



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

**LATIHAN ASERTIF UNTUK MENGURANGI
PERILAKU *PEOPLE PLEASING* PADA REMAJA DI
DESA PLIPIR SEKARDANGAN SIDOARJO**

SKRIPSI

Oleh:

Nadia Erika Wulansari
NIM. B93219135

Dosen Pembimbing:

Mohamad Thohir, S.Pd.I, M.Pd.I
NIP. 197905172009011007

**PRODI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UIN SUNAN AMPEL SURABAYA
2023**

PERNYATAAN OTENTISITAS SKRIPSI

Bismillahirrahmanirrahim

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya:

Nama : Nadia Erika Wulansari
NIM : B93219135
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam
Fakultas : Dakwah dan Komunikasi
Alamat : Perum Pondok Buana V, Blok C No. 3
Kemiri, Sidoarjo

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa:

1. Skripsi ini tidak pernah dikumpulkan kepada lembaga pendidikan tinggi manapun untuk mendapatkan gelar akademik
2. Skripsi ini adalah benar-benar hasil karya saya secara mandiri dan bukan merupakan plagiasi karya orang lain
3. Apabila di kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini sebagai hasil plagiasi, saya akan bersedia menanggung segala konsekuensi hukum yang terjadi.

Surabaya, 6 Januari 2023

Yang Menyatakan,



Nadia Erika Wulansari
NIM. B93219135

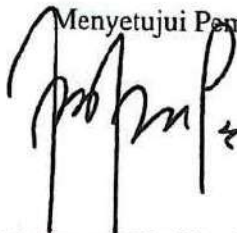
PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING

Nama : Nadia Erika Wulansari
NIM : B93219135
Program studi : Bimbingan dan Konseling Islam
Fakultas : Dakwah dan Komunikasi
Judul Skripsi : Latihan Asertif Untuk Mengurangi
Perilaku *People Pleasing* Pada Remaja di
Desa Plipir Sekardangan Sidoarjo

Skripsi ini telah diajukan dan disetujui untuk diujikan.

Surabaya, 6 Januari 2023

Menyetujui Pembimbing,



Mohamad Thohir, S.Pd.I, M.Pd.I
NIP. 197905172009011007

LEMBAR PENGESAHAN

Latihan Asertif Untuk Mengurangi Perilaku *People Pleasing*
Pada Remaja di Desa Plipir Sekardangan Sidoarjo

SKRIPSI

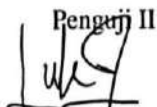
Disusun Oleh:

Nadia Erika Wulansari (B93219135)

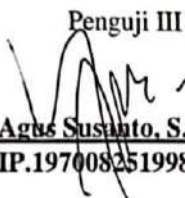
Telah diuji dan dinyatakan lulus dalam ujian Sarjana Strata
Satu pada tanggal

Penguji I

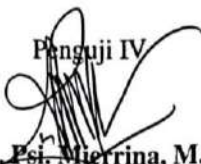

Mohamad Fohir, S.Pd.I, M.Pd.I
NIP. 197905172009011007

Penguji II


Dr. Lukman Fahmi, S.Ag, M.Pd.
NIP. 197311212005011002

Penguji III


Dr. Agus Susanto, S.Ag, M.Pd
NIP.197008251998031002

Penguji IV


Dra. Psi. Mierrina, M.Si
NIP. 196804132014112001



Sidoarjo, 12 Januari 2023

Dekan Fakultas Pendidikan dan Komunikasi

Dr. Achmad Cholul Arif, S.Ag, M.Fil.I
NIP. 197110171998031001



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
PERPUSTAKAAN

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300
E-Mail: perpus@uinsby.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Nadia Erika Wulansari
NIM : B98219135
Fakultas/Jurusan : Da'wah dan Komunikasi / Bimbingan dan Konseling Islam
E-mail address : nadiaerita3@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :

☒ Skripsi ☐ Tesis ☐ Desertasi ☐ Lain-lain (.....)
yang berjudul :

"Latihan Asertif untuk Meningkatkan Perilaku People Pleasing

Pada Remaja di Desa Plipir Sekeloaan Sidoarjo "

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 18 Januari 2023

Penulis

(Nadia Erika Wulansari)
nama terang dan tanda tangan

ABSTRAK

Nadia Erika Wulansari (B93219135). Latihan Asertif Untuk Mengurangi Perilaku *People Pleasing* Pada Remaja di Desa Plipir Sekardangan Sidoarjo

Pelaksanaan dan hasil dari latihan asertif untuk menurunkan perilaku *people pleasing* menjadi fokus utama dalam penelitian ini. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain penelitian yaitu *single subject reasearch* yang berfokus pada perubahan perilaku konseli. Berdasarkan dari hasil penelitian yang didapatkan melalui pengumpulan data, konseli teridikasi memiliki perilaku *people pleasing* yang berkategori tinggi. Sehingga memerlukan adanya intervensi melalui mtivasi spiritual dan latihan asertif.

Penelitian dikatakan berhasil karena melalui analisis data yang menunjukkan bahwa adanya perubahan level yang signifikan sebelum pada tahap pengambilan data awal dan pengambilan data sesudah dilakukannya intervensi yaitu dengan penjabaran pada saat baseline 1 selisih 5 poin, pada saat intervensi 3 poin dan untuk baseline 2 selisih 7 poin. Selain itu penurunan perilaku *people pleasing* dapat dilihat dari analisis antar kondisi dengan masing – masing kondisi 0%. Dengan begitu dapat disimpulkan bahwa perilaku *people pleasing* yang dimiliki oleh konseli menurun melalui latihan asertif yang diberikan.

Kata Kunci: Latihan Asertif, Perilaku *People Pleasing*

ABSTRACT

Nadia Erika Wulansari (B93219135). Assertive Training to Reduce People Pleasing Behavior in Adolescents in Plipir Sekardangan Sidoarjo Village

The implementation and results of assertive exercises to lower the behavior of people pleasing were the main focus in this study. This research uses quantitative methods with a research design, namely single subject research which focuses on changing counselor behavior. Based on the results of research obtained through data collection, educated counselors have a high category of pleasing people behavior. It requires intervention through spiritual motivation and assertive practice.

The research is said to be successful because through data analysis which shows that there is a significant level change before the initial data collection stage and data collection after the intervention, namely by elaborating at baseline 1 difference of 5 points, at the time of intervention 3 points and for baseline 2 difference of 7 points. In addition, the decrease in people pleasing behavior can be seen from the analysis between conditions with each condition 0%. That way it can be concluded that the behavior of the counseling person is degraded through the spiritual motivation and assertive practice given.

Keywords: Assertive Exercises, People Pleasing Behavior

DAFTAR ISI

SKRIPSI.....	i
PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING	i
LEMBAR PENGESAHAN	i
MOTTO	iii
PERSEMBAHAN.....	v
PERNYATAAN OTENTISITAS SKRIPSI . Error! Bookmark not defined.	
ABSTRAK.....	vi
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL.....	vii
DAFTAR GRAFIK.....	viii
DAFTAR BAGAN	viii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
1. Rumusan Masalah	9
2. Tujuan Penelitian.....	9
3. Manfaat Penelitian.....	10
4. Definisi Operasional.....	10
BAB II KAJIAN TEORITIK.....	14
1. Penelitian Terdahulu yang Relevan	14
2. Kerangka Teoritik	16

3. Hipotesis Penelitian.....	30
BAB III METODE PENELITIAN	31
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian	31
B. Gambaran Umum Penelitian.....	32
C. Variable dan Indikator Penelitian	33
D. Teknik Validitas Penelitian.....	38
E Teknik Analisis Data.....	39
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	41
A. Gambaran Umum Obyek Penelitian	41
B. Penyajian Data	46
C. Analisa Data.....	90
D. Pembahasan Hasil Penelitian.....	94
1. Perspektif teoritis.....	94
2. Perspektif Keislaman.....	95
BAB V PENUTUP.....	98
A. Kesimpulan	98
B. Saran dan Rekomendasi	98
C. Keterbatasan Penelitian.....	99
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

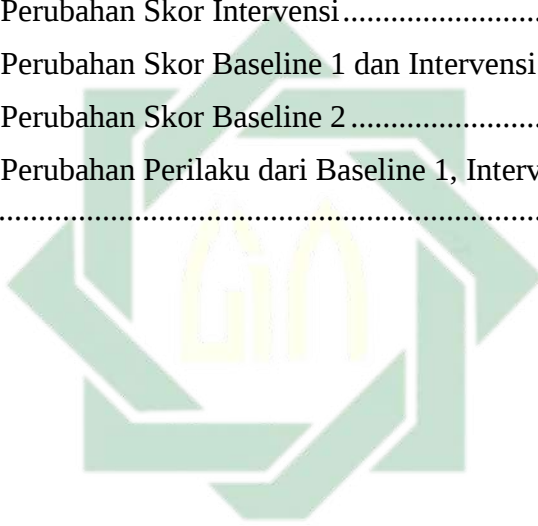
DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Pernyataan Form Deteksi.....	49
Tabel 4.2 Jadwal Kegiatan Konseli.....	55
Tabel 4.3 Skor Pengambilan Data Awal.....	60
Tabel 4.4 Tabel Pemetaan Perilaku.....	68
Tabel 4.5 Tabel Keuntungan dan Kerugian dari Perilaku.....	73
Tabel 4.6 Skor Pengambilan Data Intervensi.....	78
Tabel 4.7 Skor Baseline 1 dan Intervensi	80
Tabel 4.8 Skor Pengambilan Data Setelah Intervensi.....	85
Tabel 4.9 Data Skor Baseline 1, Intervensi dan Baseline 2	87
Tabel 4.10 Tabel Analisis Dalam Kondisi	89
Tabel 4.11 Tabel Analisis Antar Kondisi.....	91

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR GRAFIK

Grafik 4.1 Perubahan Skor Pengambilan Data Awal.....	56
Grafik 4.2 Perubahan Skor Intervensi.....	73
Grafik 4.3 Perubahan Skor Baseline 1 dan Intervensi	75
Grafik 4.4 Perubahan Skor Baseline 2	81
Grafik 4.4 Perubahan Perilaku dari Baseline 1, Intervensi dan Baseline 2	82



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR BAGAN

Bagan 2.1 Tahapan Proses Konseling.....	21
Bagan 2.2 Tahapan Latihan Asertif	23



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Dalam kehidupan bermasyarakat ada banyak karakter, sikap maupun perilaku pada setiap individu. Sikap maupun perilaku yang dimunculkan dalam diri individu memiliki beragam faktor penyebabnya, seperti lingkungan sosial, keluarga maupun dari dalam individu tersebut. Perilaku ini juga dipengaruhi oleh keinginan atau harapan untuk mencapai tujuan tertentu suatu individu tersebut.² Dalam bersosialisasi di masyarakat tak jarang menemukan individu yang selalu ingin menyenangkan orang disekitarnya karena merasa tidak enak atau tidak nyaman.

Setiap individu pasti ingin selalu tampil baik dan diterima dalam lingkungan sosialnya, sehingga harus selalu tampil menerima dan sempurna agar memiliki banyak teman.³ Hal ini memiliki sisi positif dimana komunikasi akan selalu berjalan, tetapi ada sisi negatifnya juga karena hal ini membuat individu merasa dirugikan dan tidak nyaman. Bersosialisasi dengan masyarakat membuat individu seringkali harus menuruti karena adanya tekanan dan perintah, tetapi terkadang suatu kondisi individu yang membuat tidak nyaman ketika ingin menolak. Sehingga hal tersebut akan membuat individu selalu melaksanakan perintah yang

² Gede Sedana Yasa, *Bimbingan Belajar*, (Yogyakarta: Graha Ilmu, 2014), hal. 32

³ Richardus Eko Indrajit, *Keamanan Informasi dan Internet: Modul Pembelajaran Berbasis Standar Kompetensi dan Kualifikasi Kerja*, (Yogyakarta: Preinexus, 2016), hal. 170

kemudian ada rasa marah dan tidak suka didalam hati. Perilaku ini disebut juga dengan perilaku *people pleasing*.

Berdasarkan penelitian mengenai faktor adanya perilaku *people pleasing* yang dilakukan Parapuan yang berjudul *people pleaser* terhadap 328 responden wanita yang memiliki latar belakang berbeda dan menemukan bahwa 68% untuk menghindari konflik dengan sosialnya. Sedangkan dari data tersebut dikemukakan bahwa ada 58% takut akan menyakiti hati atau perasaan orang disekitarnya, pada 46% orang merasa tidak enak dengan orang lain. Sebanyak 45% orang sulit untuk menolak karena merasa tidak nyaman ketika menolak dan sebanyak 40% responden mengaku ingin berguna dan dihargai orang lain.⁴

Data dari perilaku diatas disebut sikap yang mendahulukan urusan orang lain daripada individu itu sendiri dan kecenderungan untuk terus menyenangkan orang lain agar tidak menimbulkan rasa tidak nyaman. Perilaku *people pleasing* merupakan suatu perilaku yang selalu mementingkan kepentingan orang lain daripada kepentingan individu itu sendiri agar dapat menyenangkan orang disekitarnya. Individu yang memiliki *people pleasing* adalah pribadi yang sulit untuk mengambil keputusan, karena anggapan dan pendapat orang lain lebih penting dari dirinya. Hal tersebut juga yang menyebabkan individu merasa tidak percaya diri, tidak berharga dan tidak dianggap.⁵

Berdasarkan asesmen yang dilakukan oleh konselor kepada konseli, konseli sering mengalami hal

⁴ [Apa Itu People Pleaser? Psikolog Ungkap Penyebab Sulitnya Berkata Tidak \(kompas.com\)](https://kompas.com) diakses pada tanggal 21 september 2022, pukul 14.23 WIB

⁵ Desy Wee, *Tegas Membangun Batas Edisi Agni*, (Jakarta: Laksana, 2021), hal. 34

yang membuatnya kurang nyaman seperti selalu menyetujui ajakan teman-teman untuk main padahal konseli sendiri memiliki banyak tugas yang harus diselesaikan. Konseli juga mengatakan bahwa dirinya takut untuk mengungkapkan apa yang dirasakan karena akan membuat dirinya jatuh dan tidak dihargai oleh orang-orang disekitarnya. Selain itu konseli menyatakan dirinya selalu mengalah dan diam teman-temannya berkelahi karena suatu pendapat. Setelah kejadian tersebut konseli memutuskan untuk sering berdiam diri dan tidak memiliki teman yang bersedia untuk mendengarkan curahan hatinya

Perilaku *people pleasing* merupakan perilaku individu yang takut untuk berkata “tidak”, dimana individu merasa takut salah yang menyebabkan individu sering menyendiri, membuat individu tidak pernah untuk mengemukakan pendapatnya dan ketika individu berani untuk berbicara dirinya gagap karena takut. Selain itu, perilaku nampak yang terlihat pada konseli seperti selalu menganggukkan kepala, selalu tersenyum dan tertawa ketika berbicara dan sering membungkukkan kepala dan badan ketika berbicara adalah ciri dari individu yang mempunyai rasa takut jika menyinggung perasaan orang lain. Seorang *people pleaser* juga tidak ingin menolak permintaan orang lain sehingga dirinya akan selalu setuju apa yang diinginkan oleh orang disekitarnya, selalu menyetujui jika diajak berpergian yang padahal dirinya sedang ada pekerjaan karena tidak ingin teman-temannya pergi meninggalkannya.

Seorang yang memiliki perilaku *people pleasing* menyukai dunia pertemanan yang damai, dimana individu tersebut akan menghindari konflik agar tidak disalahkan. Perilaku yang menampakkan adalah individu tersebut akan selalu berteman dengan semua

orang, membuat lelucon agar membuat orang lain senang didekatnya serta akan tidak aktif dalam media sosial jika sedang ada pertikaian disekitarnya. *People pleaser* juga memiliki perilaku yang ingin dihargai dan dihormati sehingga dirinya akan cenderung menuruti perkataan semua orang, rajin dalam melaksanakan tugas apapun serta selalu menyetujui pendapat orang lain. Selain itu, individu yang berbicara selalu tersenyum, tidak pernah bergabung dalam perdebatan dan mengangkat topik keseharian yang umum dengan teman-temannya dengan selalu menerima dan mengalah pendapat orang lain adalah ciri dari seseorang yang *people pleaser*.

Perilaku *people pleasing* sering memendam rasa kesal dan amarah yang dirasakan oleh individu yang membuat dirinya tidak ingin membebani orang lain sehingga individu sering mengatakan “nggak jadi cerita deh”, atau ditunjukkan dengan ekspresi wajah yang berfikir serta menggenggam tangannya erat-erat. Selain itu, individu takut dianggap aneh atau tidak asik yang ditunjukkan marah-marah dan menggerutu didalam kamarnya dan wajah yang datar serta tersenyum sedikit didepan orang sekitarnya. Individu juga sering mengatakan “Kamu ada benarnya juga” atau “aku butuh saran nih” serta “menurutmu aku gimana?” yang mencerminkan rasa tidak percaya diri dan tidak dapat menemukan prinsip hidupnya.⁶ Hal tersebut seperti yang diungkapkan oleh Harriet Braiker dalam bukunya dimana orang yang berperilaku *people pleasing* harus melakukan apapun, harus menurut dan harus mendengarkan walaupun kita menerima atau tidak.⁷ Pernyataan tersebut merugikan karena individu tersebut

⁶ Wawancara kepada konseli pada hari Minggu, 25 September 2022, pukul 17. 27 WIB

⁷ Harriet B. Braiker, *The Diseses to Please – Curing the People*

kurang mampu untuk menyatakan pendapat, pikiran dan gagasannya sehingga mudah untuk dimanfaatkan. Perlu adanya dorongan yang dapat membantu individu untuk bangkit dari ketidakmampuan individu untuk mengungkapkan sesuatu yang sesuai dengan keinginan individu.

Lingkungan sekitar, seperti teman dan orang tua juga penting dalam kemajuan perkembangan individu untuk bisa berani dalam menyatakan sesuatu kepada orang lain. Selain itu, akibat lain dari sikap yang sering ingin menyenangkan orang lain dapat membuat individu tersebut kurang dihargai dalam lingkungan karena akan selalu menurut hukum, perintah maupun arahan yang baik maupun yang tidak tepat. Hal ini akan membuat individu tidak bisa menjadi dirinya sendiri dan berakibat pada keadaan mental individu dalam bersosialisasi di masyarakat.⁸ Hal tersebut tertuang pada Al – Qur'an surat Al – Hujurat ayat 13 yang berbunyi:

يَا أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِنْ ذَكَرٍ وَأُنْثَىٰ وَجَعَلْنَاكُمْ شُعُوبًا وَقَبَائِلَ لِتَعَارَفُوا ۚ إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَتْقَاكُمْ ۚ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ خَبِيرٌ

Terjemah:

“Wahai manusia, sesungguhnya Kami menciptakan kamu dari seorang laki-laki dan seorang perempuan dan menjadikan kamu berbangsa-bangsa dan menjadikan kamu bersuku-suku agar kamu saling kenal mengenal. Sesungguhnya orang yang paling mulia diantara kamu disisi Allah ialah orang yang paling

⁸ [Setop Jadi People Pleaser - Jurnal Mega](#), diakses pada tanggal 24 september 2022, pukul 10.25 WIB

*taqwa diantara kamu. Sesungguhnya Allah lagi Maha Mengetahui lagi Maha Mengenal”.*⁹

Dari data diatas merupakan gejala dari perilaku *people pleasing* yang sesuai dengan Desy Wee mengenai perilaku yang selalu ingin menyenangkan orang lain sehingga berdampak pada sosialnya.¹⁰ Berdasarkan permasalahan diatas, perlunya upaya yang dilakukan untuk menurunkan perilaku *people pleasing* salah satunya dengan adanya latihan asertif. Latihan asertif merupakan salah satu latihan yang sederhana dilakukan untuk meningkatkan kepercayaan diri individu dalam mengemukakan pendapat. Selain itu, latihan asertif merupakan cara yang dapat digunakan untuk mengekspresikan dan menyatakan apa yang ada di pikiran individu.¹¹ Latihan asertif ini juga dapat didefinisikan sebagai latihan yang dilakukan secara berulang agar adanya pembiasaan perilaku untuk mencapai tujuan yang diharapkan. latihan asertif juga disebut dengan latihan untuk merubah tingkah laku individu yang lebih baik.¹² Dalam literatur lain, latihan asertif adalah latihan yang bertujuan untuk mengungkapkan perasaan tanpa menyakiti orang lain.¹³ *Assertive training* juga merupakan suatu intervensi yang efektif untuk meningkatkan kemampuan sosial individu. Asertif sendiri merupakan kemampuan untuk

⁹ Al-Qur'an, *Al-Hujurat*: 13

¹⁰ Desy Wee, *Tegas Membangun Batas: Edisi Agni Pertama*, hal. 34

¹¹ Mulyanto Widodo, *Investigasi Kelompok: Prototipe Pembelajaran Menulis Akademik*, (Yogyakarta: Media Akademik, 2016), hal. 36

¹² Een Haenilah, *Kurikulum dan Pembelajaran PAUD*, (Yogyakarta: Media Akademi, 2015), hal. 15

¹³ Sujono Riyadi dan Teguh Purwanto, *Asuhan Keperawatan Jiwa*, (Yogyakarta: Graha Ilmu, 2009), hal. 182

mengekspresikan atau mengungkapkan pendapat, perasaan, kebutuhan dan keinginan pribadi individu.¹⁴

Dalam latihan asertif individu di arahkan untuk mempunyai hak dalam mengungkapkan perasaan, keyakinan dan pendapat kepada orang lain dengan menghargai serta menghormati hak tiap individu tersebut. Pelaksanaan latihan asertif pada individu dimulai dari membina hubungan dan penyatuan pikiran antara konselor dan konseli, adanya identifikasi keadaan konseli yang memunculkan permasalahan, melatih individu untuk membedakan perilaku yang baik dan tidak baik, kemudian bermain peran dengan konselor dengan memberikan timbal balik untuk konseli. Setelah bermain peran, konselor dan konseli mencoba melakukan latihan dan praktik pada kondisi di lapangan, kemudian mengulang sampai konseli merasa percaya diri dengan apa yang diucapkan dan yang terakhir memberikan evaluasi dan penguatan pada konseli agar lebih berani tanpa mengurangi rasa hormat. Dari tahapan tersebut, latihan asertif juga pada dasarnya bertujuan untuk meningkatkan perilaku asertif tetapi juga dapat digunakan untuk kebutuhan individu yang lain seperti meningkatkan kepercayaan diri individu.¹⁵

Dalam pelaksanaan latihan asertif, konselor memerlukan adanya dorongan tambahan agar subjek lebih termotivasi dalam mengurangi perilaku *people pleasing* ini yaitu dengan adanya motivasi spiritual.

¹⁴ Arga Satrio Prabowo dan Asni, "Latihan Asertif: Sebuah Intervensi yang Efektif", *Jurnal Bimbingan dan Konseling* Vol. 07, No. 01, Tahun 2018, hal. 118

¹⁵ Suwito, "Meningkatan Kepercayaan Diri Melalui Pelatihan Asertif Pada Siswa Kelas VIII A Semester Ganjil SMP Negeri 4 Comal Tahun Pelajaran 2020/2021", *Jurnal Riset Pendidikan Indonesia* Vol. 02, No. 04, April 2022, hal. 552

Motivasi juga merupakan dorongan dari dalam diri seseorang untuk melakukan suatu tindakan dengan tujuan yang direncanakan.¹⁶ Sedangkan spiritual adalah kesadaran tentang Allah SWT. dan diri terhadap tujuan, asal dan nasib yang dimiliki.¹⁷ Motivasi spiritual juga dapat didefinisikan sebagai kesadaran individu bahwa dirinya memiliki hubungan terhadap Allah SWT. yang akan dimintakan pertanggung jawaban atas segala perilaku yang dibuatnya.¹⁸

Berdasarkan penelitian terdahulu mengenai latihan asertif yang dilakukan oleh Reviani Agustina pada tahun 2019 dengan judul penelitian “Penerapan Layanan Konseling Kelompok Dapat Meningkatkan Kemampuan Berkomunikasi Personal Dengan Metode Assertive Trainning Pada Siswa Kelas X Di SMK Pab 2 Helvetia T/A 2018/2019”. Penelitian ini menghasilkan data bahwasanya ada peningkatan kemampuan komunikasi secara personal dengan baik itu dari aspek ucapan dan perilaku subjek.¹⁹

Selain itu, ada penelitian yang dilakukan oleh Eka Putriana ditahun 2020 dengan judul penelitian “Penggunaan Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Assertive Training Untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri Pada Peserta Didik Kelas X SMA Negeri

¹⁶ Kompri, *Belajar: Faktor-faktor yang Mempengaruhinya*, (Yogyakarta: Media Akademi, 2017), hal. 109

¹⁷ Rizka Amalia, *Filsafat Pendidikan Anak Usia Dini*, (Yogyakarta: Media Akademi, 2017), hal. 225

¹⁸ Irma Idayati, “Pengaruh Motivasi Spiritual dan Disiplin Kerja Terhadap Kinerja Karyawan”, *Journal Management and Bussiness* (JOMB) Vol. 01, No. 02, Desember 2019, hal. 256

¹⁹ Reviani Agustina, Skripsi: “Penerapan Layanan Konseling Kelompok Dapat Meningkatkan Kemampuan Berkomunikasi Personal Dengan Metode Assertive Trainning Pada Siswa Kelas X Di Smk Pab 2 Helvetia T/A 2018/2019”, Universitas Muhammadiyah Sumatra Utara, tahun 2019, hal. i

15 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2020/2021”. Hasil dari penelitian ini adalah layanan konseling kelompok melalui latihan asertif dapat meningkatkan kepercayaan diri pada peserta didik kelas X SMA Negeri 15 Bandar Lampung pada Tahun pelajaran 2020/2021.²⁰

Penelitian terdahulu yang relevan ketiga adalah dari Nindy Galuh Setiana pada tahun 2021 dengan judul penelitian “Eksperimentasi Konseling Individu Dengan Teknik *Assertive Training* Untuk Meningkatkan Percaya Diri Peserta Didik”. Hasil dari penelitian ini adalah adanya pengaruh dari pelaksanaan konseling individu melalui latihan asertif untuk rasa *self-confidence* pada peserta didik.²¹

Berdasarkan penjelasan dari uraian masalah, peneliti ingin mengkaji lebih dalam dengan penelitian yang berjudul “Latihan Asertif untuk Menurunkan Perilaku *People Plasing* Pada Remaja di Desa Plipir Sekardangan Sidoarjo”

1. Rumusan Masalah

Adakah pengaruh dari latihan asertif untuk menurunkan perilaku *people pleasing* pada remaja di Desa Plipir Sekardangan Sidoarjo?

2. Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui pengaruh dari latihan asertif untuk menurunkan perilaku *people pleasing* pada remaja di Desa Plipir Sekardangan Sidoarjo

²⁰ Eka Putriana, Skripsi: “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”, Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, tahun 2020, hal. ii

²¹ Nindy Galuh Setiana, Skripsi: “Eksperimentasi Konseling Individu Dengan Teknik *Assertive Training* Untuk Meningkatkan Percaya Diri Peserta Didik”, Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, tahun 2021, hal. ii

3. Manfaat Penelitian

a. Secara Teoritis

- 1.) Membantu dalam memberikan wawasan dan pengetahuan baru mengenai penerapan latihan asertif untuk menurunkan perilaku *people pleasing* pada remaja di Desa Plipir Sekardangan Sidoarjo
- 2.) Penelitian ini juga dapat referensi dan informasi bagi pembaca dan tenaga pendidik serta prodi Bimbingan Konseling Islam pada penerapan latihan asertif untuk menurunkan perilaku *people pleasing* pada remaja di Desa Plipir Sekardangan Sidoarjo

b. Secara Praktis

- 1.) Sebagai sumbangan pengetahuan pada lingkungan masyarakat sekitar dan lingkungan sekolah dari penerapan latihan asertif untuk menurunkan perilaku *people pleasing* pada remaja di Desa Plipir Sekardangan Sidoarjo
- 2.) Sebagai bahan untuk mempertimbangkan peneliti melakukan penelitian selanjutnya yang terkait.

4. Definisi Operasional

a. Latihan Asertif

Asertif sendiri adalah suatu kemampuan individu untuk dapat mengekspresikan pendapat, pikiran dan perasaannya kepada orang lain, membantu konseli dalam mengekspresikan perasaan dan pemikirannya tanpa ada salah takut dan salah, dapat membantu konseli untuk meningkatkan rasa percaya dirinya dalam mengemukakan ide maupun gagasan individu dalam berpendapat maupun dalam mengatakan

sesuatu, dapat meningkatkan keterampilannya dalam berbicara dengan komunikatif. berguna untuk membantu individu dalam memberanikan diri untuk mengungkapkan atau menyatakan apa yang menjadi harapan diri individu kepada orang lain tanpa mengurangi rasa hormat dan sopan santun, sehingga hasil akhir yang didapatkan oleh individu adalah memperoleh apa yang diinginkan dan diharapkan di kehidupan yang akan datang tanpa ada rasa takut. Latihan asertif yang dimaksud adalah latihan yang dilakukan dengan bermain peran, memetakan perilaku yang tepat dan tidak tepat serta saling menirukan kemudian subjek mempraktikkan sendiri sesuai kondisi yang diharapkan.

b. Perilaku *People Pleasing*

Perilaku *People Pleasing* dapat diartikan sebagai perilaku yang selalu ingin diperhatikan tetapi tidak dianggap oleh orang disekitarnya yang berkarakteristik dari perilaku ini adalah takut untuk menolak ajakan, sering meminta maaf karena takut salah, meyakinkan diri untuk tidak menimbulkan konflik, merasa layak untuk dicintai dan takut jika orang didekatnya tidak merasa nyaman, terkenal diam tetapi ingin berteman, gugup jika ingin mengemukakan pendapat atau mengekspresikan perasaan dan menyesal karena selalu berkata “ya” dengan selalu ingin menyenangkan orang lain terjadi karena banyak faktor, seperti lingkungan teman maupun lingkungan keluarga individu itu sendiri, serta ingin dikenal dan ingin dihargai sampai melupakan jati dirinya sendiri.

Perilaku *people pleasing* yang dimaksud dalam penelitian ini adalah perilaku yang tidak berani dalam mengemukakan pendapat dalam

forum yang menyebabkan individu tertekan karena selalu menahan dirinya untuk tidak mengemukakan pendapatnya karena takut salah.

d. Sistematika Pembahasan

Penelitian ini menggunakan sistematika pembahasan sebagai tahapan dalam melaksanakan proses penyusunan skripsi kedepan, antara lain:

BAB I PENDAHULUAN

Dalam pendahuuan, peneliti menjelaskan tentang latar belakang yang berisi sejumlah pembuka mengenai permasalahan mengenai perilaku *people pleasing* dan solusi alternative yang ditawarkan mengenai latihan asertif, rumusan masalah yang berisi tentang sejumlah pertanyaan penelitian, tujuan dilakukannya penelitian yang dapat menjawab pertanyaan penelitian, manfaat dari penelitian yang dilakukan, definisi konsep penelitian, penelitian terdahulu yang relevan atau terkait dan sistematika pembahasan.

BAB II KAJIAN TEORITIK

Pada bab ini penulis menjelaskan mengenai penelitian terdahulu yang relevan dengan topik penelitian, kerangka teoritik mengenai perilaku *people pleasing* dari pengertian, karakteristik dan juga faktor yang menyebabkan munculnya perilaku tersebut dan juga latihan asertif yang definisi, tujuan dan tahapan pelaksanaannya serta mencakup hipotesis penelitian yang dilakukan.

BAB III METODE PENELITIAN

Pada bab ini penulis akan menjabarkan tentang jenis dan penelekatan penelitian, lokasi atau tempat penelitian, variable dan indikator penelitian, langkah pada saat penelitian, Teknik yang digunakan dalam

pengumpulan data, teknik dalam menguji kevalidan data penelitian, dan menganalisis data yang digunakan.

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dan pembahasan akan disajikan dalam bab ini adalah gambaran umum mengenai subyek dengan deskripsi lokasi sesuai dengan subyek, penyajian data dengan mendeskripsikan proses munculnya perilaku *people pleasing*, deskripsi proses konseling melalui latihan asertif, pengujian hipotesis dan pembahasan hasil dari dilaksanakannya proses konseling melalui latihan asertif untuk menurunkan perilaku *people pleasing*.

BAB V PENUTUP

Pada bab kelima peneliti menjabarkan mengenai kesimpulan penelitian, saran dan rekomendasi yang dapat memudahkan pembaca dalam melihat pengaruh dan hasil dari dilaksanakannya penelitian ini

DAFTAR PUSTAKA

Pada daftar pustaka penulis mencantumkan referensi apa saja yang tertera dan dikutip untuk pengembangan dan sebagai penguat teori yang digunakan dalam penelitian. daftar pustaka diurutkan sesuai dengan abjad

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB II

KAJIAN TEORITIK

A. Penelitian Terdahulu yang Relevan

Berikut beberapa penelitian terdahulu yang relevan dengan penelitian ini, antara lain:

1. Penelitian terdahulu yang pertama dilakukan oleh Nimas Intan Rahayu pada tahun 2019 dengan judul penelitian “Efektivitas Konseling Kelompok Teknik Assertive Training Untuk Meningkatkan *Self Estem* Peserta Didik Kelas VIII Di SMP Muhammadiyah 2 Sendang Agung Tahun 2018/2019”. Berdasarkan penelitian yang dilakukan diatas, latihan asertif efektif dalam meningkatkan penghargaan diri peserta didik.²² Persamaan dari penelitian ini adalah variabel bebas atau dependen yaitu latihan asertif serta sama dalam hal menguji variabel. Sedangkan perbedaan dari penelitian ini terletak di variabel X atau variabel independent yaitu *self-esteem* serta subjek yang digunakan banyak, penelitian ini menggunakan subjek tunggal.
2. Adapun penelitian kedua yang dilakukan oleh Rita Budiarti pada tahun 2020 dengan judul penelitian “Efektivitas Teknik Latihan Asertif Guna Meningkatkan Kemampuan Komunikasi Interpersonal Dan Percaya Diri Peserta Didik Di SMA N 1 Pasir Sakti Kabupaten Lampung Timur Tahun Ajaran 2019/2020”. Hasil yang didapatkan adalah adanya komunikasi

²² Nimas Intan Rahayu, Skripsi: “Efektivitas Konseling Kelompok Teknik Assertive Training Untuk Meningkatkan *Self Estem* Peserta Didik Kelas VIII Di SMP Muhammadiyah 2 Sendang Agung Tahun 2018/2019”, Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, tahun 2019, hal. ii

interpersonal dan percaya diri pada peserta didik pada saat memberikan perlakuan bimbingan kelompok melalui latihan asertif atau dengan kata lain layanan bimbingan kelompok dengan teknik latihan asertif efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri dan kemampuan komunikasi interpersonal peserta didik di SMAN 1 Pasir Sakti Lampung Timur.²³ Persamaan dari penelitian ini adalah variable X atau variable bebas adalah latihan asertif serta menguji variabel, kemudian pada variable independen atau terikatnya adalah kemampuan komunikasi interpersonal.

3. Penelitian terdahulu ketiga adalah penelitian yang dilakukan oleh Sofia Nur Fauziah yang dilakukan pada tahun 2021 juga dengan judul penelitian “Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Assertive Training Terhadap *Self Confidence* Peserta Didik Kelas VIII SMPN 29 Bandar Lampung”. Kesimpulan penelitian ini bahwasannya layanan konseling kelompok dengan teknik assertive training berpengaruh terhadap *self-confidence* peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 29 Bandar Lampung.²⁴ Persamaan dengan penelitian ini adalah sama-sama menggunakan variable X yang dimana itu variabel bebas teknik asertif. Sedangkan untuk perbedaan penelitian ini adalah adanya variabel Y yaitu *self-*

²³ Rita Budiana, Skripsi: “Efektivitas Teknik Latihan Asertif Guna Meningkatkan Kemampuan Komunikasi Interpersonal Dan Percaya Diri Peserta Didik Di SMA N 1 Pasir Sakti Kabupaten Lampung Timur Tahun Ajaran 2019/2020”, Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, tahun 2020, hal. ii

²⁴ Sofia Nur Fauzia, Skripsi: “Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Assertive Training Terhadap *Self-Confidence* Peserta Didik Kelas VIII SMPN 29 Bandar Lampung”, Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, tahun 2021, hal. ii

confidence didik kelas VII, penelitian yang sekarang dilakukan menggunakan subjek tunggal.

Berdasarkan penelitian terdahulu diatas mengenai keefektivitasan latihan asertif, penelitian ini juga menggunakan variable bebas yaitu motivasi spiritual yang dapat menurunkan perilaku *people pleasing*. Namun, dalam penelitian terdahulu belum ada yang meneliti tentang hal tersebut. Sehingga ada kebaruan fokus penelitian dalam penelitian ini yang membahas mengenai latihan asertif dalam menurunkan perilaku *people pleasing*.

B. Kerangka Teoritik

1. Latihan Asertif

a. Pengertian Latihan Asertif

Asertif merupakan suatu upaya yang dilakukan untuk mengekspresikan perasaan dan pemikiran tanpa takut salah. Sedangkan latihan asertif adalah latihan yang dilakukan secara berulang untuk merubah suatu kebiasaan dalam mengaktualisasikan diri Asertif sendiri merupakan individu mengerti apa yang diinginkan dan dilakukan, dapat menjelaskan kepada orang lain, bekerja sendiri untuk memenuhi kebutuhan individu dan tetap menghargai orang lain.²⁵ Hal ini juga diungkapkan oleh para ahli bahwasanya orang yang memiliki asertif ialah individu yang mampu mengatakan tidak dengan sopan dan santun,

²⁵ Berru Amalianita dan Firman, "The Effectiveness of Group Guidance in Increasing the Students Assertiveness on Prevent Drug Abuse", *Jurnal Aplikasi IPTEK Indonesia*, Vol. 03, No. 02, tahun 2019, hal. 59

mengekspresikan pendapat dengan jujur dan baik tanpa mengurangi rasa hormat, mampu mengekspresikan prioritas dan harapan individu serta mampu mengekspresikan sesuai dengan kenyataan atau realita yang ada dengan jujur tanpa adanya perasaan tertekan.²⁶ Latihan asertif adalah salah satu pendekatan yang berasal dari behaviorisme yang berasumsi bahwa setiap individu memiliki hak untuk mengungkapkan perasaan, pendapat pikiran tetapi tidak menyakiti perasaan.²⁷ Dalam literatur lain, latihan asertif ini merupakan suatu pendekatan konseling dari teori behavioral yang berguna untuk memberanikan individu agar dapat mengekspresikan perasaan baik positif dan negative secara langsung.²⁸ *Assertive training* juga dapat dikatakan sebagai gabungan dari terapi perilaku kognitif dan terapi pelatihan keterampilan sosial yang efektif membantu individu dalam mengaktualisasikan diri. Berdasarkan pendapat Laraira & Stuart (2005) menyatakan bahwa latihan asertif adalah suatu terapi khusus yang bertujuan untuk melatih kemampuan komunikasi interpersonal dalam berbagai kondisi.²⁹ Selain itu, Alberti & Emmons

²⁶ Cucu Arumsari, “Strategi Konseling Latihan Asertif untuk Mereduksi Perilaku *Bullying*”, *Jurnal Konseling Inovatif: Teori, Praktik dan Penelitian*, Vol. 01 No. 01, tahun 2017, hal. 32

²⁷ Nur Yulianto Akbar dkk, “Keefektifan Teknik Latihan Asertif terhadap Komunikasi Interpersonal dan Konformitas Teman Sebaya Siswa”, *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling* Vol. 05, No. 01, tahun 2020, hal. 19

²⁸ Arga Satrio Prabowo dan Asni, “Latihan Asertif: Sebuah Intervensi yang Efektif”, *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, hal. 117

²⁹ Budi Priyanto dan Imam Permana, “Pengaruh Latihan Asertif dalam Menurunkan Gejala Perilaku Kekerasan pada Pasien Skizoprenia: A

(Nursalin, 2005) menyatakan bahwa latihan asertif merupakan sikap yang memprioritaskan persamaan hak individu, perilaku asertif juga memungkinkan individu untuk berperilaku sesuai dengan kepentingan mengungkapkan pikiran dan perasaan dengan baik dan senang serta dapat mengungkapkan hak atau keinginan pribadi tanpa mengabaikan kepentingan orang lain.³⁰

b. Tujuan Latihan Asertif

- 1.) Membantu individu dalam membangun sikap yang baik dan positif dalam keseharian. Individu yang melatih secara terus menerus menggunakan latihan asertif akan menghasilkan individu yang lebih berani, berpandangan luas terhadap sesuatu sehingga menjadikan dunia disekitarnya melalui penjangkaran hal yang baik untuknya.³¹
- 2.) Membantu individu untuk meningkatkan keberanian dalam menyatakan atau mengungkapkan suatu hal. Latihan asertif memberikan individu penguatan diri dari dalam agar ketika berbicara dengan orang lain lebih berani untuk menghadapi hal yang tidak baik untuknya.³²

Literature Review”, *Journal of Health Research* Vol. 02, No. 02, Oktober 2019, hal. 18

³⁰ Ertik Endrawati dkk, “Meningkatkan Perilaku Asertif Menggunakan Pendekatan Behavioral Dengan Latihan Asertif Pada Siswa Kelas IX SMP Negeri 2 Salatiga”, *Jurnal Satya Widya*, Vol. 30, No. 01, Juni 2014, hal. 02

³¹ Rahardjo Adisasmita, *Pembangunan Pedesaan dan Perkotaan Edisi 2*, (Yogyakarta: Expert, 2018), hal. 61

³² Abdul Kadir Adys, *Anomali Korupsi: Napak Tilas Kesejahteraan*, (Yogyakarta: Suluh Media, 2018), hal. 373

- 3.) Membantu individu agar dapat menolak dan tidak menerima yang menurut dirinya secara tidak tepat dan mendapatkan apa yang menjadi keinginannya tanpa mengurangi rasa hormat kepada orang lain.³³
- 4.) Membantu individu agar dapat mengaktualisasikan diri terhadap lingkungan melalui peningkatan keterampilan berkomunikasi saat melaksanakan latihan asertif dengan berpasangan dengan konselor.³⁴
- 5.) Membantu individu agar menurunkan hambatan kognitif seperti cara berpandangan atau berfikir dan afektif untuk berperilaku asertif yang ada pada individu.
- 6.) Membantu individu agar dapat mengeksplorasi, mengontrol, mengatur dan mematangkan emosi melalui latihan asertif ini.³⁵

c. Tahapan Latihan Asertif

Berdasarkan pendapat Corey (2003) menyatakan bahwa proses konseling memiliki proses yang panjang dan berkelanjutan serta dapat dilaksanakan sesuai dengan kebutuhan yang ada di lapangan. Proses konseling dalam

³³ Amien Wikhayah dan Sri Muliati Abdullah, "Pengaruh Pelatihan Asertivitas Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Pada Remaja Dengan Orangtua Bercerai", *Jurnal Ilmiah Psikologi*, No. 23, No. 02, Agustus 2021, hal. 188

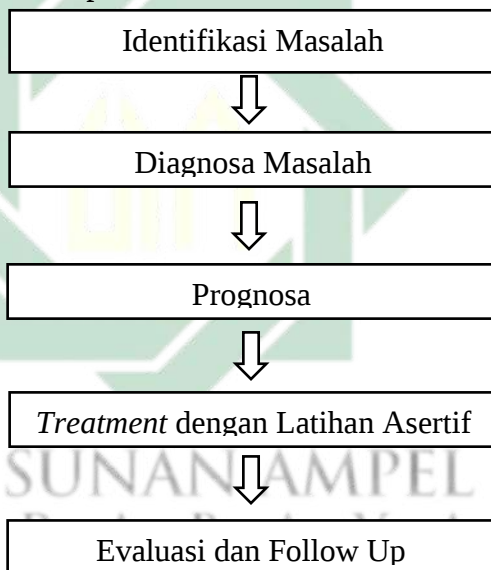
³⁴ Fitri Akhyar, *Keterampilan Berbahasa Indonesia di Sekolah Dasar*, (Yogyakarta: Textium, 2017), hal. 67

³⁵ Budi Priyanto dan Iman Permana, "Pengaruh Latihan Asertif dalam Menurunkan Gejala Perilaku Kekerasan Pada Pasien Skizofrenia: A Literature Review", *Avicenna Journal of Health Research*, hal. 14

penelitian ini mulai dari identifikasi masalah melalui wawancara dan observasi kepada konseli untuk pengambilan data masalah, kemudian adanya diagnosa masalah berdasarkan perilaku dan karakteristik masalah yang ada pada konseli, prognosa yaitu menetapkan intervensi yang akan diberikan, kemudian pelaksanaan *treatment* dan evaluasi serta *follow up*.³⁶ Seperti bagan dibawah ini:

Bagan 2.1

Tahapan Pelaksanaan Proses Konseling



Dalam penerapannya memiliki beberapa modifikasi dengan adanya latihan asertif dan motivasi spiritual memiliki beberapa tahapan, antara lain:

³⁶ Prayitno dan Emran Amti, *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*, (Jakarta: PT. Rineka Cipta, 2015), hal. 107

1.) Identifikasi Masalah

Langkah pertama, konselor dan konseli harus membangun hubungan dan pendekatan terlebih dahulu agar identifikasi masalah kedepan berjalan dengan baik.

a.) Langkah yang pertama ini konselor memperkenalkan konselor dengan ramah kemudian secara bergantian, konseli memperkenalkan dirinya.

b.) Konselor mencoba untuk membuat obrolan ringan dengan konseli dengan menanyakan keseharian dan kegiatan yang dijalani oleh konseli pada hari di saat melakukan wawancara.

2.) Mengukur Masalah

Konselor mengidentifikasi permasalahan yang ada pada konseli. Konselor mengarahkan konseli untuk menjelaskan kondisi spesifik yang memunculkan masalah pada konseli sehingga adanya perilaku bermasalah. Pada tahap kedua ini, konseli dan konselor menetapkan permasalahan yang telah diceritakan dan dihadapi oleh konseli kepada konselor. Setelah itu konselor bersama konseli mengukur permasalahan yang dihadapi. Mengukur dalam hal ini adalah seberapa berat permasalahan tersebut berdampak bagi kehidupan konseli dan orang disekitarnya.

3.) Prognosa

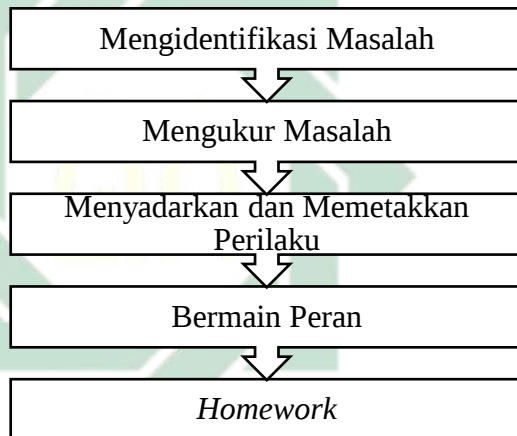
Pada tahap keempat ini konselor memberikan solusi alternatif untuk membantu permasalahan yang ada konseli yaitu dengan latihan asertif. Dalam tahap ini

konselor memberikan pengertian dan penjelasan serta bagaimana latihan asertif digunakan dan diterapkan pada konseli.

Setelah konseli memahami mengenai pengertian dan bagaimana tahapan latihan asertif, konselor dan konseli dapat memulai proses intervensi dengan latihan asertif serta motivasi spiritual, sebagai berikut:

Bagan 2.2

Tahapan Latihan Asertif



4.) Tahap Kelima

Langkah kelima ini, konseli mulai memasuki intervensi dengan belajar untuk membedakan sikap atau perilaku yang asertif dan tidak asertif serta mengeksplorasi target perilaku. Berikut tahap ketiga dalam tahapan ini yaitu:

- a.) Konselor mendampingi konseli untuk memisahkan antara perilaku yang benar dan tidak benar.
- b.) Kemudian konselor memberikan saran mengenai perilaku yang akan dimodifikasi
- c.) Melalui bantuan konselor, konseli mengenali lebih dalam perilaku yang diharapkan untuk memodifikasi perilaku yang tidak tepat.

5.) Tahap Keenam

Langkah keempat dilakukan meliputi umpan balik yang diberikan oleh konselor meningkatkan sikap yang lebih baik. Tahapan ini dilakukan dengan:

- a.) Bermain peran yang dilakukan konseli pada tahap ini sebagai orang yang akan mengemukakan pendapat dalam forum secara berulang dan bergantian dengan konselor.
- b.) *Feedback* atau umpan balik diberikan dengan baik dan pemberian contoh perilaku yang lebih tepat serta motivasi dengan penghargaan kepada konseli dengan baik.

6.) Tahap Ketujuh

Tahap ini konseli merealisasikan perilaku target yang diharapkan serta konseli diarahkan untuk menyatakan sikap yang tidak tepat, seperti:

- a.) Konseli mengemukakan pendapat dengan berani, tegas dan tanpa mengurangi rasa hormat dalam

meluangkan ide maupun gagasan yang dimiliki.

b.) Konseli diharapkan untuk tidak memiliki rasa takut jika tidak dihargai oleh orang disekitarnya. Sedangkan perilaku yang tidak tepat dalam mengemukakan pendapat yaitu ketika orang takut untuk mengacungkan tangan ketika ingin mengemukakan pendapat, tidak tegas, gugup, tidak tegas ketika menatap wajah dan takut untuk menatap wajah orang.

c.) Kemudian konselor mengarahkan konseli untuk mencontohkan bagaimana tata cara serta berperilaku yang tepat saat berpendapat. Dalam hal ini konseli mempraktekkan tata cara bertanya dengan konseli mengacungkan tangan terlebih dahulu sebelum berpendapat, konseli berterimakasih atas waktu sudah diberikan kesempatan untuk berpendapat, kemudian izin untuk mengemukakan pendapat dan mengucapkan terimakasih.

d.) Konselor memberikan penguatan kembali berupa pujian pada konseli karena telah berlatih berpendapat, hal ini dilakukan agar konseli lebih terdorong untuk mengembangkan perilakunya.

e.) Konseli mempragakan perilaku tanpa dibantu oleh konselor

7.) Tahap Kedepalan

Langkah keenam ini konseli diberikan kesempatan lagi untuk mengulang seperti pada

pertemuan sebelumnya, tujuannya yaitu agar konseli lebih memahami apa yang diinginkan.

8.) Tahap Kesembilan

Pada tahap kedepalan ini, konselor memberikan evaluasi dan penguatan dalam tahapan ini yaitu:

- a.) Konselor mengecek tantangan dengan konseli di rumah sembari meningkatkan keterampilan berbicaranya.
- b.) Konselor mengecek perilaku yang dilakukan benar-benar diterapkan dalam keseharian konseli.
- c.) Konselor bertanya kepada konseli apakah mengalami kendala serta hambatan pada saat melatih diri menjadi asertif.
- d.) Konselor memberikan saran atau masukan serta pujian kepada konseli karena sudah berkomitmen untuk melakukan latihahnya tanpa bantuan konselor.
- e.) Konselor mengingatkan kepada konseli untuk bersikap asertif karena dapat melatih diri secara intensif dan perubahan perilaku akan nampak dengan sendirinya.

Berdasarkan uraian diatas mengenai tahapan atau langkah-langkah proses konseling melalui latihan asertif dan dapat disesuaikan dengan keadaan serta situasi konseli.

2. *People Pleasing*

a. Pengertian *People Pleasing*

People Pleasing terdiri dari dua kata yaitu *people* berarti “orang” dan *pleasing* yang artinya “menyenangkan atau memuaskan”. Perilaku *people pleasing* dapat diartikan sebagai suatu tindakan yang selalu ingin menyenangkan orang lain. Perilaku ini juga disebut sebagai sikap yang memprioritaskan urusan orang lain daripada individu itu sendiri dan kecenderungan untuk terus menyenangkan orang lain agar tidak menimbulkan rasa tidak nyaman.³⁷ Selain itu, perilaku *people pleasing* ini merupakan perilaku yang sangat memperdulikan tanggapan orang tentang dirinya dan takut jika dirinya berperilaku tidak pantas dihadapan orang lain hingga membuat dirinya sendiri tidak dapat mengekspresikan pendapatnya.³⁸

Berdasarkan definisi dari perilaku *people pleasing* diatas dapat disimpulkan bahwa perilaku yang selalu ingin menyenangkan orang disekitarnya. Perilaku ini juga selalu menerima dan menyetujui ajakan padahal mereka sendiri memiliki kesibukkan yang harus dilaksanakan, sehingga individu tidak berani untuk mengungkapkan apa yang dirasakan.

b. Karakteristik Perilaku *People Pleasing*

Perilaku individu yang ingin menyenangkan dan mendahulukan kepentingan

³⁷ Desy Wee, *Tegas Membangun Batas: Edisi Agni Pertama*, hal. 35

³⁸ Chelmi Ullul Herdiansyah, Skripsi: “Terapi Feminis Melalui *Self-Puzzle Challenge* Untuk Mengatasi Sikap *People Pleasing* Pada Remaja di Kelurahan Husein Sastranegara Kecamatan Cicendo Kota Bandung Jawa Barat”, Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, tahun 2022, hal. 23

orang lain adalah individu yang kurang memiliki motivasi untuk mengekspresikan pendapatnya dengan baik. Selain itu orang yang selalu ingin menyenangkan orang lain juga berfikir bahwa mereka layak untuk dicintai, dihargai dan disayangi. Tapi mereka juga tidak mengetahui bahwa tidak semua orang akan memberikan apa yang telah orang *people pleasing* lakukan.³⁹ Ciri dari perilaku *people pleasing* adalah individu tersebut tidak berani untuk mengucapakan “tidak”, dimana hal tersebut sah-sah saja jika penyampaian dilakukan tanpa mengurangi rasa hormat. Selalu menyetujui dan menerima ajakan teman padahal ada sesuatu yang lebih penting untuk dirinya kerjakan. Hal ini membuat individu dimanfaatkan dan Selain itu perilaku *people pleasing* juga menginginkan pertemanan yang damai tanpa ada konflik. Individu yang ingin menyenangkan orang lain akan selalu menghindari konflik maupun pertemanan yang sedang berdebat. Individu ingin selalu bersikap netral karena takut untuk disalahkan jika ia memihak dari dua kubu. Ketika selalu ingin bersikap netral dan menghindar dari konflik yang ada, menjadikan individu sering memendam emosi negative pada dirinya dari teman-temannya.

Karakteristik dari perilaku *People pleasing* ini juga berfokus pada ingin selalu menyenangkan semua orang, dimana hal tersebut sangat diinginkan oleh individu tersebut karena

³⁹ Harriet B. Braiker, *The Disease to Please – Curing The People Pleasing Syndrome*, (Newyork: McGraw-Hill, 2001), hal. 199

akan di puji, dikenal dan dipandang baik oleh semua orang. Selain itu, individu yang memiliki perilaku *people pleasing* ini akan sangat senang dan gembira jika ia dipuji dan dijadikan teman andalan untuk membantu dan meminta tolong kepadanya. Karena seseorang yang memiliki perilaku ini akan berusaha selalu ada untuk teman-temannya yang membutuhkan bantuan darinya dan akan berusaha untuk mencari solusi ketika temannya ada masalah.⁴⁰

c. Faktor Munculnya Perilaku *People Pleasing*

1.) Keluarga

Keluarga merupakan pemicu individu memiliki perilaku *people pleasing* karena terkadang keluarga memberikan contoh kepada anak. Anak yang seharusnya tumbuh mandiri, percaya diri dan dapat bersosialisasi dengan baik terpengaruh dengan contoh atau pola asuh yang diterapkan oleh orang tua. Keluarga yang terkadang mencontohkan “kita mending nggak usah ikut-ikut urusan orang atau kamu diam aja nanti ada orang yang nggak suka sama kamu” dan lain sebagainya. Hal tersebut terkadang membuat individu kurang memiliki keberanian dalam bertanya atau mengemukakan pendapatnya.

2.) Teman Dekat atau lingkungan sekitar

Faktor yang mempengaruhi munculnya perilaku ini adalah dari teman dekat atau sahabat individu. Dimana sahabat atau teman dekat membuat individu tidak percaya diri dengan kata-kata “mending nggak usah

⁴⁰ Desy Wee, *Tegas Membangun Batas*, hal. 64

tanya/ berpendapat deh, aku takut kamu salah”. Itu adalah satu contoh hal yang membuat individu jadi tidak berani dalam berpendapat atau bertanya. Terutama jika individu dekat dengan *toxic people* yang suka memanfaatkan orang lain demi mencapai tujuan mereka dengan mempengaruhi hati, pikiran hingga perilaku mereka. Dekat dengan orang yang meracuni pikiran ini akan semakin menjadikan individu orang yang sulit mengakui kesalahan, tidak berani berpendapat dan membawa ketidakbaikan dalam dunia individu.⁴¹

3.) Diri sendiri

Faktor selanjutnya yang menjadi pemicu perilaku *people pleasing* ini adalah dari individu itu sendiri yang kurang atau tidak berani dalam mengemukakan pendapatnya atau bertanya. Selain itu individu ragu-ragu karena status sosialnya, jabatan yang dimiliki maupun memiliki rasa tidak nyaman jika harus berpendapat atau bertanya. Ketika individu tersebut sudah terpengaruh oleh perkataan yang mengintimidasi dan menyakitkan hati, maka individu tersebut akan menarik diri untuk tidak berpendapat maupun mengekspresikan dirinya kepada orang lain dan hal tersebut berpengaruh pada perilakunya.⁴²

⁴¹ Sabrina Ara, *Sayangi Dirimu Berhentilah Menyenangkan Semua Orang*, (Semarang: Syalmahat Publishing, 2021), hal. 145

⁴² Sabrina Ara, *Sayangi Dirimu Berhentilah Menyenangkan Semua Orang*, hal. 108

Berdasarkan uraian faktor yang mempengaruhi perilaku *people pleasing* ini adalah kurang adanya dorongan orang terdekat dan penguatan untuk individu tersebut dalam berpendapat maupun bertanya.

C. Hipotesis Penelitian

Hipotesis penelitian adalah dugaan sementara peneliti terhadap penelitian yang sedang dilakukan, sehingga perlu diketahui hasil dari penelitian tersebut dapat menjawab pertanyaan. Oleh karena itu, peneliti perlu menguji kebenaran dari dugaan sementara yang pada akhirnya dapat terjawab dengan baik.

Berdasarkan kerangka teoritik yang telah diuraikan, peneliti memiliki hipotesis penelitian seperti berikut:

1. H1 : Latihan asertif berpengaruh dalam menurunkan perilaku *people pleasing* pada seorang mahasiswi di Sidoarjo
2. H0 : Latihan asertif tidak berpengaruh dalam menurunkan perilaku *people pleasing* pada seorang mahasiswi di Sidoarjo

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Peneliti dalam penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif. Dimana penelitian kuantitatif bertujuan untuk megeneralisasi sampel ke populasi dalam suatu penelitian.⁴³ Kuantitatif dapat juga dikatakan penelitian yang berusaha untuk menguji atau membuktikan hipotesis yang dibuat oleh peneliti.⁴⁴ Penelitian ini berupaya menjawab pertanyaan penelitian menggunakan data berupa alat dan angka.⁴⁵ Penelitian kuantitatif adalah metode peneltiian yang didasarkan pada filsafat positivism yang digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu dengan teknik pengambilan sampel, pengumpulan data menggunakan instrument, analisis data yang bersifat kuantitatif dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan.⁴⁶

Sedangkan jenis penelitian yang ini adalah *single subject design*. Sesuai dengan pendapat dari para ahli yang menyatakan penelitian subjek tunggal merupakan penelitian yang memfokuskan data pada satu subjek saja. Penelitian menggunakan *single subject research* merupakan termasuk dalam proses modifikasi perilaku yang dikembangkan untuk mendokumentasikan perubahan perilaku yang dimiliki oleh individu atau

⁴³ Jonathan Sarwono, *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif Edisi 2*, (Yogyakarta: Suluh Media, 2018), hal. 263

⁴⁴ Agus Setiawan, *Metodologi Desain*, (Yogyakarta: Arttex, 2018), hal. 34

⁴⁵ Margono, *Metodologi Pendidikan*, (Jakarta: Rineke Cipta, 1997), hal. 105

⁴⁶ Sugiono, *Metode Penelitian Pendidikan*, (Bandung, 2013), hal. 14

subjek.⁴⁷ Desain yang digunakan dalam penelitian ini desain reversal A-B-A, dimana A1 adalah fase baseline yang biasa disebut keadaan sebenarnya sebelum ada perlakuan. Kemudian B adalah fase perlakuan atau intervensi yang diberikan kepada subjek. Setelah itu ada A2 yaitu fase kondisi setelah adanya intervensi atau perlakuan dilakukan dengan mengamati subjek.⁴⁸

Kesinambungan metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif merupakan penelitian yang berfokus pada pengujian hipotesis yang dibuat oleh peneliti yang dimana melalui desain penelitian *single subject research* yang menekankan perubahan perilaku pada satu atau lebih individu dengan berpaku pada suatu perilaku. Sehingga adanya perubahan perilaku yang dapat dilihat melalui data yang diperoleh berdasarkan penelitian yang dilakukan.

B. Gambaran Umum Penelitian

1. Subjek Penelitian

Individu yang akan diteliti dalam penelitian ini adalah seorang mahasiswi Fakultas Tarbiyah dan Keguruan jurusan Pendidikan Agama Islam di UIN Sunan Ampel Surabaya yang sekarang menduduki semester tujuh. Konseli adalah asli orang Sidoarjo dimana dia lahir dan tinggal di Sidoarjo. Subjek dalam penelitian ini memiliki nama samaran Ani yang sekarang berusia 21 tahun.

⁴⁷ Euis Heryati dkk, "Pelatihan Penyusunan Proposal Penelitian (*Single Subject Reasearch*) Bagi Guru-Guru SLB", *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, Vol. 05, No. 02, tahun 2022, hal. 230

⁴⁸ Yuni Rusita Kania dan Damri, "Efektivitas Pendekatan ABA/VB dalam Meningkatkan Kemampuan Bahasa Ekspresif (Intraverbal) Anak Autisme di SDIK Makkah", *Jurnal Pakar Pendidikan* Vol. 17 No. 02, Juli 2019, hal. 87

2. Lokasi Penelitian

Tempat yang menjadi penelitian ini adalah di rumah subjek, konseli beralamat Jalan Jogoyudo Plipir, Sekardangan, Sidoarjo. Adapun beberapa pertimbangan mengapa peneliti memilih lokasi ini yaitu karena dirasa sangat strategis dan peneliti juga lebih mudah melakukan wawancara, observasi dan dokumentasi untuk memperoleh data yang diperlukan untuk dilakukannya intervensi pada konseli. Selain di rumah subyek, peneliti beberapa kali mengajak subyek untuk melakukan wawancara di sebuah café yang nyaman dan tidak banyak orang. Hal ini penulis pilih karena ayah subyek yang sedang sakit sehingga takut mengganggu waktu istirahatnya dan konselipun menyetujuinya.

C. Variable dan Indikator Penelitian

1. Variable Bebas atau Independen

Variabel bebas merupakan suatu variabel yang dapat mempengaruhi variabel lain dalam penelitian. Variabel independent atau bebas ini juga dapat didefinisikan sebagai variabel penyebab terjadinya perubahan pada variabel dependen. Variabel bebas ini disebut variabel penyebab dan variabel yang dapat dimanipulasi oleh peneliti dalam penelitian yang sedang dilakukan.⁴⁹ Sedangkan variabel bebas dalam penelitian ini adalah latihan asertif

2. Variable Terikat atau Dependen

Variabel dependen atau terikat identik dengan topik yang terikat atau tergantung dari

⁴⁹ Listyo Yuwanto, *Metode Penelitian Eksperimen Edisi 2*, (Yogyakarta: Graha Ilmu, 2019), hal. 135

pemnelitian yang diukur untuk mengetahui bagaimana pengaruh yang terjadi.⁵⁰ Variabel terikat atau dependen dalam penelitian ini adalah perilaku *people pleasing*.

3. Tahap-Tahap Penelitian

a. Tahap Pra Lapangan

Dimana pada tahap ini peneliti masih mengamati gejala, mempersiapkan dan merencanakan penelitian yang dilakukan. Tetapi pada tahap pra lapangan ini dibagi menjadi:

- 1.) Peneliti menyusun rancangan penelitian yang nantinya dilaksanakan pada saat terjun ke lapangan.
- 2.) Menentukan lokasi penelitian
- 3.) Peneliti mengamati gejala dan dirasa menarik untuk dilakukannya penelitian. Maka dari itu peneliti mencoba mengajukan permohonan untuk dilakukannya penelitian kepada dosen pembimbing dan pihak fakultas untuk diberi izin.
- 4.) Menyiapkan perlengkapan yang sekiranya dibutuhkan dalam penelitian yang dibutuhkan.
- 5.) Menilai kondisi dan keadaan dilapangan yang telah disetujui, disini peneliti berusaha untuk menyesuaikan diri dan berusaha mengenal lingkungan sekitar dengan baik.
- 6.) Ketika semuanya sudah siap, peneliti harus dapat memanfaatkan dan memilih informasi yang dapat dijadikan sebagai data pendukung untuk penelitian.

⁵⁰ Sahadi, *Kinerja dan Komitmen Seorang Manager: Riset Sumber Daya Manusia*, (Yogyakarta: Teknosain, 2018), hal. 118

- 7.) Peneliti menentukan persoalan etika penelitian yang nantinya harus atau wajib dipatuhi ketika melakukan penelitian.
 - b. Tahap Pekerjaan Lapangan
 - 1.) Peneliti bersiap memahami latar belakang atau gejala dan penyebab permasalahan. Maka dari itu disini peneliti sudah mempersiapkan penelitian atau perlakuan apa yang cocok dalam penelitian ini.
 - 2.) Memasuki lapangan, disini peneliti menerapkan motivasi spiritual dan latihan asertif untuk menurunkan *people pleasing* yang dimiliki.
 - 3.) Peneliti bekerjasama dengan orang tua dan lingkungan sekitar agar terapi dapat berjalan dengan lancar dan mencatat hasil
 - c. Tahap Analisa Data dari Lapangan
 - 1.) Menyajikan data yang telah didapat yang bertujuan untuk menggambarkan atau menguraikan suatu masalah yang ditemukan
 - 2.) Membandingkan data sebelum dan sesudah dilakukannya latihan asertif untuk menurunkan perilaku *people pleasing* pada remaja di Desa Plipir Kecamatan Sekardangan Kabupaten Sidoarjo
- #### 4. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data adalah upaya yang dilakukan peneliti yang sesuai dengan standart untuk mendapatkan data yang dibutuhkan. Berikut beberapa teknik pengumpulan data yang dilakukan oleh peneliti berupa Non-tes. Non-tes ini merupakan pengumpulan data yang dilakukan tanpa adanya tes kepada subjek penelitian. Non-tes ini berguna sebagai pelengkap data serta informasi peneliti untuk mengenal subjek lebih

jauh.⁵¹ Dalam penelitian ini peneliti menggunakan alat non-tes sebagai berikut:

a. Wawancara

Wawancara merupakan suatu teknik yang dilakukan dengan cara berkomunikasi (*face to face*) antara pewawancara (*interviewer*) dan yang diwawancara (*interviewee*) untuk mendapatkan informasi tentang individu. Dalam proses konseling, wawancara merupakan metode tahapan yang dilakukan dari identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, treatment, evaluasi hingga *follow up*. Wawancara dilakukan untuk mendapatkan keinginan, kepercayaan, kebutuhan, fakta yang dibutuhkan untuk mencapai target tertentu.⁵² Metode wawancara ini digunakan untuk memperoleh data dari subjek mengenai perilaku *people pleasing* pada konseli. Pedoman wawancara yang digunakan peneliti bersifat tentative, dimana dalam wawancara peneliti atau konselor dapat mengembangkan pertanyaan yang dapat disesuaikan dengan kebutuhan lapangan.

b. Observasi

Pengamatan (observasi) secara langsung adalah pengumpulan data yang dilaksanakan dengan terjun ke lapangan untuk mengamati atau biasa yang disebut mengamati secara langsung terhadap hal yang berkaitan dengan pelaku, tempat, perasaan,

⁵¹ Sudaryono, *Dasar-dasar Evaluasi Pembelajaran*, (Yogyakarta: Graha Ilmu, 2012), hal. 133

⁵² Mita Rosaliza, "Wawancara, Sebuah Interaksi Komunikasi Dalam Penelitian Kualitatif", *Jurnal Ilmu Budaya* Vol. 11, No. 02, tahun 2015, hal. 74

tujuan dan peristiwa.⁵³ Sehingga tujuan dari observasi adalah untuk memperoleh berbagai data konkrit secara langsung pada tempat penelitian. Dalam penelitian ini, peneliti mengobservasi secara langsung atau terjun ke lapangan dimana peneliti langsung melihat dan mengetahui aktivitas serta interaksi sosial apa saja yang dilakukan oleh subjek penelitian.

c. Dokumentasi

Dokumentasi adalah data yang dapat diabadikan berupa gambar, tulisan, maupun karya yang dapat menunjang informasi data yang dibutuhkan oleh peneliti. Dokumentasi disebut juga dengan benda atau barang tertulis, sedangkan dalam arti lain dokumentasi adalah dokumen yang bukan hanya berwujud tulisan yang berupa benda peninggalan seperti simbol dan prasasti lainnya.⁵⁴ Dokumentasi yang berbentuk karya seperti patung, gambar, film dan lain sebagainya. Dokumentasi juga digunakan sebagai alat atau bukti penunjang dari hasil data yang didapatkan melalui wawancara dan observasi.⁵⁵

Dalam penelitian ini menggunakan dokumentasi yang akan mengambil data konseli, kondisi konseli sebelum intervensi, kegiatan intervensi dan kondisi setelah intervensi motivasi spiritual dan latihan asertif

⁵³ Undang Rosidin, *Evaluasi dan Asesmen Pembelajaran*, (Yogyakarta: Media Akademi, 2017), hal. 93

⁵⁴ Iryana, Risky Kawasati, *Teknik Pengumpulan Data Metode Kualitatif*, (Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri Sorong), hal. 11.

⁵⁵ Oleh Laboratorium Perencanaan dan Perancangan Lingkungan dan Kawasan Prodi Arsitektur Fakultas Teknik UAJY, *Arsitektur Desa Brayut*, (Yogyakarta: Graha Ilmu, 2016), hal. 89

untuk menurunkan perilaku *people pleasing* yang dimiliki.

D. Teknik Validitas Penelitian

Validitas adalah ketepatan data yang ada pada subjek penelitian dengan data yang dijelaskan oleh peneliti. Data yang dikatakan sebagai valid adalah hasil penelitian yang terdapat kesamaan antara data yang terkumpul dengan data pada obyek yang diteliti. Alat yang digunakan untuk mengukur kevalidan data dalam penelitian ini adalah instrument, wawancara, observasi dan dokumentasi yang diukur agar memperoleh data yang valid. Oleh karena itu, untuk memperoleh data penelitian yang valid, peneliti menggunakan upaya, antara lain:

1. Memperpanjang Waktu Penelitian

memperpanjang waktu dalam penelitian berguna untuk mencegah terjadinya kesalahan pada saat memvaliditas data, ini adalah suatu upaya yang tepat untuk menciptakan kepercayaan konseli dengan memperpanjang waktu.¹¹⁶ Memperpanjang waktu dilakukan peneliti sejalan dengan kebutuhan yang ada di lapangan hingga mendapat data yang dibutuhkan.

2. Melakukan Pengecekan Ulang

Peneliti melakukan pengecekan ulang jika data yang diperoleh dirasa kurang valid yang dapat dilaksanakan secara berulang. Apabila data dirasa sudah valid, maka pengecekan data dapat diselesaikan.

3. Triangulasi Data

Triangulasi data adalah pengumpulan data dari berbagai sumber untuk memperoleh data mengenai

suatu fenomena atau topik yang akan diteliti.⁵⁶ Penelitian ini menggunakan triangulasi data dengan cara membandingkan antar data yang telah didapatkan dari penelitian berupa observasi dan wawancara dari waktu yang tidak sama. Dalam penelitian ini peneliti akan membandingkan data sebelum dan sesudah dilakukannya latihan asertif dan motivasi spiritual untuk menurunkan perilaku *people pleasing* yang dimiliki.

E. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis visual grafik, dimana peneliti membuat data dalam bentuk grafik. Analisis data visual penelitian ini adalah *line graph*. Pada dasarnya data grafik dengan garis ini bermanfaat bagi peneliti untuk perubahan dari efek perlakuan yang diteliti. Penelitian ini menggunakan analisis data visual dengan data grafik jenis visual dalam dan antar kondisi. Analisis dalam kondisi meliputi panjang kondisi, kecenderungan arah perubahan, tingkat stabilitas, tingkat perubahan data, jejak data dan rentang data. Analisis antar kondisi ini merupakan suatu analisis yang dilakukan oleh peneliti yang berguna untuk membandingkan data antar kondisi.⁵⁷ Adapun analisis visual data antar kondisi terdiri dari beberapa komponen, yaitu perubahan kecenderungan dan efeknya, jumlah variable yang diubah, perubahan stabilitas, perubahan level dan data

⁵⁶ Haris Herdiansyah, *Metode penelitian kualitatif Untuk Ilmu-ilmu Sosial*, (Jakarta: Salemba Humanika, 2011), hal. 201

⁵⁷ Rully Charitas Indra Prahmana, *Single Subject Research: Teori dan Implementasinya Suatu Pengantar*, (Yogyakarta: UAD Press, 2021), hal. 39

overlap yang mengandung perbedaan antara *baseline* dan *treatment* yang diberikan.⁵⁸

Sehingga total data yang diperoleh dari penelitian ini dapat divisualisasikan melalui grafik yang dapat membantu memberikan pemahaman mengenai nilai perubahan perilaku yang dimiliki



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

⁵⁸ Rully Charitas Indra Prahmana, *Single Subject Research: Teori dan Implementasinya Suatu Pengantar*, hal. 39

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Obyek Penelitian

1. Profil Subyek

Subjek (konseli) dalam penelitian ini adalah seorang remaja perempuan bernama Ani yang berusia 21 tahun. Subyek merupakan anak ke tiga dari lima bersaudara yang lahir dan besar di Sidoarjo. Ayah dan Ibu konseli juga sama – sama berasal dan tinggal di Sidoarjo. Konseli lahir pada 23 April 2001 di Sidoarjo dan tinggal bersama orang tuanya di desa Plipir Sekardangan Sidoarjo RT. 09 RW 03. Konseli juga merupakan mahasiswa semester 7 di Program Studi Pendidikan Agama Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan di Universitas Negeri Sunan Ampel Surabaya. Kesibukan yang Ani jalani pada saat ini adalah menjadi mahasiswi, guru les privat untuk 2 siswa sekolah dasar dan sebagai anggota biasa di organisasi desa.

Dalam seminggu, konseli mengajar senin hingga jum'at dan hari minggu sedangkan hari sabtu konseli memiliki waktu luang. Konseli mengajar dari jam 15.30 – 18.00 WIB dan pada hari minggu jadwal les pada pukul 19.00 hingga selesai. Sehingga ketika sore tiba, Ani harus bersiap untuk berangkat dan mengajar yang jarak rumah Ani dengan siswa – siswa nya memakan waktu sekitar 5 menit. Selain jadwal mengajar, konseli juga fokus pada tugasnya sebagai mahasiswa akhir yaitu membuat proposal penelitian yang membuat konseli sering pulang dan pergi kekampus dengan angkot yang memakan waktu 1 jam perjalanan. Sedangkan organisasi Desa yang dimilikinya memiliki jadwal rapat yang tidak

rutin tetapi dalam satu bulan ada rapat koordinasi mengenai kegiatan yang akan dilaksanakan di Desa Plipir.

2. Latar Belakang Keluarga Subyek

Konseli hidup dan tinggal bersama dengan orang tuanya yaitu ayah dan ibu yang masih terjalin dengan harmonis dan saling bekerjasama satu sama lain serta masih berstatus sebagai suami dan istri. Ayah dan ibu konseli lahir, tinggal dan berkeluarga sama-sama di Sidoarjo. Konseli memiliki satu kakak laki – laki, satu kakak perempuan yang bekerja dan dua adik perempuan yang masih bersekolah di sekolah menengah pertama dan sekolah dasar. Menurut konseli, menjadi anak tengah merupakan kondisi dimana ada untung dan tanggung jawab juga karena untungnya memiliki dua kakak yang konseli bisa merasakan menjadi adik dan juga tanggung jawab menjadi kakak untuk dua adik-adiknya. Konseli bercerita bahwasannya pada saat malam tiba, semua berkumpul saat makan malam yang dimana menceritakan kegiatan yang dilakukan pada hari itu.

3. Ruang Lingkup Pergaulan Konseli

Dalam ruang lingkup pergaulan, konseli merupakan seorang pendengar yang baik yang dimana sering mendengarkan curhatan serta keluh kesah teman-temannya. Konseli mengungkapkan bahwa dirinya merasa senang sekali jika temannya meminta tolong kepadanya, ia akan mengusahakan yang terbaik jika temannya meminta tolong kepadanya. Konseli merasa bahwa jarang kebanyakan orang yang membalas suatu kebaikan dengan jasa daripada barang atau materi, karena terkadang ia dibonceng oleh temannya berangkat kekampus. Sehingga konseli dapat membalas kebaikan tersebut dengan memberikan jasanya untuk menemani, mendengarkan

serta membantu temannya jika merasa kesulitan melakukan sesuatu.

4. Deskripsi Masalah

Inti dari masalah perilaku *people pleasing* adalah individu menempatkan kepentingan orang lain diatas kepentingan dirinya sendiri, tidak berani mengungkapkan apa yang dirasakan, dan menyukai pertemanan yang selalu damai. Konseli memiliki pandangan bahwa ketika temannya meminta tolong kepadanya, berarti ia sangat dihargai dan diingat oleh temannya karena temannya meminta tolong kepadanya. Sehingga dari hal tersebut konseli akan langsung menolong temannya walaupun ia memiliki kewajiban lain untuk mengajar dan mengerjakan tugas kuliah terbengkalai. Konseli berharap dengan menolong temannya itu, ia akan disenangi, diterima dan dijadikan sebagai pahlawan jasa atas perbuatannya, hal tersebut dapat disebut mementingkan kepentingan orang lain diatas kepentingan sendiri. Hal tersebut merupakan suatu perbuatan yang mulia kepada orang lain namun tidak untuk dirinya sendiri yang semakin tersakiti karena tidak ada keseimbangan diantara keduanya.

Perilaku *people pleasing* membuat konseli untuk tidak berani mengungkapkan pendapat atau apa yang dirasakan. Hal ini dikarenakan konseli selalu ingin membantu dan menyenangkan orang disekitarnya, sehingga ketika ingin menyampaikan sesuatu takut akan membuat orang atau teman disekitarnya menjadi tidak nyaman kepada dirinya. Seperti saat sedang kelelahan dan tidak ingin diganggu karena sedang sibuk mengerjakan tugas kuliah yang harus dikumpulkan pada hari tersebut dan ada jadwal mengajar serta temannya juga meminta tolong, konseli akan langsung menerima dan takut untuk menolak. Karena menurut konseli selama ia dapat membantu maka akan dibantu dengan berusaha

menyingkirkan kesibukannya pada hari itu. Walaupun pada saat itu konseli terpaksa melakukannya dan sangat menyiksa diri konseli karena akan melelahkan ditambah dengan kewajiban yang harus dilakukannya konseli setelah itu yaitu mengerjakan tugas kuliahnya dan mengganti jadwal mengajar pada hari lain.

Perilaku *people pleasing* juga dapat mendorong individu untuk mengharapkan dunia pertemanan yang damai. Dimana konseli menyetujui dan menerima semua pendapat dan ajakan untuk main sedangkan ada kewajiban tugas kuliah dan mengajar les yang harus dilaksanakan oleh konseli agar tidak menimbulkan konflik atau perasaan yang tidak nyaman pada teman – temannya. Sehingga pada saat ada temannya yang sedang berdebat, konseli akan cenderung diam dan tidak memihak siapapun temannya. Akibat yang dialami oleh konseli adalah emosi yang tidak tersampaikan dengan baik karena hanya ingin teman dan dirinya selalu terikat hubungan yang baik dan tidak ada konflik didekatnya. Dalam menghindari konflik antar teman terjadi, maka tersenyum dan selalu menerima adalah jalan agar hubungan pertemanan selalu baik dan lancar. Ketika ada masalah yang berhubungan dengan konseli, maka ia akan langsung meminta maaf kepada teman tersebut walaupun itu bukan kesalahannya agar masalah tidak berlarut, panjang dan tetap nyaman dengan dirinya. Dari masalah tersebut akan berdampak pada individu yang terus menggerutu ketika tidak ada temannya, walaupun dihadapan temannya ia baik dan menerima semuanya. Namun, karena emosi dengan temannya yang ditahan dan tidak bisa terespresikan dengan baik maka hal tersebut akan dialihkan ke dirinya sendiri yang menggerutu.

Perlu adanya kesadaran yang dimiliki oleh konseli mengenai batas dalam menolong teman dan pentingnya

untuk tidak menyakiti diri sendiri dengan perlakuan orang disekitarnya serta latihan untuk menyatakan apa yang dirasakan mengenai emosi yang dimiliki individu agar kehidupan antara teman dan dengan dirinya sendiri juga berjalan dengan baik.

Konseli memiliki

5. Deskripsi Pelaksanaan Penelitian

Penelitian ini dilakukan dari 15 Oktober hingga 26 Desember 2022 yang terdiri dari perancangan dan pelaksanaan penelitian. Namun, pelaksanaan wawancara dilakukan mulai tanggal 8 Desember hingga 26 Desember kepada subyek. Dimana 6 hari pertama adalah fase baseline atau pengumpulan data awal dengan durasi 45 menit, kemudian 14 hari sebagai fase intervensi B atau pemberian *treatment* dengan durasi 120 menit, dan yang terakhir adalah 6 hari dilakukannya baseline atau pengumpulan data setelah perlakuan dengan durasi 45 menit. Untuk fase intervensi B subyek memiliki jadwal latihan 3 kali dalam 1 minggu dan ada penambahan sesi untuk melihat kestabilan perubahan perilaku yang didapat sehingga dalam satu bulan subyek mendapatkan terapi 4 kali sesi. Pada tahap baseline A1 dilakukan dirumah subyek selama 45 menit selama 6 hari oleh peneliti. Hasil yang didapatkan dari tahap ini adalah subyek setiap minggu memiliki 4 hari dari hari senin hingga hari kamis mengajar dan minggu malamnya juga mengajar. Sehingga dalam seminggu, subyek hanya luang di hari jum'at dan sabtu tanpa ada kegiatan apapun kecuali ada kegiatan luar. Setelah adanya tahap baseline A1 selanjutnya menuju ke *treatment* atau intervensi B yang dilakukan oleh peneliti selama 120 menit.

B. Penyajian Data

Penyajian data dalam penelitian ini akan menjelaskan tentang data yang telah diperoleh dari lapangan, yakni (1) data tahap baseline-1 yaitu adanya pengambilan data masalah I sebelum proses konseling, (2) data proses intervensi yaitu adanya pelaksanaan proses konseling melalui motivasi spiritual dan latihan asertif, (3) data tahap baseline-2 yaitu adanya pengambilan data masalah II setelah proses konseling menggunakan form deteksi perilaku *people pleasing*, berikut form deteksi:

Tabel 4.1

Komponen pernyataan observasi dan wawancara perilaku *people pleasing*

KOMPONEN	FOKUS	PENJELASAN
Tidak Berani berkata "Tidak"	Menyetujui segala keputusan teman walaupun tidak cocok bagi dirinya	Subyek menyetujui keputusan teman saat dalam forum agar rapat segera selesai
		Subyek menyetujui keputusan teman saat kerja kelompok agar pekerjaan cepat selesai walaupun ketika teman pergi subyek menggerutu
		Subyek menyetujui keputusan teman saat berdiskusi mengenai tugas agar

	Menyetujui permintaan/harapan teman agar dinilai/dianggap sebagai pribadi yang baik	teman senang walaupun kurang cocok bagi subyek
		Subyek meyetujui ajakan main teman disaat subyek harus segera mengajar
		Subyek menyetujui ajakan main teman saat subyek sedang sibuk mengerjakan tugas kuliah
		Subyek menyetujui ajakan main teman agar dipandang baik oleh teman
	Menerima permintaan/ajakan teman agar mereka merasa nyaman atau senang	Subyek menerima ajakan pergi ke suatu tempat agar teman subyek nyaman
		Subyek menerima ajakan teman untuk ke kampus disaat subyek harus mengajar
		Subyek menerima ajakan teman untuk mengurus sesuatu disaat subyek harus istirahat
Suka dunia pertemanan yang damai	Menghindari konflik atau	Ketika Subyek disuruh untuk memilih teman,

	perdebatan dengan teman	subyek tidak memberikan jawaban yang jelas
		Ketika ada perdebatan antara teman, subyek memilih untuk pulang terlebih dahulu
		Ketika ada perdebatan pendapat antar teman subyek memilih untuk diam dan tidak memihak agar tidak memperkeruh suasana
	Tidak memihak salah satu teman yang berkonflik karena takut disalahkan	Subyek tidak memihak antar teman karena takut disalahkan
		Subyek menerima semua teman walaupun mereka tidak berteman dengan subyek
		subyek mengobrol dan bercanda dengan semua teman
	Memendam emosi kepada teman agar tidak ada pertengkaran	Subyek memilih untuk diam dan berpura-pura setuju untuk menghindari

		konflik dengan teman subyek
		Subyek tetap tersenyum kepada teman yang membuat subyek sakit hati
		Subyek akan tetap datang kerumah teman ketika teman meminta tolong untuk tugas organsasinya walaupun subyek tidak sependapat dengannya
		Subyek senang jika teman memberikan pujian akan kesetiakawanan subyek kepada mereka
Mepriorotaskan Kepentingan orang lain	Merasa senang dan tenang ketika mendapatkan pujian dari teman	Subyek senang jika teman mengingat subyek ketika mereka membutuhkan bantuan
		Subyek akan datang kapanpun jika teman membutuhkan subyek untuk

	Ingin dikenal oleh banyak orang akan kebbaikannya	menemani mereka disaat sedih
		Subyek dikenal baik oleh teman-teman saya karena subyek menolong mereka
		Subyek dijadikan sebagai teman andalan karena selalu ada untuk teman-teman subyek
		Subyek tetap menemani teman walaupun teman subyek sering meninggalkan dengan kesibukan yang lainnya
	Memandang semua orang baik	Subyek berpandangan bahwa semua teman itu baik walaupun subyek dihubungi ketika mereka butuh bantuan
		Subyek menyalahkan diri ketika subyek menimbulkan pertengkaran dengan teman dalam suatu kegiatan
		Subyek mempercayai bahwa

		teman tidak akan meninggalkan subyek ketika dia memiliki teman baru yang lebih baik dari saya
--	--	---

Berdasarkan tabel pernyataan wawancara dan observasi diatas adalah pernyataan dari karakteristik perilaku *people pleasing* yang digunakan penulis dalam mengambil data subyek. Adapun penjelasan rincian pelaksanaan adalah sebagaimana berikut:

1. Tahap Baseline 1 atau pengambilan data awal

Tahap ini merupakan tahap dimana perilaku awal (masalah perilaku *people pleasing*) digali dan dikumpulkan sebelum diberikan perlakuan atau intervensi. Tahap ini berisi pengumpulan data awal perilaku sebelum dilakukannya intervensi atau perlakuan dengan melakukan wawancara dan observasi kepada konseli. Dalam tahap ini, peneliti mengambil sebanyak 3 sesi pengukuran melalui form deteksi yang dibawa oleh peneliti untuk memastikan apakah perilaku *people pleasing* benar-benar merupakan masalah yang sudah melekat pada diri konseli.

Berikut pelaksanaan hasil dari wawancara mengenai perilaku *people pleasing* dalam tahap baseline – 1 antara lain:

a. Sesi 1

Kegiatan yang ada pada sesi pertama ini pada tahap baseline 1 memiliki tujuan yaitu peneliti (konselor) mewawancarai dan mengobservasi kegiatan atau rutinitas yang dilakukan oleh konseli selama satu minggu untuk mendeteksi perilaku *people pleasing* yang dimiliki subyek (konseli).

Sesi ini dilakukan pada hari Kamis, 8 Desember 2022 pukul 10.00 – 10.45 pada subyek. Hasil yang didapatkan pada sesi ini adalah konseli memiliki urutan kegiatan dari hari senin hingga jumat dan hari minggu. Dimana pada hari senin hingga kamis, konseli mengajar dari jam 16.00 hingga selesai yang biasanya hingga 18.00 WIB. Namun, pada hari rabu dan minggu konseli mengajar pada pukul 18.00 hingga selesai biasanya hingga 20.00 WIB. Selain itu subyek (konseli) juga sebagai mahasiswa yang sering pulang pergi kekampus untuk bimbingan untuk proposal skripsi pada hari senin dan kamis jam 10.00 – 13.00 karena sorenya konseli harus mengajar. Kemudian, kegiatan lain yang dimiliki oleh konseli adalah kegiatan organisasi desa yang biasanya satu bulan sekali mengadakan rapat pada hari sabtu malam.

Berikut rangkuman data jadwal kegiatan untuk mempermudah melihat aktivitas konseli selama seminggu.

Tabel. 4.2

Data jadwal kegiatan seminggu konseli

Hari	Kegiatan I	Kegiatan II
Senin	Ke kampus	Bekerja
Selasa		Bekerja
Rabu		Bekerja
Kamis	Ke kampus	Bekerja
Jum'at		Bekerja
Sabtu		
Minggu		Bekerja

Berdasarkan tabel jadwal kegiatan subyek (konseli) diatas, pada hari senin hingga jumat dan hari minggu subyek memiliki kegiatan ke kampus dan juga bekerja. Pada hari sabtu konseli memiliki waktu luang yang dimana dihabiskan untuk keluarga. Selain bercerita mengenai keseharian dan aktivitas yang dilakukan oleh konseli selama satu minggu, konseli juga menyatakan bahwa temannya selalu meminta tolong untuk meminta ditemani kekampus untuk urusan organisasinya pada hari rabu dan juga terkadang pada hari selasa yang dimana hal itu menekan konseli untuk bolak – balik kekampus yang jaraknya tidak dekat.

Hasil dari form deteksi perilaku *people pleasing* yang dilakukan oleh peneliti (konselor) didapatkan pada sesi 1 aau pertemuan pertama ini adalah 87 dengan kategori perilaku yang tinggi. Nilai ini diambil dari 27 indikator yang memiliki nilai tersendiri pada setiap intensitas terjadinya perilaku *people pleasing* pada subyek. Data awal ini merupakan data sebagai acuan pertama peneliti untuk mengetahui perilaku *people pleasing* yang dimiliki konseli pada saat ini tinggi dan memerlukan pengukuran data awal kembali apakah stabil dengan kategori tinggi.

b. Sesi 2

Sesi ini dilakukan pada hari Sabtu, 10 Desember 2022 pukul 13.00 – 13.45 pada subyek untuk mengetahui apakah perilaku *people pleasing* yang dimiliki oleh konseli stabil dengan kategori tinggi atau tidak. Sesi kedua pada tahap basleine satu ini memiliki target pertanyaan selanjutnya untuk mengetahui perilaku yang dimiliki oleh subyek yaitu

untuk mengetahui kapan saja temannya meminta tolong kepadanya.

Berdasarkan wawancara dengan konseli pada saat pengambilan data, subyek mengungkapkan bahwa temannya selalu meminta tolong kepadanya setiap hari Selasa atau Rabu diantara kedua hari itu dalam seminggu untuk menemaninya pergi ke kampus dengan urusan organisasi temannya. Konseli hanya sebagai teman yang menemani tidak mengenal satupun teman-teman dalam organisasi tersebut. Tetapi karena rasa kasihan dan temannya sudah meminta tolong kepadanya, akhirnya subyek menyetujui dan mau menemani walaupun ketika sudah di kampus konseli ditinggal oleh temannya di masjid sendirian. Konseli mengaku bahwa dirinya sering merasa kesal dan tidak mau ikut karena pada hari Senin dan Kamis biasanya konseli sudah ke kampus dan ditambah dengan tidak melakukan apapun di kampus kemudian di tinggal oleh temannya yang meminta tolong untuk ditemani membuat konseli (subyek) marah dan sering menggerutu ketika temannya pergi karena tidak sanggup menyatakan apa yang dirasakan dan dialami olehnya. Konseli diajak ke kampus oleh temannya dengan perjalanan 60 menit dari Sidoarjo dan ditinggal selama 2 jam oleh temannya ketika ada di kampus membuat konseli merasa benar – benar kesal dan menyesal.

Berdasarkan hasil dari pengambilan data awal untuk yang kedua kalinya, peneliti (konselor) menemukan ada satu indikator perilaku yang tidak nampak yaitu ketika ada perdebatan memilih untuk pulang terlebih dahulu agar tidak memperkeruh keadaan pada diri konseli dan memperoleh skor 85

dari 27 indikator yang jika di total 108. masih dengan kategori perilaku *people pleasing* yang tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa perilaku yang tampak pada konseli membuktikan adanya perilaku dalam diri subyek yang harus dirubah. Tetapi untuk membuktikan apakah perilaku yang dimiliki oleh konseli stabil atau tidak, peneliti (konselor) memutuskan untuk mengambil data awal untuk pertemuan ketiga agar semakin yakin dengan perilaku yang dimiliki oleh subyek.

c. Sesi 3

Pada sesi ketiga ini dilakukan pada hari Senin, 12 Desember 2022 pukul 10.00 – 10.45 yang dimana pengambilan data awal untuk pertemuan yang ketiga kalinya. Pada sesi ini peneliti mewawancari subyek (konseli) dengan pertanyaan mengenai dunia pertemanan konseli itu bagaimana perasaan konseli ketika menyikapi dan menghadapi teman yang sedang berdebat.

Konseli mengemukakan bahwa dirinya lebih menyukai dunia pertemanan yang baik – baik saja, oleh karena itu konseli ingin selalu membantu teman – temannya yang meminta tolong kepadanya baik itu mengenai proposal, dosen pembimbing atau menemani temannya bimbingan atau acara organisasi di kampus. Konseli mengaku bahwa jika diirnya kurang mengetahui pertanyaan dari temannya, ia akan mencari tahu sepenuhnya dan menjelaskan kepada temannya agar temannya mengerti dan sennag bertanya kepadanya. Hal ini konseli lakukan agar semua teman yang ada didekat konseli merasa nyaman dan bantuan akan selalu ada jika meminta kepada dirinya. Konseli juga mengatakan bahwa

dirinya akan bersikap netral dan diam ketika ada temannya yang berdebat ketika memutuskan untuk main atau makan ketika konseli diajak serta walaupun temannya ada kesalahan dalam pemahaman komunikasi, konseli akan diam dan tidak memberi tanggapan apapun. Karena menurutnya ketika dirinya mengemukakan pendapat akan menimbulkan rasa tidak nyaman pada dirinya yang menstigma tidak pandai dalam berpendapat. Konseli juga menyatakan bahwa dirinya akan selalu bersikap netral jika ada sesuatu disekitarnya gar tidak memperkeruh keadaan dan memastikan semua baik – baik saja.

Berdasarkan pengambilan data awal pada pertemuan ketiga yang didapatkan oleh peneliti (konselor) melalui form deteksi perilaku *people pleasing* adalah 83 dengan kategori tinggi meskipun ada dua indikator dalam diri konseli yang tidak nampak dari sesi sebelumnya yaitu menyalahkan diri menyetujui ajakan teman agar dipandang baik oleh teman walaupun harus mengajar dan menyetujui keputusan teman saat diskusi mengenai tugas walaupun tidak cocok. Dari pertemuan ketiga ini peneliti memutuskan bahwa adanya perilaku *people pleasing* yang tinggi dalam diri konseli yang telah diukur dari pertemuan pertama hingga pertemuan ketiga, sehingga peneliti memutuskan untuk melanjutkan ketahap selanjutnya yaitu intervensi atau perlakuan pada konseli untuk menurunkan perilaku *people pleasing* pada diri konseli.

Berikut sajian data baseline 1 atau data awal untuk memperjelas hasil yang dijelaskan oleh peneliti:

Tabel 4.3

Data hasil form deteksi perilaku *people pleasing* sebelum dilakukannya intervensi

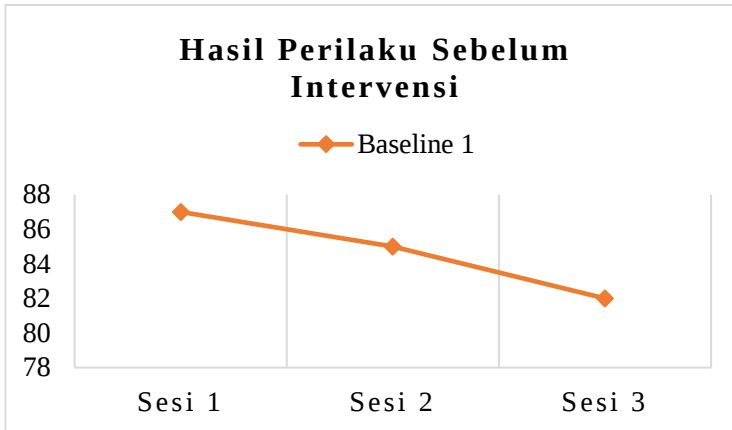
Tgl Pengukuran	Sesi	Waktu	Skor
Kamis, 8 Desember 2022	1	10.00 – 10.45	87
Sabtu, 10 Desember 2022	2	13.00 – 13.45	85
Senin, 12 Desember 2022	3	10.00 – 10.45	83

Tabel diatas memaparkan bahwa adanya perbedaan hasil antara sesi 1 memiliki perbedaan nilai 2 poin dari sesi 2, sesi 2 juga memiliki perbedaan 2 poin dengan sesi 3. Perbedaan skor ini dipengaruhi oleh beberapa faktor yang dimana pada saat wawancara dan observasi mengenai perilaku subyek di waktu yang berbeda dan tempat serta perilaku dan hasil wawancara yang tidak nampak pada diri konseli, sehingga nilai yang ada pada data awal disetiap sesinya ada perbedaan. Namun, nilai yang telah didapatkan masih dalam kategori yang tinggi pada diri subyek (konseli) mengenai perilaku *people pleasing*. Perlunya penanganan yang sesuai pada konseli untuk membantu menurunkan perilaku *people pleasing* yang dimiliki oleh subyek yang berguna untuk masa sekarang dan masa yang akan datang.

Berikut rekapan hasil data dari form deteksi perilaku *people pleasing* pada subyek dari tahap baseline 1 atau pengambilan data awal yang dilakukan oleh peneliti (konselor):

Grafik 4.1

Data hasil perilaku *people pleasing* tahap baseline 1
(pengambilan data awal sebelum intervensi)



Grafik di atas menunjukkan data, bahwa selama 3 kali pengambilan ada, ada beberapa indikator *people pleasing* yang tidak tampak dari satu pertemuan ke pertemuan berikutnya. Dimana hal itu menyebabkan adanya jumlah indikator perilaku yang berbeda dari sesi sebelumnya. Namun, berdasarkan hasil data grafik diatas perilaku *people pleasing* masih terbilang tinggi dan memerlukan adanya intervensi yang sesuai yaitu dengan latihan asertif.

2. Pelaksanaan Intervensi

Tahap ini merupakan penerapan *treatment*, yakni latihan asertif. Intervensi mulai dilakukan yang bertujuan untuk menurunkan perilaku *people pleasing* yang dimiliki oleh subyek (konseli). Tahap ini terdiri dari 3 sesi atau pertemuan yang berlangsung selama 120

menit dengan pelaksanaan menyesuaikan dengan kegiatan subyek namun tetap di tanggal penelitian yang telah disepakati. Berikut penjabaran intervensi dalam setiap sesinya:

a. Sesi 1

Dalam sesi intervensi di pertemuan pertama ini dilakukan pada hari Rabu, 14 Desember 2022 pukul 10.00 – 12.00 yang bertujuan untuk menyadarkan subyek (konseli) melalui motivasi spiritual dan latihan asertif yang berguna untuk meningkatkan kepercayaan diri subyek untuk menolak ajakan teman saat sedang sibuk dengan kewajiban yang dimiliki oleh konseli, berikut pelaksanaan intervensi melalui proses konseling sebagai berikut:

1.) Identifikasi Masalah

Identifikasi masalah yang dilakukan pada penelitian ini dimulai dari adanya wawancara dengan konseli dan mengobservasi apa saja perilaku yang nampak pada konseli. Konseli mengungkapkan bahwa dirinya merasak kesal dengan temannya yang terus saja meminta tolong tetapi konseli yang tidak berani mengungkapkan apa yang dirasakan untuk menyatakan kepada temannya bahwa dirinya tertekan dengan permintaan tersebut. Konseli mengungkapkan bahwa dirinya sering marah tetapi jika temannya pergi, istilah lain dari kata ini adalah menggerutu. Konseli mengungkapkan bahwa dirinya senang jika membantu temannya bahkan konseli ingin memberikan segala yang dimiliki untuk dapat menolong temannya seperti menemani ke kampus untuk acara organisasi temannya, memberikan penjelasan tugas ke temannya

yang bahkan konseli sendiripun harus belajar terlebih dahulu sebelum menjelaskan ke temannya dan suit sekali mengatakan apa yang dirasakan olehnya. Sehingga hal ini membuat konseli terus ingin menyendiri tetapi akan senang jika temannya selalu membutuhkannya dan juga agar temannya merasa nyaman kepadanya. Namun, konseli sendiri merasa tertekan dan tersakiti akan hal itu. Tahap identifikasi masalah ini juga dilakukan oleh peneliti (konselor) pada tahap baseline dengan mewawancarai keseharian dan kegiatan yang konseli jalani disetiap harinya.

2.) Diagnosa

Diagnosa dalam proses konseling pada tahap ini adalah menetapkan permasalahan konseli berdasarkan identifikasi masalah yang telah dilakukan oleh konselor. Diagnosa dalam permasalahan konseli berdasarkan hasil dari wawancara dan observasi adalah konseli memiliki perilaku *people pleasing*. Perilaku *People pleasing* adalah perilaku yang memprioritaskan kepentingan orang lain diatas kepentingan diri sendiri. Hal ini dapat dibuktikan dengan konseli yang selalu ingin membantu temannya untuk menemani kekampus disiang hari untuk kepentingan acara temannya ketika konseli sendiri tidak bisa lama karena harus segera mengajar disore harinya. Selain itu perilaku *people pleasing* yang ditunjukkan pada konseli adalah tidak berani mengungkapkan pendapat dan menolak atas permintaan temannya tersebut, yang dimana konseli sendiri tidak bisa pergi terlalu lama. Hal

terakhir ciri perilaku yang ditunjukkan konseli adalah menyukai dunia pertemanan yang damai, dimana konseli selalu ingin membantu agar temannya senang dan merasa nyaman dengan konseli karena selalu ada untuk teman-temannya ketika memerlukan bantuan.

3.) Prognosa

Berdasarkan identifikasi masalah dan diagnosis yang telah dilakukan oleh peneliti (konselor), konselor memberikan dan menetapkan alternative bantuan yang dapat berguna untuk membantu menurunkan perilaku *people pleasing* yang ada pada diri konseli yaitu latihan asertif. Pada tahap ini juga konselor menjelaskan maksud dari intervensi yang nanti akan dilakukan oleh konseli, sehingga konselor juga meminta persetujuan serta pendapat dari konseli mengenai intervensi tersebut.

Latihan asertif dengan adanya sedikit motivasi spiritual yang merupakan cara yang dapat digunakan untuk menyadarkan konseli mengenai perilaku *people pleasing* yang dimilikinya dan latihan untuk membiasakan konseli berperilaku secara baik dan melakukan sesuatu sesuai dengan batasannya.

4.) *Treatment* atau intervensi

Pada tahap perlakuan ini konseli akan diberikan latihan asertif sesuai dengan kesepakatan.

a) Tahap Pertama

Sebelum mulainya intervensi, peneliti menanyakan kesiapan subyek bekerjasama dalam mengubah pandangan dan perilaku subyek untuk jadi lebih baik.

Kemudian peneliti memulai dengan mengatur nafas dengan baik dan perlahan dan memberikan motivasi spiritual sebagai sarana memberikan kesadaran kepada konseli bahwa perilaku ini termasuk perilaku yang mendzalimi diri sendiri. Dimana subyek terus menerus memenuhi kebutuhan orang lain tetapi kebutuhan diri sendiri terbengkalai. Hal ini juga menyebabkan subyek sulit mengemukakan pendapat atau apa yang dirasakannya kepada temannya. Sehingga dirinya cenderung dihiraukan oleh orang disekitarnya karena temannya datang hanya ketika meminta pertolongan kepadanya. Melalui ini tahap ini, sedikit demi sedikit subyek lebih tersadar akan pentingnya aktualisasi diri kepada lingkungan. Pada tahap ini peneliti tidak henti – hentinya memberikan afirmasi positif kepada subyek bahwa setiap orang memiliki hak dan kewajiban masing – masing yang harus dijunjung tinggi demi kenyamanan dan kesejahteraan bersama serta subyek berhak menyuarakan apa yang dibutuhkan dan diinginkan. Setelah subyek menyadari, maka konselor akan lanjut pada tahap latihan asertif dimana membantu subyek dalam mengungkapkan apa yang dirasakan.

b) Tahap Kedua

Pada tahap ini subyek mengaku tidak bisa menolak ajakan teman saat ia tengah ada kesibukan, tidak enak badan dan

dipaksa teman untuk ikut dengan mereka. Kemudian konselor memberikan pengertian kepada konseli dengan membuat kalimat penolakan yang baik dan mudah dimengerti oleh konseli. Berikut kalimat asertif dan kondisinya:

- 1) Mengidentifikasi dan mengukur tingkat masalah perilaku yang dihadapi. Pada poin ini berdasarkan wawancara dengan konseli, konseli menderita akan sikap yang dimilikinya karena ia merasa bahwa dirinya sangat kesal namun tidak berani mengungkapkannya. Hal ini diperkuat dengan hasil skor perilaku *people pleasing* yang dimiliki oleh konseli dengan kategori tinggi. Dapat ditetapkan bahwa perilaku ini harus segera diperbaiki dan perlu adanya latihan asertif agar terbiasa dalam menjalankannya.
- 2) Memetakan perilaku yang asertif dan tidak asertif. Setelah dilakukannya identifikasi dan mengukur masalah yang dimiliki oleh konseli, selanjutnya peneliti (konselor) mengarahkan konseli untuk menulis yang berguna agar konseli memahami mana perilaku yang asertif atau tepat dan tidak tepat atau tidak asertif menurut konseli. Disini peneliti (konselor) memberikan waktu 10 menit untuk konseli menuliskan di kertas mengenai membedakan perilaku.

Berikut tabel hasil pemikiran konseli mengenai perilaku yang asertif dan tidak asertif yang ditulis

Tabel. 4.4

Data dari menurut konseli mengenai perilaku yang asertif dan tidak asertif

Perilaku Asertif	Perilaku Tidak Asertif
1. Membantu memberikan jawaban tugas kuliah kepada teman	1. Mendengarkan curhatan teman dan memberinya solusi
2. Membantu tugas teman dalam suatu kepanitiaan	3. Membantu teman dalam menemani rapat organisasi atau urusan kampus
4. Mengurus suatu acara yang sebenarnya bukan tugas saya	5. Memberikan solusi kepada teman yang kesulitan dalam pengerjaan tugas kuliah
6. Memberikan bantuan uang kepada teman apabila mengalami kesulitan keuangan	7. Rela pergi kekampus demi teman dan meninggalkan kewajiban mengajar
	8. Pergi menemani dengan teman yang mempunyai urusan sedangkan urusan sendiri belum selesai

Berdasarkan tabel diatas, peneliti (konselor) masih menemukan beberapa poin perilaku yang menurut konseli belum tepat diterapkan pada diri konseli. Pada pemetakan perilaku ini konselor memberikan pengertian bahwasannya perilaku asertif itu adalah perilaku yang berani dan tegas akan kewajiban serta hak yang dimiliki. Sehingga tidak ada rasa tertekan dan tersiksa dalam diri konseli.

3) Bermain peran

Setelah memetakan perilaku, konseli diajak untuk mereka adegan saat diajak temannya ke kampus yang memakan waktu satu jam perjalanan karena urusan organisasi di jam 2 siang namun konseli ada jadwal mengajar di sore hari dan tidak bisa cara menolak dengan baik melalui telfon. Disini konselor mencontohkan terlebih dahulu bagaimana cara menolak ajakan dengan baik. Konselor mengajar konseli sebagai teman yang mengajaknya untuk kekampus dan konselor sebagai konseli (Ani) yang mengucapkan “Maaf ya, aku pengen banget bisa nemenin, tapi nanti sore aku ada jadwal les. Jadi nggk bisa nemenin”. Setelah konselor mencontohkannya, maka giliran konseli untuk memperagakannya jadi diri konseli sendiri ketika diajak teman, sedangkan konselor menjadi teman konseli yang mengajak. Hal ini konselor

mengarahkan kepada konseli untuk mempraktikkannya selama 3 kali hingga konseli mengerti intonasi, ekspresi dan pelafalannya dengan baik agar tidak ada yang tersinggung. Berikut rekapan percakapan latihan asertif dengan konseli.

Konselor :“Baik Mbak Ani, sekarang saya mau tanya. Apa yang harus kamu lakukan jika ada teman meminta bantuan untuk menemani kekampus, sedangkan kamu harus bekerja disaat yang bersamaan?”

Konseli :”Seharusnya saya harus bisa menolak karena pekerjaan saya lebih penting. Jadi bagaimana ya kak cara bisa menolak ajakan teman disaat ada tanggung jawab yang besar?”

Konselor :”Oke. benar sekali. Tidak ada yang mengatakan membantu teman itu salah hanya saja penempatannya yang perlu dikondisikan. Sekarang Mbak Ani praktikkan bagaimana teman biasanya mengajak”

Konseli :“(menirukan teman yang mengajak) Ani, ayo temenin aku kekampus, aku harus kesana. Tapi aku nggk ada

temennya kesana sedangkan aku ada rapat nanti. Kamu mau kan nemenin aku? nanti aku bonceng deh”

Konselor :”Maaf ya, aku pengen banget bisa nemenin kamu. Tapi habis ini aku ada jadwal kerja, jadi nggak bisa nemenin kamu. Itu adalah kalimat yang dapat digunakan untuk menolak ajakan teman. Bagaimana menurut kamu?”

Konseli :”Wahh.... keren kak bagus-bagus. Aku nggak kepikiran bilang kayak gitu, itu kalimat yang bisa nolak sekaligus sopan lagi.”

Konselor :”Oke, cocok ya. Sekarang saya sebagai teman yang mengajak dan kamu sebagai dirimu sendiri dengan mengucapkan kalimat tadi. Siap?”

Konseli :”Oke kak, siap.”

Konselor :”Ani ayo temenin aku kekampus, aku harus kesana. Tapi aku nggak ada temennya kesana sedangkan aku ada rapat nanti. Kamu mau kan nemenin aku? nanti aku bonceng deh”

Konseli :” Maaf ya, aku pengen banget bisa nemenin kamu. Tapi habis ini aku ada jadwal

kerja, jadi nggak bisa nemenin kamu”

Konselor :”Oke bagus, sekarang kita ulang ya”

(mengulangi adegan hingga 3 kali)

Konselor :”Baik. Alhamdulillah. Kamu sangat kooperatif dan juga intonasi yang kamu gunakan sudah baik dan bagus sekali. Semoga kalimat ini dapat bermanfaat untuk kamu ya. Kalimat ini menjadi pekerjaan rumah kamu jika diajak teman disaat memiliki kepentingan. Bisa?

Konseli :”Alhamdulillah, bisa bisa kak. InsyAllah disaat temenku mengajak besok aku praktikkan hehehh”

Konselor :”Apa yang kamu rasakan setelah latihan asertif ini?

Konseli :”Kayak ada pandangan baru ternyata nolak ajakan itu nggak seburuk itu sama sekalian melatih *public speaking* kak hehehe.”

4) Pekerjaan rumah

Seperti percakapan nterakhir diatas, setelah melakukan adegan peran, maka disini peneliti (konselor) memberikan pekerjaan rumah untuk konseli yaitu berani mengucapkan kata – kata diatas minimal 1 kali selama 2 hari hingga pertemuan selanjutnya

kepada siapapun. tantangan ini disetujui oleh konseli dan konselor meminta ketika konseli kesulitan mengucapkan atau sudah melakukannya untuk segera menghubungi konselor agar mengetahui kapan dan bagaimana konseli dalam menerapkannya.

a.) Evaluasi dan Follow Up

Pada tahap evaluasi pelaksanaan konseling pada pertemuan ini konselor menanyakan bagaimana perasaan dan kondisi konseli karena akan memberanikan diri mengucapkan kata – kata tersebut kepada temannya. Selain itu, dalam evaluasi ini peneliti (konselor) juga kembali mewawancari konseli menggunakan form deteksi perilaku *people pleasing* yang dimilikinya. Hasil dari pelaksanaan intrevensi sesi 1 ini memperoleh skor 66 dari 108 total nilai indikator, sehingga kategori perilaku *people pleasing* yang dimiliki oleh konseli sedang. Pada tahap ini juga konselor mengucapkan terimakasih atas waktu yang telah diberikan oleh konseli serta konselor mengingatkan kembali untuk bertemu lagi dua hari setelahnya.

b. Sesi 2

Pada pertemuan kedua ini konseli dan konselor bertemu lagi pada hari Jum'at, 16 Desember 2022 pada pukul 13.00 – 15.00 dengan proses konseling yang bertujuan untuk melihat perkembangan perilaku *people pleasing* yang dimiliki oleh konseli dan ada reka adegan baru dengan berbeda kondisi dan situasi. Berikut penjabaran kegiatan yang dilakukan:

1.) Tahap Pertama

Konselor menanyakan bagaimana kabar, perasaan dan kegiatan yang berlangsung hari ini kepada konseli serta kesiapan konseli untuk menjalani proses konseling hari ini. Disini konselor (peneliti) langsung masuk kepada refleksi motivasi spiritual kembali kepada konseli agar niat dan tekad untuk berubah menjadi lebih baik semakin meningkat. Disini konselor mengingatkan bahwa kita tidak boleh mendzalimi diri sendiri untuk kepentingan orang lain. Hal ini nantinya akan menyakiti dan menyiksa diri sendiri karena memprioritaskan orang lain diatas kepentingan diri sendiri. Disini konseli juga mengatakan bahwa dirinya baru sadar jika selama ini sering menyakiti dan menyiksa diri sendiri untuk orang lain. Menurut konseli, padahal banyak kewajiban yang harus dilakukan olehnya dan terlalu banyak pikiran yang negatif dalam diri sehingga kurang percaya diri.

2.) Tahap kedua

a) Mengidentifikasi dan mengukur masalah

Berdasarkan wawancara dengan konseli mengenai keseharian yang dijalani, peneliti (konselor) mengukur perilaku *people pleasing* yang dimana hasil dari sesi sebelumnya berkategori sedang. Berdasarkan wawancara dengan konseli, ia mengungkapkan bahwa dirinya sudah menerapkan hal tersebut pada hari Sabtu, 17 Desember 2022 namun temannya memaksa konseli untuk turut ikut dengannya ke kampus dengan alasan tidak berani berpergian sendirian dan rapat organisasi nya akan berlangsung sebentar saja. Konseli merasa kasihan dnegan temannya dan konseli juga tidak memeiliki alasan mengajar, karena pada hari sabtu sehingga konseli

terlena akan hal itu. Disini konselor menetapkan bahwa perilaku yang dimiliki oleh subyek masih memerlukan intervensi lebih lanjut. Konseli juga mengungkapkan bahwa dirinya merasa sedikit ke *trigger* atau ragu untuk melanjutkan latihan asertif ini karena konseli juga mengaku kesulitan dalam menerapkan hal ini kepada temannya. Namun, disini peneliti (konselor) menjelaskan mengenai rasa yang ragu itu menjadi sesuatu yang harus dihadapi oleh semua orang yang sedang melakukan hal baru yang belum menjadi kebiasaan.

b) Memetakkan perilaku

Pada tahap ini konseli kembali memetakkan perilaku yang asertif dan tidak asertif menurut konseli yang berguna untuk mengetahui seberapa jauh pemahaman konseli mengetahui mengenai perilaku yang baik. Namun, disini peneliti (konselor) mengarahkan konseli untuk berani mengemukakan pendapat yang ada dipikirkannya mengenai keuntungan dan kerugian membantu teman disaat ada kewajiban yang harus dijalani. Berikut hasil yang didapatkan:

Tabel 4.5

Hasil pemetakan keuntungan dan kerugian menolong teman menurut konseli

Keuntungan	Kerugian
Masalah teman menjadi ringan	Menyita dan menghabiskan waktu
Berharap teman kedepannya juga bisa membantu	Kewajiban dan tanggung jawab terbengkalai

Dipandang baik oleh teman	Lelah fisik dan pikiran karena tertekan
Perasaan teman yang tadinya bimbang menjadi tenang	Kebaikan berupa jasa sering tidak dianggap oleh teman
Mendapat kebahagiaan tersendiri ketika teman tersenyum	

Berdasarkan tabel diatas, konseli mulai menyadari sepenuhnya keuntungan dan kerugian yang didapatkan ketika menolong teman disaat sedang ada tanggungan lain yang menunggu dirinya.

c) Bermain Peran

Pada tahap ini konselor dan konseli kembali bermain peran dengan adegan saat diajak temannya ke kampus yang memakan waktu satu jam perjalanan karena urusan organisasi di jam 2 siang namun konseli ada tidak jadwal mengajar di sore hari dan tidak bisa cara menolak dengan baik melalui telfon. Kondisi yang memberatkan konseli adalah di kampus, konseli tidak melakukan apapun dan benar – benar hanya untuk menemani temannya rapat. Disini konselor mencontohkan terlebih dahulu bagaimana cara menolak ajakan dengan baik. Konselor mengajar konseli sebagai teman yang mengajaknya untuk ke kampus dan konselor sebagai konseli yang memperagakan “Maaf ya, aku pengen banget bisa nemenin, tapi aku lagi butuh istirahat hari ini”. Setelah konselor memperagakan hal tersebut, maka giliran konseli untuk memperagakannya jadi diri konseli sendiri

ketika diajak teman, sedangkan konselor menjadi teman konseli yang mengajak. Hal ini konselor mengarahkan kepada konseli untuk mempraktikkannya selama 3 kali hingga konseli mengerti intonasi, ekspresi dan pelafalannya dengan baik agar tidak ada yang tersinggung. Berikut rekapan pecakapan antara konseli dan konselor.

Konselor :“Baik Mbak Ani, sekarang saya mau tanya. Apa yang harus kamu lakukan jika ada teman meminta bantuan untuk menemani kekampus, sedangkan kamu sedang tidak enak badan?”

Konseli :” Iya harusnya bisa memberikan alasan kenapa kita tidak menemani ya kak. Tapi gimana caranya ya kak?

Konselor :”Oke. benar sekali. Sekarang Mbak Ani praktikkan lagi bagaimana teman biasanya mengajak”

Konseli :“(menirukan teman yang mengajak) Ani, ayo temenin aku kekampus, aku harus kesana. Tapi aku nggk ada temennya kesana sedangkan aku ada rapat nanti. Kamu mau kan nemenin aku? nanti aku bonceng deh. Kamu bisa kan nemenin aku?”

Konselor :“Maaf ya, aku pengen banget bisa nemenin, tapi aku lagi butuh istirahat hari ini. Bagaimana menurut kamu?

Konseli :”Wahh.... bener juga ya kak. kalo emang kita sakit ya harusnya bilang aja.”

Konselor :”Oke, cocok ya. Sekarang saya sebagai teman yang mengajak dan kamu sebagai

dirimu sendiri dengan mengucapkan kalimat tadi. Siap?”

Konseli :”Oke kak, siap.”

Konselor :”Ani ayo temenin aku kekampus, aku harus kesana. Tapi aku nggk ada temennya kesana sedangkan aku ada rapat nanti. Kamu mau kan nemenin aku? nanti aku bonceng. K mau bisa nemenin aku?”

Konseli :”Maaf ya, aku pengen banget bisa nemenin, tapi aku lagi butuh istirahat hari ini”

Konselor :”Oke bagus, sekarang kita ulang ya”
(mengulangi adegan hingga 3 kali)

Konselor :”Baik. Alhamdulillah. Kamu ada kemajuan secara intonasi dan penekanan kata untk dapat menolak itu. Tapi jika teman bertanya melalui chat *WhatsApp* kamu bisa memodifikasi dengan menambahkan emoticon ya”

Konseli :”Alhamdulillah, bisa bisa kak. InsyAllah disaat temenku mengajak besok aku praktikkan lagi sesuai kondisi hehehh”

Konselor :”Sekarang saya mau tanya lagi, bagaimana perasaan kamu setelah latihan kedua ini dengan kalimat dan kondisi yang baru?”

Konseli :”Rasanya kayak lebih percaya diri karena semakin banyak kalimat dan keberanian menyatakan pendapat ke teman.”

d) Pekerjaan Rumah

Seperti percakapan terakhir diatas, kemudian konselor menindaklanjuti pekerjaan rumah yang

diberikan pada saat pertemuan kemarin dan apa saja kendala atau hambatan konseli selama menerapkan asertif tersebut. Konseli mengungkapkan bahwa dirinya merasa harus berusaha lebih agar dapat membiasakan mengucapkan hal tersebut dan konseli masih berusaha untuk menerapkannya dengan baik. Pada tahap akhir disesi ini, konselor kembali menguatkan konseli untuk terus berusaha menerapkan agar terbiasa di kehidupannya kelak. Konselor juga menambahkan bahwa dalam merubah diri menjadi lebih baik tidak perlu terburu – buru namun perlahan tapi pasti. Selain itu, peneliti (konselor) tidak lupa untuk mengukur perilaku *people pleasing* yang dimiliki oleh konseli melalui form deteksi. Hasil yang didapatkan adalah 71 dari 108 total indikator dengan kategori sedang dan ada tiga indikator yang tidak nampak pada diri konseli sehingga mengalami pergerakan nilai dari sesi sebelumnya

c. Sesi 3

Pada sesi ketiga ini dilakukan pada hari Minggu, 18 Desember 2022 pada pukul 15.30 – 17.30 yang bertujuan untuk mengetahui perkembangan perilaku *people pleasing* yang dimiliki oleh konseli dan adanya penambahan latihan asertif lagi untuk kondisi yang berbeda serta melihat ke stabilan perubahan perilaku yang dimiliki oleh konseli. Berikut rincian kegiatannya:

1.) Tahap Pertama

Pada tahap awal sesi ketiga ini konselor kembali menanyakan bagaimana kabar, perasaan dan kegiatan yang berlangsung hari ini kepada konseli serta kesiapan konseli untuk menjalani proses konseling hari ini. Disini konselor hanya bertanya mengenai

kesiapan, niat dan ketekunannya dalam melaksanakan serangkaian kegiatan ini dengan hati yang ikhlas dan tulus serta diniatkan untuk menjadi pribadi yang lebih baik lagi kepada konseli. Konseli menyadari sepenuhnya bahwa dirinya semakin percaya diri akan apa yang dilakukannya. Selain itu, konseli juga menambahkan bahwa dirinya merasa lebih dekat dengan Sang Pencipta.

2.) Latihan Asertif

a) Mengidentifikasi dan mengukur masalah yang ada pada konseli. Berdasarkan wawancara dengan konseli, ia mengungkapkan bahwa dirinya merasa lebih percaya diri ketika mengemukakan pendapatnya kepada temannya seperti “maaf tapi aku benar-bener lagi butuh istirahat”. Kata – kata inilah yang muncul dan dipraktikkan kepada teman konseli yang memaksa konseli untuk ikut dengannya walaupun saat sedang tidak ada kegiatan. Konseli juga mengatakan bahwa dirinya merasa lebih lega setelah menyatakan hal tersebut kepada temannya. Peneliti (konselor) mengukur bahwa konseli sudah mulai terbiasa dengan perilaku barunya, akan tetapi masih ada perilaku di suatu kondisi yang belum diarahkan dan harus dibiasakan. Sehingga nantinya akan bermanfaat bagi diri konseli

b) Memetakan perilaku

Berdasarkan identifikasi dan pengukuran masalah yang ada pada konseli, ia sudah mulai terbiasa dengan perilaku baru yang diubahnya. Disini konselor kembali mengarahkan konseli untuk memetakan perilaku mana yang termasuk latihan asertif dan tidak asertif. Namun, konseli ingin langsung mengucapkannya tidak ingin

menulisnya. Konseli mengungkapkan bahwa perilaku asertif adalah perilaku yang mengetahui batasan dalam menolong atau menerima ajakan teman disaat kita memiliki tanggung jawab mengajar. Sehingga sekarang jika konseli ada jadwal mengajar, ia tidak akan menerima ajakan tersebut jika mendekati waktu mengajar.

c) Bermain peran

Berdasarkan pemetakan perilaku yang telah disampaikan oleh konseli, disini konselor menyatakan bahwa konseli sudah mengerti dan mulai terbiasa menerapkan perilaku barunya dalam urusan sehari – hari. Konselor menjelaskan kepada konseli bahwa ingin menambahkan latihan asertif lain jika keadaan konseli sedang sakit dan cuaca sedang tidak memungkinkan. Konselor mengajar konseli sebagai teman yang mengajaknya untuk kekampus dan konselor sebagai konseli yang memperagakan “Aku usahain dulu ya, cuacanya lagi kayak gini coba liat nanti. Maaf ya kalau nanti nggk bisa nemenin”. Setelah konselor memperagakan hal tersebut, maka giliran konseli untuk memperagakannya jadi diri konseli sendiri ketika diajak teman, sedangkan konselor menjadi teman konseli yang mengajak. Hal ini konselor mengarahkan kepada konseli untuk mempraktikkannya berkali – kali pula hingga konseli mengerti intonasi, ekspresi dan pelafalannya dengan baik agar sama – sama nyaman. Berikut rekapan percakapan yang dilakukan oleh konselor dan konseli pada tahap ini. Konselor :“Baik Mbak Ani, sekarang saya mau bertanya lagi. Apa yang harus kamu lakukan jika ada teman meminta

- bantuan untuk menemani kekampus, sedangkan kamu sedang tidak enak badan dan cuaca tidak memungkinkan?"
- Konseli : "menolak kak, tapi saya nggak tahu gimana cara nolaknya kak."
- Konselor : "Oke. benar sekali. Sekarang Mbak Ani praktikkan lagi bagaimana teman biasanya mengajak lalu kita beradegan seperti biasanya ya"
- Konseli : "(menirukan teman yang mengajak) Ani, ayo temenin aku kekampus, aku harus kesana. Tapi aku nggak ada temennya kesana sedangkan aku ada rapat nanti. Kamu mau kan nemenin aku? nanti aku bonceng deh. Kamu bisa kan nemenin aku?"
- Konselor : "Aku usahain dulu ya, cuacanya lagi kayak gini coba liat nanti. Maaf ya kalau nanti nggak bisa nemenin". Bagaimana menurut kamu?"
- Konseli : "Oh iya iya kak."
- Konselor : "Oke, cocok ya. Sekarang saya sebagai teman yang mengajak dan kamu sebagai dirimu sendiri dengan mengucapkan kalimat tadi. Siap?"
- Konseli : "Oke kak, siap."
- Konselor : "Ani ayo temenin aku kekampus, aku harus kesana. Tapi aku nggak ada temennya kesana sedangkan aku ada rapat nanti. Kamu mau kan nemenin aku? nanti aku bonceng. Kmau bisa nemenin aku?"

Konseli :” Aku usahain dulu ya, cuacanya lagi kayak gini coba liat nanti. Maaf ya kalau nanti nggk bisa nemenin”

Konselor :”Oke bagus, sekarang kita ulang ya”
(mengulangi adegan hingga 3 kali)

Konselor :”Baik. Alhamdulillah. Kita sudah latihan dengan tiga kondisi yang dimana itu dapat membantu kamu untuk bisa menyatakan pendapat ketemanmu ya”

Konseli :”Iya kak Alhamdulillah semakin PD hehheh”

d) Pekerjaan rumah

Setelah bermain peran dilakukan, maka disini peneliti (konselor) mengarahkan konseli untuk dapat menerapkan latihan diatas juga dalam kehidupan sehari – hari konseli. Konselor kembali mengarahkan konseli untuk tidak terburu – buru dalam menerapkannya, cara ini dapat dilakukan secara bertahap tetapi pasti diterapkan. Setelah melakukan serangkaian intervensi, konselor melakukan evaluasi terhadap proses pelaksanaan konseling melalui motivasi spiritual dan latihan asertif pada saat ini. Berdasarkan pemaparan konseli mengenai praktik perilaku asertif, konseli sudah dapat melakukannya dengan baik kepada teman – temannya. Konseli juga mengatakan bahwa dirinya merasa sangat lega dan lebih percaya diri dalam mengutarakan pendapatnya kepada teman – temannya. Tahap akhir pada sesi ini adalah disini konselor memberikan ucapan terimakasih karena konseli berusaha untuk meningkatkan dan meningkatkan dirinya untuk menjadi pribadi yang lebih baik.

Berdasarkan hasil dari evaluasi dan wawancara dengan konseli dan juga pengisian form deteksi yang dilakukan oleh peneliti, konseli mendapatkan skor 63 dengan kategori sedang dari perilaku *people pleasing* yang menurun dari skor sesi sebelumnya dan berarti perilaku *people pleasing* yang dimiliki semakin menurun.

Berdasarkan semua sesi dalam *treatment* yang telah dilaksanakan, berikut data yang dihasilkan untuk memperjelas hasil pemaparan intervensi yang diberikan:

Tabel 4.6

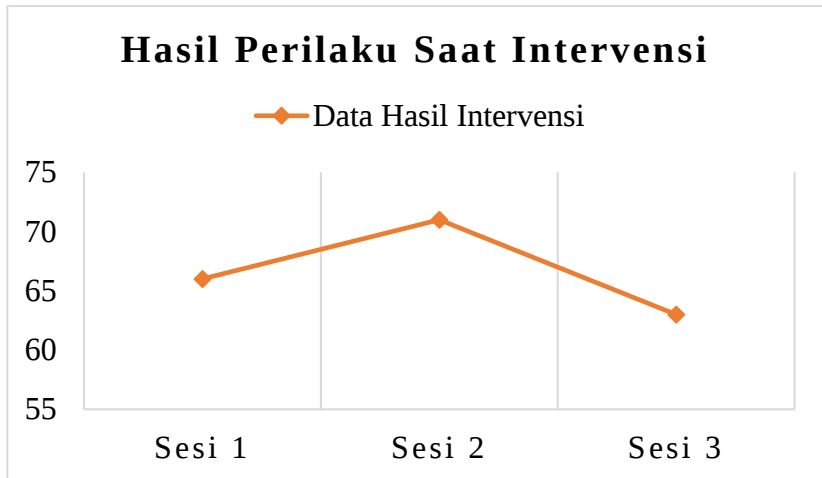
Data hasil form deteksi perilaku *people pleasing* pada saat intervensi

Hari/Tanggal	Sesi	Waktu	Skor
Rabu, 14 Desember 2022	1	10.00 – 12.00	66
Jum'at, 16 Desember 2022	2	13.00 – 15.00	71
Minggu, 18 Desember 2022	3	15.30 – 27.30	63

Hasil dari intervensi yang diberikan dari setiap sesi adalah 66 dari sesi 1, skor 71 dari sesi 2 dengan perbedaan 5 poin dan skor 63 dari sesi 3 dengan perbedaan 9 poin yang berkurang yang berarti perilaku *people pleasing* yang nampak menurun dan semakin membaik. Berikut data berupa grafik untuk melihat hasil perilaku selama proses intervensi berlangsung:

Grafik 4.2

Data hasil perilaku *people pleasing* tahap intervensi (B)



Berdasarkan grafik diatas, menunjukkan bahwa adanya perubahan perilaku *people pleasing* yang dimiliki oleh konseli melalui latihan asertif dan motivasi spiritual dengan pola garis yang menurun menandakan pola garis yang menurun berarti perilaku *people pleasing* yang dimiliki oleh konseli semakin membaik atau turun.

Berikut rincian data yang diperoleh untuk memperjelas perubahan perilaku *people pleasing* dari tahap baseline 1 (A1) hingga intervensi (B) yang dilakukan:

Tabel 4.7

Data hasil perilaku *people pleasing* pada saat baseline dan intervensi

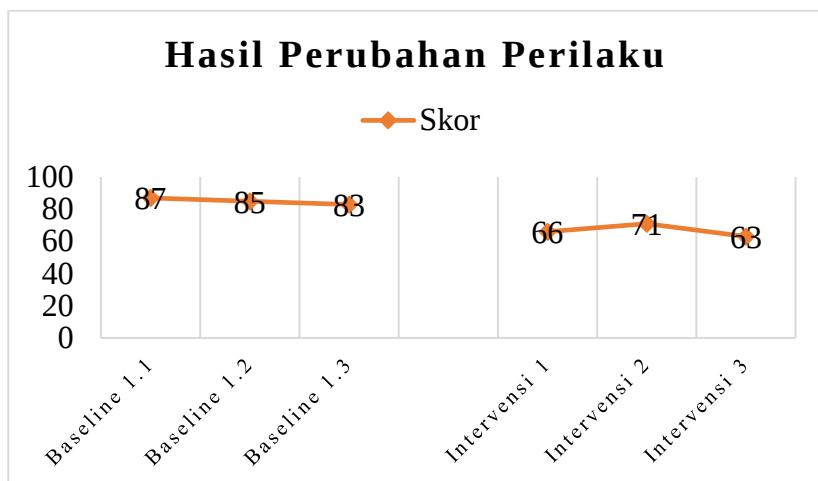
Skor Perilaku <i>People Pleasing</i>	
Baseline 1 (A1)	Intervensi (B)
87	66
85	71
83	63

Berdasarkan tabel dari pengambilan data awal atau baseline 1 hingga dilakukannya *treatment* kepada konseli menunjukkan nilai yang menurun. Seperti halnya pada baseline 1 sesi ketiga atau pertemuan ketiga yakni 83 dengan skor intervensi pada pertemuan ketiga adalah 63 memiliki selisih 20 poin yang menunjukkan bahwa adanya penurunan perilaku *people pleasing* yang dimiliki oleh konseli.

Berdasarkan hasil data tabel diatas, berikut visualisasi grafik untuk memaparkan bagaimana perkembangan perubahan perilaku *people pleasing* yang dimiliki oleh subyek melalui latihan asertif dan motivasi spiritual:

Grafik 4.3

Data hasil perubahan dari baseline 1 hingga intervensi



3. Pelaksanaan Baseline 2

Baseline kedua ini merupakan pengambilan data akhir yang dilakukan setelah adanya intervensi. Tahap baseline 2 ini dilaksanakan sebanyak 3 kali sesi atau pertemuan yang bertujuan untuk mengetahui bagaimana perkembangan perilaku *people pleasing* yang dimiliki oleh konseli setelah adanya perlakuan. Berikut penjabaran kegiatannya:

a. Sesi 1

Pada sesi pertama ini dilakukan pada hari Selasa 20 Desember 2022 pada pukul 19.00 – 19.45 yang bertujuan menggali data setelah adanya intervensi. Pada saat wawancara dengan konseli, konseli mengungkapkan bahwa dirinya merasa lebih percaya diri dan dapat menolak ajakan teman – temannya. Hal ini dapat dibuktikan dengan temannya yang berkata kepadanya “Ani kamu sekarang lebih percaya diri ya kalau ngomong” pernyataan tersebut juga membuat konseli senang dan

merasa bahagia karena apa yang dilakukan kepada temannya tidak menyinggung siapapun dan menimbulkan hal baik. Konsli mengungkapkan bahwa pernyataan tersebut datang ketika konseli berbicara langsung kepada temannya jika tidak dapat menemani dia untuk rapat di kampus dan menyatakan kepada temannya bahwa beberapa waktu yang lalu sakit hati kepada temannya karena konseli menemaninya tetapi malah ditinggal oleh temannya sendirian di masjid kampus. Hal tersebut meningkatkan keberanian berbicara konseli untuk menyatakan pendapat nya kepada teman karena konseli juga mengatakan bahwa hal tersebut juga untuk kebaikan dirinya sendiri dan orang disekitarnya. konselor mengucapkan terimakasih dan memberikan afirmasi positif kepada konseli karena sudah mau berusaha sebagai pengakhiran kegiatan pada hari ini.

Berdasarkan pengambilan data pada sesi pertama ini skor yang didapatkan adalah 59 dari 108 total skor indikator dengan kategori yang masih sedang perilaku *people pleasing* yang dimiliki oleh konseli.

b. Sesi 2

Pada pengambilan data pertemuan kedua dilakukan pada hari Kamis, 22 Desember 2022 pada pukul 19.00 – 19.45 yang bertujuan untuk menggali data setelah adanya intervensi serta berguna untuk melihat perubahan dan perkembangan perilaku *people pleasing* yang dimiliki oleh konseli.

Tahap awal pada sesi ini dilakukan sama dengan sesi sebelumnya yaitu menyapa, menanyakan kabar dan bagaimana keseharian yang dijalani oleh konseli. Pada saat pengambilan data, konseli mengungkapkan bahwa dirinya sekrang lebih percaya diri dalam mengemukakan pendapatnya serta dapat memprioritaskan kepentingan dirinya sendiri daripada kepentingan orang lain tanpa

menghilangkan rasa hormat. Konseli juga mengungkapkan bahwa dirinya merasa lebih memiliki jiwa *public speaking* yang baik. Hal ini dapat dibuktikan ketika berbicara dengan konselor lebih interaktif dan sering meng *update* status *WhatsApp* dengan gambar dirinya dan teman – teman. Pada akhir kegiatan juga konselor mengucapkan terimakasih dan memberikan afirmasi positif kepada konseli karena sudah mau untuk berusaha menjadi pribadi yang lebih baik. Berdasarkan hasil wawancara dengan konseli, peneliti (konselor) mendapatkan hasil bahwasannya skor yang dimiliki oleh konseli adalah 53 dari 108 total skor yang memiliki kategori perilaku *people pleasing* yang rendah.

c. Sesi 3

Pada sesi ketiga ini dilakukan pada hari Sabtu, 24 Desember 2022 pukul 18.00 – 18.45 yang bertujuan untuk mengetahui bagaimana perubahan dan perkembangan perilaku setelah adanya intervensi dan melihat ke stabilan data yang diperoleh. Pada pertemuan ketiga ini konselor selalu menyapa konseli, menanyakan kabar dan keseharian yang dimiliki oleh konseli.

Hal ini terus konseli lakukan untuk melatih komunikasi interpersonal dan agar lebih terbuka pada konselor. Diketahui bahwa pada sesi ini perilaku *people pleasing* yang dimiliki oleh konseli naik daripada sesi sebelumnya, hal ini dipengaruhi oleh suatu acara dari organisasi yang dimiliki oleh konseli sehingga konseli kurang dapat menerapkan seluruhnya kepada teman – temannya. Pada tahap ini konseli mengemukakan bahwa dirinya sudah terbiasa dengan perilaku asertif dan percaya diri berbicara dengan lantang dan teman – temannya mendukung perilaku yang dirinya yang baru sehingga tumbuh perasaan lega dan senang dari dalam diri konseli dapat menerapkan perilaku asertif ini untuk kedepannya.

Namun, konseli juga menyatakan bahwa dirinya sudah terbiasa tetapi dalam penerapannya konseli harus memilah dan selalu merasa dengan temannya yang meminta tolong. Pada akhir pada sesi ini konselor mengucapkan terimakasih kepada konseli yang telah berusaha untuk menerapkan latihan asertif ini untuk menurunkan perilaku *people pleasing* yang dimilikinya. Berdasarkan form deteksi yang diisi oleh peneliti (konselor) menghasilkan nilai 56 dari 108 total skor yang dimana ini termasuk kategori perilaku *people pleasing* yang sedang.

d. Sesi 4

Pada sesi keempat ini peneliti kembali melakukan pengukuran pada Senin, 26 Desember 2022 pukul 19.00 – 19.45 yang bertujuan untuk melihat kembali perubahan dan perkembangan perilaku *people pleasing* yang dimiliki oleh konseli hingga stabil setelah adanya intervensi. Pada tahap awal konselor menyapa, menanyakan kabar dan bagaimana keseharian yang dijalani oleh konseli. Konseli mengaku bahwa dirinya merasa lebih percaya diri akan apa yang dijalani pada kehidupannya saat ini. Pada kegiatan berlangsung, konselor menanyakan bagaimana perasaan dan bagaimana konseli menerapkan latihan asertif tersebut dengan baik dan konseli mengaku bahwa dirinya merasa lebih dihargai dan komunikasi interpersonal dalam dirinya semakin meningkat. Hal ini dapat dibuktikan bahwa konseli sudah banyak menolak ajakan teman dan dampak positif yang terdapat pada dirinya sekarang ia lebih fokus pada proposal skripsi yang sedang dijalani dan selalu hadir dalam mengajar atau memenuhi tanggung jawabnya sebagai guru. Pada tahap akhir, konselor mengucapkan terakasih kepada konseli dan memberikan afirmasi positif kepada konseli karena sudah mau berubah menjadi versi diri yang lebih baik. Berdasarkan pengambilan data yang telah dilakukan oleh

peneliti (konselor) melalui form dteksi perilaku *people pleasing* yang dimiliki oleh konseli adalah 52 dari 108 total skor indikator perilaku yang berkategori rendah.

Berikut data hasil perubahan perilaku *people pleasing* yang dimiliki oleh konseli pada baseline 2:

Tabel 4. 8

Data hasil perubahan perilaku *people pleasing* konseli pada tahap baseline 2 (A2)

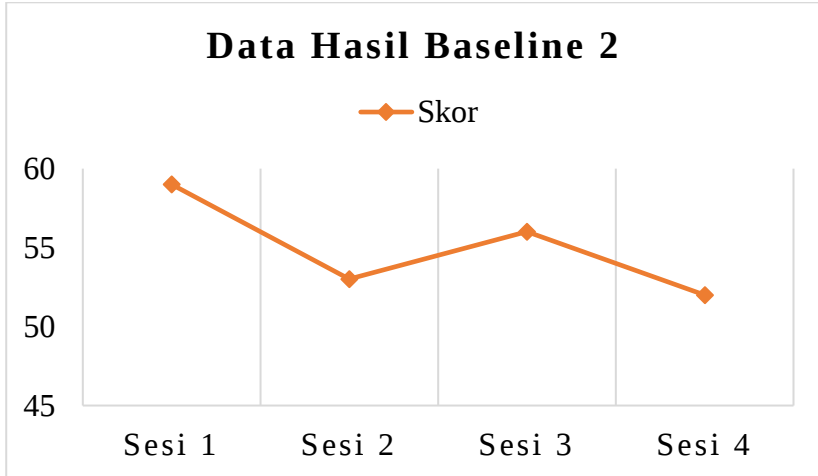
Tanggal	Sesi	Waktu	Skor
Selasa, 20 Desember 2022	1	19.00 – 19.45	59
Kamis, 22 Desember 2022	2	19.00 – 19.45	53
Sabtu, 24 Desember 2022	3	19.00 – 19.45	56
Senin, 26 Desember 2022	4	19.00 – 19.45	52

Berdasarkan data tabel diatas, menunjukkan data baseline kedua atau pengambilan data akhir setelah dilakukannya intervensi melalui latihan asertif dan motivasi spiritual untuk menurunkan perilaku *people pleasing* yang dimiliki oleh konseli. Skor yang tertera pada setiap pertemuan atau sesi memiliki nilai indikator yang berbeda, namun pada pengambilan data kedua dan keempat menunjukkan penurunan perilaku yang cukup stabil diantara angka 53 – 52 dari total skor 108 indikator perilaku *people pleasing* yang berkategori rendah.

Berikut data berupa grafik untuk memvisualisasikan perubahan perilaku *people pleasing* yang dimiliki oleh subyek selama baseline 2

Grafik. 4.4

Data hasil pelaksanaan baseline 2



Berdasarkan grafik diatas, menunjukkan adanya pola garis yang turun dari sesi 1 dengan skor 59, sesi 2 dengan skor 52, sesi 3 dengan skor 56 dan sesi keempat dengan skor 52. Hal ini adanya intensitas indikator yang menurun pada perilaku *people pleasing* yang dimiliki oleh konseli.

Semua data yang telah dipaparkan diatas, berikut rekapan hasil data perubahan perilaku *people pleasing* selama baseline 1 (A1), intervensi (B) dan baseline 2:

Tabel 4.9

Data rekapan perubahan hasil perilaku *people pleasing*

Skor Perilaku <i>People Pleasing</i>		
Baseline 1	Intervensi	Baseline 2
87	66	59
85	71	53
83	63	56
		52

Tabel diatas menunjukkan adanya perbedaan skor yang dimiliki oleh konseli selama pelaksanaan penelitian. Adanya penurunan hasil data yang ada pada konseli pada tabel baseline 1 atau pengambilan data awal, pelaksanaan intervensi dan pengambilan data akhir atau baseline 2.

Berikut penjelasan visualisasi mengenai seluruh data perubahan perilaku *people pleasing* yang dimiliki oleh subyek dari baseline 1, intervensi dan baseline 2:

Grafik 4.5

Data keseluruhan proses konseling



Berdasarkan grafik diatas, adanya pola garis yang terus menurun sejak pengambilan data awal, intervensi hingga pengambilan data setelah dilakukannya perlakuan kepada subyek. Data ini menunjukkan adanya perubahan perilaku *people pleasing* yang menurun dari pertemuan pertama hingga terakhir dengan subyek.

C. Analisa Data

Penelitian ini menggunakan analisis visual grafik yang dimana dalam menyajikan data berupa visual antar kondisi. Adapun analisis visual data antar kondisi terdiri dari beberapa komponen, yaitu perubahan kecenderungan dan efeknya, jumlah variable yang diubah, perubahan stabilitas, perubahan level dan data *overlap* yang mengandung perbedaan antara *baseline* dan *treatment* yang diberikan oleh konselor.

1. Analisis Dalam Kondisi

Pada analisis dalam kondisi ini bertujuan untuk menganalisis perubahan data dalam suatu kondisi seperti

baseline 1, intervensi dan baseline 2. Berikut pemaparannya:

Tabel 4.10

Analisis Dalam Kondisi

Kondisi	Baseline 1	Intervensi	Baseline 2
1. Panjang Kondisi	3	3	4
2. Estimasi Kecenderungan Arah	— (-)	— (-)	— (-)
3. Kecenderungan Stabilitas	100%	100%	100%
4. Jejak Data	— (-)	— (-)	— (-)
5. Level Stabilitas dan Rentang	Stabil 78 – 91	Stabil 63 - 71	Stabil 59 - 50
6. Perubahan Level	87 – 83 = 4 (-)	66 – 63 = 3 (-)	59 – 52 = 7 (-)

Berdasarkan tabel analisis data dalam kondisi diatas, menunjukkan bahwa panjang kondisi masing – masing dari proses konseling adalah 3 sesi baseline 1 (A1), 3 intervensi (B) dan 4 sesi baseline 2 (A2). Dengan kecenderungan stabilitas pada baseline 1 (A1) adalah 100%, pada intervensi (B) dengan persentase 100% dan pada kondisi baseline 2 (A2) adalah 100%. Jejak data yang di diperoleh dari baseline 1 dan intervensi masing – masing menurun dan pada baseline 2 diperoleh kondisi jejak data yang turun juga yang menandakan bahwa adanya penurunan perilaku *people pleasing* yang dimiliki oleh konseli. Level stabilitas

dan rentang yang dihasilkan pada baseline 1 (A1) ialah stabil dengan rentang 78 – 91, pada intervensi diperoleh level yang stabil dan dengan rentang 60 – 51 dan pada baseline 2 (A2) diperoleh level yang stabil dengan rentang 59 – 52. Perubahan level yang diperoleh pada saat baseline 1 (A2) menunjukkan tanda (-) dari skor tertinggi dikurangi dengan skor terendah yaitu $87 - 83 = 4$ poin, intervensi (-) memiliki perubahan level yakni dari $66 - 63 = 3$ poin yang artinya berkurang sebanyak tiga poin dan baseline 2 (A2) menunjukkan (-) yang berarti ada penurunan perilaku *people pleasing* yang dimiliki oleh subyek dari $59 - 52 = 7$ poin.

2. Analisis Antar Kondisi

Pada analisis antar kondisi ini bertujuan untuk mengetahui perubahan data melalui analisis dari suatu kondisi seperti kondisi baseline 1 dengan kondisi intervensi dari perilaku *people pleasing* melalui motivasi spiritual dan latihan asertif yang telah dilakukannya proses konseling dengan menghitung jumlah variable yang dituju, perubahan arah dan efek yang terjadi setelah dilakukannya intervensi, perubahan stabilitas yang dimiliki, perubahan level perilaku *people pleasing* subyek serta persentase overlap pada perilaku.

Berikut pemaparan data yang telah didapatkan melalui analisis antar kondisi:

Tabel 4.11

Analisis Antar Kondisi

Kondisi Yang Dibandingkan	B/A1	A2/B
1. Jumlah Variabel	1	1
2. Perubahan Arah dan Efeknya	 (+)	 (+)
3. Perubahan Stabilitas	Stabil ke variabel	Stabil ke Variabel
4. Perubahan Level	87 – 66 = 21 (membaik)	63 – 52 = 11 (membaik)
5. Persentase Overlap	0%	0%

Berdasarkan tabel analisis antar kondisi diatas, jumlah variabel yang diteliti adalah 1 yaitu perilaku yang diteliti adalah *people pleasing*. Perubahan kecenderungan arah dari baseline 1 (A1) ke intervensi adalah menurun yang berarti menunjukkan perilaku yang menurun dan berarti positif. Sedangkan perubahan kecenderungan arah dari intervensi ke baseline 2 (A2) adalah menurun yang menunjukkan garis yang menurun dan positif. Perubahan stabilitas yang ada dari baseline 1 ke intervensi adalah stabil ke variabel. Perubahan level yang signifikan juga ditunjukkan dari baseline 1 ke intervensi adalah membaik dengan selisih 21 dan perubahan level yang ditunjukkan dari intervensi ke baseline 2 adalah membaik dengan selisih 7. Sedangkan overlap yang didapatkan dari baseline 1 ke intervensi adalah 0% dan juga overlap yang dimiliki dari fase baseline 2 ke

intervensi adalah 0% yang berarti semakin kecil overlap yang didapatkan maka semakin baik pengaruh intervensi yang diberikan kepada target behavior. Kesimpulan dari data diatas adalah adanya pengaruh dari penerapan latihan asertif dan motivasi spiritual dalam menurunkan perilaku *people pleasing* pada remaja.

D. Pembahasan Hasil Penelitian

1. Perspektif teoritis

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh dari latihan asertif dan motivasi spiritual dalam menurunkan perilaku *people pleasing* yang dimiliki oleh remaja. Dalam pelaksanaan penelitian, pengumpulan data dilakukan sebanyak 9 kali pertemuan yang terdiri dari 3 sesi di tahap baseline 1 (A1), 3 sesi di tahap intervensi dan 4 sesi di tahap baseline 2 (A2). Penelitian ini dilakukan sejak tanggal 8 Desember hingga 26 Desember 2022.

Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan oleh peneliti melalui analisis visual grafik dari analisis dalam dan analisis antar kondisi diperoleh hasil adanya penurunan perilaku *people pleasing* yang dimiliki oleh konseli. Perubahan level dari skor perilaku juga menunjukkan adanya penurunan poin pada saat sebelum dan sesudah diberikan intervensi. Perilaku *people pleasing* merupakan perilaku yang menunjukkan selalu menerima ajakan teman yang di lain sisi memiliki tugas dan kesibukkan yang harus segera diselesaikan. Takut untuk menolak dan berkata “tidak” kepada teman karena ingin selalu menyenangkan orang disekitarnya serta tidak berani mengungkapkan pendapat ketika tidak sepemikiran atau sependapat dengan temannya sehingga dirinya

tertekan oleh lingkungan. Perilaku ini biasanya dimiliki oleh orang – orang yang sering gugup jika berbicara karena takut akan disalahkan tetapi selalu ingin diperhatikan.

Latihan asertif merupakan latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kepercayaan diri seseorang dalam mengungkapkan pendapat, pikiran dan perasaan yang sedang dialami kepada lawan bicara. Latihan asertif ini dilakukan dengan meniru dan mempratikkan adegan yang dibutuhkan sesuai dengan masalah yang ada pada konseli.

2. Perspektif Keislaman

Setiap individu memiliki hak dan kewajiban yang harus dijalankan sesuai dengan kesepakatan diri dengan yang bersangkutan. Jika salah satu hak dalam diri tidak terpenuhi, maka sebagai manusia dan hamba Allah harus memperjuangkan dan mempertahankan hal tersebut dengan baik. Seperti dalam perintah Allah SWT. berikut:

مَنْ أَجَلَ ذَلِكَ كَتَبْنَا عَلَىٰ بَنِي إِسْرَءِيلَ أَنَّهُ مَن قَتَلَ نَفْسًا بِغَيْرِ نَفْسٍ أَوْ
فَسَادٍ فِي الْأَرْضِ فَكَأَنَّمَا قَتَلَ النَّاسَ جَمِيعًا وَمَنْ أَحْيَاهَا فَكَأَنَّمَا أَحْيَا
النَّاسَ جَمِيعًا وَلَقَدْ جَاءَتْهُمْ رُسُلُنَا بِالْبَيِّنَاتِ ثُمَّ إِنَّ كَثِيرًا مِّنْهُمْ بَعْدَ ذَلِكَ
فِي الْأَرْضِ لُمُتْرَفُونَ

Artinya: “Oleh karena itu Kami tetapkan (suatu hukum) bagi Bani Israil, bahwa: barangsiapa yang membunuh seorang manusia, bukan karena orang itu (membunuh) orang lain, atau bukan karena membuat kerusakan dimuka bumi, maka seakan-akan dia telah membunuh manusia seluruhnya. Dan barangsiapa yang memelihara kehidupan seorang manusia, maka seolah-olah dia telah memelihara kehidupan manusia semuanya. Dan sesungguhnya telah datang kepada mereka rasul-rasul Kami dengan (membawa)

keterangan-keterangan yang jelas, kemudian banyak diantara mereka sesudah itu sungguh-sungguh melampaui batas dalam berbuat kerusakan dimuka bumi.”⁵⁹

Berdasarkan ayat Al-Qur'an diatas, disebutkan bahwa ketika seseorang dapat memelihara kehidupan yang dimiliki maka sama halnya dengan memelihara apa yang ada di sekitarnya dengan baik. Sehingga individu yang dapat mempertahankan hak dan menjalankan kewajibannya dengan baik sesungguhnya hal tersebut akan menghasilkan perubahan kehidupan dirinya di masa depan pula. Hal ini juga diperkuat dengan ayat Al-Qur'an yang tertera sebagai berikut:

إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ

Artinya: “Sesungguhnya Allah tidak merubah keadaan sesuatu kaum sehingga mereka merubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri.”⁶⁰ (Q.S Ar-Ra'd: 11)

Selain ayat – ayat diatas yang menjelaskan mengenai mempertahankan hak yang dapat berpengaruh ke dalam kehidupan individu kedepan, sehingga individu tidak menzalimi dirinya sendiri diatas kesenangan dan kebahagiaan orang lain. Seperti hadist dibawah ini:

قال الله تبارك وتعالى: يا عبادي، إني حرمت الظلم على نفسي، وجعلته بينكم

⁵⁹ Q.S Al – Maidah: 32

⁶⁰ Q.S. Ar – Ra'd: 11

محرماً فلا تظالموا

Artinya: “Allah Tabaaraka wa ta’ala berfirman: ‘Wahai hambaku, sesungguhnya aku haramkan kezaliman atas Diriku, dan aku haramkan juga kezaliman bagi kalian, maka janganlah saling berbuat zalim”⁶¹

Berdasarkan dari ayat dan juga hadist yang telah dijelaskan diatas, dapat disimpulkan bahwa individu tidak diperkenankan untuk menzalimi dirinya sendiri seperti mementingkan kepentingan orang lain diatas kepentingan sendiri. Hal ini harus segera diubah dan diberikan latihan serta motivasi agar individu tersebut dapat mengubah dirinya sendiri menjadi lebih baik sehingga menuju masa depan yang baik

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

⁶¹ Muhammad Abdul Tuasikal, *Hadist Ar-Bain #24 Allah Mnegharamkan Kedzaliman*, [Hadits Arbain #24: Allah Haramkan Kezaliman - Rumaysho.Com](#) diakses pada tanggal 31 Desember 2022, pukul 9.53 WIB

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Latihan asertif dalam menurunkan perilaku *people pleasing* dalam penelitian ini dilakukan selama 20 hari yang sesuai dengan jadwal dan rencana penelitian. Pada saat pelaksanaan ada kendala waktu dilaksanakannya penelitian dikarenakan ada kesibukan dan kegiatan yang harus dijalani oleh konseli dan konselor namun tetap dalam perencanaan sesuai dengan kesepakatan dengan konseli

Berdasarkan data yang didapatkan selama dilakukannya penelitian, kesimpulan yang didapat adalah latihan asertif berpengaruh dalam menurunkan perilaku *people pleasing* pada remaja. Hal ini dapat dibuktikan dengan adanya perubahan level yang signifikan sebelum pada tahap pengambilan data awal dan pengambilan data sesudah dilakukannya intervensi yaitu dengan penjabaran pada saat baseline 1 (A1) selisih 5 poin, pada saat intervensi (B) 3 poin dan untuk baseline 2 (A2) selisih 7 poin. Selain itu penurunan perilaku *people pleasing* dapat dilihat dari analisis antar kondisi dengan masing – masing kondisi 0%. Dengan begitu dapat disimpulkan bahwa perilaku *people pleasing* yang dimiliki oleh konseli menurun.

B. Saran dan Rekomendasi

Dalam melakukan penelitian ini hasil yang didapatkan penulis masih jauh dari kata sempurna sehingga untuk kedepan penulis akan lebih fokus dan detail dalam mencari sumber – sumber informasi mengenai penelitian lebih baik

dan lebih banyak sebagai acuan bagi pengembangan untuk penelitian selanjutnya

C. Keterbatasan Penelitian

Keterbatasan penelitian yang dimiliki oleh penelitian ini yaitu adanya keterbatasan waktu untuk bertemu dengan subyek sehingga pada saat pengambilan data dapat memperoleh lebih banyak dan akurat. Dalam menerapkan intervensi, membutuhkan durasi yang lama dan pembiasaan perilaku dalam kesehatan dari waktu ke waktu. Meskipun demikian, peneliti tetap berusaha agar penelitian ini layak untuk dijadikan sebagai acuan maupun tinjauan umum.



DAFTAR PUSTAKA

- Adhiputra, Ngurah. 2015. *Konseling kelompok: Perspektif Teori dan Aplikasi*. Yogyakarta: Media Akademi
- Adisasmita, Rahardjo. 2018. *Pembangunan Pedesaan dan Perkotaan Edisi 2*. Yogyakarta: Expert
- Adys, Abdul Kadir. 2018. *Anomali Korupsi: Napak Tilas Kesejahteraan*. Yogyakarta: Suluh Media
- Akbar, Nur Yulianto dkk. 2020. “Keefektifan Teknik Latihan Asertif terhadap Komunikasi Interpersonal dan Konformitas Teman Sebaya Siswa”, *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling* Vol. 05, No. 01
- Akhyar. 2017. *Fitri Keterampilan Berbahasa Indonesia di Sekolah Dasar*. Yogyakarta: Textium
- Al-Qur'an, Al – Maidah: 32
- Al-Qur'an, Ar – Ra'd: 11
- Al-Qur'an, Al-Hujurat: 13
- Amalia, Rizka. 2017. *Filsafat Pendidikan Anak Usia Dini*. Yogyakarta: Media Akademi
- [Apa Itu People Pleaser? Psikolog Ungkap Penyebab Sulitnya Berkata Tidak \(kompas.com\)](https://www.kompas.com) diakses pada tanggal 21 september 2022, pukul 14.23 WIB
- Ara, Sabrina. 2021. *Sayangi Dirimu Berhentilah Menyenangkan Semua Orang*. Semarang: Syalmahat Publishing
- Arumsari, Cucu. 2017. “Startegi Konseling Latihan Asertif untuk Mereduksi Perilaku *Bullying*”, *Jurnal Konseling Inovatif: Teori, Praktik dan Penelitian*, Vol. 01 No. 01
- Bagia, I Wayan. 2015. *Perilaku Organisasi*. Yogyakarta: Graha Ilmu
- Berru Amalianita dan Firman. 2019. “The Effectiveness of Group Guidance in Increasing the Students Assertiveness on Prevent Drug Abuse”, *Jurnal Aplikasi IPTEK Indonesia*, Vol. 03, No. 02

- Braiker Harriet B. 2001. *The Disease to Please – Curing The People Pleasing Syndrome*. Newyork: Mcgraw-Hill
- Budi Priyanto dan Iman Permana. “Pengaruh Latihan Asertif dalam Menurunkan Gejala Perilaku Kekerasan Pada Pasien Skizophrenia: A Literature Review”, *Avicenna Journal of Health Reasearch*
- Eka Putriana, Skripsi: “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”, Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, tahun 2020, hal. ii
- Endrawati, Ertik dkk. Juni 2014. “Meningkatkan Perilaku Asertif Menggunakan Pendekatan Behavioral Dengan Latihan Asertif Pada Siswa Kelas IX SMP Negeri 2 Salatiga”, *Jurnal Satya Widya*, Vol. 30, No. 01, Juni 2014, hal. 02
- Haenilah, Een. 2015. *Kurikulum dan Pembelajaran PAUD*. Yogyakarta: Media Akademi
- Hariri, Hasan dkk. 2017. *Evolusi Pendekatan Kepemimpinan Menuju Kepemimpinan Efektif*. Yogyakarta: Expert
- Herdiansyah, Chilmi Ullul. Skripsi: “Terapi Feminis Melalui *Self-Puzzle Challenge* Untuk Mengatasi Sikap *People Pleasing* Pada Remaja di Kelurahan Husein Sastranegara Kecamatan Cicendo Kota Bandung Jawa Barat”, Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, tahun 2022, hal. 23
- Herdiansyah, Haris. 2011. *Metode penelitian kualitatif Untuk Ilmu-ilmu Sosial*. Jakarta: Salemba Humanika
- Heryati, Euis dkk. 2022. “Pelatihan Penyusunan Proposal Penelitian (*Single Subject Reasearch*) Bagi Guru-Guru SLB”. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, Vol. 05, No. 02

- Hidayat, Dasrun. 2012. *Komunikasi Antarpribadi dan Mediana: Fakta Penelitian Fenomologi Orang Tua Karir dan Anak Remaja*. Yogyakarta: Graha Ilmu
- Idayati, Irma. Desember 2019. “Pengaruh Motivasi Spiritual dan Disiplin Kerja Terhadap Kinerja Karyawan”, *Journal Management and Bussiness (JOMB)* Vol. 01, No. 02
- Indrajit, Richardus Eko. 2016. *Keamanan Informasi dan Internet: Modul Pembelajaran Berbasis Standar Kompetensi dan Kualifikasi Kerja*. Yogyakarta: Preinexus
- Kania, Yuni Rusita dan Damri. 2019. “Efektivitas Pendekatan ABA/VB dalam Meningkatkan Kemampuan Bahasa Ekspresif (Intraverbal) Anak Autisme di SDIK Makkah”. *Jurnal Pakar Pendidikan* Vol. 17 No. 02
- Kompri. 2017. *Belajar: Faktor-faktor yang Mempengaruhinya*. Yogyakarta: Media Akademi
- Laila Alfiah dan Cut Irda Puspitasari. Januari – Juni 2020. “*Public Motivation: Motivasi Spiritual Gaya Baru (Studi Deskriptif Pada Motivator Muda di Lembaga Internusa)*. *Jurnal Al-Bayyan: Media Kajian dan Pengembangan Ilmu Dakwah* Vol. 26 No. 01
- Margono. 1997. *Metodologi Pendidikan*. Jakarta: Rineke Cipta
- Nimas Intan Rahayu, Skripsi: “Efektivitas Konseling Kelompok Teknik Assertive Training Untuk Meningkatkan *Self Estem* Peserta Didik Kelas VIII Di SMP Muhammadiyah 2 Sendang Agung Tahun 2018/2019”, Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, tahun 2019, hal. ii
- Nindy Galuh Setiana, Skripsi: “Eksperimentasi Konseling Individu Dengan Teknik *Assertive Training* Untuk Meningkatkan Percaya Diri Peserta Didik”, Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, tahun 2021, hal. ii
- Oleh Laboratorium Perencanaan dan Perancangan Lingkungan dan Kawasan Prodi Arsitektur Fakultas Teknik UAJY. 2016. *Arsitektur Desa Brayut*. Yogyakarta: Graha Ilmu

- Permana, Septian Aji. 2017. *Kompetensi Guru IPS: Sebuah Kajian Pendekatan Konstruktivisme*. Yogyakarta: Media Akademi
- Prabowo, Aрга Satrio dan Asni. 2018..”Latihan Asertif: Sebuah Intervensi yang Efektif”. *Jurnal Bimbingan dan Konseling* Vol. 07, No. 01
- Prahmana, Rully Charitas Indra. 2021. *Single Subject Research: Teori dan Implementasinya Suatu Pengantar*. Yogyakarta: UAD Press
- Prayitno dan Emran Amti. 2015. *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: PT. Rineka Cipta
- Priyanto, Budi dan Imam Permana. Oktober 2019. “Pengaruh Latihan Asertif dalam Menurunkan Gejala Perilaku Kekerasan pada Pasien Skizoprenia: A Literature Review”, *Journal of Health Research* Vol. 02, No. 02
- Reviani Agustina, Skripsi: “Penerapan Layanan Konseling Kelompok Dapat Meningkatkan Kemampuan Berkomunikasi Personal Dengan Metode Assertive Training Pada Siswa Kelas X Di Smk Pab 2 Helvetia T/A 2018/2019”, Universitas Muhammadiyah Sumatra Utara, tahun 2019
- Rita Budiana, Skripsi: “Efektivitas Teknik Latihan Asertif Guna Meningkatkan Kemampuan Komunikasi Interpersonal Dan Percaya Diri Peserta Didik Di SMA N 1 Pasir Sakti Kabupaten Lampung Timur Tahun Ajaran 2019/2020”, Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, tahun 2020, hal. ii
- Riyadi, Sujono dan Teguh Purwanto. 2009. *Asuhan Keperawatan Jiwa*. Yogyakarta: Graha Ilmu
- Rosaliza, Mita. 2015. *Wawancara, Sebuah Interaksi Komunikasi Dalam Penelitian Kualitatif*, *Jurnal Ilmu Budaya* Vol. 11, No. 02
- Rosidin, Undang. 2017. *Evaluasi dan Asesmen Pembelajaran*. Yogyakarta: Media Akademi

- Sahadi. 2018. *Kinerja dan Komitmen Seorang Manager: Riset Sumber Daya Manusia*. Yogyakarta: Teknosain
- Santoso, Urip. 2015. *Kiat Menyusun Proposal Penelitian*. Yogyakarta: Graha Ilmu
- Sarwono, Jonathan. 2018. *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif Edisi 2*. Yogyakarta: Suluh Media
- Setiawan, Agus. 2018. *Metodologi Desain*. Yogyakarta: Arttex
- [Setop Jadi People Pleaser - Jurnal Mega](#), diakses pada tanggal 24 september 2022, pukul 10.25 WIB
- Sofia Nur Fauzia, Skripsi: “Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Assertive Training Terhadap *Self-Confidence* Peserta Didik Kelas VIII SMPN 29 Bandar Lampung”, Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, tahun 2021, hal. ii
- Sudaryono. 2012. *Dasar-dasar Evaluasi Pembelajaran*. Yogyakarta: Graha Ilmu
- Sugiono. 2013. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: CV. Alfabeta
- Suseno, Miftahun Ni'ma. Juni 2012. “Motivasi Spiritual dan Komitmen Afektif Karyawan”, *Jurnal Psikologi*, Vol. V, No. I
- Suwito, “Meningkatkan Kepercayaan Diri Melalui Pelatihan Asertif Pada Siswa Kelas VIII A Semester Ganjil SMP Negeri 4 Comal Tahun Pelajaran 2020/2021”. April 2022. *Jurnal Riset Pendidikan Indonesia* Vol. 02, No. 04
- Tuasikal, Muhammad Abdul, *Hadist Ar-Bain #24 Allah Mnegharamkan Kedzaliman*, [Hadits Arbain #24: Allah Haramkan Kezaliman - Rumaysho.Com](#) diakses pada tanggal 31 Desember 2022, pukul 9.53 WIB
- Wee, Desy. 2021. *Tegas Membangun Batas Edisi Agni*. Jakarta: Laksana
- Widodo, Mulyanto. 2016. *Investigasi Kelompok: Prototipe Pembelajaran Menulis Akademik*, Yogyakarta: Media Akademik

- Widodo, Sugeng dan Dian Utami. 2018. *Belajar dan Pembelajaran*. Yogyakarta: Graha Ilmu
- Wikhayah, Amien dan Sri Muliati Abdullah, “Pengaruh Pelatihan Asertivitas Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Pada Remaja Dengan Orangtua Bercerai”. Agustus 2021. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, No. 23, No. 02
- Yasa, Gede Sedana. 2014. *Bimbingan Belajar*. Yogyakarta: Graha Ilmu
- Yuwanto, Listyo. 2019. *Metode Penelitian Eksperimen Edisi 2*. Yogyakarta: Graha Ilmu



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A