Vol. 8, No. 3, Mei 2025
DOI 10.22460/fokus.v8i3. 27307

p- ISSN 2614-4131
e- ISSN 2614-4123

FOKUS

LAYANAN KONSELING KELOMPOK DALAM MENGURANGI SIKAP *PEOPLE PLEASER* DENGAN PENDEKATAN REBT TEKNIK *ROLE PLAYING*

Yuriska Pragusma[1], Aulia Muti'ah[2], Laura Rahmanesa Rihendry[3], Ugi Sugian[4], Evi Fitriyanti[5]

[1] pragusmayuriska@gmail.com, [2] auliamutiah27@gmail.com, [3] laurarahmanesa2022@gmail.com, [4] ugisugian03@gmail.com, [5] ibukevifitriyanti.21@gmail.com

[1] Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya
[2] Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya
[3] Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya
[4] Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya
[5] Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya

Abstract

The people pleaser attitude is the tendency of individuals to always please others in order to gain acceptance, even if it means sacrificing personal interests. This attitude can negatively impact mental health, self-esteem, and decision-making. This research aims to determine the effectiveness of counseling services using the Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) approach with role-playing techniques in reducing the people pleaser attitude.The REBT approach is used to help students recognize and change the irrational thoughts underlying people-pleasing behavior, while role-playing techniques are applied to train the courage to express opinions and set personal boundaries in social situations. The subjects of this research consist of students who have a high tendency to be people pleasers based on the results of the initial assessment. This research is action research in guidance counseling (PTBK) that uses several methods including Planning, Action, Information Gathering, and Reflection. This PTBK research collected data using pre-test and post-test questionnaires (cycle 1 and cycle 2), observations, interviews, and documentation studies. The analysis results showed that group counseling services with the REBT approach and role-playing techniques effectively reduced people-pleasing attitudes in eight students, marked by a change in mindset from irrational to rational, which had a positive impact on their emotional behavior.

Keywords: *Group Counseling, REBT, People Pleaser, Role Playing*

Abstrak

Sikap people pleaser merupakan kecenderungan individu untuk selalu menyenangkan orang lain demi mendapatkan penerimaan, meskipun harus mengorbankan kepentingan pribadi. Sikap ini dapat berdampak negatif terhadap kesehatan mental, harga diri, dan pengambilan keputusan. penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas layanan konseling dengan pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) menggunakan teknik *role playing* dalam mengurangi sikap people pleaser. Pendekatan REBT digunakan untuk membantu siswa mengenali dan mengubah pikiran irasional yang menjadi dasar perilaku people pleaser, sedangkan teknik *role playing* diterapkan untuk melatih keberanian menyatakan pendapat dan menetapkan

batas pribadi dalam situasi sosial. subjek penelitian ini terdiri dari siswa yang memiliki kecenderungan tinggi menjadi people pleaser berdasarkan hasil asesmen awal. Penelitian ini merupakan penelitian tindakan bimbingan konseling (PTBK) yang menggunakan beberapa metode yaitu Planning, Tindakan, Pengumpulan Informasi dan Refleksi. Penelitian PTBK ini mengumpulkan data menggunakan angket pretes dan postes (siklus 1 dan siklus 2), observasi, wawancara, dan studi dokumentasi. Hasil analisis menunjukan bahwa layanan konseling kelompok dengan pendekatan REBT dan teknik role playing efektif mengurangi sikap people pleaser pada delapan siswa, ditandai dengan perubahan pola pikir dari irasional menjadi rasional yang berdampak positif pada emosi perilaku mereka.

Kata Kunci: Konseling Kelompok, REBT, People Pleaser, *Role Playing*

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan fase perkembangan yang penting dalam kehidupan seseorang. Remaja pada tingkat Sekolah Menengah Atas (SMA) berada pada rentang usia 15–18 tahun, yang sedang berada dalam tahap pencarian jati diri. Menurut Erikson (dalam Papalia et al., 2017), pada rentang usia 12 hingga 21 tahun, individu berada pada tahap *identity versus role confusion*, dimana mereka mulai mengeksplorasi nilai, minat, serta peran sosial dalam rangka membentuk identitas diri. Salah satu ciri khas pada tahap ini adalah meningkatnya kebutuhan akan penerimaan sosial dari teman sebaya dan lingkungan sekitar (Santrock, 2018). Dalam proses ini, tidak sedikit remaja yang cenderung menunjukkan perilaku *people pleaser* sebagai bentuk upaya untuk mendapatkan pengakuan dan diterima oleh lingkungan sosialnya (Leary & Gabriel, 2022).

Perilaku *people pleaser* merujuk pada kecenderungan individu untuk berusaha menyenangkan orang lain, bahkan dengan mengorbankan kebutuhan dan kenyamanan dirinya sendiri (Kuang et al., 2025). Perilaku ini seringkali dilakukan demi menghindari konflik, memperoleh validasi, atau menjaga citra diri di mata orang lain (Ciarrochi et al., 2016). Merriam-Webster (2023) mendefinisikan *people pleaser* sebagai seseorang yang secara konsisten mengutamakan kebutuhan orang lain di atas kebutuhan pribadinya. Dalam konteks remaja, hal ini bisa terlihat dari kesulitan dalam menolak permintaan, takut ditolak oleh kelompok pertemanan, hingga tidak mampu mengungkapkan pendapat secara asertif (Newman, 2023). Hal ini juga selaras dengan hasil Analisis Kebutuhan Peserta Didik (AKPD) di kelas X.7 SMAN 7 Jakarta, sebanyak 21 siswa menunjukkan kesulitan dalam menolak ajakan teman, ditunjukkan pada pernyataan “Saya tidak berani

saat menolak ajakan teman" yang berada pada kategori tinggi dengan persentase 2,26%. Persentase ini menunjukkan banyak siswa yang memiliki sikap people pleaser karena takut dalam menolak ajakan teman, dan hal ini berpengaruh kepada cara mereka berpikir. Seperti yang diperjelas pada teori oleh badan konseling Sage Holistic yang mengatakan bahwa "Harga diri, penerimaan diri, dan rasa takut ditolak adalah contoh dari pemikiran tidak rasional". Jika tidak ditangani dengan tepat, perilaku ini dapat berdampak negatif terhadap kesehatan mental remaja, seperti menurunnya harga diri, meningkatnya kecemasan sosial, serta menghambat proses pembentukan identitas yang sehat (Ardi & Yani, 2020).

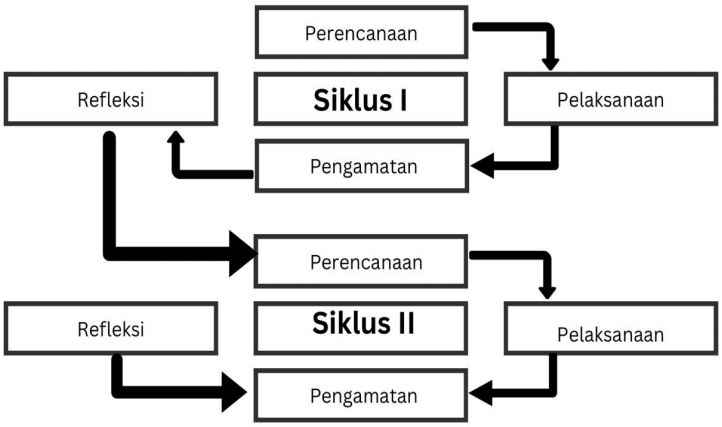
Oleh karena itu, diperlukan intervensi psikologis yang efektif untuk membantu remaja mengembangkan keterampilan sosial dan asertif, serta memahami pentingnya keseimbangan antara kebutuhan pribadi dan hubungan sosial. Salah satu pendekatan yang dapat digunakan adalah layanan konseling kelompok dengan pendekatan REBT, yakni suatu proses layanan dalam bimbingan konseling dengan melibatkan beberapa individu dalam satu kelompok kecil dimana konselor berperan sebagai fasilitator (Dryden, 2021). Pendekatan REBT membantu anggota kelompok mengenali dan mengatasi pikiran irasional yang menyebabkan emosi negatif atau perilaku tidak sehat (Igbokwe et al., 2019). Berangkat dari penjelasan tersebut, berdasarkan kriteria prioritas kebutuhan, keterbukaan, kesiapan siswa dan keterbatasan waktu yang dimiliki, peneliti hanya melibatkan 8 siswa yang terpilih dalam layanan konseling kelompok ini. 8 siswa ini dipilih melalui asesmen non tes yang diberikan saat layanan klasikal yaitu berupa jurnal diri yang berisi refleksi diri dan perasaan siswa, dan 8 siswa ini menuliskan refleksi dirinya yang menunjukkan kecenderungan mereka berpikir akan dijauhi teman ketika menolak sebuah ajakan, yang mengindikasikan seseorang dengan pemikiran irasional. Dalam konteks kelompok, ini mempercepat proses karena peserta saling memberi umpan balik dan contoh nyata dari berbagai cara berpikir. Hal ini sejalan dengan penelitian Nafisi, F., & Fattahiandabil, A. (2020) yang menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan pendekatan REBT meningkatkan konsep diri dan penyesuaian sosial siswa.

Layanan ini dinilai cocok karena menekankan dinamika sosial yang serupa dengan tantangan yang dihadapi remaja dalam kehidupan nyata, konseling kelompok juga memberikan ruang aman bagi peserta didik untuk saling berbagi pengalaman, mendapatkan dukungan emosional, dan belajar keterampilan interpersonal (Corey, 2016).

Dalam layanan ini, teknik *role playing* atau bermain peran menjadi metode yang efektif untuk melatih remaja menghadapi situasi sosial secara langsung. *Role playing* memungkinkan peserta didik untuk memerankan skenario kehidupan nyata, seperti menolak ajakan yang tidak sesuai nilai pribadi atau mengungkapkan ketidaknyamanan secara terbuka. Teknik ini dapat meningkatkan pemahaman diri, empati, serta kemampuan dalam menyampaikan pendapat secara tegas dan sopan (Hamdani & Rahmawati, 2021). Melalui konseling kelompok dengan teknik *role playing,* remaja dapat belajar menghadapi situasi sosial secara langsung, mengungkapkan pendapat secara asertif, dan memahami pentingnya keseimbangan antara kebutuhan pribadi dan hubungan sosial (Subandi et al., 2020). Pendekatan ini tidak hanya membantu mengurangi perilaku *people pleaser*, tetapi juga mendukung pembentukan identitas diri yang kuat dan mandiri. Oleh sebab itu, penerapan konseling kelompok dengan teknik *role playing* perlu dipertimbangkan sebagai salah satu upaya strategis dalam pendidikan dan pengembangan karakter remaja di lingkungan sekolah. Pemberian layanan konseling kelompok ini dilakukan di luar proses pembelajaran agar tidak mengganggu pembelajaran. Tujuannya adalah untuk melatih peserta didik mampu saling bertukar pendapat dan melatih mereka bekerja sama untuk mengatasi sebuah masalah atau hambatan yang sedang dialami.

METODE

Metode penelitian ini adalah penelitian tindakan BK (PTBK) yang menggunakan beberapa metode yaitu pertama *planning*, dimana peneliti mengidentifikasi dan merencanakan layanan yang akan diberikan. Pada tahapan ini peneliti menganalisis hasil AKPD dan observasi untuk menyusun program kegiatan yang memuat lembar pretes dan RPL. Tahap kedua adalah tindakan, yakni melaksanakan pemberian layanan berdasarkan tahap perencanaan yang telah disiapkan di tahapan sebelumnya. Tahapan ketiga adalah pengumpulan informasi dari layanan konseling kelompok yang telah dilaksanakan untuk memperbaiki dan merencanakan kembali di siklus berikutnya. Tahap terakhir, adalah merefleksikan hasil pelaksanaan I siklus untuk menjadi acuan tindakan di siklus berikut nya. Penelitian PTBK ini mengumpulkan data menggunakan angket, observasi, wawancara, dan studi dokumentasi. Model interaktif oleh Miles dan Huberman digunakan untuk analisis deskriptif (Sugiyono, 2020).



Gambar 1. Prosedur Penelitian

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Peneliti memberikan tindakan layanan konseling kelompok kepada 8 siswa ini dalam 2 siklus, yaitu siklus 1 dan siklus 2. Setiap siklus melakukan beberapa langkah seperti perencanaan (*planning*), pelaksanaan (*action*), pengamatan (*observation*) dan refleksi (*reflection*).

Siklus 1

Tahap perencanaan (*planning*), peneliti merencanakan pemberian layanan konseling kelompok bersama 8 siswa yang telah dipilih berdasarkan observasi di kelas dengan mempertimbangkan kebutuhan, keterbukaan dan kesiapan siswa. Kemudian, peneliti menyiapkan kelengkapan administrasi dan menyusun RPL dengan menentukan pendekatan dan teknik yang sesuai dengan permasalahan siswa, yaitu pendekatan REBT dengan tahapan A-B-C-D-E.

Tahap pelaksanaan (*action*), peneliti melakukan satu pertemuan dalam 1 siklus. Peneliti memberikan pretes pada tahap awal konseling kelompok sebelum sesuai dengan prosedur dan perencanaan sebelumnya. Kemudian peneliti melakukan tindakan layanan konseling kelompok dengan menggunakan pendekatan REBT yang dimulai dari tahap A yaitu mengidentifikasi peristiwa pemicu masalah. Tahap B yaitu menggali keyakinan/pemikiran yang muncul dari peristiwa pemicu masalah. Tahap C yaitu membahas dampak emosional dan perilaku dari keyakinan/pemikiran yang muncul.

Tahap D yaitu membantah/menentang keyakinan irasional dengan logika dan memberikan solusi. Tahap E yaitu mendorong keyakinan baru yang rasional. Terakhir, memberikan penugasan berupa membuat jurnal harian yang berisikan penerapan solusi yang diberikan oleh anggota kelompok dan perubahan yang dirasakan. Peneliti juga memberikan postes sebagai umpan balik untuk melihat keberhasilan tindakan layanan konseling kelompok yang diberikan.

Tahap pengamatan (*observation*), peneliti mengumpulkan informasi atau data dari hasil postes yang diberikan dan meninjau dari proses layanan yang diberikan di tahap pelaksanaan.

Tahap refleksi (*reflection*), peneliti merefleksi dengan menyimpulkan keberhasilan dan kekurangan dari layanan yang telah diberikan, sebagai acuan pemberian layanan di tahap tindakan sudah sesuai tujuan atau sebaliknya, sehingga peneliti mengetahui apa hal-hal yang perlu diperbaiki agar dapat melanjutkan dengan merancang tindak lanjut pada siklus selanjutnya. Pada layanan konseling kelompok siklus 1, peneliti merefleksikan dari proses layanan pada tahap tindakan serta postes yang telah diberikan pada akhir sesi layanan, disimpulkan sebagian besar siswa mampu menentang pemikiran irasional yang dimiliki sebelumnya serta menggantikannya dengan keyakinan baru yang lebih rasional dan mampu saling memberikan solusi. Meskipun begitu, siswa mengungkapkan bahwa masih merasa kesulitan dalam menerapkan solusi-solusi tersebut dalam kehidupannya sehari-hari. Berangkat dari realita ini, peneliti menyadari masih perlunya diberikan tindak lanjut atau siklus 2 agar tuntasnya hambatan yang masih dialami oleh siswa dengan menambahkan inovasi pada layanan konseling kelompok berupa teknik *role playing*.

Siklus 2

Tahap perencanaan (*planning*), setelah meninjau lebih dalam dari hasil refleksi proses pelaksanaan layanan konseling kelompok tahap tindakan dan dari hasil postes yang diberikan pada siklus 1, peneliti membuat rancangan tindak lanjut yaitu merancang teknik *role playing* yang akan diberikan kepada siswa pada siklus 2. *Role playing* ini dirancang dengan mempertimbangkan kesulitan yang masih dialami siswa pada siklus 1 yaitu sebagian besar siswa masih merasa bingung dalam penerapan solusi-solusi yang

ditemukan dari proses konseling kelompok sebelumnya. Peneliti merancang penerapan teknik *role playing* ini dengan mendesain media kartu acak untuk dipilih siswa dalam menentukan perannya. Kemudian, peneliti juga merancang postes 2 dan wawancara kepada salah satu siswa untuk melihat keberhasilan pemilihan teknik *role playing* dalam mengatasi kesulitan yang masih dialami siswa pada siklus 1.

Tahap pelaksanaan (*acting*), pada tahapan ini peneliti melaksanakan layanan yang telah dirancang pada tahap perencanaan, yaitu pelaksanaan konseling kelompok dengan REBT teknik *role playing* agar siswa yang menjadi anggota kelompok dapat mengimplementasikan secara langsung dan diharapkan dari pelaksanaan ini anggota kelompok dapat memiliki pemahaman yang rasional sehingga dapat mengurangi sikap *people pleaser*-nya. Dalam pelaksanaanya, *role playing* dilaksanakan selama satu jam pelajaran dan melibatkan delapan peran, di antaranya: guru, individu bertipe *people pleaser*, teman yang menekan, individu yang mampu menolak ajakan, serta teman-teman di kelas. Skenario menggambarkan situasi menjelang ujian, di mana tokoh people pleaser tidak mampu menolak ajakan bermain, sehingga gagal belajar dan memperoleh nilai buruk. Melalui ilustrasi tersebut, tokoh utama akhirnya menyadari bahwa menolak ajakan bukanlah hal yang buruk dan tidak serta-merta menyebabkan penolakan sosial. Role-playing ini membantu peserta didik mengubah pola pikir irasional menjadi rasional, serta meningkatkan kemampuan mereka dalam menolak ajakan yang tidak sesuai dengan kepentingan pribadi. Dengan itu, peneliti menyiapkan postes 2 di akhir sesi *role playing* kemudian dilanjutkan dengan wawancara tidak terstruktur kepada salah satu siswa yang untuk mengukur dan memperdalam keberhasilan teknik *role playing* yang dilakukan.

Tahap pengamatan (*observation*), di tahapan ini peneliti kembali mengamati dan menganalisis hasil konseling kelompok dengan teknik *role playing* yang sudah diberikan di tahapan sebelumnya (tindakan) melalui postes kedua. Pada posteskedua ini peneliti fokus untuk melihat apakah sudah tercapainya harapan siswa selaku anggota kelompok yang di siklus sebelumnya belum tercapai. Kemudian diperkuat dengan hasil wawancara yang telah dilakukan kepada salah satu siswa setelah melakukan *role playing*.

Tahap refleksi (*reflection*), pada tahap akhir di siklus kedua ini setelah peneliti mengamati semua jawaban anggota kelompok dari postes kedua , bahwa diberikannya siklus kedua dalam layanan konseling kelompok ini dengan menambahkan teknik *role playing* adalah tindakan yang tepat dan efisien untuk mengurangi sikap people pleaser. Melalui *role playing* ini siswa dapat berperan dan secara tidak langsung berpikir sebagaimana tokoh yang mereka perankan, sehingga pada akhirnya siswa dapat berpikir rasional dan dapat mengurangi sikap people pleasernya. Melalui wawancara kepada salah satu siswa peneliti juga mengamati dan merefleksikan bahwa pendekatan REBT yang dilakukan pada siklus 1 dan teknik r*ole playing* pada siklus 2 telah berhasil merubah pikiran irasionalnya menjadi lebih rasional, yang kemudian memberikan dampak positif terhadap perasaan dan perilakunya saat ini.

Tabel 1. Hasil Perbandingan Pra-Penelitian dan Siklus 1 serta Siklus 2

No.	Inisial	Pra-Penelitian	Siklus 1	Siklus 2
1	AY	AY berharap bahwa melalui konseling kelompok, dirinya dapat mengemukakan masalah yang selama ini terpendam di dalam dirinya serta berupaya menemukan solusi dari berbagai permasalahan yang dibahas.	AY menyatakan bahwa harapannya dari konseling kelompok ia akan menemukan solusi dari masalah yang dihadapinya telah tercapai, **namun** masih sedikit bingung dalam pelaksanaan solusinya.	AY mengungkapkan harapannya dalam tindakan konseling kelompok 2 siklus ini **sudah tercapai**. Setelah mengikuti konseling kelompok pada siklus I terkait permasalahan *people pleaser*, dan dilanjutkan dengan siklus II menggunakan teknik bermain peran (*role playing*), AY merasa sangat senang dan

				terbantu dalam mengatasi sikap *people pleaser* dalam dirinya. Melalui teknik bermain peran, ia dapat melihat contoh nyata dari peran yang dimainkan oleh rekan kelompok, yang menunjukkan bagaimana cara menolak ajakan orang lain tanpa selalu menimbulkan dampak negatif
2	LAR	LAR berharap bahwa dengan konseling kelompok bisa mengungkapkan isi pikiran dan hatinya serta dapat mengatasi permasalahan yang sedang dihadapi anggota kelompok.	LAR menyatakan bahwa dari konseling kelompok ini harapan yang ia tulis di pretes **belum** sepenuhnya tercapai, karena ia merasa dari kegiatan ini ia mendapatkan setiap saran dan solusi untuk mengatasi masalahnya yang takut untuk menolak ajakan teman, tetapi masih ragu ia terapkan dalam kehidupannya sehari-hari.	LAR mengungkapkan harapannya dalam tindakan konseling kelompok 2 siklus ini **sudah tercapai**. Setelah mengikuti Siklus II LAR mengatakan ini bisa mengatasi hambatannya di postes sebelumnya, karena ia mendapatkan contoh dari teknik *role playing* yang digunakan dalam siklus II, sehingga ia dapat mengetahui

				bagaimana cara menolak ajakan-ajakan yang kurang bermanfaat bagi dirinya dan bisa ia contoh terapkan.
3	RE	RE berharap bahwa dengan konseling kelompok dapat membantu setiap masalah anggota kelompok yang akan dibahas yaitu terkadang takut menolak ajakan teman.	Menurut RE ia memahami solusi yang diberikan dalam konseling kelompok, tidak ada kekurangan dalam proses saling memberikan saran dan solusi, sehingga ia menganggap harapannya **tercapai**.	RE mengungkapkan harapannya dalam tindakan konseling kelompok 2 siklus ini **sudah tercapai**. Pada siklus II, melalui teknik *role playing*, RE memperoleh manfaat lebih besar lagi dari siklus sebelumnya karena meningkatkan pemahaman dan menambah pengalaman emosional baru, di mana ia dapat melihat langsung dampak positif dari orang yang mampu menolak ajakan teman dan dampak negatif dari orang yang selalu mengiyakan ajakan teman tanpa mementingkan kepentingannya sendiri terlebih dahulu.

4	AZ	AZ berharap ia dapat memahami bagaimana musyawarah dalam membahas suatu masalah dan saling memberikan masukan serta memberikan saran yang baik untuk masalah yang sedang dibahas. AZ juga berharap konseling kelompok ini bisa mengembangkan keberaniannya dalam mengungkapkan perasaan jika ia dalam kondisi tidak suka, serta berani menolak jika tidak sesuai dengan keinginannya.	AZ merasa ia memahami bagaimana konseling kelompok dalam membantu permasalahan anggota kelompok, ia mendapatkan banyak solusi dari permasalahan yang sedang ia hadapi yaitu ketidakberaniannya menolak ajakan teman dan mengungkapkan perasaannya karena merasa tidak enak dengan teman-temannya. Ia mengakui solusi itu sangat membantu dirinya untuk membuka pikirannya dan mengetahui langkah apa yang harus ia ambil, tetapi dibalik semua solusi positif tersebut, ia **belum** sepenuhnya yakin dapat menerapkannya karena merasa akan canggung saat akan	AZ mengungkapkan harapannya dalam tindakan konseling kelompok 2 siklus ini **sudah tercapai**. AZ merasa sangat senang dan memperoleh wawasan yang lebih luas. Sebelumnya, ia mengalami kesulitan dalam menerapkan solusi yang diberikan rekan kelompok pada siklus 1. Dengan tindak lanjut melalui teknik *role playing*, ia menjadi lebih memahami cara menolak ajakan orang lain, yaitu dengan menyampaikan alasan secara jelas saat menolak.

			dihadapkan dengan situasi nyata nantinya.	
5	NIL	NIL menganggap bahwa konseling kelompok adalah bentuk layanan yang membimbing beberapa orang untuk dapat mengatasi masalah pribadi, dengan itu NIL berharap dengan mengikuti konseling kelompok ia dapat menyelesaikan dan mengetahui solusi atau strategi yang harus ia lakukan dalam mengatasi masalah pribadinya saat ini.	NIL menyatakan harapan yang ia inginkan di pretes **tercapai.** NIL tidak merasakan ada kekurangan yang perlu diperbaiki dari konseling kelompok karena ia paham atas setiap solusi yang ditemukan dalam layanan ini. NIL juga memiliki keinginan besar untuk segera menerapkan solusi yang diberikan teman-temannya jika dihadapkan dalam situasi yang mengharuskan ia untuk menolak ajakan teman-temannya tanpa takut dibenci atau dibicarakan tidak baik.	NIL mengungkapkan harapannya dalam tindakan konseling kelompok 2 siklus ini **sudah tercapai**. NIL merasa sangat senang karena melalui *role playing* ia mendapatkan contoh nyata mengenai kerugian yang bisa terjadi jika tidak mampu menolak ajakan orang lain pada waktu yang tidak tepat akibat sifat tidak enakan.
6	BS	BS berharap konseling kelompok ini bisa membantu dirinya bermusyawarah untuk	Secara keseluruhan, BS merasa sangat terbantu dan sesuai dengan harapannya pada awal	BS mengungkapkan harapannya dalam tindakan konseling kelompok 2 siklus ini

		menangani masalah yang sedang dihadapinya saat ini yang sering kesal pada dirinya sendiri karena merasa tidak enak untuk menolak ajakan orang-orang di sekitarnya saat mereka mengajak kemana-mana padahal BS sedang dalam keadaan tidak bisa.	sebelum melakukan konseling kelompok. Hal itu karena melalui inilah ia dapat saling bertukar pikiran untuk merubah pikiran negatifnya dan mulai bisa mengambil langkah yang seharusnya ia lakukan untuk permasalahannya saat ini. **Namun**, keinginan besarnya untuk mengimplementasikan langkah-langkah tersebut dalam kehidupan sehari-hari masih terhambat dengan sulitnya ia menumbuh keberanian untuk melakukan langkah-langkah tersebut.	**sudah tercapai**. BS merasa sangat terbantu karena pada siklus II, melalui teknik *role playing*, ia mendapatkan gambaran langsung mengenai kesulitan yang masih ia hadapi pada siklus sebelumnya. Teknik *role playing* dengan peran yang ia dapatkan pada siklus II ini membuat ia sadar bahwa tidak semua teman akan membenci dan menjauhi dirinya hanya karena ia menolak setiap ajakan ataupun tidak bisa menolong teman-temannya.
7	RMZ	RMZ berharap layanan konseling kelompok yang diberikan mampu meningkatkan kesadaran diri untuk mengatasi sikap *people pleaser* yang dimilikinya karena	RMZ mengungkapkan sangat merasa terbantu dan bahagia dengan konseling kelompok yang sudah dilakukan dan sesuai dengan harapan besarnya di	RMZ mengungkapkan harapannya dalam tindakan konseling kelompok 2 siklus ini **sudah sangat tercapai**. RMZ merasa jauh lebih baik dan lebih tenang

		RMZ merasa pikirannya yang takut dibenci teman-temannya saat sesekali menolak dan sulit mengatakan tidak dengan ajakan teman-temannya membuat ia merasa kesal sendiri dan melampiaskannya dengan keluarganya. RMZ juga berharap mendapatkan dukungan dari rekan kelompoknya sehingga ia tidak merasa sendiri.	awal proses konseling kelompok, RMZ merasa telah menemukan solusi untuk mengurangi sikap *people pleasernya,* dan berharap benar-benar bisa diterapkan. **Tetapi,** menurutnya perlu mengikuti konseling kelompok lagi agar mengetahui bagaimana cara pelaksanaan solusi-solusi yang sudah diberikan oleh teman-temannya.	karena merasa keinginannya untuk melihat cara menerapkan solusi-solusi pada siklus 1 tercapai. Melalui *role playing* yang dilakukan, ia memperoleh gambaran yang jelas tentang bagaimana menerapkan solusi tersebut dalam kehidupan sehari-hari dan reaksi yang mungkin muncul. Keseluruhan tindakan layanan yang diberikan pada 2 siklus ini juga menyadari RMZ bahwa dukungan dari teman-teman sangat penting dalam mengatasi permasalahan yang dihadapinya.
8	KL	KL berharap konseling kelompok ini bisa menjadi sarana untuknya berbagi pengalaman bersama teman-teman kelompoknya dan bisa memberikan	Dari konseling kelompok ini KL merasa harapannya sudah cukup **tercapai**, karena ia benar-benar merasa lega dan puas setelah melakukan	KL mengungkapkan harapannya dalam tindakan konseling kelompok 2 siklus ini **sudah sangat tercapai,** bahkan dari siklus 1. Hanya saja KL sudah

kenyamanan dan rasa puas saat ia berhasil berbagi masalahnya dan menemukan solusi-solusi dari permasalahan tersebut.	semua rangkaian konseling kelompok yang diberikan. Solusi-solusi yang ditemukan dalam kelompok juga sudah mulai ia terapkan sebelumnya, **namun** ia masih belum bisa memastikan hasilnya mengalami perubahan atau tidak.	mulai menunjukkan perubahan dari solusi yang telah ia terapkan dari siklus 1, hal ini terlihat dari pernyataan KL yang menyatakan bahwa ia merasa lebih peduli terhadap perasaan dan keinginannya, diperkuat dengan melakukan roleplay/ bermain peran KL menjadi lebih yakin bahwa ia memang seharusnya lebih berani untuk menolak sesuatu yang tidak sesuai dengan keinginannya tanpa takut dibenci dan merasa tidak enak.

Pembahasan

Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling (PTBK) ini dilakukan untuk menilai keefektifan layanan konseling kelompok dalam mengurangi sikap *people pleaser.* Hasil PTBK yang dilakukan menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) cukup efektif dalam membantu siswa mengurangi kecenderungan sikap *people pleaser*. Pendekatan REBT yang diterapkan secara bertahap melalui 5 tahapan, A-B-C-D-E memberikan susunan yang terstruktur dalam memahami pemicu masalah, keyakinan atau pikiran irasional yang muncul dari masalah yang dihadapinya, menyadari dampak perasaan dan perilaku yang

timbul dari pikiran irasionalnya, menentang pemikiran irasional dan menggantikannya dengan pemikiran yang rasional dari solusi-solusi yang diberikan dalam kelompok.

Dalam siklus pertama, tindakan konseling kelompok dilakukan dengan pendekatan REBT terhadap 8 siswa secara tersusun yang dimulai dari tahap A, masing-masing siswa mampu mengungkapkan bahwa rasa tidak enak untuk menolak setiap ajakan teman-temannya adalah pemicu utama masalah. Dilanjutkan pada tahap B, masing-masing siswa mengungkapkan inti yang sama bahwa pemikiran irasional yang muncul adalah ia berpikiran bahwa jika tidak ingin dibenci dan dibicarakan tidak baik oleh teman-temannya, maka ia harus berusaha untuk mengiyakan setiap ajakan teman-temannya dan memprioritaskan orang disekitarnya dibanding dirinya sendiri.

Dilanjutkan pada tahap C, masing-masing siswa mengungkapkan perasaan dan perilaku tidak sehat yang muncul dari pemikiran irasionalnya yaitu mudah merasa kesal dan sering mengabaikan kepentingan dan tugas yang seharusnya diprioritaskan terlebih dahulu, tetapi siswa dengan inisial RMZ mengungkapkan dampak emosional yang lebih kompleks yaitu ia sering merasa kesal yang berlebihan terhadap dirinya sendiri karena mempertanyakan kenapa ia tidak bisa memprioritaskan dirinya sendiri dibandingkan orang lain dan berujung melampiaskan emosinya kepada keluarganya di rumah. Dilanjutkan pada tahap D, peneliti membantu menentang setiap pemikiran irasional siswa dan mengarahkan masing-masing siswa untuk saling menentang pemikiran teman-temannya sehingga menyadari bahwa pemikirannya salah. Pada tahap E, masing-masing siswa mulai mendapatkan keyakinan atau pemikiran baru yang rasional dan tanpa sadar saling memberikan solusi dan strategi untuk diterapkan kedepannya dalam upaya mengurangi sikap *people pleaser* yang mereka miliki.

Tahapan D dan E menjadi titik penting dalam melihat keefektifan layanan konseling kelompok dengan pendekatan REBT dalam menangani permasalahan siswa yang memiliki sikap *people pleaser,* karena pada tahap D siswa sudah mampu menyadari bahwa pemikiran, “Jika tidak ingin dibenci dan dibicarakan tidak baik oleh teman-temannya, maka ia harus berusaha untuk mengiyakan setiap ajakan teman-temannya dan memprioritaskan orang disekitarnya dibanding dirinya sendiri.” adalah sebuah pemikiran yang tidak sehat dan tidak benar, dan pada tahap E siswa mulai membentuk keyakinan baru yang rasional dan menemukan strategi untuk menolak ajakan yang tidak sesuai dengan keinginan dan prioritasnya.

Refleksi dari keseluruhan hasil postes yang diberikan setelah layanan konseling kelompok pada siklus pertama, menunjukkan bahwa sebagian besar siswa sudah mulai menyadari bahwa permasalahan yang dialaminya terjadi karena pemikirannya yang irasional dan mulai mendapatkan banyak solusi dari setiap teman-teman kelompoknya terkait langkah-langkah yang akan dilakukan untuk mengurangi sikap *people pleasernya.* Dengan itu, 8 siswa ini sudah mampu berkomitmen untuk berubah dan melakukan setiap solusi atau strategi untuk mengurangi sikap *people pleaser*. Namun, kesulitan muncul ketika solusi tersebut akan diimplementasikan dalam kehidupan nyata atau dalam kehidupan sehari-hari. Hambatan yang dialami sebagian besar siswa ini terletak pada ketidakyakinan, kecanggungan dan ketakutannya terhadap reaksi dari orang-orang sekitarnya setelah mereka mulai bertindak lebih asertif. Berangkat dari hal ini, berdasarkan alur PTBK yang memfokuskan pada tercapainya layanan yang diberikan, maka harus ada siklus 2 untuk merencanakan kembali dengan melengkapi hal-hal baru yang kiranya lebih efektif untuk mengentaskan hambatan yang terjadi, kemudian melakukan rencana, serta merefleksi kembali apakah seluruh rangkaian siklus 2 ini sudah atau belum efektif.

Pada siklus ke-2 ini, peneliti berefleksi dari hasil postes 1 yang menunjukkan masih ada siswa yang kebingungan dalam mengimplementasikan dalam kehidupan sehari-hari, maka dari itu peneliti menginovasikan konseling kelompok ini dengan teknik *role playing* agar siswa dapat berpikir sebagaimana tokoh yang mereka perankan dan mengamati keadaan serta peranan lainnya yang menyerupai situasi nyata. Sehingga diharapkan pada akhirnya mereka mampu mengatasi ketidakyakinan, kecanggungan dan ketakutannya terhadap respon orang di sekitarnya dari perubahan perilaku baru yang lebih positif. Saat penerapan tahapan tindakan pada siklus 2 ini, semua siswa sebagai anggota kelompok kooperatif dalam melaksanakan *role playing*. Dalam pembagian perannya, siswa memilih secara acak kartu peran yang telah di desain dan membuat skenario cerita dari ilustrasi singkat yang telah disiapkan dan menyesuaikan dengan sebagaimana yang mereka pikirkan, namun pada akhirnya mereka harus mencapai tujuannya untuk mengimplementasikan perilaku barunya yang lebih asertif sehingga mampu memvalidasi pemikiran rasionalnya untuk menentang pemikiran sikap *people pleaser*.

Hasil observasi, postes 2 dan wawancara mendalam kepada salah satu siswa, menunjukkan bahwa teknik *role playing* yang dipilih pada siklus 2 inu berhasil mengatasi

kecanggungan dan keraguan siswa akan dirinya yang mampu mengimplementasikan perilaku-perilaku baru yang lebih asertif. Melalui *role playing*, siswa tidak hanya hanya memahami strategi berkomunikasi yang asertif, tetapi juga melihat secara langsung bagaimana hal tersebut dapat dilakukan secara efektif tanpa harus menimbulkan konflik sosial. Kartu peran yang digunakan dalam *role playing* ini juga memberikan variasi dan situasi yang sebenarnya sehingga siswa mendapatkan *insight* dan refleksi yang mendalam, siswa dapat melihat dan mengevaluasi secara langsung setiap efek dari tindakan mereka dan belajar dari tanggapan sosial yang muncul selama *role playing* berlangsung.

Melalui postes yang diberikan kepada 8 siswa setelah melakukan *role playing* pada siklus 2 ini, terlihat adanya perubahan ke arah yang lebih positif dari sebelumnya. Semua siswa menyatakan bahwa *role playing* sangat membantu dalam memahami bagaimana cara mengungkapkan pendapat dan keberanian untuk menyatakan keinginan yang sebenarnya sehingga siswa mampu menolak ajakan secara sopan namun tegas. Hal ini menyadari mereka bahwa setiap ketakutan akan penolakan, ketakutan akan dibenci serta kecemasan sosial yang mereka miliki sebelumnya tidak selalu sesuai dengan kenyataan yang terjadi. Diperkuat dengan wawancara mendalam terhadap RMZ, setelah mengikuti 2 siklus tindakan layanan konseling kelompok dengan pendekatan REBT dan teknik *role playing*, RMZ merasakan perubahan positif dalam dirinya. Pada siklus pertama, RMZ merasa terbantu karena mampu menyadarinya bahwa pola pikirnya selama ini tidak irasional karena dipengaruhi oleh ketakutan-ketakutan akan dibenci dan diperlakukan yang sama jika ia menolak setiap ajakan teman-temannya. Setelah memahami bahwa pemikiran-pemikiran tersebut hanya dipengaruhi oleh ketakutannya, RMZ merasa jauh lebih tenang dan tidak terbebani secara emosional lagi. Ketenangan ini muncul karena ia mulai berpikiran rasional yaitu untuk disenangi atau diterima orang lain ia tidak perlu memaksakan diri untuk memprioritaskan orang lain dibandingkan kepentingannya sendiri.

RMZ juga sudah menunjukkan kemandirian emosionalnya saat wawancara berlangsung, hal ini terlihat saat ia mengungkapkan bahwa ia tidak lagi merasa ketergantungan dengan validasi teman-temannya untuk diterima dan mulai merasa cukup jika ia berhasil mengutamakan dirinya sendiri terlebih dahulu. Dalam siklus kedua pada penerapan *role playing*, RMZ mengungkapkan ia mendapatkan refleksi yang sangat

bermakna karena ia dapat terlibat dalam peran yang tidak mengharuskannya menjadi *people pleaser*, dengan ini ia melihat dan berlatih langsung bagaimana bersikap asertif tanpa takut merasa bersalah, dibenci atau ditolak teman-temannya. Inilah yang menjadi titik pencerahan bagi RMZ bahwa mengatakan "tidak" atau mengungkapkan ketidakmampuannya untuk selalu memenuhi keinginan orang lain bukan berarti memutuskan hubungan sosial dan membuat orang lain membenci kita, seperti pemahaman irasional yang ia rasakan sebelumnya. Dampak positif yang ia dapatkan dari *role playing* ini membuat RMZ menjadu lebih yakin dan siap untuk menerapkan perilaku baru yang lebih asertif ini dalam kehidupan nyatanya.

Dari keseluruhan hasil penelitian yang telah diuraikan diatas, tindakan layanan konseling kelompok dengan pendekatan REBT dan teknik *role playing* yang dilaksanakan dalam 2 siklus ini efektif membantu 8 siswa yang teridentifikasi memiliki sikap *people pleaser*. Keefektifan ini terlihat dari perubahan-perubahan yang diungkapkan 8 siswa yang menjadi anggota kelompok, terdapat perubahan pemikiran dari irasional menjadi rasional yang kemudian membawa pengaruh positif terhadap emosi atau perasaannya serta perilakunya. Dan dalam penerapan perilaku yang lebih sehat ini, 8 siswa menunjukkan perubahan dengan keberanian dan kesiapannya dalam menerapkan perilaku tersebut dalam kehidupan nyata.

SIMPULAN

Penelitian tindakan bimbingan dan konseling (PTBK) ini menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok dengan pendekatan Rational Emotive Therapy (REBT) yang dipadukan dengan teknik *role playing* efektif dalam mengurangi sikap people pleaser pada siswa. Melalui dua siklus tindakan, siswa mampu mengenali dan mengubah pikiran irasional yang mendasari perilaku people pleaser, serta mulai mengembangkan keyakinan rasional yang lebih sehat.

Pada siklus pertama, pendekatan REBT memberikan kerangka berpikir yang terstruktur dalam memahami dan menantang pikiran irasional. namun, hambatan dalam mengimplementasikan perilaku baru di kehidupan nyata mengharuskan adanya siklus kedua yang mengintegrasikan teknik *role playing*. Melalui *role playing,* siswa tidak hanya memahami secara kognitif, tetapi juga melatih keterampilan asertif secara praktis dalam situasi sosial yang menyerupai kenyataan. Hasilnya, delapan siswa menunjukan

perubahan positif dalam pola pikir, emosi, dan Perilaku, termasuk keberanian untuk menyatakan pendapat serta kemampuan menolak ajakan yang tidak sesuai dengan kebutuhan dan prioritas pribadi. Dengan demikian, pendekatan REBT dan *teknik role* playing terbukti efektif sebagai intervensi dalam layanan konseling kelompok untuk mengatasi sikap people pleaser pada siswa tingkat sekolah menengah atas (SMA).

REFERENSI

Ahmad, R., & Basri, R. (2017). Manajemen sumber daya manusia dalam organisasi. Jurnal Manajemen, 15(2), 125–140.

Ardi, R., & Yani, A. (2020). Dampak perilaku people pleaser terhadap kesehatan mental remaja. Jurnal Psikologi Pendidikan, 22(1), 45–58.

Ciarrochi, J., Sahdra, B. K., & Parker, P. D. (2016). The relationship between self-esteem and mental health: A review of the literature. Journal of Social and Clinical Psychology, 35(7), 573–592. https://doi.org/10.1521/jscp.2016.35.7.573

Corey, G. (2016). Theory and practice of counseling and psychotherapy (10th ed.). Brooks/Cole.

Hamdani, A., & Rahmawati, I. (2021). Efektivitas teknik role playing dalam konseling kelompok pada pengembangan keterampilan sosial remaja. Jurnal Pendidikan dan Konseling, 12(2), 77–84.

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. https://doi.org/10.1002/pchj.70016

Leary, M. R., & Gabriel, S. (2022). The relentless pursuit of acceptance and belonging. In A. J. Elliot (Ed.), Advances in motivation science (Vol. 9, pp. 135–178). Elsevier. https://doi.org/10.1016/bs.adms.2021.12.001

Merriam-Webster. (2023). People pleaser. Merriam-Webster.com. https://www.merriam-webster.com/dictionary/people%20pleaser

Miles, M. B., & Huberman, A. M. (1992). Qualitative data analysis: A sourcebook of new methods. Sage Publications.

Newman, D. (2023). The psychology of adolescence: A comprehensive overview. Psychology Today. https://www.psychologytoday.com/articles/adolescence

Papalia, D. E., Olds, S. W., & Feldman, R. D. (2017). Human development (13th ed.). McGraw-Hill Education.

Santrock, J. W. (2018). Adolescence (16th ed.). McGraw-Hill Education.

Subandi, S., Hasanah, I. F., Dewi, L. L., & Jannah, S. R. (2020). Implementation of group counseling and role-playing: The investigation of students' social interaction improvement. Islamic Guidance and Counseling Journal, 3(1), 32–37. https://doi.org/10.25217/igcj.v3i1.613

Sutrisno, D. (2019). Manajemen strategik: Teori dan aplikasi. Erlangga.