



KONSELING KELOMPOK TEKNIK *ASSERTIVENESS TRAINING* UNTUK MEREDUKSI PERILAKU *PEOPLE PLEASER* SISWA

Anik Sholekah¹, Ahmad Jawandi², Eko Adi Putro³

^{1,2,3} Bimbingan Konseling, Universitas Slamet Riyadi, Surakarta, Jawa Tengah, Indonesia

*Penulis koresponden, e-mail: aniksholekah@unisri.ac.id.

Abstract: The purpose of this study was to determine the effectiveness of group counseling services with assertiveness training techniques in reducing people pleaser behavior in class XI D3 students of SMA Negeri Colomadu in the 2024/2025 academic year. People pleasers are individuals who tend to prioritize the needs of others above themselves, find it difficult to refuse requests, are afraid of being shunned, and often ignore personal happiness in order to gain acceptance and approval from others. The research method used was an experiment with a one group pretest-posttest design. The subjects of this study were 8 class XI D3 students selected by purposive sampling. The instrument used in this study was a questionnaire that measured the level of people pleaser behavior of students before and after being given group guidance with assertiveness training techniques. The data obtained were analyzed using the t-test, the sig. value was $0.012 < 0.05$, so H_0 was rejected and H_a was accepted. The results showed that there was a significant decrease in people pleaser behavior of students after participating in group counseling with assertiveness training techniques. So it can be concluded that there is an average difference between before and after the treatment is given, which means that group counseling with assertiveness training techniques is effective in reducing people pleaser behavior of class XI D3 students of SMA N Colomadu in the 2024/2025 Academic Year. This study is expected to contribute to the development of guidance and counseling programs in schools in order to improve positive student behavior.

Keywords: Group Counseling; Assertiveness Training; People Pleaser

Abstrak: Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas layanan konseling kelompok dengan teknik assertiveness training mampu mereduksi perilaku people pleaser pada peserta didik kelas XI D3 SMA Negeri Colomadu tahun pelajaran 2024/2025. People pleaser merupakan individu yang cenderung mengutamakan kebutuhan orang lain di atas dirinya sendiri, merasa sulit menolak permintaan, takut dijauhi, dan sering mengabaikan kebahagiaan pribadi demi mendapatkan penerimaan serta persetujuan dari orang lain. Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen dengan desain one group pretest-posttest. Subjek penelitian ini adalah 8 peserta didik kelas XI D3 yang dipilih secara purposive sampling. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket yang mengukur tingkat perilaku people pleaser peserta didik sebelum dan sesudah diberikan bimbingan kelompok dengan teknik assertiveness training. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan uji t diketahui nilai sig. adalah sebesar $0,012 < 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat

penurunan yang signifikan perilaku *people pleaser* peserta didik setelah mengikuti konseling kelompok dengan teknik *assertiveness training*. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan rata-rata antara sebelum dan sesudah diberikannya *treatment*, yang artinya konseling kelompok dengan teknik *assertiveness training* efektif untuk mereduksi perilaku *people pleaser* siswa kelas XI D3 SMA N Colomadu Tahun Pelajaran 2024/2025. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan program bimbingan dan konseling di sekolah dalam rangka meningkatkan perilaku positif peserta didik.

Kata Kunci: Konseling Kelompok; Teknik *Assertiveness Training*; *People Pleaser*

PENDAHULUAN

Sekolah sebagai lingkungan pendidikan memiliki peran yang sangat penting dalam perkembangan sosial dan emosional remaja. Saat masa remaja, individu mengalami berbagai tantangan dalam membentuk identitas diri dan menjalin hubungan sosial yang sehat. Sebagai upaya menjalin hubungan sosial, individu remaja akan berusaha menyesuaikan lingkungannya untuk dapat diterima dengan baik oleh teman sebayanya. Remaja cenderung mencari identitas sosial yang mereka anggap sesuai dengan lingkungan sekitar, termasuk dalam hal interaksi dan hubungan dengan teman sebaya. Ketika fase ini, peran teman sebaya sangat besar dalam membentuk sikap dan perilaku mereka. Seorang individu seringkali memerlukan pengakuan dari teman sebayanya. Dalam hubungan sosial, remaja juga sering dihadapkan pada dinamika yang melibatkan tekanan sosial, ekspektasi dari orang lain, dan upaya untuk menjaga keharmonisan dalam kelompok sosial mereka.

Perilaku seperti ini sering disebut dengan *people pleaser*, di mana individu berusaha keras untuk menyenangkan orang lain dan menghindari konflik, meskipun terkadang hal tersebut mengabaikan kebutuhan atau perasaan pribadi mereka. *People pleaser* adalah individu yang memiliki kecenderungan untuk menyenangkan orang lain, meskipun harus mengorbankan kepentingan atau kebahagiaan dirinya sendiri, mereka sangat peduli terhadap pendapat orang lain tentang dirinya dan sering kali dikenal sebagai pribadi yang selalu berusaha membuat orang lain merasa nyaman atau puas, (Devina and Murdiana, 2024). Semakin seseorang memiliki kecenderungan untuk menjadi *people pleaser*, semakin rendah rasa percaya diri yang dimiliki. Hal ini terjadi karena ia berusaha keras untuk mengikuti standar lingkungan agar diterima. Meskipun terlihat positif, perilaku ini sebenarnya dapat memberikan dampak negatif yang cukup signifikan. Salah satu dampaknya adalah hilangnya identitas diri, karena fokus seseorang terlalu tertuju pada memenuhi harapan orang lain hingga mengabaikan kebutuhannya sendiri. Selain itu, perilaku ini juga dapat menyebabkan hubungan yang tidak sehat, di mana orang lain mungkin memanfaatkan sifat tersebut untuk keuntungan pribadi. Akibatnya, seorang *people pleaser* sering kali merasa sulit untuk mengungkapkan pendapat atau idenya secara terbuka.

Berdasarkan hasil wawancara dengan siswa kelas XI D3 saat peneliti PLP di SMA N Colomadu pada 12 September sampai 12 Desember 2024, siswa menjelaskan sering merasa tidak enak dan tidak bisa menolak jika orang lain meminta bantuan walaupun sebenarnya tidak ingin dan sedang sibuk, karena takut jika mengecewakan dan kemudian diabaikan. Disisi lain, siswa memaparkan bahwa kelasnya dianggap sebagai kelas yang bermasalah oleh lingkungannya, sehingga membuat siswa dalam kelas tersebut dituntut harus menyesuaikan antar teman sebayanya di dalam kelas maupun luar kelas. Berdasarkan hasil angket identifikasi

awal masalah *people pleaser* siswa kelas XI D3, jumlah siswa yang memiliki kecenderungan perilaku *people pleaser* dengan kategori sedang 40,625%, tinggi 56,25% dan sangat tinggi 3,125%. Respon tertinggi dalam angket adalah siswa memiliki perasaan bersalah ketika tidak bisa membantu orang lain karena takut mengecewakan karena mereka tidak ingin terjadi konflik. Hasil wawancara bersama Guru BK SMA N Colomadu menjelaskan bahwa perilaku *people pleaser* memang merupakan hal umum terjadi pada siswa di SMA N Colomadu terutama usia yang remaja saat ini. Beliau menjelaskan bahwa *people pleaser* pada siswa XI D3 membuat lingkungan pertemanan menjadi mudah menimbulkan konflik antar temannya serta hubungan yang tidak sehat karena mereka menjadi sulit menyampaikan ide dan pendapatnya. Sejauh ini, dari guru BK belum adanya intervensi spesifik melalui konseling terhadap perilaku tersebut, melainkan hanya memberikan pemahaman melalui bimbingan klasikal.

Oleh karena itu, diperlukan intervensi yang efektif untuk membantu siswa mengatasi perilaku *people pleaser* ini, salah satunya melalui konseling kelompok dengan menggunakan teknik *assertiveness training*. Konseling kelompok adalah layanan konseling individu yang dilakukan dalam kelompok, di mana klien menerima umpan balik berupa tanggapan dan pengalaman dari anggota lain untuk mengatasi ketakutan berbicara sekaligus mendorong interaksi yang lebih aktif (Meutia et al., 2022). Sedangkan *assertive training* merupakan teknik dalam konseling behavioral yang menitik beratkan pada kasus yang mengalami kesulitan dalam perasaan yang tidak sesuai dalam menyatakannya. Dengan penerapan *assertiveness training* melalui *role play*, individu dapat secara langsung mempraktikkan keterampilan ini dalam situasi yang realistis. Teknik tersebut tidak hanya memberikan pengalaman praktis, tetapi juga membangun rasa percaya diri dalam menyampaikan pendapat dan batasan secara tegas namun tetap menghormati orang lain. *Assertiveness training* efektif dalam mengubah pola perilaku maladaptif menjadi lebih adaptif dengan memperkuat kemampuan individu untuk berkomunikasi tegas tanpa merugikan diri sendiri atau orang lain.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang efektivitas konseling kelompok dengan teknik *assertiveness training* untuk mereduksi perilaku *people pleaser* pada kelas XI D3 SMA N Colomadu Tahun Pelajaran 2024/2025

METODE

Metode penelitian yang digunakan ialah kuantitatif. Analisis data bersifat kuantitatif atau statistik dengan tujuan menguji hipotesis yang telah ditentukan yaitu “Konseling kelompok teknik *assertiveness training* efektif untuk mereduksi perilaku *people pleaser* pada kelas XI D3 SMA N Colomadu Tahun Pelajaran 2024/2025”. Desain penelitian yang digunakan adalah pre-eksperimental *one group pre-test post-test design*, yang melibatkan satu kelompok subjek yang diukur pada variabel tertentu sebelum (*pre-test*) dan sesudah perlakuan (*post-test*). Perubahan yang terjadi pada variabel tersebut dianalisis untuk menentukan efek perlakuan. Peneliti akan membagikan angket dua kali, yaitu sebelum dan sesudah perlakuan, untuk melihat perbedaannya. Populasi dalam penelitian ini adalah 32 peserta didik, dan pengambilan sampel dengan teknik *purposive sampling*, yang melibatkan 8 orang berdasarkan pertimbangan peneliti. Teknik pengumpulan data meliputi wawancara semi terstruktur dan angket. Instrumen angket diuji validitas dan reliabilitasnya, sedangkan analisis data dilakukan dengan menggunakan uji *wilcoxon*. Dengan uji analisis data ini akan diketahui hasil perbandingan perilaku siswa antara sebelum dan sesudah diberikan perlakuan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Penelitian ini bertujuan untuk mengukur efektivitas konseling kelompok dengan teknik assertiveness training dalam mereduksi perilaku people pleaser pada siswa kelas XI D3 SMA N Colomadu tahun pelajaran 2024/2025. Penelitian ini dilakukan dalam tiga pertemuan. Tahap awal diawali dengan pre-test pada Kamis, 6 Februari 2025, yang diberikan kepada 32 siswa guna mengukur tingkat awal perilaku people pleaser sebelum intervensi dilakukan. Instrumen berupa angket mencakup aspek seperti kecenderungan mengutamakan kepentingan orang lain, kesulitan menolak permintaan, perasaan bersalah ketika tidak memenuhi harapan orang lain, serta ketakutan terhadap konflik.

Hasil pre-test dianalisis untuk menentukan 8 siswa dengan skor tertinggi sebagai subjek utama intervensi. Pada pertemuan pertama, Senin, 10 Februari 2025, intervensi konseling kelompok dimulai dengan membangun hubungan antaranggota, menciptakan suasana kondusif, dan membahas pengalaman peserta mengenai perilaku people pleaser. Kegiatan meliputi diskusi awal, pengenalan, penjelasan tujuan konseling, serta pemahaman tentang perilaku asertif, pasif, dan agresif. Peserta diberikan tugas individu untuk mengamati perilaku mereka sebelum pertemuan berikutnya. Pertemuan kedua, Rabu, 12 Februari 2025, berfokus pada pelatihan keterampilan asertif melalui diskusi, simulasi, dan role-play, di mana peserta berpasangan untuk mempraktikkan komunikasi asertif. Peserta diberi umpan balik serta tugas untuk menerapkan perilaku asertif dalam kehidupan sehari-hari.

Pada pertemuan ketiga, Kamis, 20 Februari 2025, dilakukan evaluasi dan refleksi terkait perubahan perilaku peserta setelah mengikuti konseling. Peserta mengungkapkan kendala dalam menerapkan perilaku asertif serta membahas strategi mempertahankannya. Diskusi dan role-play kembali dilakukan untuk memperkuat keterampilan yang telah dipelajari. Setelah sesi konseling kelompok, diberikan angket post-test dengan format yang sama seperti pre-test untuk mengukur perubahan perilaku peserta. Pengisian angket dilakukan secara individu untuk menjaga objektivitas, dan hasilnya dianalisis guna menilai efektivitas intervensi yang telah diberikan. Terdapat perbedaan yang cukup signifikan perilaku siswa antara sebelum dan sesudah diberikan konseling, hal tersebut dapat dilihat pada tabel di bawah ini :

Tabel 1. Nilai Pre-Post Test siswa

No	Nama (Inisial)	Pre Test	Post Test
	ATR	97	84
	AFPP	101	86
	AFA	102	70
	APH	94	81
	DK	109	86
	LA	106	95
	LAF	105	68
	NNP	118	66

Kemudian setelah itu dilakukan analisis data dengan menggunakan uji wilcoxon yang diperoleh pada tabl di bawah ini :

Tabel 2. Hasil Uji Wilcoxon

Test Statistics ^a	
	Post test - Pre test
Z	-2.524 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.012

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

Melihat hasil uji Wilcoxon signed test diketahui nilai asymp. Sig. (2-tailed) bernilai 0,012. Karena nilai Sig. $0,012 < 0,05$, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa H_a yang berbunyi, “Konseling kelompok dengan teknik *assertiveness training* efektif untuk mereduksi perilaku *people pleaser* pada siswa kelas XI D3 SMA Negeri Colomadu Tahun Pelajaran 2024/2025” diterima.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan teknik *assertiveness training* terbukti efektif dalam mereduksi perilaku *people pleaser* pada siswa kelas XI D3 SMA N Colomadu Tahun Pelajaran 2024/2025. Hal ini dibuktikan melalui nilai asymp.sig. (2-tailed) sebesar 0,012 yang lebih kecil dari 0,05, menandakan adanya perbedaan signifikan sebelum dan sesudah intervensi. Setelah mengikuti konseling, siswa mengalami perubahan positif, seperti meningkatnya keberanian dalam menyampaikan pendapat tanpa rasa takut. Selain itu, berdasarkan pengalaman yang dibagikan antar peserta, mereka juga mampu menetapkan batasan yang lebih jelas dalam hubungan sosial mereka di luar sesi konseling.

Keberhasilan intervensi ini semakin diperkuat oleh analisis statistik yang menunjukkan penurunan skor perilaku *people pleaser* setelah diberikan treatment. Sebelum intervensi, skor terendah peserta adalah 94 dan tertinggi 118, sedangkan setelah intervensi skor terendah turun menjadi 66 dan tertinggi menjadi 95. Begitu pula dengan rata-rata skor (mean) yang sebelumnya sebesar 104,00 menjadi 79,50 setelah mengikuti konseling. Perbedaan yang cukup signifikan ini menegaskan bahwa teknik *assertiveness training* mampu membantu siswa dalam mengurangi kecenderungan *people pleaser*.

Lebih lanjut, penelitian ini menemukan bahwa setelah intervensi, siswa dapat menetapkan batasan yang lebih tegas dan menghindari perilaku *people pleaser*. Perubahan ini terlihat sejak pertemuan pertama, di mana siswa yang awalnya cenderung pasif menjadi lebih aktif dalam mengemukakan ide dan pendapat mereka tanpa takut akan penolakan dari teman sebaya. Sejalan dengan temuan Ramadhani et al. (2024), efektivitas intervensi sangat bergantung pada tingkat keaktifan siswa dalam mengikuti teknik *assertiveness training*. Saat sesi role-play, peserta menunjukkan ketegasan dalam berkomunikasi serta keberanian untuk mengutarakan pendapat tanpa ragu.

Selain itu, siswa berhasil mengubah pola pikir mereka mengenai konsep menyenangkan orang lain, menyadari bahwa hal tersebut bukanlah kewajiban. Kemampuan menetapkan batasan diri yang sehat merupakan aspek penting dalam mengatasi perilaku people pleaser, karena individu perlu memiliki kendali atas dirinya sendiri dengan menetapkan batas yang jelas (Afahmi et al., 2024). Arsyad & Muchlis (2024) juga menegaskan bahwa membangun batasan diri yang sehat berkontribusi terhadap peningkatan integritas pribadi, termasuk ketegasan dan konsistensi antara perkataan dan tindakan. Dengan demikian, individu dapat mengembangkan kepribadian yang lebih tegas terhadap dirinya sendiri.

Selain kemampuan menetapkan batasan, siswa juga mulai berani menolak permintaan orang lain tanpa merasa bersalah atau takut melukai perasaan mereka. Teknik assertiveness training tidak hanya membantu dalam membangun kepercayaan diri dalam komunikasi, tetapi juga menciptakan keseimbangan antara kepentingan diri sendiri dan orang lain. Seperti yang dijelaskan oleh Pungky, Savitri, & Katkar (2023), komunikasi asertif memungkinkan individu untuk menyampaikan perasaan dan keinginan mereka tanpa melanggar hak atau menyakiti perasaan orang lain. Dengan demikian, konseling kelompok berbasis assertiveness training terbukti efektif dalam membantu siswa mengurangi kecenderungan people pleaser serta membentuk pola interaksi sosial yang lebih sehat.

KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

Berdasarkan hasil analisis mengenai efektivitas konseling kelompok dengan teknik assertiveness training dalam mengurangi perilaku people pleaser pada siswa kelas XI D3 SMA N Colomadu Tahun Pelajaran 2024/2025, dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Berdasarkan analisis data, hasil deskriptif statistik menunjukkan bahwa rata-rata skor pre-test sebelum diberikan intervensi adalah 104,00, dengan skor minimum 94 dan maksimum 118. Setelah diberikan treatment, hasil post-test menunjukkan penurunan dengan rata-rata skor sebesar 79,50, nilai minimum 66, dan maksimum 95. Temuan ini mengindikasikan adanya penurunan perilaku people pleaser pada siswa setelah mengikuti konseling kelompok dengan teknik assertiveness training.
2. Hasil analisis menggunakan uji Wilcoxon dengan bantuan SPSS menunjukkan nilai signifikansi (sig.) sebesar 0,012, yang lebih kecil dari 0,05. Dengan demikian, hipotesis alternatif (H_a), yang menyatakan bahwa "Konseling kelompok dengan teknik assertiveness training efektif dalam mereduksi perilaku people pleaser pada siswa kelas XI D3 SMA N Colomadu Tahun Pelajaran 2024/2025," dapat diterima dengan tingkat signifikansi 5%.

REFERENSI

- Alfahmi, R. R., Fateha, S. R., Syarifatulmillah, W. P., Lestari, F., & Hamidah, S. (2024). Kajian mendalam mengenai people pleaser dan dampak psikologis pada pelakukunya. *Finweek*.
- Ananda, R., Yuliansyah, M., & Handayani, E. S. (2022). Efektivitas layanan konseling kelompok dengan teknik assertive training dalam meningkatkan self-esteem siswa broken home di kelas XI MAN 4 Banjar. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur: Berbeda, Bermakna, Mulia*, 8(1), 1-7.
- Arikunto, S. (2000). *Manajemen penelitian*. PT Rineka Cipta.

- Arsyad, A. Z., & Muchlis, I. (2024). Membangun self boundaries dalam peningkatan pendidikan karakter di era bullying sekolah. *Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 2(2), 30-46.
- Azmi, W., & Nurjannah, N. (2022). Teknik assertive training dalam pendekatan behavioristik dan aplikasinya konseling kelompok: Sebuah tinjauan konseptual. *Journal of Contemporary Islamic Counseling*, 2(2), 101-112.
- Azwafitria. (2023). *Sebuah seni untuk menemukan kebahagiaan*. Phoenix Publisher.
- Devina, N. A., & Murdiana, S. (2024). The relationship between self-acceptance and people pleaser in late adolescents who experienced parental divorce. *International Journal of Society Reviews (INJOSER)*, 2(4), 1002-1010.
- Effendy, N., et al. (2024). *Kesejahteraan psikologis generasi strawberry di era digital*. Cipta Media Nusantara.
- Gunarsa, S. D. (2007). *Konseling dan psikoterapi*. PT BPK Gunung Mulia.
- Hayati, S. A., & Haryadi, R. (2024). Korelasi antara people pleasing dengan attachment pada siswa SMA Negeri 12 Banjarmasin. *Ghaidan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam dan Kemasyarakatan*, 8(1), 100-107.
- Kamaruzzaman. (2016). *Bimbingan konseling*. Pustaka Rumah Aloy.
- Lumongga, N. (2016). *Konseling kelompok*. Kencana.
- Meutia, T., et al. (2022). Efektivitas konseling kelompok untuk meningkatkan rasa percaya diri dalam kemampuan public speaking mahasiswa. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 4(3), 2215-2219.
- Nurodin, A. S., & Rahmat, F. (2023). Efektivitas konseling kelompok pendekatan realitas untuk mereduksi perilaku bullying verbal. *Cons-ledu Islamic Guidance and Counseling Journal*, 3(2), 25-41.
- Prayitno. (2004). *Dasar-dasar bimbingan dan konseling*. Rineka Cipta.
- Pungky, P., Savitri, & Katkar. (2023). Peningkatan komunikasi asertif sebagai upaya mencegah kesalahpahaman dalam komunikasi bagi ibu-ibu PKK. *To Maega: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 6(3), 504-511.
- Puteri, C. A., et al. (2022). Pengetahuan remaja terhadap toxic relationship. *Journal of Digital Communication and Design (JDCODE)*, 1(2), 69-79.
- Putriana, E. (2020). Penggunaan layanan konseling kelompok dengan teknik assertive training untuk meningkatkan rasa percaya diri pada peserta didik kelas X SMA Negeri 15 Bandar Lampung tahun pelajaran 2020/2021. Skripsi, Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.
- Ramadhani, N., Saman, A., & Buchori, S. (2024). Penerapan teknik assertive training untuk meningkatkan asertivitas siswa korban bullying di Madrasah Tsanawiyah di Kota Makassar. *Pinisi Journal of Art, Humanity & Social Studies*, 4(2), 277-301.

- Saputra, R., et al. (2024). *Buku ajar dasar-dasar bimbingan dan konseling*. PT Sonpedia Publishing Indonesia.
- Sugiyono. (2013). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif*. Alfabeta.
- Sulistiyo, J. (2022). *Buku panduan layanan konseling kelompok pendekatan behavioral untuk mengatasi kedisiplinan masuk sekolah*. Pusat Pengembangan Pendidikan dan Penulisan Indonesia.
- Wulansari, N. E. (2023). Latihan asertif untuk mengurangi perilaku people pleasing pada remaja di desa Plipir Sekardangan Sidoarjo. Skripsi, UIN Sunan Ampel Surabaya.
- Yandri, H., et al. (2022). Kebermaknaan konseling kelompok dalam menanggulangi masalah kehidupan. *Indonesian Journal of Counseling and Development*, 4(2), 59-69.
- Zalika, F. R., & Nisa, A. T. (2024). Hubungan self boundaries terhadap perilaku people pleaser pada mahasiswa bimbingan dan konseling Islam di UIN Raden Mas Said Surakarta. *Al-Hiwar: Jurnal Ilmu dan Teknik Dakwah*, 12(2), 15-25.