

ANALISIS PERILAKU *PEOPLE PLEASING* SISWA SMA SEBAGAI DASAR PENERAPAN TEKNIK *ASSERTIVE TRAINING*

Pitria Ramadani^{1*}, Abdul Saman², Muhammad Amirullah³, Maslina⁴

Universitas Negeri Makassar^{1*,2,3,4}

) Corresponding author, e-mail : pitriarmdni23@gmail.com^{1}, abdulsaman72@gmail.com²,
amirullah12@unm.ac.id³, maslina@unm.ac.id⁴

ABSTRACT

People-pleasing behavior is an individual's tendency to prioritize others' needs and acceptance while neglecting personal needs, which may hinder students' social development. This study aimed to describe people-pleasing behavior among students at SMA Negeri 5 Enrekang as a basis for implementing assertive training techniques. This quantitative descriptive study involved 70 eleventh-grade students using total sampling. Data were collected through a people-pleasing behavior scale and analyzed using descriptive statistics. The results showed that 7 students (10.00%) were in the high category, 50 students (71.43%) in the moderate category, and 13 students (18.57%) in the low category, with a mean score of 50.97. These findings indicate that people-pleasing behavior remains relatively prominent among students and requires attention through guidance and counseling services, particularly through assertive training to help students express their needs, feelings, and opinions appropriately.

Keywords

people pleasing,
students, assertive
training, guidance and
counseling

ABSTRAK

Perilaku menyenangkan orang lain merupakan kecenderungan individu untuk mengutamakan kebutuhan dan penerimaan orang lain, mengesampingkan kebutuhan pribadi, yang dapat menghambat perkembangan sosial siswa. Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh gambaran umum perilaku menyenangkan orang lain pada siswa SMA Negeri 5 Enrekang sebagai dasar penerapan teknik perilaku asertif. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis deskriptif. Data dikumpulkan melalui skala perilaku menyenangkan orang lain pada 70 siswa kelas XI.KM1 dan XI.KM2, kemudian dianalisis menggunakan statistik deskriptif. Hasil angket menunjukkan bahwa 7 siswa (10,00%) pada kategori tinggi, 50 siswa (71,43%) pada kategori sedang, dan 13 siswa (18,57%) pada kategori rendah, dengan nilai rata-rata sebesar 50,97. Kesimpulannya, perilaku menyenangkan orang lain masih cukup menonjol. Hasil angket menjadi informasi awal untuk mempertimbangkan penerapan teknik perilaku asertif dalam membantu siswa mengembangkan kemampuan yang lebih asertif.

Kata Kunci

menyenangkan orang
lain, siswa, perilaku
asertif, bimbingan dan
konseling

PENDAHULUAN

Pembentukan identitas diri merupakan aspek penting dalam perkembangan remaja. Identitas diri mengacu pada bagaimana remaja memahami dirinya, termasuk ciri-ciri fisik, emosional, maupun sosial yang membuat mereka berbeda dari individu lainnya (Aprilyani et al., 2022). Lingkungan sosial sangat penting dalam membangun identitas diri remaja. Dalam kasus ini, gaya hidup, perilaku, tabiat, dan sifat individu dipengaruhi oleh kelompok teman sebaya, yang sebagian besar berdampak pada sifat individu. Pengaruh teman sebaya bisa memberikan dampak yang baik yang memperkuat, tetapi juga bisa memberikan dampak yang buruk bagi perkembangan identitas remaja (Leswidianti et al., 2025).

Remaja cenderung menyesuaikan tindakan dan pilihan mereka agar dapat diterima oleh kelompok, termasuk mengikuti aturan dan perilaku yang berlaku di lingkungan tersebut. Hal ini dapat mendorong remaja mengikuti nilai-nilai kelompok meskipun terkadang tidak sesuai dengan nilai pribadi yang dimilikinya. Hal ini berkaitan dengan konformitas, yaitu kecenderungan individu menyesuaikan pikiran, sikap, atau perilakunya dengan norma kelompok agar dapat diterima dalam lingkungan sosial (Auliazalsini et al., 2024). Keinginan untuk diterima dan adanya tekanan dari kelompok dapat membuat remaja mengikuti keinginan orang lain, baik dalam hal yang positif maupun negatif.

Dalam kondisi tertentu, dorongan tersebut dapat berkembang menjadi perilaku *people pleasing*, yaitu kecenderungan untuk selalu berusaha menyenangkan orang lain dan menghindari penolakan atau konflik, meskipun harus mengabaikan keinginan dan perasaan diri sendiri (Braiker, 2001). Meskipun perilaku *people pleasing* dan konformitas remaja berkaitan dengan penerimaan sosial, konformitas lebih menekankan pada penyesuaian diri terhadap norma atau perilaku kelompok (Hikma et al., 2024), sedangkan *people pleasing* lebih menekankan pada usaha menyenangkan orang lain dan menghindari kekecewaan atau penolakan.

Fenomena perilaku *people pleasing* terlihat dalam dinamika sosial remaja dan didukung oleh berbagai temuan lapangan. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara dengan guru BK di SMA Negeri 5 Enrekang, ditemukan bahwa perilaku *people pleasing* cukup menonjol dalam berbagai situasi sosial sekolah. Perilaku tersebut seperti terlibat konflik hanya karena takut tidak diterima dalam kelompok, mudah mengikuti tindakan teman meskipun tidak sesuai dengan keinginannya sendiri, tidak mengerjakan tugas karena teman-temannya juga tidak mengerjakan, ikut membolos bersama teman meskipun sebenarnya tidak ingin melakukannya.

Dorongan untuk dianggap berguna dan dihargai, disertai rendahnya kepercayaan diri serta ketidakmampuan menetapkan batasan diri yang sehat, merupakan faktor penyebab terbentuknya perilaku *people pleasing* (Hayati & Haryadi, 2024). Remaja dengan kecenderungan tersebut cenderung sulit menolak permintaan, merasa tidak enakan, serta lebih mengutamakan pendapat orang lain dibandingkan kebutuhan pribadi. Perilaku *people pleasing* pada remaja pada dasarnya dipengaruhi oleh kebutuhan kuat untuk menyesuaikan diri agar memperoleh penerimaan sosial (Sari & Komarudin, 2024).

Perilaku *people pleasing* dapat berdampak negatif terhadap kesehatan mental remaja, seperti kesulitan dalam menolak permintaan orang lain, ketakutan akan penolakan, serta kecenderungan untuk selalu mencari perhatian dan penerimaan dari orang lain, sehingga mereka sering mengabaikan kebutuhan pribadi dan lebih mengutamakan orang lain (Burma et al., 2024). Selain itu, individu dengan perilaku *people pleasing* lebih fokus pada penilaian orang lain daripada kepentingan diri sendiri (Hayati & Haryadi, 2024). Kondisi ini bisa mengakibatkan kelelahan secara emosional, meningkatkan risiko untuk dimanfaatkan dalam hubungan sosial, dan menghalangi hubungan antarpribadi serta pencapaian tujuan hidup jika tidak dikelola dengan baik.

Jika kondisi ini dibiarkan, dampak yang mungkin terjadi meliputi kecemasan yang berkepanjangan, kelelahan emosional, hubungan sosial yang tidak sehat, dan bahkan terhambatnya perkembangan akademis serta potensi individu (Burma et al., 2024). Selain itu dapat mempengaruhi aktivitas siswa sehari-hari. Oleh karena itu, identifikasi dan pemetaan perilaku *people pleasing* pada siswa penting dilakukan sebagai bagian dari upaya memahami kondisi dan kebutuhan siswa dalam layanan bimbingan dan konseling. Informasi mengenai kecenderungan *people pleasing* dapat menjadi dasar bagi guru BK dalam menentukan bentuk layanan yang tepat sesuai dengan permasalahan dan kebutuhan siswa, sehingga penanganan dapat dilakukan secara lebih terarah dan preventif sebelum perilaku tersebut berkembang menjadi pola yang menetap dan menghambat perkembangan siswa.

Beberapa penelitian sebelumnya telah menggunakan *cognitive restructuring*, REBT, dan terapi feminis melalui *self-puzzle* dalam menangani perilaku *people pleasing*. Intervensi tersebut membantu individu memahami permasalahan dan meningkatkan kesadaran terhadap kebutuhan diri, namun masih cenderung berfokus pada aspek kognitif dan kesadaran diri serta belum memberikan latihan perilaku secara langsung, khususnya dalam kemampuan mengatakan tidak dan menetapkan batasan diri (Pragusma et al., 2025; Ramayani et al., 2025; Herdiansyah, 2022). Dengan demikian, terdapat kesenjangan penelitian berupa masih terbatasnya intervensi yang secara khusus memberikan kesempatan kepada siswa untuk melatih dan mempraktikkan perilaku asertif dalam menghadapi situasi yang memicu *people pleasing*. Kondisi tersebut menunjukkan perlunya intervensi yang memberikan kesempatan kepada siswa untuk mempraktikkan perilaku yang lebih adaptif dalam situasi sosial.

Berdasarkan analisis terhadap keterbatasan intervensi sebelumnya yang digunakan oleh peneliti dalam menangani masalah *people pleasing*, ditemukan bahwa pendekatan yang telah ada cenderung hanya menyentuh aspek kognitif dan kesadaran diri. Oleh karena itu, penelitian ini menggunakan pendekatan behavioristik yang melihat tingkah laku manusia sebagai hasil dari proses pembelajaran, sehingga perilaku yang kurang baik dapat dimodifikasi melalui pembelajaran dan latihan yang tepat (Jelita et al., 2023). Tujuan dari pendekatan ini adalah untuk membantu individu mengurangi perilaku yang tidak asertif atau merugikan diri sendiri dan membangun perilaku baru yang lebih positif serta adaptif.

Berdasarkan pendekatan behavioristik tersebut, peneliti memilih teknik *assertive training* sebagai intervensi, yakni teknik konseling perilaku yang dirancang untuk membantu individu menyatakan perasaan, kebutuhan, dan hak-haknya secara langsung, jujur, dan tegas, sekaligus tetap menghormati hak orang lain (Alberti & Emmons, 2017). Corey (2009), menjelaskan bahwa *assertive training* adalah teknik konseling yang membantu individu mengekspresikan pikiran dan perasaannya secara tegas serta mempertahankan haknya tanpa melanggar hak orang lain. *Assertive training* juga memberikan pemahaman tentang bagaimana membangun hubungan sosial yang sehat dan harmonis (Musyarofah & Juandi, 2021).

Kebaruan penelitian ini terletak pada penerapan teknik *assertive training* untuk mereduksi perilaku *people pleasing* pada siswa, dengan menekankan latihan perilaku secara langsung dalam menghadapi situasi sosial yang selama ini mendorong siswa untuk mengutamakan keinginan orang lain. Teknik *assertive training* menyediakan lingkungan yang aman bagi siswa untuk belajar mengekspresikan diri secara tepat, mengelola perasaan, dan memahami perspektif orang lain. Teknik *assertive training* membantu siswa menyeimbangkan antara kebutuhan pribadi dan penghargaan terhadap orang lain, sehingga mereka mampu berkomunikasi dengan lebih efektif.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk memperoleh gambaran umum perilaku *people pleasing* pada siswa SMA Negeri 5 Enrekang sebagai dasar penerapan teknik *assertive training*. Fokus penelitian diarahkan pada kecenderungan siswa dalam mengutamakan orang lain, kesulitan menolak, serta kurang mampu menyampaikan kebutuhan dan mempertahankan hak diri. Urgensi penelitian ini terletak pada pentingnya mengetahui kondisi perilaku *people pleasing* siswa sebagai langkah awal dalam menentukan kebutuhan dan arah penerapan *assertive training* yang sesuai, sehingga siswa dapat mengembangkan kemampuan asertif dalam interaksi sosial.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian deskriptif. Pendekatan kuantitatif deskriptif digunakan untuk memperoleh gambaran mengenai perilaku *people pleasing* pada siswa sebelum diberikan teknik *assertive training*. Melalui pendekatan kuantitatif, data mengenai perilaku *people pleasing* dapat diperoleh dalam bentuk skor yang selanjutnya dianalisis secara sistematis untuk mengetahui kecenderungan perilaku yang ditunjukkan oleh siswa (Creswell & Creswell, 2018). Analisis hasil angket dilakukan secara sistematis menggunakan teknik statistik deskriptif untuk menggambarkan kecenderungan perilaku tersebut (Sugiyono, 2019).

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas XI yang menjadi sasaran penelitian, dengan sampel pada kelas XI.KM1 dan XI.KM2 sebanyak 70 siswa. Instrumen yang digunakan berupa skala *people pleasing* yang disusun berdasarkan aspek *people pleasing* dari Braiker (2001). Skala terdiri atas 21 item dengan empat pilihan respons model Likert, yaitu Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS).

Pengumpulan data dilakukan dengan memberikan skala kepada 70 siswa untuk diisi sesuai dengan kondisi yang mereka alami. Setiap respons diberi skor 1–4 sesuai dengan

pedoman penskoran, dengan skor pada item unfavorable diberikan secara terbalik. Selanjutnya, skor dari seluruh item dijumlahkan untuk memperoleh skor total masing-masing responden. Data yang terkumpul kemudian dianalisis menggunakan statistik deskriptif dengan menghitung skor total dan nilai rata-rata untuk memberikan gambaran tingkat perilaku *people pleasing* siswa.

Kategorisasi tingkat *people pleasing* dibagi menjadi tiga kategori berdasarkan Mean $\pm$ Standar Deviasi. Berdasarkan hasil analisis terhadap 70 responden, diperoleh nilai rata-rata sebesar 50,97 dan standar deviasi sebesar 6,14. Dengan demikian, kategori tinggi berada pada skor >57 , kategori sedang berada pada skor 44–56, dan kategori rendah berada pada skor <43 . Berdasarkan kategori tersebut, terdapat 7 siswa (10,00%) dalam kategori tinggi, 50 siswa (71,43%) dalam kategori sedang, dan 13 siswa (18,57%) dalam kategori rendah.

HASIL

Penelitian ini melibatkan 70 siswa SMA Negeri 5 Enrekang yang diberikan kuesioner perilaku *people pleasing*. Analisis data dilakukan secara deskriptif dengan mengelompokkan skor ke dalam kategori tinggi, sedang, dan rendah.

Tabel 1. Distribusi tingkat perilaku *people pleasing* siswa

Kategori	Interval Skor	Frekuensi (f)	Persentase (%)	Mean
Tinggi	57-70	7	10,00%	50,97
Sedang	44-56	50	71,43%	
Rendah	38-43	13	18,57%	
Total		70	100%	

Berdasarkan Tabel 1.1, diketahui bahwa dari 70 siswa yang menjadi responden, sebanyak 7 siswa (10%) berada pada kategori tinggi, 50 siswa (71,43%) berada pada kategori sedang, dan 13 siswa (18,57%) berada pada kategori rendah. Hasil tersebut menunjukkan bahwa kategori sedang memiliki proporsi paling besar dibandingkan dengan kategori tinggi dan rendah. Karakteristik perilaku yang ditimbulkan seperti kesulitan untuk menolak, mengorbankan kebutuhan pribadi demi mendapatkan persetujuan dari orang lain, rasa takut menghadapi konflik, terhambatnya pembentukan identitas diri yang sehat, serta selalu mencari pengakuan dari orang lain. Sementara itu, nilai rata-rata skor perilaku *people pleasing* seluruh responden diperoleh sebesar 50,797.

Distribusi tersebut menunjukkan bahwa hampir setengah dari keseluruhan responden berada pada kategori sedang. Dengan demikian, hasil analisis deskriptif memberikan gambaran bahwa perilaku *people pleasing* merupakan kecenderungan yang cukup menonjol pada siswa yang menjadi responden penelitian. Temuan ini selanjutnya menjadi dasar dalam pelaksanaan penelitian mengenai penerapan teknik *assertive training* sebagai upaya untuk membantu siswa mengembangkan kemampuan menyampaikan pendapat, kebutuhan, dan perasaan secara lebih tegas tanpa mengabaikan hak orang lain.

PEMBAHASAN

Hasil penyebaran angket menunjukkan bahwa perilaku *people pleasing* pada siswa kelas XIKM1 dan XIKM2 berada pada tingkat yang beragam. Dominannya kategori sedang

dapat dikaitkan dengan karakteristik perilaku *people pleasing* yang ditandai oleh kecenderungan individu untuk memenuhi harapan orang lain dengan mengesampingkan kebutuhan dan kepentingan pribadi. Seperti yang dijelaskan oleh Braiker (2001) bahwa *people pleasing* berkaitan dengan pola pikir, kebiasaan perilaku, dan perasaan yang mendorong individu untuk memperoleh persetujuan serta menghindari penolakan dari orang lain. Dalam konteks siswa, kecenderungan tersebut dapat terlihat melalui kesulitan mengatakan tidak, mengutamakan kepentingan orang lain, takut terhadap kritik dan konflik, serta kesulitan menetapkan batasan pribadi.

Hasil tersebut juga dapat dipahami dari kebutuhan siswa untuk memperoleh penerimaan dalam lingkungan sosialnya. King (2018) menjelaskan bahwa perilaku *people pleasing* dapat berkaitan dengan kebutuhan mendapatkan persetujuan, pengalaman penolakan, keyakinan yang kurang tepat, rendahnya harga diri, rasa bersalah yang berlebihan, serta ketakutan terhadap konflik. Kondisi tersebut dapat membuat individu merasa bahwa memenuhi keinginan orang lain merupakan cara untuk memperoleh penerimaan, sehingga kebutuhan pribadi cenderung ditempatkan pada posisi yang lebih rendah. Kecenderungan tersebut perlu mendapat perhatian karena *people pleasing* yang dilakukan secara berlebihan dapat memberikan konsekuensi terhadap kondisi emosional dan hubungan interpersonal siswa. Braiker (2001) menjelaskan bahwa perilaku *people pleasing* dapat berkaitan dengan meningkatnya rasa bersalah, kecemasan, stres, kelelahan, kesulitan menetapkan batasan, serta hubungan interpersonal yang kurang sehat. Individu juga dapat semakin takut terhadap penolakan dan konflik karena terbiasa menghindari situasi yang berpotensi menimbulkan ketidaksetujuan.

Temuan tersebut diperkuat oleh Kuang et al. (2025) Pola perilaku *people pleasing* tidak hanya berpengaruh pada diri individu, tetapi juga memengaruhi bagaimana individu menjalani hubungan dengan orang lain. Kecenderungan ini dapat memiliki efek buruk yang cukup besar pada kesehatan mental, terutama ketika menghalangi kemampuan individu untuk membangun hubungan yang sejati, menjaga stabilitas emosional, serta mengembangkan citra diri yang positif. Pola ini tidak hanya terkait dengan aspek kognitif atau kebutuhan untuk mendapatkan pengakuan, tetapi juga berkembang menjadi perilaku yang dilakukan berulang kali dan secara otomatis. Dalam situasi ini, seseorang terdorong untuk secara terus-menerus memenuhi keinginan orang lain, meskipun hal itu mengabaikan kebutuhan dan kesehatannya sendiri (Braiker, 2001).

Perilaku *people pleasing* merupakan perilaku seseorang yang cenderung berusaha untuk membuat orang lain senang, memengaruhi keinginan mereka, serta mendapatkan persetujuan dan mengesampingkan kebutuhan, perasaan, dan kepentingan pribadi (King, 2018). Keadaan ini membuat individu tersebut merasa tidak dapat mengatur tekanan dan tuntutan dalam hidup mereka. Akibatnya, individu sering mengabaikan kebutuhan diri sendiri dan kesulitan menetapkan batasan dalam hubungan dengan orang lain. Selain itu, perilaku ini juga dapat menyebabkan hubungan yang tidak sehat, di mana orang lain mungkin memanfaatkan sifat tersebut untuk keuntungan pribadi. Akibatnya, seorang *people pleasing* sering kali merasa sulit untuk mengungkapkan pendapat atau idenya secara terbuka.

Tindakan yang diambil oleh seorang *people pleasing* biasanya karena mereka ingin menunjukkan diri dengan cara yang baik, bisa diterima di sekitar mereka, serta memenuhi ekspektasi orang lain supaya mendapatkan pengakuan dari masyarakat. Selain itu, orang yang suka menyenangkan orang lain sering tidak percaya diri, sulit untuk bilang tidak, merasa ragu-ragu, dan sering mengabaikan kepentingan mereka sendiri demi memenuhi kebutuhan orang lain. Mereka percaya bahwa cara mereka dilihat ditentukan oleh perilaku yang sopan dan usaha untuk menarik perhatian orang lain, seperti yang telah ditunjukkan oleh beberapa penelitian. Pada intinya, orang yang suka menyenangkan orang lain merasa bahwa kebahagiaan orang di sekitar mereka adalah tanggung jawab mereka. Mereka berusaha sekuat tenaga untuk tidak mengecewakan siapapun, yang tanpa mereka sadari bisa merugikan kesehatan mental mereka sendiri dan terus terjadi.

People pleasing juga lebih sering terjadi pada orang yang merasa tidak memiliki kekuatan sosial yang cukup. Karena itu, mereka berusaha untuk menyesuaikan diri dengan apa yang diharapkan oleh orang lain agar dapat memenuhi kebutuhan sosial mereka. Di tahap ini, remaja terlibat dalam banyak kegiatan sosial sebagai bagian dari proses menjadi lebih dewasa secara emosional dan mendapatkan pengakuan dari orang di sekitar mereka. Selain itu, masa remaja adalah waktu di mana mereka membentuk identitas diri, yaitu saat ketika mereka mulai memahami keunikan diri mereka dan peran penting yang akan dimainkan dalam hidup mereka.

Sejalan dengan hal tersebut penelitian yang dilakukan dilakukan oleh Hayati & Haryadi, (2022) mengungkapkan bahwa sebagian besar siswa berada dalam keadaan sosial ekonomi yang rendah, sehingga banyak dari mereka mengandalkan teman untuk pergi ke sekolah. Hal ini menyebabkan, jika teman yang memiliki sepeda motor tidak hadir, mereka pun ikut tidak masuk sekolah. Dan juga mengamati bahwa semakin tinggi keinginan untuk menyenangkan orang lain, semakin besar kemungkinan munculnya perilaku bullying. Hal ini terjadi karena remaja sering mengabaikan kebutuhan diri sendiri, sulit untuk menetapkan batasan, dan mudah dimanfaatkan, sehingga hubungan sosial mereka menjadi tidak seimbang dan mempengaruhi perilaku di sekolah.

Berdasarkan kondisi tersebut, diperlukan upaya yang dapat membantu siswa mengembangkan kemampuan untuk menyampaikan kebutuhan, perasaan, dan pendapat secara tepat tanpa mengabaikan hak orang lain. Salah satu teknik yang relevan adalah *assertive training*. Corey (2009) menjelaskan bahwa *assertive training* bertujuan membantu individu mengekspresikan pikiran dan perasaan secara jujur serta tetap menghargai hak dan perasaan orang lain. Relevansi *assertive training* terhadap perilaku *people pleasing* terletak pada fokus teknik tersebut terhadap kemampuan mempertahankan hak pribadi secara tepat. Alberti & Emmons (2017) menjelaskan bahwa perilaku asertif memungkinkan individu mengungkapkan perasaan dan kebutuhan secara tegas, jujur, dan positif sehingga hubungan interpersonal dapat berlangsung secara setara dan saling menghargai.

Dalam menghadapi berbagai perubahan pada aspek fisik, kognitif, serta sosial dan emosional pada masa remaja, individu perlu memiliki kemampuan berkomunikasi yang baik

untuk mendukung proses perkembangan dan pembentukan identitas diri (Ahmad et al., 2026). Salah satu bentuk kemampuan komunikasi yang penting dimiliki remaja adalah perilaku asertif, yang tercermin dari kemampuan individu dalam menyampaikan kebutuhan, keinginan, perasaan, maupun pendapat secara terbuka, jujur, dan langsung dengan tetap menghargai perasaan orang lain (Mustamin et al., 2021). Dalam penerapannya, *assertive training* tidak hanya berfokus pada latihan berbicara secara tegas, tetapi juga memperhatikan hambatan kognitif dan emosional yang menyebabkan individu sulit bersikap asertif. Speed et al. (2018) menjelaskan bahwa pelatihan asertif dapat mencakup kemampuan mengekspresikan diri secara efektif melalui komunikasi verbal dan nonverbal serta membantu mengatasi kecemasan yang menghambat individu dalam mengekspresikan diri.

Hal tersebut menjadi penting karena perilaku *people pleasing* tidak hanya muncul dalam bentuk perilaku mengiyakan permintaan orang lain, tetapi juga berkaitan dengan pola pikir dan perasaan seperti takut ditolak, merasa bersalah, dan cemas terhadap konflik. Oleh sebab itu, teknik *assertive training* yang mencakup aspek kognitif, emosional, dan perilaku memiliki relevansi dengan karakteristik permasalahan tersebut. Lange & Jakubowski (1980) menjelaskan bahwa pelatihan asertif dapat dilakukan melalui diskriminasi perilaku, identifikasi hak pribadi, restrukturisasi kognitif-afektif, dan latihan perilaku melalui *behavioral rehearsal* atau *role playing*.

Dengan demikian, hasil penyebaran angket yang menunjukkan bahwa kategori sedang merupakan kategori paling dominan memberikan dasar penting bagi pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling yang berorientasi pada pengembangan keterampilan asertif. Siswa perlu memperoleh pengalaman dan latihan untuk membedakan antara perilaku asertif, nonasertif, dan agresif, memahami hak pribadi, serta mengembangkan cara berkomunikasi yang tetap menghargai orang lain. Hal tersebut sejalan dengan prosedur *assertive training* yang dikemukakan (Lange & Jakubowski, 1980).

Secara keseluruhan, hasil penyebaran angket menunjukkan bahwa perilaku *people pleasing* pada siswa merupakan kondisi yang perlu mendapatkan perhatian, terutama karena 71,43% responden berada pada kategori sedang. Kecenderungan tersebut dapat berkaitan dengan kebutuhan memperoleh persetujuan, ketakutan terhadap penolakan dan konflik, kesulitan menetapkan batasan, serta kecenderungan mengutamakan kepentingan orang lain. Dalam konteks tersebut, *assertive training* dapat menjadi pilihan sebagai teknik yang dapat membantu siswa mengembangkan kemampuan mengekspresikan pikiran, perasaan, kebutuhan, dan hak pribadi secara tepat dengan tetap menghargai orang lain. Oleh karena itu, temuan deskriptif ini dapat menjadi informasi awal yang relevan bagi layanan bimbingan dan konseling untuk mempertimbangkan penerapan *assertive training* pada penelitian selanjutnya untuk membantu siswa mengurangi kecenderungan perilaku *people pleasing*.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian, perilaku *people pleasing* pada siswa SMA Negeri 5 Enrekang berada pada kategori sedang sebagai proporsi terbesar, yaitu sebanyak 50 siswa (71,43%). Temuan ini menunjukkan perlunya perhatian terhadap kecenderungan siswa dalam

mengutamakan orang lain, sulit menolak, dan kurang mampu menyampaikan kebutuhan secara tegas. Oleh karena itu, diperlukan asesmen lanjutan untuk memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai kondisi siswa serta penelitian eksperimen atau kuasi-eksperimen untuk menguji efektivitas teknik *assertive training* dalam mereduksi perilaku *people pleasing*.

Berdasarkan temuan tersebut, teknik *assertive training* direkomendasikan sebagai salah satu alternatif dalam layanan bimbingan dan konseling untuk membantu siswa mengembangkan kemampuan asertif dan mengurangi kecenderungan perilaku *people pleasing*. Penelitian selanjutnya disarankan untuk menerapkan dan menguji efektivitas teknik *assertive training* secara langsung melalui rancangan eksperimen atau kuasi-eksperimen, mengingat penelitian ini belum menguji efektivitas teknik tersebut.

DAFTAR RUJUKAN

- Ahmad, A., Aryani, F., & Buchori, S. (2026). Pengaruh Teknik Asertif untuk Meningkatkan Keterbukaan Diri Siswa dalam Layanan Konseling Kelompok pada Siswa Kelas XI UPTD SMKN 1 Polewali. *Lencana: Jurnal Inovasi Ilmu Pendidikan*, 4(3), 154–163. <https://doi.org/10.55606/lencana.v4i3.6307>
- Alberti, R. E., & Emmons, M. L. (2017). *Your Perfect Right: Assertiveness and Equality in Your Life and Relationships* (10th ed.). Impact Publishers.
- Aprilyani, R., Fahlevi, R., Nurlina, N., Wulandari, R., Nurhidayatullah, N., & Pranajaya, S. A. (2022). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Get Press Indonesia. www.getpress.co.id
- Auliazalsini, W., Addawiyah, M. R., Habibah, S., Damiyati, A. N., & Islamyazizah, A. (2024). Peran Konseling Kelompok Terhadap Konformitas Teman Sebaya Pada Remaja. *Sinar Dunia: Jurnal Riset Sosial Humaniora Dan Ilmu Pendidikan*, 3(1), 200–213. <https://doi.org/10.58192/sidu.v3i1.1821>
- Braiker, B. H. (2001). *The Disease to Please: Curing the People-Pleasing Syndrome*. McGraw-Hill.
- Burma, U. S., Sukma, & Nuhayani. (2024). Literature Review on the Impact of People Pleasers on the Mental Health of Upper Secondary Students. *International Seminar of Islamic Counseling and Education Series Proceeding (ISICES)*. <https://isices.uin-suska.ac.id/index.php/ISICES/article/view/23>
- Corey, G. (2009). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. Thomson Brooks/Cole.
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches* (edisi ke-5). SAGE Publications. <https://archive.org/details/researchdesignO000unse>

- Hayati, S. A., & Haryadi, R. (2024). Korelasi Antara People Pleasing dengan Attachment Pada Siswa SMA Negeri 12 Banjarmasin. *Ghaidan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam Dan Kemasyarakatan*, 8(1), 100–107. <https://doi.org/10.19109/8htjfk32>
- Herdiansyah, C. U. (2022). *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.
- Hikma, M., Pandang, A., Aryani, F., & Rahayu, H. (2024). Konseling Kelompok dengan Menggunakan Teknik Assertive Training sebagai Upaya Mereduksi Perilaku Konformitas Negative pada Siswa. *Indonesian Journal of School Counseling: Theory, Application, and Development*, 4(2), 71. <https://doi.org/10.26858/ijosc.v4i2.65620>
- Jelita, M., Ramadhan, L., Pratama, A. R., Yusri, F., & Yarni, L. (2023). Teori Belajar Behavioristik. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 5(3). <https://doi.org/https://doi.org/10.31004/jpdk.v5i3>
- King, P. (2018). *Stop People Pleasing : Be Assertive, Stop Caring What Others Think, Beat Your Guilt, & Stop Being a Pushover*. CreateSpace Independent Publishing Platform.
- 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. *PsyCh Journal*, 14(4), 500–512. <https://doi.org/10.1002/pchj.70016>
- Lange, A. J. ., & Jakubowski, Patricia. (1980). *Responsible Assertive Behavior : Cognitive Behavioral Procedures for Trainers*. Research Press.
- Leswidianti, J. S., Abdullah, M. N. A., & Mujayapura, M. R. R. (2025). Mencari Jati Diri: Peran Peer Group Dalam Membentuk Identitas Remaja. *SABANA (Sosiologi, Antropologi, Dan Budaya Nusantara)*, 4(1), 164–170. <https://doi.org/10.55123/sabana.v4i1.4999>
- Mustamin, A. W., Saman, A., & Saniasa. (2021). Peningkatan Sikap Assertif melalui Teknik Assertif Siswa SMP Islam Athirah Bukit Baruga Makassar. *Indonesian Journal of School Counseling: Theory*, 1(3), 185–193. <https://doi.org/10.26858/ijosc.v2i1.27054>
- Musyarofah, F., & Juandi, W. (2021). Meningkatkan Self Esteem Korban Bullying Melalui Teknik Assertive Training. *Jurnal Komunikasi Dan Konseling Islam*, (2). <https://doi.org/https://doi.org/10.35316/maddah.v3i2.1341>
- Pragusma, Y., Muti'ah, A., Rihendry, L. R., Sugian, U., & Fitriyanti, E. (2025). Layanan Konseling Kelompok Dalam Mengurangi Sikap People Pleaser Dengan Pendekatan Rebt Teknik Role Playing. *FOKUS: Kajian Bimbingan Dan Konseling Dalam Pendidikan*, 8(3). <https://doi.org/10.22460/fokus.v8i3>
- Ramayani, N., Noviza, N., & Marianti, L. (2025). Penerapan Teknik Cognitive Restructuring untuk Mereduksi Perilaku People Pleaser (Studi Kasus pada Klien “A” di Sentra Budi

Perkasa Palembang). *Jurnal Pengabdian Masyarakat Dan Riset Pendidikan*, 4(2), 8620–8626. <https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i2.3281>

Sari, D. P., & Komarudin. (2024). The Relationship Between Coping Strategies and Resilience for Students with People Pleaser Tendency. *Indonesian Journal of Social Technology*, 5(9). <https://doi.org/https://doi.org/10.59141/jist.v5i9.1263>

Speed, B. C., Goldstein, B. L., & Goldfried, M. R. (2018). Assertiveness Training: A Forgotten Evidence-Based Treatment. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 25(1). <https://doi.org/10.1111/cpsp.12216>

Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.