	Bidang Layanan	Pribadi
C	Fungsi Layanan	Pengentasan
D	Tujuan Layanan	Setelah mengikuti layanan konseling kelompok sesi 1, konseli diharapkan mampu: 1. Memahami perilaku <i>people pleaser</i> . 2. Mengidentifikasi contoh perilaku <i>people pleaser</i> yang pernah dialami. 3. Menyadari dampak perilaku <i>people pleaser</i> terhadap diri sendiri.
F	Topik/Tema/Bahasan	Mengenali Perilaku <i>People Pleaser</i>
G	Sasaran Layanan	
H	Metode/Teknik	Teknik <i>Assertive Training</i>
I	Waktu	1 x 40 menit
J	Media/Alat Layanan	Alat Tulis, Kartu <i>People Pleaser</i>
K	Tanggal Pelaksanaan	Agustus 2026
L	Pertemuan	Ke-1
M	Tahap	
	Tahap Awal	1. Konselor mengucapkan salam, perkenalan, menanyakan kabar serta aktifitas yang telah dilakukan konseli hari ini. 2. Konselor memberi informasi tentang konseling kelompok. 3. Konselor menjelaskan kode etik dalam layanan. 4. Ice breaking ringan, yaitu meminta setiap siswa menyebutkan 1 kata yang menggambarkan perasaannya saat ini.
	Tahap Peralihan (<i>Transisi</i>)	1. Konselor menjelaskan gambaran singkat kegiatan sesi 2. Konselor mulai membicarakan pengalaman saat merasa terpaksa memenuhi permintaan orang lain. 3. Konselor membantu mengenali emosi yang muncul: takut ditolak, takut dianggap egois, atau cemas membuat orang kecewa. 4. Konselor menanyakan kesiapan anggota kelompok.
	Tahap Kerja / Integrasi	1. Konselor membagikan kartu <i>People Pleaser</i> yang berisi pernyataan atau situasi sehari-hari (misalnya:

		permintaan orang lain?"). Setiap anggota diminta membaca kartu yang diperoleh dan menceritakan pengalaman pribadi yang sesuai dengan isi kartu tersebut. 2. Setelah anggota berbagi pengalaman, konselor memfasilitasi diskusi kelompok untuk menggali pikiran-pikiran yang muncul dari situasi pada kartu, seperti: "Kalau aku menolak, nanti aku tidak disukai." 3. Konselor memberikan penguatan dengan memperkenalkan respon asertif melalui contoh kalimat penolakan yang sopan dan tegas. 4. Konselor menjelaskan perbedaan antara perilaku pasif, agresif, dan asertif dengan mengaitkan contoh pada kartu.
	Tahap Pengakhiran / Terminasi	1. Konselor memberitahu bahwa kegiatan akan berakhir 2. Konselor meminta agar konseli memberi kesimpulan atas kegiatan yang telah dilaksanakan. 3. Konselor mengajak refleksi terhadap pengalaman yang telah diperoleh selama sesi konseling. 4. Konselor membagikan dan mengumpulkan lembar refleksi sebagai evaluasi hasil sesi. 5. Konselor menyampaikan gambaran kegiatan sesi selanjutnya 6. Konselor menutup kegiatan dengan doa dan salam.
N	Evaluasi	
	Evaluasi Hasil	<i>Terlampir</i>
	Evaluasi Proses	<i>Terlampir</i>
O	Lampiran	1. Lembar Refleksi 2. Instrumen Evaluasi Proses 3. Kartu <i>People Pleaser</i>

Banyumas, 4 Mei 2026

Mengetahui,
Guru BK



Kurtubi, S.Pd

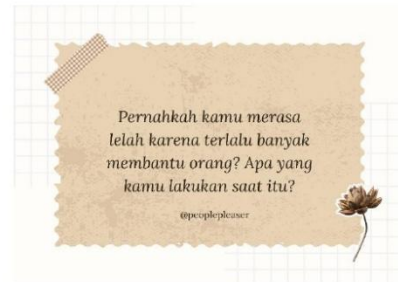
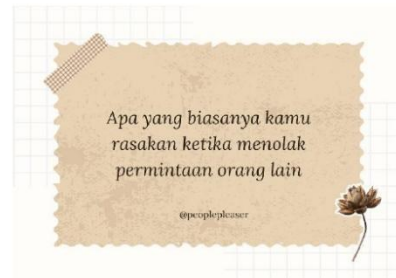
Mahasiswa



Maratus Solihah

Lampiran 3

KARTU PEOPLE PLEASER



SMP MA'ARIF NU 01 KEMRANJEN
Jl. Balai Desa, Desa Sirau, Kec. Kemranjen, Kab.Banyumas
Provinsi Jawa Tengah, kode pos 53194

Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL)
Konseling Kelompok
Tahun Pelajaran 2025/2026

A	Komponen Layanan	Layanan Responsif
B	Bidang Layanan	Pribadi
C	Fungsi Layanan	Pengentasan
D	Tujuan Layanan	Setelah mengikuti layanan konseling kelompok sesi 2, konseli diharapkan mampu: 1. Menyebutkan contoh kalimat penolakan secara asertif. 2. mempraktikkan respon asertif dalam situasi sederhana. 3. Menunjukkan peningkatan keberanian dalam menyampaikan pendapat.
F	Topik/Tema/Bahasan	Latihan Bersikap Asertif
G	Sasaran Layanan	
H	Metode/Teknik	Teknik <i>Assertive Training (Role Play)</i>
I	Waktu	1 x 40 menit
J	Media/Alat Layanan	-
K	Tanggal Pelaksanaan	Sabtu, 6 Mei 2026
L	Pertemuan	Ke-2
M	Tahap	
	Tahap Awal	1. Konselor mengucapkan salam, perkenalan, menanyakan kabar serta aktifitas yang telah dilakukan konseli hari ini. 2. Konselor mengingatkan kembali aturan kelompok.
	Tahap Peralihan (<i>Transisi</i>)	1. Konselor mengulas singkat hasil sesi 1 2. Konselor menjelaskan tujuan sesi 2 3. Ice breaking ringan berupa kegiatan tebak pola sederhana. Konselor menyampaikan beberapa petunjuk (<i>clue</i>) secara lisan, kemudian peserta didik diminta menebak jawaban yang sesuai. Kegiatan ini bertujuan untuk melatih fokus, konsentrasi, dan kesiapan berpikir peserta didik sebelum memasuki kegiatan inti berupa latihan perilaku asertif. 4. Konselor menanyakan kesiapan anggota kelompok.
	Tahap Kerja / Integrasi	1. Konselor menjelaskan jalannya role play, mengarahkan agar peserta menggunakan kalimat asertif dengan rumus sederhana (maaf/empati – alasan – penolakan – alternatif) agar peserta didik dapat

	belajar menyampaikan penolakan secara jelas, tegas, dan tetap menjaga hubungan sosial. Contoh konteks situasi: Seorang teman mengajak saya untuk bermain atau berjalan-jalan sepulang sekolah. Namun, pada saat yang sama saya memiliki tugas sekolah yang harus segera diselesaikan. kalimat asertif yang disampaikan konselor: "Saya ingin menemani kamu, tapi saat ini saya juga perlu menyelesaikan tugas saya, bagaimana kalau kita main di lain waktu?" 2. Konselor membagi peserta didik ke dalam kelompok kecil yang terdiri dari 2 orang (berpasangan). Jumlah kelompok disesuaikan dengan jumlah anggota kelompok konseling, yaitu 6 peserta menjadi 3 pasangan. 3. Anggota bermain peran berpasangan, satu anggota sebagai people pleaser (yang akan belajar bersikap asertif). Satu anggota lain berperan sebagai orang yang memberikan tekanan. 4. Konselor memberikan konteks situasi peran yang dekat dengan kehidupan sehari-hari peserta didik, antara lain: a. Konteks: Menggunakan Barang Pribadi Situasi: Teman ingin meminjam pulpen atau buku tanpa izin dan sering tidak mengembalikan. Jawaban Asertif: "Maaf, aku keberatan meminjamkan karena barang ini sedang aku pakai. Kalau mau, nanti setelah selesai aku bisa meminjamkannya." b. Konteks: Diminta Menemani Padahal Sedang Lelah Situasi: Teman meminta ditemani bermain atau berjalan-jalan, sementara peserta didik sedang lelah. Jawaban Asertif: "Aku senang kamu mengajakku, tapi sekarang aku sedang capek dan ingin istirahat. Mungkin besok atau lain waktu kita bisa main bersama." c. Konteks: Diajak ke Kantin Saat Jam Pelajaran Situasi: Teman mengajak ke kantin saat pelajaran masih berlangsung. Jawaban Asertif: "Aku mengerti kamu lapar, tapi sekarang masih jam pelajaran dan aku tidak ingin melanggar aturan. Lebih baik kita ke kantin saat jam istirahat." 5. Peserta didik lain memberikan tanggapan sederhana (apakah teman yang lain sudah mempraktikkan secara asertif). 6. Konselor mengamati dan memberikan umpan balik positif.
Tahap Pengakhiran / Terminasi	1. Konselor memberitahu bahwa kegiatan akan berakhir 2. Konselor meminta agar konseli memberi kesimpulan atas kegiatan yang telah dilaksanakan.

		3. Konselor mengajak refleksi terhadap pengalaman yang telah diperoleh selama sesi konseling. 4. Konselor membagikan dan mengumpulkan lembar refleksi sebagai evaluasi hasil sesi. 5. Konselor menyampaikan gambaran kegiatan sesi selanjutnya 6. Konselor menutup kegiatan dengan doa dan salam.
N	Evaluasi	
	Evaluasi Hasil	<i>Tertampir</i>
	Evaluasi Proses	<i>Tertampir</i>
O	Lampiran	1. Lembar Refleksi 2. Instrumen Evaluasi Proses

Banyumas, 6 Mei 2026

Mengetahui,
Guru BK



Kurtubi, S.Pd

Mahasiswa



Maratus Solihah

SMP MA'ARIF NU 01 KEMRANJEN
Jl. Balai Desa, Desa Sirau, Kec. Kemranjen, Kab Banyumas
Provinsi Jawa Tengah, kode pos 53194

Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL)
Konseling Kelompok
Tahun Pelajaran 2025/2026

A	Komponen Layanan	Layanan Responsif
B	Bidang Layanan	Pribadi
C	Fungsi Layanan	Pengentasan
D	Tujuan Layanan	Setelah mengikuti layanan konseling kelompok sesi 3, konseli diharapkan mampu: 1. Merefleksikan pengalaman menerapkan perilaku asertif. 2. Menyusun komitmen pribadi untuk menerapkan perilaku asertif dalam kehidupan sehari-hari. 3. Menunjukkan peningkatan kepercayaan diri dalam menyampaikan pendapat dan penolakan secara sopan.
F	Topik/Tema Bahasan	Penguatan dan Komitmen Perilaku Asertif
G	Sasaran Layanan	
H	Metode Teknik	Teknik <i>Assertive Training</i>
I	Waktu	1 x 40 menit
J	Media/Alat Layanan	Pena, Lembar Komitmen Perilaku Asertif
K	Tanggal Pelaksanaan	Kamis, 4 Mei 2026
L	Pertemuan	Ke-3
M	Tahap	
	Tahap Awal	1. Konselor mengucapkan salam, perkenalan, menanyakan kabar serta aktifitas yang telah dilakukan konseli hari ini. 2. Konselor menjelaskan tujuan sesi 3.
	Tahap Peralihan (Transisi)	1. Konselor meminta setiap peserta didik menyebutkan satu kata yang menggambarkan perasaan mereka setelah mengikuti sesi sebelumnya. 2. Konselor mengaitkan jawaban peserta dengan kesiapan mengikuti kegiatan inti.
	Tahap Kerja / Integrasi	1. Konselor mengajak peserta didik merefleksikan pengalaman role play pada sesi sebelumnya. 2. Konselor memfasilitasi diskusi tentang perubahan pemahaman dan perasaan setelah belajar bersikap asertif. 3. Konselor membagikan lembar komitmen perilaku asertif. 4. Peserta didik menuliskan: a. Situasi yang sering membuat mereka sulit menolak

		b. Kalimat asertif yang akan digunakan c. Komitmen untuk menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari 5. Beberapa peserta didik diberi kesempatan untuk membacakan komitmennya secara sukarela. 6. Konselor memberikan penguatan dan umpan balik positif.
	Tahap Pengakhiran / Terminasi	1. Konselor memberitahu bahwa kegiatan akan berakhir 2. Konselor meminta agar konseli memberi kesimpulan atas kegiatan yang telah dilaksanakan. 3. Konselor mengajak refleksi terhadap pengalaman yang telah diperoleh selama sesi konseling. 4. Konselor menegaskan pentingnya konsistensi dalam menerapkan perilaku asertif. 5. Konselor menutup kegiatan dengan doa dan salam.
N	Evaluasi	
	Evaluasi Hasil	<i>Terlampir</i>
	Evaluasi Proses	<i>Terlampir</i>
O	Lampiran	1. Lembar Refleksi 2. Instrumen Evaluasi Proses 3. Lembar Komitmen Perilaku Asertif

Banyumas, 7 Mei 2026

Mengetahui,
Guru BK



Kurtubi, S.Pd

Mahasiswa



Maratus Solihah

LEMBAR KOMITMEN PERILAKU ASERTIF

Nama :

Kelas :

Tanggal :

1. Situasi yang Sering Saya Alami

Contoh: Saya sering diminta teman untuk menemaninya ke kantin saat jam Pelajaran

Jawab :

.....
.....

2. Kalimat Asertif yang Akan Saya Gunakan (menggunakan rumus: maaf/empati – alasan – penolakan – alternatif)

Contoh: “Maaf, aku mengerti kamu ingin ke kantin, tapi sekarang masih jam pelajaran dan aku ingin tetap di kelas. Kita ke kantin saat jam istirahat saja.”

Jawab :

.....
.....

3. Komitmen Tindakan (janji diri untuk menerapkan perilaku asertif)

Contoh : Saya berkomitmen untuk berani menyampaikan penolakan secara sopan dan tidak memaksakan diri mengatakan “iya”

Jawab :

.....
.....

Lampiran 13. Jadwal Kegiatan Penelitian

No.	Tanggal	Kegiatan
1.	23 Oktober 2025	Mengantar surat izin pra penelitian.
2.	25 Oktober 2025	Observasi dan wawancara dengan guru BK dan siswa.
3.	4 Februari 2026	Mengantar surat uji coba angket
4.	24 Februari 2026	Uji coba angket
5.	13 April 2026	Mengantar surat izin penelitian
6.	15 April 2026	Menemui kepala sekolah
7.	16 April 2026	Pelaksanaan <i>pretest</i> / menyebarkan angket ke siswa kelas VII
8.	5 Mei 2026	Pelaksanaan layanan konseling kelompok pertemuan pertama dengan tema "Mengenal Perilaku <i>People Pleaser</i> "
9.	6 Mei 2026	Pelaksanaan layanan konseling kelompok pertemuan ke-2 dengan tema "Latihan Bersikap Assertif"
10.	7 Mei 2026	Pelaksanaan layanan konseling kelompok pertemuan ke-3 dengan tema "Penguatan dan Komitmen Perilaku Assertif", serta pelaksanaan <i>posttest</i> ke 6 siswa yang telah melaksanakan layanan konseling kelompok
11.	8 Mei 2026	Pengolahan data

Lampiran 14. Hasil Uji Validitas Butir Instrumen

No Butir Soal	R Hitung	Keterangan
1	-0,129	Tidak Valid
2	0,153	Tidak Valid
3	0,422	Valid
4	-0,094	Tidak Valid
5	0,109	Tidak Valid
6	0,201	Tidak Valid
7	0,143	Tidak Valid
8	-0,121	Tidak Valid
9	0,448	Valid
10	-0,047	Tidak Valid
11	0,393	Valid
12	-0,019	Tidak Valid
13	0,382	Valid
14	0,248	Tidak Valid
15	0,576	Valid
16	0,408	Valid
17	0,055	Tidak Valid
18	0,156	Tidak Valid
19	0,143	Tidak Valid
20	0,213	Tidak Valid
21	-0,004	Tidak Valid
22	-0,042	Tidak Valid
23	0,601	Valid
24	0,060	Tidak Valid
25	0,188	Tidak Valid
26	0,192	Tidak Valid
27	0,048	Tidak Valid
28	-0,192	Tidak Valid
29	0,370	Valid
30	0,088	Tidak Valid
31	0,224	Tidak Valid
32	0,197	Tidak Valid
33	0,244	Tidak Valid
34	0,081	Tidak Valid
35	0,139	Tidak Valid
36	0,135	Tidak Valid
37	0,076	Tidak Valid
38	0,316	Tidak Valid
39	-0,049	Tidak Valid

40	0,508	Valid
41	0,245	Tidak Valid
42	0,538	Valid
43	0,236	Tidak Valid
44	0,316	Tidak Valid
45	0,377	Valid
46	0,339	Valid
47	0,048	Tidak Valid
48	-0,256	Tidak Valid
49	0,138	Tidak Valid
50	0,079	Tidak Valid
51	0,234	Tidak Valid
52	0,209	Tidak Valid
53	0,085	Tidak Valid
54	0,473	Valid
55	0,084	Tidak Valid
56	0,390	Valid
57	-0,080	Tidak Valid
58	-0,121	Tidak Valid
59	0,087	Tidak Valid
60	0,335	Valid

Lampiran 15. Hasil Uji Reliabilitas

Skala	Koefisien Reliabilitas	Kriteria
<i>People Pleaser</i>	0,776	Tinggi

Lampiran 16. Data Pretst Seluruh Responden

RES	P 1	P 2	P 3	P 4	P 5	P 6	P 7	P 8	P 9	P 10	P 11	P 12	P 13	P 14	P 15	TOTAL
SA	2	1	4	1	2	1	1	4	1	2	2	1	3	3	2	30
KSR	2	1	3	3	3	4	4	3	4	2	4	3	2	2	2	42
DSA	3	2	3	2	3	4	4	3	3	2	2	3	3	2	2	41
AFA	3	4	4	2	4	3	3	3	3	4	4	1	3	3	3	47
MAA	3	2	4	4	3	4	4	4	4	3	2	3	4	1	1	46
LZA	3	3	4	3	4	4	3	2	4	3	1	2	3	3	3	45
KWY	3	2	4	2	4	4	3	3	3	3	4	3	2	2	2	44
BRP	3	2	4	3	2	4	4	3	2	4	3	4	3	2	1	44
AZA	3	2	4	2	2	4	4	3	3	3	3	4	3	2	2	44
MB	3	3	3	3	4	3	3	2	2	3	2	2	3	3	3	42
RHP	3	2	4	4	2	3	2	2	2	2	4	4	3	2	2	41
R	3	2	4	4	3	2	1	3	4	2	4	2	1	3	2	40
RPP	3	3	4	2	2	3	3	3	2	2	3	2	3	2	2	39
PMD	3	3	2	1	2	4	3	1	2	2	1	1	4	1	2	32
NHD	3	2	3	2	3	4	4	3	3	2	3	4	4	4	4	48
MNI	2	1	3	4	2	3	3	2	1	1	2	1	3	3	3	34
ZM	3	3	4	2	2	2	3	3	2	3	4	4	3	2	2	42
AS	3	4	2	1	2	3	4	1	2	2	1	3	4	1	2	35
MFA	2	2	3	2	2	3	3	2	2	2	2	3	3	3	4	38
SDC	2	2	3	2	2	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	38
NAM	3	2	3	2	2	2	2	3	1	4	1	1	2	1	3	32
RM	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	1	2	3	1	2	31
ZAM	3	2	4	4	3	4	2	3	1	2	2	1	2	3	3	39
MNFFH	4	3	4	3	4	4	4	4	3	2	1	1	1	1	1	40
AKR	3	1	4	4	3	4	3	3	3	3	4	3	3	2	1	44
AIM	3	4	3	3	3	3	3	3	1	2	2	1	2	4	4	41
LAR	2	1	3	3	2	3	3	4	1	2	2	3	3	4	4	40
AUR	2	2	3	2	3	2	2	3	3	2	2	2	3	3	3	37
NAK	3	3	3	4	2	2	3	2	2	2	2	2	3	1	1	35
NA	4	3	4	3	2	2	3	3	2	2	1	1	3	1	1	35
RZA	3	2	3	2	4	3	3	3	4	3	3	3	4	4	4	48
A	2	3	3	4	3	4	4	2	4	3	2	2	2	1	1	40
FFN	4	1	4	2	2	2	4	4	4	2	2	2	4	1	2	40
AF	4	2	4	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	42
DAF	2	3	4	2	4	3	3	3	3	2	2	3	2	2	3	41
AIF	4	2	4	3	4	2	2	3	4	4	4	4	2	4	4	50
BPIN	4	2	4	4	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	44
Y	3	2	4	3	3	3	4	4	3	2	2	3	3	3	3	45
MFD	3	3	4	3	3	2	4	4	3	4	3	1	2	1	2	42
FA	3	2	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	4	4	49
HRS	3	2	4	3	2	4	2	4	2	3	2	2	4	2	2	41
IAS	2	3	4	4	3	4	4	3	4	3	3	3	3	3	4	50
KA	3	1	3	2	2	3	3	3	2	3	2	2	3	3	2	37
KRAF	3	2	4	2	2	3	3	2	3	1	4	1	3	4	2	39
SAI	4	1	4	4	1	2	4	4	1	1	2	1	3	2	2	36
DAK	3	4	3	3	3	3	4	3	4	4	3	4	2	4	4	51
APP	3	2	3	3	2	2	3	3	3	4	3	3	3	4	4	45

MSD	3	2	2	2	2	2	2	3	2	4	4	3	1	3	3	38
SA	2	2	2	3	3	2	2	3	3	2	3	2	3	2	2	36
RDKS	3	2	3	2	3	3	2	3	2	2	2	4	2	3	3	39
AR	4	4	4	2	2	4	4	2	3	4	3	4	3	3	3	49
LDAA	3	2	3	2	2	4	3	2	3	3	1	3	2	1	1	35
SAZ	3	1	3	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	33
KSN	3	1	3	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	33
ZAK	3	1	3	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	33
S	3	2	3	3	2	3	2	3	2	2	2	2	3	2	2	36
YR	3	2	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	2	3	2	36
MAW	3	2	3	2	1	3	3	3	1	3	3	2	2	2	1	34
AFD	3	2	2	2	4	3	1	1	1	2	2	2	2	2	2	31
FNF	4	2	2	4	2	4	2	3	2	2	2	2	2	2	2	37
RZA	3	4	4	3	2	4	2	2	2	1	1	2	1	2	4	37
MAH	3	3	3	3	3	3	3	2	1	3	3	3	2	3	2	40
MIR	4	4	3	3	3	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	54
ACR	3	2	3	4	1	4	2	2	3	1	2	4	3	4	1	39
MGP	3	2	2	4	4	3	4	3	2	4	4	3	3	4	3	48
AR	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	2	3	4	3	3	48
ELMZ	3	2	3	2	3	2	3	3	2	2	3	3	2	2	2	37
ABM	3	3	4	4	3	3	4	4	4	3	4	2	3	1	1	46
AYR	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	2	2	3	3	3	45
MLFH	2	4	3	4	1	4	2	3	1	2	4	3	4	2	4	43
BSWK	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	42
RTN	3	2	4	1	4	3	2	3	3	4	2	1	2	4	4	42
HCR	3	2	3	2	2	3	3	3	3	4	2	1	4	3	3	41
F	2	2	3	3	2	3	3	3	2	2	2	2	2	3	2	36
AAR	3	3	3	2	3	2	2	3	3	1	1	3	3	2	1	35
S	2	2	4	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	38
FQ	3	3	3	2	3	2	2	3	2	3	1	1	3	3	3	37
RBDN	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	34
MAN	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	2	2	3	39
AMA	3	2	3	2	2	2	4	4	1	3	2	1	4	3	3	39
IAA	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	2	1	2	38
HF	2	2	4	3	1	3	2	2	1	3	1	4	1	2	2	33
I	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	2	2	39
MAKA	3	2	3	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	34
FAA	3	2	3	3	2	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	39
EAR	3	2	3	3	2	2	3	3	2	2	2	1	3	2	2	35
IFH	3	2	2	2	1	3	1	2	3	3	3	3	3	3	2	36
AFN	3	2	4	2	3	4	2	3	2	3	1	1	2	1	1	34
SKA	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	1	2	1	26
R	3	2	3	3	2	2	4	1	2	2	2	2	1	2	2	33
MBH	3	2	3	2	2	3	4	3	3	3	2	2	4	1	2	39
ILA	3	3	4	3	3	4	3	4	2	3	3	1	3	2	1	42
RR	3	3	3	3	2	3	2	2	4	2	2	2	4	2	2	39

Lampiran 17. Hasil pretest 6 siswa tertinggi

No Item	Nama Responden					
	AIF	FA	IAS	DAK	AR	MIR
Item 1	4	3	4	2	4	4
Item 2	4	4	4	4	2	4
Item 3	4	4	4	4	4	4
Item 4	4	4	4	2	4	4
Item 5	3	3	4	4	2	4
Item 6	4	4	3	4	3	4
Item 7	3	4	2	4	3	4
Item 8	3	3	4	4	4	4
Item 9	3	4	4	2	3	4
Item 10	4	2	4	4	3	4
Item 11	4	3	3	4	4	3
Item 12	4	4	4	2	3	3
Item 13	4	4	4	3	4	4
Item 14	2	3	2	4	3	4
Item 15	4	3	2	4	3	2
Total	50	49	50	51	49	54

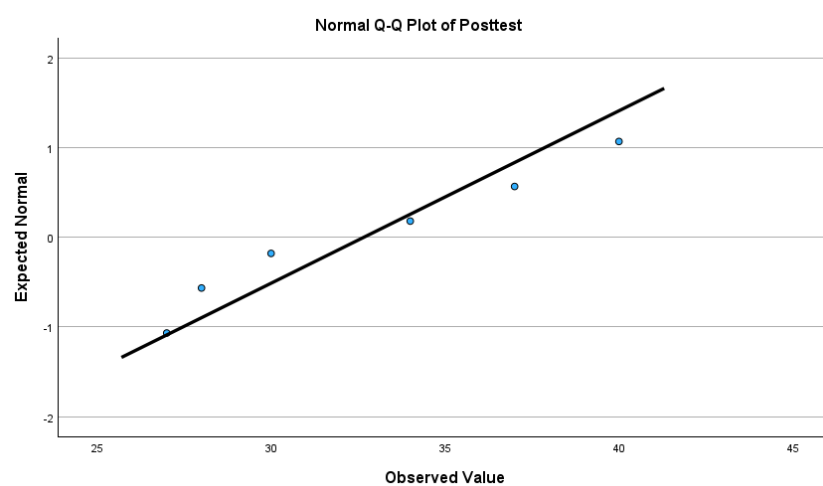
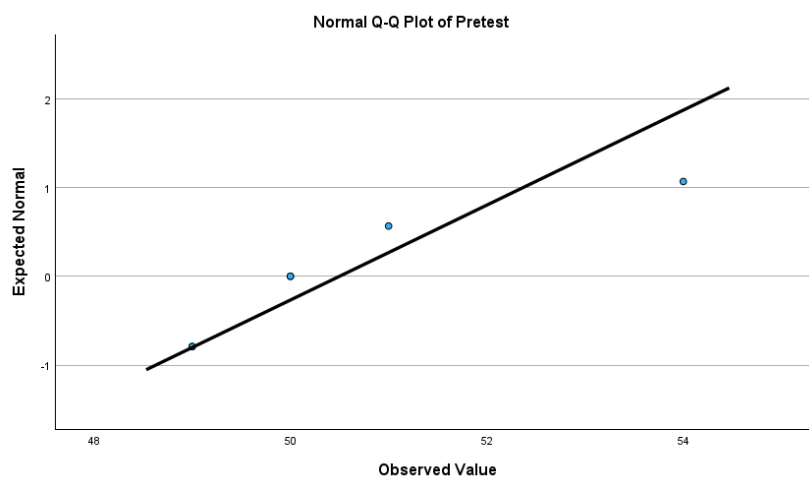
Lampiran 18. Hasil posttest 6 siswa tertinggi

No Item	Nama Responden					
	AIF	FA	IAS	DAK	AR	MIR
Item 1	4	2	3	2	3	3
Item 2	2	2	1	2	2	2
Item 3	3	3	3	3	3	2
Item 4	3	3	2	3	3	4
Item 5	2	2	2	1	2	4
Item 6	1	2	1	1	3	2
Item 7	1	2	2	2	2	3
Item 8	2	3	3	3	3	2
Item 9	2	2	2	3	2	4
Item 10	2	2	3	4	2	3
Item 11	2	2	1	3	2	1
Item 12	2	2	1	3	2	4
Item 13	1	2	2	3	3	2
Item 14	1	1	1	2	1	1
Item 15	1	1	1	2	1	3
Jumlah	28	30	27	37	34	40

Lampiran 19. Hasil Uji Normalitas

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pretest	.272	6	.187	.815	6	.080
Posttest	.196	6	.200 [*]	.933	6	.605

Lampiran 20. Hasil Uji Normalitas Q-Q Plot



Lampiran 21. Hasil Uji Paired Sample T-Test

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pretest	50.5000	6	1.87083	.76376
	Posttest	32.6667	6	5.20256	2.12394

Paired Samples Test

		Paired Differences				Significance			
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	
					Lower	Upper			One-Sided p
Pair 1	Pretest - Posttest	17.83333	4.07022	1.66166	13.56190	22.10476	10.732	5	<.001
									Two-Sided p
									<.001

Lampiran 22. Dokumentasi Kegiatan

Uji Coba Angket 24 Februari 2026



Observasi dan Wawancara 25 Oktober 2025



Wawancara Guru BK



Wawancara Siswa

Pelaksanaan Penelitian 16 April – 7 Mei 2026



Pretest



Pretest



Treatment ke-1



Treatment ke-2



Treatment ke-3



Posttest

DAFTAR RIWAYAT HIDUP



Nama : Maratus Solihah

Jenis Kelamin : Perempuan

Tempat, Tanggal Lahir : Cilacap, 02 Februari 2005

Agama : Islam

Alamat : Danasri Lor RT 02/06, Nusawungu, Cilacap

Alamat E-Mail : solihahmaratus655@gmail.com

Riwayat Pendidikan :

1. 2011- 2016 : SDN Sikanco 01
2. 2017-2019 : MTs Darussalam
Nusawungu
3. 2020-2021 : MA MINAT
Kesugihan
4. 2022- Sekarang: UNUGHA Cilacap