



## Konseling Kelompok Teknik *Assertiveness Training* Untuk Mereduksi Perilaku *People pleaser* Pada Siswa

### *Group Counseling Using Assertiveness Training Techniques To Reduce People-Pleasing Behavior Among Students*

Endang Lestari<sup>1</sup>, Ridwan Syahran<sup>2</sup>, Dhevy Puswiartika<sup>3</sup>, Azam Arifyadi<sup>4</sup>  
<sup>1,2,3,4</sup> Universitas Tadulako, Indonesia

\*Corresponding Author: E-mail: [endanglestari34049@gmail.com](mailto:endanglestari34049@gmail.com)

#### Artikel Penelitian

##### Article History:

Received: 25 Mar, 2026

Revised: 15 Apr, 2026

Accepted: 17 May, 2026

##### Kata Kunci:

Konseling Kelompok;  
Assertiveness Training;  
People pleaser

##### Keywords:

Group Counseling;  
Assertiveness Training;  
People Pleasing;

DOI: [10.56338/jks.v9i5.10964](https://doi.org/10.56338/jks.v9i5.10964)

#### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan mendeskripsikan gambaran perilaku *people pleaser* serta mengetahui efektivitas layanan konseling kelompok dengan teknik *assertiveness training* dalam mereduksi perilaku *people pleaser* pada siswa. Metode yang digunakan adalah kuantitatif dengan desain kuasi-eksperimen dengan bentuk *Non Equivalent Control Group Design*. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 168 siswa kelas X SMA Negeri 1 Bolano Lambunu, 16 sampel penelitian yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Analisis data yang digunakan yaitu analisis deskriptif dan analisis inferensial menggunakan uji *Mann Whitney U Test Non-Parametrik* dengan taraf signifikan ( $=0,05$ ). Hasil analisis deskriptif skor rata-rata *pre-test* perilaku *people pleaser* kelompok eksperimen adalah 94 dengan klasifikasi perilaku *people pleaser* tinggi., sedangkan kelompok kontrol 91,75 dengan klasifikasi perilaku *people pleaser* tinggi. Setelah diberikan layanan skor rata-rata *post-test* perilaku *people pleaser* kelompok eksperimen menjadi 76,25 dengan klasifikasi perilaku *people pleaser* dengan klasifikasi tinggi, sementara kelompok kontrol menjadi 82,5 dengan klasifikasi tinggi. Hasil analisis inferensial menggunakan uji *Mann Whitney U Test* memperoleh nilai signifikan atau Sig. (2-tailed) sebesar  $0,002 < 0,05$ . Sehingga membuktikan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan perilaku *people pleaser* siswa, antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Sehingga konseling kelompok teknik *assertiveness training* efektif mereduksi perilaku *people pleaser* pada siswa.

#### ABSTRACT

*This study aims to describe the characteristics of people-pleasing behavior and to determine the effectiveness of group counseling services using Assertiveness Training techniques in reducing people-pleasing behavior among students. The method used was quantitative with a quasi-experimental design in the form of a Non-Equivalent Control Group Design. The population in this study consisted of 168 tenth-grade students*

---

at SMA Negeri 1 Bolano Lambunu, and 16 research samples were selected using purposive sampling. Data analysis involved descriptive and inferential analysis using the non-parametric Mann-Whitney U Test with a significance level of 0.05. The results of the descriptive analysis showed that the mean pre-test score for people-pleasing behavior in the experimental group was 94, classified as high people-pleasing behavior, while the control group scored 91.75, also classified as high people-pleasing behavior. After receiving the intervention, the average post-test score for people-pleasing behavior in the experimental group was 76.25, classified as high people-pleasing behavior, while the control group's score was 82.5, also classified as high. The results of the inferential analysis using the Mann-Whitney U Test yielded a significance value (Sig., two-tailed) of  $0.002 < 0.05$ . This proves that there is a significant difference in students' people-pleasing behavior between the experimental group and the control group. Thus, group counseling using Assertiveness Training techniques is effective.

---

## PENDAHULUAN

Individu sebagai makhluk sosial menunjukkan bahwa pada dasarnya tidak bisa hidup tanpa individu lain, dimana memerlukan adanya bantuan serta dukungan dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Masa remaja merupakan fase penting dalam perkembangan individu, dimana peralihan dari masa kanak-kanak menuju kedewasaan. Pada masa remaja merupakan pencapaian tahap kemandirian baik dari segi emosi, interaksi sosial, maupun dalam proses pengambilan keputusan sehari-hari. Pada masa remaja, individu mengalami perubahan dalam interaksi sosial untuk mencapai kemandirian. Dimana mulai menjauh dari orang tua dan lebih banyak berinteraksi dengan teman-teman sebaya, hal ini membuat individu saling bergantung dan membantu satu sama lain. Setiap individu berusaha menjalin hubungan yang baik karena ingin perfeksionis dalam interaksi sosialnya.

Hal ini memicu perilaku yang salah dalam mengoptimalkan perkembangannya sebab lebih mengutamakan kebutuhan individu lain diatas kebutuhan pribadinya. Fenomena tersebut dikenal dengan istilah *people pleaser*. Maage (2024) mengungkapkan *people pleaser* merupakan pola perilaku bukan penyakit mental dimana menunjukkan tindakan mengutamakan kebutuhan, keinginan, dan perasaan orang lain secara terus-menerus dengan mengorbankan kebutuhan, keinginan dan perasaan kita. *people pleaser* bukanlah suatu perilaku yang dibenarkan atau menjadi tujuan yang diinginkan individu, sebab kecenderungan tersebut sering kali menimbulkan dampak negatif berkaitan dengan meningkatnya stres, penurunan self-esteem, dan kerentanan terhadap hubungan yang tidak seimbang (Rahman Alfahmi et al., 2022). Oleh karena itu, ranah *people pleaser* perlu dipahami sebagai pola perilaku yang tidak sehat dimana menghambat perkembangan individu, bukan sebagai perilaku positif yang seharusnya dipertahankan (López-Pérez et al., 2021).

Berdasarkan hasil wawancara tidak terstruktur yang dilakukan di SMA Negeri 1 Bolano Lambunu terdapat beberapa siswa yang mengalami *people pleaser* (seperti subjek ZK, IT, RJ, dan PTR) yang menunjukkan indikator kuat perilaku *people pleaser*, seperti kesulitan berkata "tidak", memberikan uang saku terakhir karena takut sahabatnya marah, hingga mengabaikan kondisi fisik yang sakit demi memenuhi permintaan teman agar tidak menjadi bahan pembicaraan. Perilaku-perilaku ini mencerminkan kegagalan individu dalam mengekspresikan kebutuhan pribadi secara asertif, yang jika dibiarkan akan menghambat perkembangan optimal siswa di sekolah.

Layanan responsif dalam bimbingan dan konseling sangat diperlukan sebagai wadah untuk membantu siswa menyelesaikan permasalahan ini. Salah satunya melalui metode konseling kelompok. Penelitian ini mengusulkan penggunaan teknik *assertiveness training* (latihan asertif). Konseling kelompok menyediakan suasana untuk mendukung latihan kemampuan sosial, bertukar pengalaman

dan menerima dukungan dari teman sebaya dalam kelompok (Rahmi et al., 2024). *Assertiveness training* atau latihan ketegasan merupakan teknik dalam pendekatan behavior, inti dari konseling dalam pendekatan behavior adalah memberikan dukungan dalam konteks kelompok pembelajaran untuk menyelesaikan permasalahan dalam diri dan membuat keputusan untuk mengendalikan kehidupan mereka sendiri serta mempelajari perilaku yang baru dan lebih tepat.

Tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan gambaran perilaku *people pleaser* pada siswa sebelum dan sesudah pemberian layanan konseling kelompok teknik *assertiveness training*, serta menguji efektivitas layanan konseling kelompok dengan teknik *assertiveness training* dalam mereduksi perilaku tersebut.

Temuan dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat teoritis bagi pengembangan ilmu bimbingan dan konseling. Secara praktis, hasil ini diharapkan menjadi acuan bagi guru BK dalam mengimplementasikan strategi yang tepat sasaran untuk membentuk pribadi siswa yang mandiri, asertif, dan mampu melakukan penyelesaian masalah (*problem solving*) secara sehat. Dapat menjadi sumber evaluasi bagi siswa dalam menghadapi perilaku *people pleaser* melalui kegiatan bimbingan kelompok sehingga dapat mencapai pribadi yang mandiri dalam pengembangan yang optimal. Hasil dari penelitian ini diharapkan bisa memberikan manfaat serta wawasan sekaligus kemajuan pengetahuan untuk peneliti selanjutnya berkenan mengembangkan teknik *assertiveness training* dalam mengatasi perilaku *people pleaser* pada siswa.

## METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Rancangan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah konseling kelompok ganda dengan melibatkan kelompok kontrol dan kelompok eksperimen yaitu kuasi-eksperimen. Adapun bentuk rancangan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *Non Equivalent Control Group Design*. Populasi dalam penelitian ini yaitu 169 siswa kelas X SMA Negeri 1 Bolano Lambunu beralamat Jl. Ki Hajar Dewantara, Anutapura, Kec. Bolano Lambunu, Kab. Parigi Moutong, Sulawesi Tengah. Teknik yang digunakan dalam pengambilan sampel adalah *purposive sampling*, yakni dengan memilih sampel berdasarkan kriteria tertentu yang selaras dengan tujuan penelitian (Rahim, 2020). Adapun kriteria yang dimaksud dalam penelitian ini:

1. Siswa kelas X SMA Negeri 1 Bolano Lambunu .
2. Mengalami *people pleaser* pada kategori sangat tinggi dan tinggi dari hasil *pre-test*.
3. Berusia 15-17 tahun.

Sampel yang digunakan peneliti dalam penelitian ini berjumlah 16 orang siswa kelas X SMA Negri 1 Bolano Lambunu. Dimana 8 siswa kelompok kontrol dan 8 siswa kelompok eksperimen, sampel ini didapatkan dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini berupa angket *people pleaser*. Penelitian ini dilakukan sebanyak 5 pertemuan dengan intervensi konseling kelompok teknik *assertiveness training* yang berfokus pada *role play*. Adapun teknik analisis data yang digunakan berupa analisis deskriptif berupa hasil *pretest-posttest* untuk melihat gambaran perilaku *people pleaser* pada siswa dan analisis inferensial menggunakan uji *Mann-Whitney U Test Non-Parametrik* dengan bantuan SPSS-25.

## HASIL

Hasil analisis deskriptif data *pre-test*, maka klasifikasi dan presesntase kelompok eksperimen dan kelompok kontrol ditunjukkan pada tabel 1. Berdasarkan hasil tabel 1 bahwa dari 8 siswa kelompok eksperimen yang menjadi responden, terdapat 1 siswa atau 12,5% memiliki klasifikasi perilaku *people pleaser* sangat tinggi, dan 7 siswa atau 87,5% memiliki klasifikasi perilaku *people pleaser* tinggi. Selanjutnya hasil *pre-test* dari 8 siswa kelompok kontrol yang menjadi responden, terdapat 1 siswa 1 siswa atau 12,5% memiliki klasifikasi perilaku *people pleaser* sangat tinggi, dan 7 siswa atau 87,5% memiliki klasifikasi perilaku *people pleaser* tinggi.

**Tabel 1. Klasifikasi dan Presentase Hasil *Pre-test* Perilaku *People pleaser* Siswa Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol**

No	Kelompok Eksperimen	Frekuensi(F)	%	Kelompok Kontrol	Frekuensi (F)	%
1	Sangat Tinggi	1	12,5	Sangat Tinggi	1	12,5
2	Tinggi	7	87,5	Tinggi	7	87,5
3	Sedang	0	0	Sedang	0	0
4	Rendah	0	0	Rendah	0	0
5	Sangat Rendah	0	0	Sangat Rendah	0	0
	Total	8	100		8	100

Selanjutnya, data *post-test* hasil analisis deskripsitif tingkat perilaku *people pleaser* pada kelompok kontrol dan kelompok eksperimen pada siswa ditunjukkan pada tabel 2. dari 8 siswa kelompok eksperimen yang menjadi responden, terdapat 1 siswa atau 12,5% memiliki klasifikasi perilaku *people pleaser* tinggi, dan 7 siswa atau 87,5% memiliki klasifikasi perilaku *people pleaser* sedang, Selanjutnya hasil *pre-test* dari 8 siswa kelompok kontrol yang menjadi responden, terdapat 5 siswa atau 62,5% memiliki klasifikasi perilaku *people pleaser* tinggi, dan 3 siswa atau 37,5% memiliki klasifikasi perilaku *people pleaser* sedang.

**Tabel 2. Klasifikasi dan Presentase Hasil *Post-test* Perilaku *People pleaser* Siswa Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol**

No	Kelompok Eksperimen	Frekuensi(F)	%	Kelompok Kontrol	Frekuensi (F)	%
1	Sangat Tinggi	0	0	Sangat Tinggi	0	0
2	Tinggi	1	12,5	Tinggi	5	62,5
3	Sedang	7	87,5	Sedang	3	37,5
4	Rendah	0	0	Rendah	0	0
5	Sangat Rendah	0	0	Sangat Rendah	0	0
	Total	8	100		8	100

Kemudian dilakukan analisis data menggunakan uji *Mann-Whitney U Test Non-Parametrik* dengan bantuan SPSS-25 yang diperoleh pada tabel 3 berikut.

**Tabel 3. Hasil Uji *Mann-Whitney U Test Non-Parametrik***

**Test Statistics<sup>a</sup>**

	Hasil <i>Post-test</i> Perilaku <i>People pleaser</i> Siswa
Mann-Whitney U	3.000
Wilcoxon W	39.000
Z	-3.050
Asymp. Sig. (2-tailed)	.002

---

Exact Sig. [2\*(1-tailed.001<sup>b</sup>  
Sig.)]

---

- a. Grouping Variable: Eksperimen dan Kontrol  
b. Not corrected for ties.

Berdasarkan tabel diatas hasil perhitungan menggunakan uji *Mann-Whitney U Test non-parametrik*, dari hasil post test perilaku people pelaser siswa pada kelompok eksperimen dan kontrol diperoleh nilai signifikan atau sig. (2-tailed) yaitu 0,002 lebih kecil dari 0,05. Data yang diperoleh membuktikan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan dari perilaku people pelaser pada siswa, antara kelompok eksperimen yang diberikan layanan konseling kelompok teknik *assertiveness training* dengan kelompok kontrol yang mendapatkan layanan konseling kelompok tanpa teknik khusus, sesudah diberikan layanan.

## PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian tersebut, menunjukkan penurunan tingkat perilaku people pelaser baik pada kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol. Hal ini dapat dibuktikan peneliti, dengan perolehan skor rata-rata pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, masing-masing 94 dan 91,75 dengan selisih 2,25. Setelah diberikan layanan memperoleh hasil *post-test* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, masing-masing 76,25 dan 82,5 dengan selisih 10. Pelaksanaan layanan konseling kelompok teknik *assertiveness training* pada kelompok eksperimen dilakukan sebanyak lima pertemuan, dan layanan konseling kelompok tanpa teknik khusus pada kelompok kontrol juga dilakukan sebanyak lima pertemuan. Dari data deskriptif yang diperoleh dapat dilihat adanya selisih atau perbandingan *post-test*, setelah diberikan layanan pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sebesar 10 dimana selisih yang diperoleh lebih besar dari selisih skor *pre-test* yaitu 2,25.

Setelah mengikuti sesi konseling kelompok dengan teknik *assertiveness training* perubahan *thinking*, *feeling* dan *behavior* cukup signifikan. Kelompok eksperimen merasakan perubahan kognitif yang lebih luas, dimana siswa menyatakan bahwa dapat memahami pentingnya memahami hak-hak pribadi dan menolak permintaan yang merugikan dalam berinteraksi sosial. Kemudian siswa mengungkapkan perasaan lega dan senang dapat mencurahkan perasaan dan pikiran yang selama ini tidak bisa diungkapkan, hal ini terlihat pada antusias siswa saat melakukan pelatihan *assertif* (*assertiveness training*) serta penerapan solusi yang dilakukan kemudian situasi emosional dalam setiap sesi konseling yang berlangsung dan komitmen dalam menerapkan solusi.

Pada kelompok kontrol yang tidak diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *assertiveness training* perubahan pada aspek *thinking*, *feeling* dan *behavior* cenderung tidak signifikan. Secara kognitif siswa masih mempertanyakan keyakinan terkait penolakan sosial, namun sudah memahami hak pribadi dalam interaksi sosial. Dari aspek emosional siswa menunjukkan rasa bersalah ketika harus menolak permintaan orang lain dalam menerapkan solusi. Sementara dari aspek perilaku siswa menunjukkan keraguan dalam mengambil langkah dalam menetapkan batasan.

Temuan penelitian ini sejalan dengan penelitian oleh Sholekah et al., (2025) yang berjudul “*group counseling assertiveness training techniques to reduce students people pleaser behavior*” berdasarkan penelitian yang dilakukan tersebut konseling kelompok dengan teknik *assertiveness training* efektif dalam mereduksi perilaku *people pleaser* pada siswa XI D3 SMA N Colomandu tahun pelajaran 2024/2025. Hal ini didukung dengan penelitian Iskandar et al., (2023) yang berjudul “*Behavior Counseling Uses Assertive Exercise Techniques in Dealing With Adolescent People pleasers*” Hasil penelitian ini penerapan konseling perilaku dengan menggunakan teknik latihan *assertif* menunjukkan bahwa sebagian besar responden berhasil mengalami perubahan perilaku *people pleaser* ke arah yang positif.

Analisis inferensial menggunakan uji mann-whitney juga menunjukkan adanya penurunan perilaku *people pleaser* siswa pada kelompok eksperimen sesudah mengikuti layanan konseling kelompok teknik *assertiveness training*, dimana hasil penelitian menunjukkan nilai signifikan atau Sig. (2-tailed) sebesar 0.002. Menurut hipotesis dan dasar pengambilan keputusan, ditarik kesimpulan bahwa H0 ditolak dan H1 diterima. Hal ini dikarenakan signifikan atau Sig. (2-tailed) sebesar 0.002 lebih kecil dari 0,05. Sehingga membuktikan bahwa terdapat perbedaan signifikan perilaku *people pleaser* siswa, antara kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan berupa layanan konseling kelompok teknik *assertiveness training*, dengan kelompok kontrol yang diberikan layanan konseling kelompok tanpa teknik *assertiveness training* (teknik khusus).

Secara keseluruhan teknik *assertiveness training* memberikan dampak positif bagi siswa dalam mengurangi perilaku *people pleaser* dimana melatih kemampuan komunikasi dan meningkatkan pemahaman kebutuhan diri. Hal tersebut juga sejalan dengan Penelitian (Tampubolon et al., 2025) menunjukkan bahwa *assertiveness training* secara signifikan meningkatkan kemampuan komunikasi siswa, khususnya dalam menyampaikan pendapat dan gagasan secara lebih jelas dan percaya diri. Penelitian oleh Kusuma (Nugroho & Sari, 2024) mengungkapkan bahwa pelatihan asertif dapat meningkatkan kemampuan asertif sebesar 32% dimana membantu siswa mengidentifikasi dan mengekspresikan kebutuhan diri dalam konteks sosial. Selain itu (Zahra & Wangid, 2025) memperkuat hasil tersebut dengan mengungkapkan bahwa *assertiveness training* meningkatkan self-disclosure (ekspresi diri siswa), yaitu kemampuan mengungkapkan perasaan dan kebutuhan secara lebih terbuka dibandingkan metode diskusi biasa.

Kelebihan dalam penelitian ini penggunaan teknik *assertiveness training* dalam setting konseling kelompok memungkinkan siswa tidak hanya memahami konsep asertif secara teoritis tetapi juga mempraktikkan secara langsung melalui *role play*, hal ini membuat proses perubahan perilaku menjadi lebih nyata. Melibatkan kelompok kontrol dapat memastikan bahwa perubahan perilaku siswa sepenuhnya disebabkan oleh *assertiveness training*. Selain itu fokus penelitian pada perilaku *people pleaser* yang merupakan masalah aktual di kalangan siswa memberikan nilai praktis yang tinggi bagi layanan bimbingan dan konseling di sekolah, sehingga hasil penelitian dapat langsung diaplikasikan sebagai salah satu strategi mengurangi perilaku *people pleaser*.

Penelitian ini juga memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan dimana belum dapat mengukur keberlanjutan perubahan perilaku dalam jangka panjang, sehingga belum dapat dipastikan apakah penurunan perilaku *people pleaser* akan bertahan dalam jangka panjang. Peneliti menghadapi keterbatasan waktu yang signifikan, selain itu perlu menyesuaikan jam sesuai kosongnya ruangan dan waktu yang bertepatan dengan kegiatan wajib lainnya. Peneliti berkomitmen untuk tidak menggunakan waktu diluar jam sekolah dan akhir pekan responden.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, maka peneliti menyimpulkan sebagai berikut: Perilaku *people pleaser* pada kelompok eksperimen yang mendapatkan layanan konseling kelompok teknik *assertiveness training* menurun lebih signifikan dibandingkan kelompok kontrol yang hanya mendapatkan konseling kelompok tanpa teknik khusus (*assertiveness training*). Sebelum diberikan perlakuan, skor rata-rata *pre-test* perilaku *people pleaser* kelompok eksperimen adalah 94, sedangkan kelompok kontrol 91,75 dengan selisih 2,25. Setelah diberikan layanan skor rata-rata *post-test* perilaku *people pleaser* kelompok eksperimen menjadi 76,25, sementara kelompok kontrol menjadi 82,5 dengan selisih 10. Ini menunjukkan bahwa teknik *assertiveness training* efektif dalam mengurangi perilaku *people pleaser* siswa.

Hasil penelitian menunjukkan layanan konseling kelompok teknik *assertiveness training* efektif dalam mereduksi perilaku *people pleaser* siswa SMA N 1 Bolano Lambunu, dengan nilai signifikan atau Sig. (2-tailed) sebesar 0,002 lebih kecil dari 0.05. Sehingga membuktikan bahwa

terdapat perbedaan yang signifikan perilaku *people pleaser* siswa, antara kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan berupa layanan konseling kelompok teknik *assertiveness training*, dengan kelompok kontrol yang diberikan layanan konseling kelompok tanpa teknik *assertiveness training*. Artinya layanan konseling kelompok teknik *assertiveness training* lebih efektif dibandingkan konseling kelompok tanpa teknik *assertiveness training* (tanpa teknik khusus).

### IMPLIKASI

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi berbagai pihak, sebagai masukan maupun kritikan yang sangat bermanfaat demi kemajuan dalam bidang keilmuan bimbingan dan konseling di masa mendatang. Bagi guru bimbingan dan konseling, dapat menerapkan pelaksanaan konseling kelompok dalam upaya menurunkan tingkat perilaku *people pleaser* siswa dengan teknik *assertiveness training* yang lebih baik. Bagi siswa dapat memanfaatkan hasil penelitian dengan teknik *assertiveness training* sebagai perlakuan dalam mengatasi permasalahan *people pleaser* dan juga disesuaikan dengan kebutuhan. Bagi peneliti selanjutnya juga dapat menambahkan variabel yang berbeda, antara lain: *self-esteem*, *self-compassion* dan regulasi emosi. peneliti selanjutnya juga dapat menggunakan layanan bimbingan dan konseling dengan teknik lainnya, seperti: *cognitive behavioral group therapy* dan *cognitive restructuring*.

### KETERBATASAN

Penelitian ini juga memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan dimana belum dapat mengukur keberlanjutan perubahan perilaku dalam jangka panjang, sehingga belum dapat dipastikan apakah penurunan perilaku *people pleaser* akan bertahan dalam jangka panjang. Peneliti menghadapi keterbatasan waktu yang signifikan, selain itu perlu menyesuaikan jam sesuai kosongnya ruangan dan waktu yang bertepatan dengan kegiatan wajib lainnya. Peneliti berkomitmen untuk tidak menggunakan waktu diluar jam sekolah dan akhir pekan responden.

### REKOMENDASI

1. Bagi guru bimbingan dan konseling, dapat menerapkan pelaksanaan konseling kelompok dalam upaya menurunkan tingkat perilaku *people pleaser* siswa dengan teknik *assertiveness training* yang lebih baik.
2. Bagi siswa dapat memanfaatkan hasil penelitian dengan teknik *assertiveness training* sebagai perlakuan dalam mengatasi permasalahan *people pleaser* dan juga disesuaikan dengan kebutuhan.
3. Bagi peneliti selanjutnya juga dapat menambahkan variabel yang berbeda, antara lain: *self-esteem*, *self-compassion* dan regulasi emosi. peneliti selanjutnya juga dapat menggunakan layanan bimbingan dan konseling dengan teknik lainnya, seperti: *cognitive behavioral group therapy* dan *cognitive restructuring*.

### DAFTAR PUSTAKA

- Agustin, N., Dian Dia Conia, P., Satrio Prabowo, A., Dan Konseling, B., & Sultan Ageng Tirtayasa, U. (2025). Implementasi Assertive Training Untuk Meningkatkan Keterampilan Komunikasi Interpersonal Siswa Dengan Teman Sebaya. In *Jkip : Jurnal Kajian Ilmu Pendidikan* (Vol. 5). [Http://Journal.Al-Matani.Com/Index.Php/Jkip/Index](http://Journal.Al-Matani.Com/Index.Php/Jkip/Index)
- Al Farisi, S. Y., Arpandy, G. A., & Fitriah, A. (2024). Hubungan Antara Fear Of Failure Dengan Perfeksionisme Pada Siswa. *Jurnal Psikologi*, 1(4), 20. [Https://Doi.Org/10.47134/Pjp.V1i4.2818](https://doi.org/10.47134/Pjp.V1i4.2818)
- Amalia, R. (2025). Konseling Kelompok Teknik Cognitive Behavioral Therapy Terhadap Perilaku Merokok Siswa. 6(3), 2686–2875. [Https://Doi.Org/10.31960/Konseling.V6i3.2684](https://doi.org/10.31960/Konseling.V6i3.2684)

- Apriliya, E. (2024). Pelaksanaan Konseling Rational Emotive Behavior Therapy (Rebt) Dalam Meningkatkan Self Esteem Pada Anak Korban Bullying Di Biro Psikologi Mind And Personality Riau. In Skripsi (Issue Pelaksanaan Konseling Rational Emotive Behavior Therapy (Rebt) Dalam Meningkatkan Self Esteem Pada Anak Korban Bullying Di Biro Psikologi Mind And Personality Riau).
- Asri, D. N., & Suhari. (2021). Modifikasi Perilaku: Teori Dan Penerapannya (D. Apriandi, Ed.). Unipma Press (Anggota Ikapi) .
- Ayatina Hayati, S., & Haryadi, R. (2024). Korelasi Antara People Pleasing Dengan Attachment Pada Siswa Sma Negeri 12 Banjarmasin. Ghaidan Jurnal Bimbingan Konseling Islam & Kemasyarakatan Bulletin Of Counseling And Psychotherapy. <https://doi.org/10.19109/8htjfk32>
- Azmi, W., & Nurjannah, N. (2022). Teknik Assertive Training Dalam Pendekatan Behavioristik Dan Aplikasinya Konseling Kelompok: Sebuah Tinjauan Konseptual. Journal Of Contemporary Islamic Counselling, 2(2), 101–112.
- Bagas Samudra, A. (2025). Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Teknik Assertive Training Untuk Meningkatkan Self Esteem Korban Bullying.
- Cantero-Sánchez, F. J., León-Rubio, J. M., Vázquez-Morejón, R., & León-Pérez, J. M. (2021). Evaluation Of An *Assertiveness Training* Based On The Social Learning Theory For Occupational Health, Safety And Environment Practitioners. Sustainability (Switzerland), 13(20). <https://doi.org/10.3390/Su132011504>
- Devina, N. A., & Murdiana, S. (2024). The Relationship Between Self-Acceptance And *People pleaser* In Late Adolescents Who Experienced Parental Divorce. International Journal Of Society Reviews (Injoser), 2(4), 1002–1010.
- Fadhallah, R. A. (2021). Metodologi Penelitian Kualitatif: Pendekatan Praktis Dalam Penelitian Sosial. Pustaka Ilmu.
- Fitria, Y. (2024). Studi Korelasi Kemampuan Asertif Pada Remaja Dalam Mereduksi Kecemasan Sosial. Jurnal Penelitian Inovatif, 4(2), 217–224. <https://doi.org/10.54082/Jupin.291>
- Galang Isnawan, M. (2020). Kuasi Eksperimen (Sudirman, Ed.). Nashir Al-Kutub Indonesia.
- Habsy, B. Al, Rahmah, M. A., Putri, C. K., & Arifuddin, T. W. (2024). Konsep Dasar Konseling Kelompok Menggunakan Pendekatan Realita. Jurnal Pendidikan Non Formal, 1(4), 12. <https://doi.org/10.47134/Jpn.V1i4.507>
- Hagberg, T., Manhem, P., Oscarsson, M., Michel, F., Andersson, G., & Carlbring, P. (2023). Efficacy of transdiagnostic cognitive-behavioral therapy for assertiveness: A randomized controlled trial. Internet Interventions, 32, 100629. <https://doi.org/10.1016/j.invent.2023.100629>
- Hasanah, I., Ishlakhatu Sa, Mp., Diana Vidya Fakhriyani, Mp., & Anna Aisa, Mp. (2022). Bimbingan Kelompok Teori Dan Praktik.
- Iba, Z., Wardhana, C. ) A., & Si, M. (2024). Operasionalisasi Variabel, Skala Pengukuran & Instrumen Penelitian Kuantitatif Penerbit Cv. Eureka Media Aksara.
- Irfan Syahroni, M. (2022). Prosedur Penelitian Kuantitatif. Jurnal Al-Musthafa Stit Al-Aziziyah Lombok Barat, 43(3).
- Iskandar, I., Muzayan, Fauzi, A., & Salim, A. A. (2023). Behavior Counseling Uses Assertive Exercise

- Techniques In Dealing With Adolescent *People pleasers*. Jurnal Konseling Religi. <https://doi.org/10.21043/Kr.V14i2.23545>
- Jandhyala, S., & Kumar, N. (2024). Everyday assertiveness and its significance for overall mental well-being. *Universal Journal of Public Health*, 12(2), 250–257. <https://doi.org/10.13189/ujph.2024.120208>
- Kuang, X., Li, H., Luo, W., Zhu, J., & Ren, F. (2025). The Mental Health Implications of People-Pleasing: Psychometric Properties and Latent Profiles of the Chinese People-Pleasing Questionnaire. *Journal publikasi*.
- López-Pérez, B., Howells, L., & Gummerum, M. (2021). Emotional consequences of pleasing others: Effects on stress and psychological well-being. *Journal of Social and Personal Relationships*, 38(2), 321–339. <https://doi.org/10.1177/0265407520969890>
- Maryama, H. M., Andriani, R., & Permatasari, D. (2025). Effectiveness of revival assertiveness programs to increase assertiveness as an effort to address people-pleasing behavior in high school students. *Journal of Psychological Teaching*, 4(2), 101–112. <https://jurnal.unmer.ac.id/index.php/jpt/article/view/15147>
- Magee, H. (2024). *Stop People Pleasing*. Penguin Uk.
- Mulawarman, Ariffudin, I., & Intan Nur Rahmawati, A. (2020). *Konseling Kelompok Pendekan Realita* (I. Fahmi, Ed.). Kencana.
- Patel, R., et al. (2020). Evaluating the Long-Term Effects of *Assertiveness Training* on University Students' Self-Awareness and Social Anxiety. *International Journal of Educational Psychology*, 14(2), 78-95. DOI: 10.17583/ijep.2020.1234
- Permata Sari, D. (2024). The Relationship Between Coping Strategies And Resilience For Students With *People pleaser* Tendency. *Indonesian Journal Of Social Technology*, 5(9), 3360. [Http://jst.Publikasiindonesia.Id/](http://jst.Publikasiindonesia.Id/)
- Pratiwi, U., & Karneli, Y. (2024). Pemahaman Mendasar Tentang Konseling Kelompok Bagi Praktisi Bimbingan Dan Konseling. <https://doi.org/10.38035/Jpsn.V2i2>
- Putri, M. A., & Siregar, A. (2024). Efektifitas Konseling Kelompok: Penggunaan Behavior Contract Dalam Mereduksi Perilaku Phubbing Di Sekolah Menengah Pertama. *Jurnal Educatio: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 10(1), 392. <https://doi.org/10.29210/1202424355>
- Rahardiyana Putri, F., Redjeki, S., & Rimayati, E. (2021). Efektivitas Teknik Assertive Training Dalam Layanan Konseling Kelompok Untuk Meningkatkan Perilaku Asertif Peserta Didik Kelas Xi Di Smk Teuku Umar Semarang. *43 Empathy Cons*, 3(2), 2021–2064. <https://doi.org/10.31331/Emp.V2i1.Kodeartikel>
- Rahim, A. R. (2020). *Cara Praktis Penulisan Karya Ilmiah* (T. Paelori, Ed.). Zahir Publishing.
- Rahman Alfahmi, R., Rahma Fateha, S., Puji Syarifatulmillah, W., Lestari, F., & Hamidah, S. (2024a). *Kajian Mendalam Mengenai People pleaser Dan Dampak Psikologis Pada Pelakunya*.
- Rahman Alfahmi, R., Rahma Fateha, S., Puji Syarifatulmillah, W., Lestari, F., & Hamidah, S. (2024b). *Kajian Mendalam Mengenai People pleaser Dan Dampak Psikologis Pada Pelakunya*.
- Rahmi, N., Makmun Hasibuan, U., Mumtazah Sipahutas, W., Yulistadrifani Siregar, V., & Muhammadiyah Sumatera Utara, U. (2024). Social Science And Contemporary Issues Journal Efektivitas Konseling Kelompok Dalam Meningkatkan Keterampilan Sosial Remaja. <https://journal.scidacplus.com/index.php/sscij/>

- Raisa Zalika, F., & Tamyizatun Nisa, A. (2024). Hubungan Self Boundaries Terhadap Perilaku *People pleaser* Pada Siswa Bimbingan Dan Konseling Islam Di Uin Raden Mas Said Surakarta. *Al-Hiwar: Jurnal Ilmu Dan Teknik Dakwah*, Hubungan Self Boundaries Terhadap Perilaku *People pleaser* Pada Siswa Bimbingan Dan Konseling Islam Di Uin Raden Mas Said Surakarta. <https://doi.org/10.18592/alhiwar.v11i2.14355>
- Ramadhan, A.-N. P., Fauzi, T., & Arizona, A. (2022). Pengaruh Teknik Assertive Training Terhadap Rasa Percaya Diri Siswa. *Bulletin Of Counseling And Psychotherapy*, 4(3), 479–484. <https://doi.org/10.51214/bocp.v4i3.308>
- Ratnasari, S., & Arifin, A. A. (2021). Teknik Assertive Training Melalui Konseling Kelompok Untuk Meningkatkan Interaksi Sosial Siswa. 2(2), 49–55. <https://doi.org/10.31960/konseling.v2i2.802>
- Ratri Islameidina, A., Yudianto, A., Kecemasan Jurnal Penelitian Pendidikan, G., & Dan Kesehatan, P. (2025). Studi Meta Analisis: Assertive Training Efektif Untuk Menurunkan Gangguan Kecemasan Meta-Analysis Study: Assertive Training Is Effective In Reducing Anxiety Disorders. 6(1), 1–7. <https://doi.org/10.51849/j-p3k.v6i1.628>
- Ridha, O. :, Magrur, Y., Siregar, N. R., Silondae, D. P., Bimbingan, J., Konseling, D., Kunci, K., Kelompok, K., & Siswa, K. B. (2020). Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Terhadap Kejenuhan Belajar Siswa (Vol. 4).
- Rita Sari Dan Ulfa Ridha Andini, Bingkai Hati, (Yogyakarta: Deepublish, 2021)
- Saputro, D. B., Hidayati, A., Arief, M., Program, M., Bimbingan, S., & Konseling, D. (2020). Peran Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Modeling Terhadap Sikap Sopan Santun Article Info Abstrak. *Jurnal Advice*, 2(2), 132–145.
- Sari, D. P., & Wulandari, A. (2022). Pengaruh Teknik *Assertiveness Training* Terhadap Kemampuan Komunikasi dan Konflik Sosial Siswa SMA. *Jurnal Psikologi Pendidikan Indonesia*, 11(1), 45–62. DOI: 10.15294/jppi.v11i1.12345
- Sarimadana, D., Sutja, A., & Andi Yaksa, R. \. (2022). Penerapan Teknik Assertive Training Untuk Meningkatkan Kemampuan Mengungkapkan Pendapat Siswa Dalam Layanan Konseling Kelompok Pada Kelas Xi Di Sma Negeri 3 Kota Jambi (Vol. 4).
- Sarwandini, S., Rusmawati, D. D., & Psi, M. (2019). Hubungan Antara Quality Of School Life Dengan Pengambilan Keputusan Karir Pada Siswa Kelas Xii Di Sma Negeri 2 Kebumen. In *Jurnal Empati* (Vol. 8, Issue 1).
- Sharifnia, A. M., Kpormegbey, D. E., Thapa, D. K., & Cleary, M. (2025). A Primer Of Data Cleaning In Quantitative Research: Handling Missing Values And Outliers. *Journal Of Advanced Nursing*. <https://doi.org/10.1111/Jan.16908>
- Sholekah, A., Jawandi, A., & Putro, E. A. (2025b). Kawakib Group Counseling *Assertiveness Training* Techniques To Reduce Students' *People pleaser* Behavior. *Journal Of Multidisciplinary Research*, 1(3). <https://kawakib.kjii.org/index.php/I/article/view/18>
- Sufi Burma, U., Sukma, & Nurhayati. (2024). Kajian Literatur Dampak *People pleaser* Terhadap Kesehatan Mental Siswa Menengah Keatas.
- Sugiyono. (2013). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D. Alfabeta, Cv.
- Sulaiman, W. (2003). Statistik Non-Parametrik (Edisi Kedua). Andi, Yogyakarta.

- Tampubolon, C., Ulfa Syaimi, K., & Nurjannah Harahap, R. (2025). Penerapan Teknik Assertif Training Untuk Meningkatkan Kemampuan Komunikasi Di Kelas X Ki 2 Smk Negeri 3 Medan. 5(2), 615–628. <https://jurnal.permapendis-sumut.org/index.php/pema>
- Thalib, M. (2009). Statistik Pendidikan (Vol. 105). Tadulako University Press.
- Ulul Herdiansyah, C. (2022). Terapi Feminis Melalui Self-Puzzle Challenge Untuk Mengatasi Sikap People Pleasing Pada Remaja Di Kelurahan Husein Sastranegara Kecamatan Cicendo Kota Bandung Jawa Barat [Skripsi Sarjana ]. Uin Sunan Ampel.
- Umar, H. (2023). Metode Penelitian Untuk Skripsi Dan Tesis Bisnis. Rajawali Pers
- Wahyu Purnawa, S., Wardhana, A., Mufidah, A., Reny Renggo, Y., Kabubu Hudang, A., Setiawan, J., Darwin, Badi'ah Atik, Putri Sayekti, S., Fadillah, M., Luba Kata Respati Nugrohowardhani, R., Amruddin, Saloom, G., Hardiyani, T., Banne Tondok, S., Dwi Ptisusanti, R., & Rasinus. (2020). Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan Kombinasi (A. Munandar, Ed.). Cv. Media Sains Indonesia.
- Widodo, B., & Sari, M. (2023). Pengembangan program asertivitas untuk menurunkan kecemasan sosial pada siswa SMA di era pandemi. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Pendidikan*, 8(1), 55–64.
- W. J. S. Poerwadarminta, Kamus Umum Bahasa Indonesia, Cet. 10, ( Jakarta: Balai Pustaka, 2011 ), H. 443
- Ye, Y., Chen, Q., & Liu, S. (2025). Academic pressure and psychological imbalance in high school adolescents. *Journal of Adolescent Psychology and Mental Health*, 12(1), 22–35.
- Yoshinaga, N., & Cooper, S. (2025b). The Four Pathways Of Assertiveness: A Multidimensional Framework For Enhancing Individual Well-Being. *Frontiers In Psychology*, 16. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1610807>
- Zahra, P. L., & Wangid, M. N. (2025). The Impact Of Assertive Training Techniques On Enhancing Self-Disclosure Among Junior High School Students In Yogyakarta. *Al-Ishlah: Jurnal Pendidikan*, 17(1). <https://doi.org/10.35445/alishlah.v17i1.5922>