



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

**TERAPI FEMINIS MELALUI *SELF-PUZZLE*
CHALLENGE UNTUK MENGATASI SIKAP *PEOPLE*
PLEASING PADA REMAJA DI KELURAHAN HUSEIN
SASTRANEGARA KECAMATAN CICENDO
KOTA BANDUNG JAWA BARAT**

SKRIPSI

Oleh:

Chilmi Ullul Herdiansyah
NIM. B73218083

Dosen Pembimbing:

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

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AIMPEL
SURABAYA
2022**

PERNYATAAN OTENTISITAS SKRIPSI

Bismillahirrahmanirrahim

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Chilmi Ullul Herdiansyah
NIM : B73218083
Program Studi : Bimbingan Konseling Islam
Alamat : Ds. Pertapan Maduretno RT 001/ RW 001, Taman
Sidoarjo

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa:

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

Surabaya, 5 Februari 2022
Yang menyatakan,



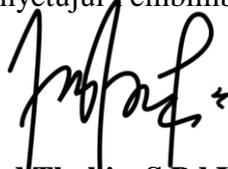
Chilmi Ullul Herdiansyah
B73218083

PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING

Nama : Chilmi Ullul Herdiasnyah
NIM : B73218083
Program Studi : Bimbingan Konseling Islam
Judul Skripsi : Terapi Feminis Melalui *Self-Puzzle Challenge*
untuk Mengatasi Sikap *People Pleasing* pada
Remaja di Kel. Husein Sastranegara Kec.
Cicendo Kota Bandung Jawa Barat

Skripsi ini telah diajukan dan disetujui untuk diujikan.

Surabaya, Februari 2022
Menyetujui Pembimbing,



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

NIP. 197905172009011007

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

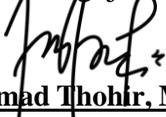
TERAPI FEMINIS MELALUI *SELF-PUZZLE CHALLENGE*
UNTUK MENGATASI SIKAP *PEOPLE PLEASING* PADA
REMAJA DI KELURAHAN HUSEIN SASTRANEGARA
KECAMATAN CICENDO KOTA BANDUNG JAWA BARAT

SKRIPSI

Disusun Oleh
Chilmi Ullul Herdiansyah
B73218083

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

Penguji I



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

Penguji II



Yusria Ningsih, S. Ag., M. Kes.
NIP. 197605182007012022

Penguji III



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

Penguji IV



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

Surabaya, 3 Februari 2022

Dekan



Dr. Abdul Halim, M. Ag.
NIP. 196307251991031003

PERSETUJUAN PUBLIKASI



**KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
PERPUSTAKAAN**

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

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

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

Nama : Chilmi Ullul Herdiansyah
NIM : B73218083
Fakultas/Jurusan : Fakultas Dakwah dan Komunikasi/ Bimbingan dan Konseling Islam
E-mail address : chilmiullul@gmail.com

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

Sekripsi Tesis Desertasi Lain-lain (.....)
yang berjudul :

Terapi Feminis Melalui *Self-Puzzle Challenge* untuk Mengatasi Sikap *People Pleasing* pada Remaja di
Kelurahan Husein Sastranegara Kecamatan Cicendo Kota Bandung Jawa Barat

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

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

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 11 Februari 2022

Penulis

(Chilmi Ullul Herdiansyah)

ABSTRAK

Chilmi Ullul Herdiansyah (B73218083). Terapi Feminis Melalui *Self-Puzzle Challenge* untuk Mengatasi Sikap *People Pleasing* pada Remaja di Kel. Husein Sastranegara Kec. Cicendo Kota Bandung Jawa Barat

Proses dan hasil terapi feminis melalui *self-puzzle challenge* untuk mengatasi sikap *people pleasing* menjadi fokus dalam penelitian ini. Penelitian dilaksanakan dengan memanfaatkan *mixed method research* yaitu penggabungan antara metode kuantitatif untuk menjelaskan proses terapi dan metode kualitatif untuk menunjukkan hasil terapi.

Berdasarkan hasil analisis data melalui wawancara, observasi, dan triangulasi, konseli terindikasi memiliki gejala-gejala *people pleasing*. Konseli bercenderung untuk membuat orang lain senang, tidak kecewa, marah, dan sebagainya. Dan mengenyampingkan urusannya sendiri di atas urusan orang lain. Penanganan yang diberikan berupa teknik-teknik dalam terapi feminis yang dikemas dalam *self-puzzle challenge*. Penelitian ini di dalam penerapannya mendapatkan inspirasi dari penelitian yang telah dilakukan oleh Maxwell Maltz.

Penelitian ini terbilang berhasil karena dapat membawa perubahan pada tingkat *people pleasing* pada diri konseli dan konseli mulai dapat memegang kendali antara kehidupan pribadi dan sosialnya. Sehingga konseli mulai menyadari batasan-batasan pribadinya.

Kata kunci: Terapi feminis, *self-puzzle challenge*, *people pleasing*

ABSTRACT

Chilmi Ullul Herdiansyah (B73218083). Feminist Therapy Through Self-Puzzle Challenges to Overcome People Pleasing Attitudes in Adolescents in Husein Sastranegara Village, Cicendo District, Bandung City, West Java

The process and results of feminist therapy through a self-puzzle challenge to overcome people's pleasing attitudes are the focus of this research. The research was carried out using mixed method research, which is a combination of quantitative methods to explain the therapeutic process and qualitative methods to show the results of therapy.

Based on the results of data analysis through interviews, observation, and triangulation, the counselee is indicated to have people pleasing symptoms. The counselee tends to make other people happy, not disappointed, angry, and so on. And put his own business ahead of other people's business. The treatment given is in the form of techniques in feminist therapy which are packaged in a self-puzzle challenge. This research in its application gets inspiration from the research that has been done by Maxwell Maltz.

This research is considered successful because it can bring about changes in the level of people pleasing to the counselee and the counselee begins to be able to control his personal and social life. So that the counselee begins to realize his personal limitations.

Keywords: Feminist therapy, self-puzzle challenge, people pleasing

مُلخَص

حلم أولوهيرديانسياه (B73218083) العلاج التَّسْوِيّ مِنْ خِلالِ تَحْدِيّاتِ الأَلْعازِ الدَّائِيَةِ لِلتَّغَلُّبِ عَلَى الأَشْخَاصِ الَّذِينَ يَرِضُونَ مَوَاقِفَ المُرَاهِقِينَ فِي قَرِيَةِ حُسَيْنِ سَاسْتَرَانِيغَارَا، مَقاطَعَةُ سِيسِنْدُو، مَدِينَةُ باندونِغ، جَاوَةُ الغُربِيَّة.

يُرَكِّزُ هَذَا البَحْثُ عَلَى عَمَلِيَّةِ وَنَتائِجِ العِلاجِ التَّسْوِيّ مِنْ خِلالِ تَحْدِيّ اللُّغزِ الدَّائِيّ لِلتَّغَلُّبِ عَلَى المَوَاقِفِ المَرَضِيَّةِ لِلنَّاسِ. تَمَّ إِجْرَاءُ البَحْثِ بِاسْتِخْدَامِ أُسْلُوبِ بَحْثٍ مُخْتَلِطٍ وَهُوَ عِبَارَةٌ عَن مَرِنِجٍ مِنَ الأَساليبِ الكَمِيَّةِ لِشَرَحِ العَمَلِيَّةِ العِلاجِيَّةِ وَالطَّرِيقِ التَّوَعِيَّةِ لِإِظْهَارِ نَتائِجِ العِلاجِ.

اسْتِنَادًا إِلَى نَتائِجِ تَحْلِيلِ البَياناتِ مِنْ خِلالِ المُقَابَلاتِ وَالْمُلاحِظَةِ وَ التَّشْلِيْثِ، يُشارُ إِلَى أَنَّ المُسْتَشَارَ لَدَيْهِ أَعْرَاضٌ مُرَضِيَّةٌ. يَمِيلُ المُسْتَشَارُ إِلَى جَعْلِ الأُخْرَيْنِ سَعْداءَ، وَلَيْسَ بِحَيِّبَةِ أَمَلٍ، وَغَضَبٍ، وَمَا إِلَى ذَلِكَ. وَ يَضَعُ شَرِكَتَهُ الحَاصَّةَ فِي مُقَدِّمَةِ أَعْمَالِ الأُخْرَيْنِ. العِلاجِ المُقَدَّمُ فِي شَكْلِ تَقْنِيَّاتِ فِي العِلاجِ التَّسْوِيّ وَ الَّتِي يَتِمُّ تَجْمِيعُهَا فِي تَحْدِيّ اللُّغزِ الدَّائِيّ. هَذَا البَحْثُ فِي تَطْبِيقِهِ مُسْتَوْحَى مِنَ البَحْثِ الَّذِي أَجَرَهُ مَاسْوِيل.

يُعتَبَرُ هَذَا البَحْثُ نَاجِحًا لِأَنَّهُ يُمكنُ أَنْ يَحْدُثَ تَغْيِيراتٍ فِي مُسْتَوَى الأَشْخَاصِ الَّذِينَ يَرِضُونَ المُسْتَشَارَ وَيَبْدَأُ المُسْتَشَارُ فِي القُدْرَةِ عَلَى التَّحْكُمِ فِي حَيَاتِهِ الشَّخْصِيَّةِ وَ الإِجْتِمَاعِيَّةِ. حَتَّى يَبْدَأُ المُسْتَشَارُ فِي إِدْرَاكِ حُدُودِهِ الشَّخْصِيَّةِ.

العِلاجِ التَّسْوِيّ، تَحْدِيّ الأَلْعازِ الدَّائِيَّةِ، إِرْضاءُ النَّاسِ. :الكَلِماتُ المُفْتاحِيَّةُ

DAFTAR ISI

COVER

| | |
|--------------------------------------|------|
| PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING | i |
| LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI..... | ii |
| MOTTO | iii |
| PERSEMBAHAN..... | iv |
| PERNYATAAN OTENTISITAS SKRIPSI..... | v |
| PERSETUJUAN PUBLIKASI..... | vi |
| ABSTRAK..... | vii |
| ABSTRACT..... | viii |
| ملخص..... | ix |
| KATA PENGANTAR..... | x |
| DAFTAR ISI..... | xi |
| DAFTAR GAMBAR | xv |
| DAFTAR TABEL..... | xvi |
| BAB I PENDAHULUAN | 1 |
| A. Latar Belakang | 1 |
| B. Rumusan Masalah | 5 |
| C. Tujuan Penelitian..... | 5 |
| D. Manfaat Penelitian..... | 6 |
| E. Definisi Konsep..... | 6 |

| | |
|---|-----------|
| 1. Terapi Feminis..... | 6 |
| 2. <i>Self-Puzzle Challenge</i> | 7 |
| 3. <i>People Pleasing</i> | 9 |
| F. Sistematika Pembahasan..... | 10 |
| BAB II TERAPI FEMINIS MELALUI <i>SELF-PUZZLE</i> | |
| CHALLENGE UNTUK MENGATASI <i>PEOPLE PLEASING</i> PADA | |
| REMAJA DI KEL. HUSEIN SASTRANEGARA KEC. CICENDO | |
| KOTA BANDUNG JAWA BARAT..... | |
| | 11 |
| A. Terapi Feminis..... | 11 |
| 1. Definisi Terapi Feminis | 11 |
| 2. Sejarah Terapi Feminis | 12 |
| 3. Tujuan Konseling dengan Terapi Feminis | 14 |
| 4. Teknik Terapi Feminis..... | 17 |
| B. <i>People Pleasing</i> | 23 |
| 1. Pengertian <i>People Pleasing</i> | 23 |
| 2. Gejala <i>People Pleasing</i> | 23 |
| 3. Prinsip dan Cara dalam Mengurangi Sikap <i>People Pleasing</i> | 28 |
| C. <i>Self Puzzle Challenge</i> Bebasis Terapi Feminis | 40 |
| D. Penelitian Terdahulu yang Relevan | 45 |
| BAB III METODE PENELITIAN | |
| | 47 |
| A. Pendekatan dan Jenis Penelitian | 47 |
| B. Lokasi Penelitian | 47 |
| C. Jenis dan Sumber Data | 48 |

| | | |
|---|---------------------------------------|-----------|
| 1. | Jenis Data | 48 |
| 2. | Sumber Data | 48 |
| D. | Tahap-Tahap Penelitian | 50 |
| 1. | Tahap Pra-Lapangan..... | 50 |
| 2. | Tahap Pelaksanaan | 51 |
| 3. | Tahap Analisis | 51 |
| 4. | Tahap Pelaporan | 51 |
| E. | Teknik Pengumpulan Data | 51 |
| 1. | Observasi | 52 |
| 2. | Wawancara | 52 |
| 3. | Dokumentasi..... | 52 |
| F. | Teknik Validitas Data | 52 |
| 1. | Ketekunan Peneliti..... | 53 |
| 2. | Observasi Mendalam | 53 |
| 3. | Triangulasi..... | 53 |
| G. | Teknik Analisis Data | 53 |
| 1. | Triangulasi data | 53 |
| 2. | Triangulasi Teman Sebaya | 54 |
| 3. | Triangulasi Ahli..... | 54 |
| BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN | | 55 |
| A. | Gambaran Umum Subyek Penelitian | 55 |
| 1. | Profil Konseli | 55 |
| 2. | Latar Belakang Keluarga Konseli | 56 |

| | | |
|-------|---|-----|
| 3. | Lingkup Pergaulan Konseli | 56 |
| 4. | Deskripsi Masalah | 57 |
| B. | Penyajian Data..... | 59 |
| 1. | Identifikasi Masalah | 60 |
| 2. | Diagnosis | 63 |
| 3. | Prognosis | 64 |
| 4. | Treatment/ terapi | 93 |
| 5. | Follow up/ Evaluasi | 120 |
| C. | Pembahasan Hasil Penelitian (Analisis Data) | 120 |
| 1. | Perspektif Teori | 121 |
| 2. | Perspektif Islam | 139 |
| BAB V | PENUTUP..... | 144 |
| A. | Kesimpulan..... | 144 |
| B. | Saran..... | 144 |

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR GAMBAR

| | |
|--|----|
| Gambar 2.1 Skala Batasan..... | 43 |
| Gambar 4.1 Segitiga <i>People Pleasing</i> | 72 |
| Gambar 3.2 Skala Batasan..... | 75 |



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR TABEL

| | |
|---|-----|
| Tabel 2.1 Tabel Bayanganku VS Kenyataan | 43 |
| Tabel 4.1 Teknik-Teknik dalam Terapi Feminis | 65 |
| Tabel 4.2 Kode Ranah People Pleasing | 65 |
| Tabel 4.3 Tabel Pengukuran People Pleasing..... | 66 |
| Tabel 4.4 Tabel Bayanganku VS Kenyataan | 79 |
| Tabel 4.5 Tabel Bayanaganku VS Kenyataan | 83 |
| Tabel 4.6 Tabel Bayanganku VS Kenyataan | 91 |
| Tabel 4.7 Tabel Bayanganku VS Kenyataan | 112 |
| Tabel 4.8 Tingkat Pernyataan Diskognitif | 115 |
| Tabel 4.9 Perbandingan Data Teori dan Data Lapangan | 122 |
| Tabel 10 Perbandingan Pengukuran Sebelum dan Sesudah <i>Treatment</i> | 135 |
| Tabel 11 Perbandingan Spesifik Pengukuran Sebelum dan Sesudah <i>Treatment</i> | 138 |
| Tabel 12 Perbedaan Otak dan Hati Nurani | 142 |

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Manusia merupakan makhluk sosial dan makhluk individual. Layaknya makhluk sosial, manusia cenderung untuk menciptakan hubungan sosial dengan orang lain.² Dan menjadi sebuah dambaan bagi manusia yang merupakan makhluk sosial jika dirinya dapat diterima di lingkungannya. Sehingga, tidak sedikit individu yang berusaha keras untuk menyesuaikan diri agar dapat diterima, disukai, dan memberikan kontribusi kepada sekitarnya. Sayangnya, kerap kali manusia lupa jika dirinya juga merupakan makhluk individual yang memiliki keunikan tersendiri yang membedakannya dengan orang lain.³ Sehingga, kerja keras untuk beradaptasi tersebut malah seolah-olah membuat individu secara tidak sadar kehilangan keunikannya dan dirinya yang asli. Sebab, acap kali individu melakukan hal yang sebenarnya tidak ingin dilakukan namun tetap dilakukan dengan terpaksa demi orang lain. Dengan dalih, tidak bisa untuk menyatakan penolakan, merasa kasihan, sungkan, dll. Hal tersebutlah yang menjadi awal mula tumbuhnya sifat *people pleasing*.

Individu dengan sikap *people pleasing* sering kita jumpai dalam kehidupan. Namun, terkadang mereka tidak menyadari bahwa dirinya memiliki gejala sikap *people pleasing*. Biasanya, mereka mudah untuk menyetujui sesuatu, sering berkata “yaudah deh, ikut aja”, nampak selalu memiliki banyak waktu kosong untuk orang lain, lama dalam mengambil keputusan, dan jarang sekali berkata “tidak”. Hidupnya berusaha memenuhi semua permintaan orang sekitarnya⁴. Mereka berusaha menjadi

² Meilanny Budiarti Santoso, *Mengurai Konsep Dasar Manusia sebagai Individu Melalui Relasi Sosial yang Dibangunnya*, in *Prosiding KS: Riset & PKM Vol. 4 No. 1* (Bandung: Jurnal Unpad, 2014), 104.

³ Ibid, 106.

⁴ Len Canter and Healthday Reporter, *The Dangers of Being a People-Pleaser*, Medical Press, June (2019): 2–3.

homogen dengan lingkungannya dalam rangka tidak menciptakan keheterogenan yang nantinya berpotensi menyinggung dan mengecewakan individu lain⁵. Kehomogenan yang mereka ciptakan juga tidak lain bertujuan untuk dapat disukai dan membahagiakan semua orang.⁶ Walaupun, hal tersebut sebenarnya bertentangan dengan apa yang mereka inginkan dan rasakan.⁷

Sebuah penelitian menyebutkan bahwa sebanyak 86% mahasiswa tertarik untuk mengetahui tingkat *people pleasing* dalam dirinya. Dari 86% responden tersebut didapat sebanyak 43,9% responden menyetujui bahwa hidup akan terlihat lebih baik dan sempurna jika mengikuti pendapat orang lain, 21,1% lainnya menjawab jawaban netral (antara ya dan tidak), dan 35% lainnya menjawab tidak. Hasil penelitian tersebut memperlihatkan bahwa masih banyak responden yang membuat pilihan dengan dasar demi untuk memenuhi keinginan orang lain.⁸ Data lapangan yang didapat dari *twitter* juga semakin menguatkan pentingnya dilakukan penelitian mengenai sikap *people pleasing*, sebab banyak di antara pengguna *twitter* dalam postingan akun @intanorii pada 11 September 2021 merasa *relate* dengan postingannya, yaitu “*Saking seringnya bilang ‘iya’ sampe ngerasa jahat kalo nolak dan bilang ‘gabisa’ Ya begitulah kalo orang ga enakan.*” Postingan tersebut mendapatkan 98 komentar, 1.322 *retweet*, dan 5.182 *like*.⁹

⁵ Jason B Whiting, *The Deception of Depression: How a Melancholy Mood*, Brigham Young University BYU ScholarsArchive (2016), 2.

⁶ Hui Yen Yu, *Personality Traits*, UsingEnglish (2005): 6.

⁷ Marissa Anita, *On Marissa’s Mind: People Pleaser*, Greatmind, last modified 2020, accessed September 19, 2020, <https://greatmind.id/article/on-marissa-s-mind-people-pleaser>.

⁸ Veronica Stefani, *Perancangan Web Desain Untuk Mengurangi People Pleaser Di Kalangan Mahasiswa Di Kota Semarang* (Universitas Katolik Soegijapranata, 2020), 7.

⁹ “Data Lapangan Akun Twitter @intanorii,” last modified 2021, <https://twitter.com/intanorii/status/1436525994098135042?t=eUIMCIQKljTf7zDzelORFQ&s=19>.

People Pleasing rentan menimpa individu yang merasa belum sepenuhnya memiliki kekuatan sosial. Maka dari itu, mereka berusaha untuk menjadi apa yang lingkungan inginkan untuk memenuhi kebutuhan sosialnya. Dimana, fase-fase ini banyak keterlibatan diri dalam kegiatan-kegiatan sosial untuk mencapai kematangan emosional¹⁰ dan memperoleh pengakuan sosial.¹¹ Selain itu, fase remaja merupakan masa pembentukan identitas diri (jati diri).¹² Yaitu masa menjadi individu unik dengan peran yang penting dalam hidup.¹³ Apabila remaja gagal melaksanakan tugas perkembangan, maka kematangan psikologis individu di fase selanjutnya akan mengalami penghambatan.¹⁴ Selain itu, individu juga akan berpotensi menjadi *people pleaser* yang sulit menentukan pilihan, mudah ragu, mudah dipengaruhi, dll. Perlu diketahui rentang usia remaja berdasarkan Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKK) ialah individu berusia 10 hingga 24 tahun dan belum menikah.¹⁵

Sama halnya dengan konseli yang berdomisili di Jl. Jemur Wonosari dan bertempat tinggal di Kelurahan Husein Sastranegara yang juga memiliki gejala *people pleasing*. Dirinya menetapkan standar tinggi terhadap diri sendiri saat memperlakukan orang lain. Yaitu melakukan segala hal dengan terbaik untuk orang-orang sekitarnya. Sangat mulia sekali keputusan tersebut. Namun, di sisi lain tidak jarang dirinya mengalami kesulitan yang hanya dirasakannya sendiri. Hal tersebut diakibatkan karena konseli merasa memiliki tanggung jawab besar untuk selalu memberikan bantuan dan selalu berusaha untuk tidak mengecewakan orang lain. Sebab, jika sampai konseli mengecewakan orang lain, dirinya akan

¹⁰ Rosleny Marliani, *Psikologi Perkembangan Anak & Remaja* (Bandung: Pustaka Setia, 2016), 182.

¹¹ Ibid, 225.

¹² Ibid, 182.

¹³ Ibid, 195.

¹⁴ Ibid, 179.

¹⁵ Kementerian Kesehatan RI, *Situasi Kesehatan Reproduksi Remaja* (Jakarta: Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI, 2015), 1.

memiliki persepsi bahwa ia telah menjadi orang yang jahat terhadap temannya. Gejala yang ditunjukkan konseli memiliki banyak kesamaan dengan gejala umum *people pleaser* yang telah disebutkan di atas.

Remaja yang memiliki gejala *people pleasing* perlu diberi penanganan supaya tugas perkembangannya dapat terselesaikan dan tidak terganggu. Oleh karena itu, penelitian ini memanfaatkan terapi feminis dengan mengemasnya ke dalam *self-puzzle challenge* untuk mengatasi sikap *people pleasing* pada remaja. *Challenge* tidak hanya memuat satu teknik, melainkan memuat berbagai teknik-teknik dalam terapi feminis. Tujuannya, untuk membuat challenges lebih variatif, kreatif, dan efektif. Didasarkan sebagaimana penelitian yang telah dilakukan oleh Carson, Becker, Vance, & Forth, kreativitas konselor dalam proses konseling memberikan sumbangsih banyak manfaat bagi keberhasilan konseling.¹⁶ Kreativitas yang diterapkan dalam konseling bermanfaat untuk meningkatkan efektivitas konseling dan memiliki andil yang besar dalam memajukan profesi konseling.¹⁷

Sebelum proses konseling dimulai, konseli akan mendapatkan *self-puzzle* bergambarkan foto terbaiknya. *Self-puzzle* adalah interpretasi dari keadaan konseli yang sedang menjadi *people pleaser*. Tubuh konseli tersusun atas bagian-bagian kecil, namun banyak bagian dari tubuh diberikan cuma-cuma kepada orang lain. Yaitu diberikan cuma-cuma melalui sikapnya yang mudah menyetujui orang lain, pura-pura bahagia selalu, tidak asertif terhadap pikiran maupun perasaan, dan lain-lain. Bagian-bagian kecil yang menyusun tubuhnya pun lama-kelamaan hilang dan konseli jika dibiarkan akan kehilangan dirinya. Konseli akan tidak mengenali dirinya, tidak mengetahui apa yang disukainya dan tidak. Untuk itu, peneliti berusaha mengembalikan bagian-bagian kecil tersebut melalui *self-puzzle*

¹⁶ David K Carson, K David, and W Kent, *When Lightning Strikes: Reexamining Creativity in Psychotherapy*, *Journal of Counseling and Development* 82, no. 1 (2004): 111.

¹⁷ Samuel T. Gladding, "The Impact of Creativity in Counseling," *Journal of Mental Health* 3, no. 2 (2004): 97.

challenge berdasarkan terapi feminis yang memiliki fokus utama pada cara untuk bisa menjadi berdaya (*empower*) dan tentunya *challenge* akan dibuat semilennial mungkin untuk remaja akhir.

Konseling dengan terapi feminis melalui *self-puzzle challenge* akan dilakukan selama dua puluh satu hari berturut-turut. Alasan dipilihnya dua puluh satu hari dilatarbelakangi oleh hasil penelitian Maxwell Maltz yang menyatakan bahwa memerlukan setidaknya dua puluh satu hari untuk mengubah cara berpikir dan kebiasaan seseorang.¹⁸ Diharapkan dengan terlaksananya terapi feminis melalui *self-puzzle challenge* selama dua puluh satu hari akan membentuk kebiasaan dalam diri konseli sehingga program tersebut dapat berlangsung di hari-hari konseli berikutnya. Atas semua dasar di ataslah peneliti memutuskan untuk melakukan penelitian dengan judul “**Terapi Feminis Melalui Self-Puzzle Challenge untuk Mengatasi sikap People Pleasing pada Remaja di Kelurahan Husein Sastranegara Kecamatan Cicendo Kota Bandung Jawa Barat**”.

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana proses pelaksanaan terapi feminis melalui *self-puzzle challenge* untuk mengatasi sikap *people pleasing*?
2. Bagaimana hasil pelaksanaan terapi feminis melalui *self-puzzle challenge* untuk mengatasi sikap *people pleasing*?

C. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui proses pelaksanaan terapi feminis melalui *self-puzzle challenge* untuk mengatasi sikap *people pleasing*.
3. Untuk mengetahui hasil pelaksanaan terapi feminis melalui *self-puzzle challenge* untuk mengatasi sikap *people pleasing*?

¹⁸ Maxwell Maltz, *Psycho-Cybernetics A New Way to Get More Living Out of Life* (New York: Pocket Books, 1969), xiii-xiv.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Mahasiswa

Penelitian ini diharapkan agar mahasiswa mengalami peningkatan kepekaan dan mahasiswa mampu memberikan kontribusi positif terhadap kehidupan sosial yang ada di sekitarnya.

2. Bagi Konseli

Penelitian ini membantu konseli untuk menjalankan hari sesuai hati nuraninya yang tentunya dengan segala konsekuensi positif.

3. Bagi Fakultas Dakwah dan Komunikasi

Penelitian ini sebagai perwujudan tri dharma pendidikan dalam pengembangan sosial kemasyarakatan.

E. Definisi Konsep

1. Terapi Feminis

Terapi feminis lahir pada akhir tahun 1800-an yang kemunculannya diawali karena adanya gerakan feminisme. Tidak ada satu tokoh spesifik yang teridentifikasi sebagai pencetus pengembangan terapi feminis.¹⁹ Gerakan feminis muncul ke permukaan untuk membela hak perempuan serta menyadarkan perempuan atas hak dan kemampuannya, yangmana pada saat itu perempuan diposisikan sebagai lapisan masyarakat bawah sehingga perendahan kultural perempuan terjadi.²⁰ Tujuan terapi feminis ialah membantu konseli perempuan maupun konseli laki-laki supaya mengenali, menuntut, serta mendapatkan kekuatan yang tersimpan dalam diri mereka. Didapatkannya kekuatan dalam diri akan membantu konseli untuk mencapai pemberdayaan diri, yangmana pemberdayaan ialah tujuan jangka panjang dari terapi feminis. Selain itu, apabila individu telah mengenali dan mendapatkan kekuatannya

¹⁹ Gerald Corey, *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*, 10th ed. (Canada: Cengage Learning, 2017), 340.

²⁰ John McLeod, *Pengantar Konseling Teori & Studi Kasus* (Jakarta: Kencana Prenada Media, 2006), 230.

maka terbentuklah konsep diri²¹ yang akan membantu individu benar-benar mengenali dirinya, sehingga individu mudah untuk memfilter antara pengaruh yang baik dan pengaruh buruk untuk dirinya. terapi feminis memiliki 10 teknik yaitu:²²

- a. Pemberdayaan (*empowerment*)
- b. Keterbukaan (*self-disclosure*)
- c. Analisis peran gender atau identitas sosial
- d. Intervensi peran gender.
- e. Analisis kekuatan (*Power Analysis*)
- f. Biblioterapi.
- g. Latihan asertif
- h. *Reframing & relabeling*
- i. *Group work*
- j. *Social action*

2. *Self-Puzzle Challenge*

Perlu diketahui bahwa bermain *puzzle* tidak hanya untuk anak-anak. Permainan *puzzle* dapat dimainkan dan memberi manfaat terhadap segala usia dimulai dari anak-anak hingga manula.²³ Selain itu, sebuah penelitian menunjukkan bahwa bermain *puzzle* akan meningkatkan kemampuan kognitif, kemampuan kognitif berhubungan dan akan memengaruhi kemampuan untuk memecahkan masalah.²⁴ Di sinilah peneliti tertarik untuk memanfaatkan *puzzle* sebagai salah satu bagian dalam terapi feminis yang

²¹ Siti Hariti Sastryani, *Women in Public Sector* (Yogyakarta: Tiara Wacana, 2008), 103.

²² Corey, *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*, 449-353.

²³ Anisya Fitrianti, *Manfaat Puzzle Bisa Redakan Stres Hingga Cegah Demensia*, *Gooddoctor*, last modified 2020, accessed February 14, 2022, <https://www.gooddoctor.co.id/hidup-sehat/mental/manfaat-bermain-puzzle-bisa-redakan-stres-hingga-cegah-demensia/>.

²⁴ Rita Dwi Pratiwi, Riris Andriati, and Fenita Purnama Sari Indah, *The Positive Effect of Educative Game Tools (Puzzle) on Cognitive Levels Pf Pre-Scholl Children (4-5) Years*, *The Malaysian Journal of Nursing* 11, no. 3 (2020): 35-41.

ada di penelitian ini. *Puzzle* dalam penelitian ini mengemas teknik dalam terapi feminis ke dalamnya untuk mengatasi sikap *people pleasing* pada remaja. *Challenge* tidak hanya memuat satu teknik, melainkan memuat berbagai teknik-teknik dalam terapi feminis. Tujuannya, untuk membuat challenges lebih variatif, kreatif, dan efektif. Didasarkan sebagaimana penelitian yang telah dilakukan oleh Carson, Becker, Vance, & Forth, kreativitas konselor dalam proses konseling memberikan sumbangsih banyak manfaat bagi keberhasilan konseling.²⁵ Kreativitas yang diterapkan dalam konseling bermanfaat untuk meningkatkan efektivitas konseling dan memiliki andil yang besar dalam memajukan profesi konseling.²⁶

Sebelum proses konseling dimulai, konseli akan mendapatkan *self-puzzle* bergambarkan foto terbaiknya. *Self-puzzle* adalah interpretasi dari keadaan konseli yang sedang menjadi *people pleaser*. Tubuh konseli tersusun atas bagian-bagian kecil, namun banyak bagian dari tubuh diberikan cuma-cuma kepada orang lain. Yaitu diberikan cuma-cuma melalui sikapnya yang mudah menyetujui orang lain, pura-pura bahagia selalu, tidak asertif terhadap pikiran maupun perasaan, dan lain-lain. Bagian-bagian kecil yang menyusun tubuhnya pun lama-kelamaan hilang dan konseli jika dibiarkan akan kehilangan dirinya. Konseli akan tidak mengenali dirinya, tidak mengetahui apa yang disukainya dan tidak. Untuk itu, peneliti berusaha mengembalikan bagian-bagian kecil tersebut melalui *self-puzzle challenge* berdasarkan terapi feminis yang memiliki fokus utama pada cara untuk bisa menjadi berdaya (*empower*) dan tentunya *challenge* akan dibuat semilennial mungkin untuk remaja akhir.

²⁵ David K Carson, K David, and W Kent, *When Lightning Strikes: Reexamining Creativity in Psychotherapy*, Journal of Counseling and Development 82, no. 1 (2004): 111.

²⁶ Gladding, *The Impact of Creativity in Counseling*, 97.

3. *People Pleasing*

People pleasing adalah sebuah sikap yang mengharuskan diri untuk selalu menyenangkan orang di sekitarnya serta memiliki kecenderungan melakukan hal apapun untuk membuat orang di sekitarnya tidak kecewa terhadap dirinya. Tentunya sikap ini mendorong seseorang untuk menomorsatukan kepentingan orang lain di atas kepentingannya. Dengan kata lain, sikap ini mendorong seseorang untuk memberikan tuntunan yang besar bagi dirinya untuk berbuat sebaik mungkin tanpa ada celah buruk untuk orang lain. Pemilik sikap *people pleasing* disebut dengan *people pleaser*.²⁷

Biasanya, mereka mudah untuk menyetujui sesuatu, sering berkata “yaudah deh, ikut aja”, nampak selalu memiliki banyak waktu kosong untuk orang lain, lama dalam mengambil keputusan, dan jarang sekali berkata “tidak”. Hidupnya berusaha memenuhi semua permintaan orang sekitarnya²⁸. Mereka berusaha menjadi homogen dengan lingkungannya dalam rangka tidak menciptakan keheterogenan yang nantinya berpotensi menyinggung dan mengecewakan individu lain²⁹. Kehomogenan yang mereka ciptakan juga tidak lain bertujuan untuk dapat disukai dan membahagiakan semua orang.³⁰ Walaupun, hal tersebut sebenarnya bertentangan dengan apa yang mereka inginkan dan rasakan.³¹

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

²⁷ Desy Wee, *Tegas Membangun Batas*, ed. Agni, Pertama. (Jakarta: Laksana, 2021), 34-35.

²⁸ Len Canter and Healthday Reporter, *The Dangers of Being a People-Pleaser*, Medical Press, June (2019): 2–3.

²⁹ Jason B Whiting, *The Deception of Depression: How a Melancholy Mood*, Brigham Young University BYU ScholarsArchive (2016), 2.

³⁰ Hui Yen Yu, *Personality Traits*, UsingEnglish (2005): 6.

³¹ Marissa Anita, *On Marissa's Mind: People Pleaser*, Greatmind, last modified 2020, accessed September 19, 2020, <https://greatmind.id/article/on-marissa-s-mind-people-pleaser>.

F. Sistematika Pembahasan

Bab I Pendahuluan berisikan latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, definisi konsep, dan sistematika pembahasan.

Bab II Tinjauan Pustaka mencakup kajian teoritis yang diambil dari berbagai referensi secara mendalam mengenai terapi feminis, *people pleasing*, *self-puzzle challenge* berbasis terapi feminis. Selain itu, juga dijelaskan tentang penelitian terdahulu yang relevan sebagai pembandingan mengenai perbedaan dan persamaan dalam penelitian ini dengan penelitian yang pernah ada sebelumnya.

Bab III Metode Penelitian berisikan pendekatan dan jenis penelitian, lokasi penelitian, jenis dan sumber data, tahap-tahap penelitian, teknik pengumpulan data, teknik validitas data, dan teknik analisis data.

Bab IV Hasil Penelitian dan Pembahasan berisikan penjelasan mengenai gambaran umum subjek penelitian, penyajian data, serta pembahasan hasil penelitian yang berisikan analisis proses dan hasil tentang penerapan terapi feminis melalui *self-puzzle challenge* untuk mengatasi sikap *people pleasing* remaja di Kelurahan Husein Sastranegara Kecamatan Cicendo Kota Bandung Jawa Barat melalui sudut pandang teori maupun islam.

Bab V Penutup berisikan kesimpulan dari penelitian yang telah dilaksanakan, dan saran penelitian.

BAB II

TERAPI FEMINIS MELALUI *SELF-PUZZLE* CHALLENGE UNTUK MENGATASI *PEOPLE* *PLEASING* PADA REMAJA DI KEL. HUSEIN SASTRANEGARA KEC. CICENDO KOTA BANDUNG JAWA BARAT

A. Terapi Feminis

1. Definisi Terapi Feminis

Terapi feminis merupakan terapi yang menekankan kesetaraan hubungan antara konselor dengan konseli, lebih khususnya kesetaraan sosial dan hak atas konseli dalam kehidupannya. Terapi feminis bekerja untuk membebaskan individu (baik laki-laki maupun perempuan) dari peran yang menghambat diri untuk mengembangkan dan merealisasikan potensi. Terapi feminis benar-benar menolak keras atas anggapan bahwa konselor adalah ahli atas segalanya. Terapi feminis menekankan untuk menciptakan hubungan konseling yang berbentuk *partnership* antara konselor dengan konseli. Terapi feminis tidak hanya terapi yang dapat diterapkan untuk konseli berjenis kelamin perempuan, melainkan juga dapat diterapkan untuk konseli berjenis kelamin laki-laki, keluarga, pasangan, maupun anak-anak. Anggapan yang salah jika didapati terapi feminis disebut terapi anti laki-laki. Konselor dan terapis feminis kontemporer berpraktik dengan perspektif teori yang bermacam-macam. Terapi feminis dipraktikkan dengan bermacam perspektif teori. Enns, Sinacore, Ancis dan Philips mengidentifikasi 4 feminisme

yang muncul dan berfokus pada diskriminasi-diskriminasi gender:³²

- a. Feminis Posmodern, feminis ini berfokus pada perubahan pola pikir mengenai terjadinya tekanan terhadap kaum wanita.
- b. Womanist, berfokus pada adanya interaksi seksisme, pengkelas-kelasan dalam masyarakat (*classism*), dan rasisme, serta berusaha untuk menghilangkan segala macam tekanan.
- c. Feminis Lesbian, memercayai heteroseksisme merupakan bagian dari tekanan kepada wanita.
- d. Feminis Trans-nasional atau Feminis Global, berfokus untuk menyatukan pengalaman-pengalaman dan eksploitasi terhadap wanita di seluruh dunia.

Terapi feminis juga berupaya untuk menumpas perspektif peran konvensional terhadap gender. Contohnya perspektif bahwa laki-laki tercipta untuk menjadi kuat dan mandiri tanpa boleh menunjukkan kelemahan dan kerapuhan. Sebaliknya, perempuan tercipta untuk butuh dilindungi, lemah, tidak berdaya, dan tidak cocok untuk bekerja di luar rumah.

2. Sejarah Terapi Feminis

Terapi feminis lahir diawali karena adanya gerakan feminisme pada akhir tahun 1800-an. Tidak ada satu tokoh spesifik yang teridentifikasi sebagai pencetus pengembangan terapi feminis.³³ Gerakan feminis muncul ke permukaan untuk membela hak perempuan serta menyadarkan perempuan atas hak dan kemampuannya, yang mana pada saat itu perempuan diposisikan sebagai lapisan masyarakat bawah sehingga perendahan kultural perempuan terjadi.³⁴

³² Carolyn Zebre Enns, *Gestalt Therapy and Feminist Therapy a Proposal Integration*, *Journal of Counseling and Development* 66 (2004): 93–95.

³³ Gerald Corey, *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*, 10th ed. (Canada: Cengage Learning, 2017), 340.

³⁴ John McLeod, *Pengantar Konseling Teori & Studi Kasus* (Jakarta: Kencana Prenada Media, 2006), 230.

Perempuan hanya dianggap sebagai alat dalam industri perbudakan seks, benar-benar hilang nilai-nilai kemanusiaan perempuan pada saat itu.³⁵ Hal tersebut terjadi karena dominasi laki-laki dalam tatanan masyarakat sangat tinggi. Sehingga terciptalah sistem patriarki yang membuat perempuan mengalami diskriminasi, marginalisasi, kekerasan, pelecehan, dan lain-lain.³⁶

Untuk hidup dengan hak & kewajiban penuh dan terhindar dari ketidakadilan sosial, perempuan perlu untuk menjadi mandiri dengan memanfaatkan kemampuan yang ada dalam diri dan perempuan perlu menyadari semua potensi, bakat serta minatnya.³⁷ Dengan begitu maka perempuan mampu menumpas sistem patriarki dan perempuan mampu melakukan pekerjaan di luar rumah, membangun bisnis, bahkan menjadi pemimpin.³⁸ Namun, tentunya penumpasan sistem patriarki tidak semudah itu membuahkan hasil yang memuaskan.

Tibalah di tahun 1960-an, terjadi ledakan perkembangan terapi feminis. Sebab, banyak para perempuan yang berani menyuarakan pikiran mereka mengenai sistem patriarki. Para perempuan bersatu untuk berbagi pengalaman dan persepsi yang mampu memberi kekuatan satu sama lain. Hingga akhirnya, terciptalah kekuatan sosial yang sedikit demi sedikit berhasil menumpas sistem patriarki di tatanan masyarakat yang ditandai dengan banyaknya dibangun pusat penampungan perempuan korban kekerasan, pusat krisis pemerkosaan dan kesehatan reproduksi perempuan.³⁹

³⁵ Louise Brown, *Sex Slaves The Trafficking Women in Asia* (London: Virago, 2001), 4.

³⁶ Jacob Daan Engel, "Model Logo Konseling Dengan Pendekatan Feminis Menyikapi Harga Diri Spiritual Rendah Perempuan Korban Perdagangan Orang," *Palastren* 12, no. 1 (2019): 296.

³⁷ *Ibid.*, 295.

³⁸ George Ritzer, *Teori Sosiologi Modern*, 7th ed. (Jakarta: Prenada Media Group, 2014). 383.

³⁹ Corey, *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*, 340.

Perkembangan terapi feminis seiring berjalannya waktu berjalan semakin pesat. Saat tahun 1980-an terapi feminis semakin beragam dan memiliki fokus masalah yang spesifik. Seperti *body image*, diskriminasi dalam hubungan, gangguan makan, pelecehan seksual, dan lainnya yang bersinggungan dengan kekerasan seksual.⁴⁰ Dari sinilah terapi feminis mulai nampak *unisex*, maksudnya berlaku tidak hanya untuk perempuan tetapi juga laki-laki. Artinya, siapapun yang mengalami ketidakadilan sosial dapat memanfaatkan terapi feminis dalam penanganannya.

3. Tujuan Konseling dengan Terapi Feminis

Secara umum tujuan konseling dengan terapi feminis yaitu memperjuangkan kaum perempuan dan kepedulian terhadap hak-hak asasi manusia.⁴¹ Namun, terdapat pula tujuan khusus yang lebih spesifik dan universal. Beberapa tujuan tersebut menurut Whalen et al. sebagai berikut:⁴²

- a. Mengupayakan pemberdayaan diri, menghargai diri, mengusahakan untuk melakukan perubahan yangmana tidak hanya sekedar melakukan penyesuaian, mengupayakan kesetaraan, menerapkan *self-murturance* (peduli diri), adaptif dengan perubahan sosial, dan menyeimbangkan independensi dan interpendensi. Maksud dari independensi ialah keadaan dimana individu tidak terikat dengan pihak manapun, sedangkan interpendensi ialah kebalikan dari independensi.
- b. Membantu individu untuk memiliki pandangan terhadap diri sebagai pihak yang mampu menyeimbangkan diri dalam urusan mengusahakan kepentingan dirinya dan kepentingan orang lain.

⁴⁰ Ibid, 341.

⁴¹ Ade Nurzaman, *Feminist Therapy Islam sebagai Alternatif Menangani Korban Kekerasan dalam Rumah Tangga*, *Komunika* 11, no. 1 (Januari-Juni 2017): 25.

⁴² Jacob Daan Engel, *Model Logo Konseling dengan Pendekatan Feminis Menyikapi Harga Diri Spiritual Rendah Perempuan Korban Perdagangan Orang*, *Palastren* 12, No. 1 (Juni, 2019): 296–297.

- c. Melenyapkan seksisme (tindakan penghinaan golongan) dan segala bentuk diskriminasi (tindakan perbedaan golongan karena kepentingan tertentu) serta segala bentuk penindasan lainnya dalam kehidupan bermasyarakat. Konseling feminis berusaha untuk menciptakan perubahan baik terhadap konseli secara individu maupun terhadap masyarakat luas.

Lebih khususnya, terapi feminis menurut Klein, Stardivant, dan Enns sebagai berikut:

- a. Penghilangan gejala (*symptom removal*)
Tujuan ini adalah tujuan konseling konvensional, namun masih dapat digunakan juga dalam konseling feminis dengan catatan tidak mengganggu pertumbuhan dan perkembangan konseli.
- b. Peningkatan harga diri (*self-esteem*)
Self-esteem adalah penilaian individu maupun orang lain terhadap dirinya yang meliputi keahlian, kemampuan, dan hubungan sosialnya. *Self-esteem* yang tinggi membuat individu lebih menghargai dirinya dan menganggap dirinya layak atas banyak hal. Sebaliknya, *Self-esteem* yang rendah membuat individu lebih merendahkan dirinya dan menganggap dirinya tidak layak atas banyak hal.⁴³ Dalam terapi feminis, *self-esteem* lebih difokuskan pada penilaian orang lain terhadap diri konseli. Konseli dilatih untuk tidak menggantungkan diri berdasarkan anggapan orang lain tentang dirinya. Melainkan, lebih baik berdasarkan pikiran dan perasaan pribadinya. Lebih konkritnya, konseli melakukan suatu kegiatan berdasarkan kriteria yang dibuatnya sendiri dan tidak terlalu memikirkan apa yang orang lain katakan untuk menentukan bagaimana konseli bertindak.
- c. Peningkatan hubungan interpersonal

⁴³ Ahmed M. Abdel-Khalek, *Introduction to the Psychology of Self-Esteem*, (2017): 2-3.

Hubungan interpersonal adalah interaksi individu dengan individu lain dan seiring berjalannya waktu individu membangun hubungan ini hanya kepada orang-orang yang sama-sama dapat membantu dalam proses mencapai tujuan.⁴⁴ Kemudian, hubungan interpersonal yang diharapkan dalam terapi feminis ialah hubungan yang lebih ekspresif, fasilitatif, dan peduli dengan orang lain tanpa mengorbankan kebutuhan diri sendiri. Untuk itu, konseli akan didorong supaya bersikap lebih asertif dalam ranah interpersonal.

d. Citra tubuh (*Body image*)

Citra tubuh adalah bagaimana individu berpikir, merasa, dan berperilaku terhadap penampilan atau tubuhnya yang mana biasanya indikator pengukurannya berdasarkan ukuran, evaluasi daya tarik, dan emosi yang terkait dengan bentuk dan ukuran tubuh. Citra tubuh yang positif akan membawa individu ke banyak hal positif karena tandanya ia telah mencapai kepuasan terhadap penampilannya, dan sebaliknya.⁴⁵ Tujuan awalnya ini didasarkan atas anggapan masyarakat yang memandang bahwa wanita haruslah memiliki kemenarikan fisik untuk dapat menghibur laki-laki. Namun, seiring berjalannya modernisasi laki-laki pun juga dituntut demikian. Untuk itu, terapi feminis berusaha membantu individu menerima keadaan fisik dan seksualitasnya dan tidak memakai standar orang lain dalam melakukan penilaian terhadap dirinya.

e. Memiliki perhatian terhadap perbedaan (*attention to diversity*)

Tujuan ini cenderung mengarah kepada penghargaan terhadap perbedaan budaya yang melatarbelakangi

⁴⁴ Edward Orehek, Amanda L Forest, and Nicole Barbaro, *A People-as-Means Approach to Interpersonal Relationships, Association for Psychological Science* (2018): 1.

⁴⁵ Nur Hasmalawati, *Pengaruh Citra Tubuh Dan Perilaku Makan Terhadap Penerimaan Diri Pada Wanita, Jurnal Psikoislamedia* 2, no. 2 (2017): 109–110.

konseli maupun individu lainnya. Setiap individu berasal dari latar belakang pengalaman budaya, bahasa, ekonomi, dan orientasi seksual yang berbeda sehingga memengaruhi kehidupan yang terbentuk dalam diri.

- f. Memiliki kesadaran politik dan melakukan aksi sosial
Kesadaran politik akan membawa individu sadar akan pentingnya memiliki kekuasaan untuk dapat bertahan dalam masyarakat dan mewujudkan kepentingan bersama. Aksi sosial akan melengkapinya karena aksi sosial menekankan pada usaha untuk membantu masyarakat menuju kebaikan dan jalan terang.

Inti dari tujuan konseling dengan terapi feminis ialah membantu konseli perempuan maupun konseli laki-laki supaya mengenali, menuntut, serta mendapatkan kekuatan yang tersimpan dalam diri mereka. Didapatkannya kekuatan dalam diri akan membantu konseli untuk mencapai pemberdayaan diri, yangmana pemberdayaan ialah tujuan jangka panjang dari terapi feminis. Selain itu, apabila individu telah mengenali dan mendapatkan kekuatannya maka terbentuklah konsep diri⁴⁶ yang akan membantu individu benar-benar mengenali dirinya, sehingga individu mudah untuk memfilter antara pengaruh yang baik dan pengaruh buruk untuk dirinya .

4. Teknik Terapi Feminis

Terapi feminis yang memiliki fokus pada banyak permasalahan spesifik memiliki banyak teknik dan strategi dalam mencapai tujuan terapi sebagai berikut:

- a. Pemberdayaan (*empowerment*)

Pendekatan feminis sangat berusaha untuk memberdayakan konseli supaya menjadi individu yang mandiri dan memiliki partisipasi yangimbang dalam tatanan masyarakat. Pemberdayaan dilakukan dengan berpatok kuat pada prinsip egaliter dan kolaborasi

⁴⁶ Siti Hariti Sastriyani, *Women in Public Sector* (Yogyakarta: Tiara Wacana, 2008), 103.

antara konselor dan konseli. penerapan teknik ini diawali dengan menjelaskan bagaimana terapi bekerja sehingga konseli memiliki pemahaman mengenai arah, durasi, dan prosedur dari terapi yang diterapkan pada dirinya. Untuk menumbuhkan kedayaan pada diri konseli, konselor dapat menggali maupun bertanya kepada konseli mengenai hal paling dapat diandalkan dari dirinya saat ini. Sehingga konseli dapat menyadari kekuatan yang dimilikinya.⁴⁷

b. Keterbukaan (self-disclosure)

Ditujukan pada hubungan timbal-balik antara konselor dengan konseli dalam proses konseling untuk membangun hubungan.⁴⁸ Timbal balik berupa pengungkapan diri masing-masing tujuannya untuk menyamakan pengalaman, sarana modeling, mendayakan konseli, dan menyepakati tujuan konseling. Konselor terlibat dalam proses *self-disclosure* hanya saat dibutuhkan saja dalam proses konseling. pengungkapan diri dilakukan untuk menguak sisi tersembunyi konseli.⁴⁹

c. Analisis peran gender atau identitas sosial

Adanya aturan baku yang beragam mengenai peran gender dalam berbagai budaya masyarakat yang telah terbentuk sejak zaman nenek moyang memengaruhi nilai, pikiran, dan perilaku individu, khususnya konseli. Identitas individu terbentuk dari budaya yang mendominasi dalam lingkungan hidupnya selama ia tinggal. Analisis peran gender dan identitas sosial didapat ketika individu mulai menerima dan mengidentifikasi pesan sosial dari lingkungannya tentang bagaimana harusnya perempuan dan laki-laki bersikap sebaik-baiknya.

⁴⁷ Laura S. Brown, *Feminist Therapy* (Washington DC: American Psychological Association, 2010), .

⁴⁸ Muhammad Rachdian Al-Aziz, *Fenomena Self-Disclosure Dalam Penggunaan Platform Media Sosial* 3, no. 1 (2021): 122.

⁴⁹ Corey, *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*, 349-350.

Diketahuinya tentang budaya yang mendominasi konseli akan memudahkan konselor dalam mengeksplorasi dampak psikologis konseli atas ekspektasi peran gender dari budayanya. Maka dengan kata lain, teknik ini akan membantu konselor dalam tahap *assesment* dan untuk dijadikan dasar dalam membuat alternatif keputusan tentang peran gender yang sesuai dengan keadaan konseli.

Penerapan teknik ini dapat diawali dengan bertanya kepada konseli mengenai hal-hal yang berkaitan dengan ras/ etnis, kehidupan kesehariannya, hubungan dengan orangtuanya, teman sebayanya, dan masyarakat di tempat ia tinggal. Konselor dapat juga menjelaskan mengenai perbedaan ekspektasi tentang citra tubuh (*body image*) yang dimiliki oleh perempuan dan laki-laki dalam lingkup berbagai budaya. Tujuannya ialah supaya konseli memiliki pandangan bahwa tidak semua budaya menolak *body image* yang dimilikinya. Hal ini memberi penawaran kepada konseli tentang apa yang ingin dipercayai dalam pikirannya. Apakah konseli percaya bahwa *body imagenya* selalu membawanya dalam keadaan tertindas atau malah sebaliknya yang percaya bahwa *body image* yang dimilikinya adalah sebuah keunikan dan setiap orang lain memiliki hak untuk suka atau tidak suka akan hal tersebut. Karena suka dan tidak suka itu relatif, asal masih dalam taraf dapat hidup berdampingan penuh toleransi tidaklah masalah.⁵⁰ Setelah konseli memilih salah satu hal yang ingin dipercayainya, konselor dan konseli membangun dan mengimplementasikan hal tersebut untuk membuat perubahan baik pada diri konseli maupun masyarakat.

d. Intervensi peran gender.

Konselor memberi konseli pemahaman mengenai perbedaan peran laki-laki dan perempuan. Teknik ini bertujuan untuk memberi konseli pemahaman bahwa isu

⁵⁰ Ibid, 351.

sosial atau ekspektasi masyarakat tentang perempuan dan laki-laki memiliki pengaruh besar atas masalahnya. Misalnya, masalah yang dialami adalah depresi karena memiliki rambut kribu. Maka, tidak sepenuhnya depresi datang karena keadaan diri tapi berkemungkinan besar bahwa depresi datang karena tuntutan gender yang ada dalam masyarakat terhadap dirinya. Teknik ini menuntut konselor untuk mampu membuat konseli memiliki pikiran yang positif terhadap individu lain yang memiliki rambut kribu.⁵¹ Jika diimplementasikan ke luar gender, teknik ini menjelaskan bagaimana ikut campur konselor dalam menentukan apa yang perlu dilakukan konseli untuk terentah dari diskriminasi yang menindasnya.

e. Analisis kekuatan (*Power Analysis*)

Teknik ini membantu konseli mengenali dan mengembangkan kekuatan yang ada dalam dirinya. Kekuatan tersebut nantinya akan menjadi senjata untuk melawan ekspektasi peran gender yang menghalangi konseli untuk mengembangkan kekuatan yang dimilikinya. Ditemukannya kekuatan dalam diri oleh konseli membuat konseli terhindar dari isu *self-esteem* sehingga konseli lebih menghargai diri dan kembali mendapatkan kepercayaan diri yang sesuai dengan kepribadiannya. Pada akhirnya, konseli akan lebih mudah untuk menyusun tujuan dan lebih mandiri untuk ke depannya.⁵²

f. Biblioterapi.

Konselor memanfaatkan media visual maupun audio-visual seperti novel, komik, autobiografi, buku bacaan lain, buku panduan, film, video pembelajaran, dsb. sebagai bahan terapeutik dalam proses konseling. Tentunya media yang diberikan kepada konseli

⁵¹ Viayu Octavia, *Feminisme Therapy*, 2014, <https://id.scribd.com/doc/250844501/34792285-Feminisme-Therapy>.

⁵² Corey, *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*, 351.

bersinggungan dengan masalahnya, tujuannya supaya konseli mendapatkan pemahaman baru mengenai masalah dan jalan keluar atas masalahnya. Selain itu, media yang diberikan konselor diharapkan dapat mendorong konseli untuk semakin mengembangkan kekuatan yang dimilikinya sehingga konseli lebih berdaya.⁵³

g. Latihan asertif

Konselor membantu konseli untuk berani menyatakan suara dalam rangka kesadaran atas hak-hak pribadinya setelah ia melakukan kewajiban dan membantu konseli untuk mengubah keyakinan menyimpang yang memengaruhi perilakunya. Latihan asertif membuat konseli memiliki lebih banyak kesempatan untuk meningkatkan kekuatan dan kemampuan dalam dirinya. Namun, perlu diperhatikan oleh konselor & konseli kapan bersikap asertif di tempat & waktu yang tepat sesuai budaya konseli dan perlu diketahui perbedaan antara menjadi tegas dengan agresif. Sehingga, konseli berkemungkinan untuk meningkatkan kekuatannya dan konseli mampu melakukan perubahan dalam kehidupan kesehariannya. Konselor dan konseli juga perlu mengevaluasi dan mengantisipasi konsekuensi negatif dari sikap asertif yang telah dilakukan.⁵⁴

h. *Reframing & relabeling*

Teknik *reframing* bertujuan untuk meringkai kembali pikiran yang irasional menuju ke pikiran yang rasional.⁵⁵ Teknik ini membantu konseli untuk memiliki berbagai perspektif pemahaman dan keyakinan mengenai anggapan bahwa masalahnya banyak dipengaruhi oleh tekanan sosial (*social pressure*) dan

⁵³ Ibid, 351.

⁵⁴ Ibid, 351.

⁵⁵ Stephen Palmer, *Konseling Dan Psikoterapi* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2010), 99.

tidak semata-mata berasal dari dirinya. Teknik *relabeling* berusaha mendorong konseli untuk mengubah *label* yang telah lama melekat pada dirinya,⁵⁶ misal *label* yang menyatakan bahwa konseli jelek karena rambutnya keriting, maka konseli sendiri mengubahnya menjadi aku yang memiliki rambut keriting itu termasuk salah satu jajaran orang yang *iconic*.

i. *Group work*

Konselor memberi kesempatan pada konseli untuk masuk dalam sebuah kelompok yang memiliki latar belakang permasalahan yang sejenis untuk berbagi kisah hidupnya dengan yang lain dan mendapatkan serta menciptakan *support system*. Konseli diharapkan memperoleh kesempatan untuk dapat menjadi individu yang berbeda dari sebelumnya, sesuai tujuan perubahan yang ditetapkan dalam proses konseling. Hal ini dilakukan pada akhir sesi konseling individual.⁵⁷

j. *Social action*

Konseli didorong terlibat dalam aktivitas pemberdayaan perempuan, aktif di komunitas pendidikan dengan latar belakang isu gender, dan berkontribusi dengan menuliskan pengalaman hidupnya untuk bisa dibaca oleh orang lain.⁵⁸ Terlibatnya konseli dalam aktivitas sosial dapat menumbuhkan semangat dan membantunya dalam melihat hubungan antara masalah yang pernah ia alami dengan konteks sosial-politik di tempatnya melakukan aksi sosial. Selain itu, *social action* akan membantu konseli dalam meningkatkan kekuatan serta kepercayaan dirinya.⁵⁹

⁵⁶ Ibid, 352.

⁵⁷ Ibid, 352.

⁵⁸ Ade Nurzaman, *Feminist Therapy Islam sebagai Alternatif Menangani Korban Kekerasan dalam Rumah Tangga*, *Komunika* 11, No. 1 (Januari-Juni 2017): 27-28.

⁵⁹ Corey, *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*, 352-353.

B. *People Pleasing*

1. Pengertian *People Pleasing*

People pleasing adalah sebutan bagi sikap seseorang yang kapanpun dan dimanapun selalu berusaha untuk menyenangkan orang di sekitarnya serta memiliki kecenderungan melakukan hal apapun untuk membuat orang di sekitarnya tidak kecewa terhadap dirinya. Tentunya sikap ini mendorong seseorang untuk menomorsatukan kepentingan orang lain di atas kepentingannya. Pemilik sikap *people pleasing* disebut dengan *people pleaser*.⁶⁰

2. Gejala *People Pleasing*

Sikap *people pleasing* tumbuh pada individu yang selalu menempatkan kepentingan orang lain di atas kepentingannya dalam banyak keadaan. Mereka merasa memiliki tuntutan untuk dapat memberikan banyak kontribusi pada kehidupan orang lain. Sumber kekuatan dan kelemahan mereka berasal dari pengakuan dan pelabelan orang lain terhadap dirinya. Kebutuhan untuk dapat diterima orang lain adalah kebutuhan terbersarnya. Sulit bagi *people pleaser* untuk mendapatkan motivasi internal. Tidak jarang hal tersebut membuat *people pleaser* sering mengalami tidak percaya diri, tidak berharga, tidak berguna, tidak *worth it*, bingung,⁶¹ rendah diri karena memiliki *self-esteem* yang rendah.⁶² Perlu dinote kembali, *people pleaser* memiliki kebutuhan yang tinggi atas pengakuan dan penerimaan orang lain terhadap dirinya. Mereka merasa aman, percaya diri dan berharga ketika telah mendapatkan hal tersebut.

Gejala paling nampak ialah sulitnya berkata “tidak” atas permintaan orang lain. Saking sulitnya, tidak jarang *people*

⁶⁰ Desy Wee, *Tegas Membangun Batas*, ed. Agni, Pertama. (Jakarta: Laksana, 2021), 34-35.

⁶¹ Devisi Sosial BEM FPPsi UM, “People-Pleaser,” *BEM FPPsi UM*, last modified 2020, accessed December 23, 2021, <http://bem.fppsi.um.ac.id/index.php/2020/07/27/people-peaser/>.

⁶² Wee, *Tegas Membangun Batas*, 35.

pleaser memanipulatif dirinya sendiri untuk dapat menerima permintaan orang lain yangmana sesungguhnya mereka berat hati untuk melakukannya. Mereka tidak peduli meskipun permintaan orang lain tersebut membawa banyak kerugian pada dirinya.⁶³ Seorang *people pleaser* sangat menghindari konflik dan keterasingan, sehingga dirinya cenderung mudah menyetujui opini publik meskipun dirinya memiliki opini pribadi yang bertentangan dengan opini yang ada. Mereka lebih memilih untuk menyimpan opini pribadinya tanpa menyuarakannya.⁶⁴ Banyak yang menganggap *people pleaser* tidak memiliki pendirian, sulit membuat keputusan, bahkan ada juga yang menganggap bahwa *people pleaser* tidak dapat berpendapat.

People pleaser sangat memedulikan anggapan dan apa yang dikatakan orang lain terhadapnya. Hal tersebut tentunya membuat dirinya takut untuk mengekspresikan sebagaimana jati dirinya yang asli. Mereka takut dianggap aneh karena perilaku yang tidak lazim seperti orang pada umumnya, meskipun perilaku tersebut nantinya akan membawa banyak perubahan baik bagi banyak orang. Mereka lebih memilih untuk menahan tidak berperilaku seperti yang dikehendakinya dan mereka memilih untuk berperilaku sesuai harapan orang lain. Seringnya berusaha untuk memenuhi harapan orang lain, membuat *people pleaser* tidak memahami apa yang sebenarnya diinginkan dan rasakan. Seiring berjalannya waktu mereka kehilangan dirinya. mereka terlalu sibuk terhadap pikiran dan perasaan orang lain. Bahkan, menjadi hal yang lazim dilakukan *people pleaser* meminta maaf pada sesuatu yang sebenarnya bukan kesalahannya. Dan tentunya, mengalah merupakan makanan sehari-hari mereka. Menurut *people pleaser*, mereka layak untuk dicintai, disayangi, dan dihargai ketika sudah banyak berkorban dan memberikan segala yang mereka miliki kepada orang lain. Padahal, belum tentu orang lain akan

⁶³ UM, "People-Pleaser."

⁶⁴ Wee, *Tegas Membangun Batas*, 35.

memberikan timbal balik yang setimpal dengan apa yang telah dilakukannya.⁶⁵

People pleaser memiliki prinsip destruktif dalam pikirannya, yaitu:⁶⁶

- a. Aku harus selalu melakukan apa yang orang lain inginkan, harapkan, dan butuhkan dariku
- b. Aku harus menjaga dan melindungi setiap orang di sekitarku baik ketika mereka memintanya atau tidak
- c. Aku harus selalu mendengarkan masalah orang lain dan mencoba yang terbaik dalam membantu menyelesaikan masalah mereka
- d. Aku harus selalu menjadi baik dan tidak melukai perasaan orang lain
- e. Aku harus selalu mendahulukan kepentingan orang lain
- f. Aku tidak boleh berkata “tidak” atas permintaan orang lain yang diajukan kepadaku
- g. Aku tidak boleh mengecewakan orang lain
- h. Aku harus selalu nampak senang, ceria, dan tidak boleh menunjukkan emosi negatif di depan orang lain
- i. Aku harus selalu berusaha menyenangkan orang lain sehingga mereka tidak bersedih
- j. Aku tidak boleh membebani orang lain karena masalah yang kumiliki

Gejala-gejala yang dimiliki *people pleaser* akan menjadi pedang bermata dua yang sangat tajam ketika berada di hubungan yang *toxic*, karena mereka akan mudah untuk memaafkan hal yang tidak seharusnya, menoleransi kesalahan, merasa bersalah karena telah menyakiti orang lain ketika mereka menunjukkan perlawanan, dan menuntut diri untuk selalu membuat orang lain bahagia di sekitarnya.

People pleaser di masa anak-anak biasanya telah dijejali banyak pemahaman yang sampai tertanam dalam dirinya bahwa dirinya memiliki keharusan untuk hidup sesuai apa

⁶⁵ Ibid, 35-36.

⁶⁶ Harriet B. Braiker, *The Disease to Please - Curing the People-Pleasing Syndrome* (New York: McGraw-Hill, 2001), 199.

yang diharapkan orangtua atau pengasuhnya. Di sisi lain, didukung pula dengan respon dari orangtua atau pengasuhnya yang akan menunjukkan pemberian jarak pada anak ketika si anak tidak menjalankan atau berperilaku sesuai harapan orangtua atau pengasuh. Pemberian jarak yang dimaksud ialah seperti pengurangan pemberian atensi, pemberian hukuman, pengurangan dukungan dan kasih sayang, dll. Tentunya, di fase pemberian jarak tersebut anak merasakan perbedaan yang ada. Dan anak merasa bahwa posisinya sedang terancam. Untuk itu, dalam rangka menciptakan posisi yang aman, anak berusaha untuk selalu hidup sesuai dengan harapan dan apa yang diinginkan orangtua atau pengasuhnya. Pola pikir untuk menjadi seperti yang diharapkan dan diinginkan orangtua untuk bertahan hidup pun terbentuk dalam diri anak dan dibawanya hingga dewasa.⁶⁷

Ketika pola pikir tersebut terbawa sampai ke fase dewasa, tidak menutup kemungkinan individu akan memiliki keyakinan *the seven deadly shoulds* seperti yang diungkapkan Harriet B. dalam bukunya, yaitu⁶⁸

- a. Orang lain harus mengapresiasi dan mencintaiku atas semua hal yang aku lakukan terhadap mereka
- b. Orang lain harus selalu menyukai dan mengakuiku atas kerja keras yang telah aku lakukan untuk menyenangkan mereka
- c. Orang lain tidak seharusnya menolak atau mengkritikku karena aku telah berusaha dengan keras untuk hidup seperti yang mereka harapkan
- d. Orang lain harus baik dan peduli kepadaku karena aku sudah baik dan peduli kepada mereka
- e. Orang lain tidak seharusnya melukaiku atau memperlakukanku tidak adil karena aku sudah baik kepada mereka

⁶⁷ Wee, *Tegas Membangun Batas*, 37.

⁶⁸ Braiker, *The Disease to Please - Curing the People-Pleasing syndrome*, 202-203.

- f. Orang lain tidak seharusnya meninggalkanku karena mereka sudah aku buat untuk selalu membutuhkanku
- g. Orang lain tidak seharusnya marah kepadaku karena aku telah selalu menjaga jarak dari konflik, kemarahan, dan penyangkalan terhadap mereka.

Tertanamnya pola pikir di atas membuat individu melakukan hal baik bukan karena mereka ingin melakukannya untuk diri sendiri, melainkan karena ingin mendapatkan balasan setimpal dari orang lain. Kasus nyata yang sering kita temukan ialah ketika terdapat seorang anak ditanya tentang alasan kenapa harus menjadi juara 1 (sukses), jawaban umumnya adalah “*karena saya ingin membahagiakan kedua orang tua saya*”. Jawaban tersebut mengisyaratkan bahwa si anak sebenarnya belajar bukan untuk dirinya sendiri, melainkan untuk memenuhi ekspektasi orang tuanya. Bahkan, mungkin tidak hanya untuk memenuhi ekspektasi dan tuntutan orang tuanya, namun dapat juga takut akan ekspektasi teman-temannya maupun keluarga besarnya.

Penyebab lain dari timbulnya sikap *people pleasing* dapat timbul dari keadaan sulit di masa anak-anak. Individu yang memiliki tingkat ekonomi di bawah rata-rata atau individu yang berada dalam asuhan *single parent*, orang tua yang sibuk bekerja, mereka sejak masa anak-anak terbiasa untuk memahami keadaan dan situasi. Sehingga, mereka tertahan untuk mengungkapkan apa yang sebenarnya ada dalam dirinya. Di umur yang masih muda mereka telah dituntut untuk tidak menambah beban hidup keluarganya serta menjaga perasaan orang lain dengan berusaha keras untuk menerima dan memahami keadaan.

Kemudian, pengajaran moral dalam pendidikan kita yang berupa “*mendahulukan kepentingan orang lain di atas kepentingan pribadi*” tanpa syarat dan ketentuan secara tidak langsung memberikan pengaruh besar bagi individu menjadi *people pleaser*. Pengajaran moral sebenarnya bagus untuk disampaikan dan dijadikan salah satu pedoman hidup.

Namun, pengajaran moral yang tidak memiliki takaran yang pas akan berubah menjadi penghajaran moral.⁶⁹

3. Prinsip dan Cara dalam Mengurangi Sikap *People Pleasing*

Prinsip paling utama yang mesti dipegang untuk mengurangi sikap *people pleasing* adalah dimiliki dan diberlakukannya *personal boundaries* (batasan pribadi), ialah penetapan aturan yang dibuat individu terhadap orang di sekitarnya mengenai perlakuan yang boleh dan tidak boleh dilakukan terhadap dirinya.⁷⁰ Individu yang telah menetapkan batasan pribadi mampu untuk menunjukkan hal-hal yang menurutnya dapat diterima dan tidak.⁷¹ Menetapkan batasan pribadi sama dengan menetapkan batasan toleransi. Batasan menentukan seperti apa kita dan seperti apa yang bukan kita.⁷² Jika ternyata terdapat hal-hal yang tidak dapat diterima, maka saatnya menunjukkan respon aktif berupa penolakan. Kemudian, ketika kita merasa kualahan dengan tanggung jawab yang dilimpahkan kepada kita, tandanya itulah saatnya dibutuhkan pembuatan *personal boundaries* dalam keseharian. Baik batasan di ranah mental, fisik, maupun spiritual untuk membantu kita memudahkan dalam membedakan mana yang menjadi tanggung jawab kita dan mana yang bukan.⁷³ *Penetapan personal boundaries* bukan berarti egois, melainkan demi melindungi ruang pribadi sehingga individu dapat menjalani hidup dengan nyaman, bebas, bahagia, nikmat dan sesuai nilai-nilai kebutuhan

⁶⁹ Ibid, 38.

⁷⁰ Neil J. Lavender & Alan A. Cavaola, *Impossible to Please How to Deal with Perfectionist Coworkers, Controlling Spouses, and Other Incredibly Critical People*, 1st edition. (Oakland: New Harbinger Publication, 2012), 60.

⁷¹ Wee, *Tegas Membangun Batas*, 62-63.

⁷² John Cloud & Henry Townsend, *Boundaries When to Say Yes When to Say No to Take Control of Your Life* (Michigan: Zondervan, 1992), 27.

⁷³ John Cloud & Henry Townsend, *Boundaries When to Say Yes When to Say No to Take Control of Your Life* (Michigan: Zondervan, 1992), 23.

individu tersebut. Menetapkan *personal boundaries* sama dengan memasang pintu di kamar, ada saatnya pintu kamar ditutup karena tidak ingin sembarangan orang masuk, dan ada saatnya pintu kamar dibuka yang menandakan siapapun boleh masuk.⁷⁴ Ketika individu tidak memasang pintu di kamarnya, maka artinya kapanpun dirinya memepersilakan siapapun masuk kamar seenaknya.

Individu yang telah menetapkan *personal boundaries* akan lebih menghargai diri (*self-esteem*) dan mengetahui hal yang terbaik untuk dirinya di masa kini maupun mendatang tanpa mudah terpengaruh oleh orang lain.⁷⁵ Dan memudahkan orang lain dalam menunjukkan sikap yang sesuai terhadapmu, sehingga tidak ada gesekan dalam diri maupun orang lain. Namun perlu diingat, ketika kamu telah menetapkan batasan orang lain untuk dirimu, maka kamu juga harus menghargai batasan orang lain yang ditetapkan untukmu. Sehingga masing-masing individu memperoleh haknya dan dapat dengan damai hidup berdampingan. Jika individu telah bertindak sesuai batasan yang orang lain tetapkan terhadapnya namun orang lain tersebut berkali-kali bertindak sebaliknya, maka individu tersebut disarankan untuk mempertimbangkan segera menjaga jarak hubungan untuk mencegah konflik emosional dan psikologi yang lebih dalam.⁷⁶ Sehingga individu terhindar dari hubungan toksik.

Namun, terkadang kehidupan memaksamu berada di hubungan toksik, maka imbangi hal tersebut dengan mencari lebih banyak hubungan yang tidak toksik. Sehingga, ketoksikan yang ada tidak menggerogoti diri dan kamu masih tetap memiliki penetralisir racun serta kamu tidak menjadi pribadi yang toksik untuk orang lain. Sebelumnya, perlu dijawab satu pertanyaan ini untuk mengetahui apakah sedang berada di hubungan yang toksik atau tidak,

⁷⁴ Wee, *Tegas Membangun Batas*, 61-63.

⁷⁵ *Ibid*, 66-67.

⁷⁶ *Ibid*, 74.

“Apakah dia/mereka selalu menjadikanmu tempat pembuangan emosi negatifnya untuk membuang konflik dan frustrasi terhadap orang lain?”

Lebih detailnya, perlu diketahui tanda-tanda terjebak ke dalam hubungan toksik dengan menjawab 10 pertanyaan berikut,

- a. Apakah kamu merasakan jika mereka menyukai apa adanya dirimu?
- b. Apakah kamu sepenuhnya menikmati waktu saat bersama dengan mereka?
- c. Apakah kamu mengusahakan dan menginginkan untuk mengabdikan waktu dengan mereka?
- d. Apakah kamu merasa berharga saat bersama mereka?
- e. Apakah mereka selalu ada saat kamu butuh?
- f. Apakah mereka benar-benar mendengarkan apa yang kamu ceritakan?
- g. Apakah kamu sepercaya itu menceritakan hal rahasia kepada mereka?
- h. Apakah kamu mengenali mereka seutuhnya?
- i. Apakah kamu memiliki keyakinan bahwa mereka tetap bersamamu meski kamu sedang berada di situasi baru?
- j. Apakah kamu bersemangat saat bersama mereka?

Jika 3 sampai 5 jawaban adalah “tidak”, maka kamu sedang berada dalam hubungan toksik.⁷⁷ Individu dianggap juga berada dalam hubungan toksik ketika lebih banyak hal negatif yang didapatkan daripada hal positifnya sehingga mencegah individu untuk mengembangkan diri, merusak harga diri, tidak mengenal diri, mengalami gangguan psikomatik.⁷⁸ Psikomatik adalah loro pikir sampe ngaruh ke fisik (cari jurnal internasional). Dan merasa ingin pergi tetapi tidak mampu, ingin membenci tapi tidak mampu.

Sebuah dambaan bagi individu dengan *people pleasing* dapat memberikan banyak kontribusi dalam lingkungannya, dicari-cari sarannya, bimbingannya, dan perspektifnya yang

⁷⁷ Ibid, 122-123.

⁷⁸ Ibid, 85-86.

bijaksana. Tidak hanya itu, menjadi individu yang dengan berani berbicara di depan umum, dapat mengondisikan keadaan, dan menjadi orang yang berbicara sesuai kebutuhan. Menjadi seseorang yang nyaman dengan dirinya meskipun saat di kelilingi orang lain, di berbagai situasi tanpa merasa takut orang lain akan menyukaimu atau tidak. Tanpa khawatir akan perspektif orang lain terhadapmu. Hidup tanpa *overthinking*, tanpa rasa bersalah, tanpa merasa bertanggungjawab atas perasaan orang lain dan tanpa ketidak nyamanan. Menjadi tegas dan baik terhadap diri sendiri dan orang lain. Sebuah angan yang indah bagi *people pleaser*. Tidak peduli sebagaimana tinggi tingkat *people pleasing* seseorang, jika *people pleaser* benar-benar mau melakukan perubahan maka pasti akan terjadi. Yang terpenting ialah bagaimana kesiapan *people pleaser* untuk membuat semua angan itu menjadi kenyataan untuk benar-benar terjadi.⁷⁹

Berikut ialah beberapa cara untuk mewujudkan angan tersebut:⁸⁰

a. Kenali perasaan dan keinginanmu

Mengenali perasaan akan membantu individu menggambarkan dengan jelas keinginannya, yangmana nantinya perasaan dan keinginan akan memengaruhi bagaimana individu berperilaku. Mengenali perasaan dan keinginan dengan baik akan mengarahkan individu pada pemilihan keputusan yang baik dalam penentuan perilaku yang akan dikeluarkan. Setelah mengenali perasaan, individu akan berpotensi dihadapkan dengan pilihan mengungkapkan/ tidak mengungkapkan perasaan secara verbal ke orang lain. Apabila individu memilih untuk mengungkapkan perasaannya, maka lebih baik individu mengungkapkan perasaannya

⁷⁹ Gazipura, *Not Nice Stop People Pleasing, Staying Silent & Feeling Guilty... And Start Speaking Up, Saying No, Asking Boldy, Unapologetically Being Yourself*, 34.

⁸⁰ Wee, *Tegas Membangun Batas*, 40-56.

dengan tidak menyalahkan orang lain. Melainkan lebih ke membuat orang lain mengetahui bagaimana perasaannya. Contohnya, pengungkapan perasaan berupa “*kamu membuatku takut*” lebih baik diganti dengan “*aku merasa takut saat ini*”. Itulah yang dimaksud pengungkapan perasaan yang dibuat dengan tujuan untuk tidak menyalahkan, tetapi berusaha untuk orang lain mengerti dan mengetahui perasaan kita.

Jika penyampaian perasaan dilakukan seperti yang dijelaskan di atas, maka keinginan juga perlu disampaikan. Cara penyampaian keinginan dilakukan dengan lugas, sopan, spesifik, jelas, dan terus terang. Tujuannya, supaya tidak ada kesalahpahaman antar pihak. Namun perlu diingat, setelah menyampaikan keinginan bukan berarti keinginan tersebut pasti akan terwujudkan oleh orang lain. Orang lain juga berhak untuk tidak selalu memenuhinya, dan kita harus siap dengan semua itu. Lalu apa sebenarnya untuk apa kita menyampaikan keinginan, tujuannya ialah:

- 1) Membuat orang lain tidak menebak-nebak apa yang sebenarnya kamu inginkan
 - 2) Melatihmu untuk lebih jujur dalam menyikapi sesuatu, sehingga terhindar dari pemendam emosi negatif
 - 3) Melatih bersikap tegas
 - 4) Memberi efek lega
 - 5) Mengefektifkan waktu karena telah menyampaikan keinginan dengan tegas, lugas, dan jelas sehingga terhindar dari kerumitan yang berbelit-belit
 - 6) Membuka kesempatan untuk berdiskusi dan bernegosiasi untuk memperoleh solusi yang menguntungkan kedua belah pihak.
- b. Berkata “tidak”

Seorang *people pleaser* yang sering merasa tidak enakan sulit sekali berkata “tidak” untuk orang lain. Mereka lebih memilih untuk berkata “ya” atas permintaan orang lain. Sepintas, berkata “ya” nampak

lebih tidak ribet di awal, namun berbeda jika sudah di belakang. *People pleaser* akan memiliki sedikit kesempatan untuk memperoleh apa yang sebenarnya diinginkan, sebab sudah banyak waktu mereka habiskan untuk membahagiakan orang lain.

Padahal sebenarnya berkata “tidak” saat berada di situasi yang membuatmu tidak nyaman bukanlah perkara sulit, jika disampaikan dengan baik-baik tanpa menyinggung orang lain. Berkata “tidak” ialah salah satu dari bentuk ketegasan dan pembentukan batasan. Mungkin pada awalnya orang di sekitar mereka akan terkejut dan kecewa atas perubahan sikap yang ada. Tapi tenang, semua itu hanya di awal, tak perlu risau dan khawatir berkepanjangan. Orang-orang di sekitar mereka telah dewasa, lambat laun mereka akan terbiasa akan ketegasan yang ditunjukkan. Dan ingat, kini kita telah dewasa. Kita berhak untuk membuat dan memilih secara pribadi jalur yang ingin kita lewati. Berikut tips dalam rangka mengatakan “tidak”

- 1) Bersikap tenang saat datang suatu permintaan kepadamu. Tidak perlu terburu-buru untuk segera memberikan jawaban “ya” atau “tidak”. Kamu bisa menjawabnya dengan “sementara, aku pertimbangkan terlebih dahulu” atau “oke baik, nanti aku kabari lagi”.
- 2) Setelah mengambil waktu untuk tenang, gunakan waktu tersebut untuk membuat keputusan yang sesuai dengan keadaan, situasi, bahkan keinginanmu dan kebutuhanmu. Buat keputusan secara rasional. Pikirkan konsekuensi jika kamu berkata “ya” atau “tidak”. Tanyakan pada diri sendiri apakah siap atas konsekuensi pada keputusan yang kamu ambil? Jika siap pada salah satu keputusan (ya/ tidak), pilih salah satu dan sampaikan kepada orang yang bersangkutan.

Karena sulitnya berkata “tidak” pada suatu hal, sehingga kata “ya” untuk menerima segala hal banyak

diucapkan. Pada akhirnya, *people pleaser* akan menanggung banyak tanggung jawab dan berpotensi kualahan serta tidak amanah dalam melaksanakan tanggung jawab tersebut, sebab mereka tidak mengetahui dan tidak menetapkan batasan pada diri mereka.

Dari sinilah mereka dianggap berpotensi masuk golongan orang-orang munafik. Sebagaimana hadis, dari Abu Hurairah radhiyallahu'anhu, bahwasannya Rasulullah shallahu'alaihi wasallam bersabda:

آيَةُ الْمُنْفِقِ ثَلَاثٌ إِذَا حَدَّثَ كَذَبَ وَعَدَّ أَخْلَفَ وَإِذَا أُؤْتِيَ حَنْ

*Tanda orang munafik itu tiga apabila ia berucap berdusta, jika membuat janji berdusta, dan jika dipercaya mengkhianati.*⁸¹

عَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ عَمْرٍو رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا، عَنِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: أَرْبَعٌ مَنْ كُنَّ فِيهِ كَانَتْ مُنَافِقًا، وَإِنْ كَانَتْ خَصْلَةٌ مِنْهُنَّ فِيهِ كَانَتْ فِيهِ خَصْلَةٌ مِنَ النِّفَاقِ حَتَّى يَدْعَهَا: مَنْ إِذَا حَدَّثَ كَذَبَ، وَإِذَا وَعَدَ أَخْلَفَ، وَإِذَا خَاصَمَ فَجَرَ، وَإِذَا عَاهَدَ غَدَرَ خَرَجَهُ

⁸¹ Shahih Bukhari, Kitab Iman, Bab Tanda-Tanda Orang Munafik, no. 33 dan Shahih Muslim, Kitab Iman, Bab Penjelasan Sifat-Sifat Orang Munafik, no. 59

Dari Abdullah bin Amr radhiyallahu 'anhu, dia berkata, "Rasulullah shallahu 'alaihi wasallam bersabda: "Barangsiapa tertanam dalam dirinya empat hal, maka ia benar-benar seorang munafik sejati, dan barangsiapa dalam dirinya terdapat salah satu dari empat hal, maka dalam dirinya tertanam satu kemunafikan sehingga ia meninggalkannya, (yaitu) (1) Apabila berbicara ia berdusta (2) Apabila membuat kesepakatan ia mengkhianati (3) Apabila berjanji ia mengingkari (4) Apabila berdebat ia tidak jujur." Namun di dalam hadits Sufyan disebutkan, "Barangsiapa dalam dirinya terdapat salah satu dari empat hal ini maka di dalam dirinya terdapat salah satu ciri kemunafikan."⁸²

Tidak menutup kemungkinan bagi *people pleaser* mengalami tanda kemunafikan yang lain seperti, jika berbicara ia dusta. Demi menjauhi ancaman sosial dari lingkungannya sehingga posisinya tidak aman, mereka berpotensi melakukan hal tersebut.

قَالَ أَنَسُ بْنُ عُمَرَ: إِنَّا نَدْخُلُ عَلَى سُلْطَانِنَا، فَنَقُولُ
لَهُمْ خِلَافَ مَا نَتَكَلَّمُ إِذَا خَرَجْنَا مِنْ عِنْدِهِمْ، قَالَ:

كُنَّا نَعُدُّهَا نِفَاقًا

Beberapa orang berkata kepada Ibnu Umar, "Dahulu, jika kami menemui penguasa kami, kami mengatakan sesuatu yang berbeda dengan apa yang kami katakan ketika kami telah meninggalkannya." Ibnu Umar radhiyallahu 'anhu berkata, "Yang demikian itu kami anggap sebagai kemunafikan."⁸³

⁸² Shahih Muslim 1/56

⁸³ Shahih Bukhari no. 7178

Perlu diketahui, kemunafikan kecil lama-kelamaan akan mengantarkan pada kemunafikan besar.⁸⁴ Mereka yang termasuk golongan orang munafik, apabila di hari kiamat akan mendapatkan azab yang paling keras⁸⁵, sebagaimana firman Allah

إِنَّ الْمُنْفِقِينَ فِي الدَّرَكِ الْأَسْفَلِ مِنَ النَّارِ وَلَنْ تَجِدَهُمْ
نَصِيرًا

*Sungguh, orang-orang munafik itu (ditempatkan) pada tingkatan yang paling bawah dari neraka. Dan kamu sekali-kali tidak akan mendapat seorang penolong pun bagi mereka.*⁸⁶

- c. Berkata “maaf” untuk hal yang memang itu kesalahanmu

Kata maaf merupakan salah satu *magic word* selain terima kasih dan tolong. Ada 2 macam jenis kata maaf yaitu:

- 1) Maaf yang benar-benar tulus dari hati karena telah melakukan kesalahan.
- 2) Maaf sebagai pemanis untuk meredakan keadaan.

Pada bahasan kali ini, kata maaf yang dimaksud ialah jenis yang pertama. Cukup akui kesalahan yang sudah diperbuat dan katakan “maaf” pada orang yang bersangkutan, tidak perlu berlebihan. Tidak perlu meminta maaf atas kesalahan orang lain. Sebab, itu berarti memberikan perlindungan pada pelaku kesalahan yang sebenarnya dan itu beresiko membuat pelaku melepas tanggung jawab atas kesalahan yang telah dilakukan.

Jenis kata “maaf” kedua yang sebagai pemanis sebenarnya boeh-boleh saja dikatakan, asalkan masih

⁸⁴ Nur Muslikhatun Nisak & Doni Septi, *Buku Ajar Al-Qur'an Dan Hadist* (Sidoarjo: Umsida Press, 2020), 118.

⁸⁵ Ibid, 108.

⁸⁶ QS. an-Nisa: 145

dalam ambang batas wajar. Kata “maaf” sebagai pemanis memiliki 3 tujuan:

- 1) Untuk meminta izin atau menunjukkan kepermisian. Misalnya, “Maaf Mbak, boleh saya ambil bulu mata yang jatuh di pipi Mbak?”
 - 2) Untuk memperhalus perintah. Misalnya, “Maaf Pak, bisa cek suhu tubuh terlebih dahulu sebelum masuk mall.”
 - 3) Untuk menolak permintaan. Misalnya, “Maaf Adik, mainan di *happy meal* nya tidak bisa *request*, pemilihan mainan dilakukan secara *random*”. Tujuan maaf yang ini dapat digunakan bagi *people pleaser* yang masih dalam tahap awal berlatih untuk menolak permintaan orang lain. Tapi tetap perlu diingat, penggunaan dilakukan sewajarnya.
- d. Berhenti menuntut diri untuk membahagiakan semua orang

Perasaan tidak tega seringkali membuat *people pleaser* terjebak ke dalam kedilemaan. Dilema untuk memutuskan apakah harus memenuhi atau menolak permintaan orang lain supaya menimbulkan kebahagiaan, bukan kekecewaan. Alih-alih berusaha membuat orang lain bahagia dengan memenuhi permintaannya, banyak berkorban, dan beranggapan dengan membantu orang lain diri sendiri pun bahagia. Sayangnya, kehidupan tidak semulus itu. Terdapat beberapa orang yang telah dibantu, tidak menghargai hal tersebut. Dan menjadi isapan jempol belaka mendapat kebahagiaan setelah membahagiakan orang lain. *People pleaser* mesti memahami bahwa kebahagiaan bukanlah hal yang dicari kemudian dapat ditemukan. Melainkan, kebahagiaan itu kita sendiri yang menciptakan. Dengan kata lain, jangan menyandarkan dan mengharap kebahagiaanmu kepada orang lain. Karena sesungguhnya sebagaimana petuah yang dikatakan Ali bin Abi Thalib, “*Aku sudah pernah merasakan semua kepahitan dalam hidup. Dan yang*

paling pahit ialah berharap kepada manusia.”⁸⁷. Lebih baik lagi bagi kita seorang Muslim untuk menyandarkan semua harap dan kebahagiaan hanya kepada Allah, sebagaimana firman-Nya,⁸⁸

وَالِي رَبِّكَ فَارْغَبْ

Dan hanya kepada Tuhanmulah engkau berharap.⁸⁹

People pleaser seringkali berusaha sangat keras untuk membuat orang lain bahagia, namun orang lain tidak pernah sekeras itu untuk membahagiakan mereka. Lebih banyak kekecewaan yang sering mereka dapat. Fenomena ini memiliki sinkronisasi dengan apa yang pernah dikatakan oleh Imam Syafi'i,

Ketika hatimu terlalu berharap pada seseorang, maka Allah timpakan ke atas kamu pedihnya pengharapan supaya mengetahui bahwa Allah sangat mencemburui orang yang berharap pada selain-Nya, Allah menghalangi dari perkara tersebut semata agar ia kembali berharap kepada Allah Subhanallahu wa Ta'ala.⁹⁰

- e. Tidak perlu terlalu memikirkan anggapan orang lain
Berbuat salah itu wajar, asalkan kita mau memperbaikinya dan tidak mengulangnya. Menjadi salah ialah salah satu proses belajar. Untuk itu, tidak perlu terlalu memikirkan anggapan orang lain terhadap

⁸⁷ Wawan Syafus, “Berharap Kepada Manusia Akan Kecewa, Mereka Akan Begini Setelah Kita Meninggal,” *Muslim Terkini*, last modified 2021, accessed December 29, 2021, <https://www.muslimterkini.com/kolom/pr-901171487/berharap-kepada-manusia-akan-kecewa-mereka-akan-begini-setelah-kita-meninggal>.

⁸⁸ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah* (Jakarta: Lentera Hati, 2002), 416-417.

⁸⁹ QS. Al-Insyirah: 8

⁹⁰ DLista, *Hati Ini Milik-Mu*, ed. Guepedia (Bogor: Guepedia, 2021), 72-73.

kesalahan yang telah kamu perbuat. Sebab, belum tentu juga orang lain benar-benar memperhatikan kesalahanmu secara detail. Orang-orang sebenarnya sudah sibuk sendiri dengan dirinya dan tidak cukup waktu untuk memperhatikanmu.

- f. Menjadi orang yang bermanfaat tanpa perlu dimanfaatkan

Maksudnya ialah memberi manfaat sesuai kehendak kita, di mana keputusan pemberian manfaat berada di bawah kendali kita secara sadar tanpa ada keterpaksaan. Sayangnya, *people pleaser* memiliki kebiasaan yang berlawanan dengan pernyataan tersebut. Mereka sering menjadi sasaran untuk diberikan banyak tanggung jawab karena mereka kesulitan untuk menolak dan merasa semua hal adalah tanggung jawabnya ketika rekan yang lain menunjukkan ketidaksanggupan.

Semua penjelasan di atas dapat diuraikan secara singkat dan mudah dimengerti sebagai berikut:

1. Sadari bahwa kamu memiliki sebuah pilihan, kamu bisa mengatakan “tidak” pada hal yang bukan pilihanmu.
2. Tetapkan prioritasmu dengan menanyakan kepada diri sendiri, “hal apa yang paling penting untuk kulakukan?”
3. Tidak masalah memikirkan suatu hal terlebih dahulu sebelum bertindak.
4. Tetapkan batas waktu dalam melakukan suatu hal. Misalnya, “aku hanya bisa bertemu denganmu sampai jam 12 siang saja.”
5. Jangan mudah terbuai jika ada orang lain yang menyanjungmu, sebab bisa saja ada udang di balik batu.
6. Jika memang benar-benar tidak bisa memberikan bantuan kepada orang lain, katakanlah “tidak” dengan jelas tanpa memberi alasan. Sebab, adanya alasan akan membuat orang lain berkata “oh kamu bisa melakukannya di lain waktu kok” hal itu akan membuatmu terjebak.
7. Jika memang benar-benar tidak bisa memberikan bantuan kepada orang lain, cukup tunjukan empati.

8. Ingat, berkata “tidak” bukanlah hal yang buruk.
9. Tetapkan batasan yang jelas dari dirimu untuk orang lain.
10. Jangan takut hal buruk yang akan terjadi jika kamu mengatakan “tidak”. Sebab, apa yang menurutmu hal yang menakutkan sebenarnya adalah hal yang baik untuk dirimu.
11. Terapkan *positive self-talk* jika kamu merasa berat melakukan hal yang biasa kamu lakukan sebagai individu yang memiliki sifat *people pleaser*. Misalnya, “aku bisa melakukan ini!”
12. Tidak perlu terlalu fokus pada kegagalan yang telah dilakukan. Kegagalan cukup dimanfaatkan sebagai bahan perbaikan diri.
13. Sadari bahwa kamu tidak selalu dapat menjadi yang segalanya bagi orang lain.
14. Mulailah semua hal di atas dari langkah-langkah kecil setiap harinya.

C. *Self Puzzle Challenge* Berbasis Terapi Feminis

Individu dengan gejala *people pleasing* perlu segera diberi penanganan supaya tugas perkembangannya dapat terselesaikan. Oleh karena itu, penelitian ini memanfaatkan *self-puzzle challenges* dengan tema “*stop being people pleaser*” yang dibuat berdasarkan pendekatan feminis yang memiliki fokus utama untuk membuat konseli mampu menjadi berdaya (*empower*). *Challenges* terdiri dari 18 *challenges* untuk diselesaikan dalam 21 hari. Kedua puluh empat *challenges* tersebut tidak hanya memuat satu teknik, melainkan memuat berbagai teknik-teknik dalam pendekatan feminis. *Self puzzle* dipilih sebagai karena peneliti terinspirasi dari anime berjudul “*Assasination Classroom 2*” episode 23. Dari anime tersebut terumuskan oleh peneliti bahwa individu tersusun atas bagian-bagian kecil, yangmana semua bagian kecil ini identik dengan diri individu yang unik dan menjadi pembeda dari individu yang lain. Namun, karena keadaan dan situasi, bagian-bagian kecil yang menyusun individu tersebut hilang. Sebab, beberapa

bagian kecil tersebut telah tidak lagi identik dengan diri individu. Bagian kecil tersebut terampas oleh individu lain dan berada di bawah kendali individu lain. Untuk itu, perlu diisi bagian kecil yang telah hilang tersebut. Tentunya dengan syarat, pengganti tersebut identik dan sesuai dengan individu yang bersangkutan dan tentunya pengganti yang ada harus dibuat tidak mudah untuk terampas oleh individu lain.

Hilangnya beberapa bagian-bagian kecil yang menyusun diri individu membuat individu menjadi manusia yang tidak utuh sepenuhnya. Keadaan tersebut mirip *puzzle* yang beberapa bagian balok kecilnya sudah dikeluarkan. *Puzzle* yang tidak terisi penuh dianalogikan seperti kondisi seorang *people pleaser*. Memang benar, *people pleaser* masih bisa berdiri dan berjalan untuk melalui hari-harinya. Tapi, banyak kekosongan di dalam dirinya karena banyak bagian hidupnya yang diberikan untuk membahagiakan, menjaga perasaan, dan menyenangkan orang lain. Alhasil, cara berdiri dan berjalannya *people pleaser* tidak seyakinkan dan semantap itu sebab ia berjalan di atas jalur yang dibuat oleh orang lain, yang mana jalur tersebut belum tentu sesuai dengan dirinya. Selain itu, sebuah penelitian menunjukkan bahwa bermain *puzzle* akan meningkatkan kemampuan kognitif, kemampuan kognitif berhubungan dan akan memengaruhi kemampuan untuk memecahkan masalah.⁹¹ Perlu diketahui bahwa bermain *puzzle* tidak hanya untuk anak-anak. Permainan *puzzle* dapat dimainkan dan memberi manfaat terhadap segala usia dimulai dari anak-anak hingga manula.⁹²

Untuk itu dalam penelitian ini, *self-puzzle challenge* dibuat untuk mengisi bagian-bagian yang selama ini kosong dengan mendorong *people pleaser* untuk mampu menciptakan batasan

⁹¹ Rita Dwi Pratiwi, Riris Andriati, and Fenita Purnama Sari Indah, *The Positive Effect of Educative Game Tools (Puzzle) on Cognitive Levels of Pre-School Children (4-5) Years*, *The Malaysian Journal of Nursing* 11, no. 3 (2020): 35–41.

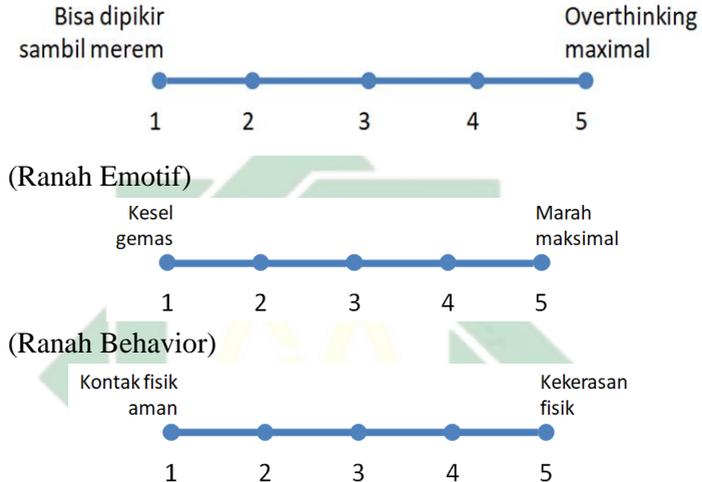
⁹² Anisya Fitrianti, *Manfaat Puzzle Bisa Redakan Stres Hingga Cegah Demensia*, *Gooddoctor*, last modified 2020, accessed February 14, 2022, <https://www.gooddoctor.co.id/hidup-sehat/mental/manfaat-bermain-puzzle-bisa-redakan-stres-hingga-cegah-demensia/>.

antara kehidupan pribadi dan sosial. Sehingga, hakikat manusia sebagai makhluk sosial dan makhluk individual dapat terpenuhi. Dan juga, tugas perkembangan di fase remaja akhir dapat terselesaikan dengan baik yang akhirnya memiliki kesiapan untuk beranjak ke fase dewasa. Berikut *challenges* tersebut:

1. Konseli diminta **mengisi tabel pengukuran *people pleasing*** untuk mengetahui tingkatan *people pleasing* dalam dirinya
2. Konseli diminta untuk menetapkan **tujuan utama konseling**. Setelah itu, konseli diminta untuk **membuat self-concept ideal** yang menurutnya dapat membuatnya terentah dari sikap *people pleasing*. Kemudian, konseli diminta untuk **menonton film Mulan (melambangkan feminis)** tujuannya untuk memberi referensi lain mengenai self-concept yang cocok untuk menghindarkan diri dari sikap *people pleasing*. Setelah menonton film, konseli diminta **menulis value dari film tersebut** yang berhubungan dengan *people pleasing*. Di saat ini, konseli dipersilakan untuk **merevisi self-concept ideal** yang sudah dibuat sebelumnya
3. Konseli diminta untuk **mengevaluasi self-conceptnya saat ini dengan self-concept idealnya**, tujuannya untuk melihat jarak perbedaan antar keduanya. Kemudian, konseli diminta untuk **menulis min. 20 alasan kenapa perlu melakukan perubahan** untuk tidak menjadi *people pleaser*. Tujuan menulis alasan untuk bekal di kala konseli mengalami keraguan di tengah melakukan perubahan.
4. **Menjelaskan kepada konseli pentingnya memiliki batasan**. Kemudian, meminta konseli **membuat batasan** dalam 3 ranah. Yaitu ranah kognitif, emotif, dan behavior. Konseli membuat skala 1-5 pada setiap ranah. Setiap skala ada ceritanya, gejalanya, dan respon to others berupa suggest constructive behavior. Khusus ranah emotif dibuat ada 6 skala, skala untuk emosi bahagia, sedih, takut, jijik, marah, kaget & terkejut. Konseli juga diminta untuk menetapkan batas toleransinya dalam skala yang dibuat.

Misal skala 4 dan 5 sudah di luar toleransi, maka apa yang harus dilakukan.
(Ranah Kognitif)

Gambar 2.1 Skala Batasan



Batasan yang telah dibuat diberlakukan tepat saat setelah usai membuat skala.

5. Konseli diminta **membuat list jadwal** dalam 2-3 minggu ke depan dengan urutan dari aktivitas paling berat sampai paling ringan.
6. Konseli diminta untuk **menulis aktivitas-aktivitas yang membuatnya senang**. Tujuannya sebagai relaksasi di tengah melakukan perubahan.
7. Konseli diberi **materi tentang asking for help dan delegate things** (berbayar untuk cari jasa). Kemudian, konseli diminta menganalisis list aktivitasnya sebagai target penerapan materi

Tabel 2.1 Tabel Bayanganku VS Kenyataan

| Bayanganku | ≠/ ≠ | Kenyatannya |
|------------|------|-------------|
|------------|------|-------------|

| | | |
|--|---|---|
| Asking for help: Minta tolong kakak kupasin bawang, keknya kakak gabakal mau | = | Eh ternyata dia mau doong dimintai kupas bawang |
| | | |
| | | |

Keterangan:

=: bayangan sesuai dengan kenyataan

≠: bayangan tidak sesuai dengan kenyataan

8. Konseli **mempraktikkan *asking for help***. Sebelum dan sesudah praktik harap **mengisi tabel prediksi**.
9. Konseli **mempraktikkan *delegate things***. Sebelum dan sesudah praktik harap **mengisi tabel prediksi**
10. Konseli **relaksasi** dengan melakukan salah satu aktivitas yang membuatnya senang. Di hari ini diberlakukan ***combo bonus*** berupa “jika konseli mau mempraktikkan lagi salah satu dari materi sebelumnya, maka konseli akan mendapat *reward* tambahan dari konselor”.
11. Konseli diberi **materi tentang *saying “no” dan negosiasi***. Kemudian, konseli diminta menganalisis list aktivitasnya sebagai target penerapan materi
12. Konseli **mempraktikkan *saying “no”***. Sebelum dan sesudah praktik harap **mengisi tabel prediksi**
13. Konseli **mempraktikkan *negosiasi***. Sebelum dan sesudah praktik harap **mengisi tabel prediksi**
14. Konseli **relaksasi** dengan melakukan salah satu aktivitas yang membuatnya senang. Di hari ini diberlakukan ***combo bonus*** berupa “jika konseli mau mempraktikkan lagi salah satu dari materi sebelumnya, maka konseli akan mendapat *reward* tambahan dari konselor”.
15. ***Mystery puzzle***. Isinya tentang bagaimana **menghadapi situasi ketika ada di TKP** konflik atau perselisihan
16. Konseli diberi tau tentang **materi cara menolong teman**
17. Konseli diminta untuk **praktik** tentang materi sebelumnya

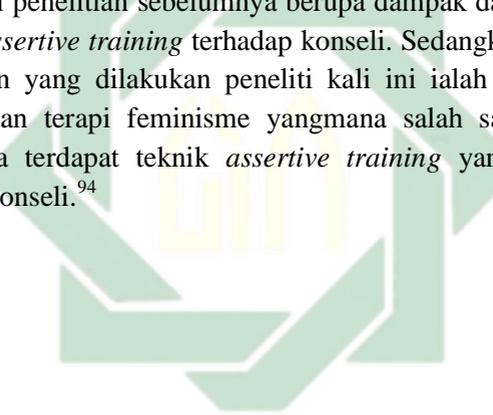
18. *Celebrate your process*. Konseli diminta untuk **mengisi tabel pengukuran *people pleasing***. Konseli diminta **menulis surat untuk dirinya** sendiri. Konseli diminta untuk **buat thread/ quote** tentang perjalanan perubahannya.

D. Penelitian Terdahulu yang Relevan

Terdapat beberapa kajian terdahulu yang menjadi pijakan peneliti untuk melakukan penelitian ini. *Pertama*, penelitian yang memanfaatkan keilmuan desain komunikasi visual dengan menciptakan web desain yang bertujuan untuk mengubah pola pikir seorang *people pleaser* dan membantu mereka untuk lebih menyangi diri sendiri. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa seorang *people pleaser* hidup berdasarkan pendapat yang diutarakan orang lain sehingga dirinya nampak sempurna karena dapat mewujudkan apa yang diharapkan orang lain dan membuat orang lain tidak kecewa terhadap dirinya. Sayangnya, hal tersebut membawa dampak negatif pada diri *people pleaser*. Mereka menjadi bergantung pada pendapat orang lain yang belum tentu benar dan membuat mereka kehilangan jati diri. Untuk itu, web desain yang dirancang bertujuan untuk mendorong *people pleaser* dalam mengembangkan kemampuan bersosialisasi secara positif dengan tidak merugikan orang lain terutama diri sendiri. Hasil penelitian ini berupa media dalam bentuk web desain untuk mengurangi sikap *people pleasing*. Sedangkan, hasil dari penelitian yang dilakukan peneliti ialah berupa perubahan sikap *people pleasing* dalam diri konseli dengan memanfaatkan terapi feminis melalui *self-puzzle challenge*.⁹³

⁹³ Veronica Stefani, *Perancangan Web Desain Untuk Mengurangi People Pleaser Di Kalangan Mahasiswa Di Kota Semarang* (Universitas Katolik Soegijapranata, 2020), 1-56.

Kedua, telah dilakukan penelitian bertujuan untuk mengasah kemampuan verbal dan non-verbal konseli untuk lebih asertif dengan memanfaatkan *assertive training*. Terasahnya kemampuan tersebut akan membantu konseli untuk lebih bisa mengekspresikan perasaannya yang selama ini terpendam dan sulit bahkan takut untuk diutarakan. Pemberian *assertive training* pada konseling dinyatakan cukup berhasil karena konseli menjadi lebih percaya diri, kecemasan menurun, dan bersikap asertif. Ketiga perubahan tersebut menunjukkan adanya *empowerment* yang telah terbangun dalam diri konseli. Hasil dari penelitian sebelumnya berupa dampak dari pemberian teknik *assertive training* terhadap konseli. Sedangkan, hasil dari penelitian yang dilakukan peneliti kali ini ialah dampak dari pendekatan terapi feminisme yang mana salah satu teknik di dalamnya terdapat teknik *assertive training* yang diterapkan kepada konseli.⁹⁴



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

⁹⁴ Faridz Ridha Syahputra Agus, *Konseling Feminis Dengan Teknik Assertive Training Untuk Menangani Trauma Kekerasan Seksual Pada Remaja Perempuan Di Kelurahan Mojo Gubeng Surabaya* (UIN Sunan Ampel Surabaya, 2019), 1-128.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Penelitian ini memanfaatkan penelitian *mixed method* yang menggabungkan antara penelitian kualitatif dan penelitian kuantitatif.⁹⁵ Penelitian jenis ini memiliki fokus pada proses dan hasil. Peneliti menggunakan penelitian kualitatif untuk menjelaskan proses dan menggunakan penelitian kuantitatif untuk menjelaskan hasil. Biasanya penelitian *mixed method* sering juga dipakai dalam ilmu sosial seperti psikologi sosial, konseling, pengorganisasian perilaku, dan manajemen. dimanfaatkan untuk mengevaluasi program. Kini, lebih berkembang lagi manfaatnya. Penelitian *mixed method* memfokuskan diri pada pengumpulan, penganalisisan, dan pencampuran antara data kualitatif dan kuantitatif yang diperoleh peneliti. Tujuan dari penggunaan metode penelitian ini adalah untuk didapatkan pemahaman lebih baik atas masalah yang diteliti oleh peneliti. Sehingga data yang ada dapat diolah lebih komprehensif juga hasil akhir dari penelitian mudah untuk memberikan pemahaman pada pembaca dan bermanfaat untuk ilmu pengetahuan.⁹⁶

B. Lokasi Penelitian

Penelitian ini memiliki subjek seorang remaja akhir yang berusia 22 tahun dan berdomisili di Jl. Jemur Wonosari, Gg. Lebar no. 146, Surabaya. Peneliti mengambil lokasi penelitian di tempat tersebut karena masih di dalam jangkauan peneliti untuk melakukan penelitian. Namun, tidak lama kemudian subjek penelitian pulang kampung dan mengharuskannya

⁹⁵ Masrizal, "Mixed Method Research," *Jurnal Kesehatan Masyarakat* 6, no. 1 (2011): 53–54.

⁹⁶ Masrizal, "Mixed Method Research," *Jurnal Kesehatan Masyarakat* 6, no. 1 (2011): 53–54.

bertolak ke Kota Bandung. Tepatnya di Komplek Sukaraja 1 Gang III Nomer 15 RT 02 RW 01 Cicendo Husein Sastranegara Bandung. Sehingga penelitian dilakukan secara online. Pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling* yaitu teknik pengambilan sampel dengan menentukan kriteria-kriteria tertentu.⁹⁷ Apabila seiring berjalannya waktu penelitian memerlukan data yang lebih komprehensif, peneliti berkemungkinan akan menambah subjek penelitian.

C. Jenis dan Sumber Data

1. Jenis Data

Terdapat 2 jenis data dalam penelitian ini, yaitu data primer yang merupakan data utama dan data sekunder yang mendukung data utama.

a) Data Primer

Data mengenai keberhasilan terapi feminis melalui *self-puzzle challenge* untuk mengatasi sikap *people pleasing* pada remaja di Kelurahan Husein Sastranegara Kecamatan Cicendo Kota Bandung Jawa Barat.

b) Data Sekunder

Data mengenai respon konseli dan orang di sekitarnya mengenai konseli yang memiliki sifat *people pleasing* dalam kehidupan.

2. Sumber Data

Terdapat 2 jenis sumber data dalam penelitian ini, yaitu sumber data primer yang merupakan asal-muasal data utama diperoleh dan sumber data sekunder yang merupakan asal-muasal data sekunder diperoleh.

a) Sumber Data Primer

⁹⁷ Raudha Mukhsin, Palmarudi Mappigau, Andi Nixia Tenriawaru, *Pengaruh Orientasi Kewirasusahaan terhadap Daya Tahan Hidup Usaha Mikro Kecil dan Menengah Kelompok Pengolahan Hasil Perikanan di Kota Makassar*, Jurnal Analisis vol. 6, no. 2 (Desember 2017), 190.

Sumber data ini diperoleh langsung dari konseli melalui wawancara maupun observasi. Konseli mengakui bahwa dirinya selalu berusaha melakukan apapun yang terbaik untuk teman dan orang sekitarnya. Rasanya, dirinya merasa memiliki tuntutan untuk melakukan hal tersebut. Tidak hanya itu, konseli juga merasa bahwa menjaga perasaan orang lain adalah tanggung jawabnya juga. Konseli berhati-hati sekali agar tidak membuat orang lain sakit hari karenanya. Mengingat konseli mudah terbawa pikiran jika telah merasa dirinya melakukan kesalahan. Untuk itu, supaya tidak terbawa pikiran, konseli berusaha untuk menjaga keadaan tetap aman sehingga tidak muncul konflik maupun perselisihan yang membuatnya terbebani dan merasa bersalah. Meskipun, orang lain yang bersangkutan berkata tidak masalah tapi tetap saja konseli masih merasa bersalah. Bahkan, tidak jarang konseli merasa tidak enak untuk menolak permintaan tolong temannya. Menurutnya, dirinya merasa kasihan jika melihat ada temannya yang sulit mendapatkan pertolongan ketika butuh bantuan. Dan di saat itulah konseli selalu mem-*followup* keadaan temannya, mengecek apakah temannya sudah mendapatkan pertolongan atau belum. Konseli memosisikan dirinya menjadi pihak terakhir yang akan selalu ada jika temannya tersebut sudah tidak menemukan jalan pertolongan. Meski di saat itu konseli sedang tidak selonggar itu untuk memberi bantuan, konseli tetap mengusahakan dirinya mampu memberi pertolongan sesedikit apapun itu. Konseli menyadari bahwa dirinya begitu tidak enak, saat diajukan pertanyaan berapa level sikap *people pleasing*nya dari 1-5, konseli menjawab level 4.⁹⁸

Konseli mengetahui kebutuhan pribadi mana yang didahulukan mana yang bisa diletakkan di belakang. Namun, sayangnya konseli masih belum bisa

⁹⁸ Wawancara dengan konseli 17 September 2021

menampakkan apa yang sebenarnya diinginkanya ke orang lain. Maksudnya, jarang bagi konseli mengungkapkan opininya kepada teman sekitarnya. Sehingga teman-temannya pun terbiasa dengan kebiasaan tersebut dan berdampak jarangya konseling ditanyai pendapatnya. Konseli juga terbiasa mengikuti suara terbanyak, alhasil teman-temannya pun memiliki keyakinan bahwa konseli anak yang “halah udah gampang, dia pasti ngikut aja kok.” Tak jarang teman-teman konseli melewati konseli untuk ditanyai pendapat. Ada pernyataan dari konseli bahwa memang dirinya sulit dalam membuat keputusan dan akhirnya lebih memilih agar temannya memutuskan sesuatu atas dirinya. Dalam mengikuti saran keputusan dari temannya, konseli memilih keputusan dari teman yang terlihat meyakinkan. Di dalam lubuk hati kecil konseli, dirinya juga ingin terlihat seperti orang yang meyakinkan bila berpendapat, namun dirinya merasa masih kesusahan untuk menjadi seperti itu.⁹⁹

b) Sumber Data Sekunder

Sumber data ini diperoleh dari orang-orang sekitar konseli seperti teman-temannya melalui wawancara dan observasi. Salah satu teman mengakui bahwa konseli pribadi yang sungkan.¹⁰⁰ Konseli dianggap anak baik, polos, gampang bingung, lama menentukan keputusan, sulit untuk diajak serius, lebih mementingkan orang lain, suka *gaenakan*.

D. Tahap-Tahap Penelitian

1. Tahap Pra-Lapangan

Peneliti melakukan wawancara pada salah satu pihak yang memiliki keterkaitan dengan konseli. Tujuan dilakukan wawancara adalah untuk mendapatkan informasi tentang konseli. Setelah itu, peneliti melakukan observasi untuk

⁹⁹ Wawancara dengan konseli 18 Januari 2022

¹⁰⁰ Wawancara teman konseli 17 September 2021

menyesuaikan data yang terkumpul dari lapangan dengan teori yang ada. Kemudian, peneliti menyusun judul penelitian sesuai data yang telah terkumpul sehingga terlihat hubungan antara fenomena yang ada dengan teori.

2. Tahap Pelaksanaan

Tahap ini apa yang telah terkumpul dari tahap pra-lapangan ditindak lanjuti dengan dilakukannya inti penelitian yaitu pelaksanaan penelitian yang dilakukan dalam beberapa tahap, yaitu:

- a) Peneliti melakukan wawancara dengan informan yang mengenal konseli.
- b) Peneliti menjalin komunikasi dengan konseli yang berkaitan untuk ditanyakan kesediaannya terlibat dalam penelitian ini.
- c) Peneliti menerapkan terapi feminis melalui *self-puzzle challenge*.
- d) Peneliti mengamati perubahan yang terjadi atas adanya pengaruh dari pemberian terapi.

3. Tahap Analisis

Pada tahap ini peneliti melakukan proses penjawaban atas segala pertanyaan yang tercantum dalam rumusan masalah untuk akhirnya dibuat kesimpulan dari apa yang telah diteliti.

4. Tahap Pelaporan

Pada tahap ini peneliti memaparkan hasil penelitian dari awal proses sampai akhir proses secara sistematis.

E. Teknik Pengumpulan Data

Segala informasi yang mendukung penelitian dimanfaatkan sebagai bukti. Pengumpulan data merupakan langkah krusial dalam penelitian, sebab tujuan utama dari penelitian ialah

mengumpulkan data.¹⁰¹ Berikut teknik pengumpulan data yang digunakan:

1. Observasi

Pengumpulan data dilakukan dengan mengamati perilaku, proses kerja, keadaan lingkungan, dan responden. Pengamatan dilakukan berdasarkan fakta di lapangan yang ada.¹⁰² Observasi dilakukan sebelum dan sesudah proses pemberian media kepada konseli untuk melihat perbedaan yang ada. Peneliti melakukan observasi dengan mengamati kegiatan sehari-hari konseli juga lingkungan dan teman-temannya.

2. Wawancara

Pengumpulan data dilakukan dengan melakukan percakapan dengan konseli dan orang-orang sekitarnya guna menggali informasi yang berkaitan dengan penelitian melalui pemberian pertanyaan-pertanyaan tertentu. Wawancara dilakukan untuk mengetahui gejala *people pleasing* yang dialami oleh konseli. Selain itu, wawancara juga berguna untuk mendapatkan tanggapan dari subjek penelitian mengenai perbedaan sebelum dan sesudah melakukan *treatment*.

3. Dokumentasi

Dokumentasi dilakukan dengan mengabadikan kegiatan observasi dan wawancara untuk dinarasikan guna memperkuat data. Dokumentasi juga dilakukan saat subjek penelitian dalam proses *treatment* baik bersama maupun tidak bersama konselor.

F. Teknik Validitas Data

Untuk mengetahui keabsahan penelitian sehingga didapatkan hasil yang maksimal, validasi data penelitian perlu

¹⁰¹ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2012), 224.

¹⁰² Ibid, 166.

dilakukan. Mengingat tidak dapatnya dipungkiri terjadi kesalahan pada peneliti saat melakukan penelitian. Untuk menghindari hal tersebut, data yang didapat langsung oleh peneliti dari lapangan diuji kevaliditasannya dengan memanfaatkan beberapa hal yaitu

1. Ketekunan Peneliti

Ketekunan peneliti merupakan kunci utama dalam melakukan penelitian. Sebab, dengan ketekunanlah kecermatan dan semangat dalam mengumpulkan serta menganalisis fenomena yang ada meningkat. Kecermatan yang diperoleh dari ketekunan nantinya akan menghasilkan data yang valid.

2. Observasi Mendalam

Pengamatan yang dilakukan peneliti dengan mendalam akan menghasilkan data-data implisit yang luar biasa akan sangat bermanfaat bagi bahan penelitian. Observasi akan mengungkap data-data yang kemungkinan belum terjamah dan belum tertulis sebelumnya.

3. Triangulasi

Triangulasi dilakukan untuk memeriksa data yang terkumpul guna dilakukan pemeriksaan ulang mengenai keabsahannya melalui bermacam sumber triangulasi dan berbagai metode pengumpulan data.

G. Teknik Analisis Data

Data yang telah didapat melalui sumber data akan dianalisis dengan memanfaatkan analisa deskriptif. Peneliti akan memecah dan menggambarkan masalah serta keadaan konseli berdasarkan fakta sebenarnya.

1. Triangulasi data

Triangulasi data adalah proses pencocokan data yang terkumpul melalui metode wawancara, observasi, dan dokumentasi. Dalam penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat kecocokan antara data-data yang terkumpul dari

masing-masing metode pengumpulan data. Berdasarkan hasil wawancara, dapat dikerucutkan bahwa konseli memiliki sikap *people pleasing* dalam dirinya baik dalam ranah kognitif, emotif, maupun behavior. Dan dari hasil observasi pun menunjukkan demikian rupa. Sebab, konseli benar-benar menunjukkan tingginya tingkat pemaklumannya terhadap segala sikap orang sekitarnya dan tingginya tuntutan terhadap dirinya untuk memberlakukan orang lain sebaik mungkin hingga mengenyampingkan apa yang sebenarnya menjadi keperluannya. Indikasi tersebutlah yang mendorong konseli memiliki sikap *people pleasing*. Indikasi tersebut makin diperkuat dengan tingginya skor yang dihasilkan konseli dalam tabel pengukuran tingkat sikap *people pleasing*.

2. Triangulasi Teman Sebaya

Triangulasi teman sebaya adalah proses pencocokan hasil kajian yang dilakukan oleh sesama teman. Kajian ini langsung mendapatkan banyak respon positif karena didukung oleh banyaknya fenomena seperti dalam kajian ini yang mereka temui dalam kehidupan sehari-hari. Bahkan, beberapa teman tidak hanya melihat fenomena ini pada orang lain, melainkan pada dirinya sendiri.

3. Triangulasi Ahli

Triangulasi ahli adalah proses pencocokan hasil kajian yang dilakukan dengan dosen pembimbing. Sebelum menjalani triangulasi ahli, peneliti telah melewati triangulasi data dan triangulasi teman sebaya. Pihak ahli menyetujui dan mendukung penuh hasil kajian ini. Beliau memverifikasi penelitian ini dan diminta untuk melanjutkan penelitian ini ke jenjang penulisan buku untuk hasilnya lebih dapat dinikmati oleh berbagai kalangan, tidak hanya berasal dari kalangan akademisi.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Subyek Penelitian

1. Profil Konseli

Konseli adalah gadis cantik dari Bandung bernama Aiu (nama samaran). Ia berdarah Jombang, tetapi lahir di Bandung dan menjadi *teteh-teteh geulis*. Sempat mengenyam pendidikan di Pesantren Tebu Ireng Jombang, membuat konseli memiliki pemahaman terhadap Bahasa Jawa. Konseli lahir pada 17 Oktober 2000 di Bandung, saat ini Aiu telah berusia 21 tahun. Konseli berkediaman di Komplek Sukaraja 1 Gang III Nomer 15 RT 02 RW 01 Cicendo Husein Sastranegara Bandung bersama orang tuanya. Kesibukan Aiu saat ini ialah sebagai mahasiswa aktif semester 7 dalam Program Studi Pendidikan Agama Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan di Univeristas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya. Aiu juga memiliki kemahiran di dunia tarik suara, dibuktikan dengan bergabungnya Aiu di Paduan Suara Mahasiswa UINSA.

Semasa kuliah *offline*, Aiu hidup sebagai anak kos, yangmana kosnya berada di Jalan Jemur Wonosari Gang Lebar Nomer 146 Surabaya. Terakhir kali di Surabaya ketika Aiu selesai penugasan PPL (Praktik Pengalaman Lapangan) pada bulan Desember. Kemudian selepas itu, Aiu kembali bertolak ke Bandung. Tidak lama kemudian, sekitar awal bulan Januari datang sebuah tawaran pekerjaan sebagai Administrator dari kantor BAZNAS (Badan Amil Zakat Nasional). Aiu pun memutuskan untuk mengambil tawaran pekerjaan tersebut. Jadi, untuk saat ini Aiu kuliah sembari bekerja sebagai Administrator di Kantor BAZNAS. Selain kini bekerja di BAZNAS, Aiu juga semenjak pulang ke Bandung menjadi guru mengaji. Jadi, untuk saat ini Aiu memiliki 3 kesibukan. Yaitu sebagai mahasiswa UIN Sunan Ampel Surabaya, karyawan BAZNAS, dan guru mengaji.

2. Latar Belakang Keluarga Konseli

Konseli hidup dan bertempat tinggal dengan orang tua yang ayah dan ibunya masih hidup dan hubungan antara keduanya masih dalam status suami-istri. Kedua orang tuanya asli orang Jombang namun tinggal di Kota Bandung. Latar belakang keluarga ini hijrah ke Kota Bandung ialah karena pekerjaan sang ayah yang mengharuskan pindah dari Jombang. Bahkan, saat sebelum memiliki anak pertama, kedua orang tuanya sudah tinggal di Kota Bandung. Kemudian mengenai ibu Aiu, ibunya ibu sebagai ibu rumah tangga sekaligus guru mengaji. Ibunya mengajar mengaji di rumah. Selain itu, Aiu memiliki 3 kakak laki-laki dan ia adalah anak terakhir di keluarganya. Menurut Aiu, menjadi anak bungsu perempuan dalam keluarganya membuatnya banyak mendapatkan kasih sayang dari anggota keluarga yang lain. Aiu yang menggemaskan, mengundang hasrat kaka-kakaknya untuk semakin ingin menjailinya. Khususnya kakak ketiga ayang saat ini belum menikah dan masih dekat secara fisik dengan Aiu. Kakak pertama dan kedua Aiu telah menikah, sehingga untuk saat ini Aiu tinggal satu atap dengan kakak ketiga, ayah, dan ibunya. Keluarga Aiu juga memiliki 2 anak adopsi bernama Momo dan Chicu dalam wujud makhluk hidup berkaki empat yaitu kucing.

3. Lingkup Pergaulan Konseli

Konseli dalam lingkup pergaulan dikenal memiliki peran sebagai pembangun *mood* dalam suatu kelompok. Konseli dikenal sebagai sosok yang rekeh, kocak, dan suka bercanda. Konseli juga dikenal sebagai pendengar yang baik bahkan tidak sedikit teman-temannya yang berbagi cerita dan menanyakan solusi efektif kepadanya. Konseli memiliki keahlian handal dalam memberi respon positif terhadap apa yang dicelektukkan oleh temannya baik itu adalah hal yang berupa guyonan maupun berupa sebuah permasalahan. Respon yang diberikannya tidak sembarang respon, bukan hanya melalui bentuk verbal tetapi juga non-verbal. Mulai dari mem-followup keadaan teman yang telah bercerita

masalahnya ke dirinya, membelikan hadiah kecil untuk teman yang sedang pusing mengerjakan skripsi, dll. Kemudian, respon verbal konseli dapat diketahui oleh peneliti melalui observasi dan wawancara. Observasi dilakukan peneliti melalui pengamatan di akun *instagram* konseli. Peneliti menyimpulkan dari hasil pengamatan bahwa memang konseli adalah pribadi yang ahli dan jago memberi respon positif kepada orang lain, *replyan* komentarnya benar-benar membuat *boostmood*. Konseli sangat ramah, kocak, dan memberi *vibe* positif. Kemudian, observasi melalui status *whatsapp*nya juga terlihat konseli sangat *concern* dengan siapapun temannya yang sedang merayakan sesuatu. Rasanya seperti konseli memiliki tuntutan untuk selalu turut ikut bahagia dalam perayaan tersebut.

Untuk saat ini, konseli sedang dekat dengan 1 laki-laki dimana itu ialah kekasihnya yangmana mereka mulai menjalin kasih pada pertengahan bulan Januari. Konseli juga memiliki sahabat dekat di lingkup pergaulan program studinya. Selain itu, karena konseli adalah anak kos, ia juga memiliki teman dekat di kosnya. Namun, teman yang paling dekat di kos ialah teman sekamarnya. Teman sekamarnya inilah yang sering membari banyak peringatan kepada konseli mengenai sikap *gaenakannya*.

4. Deskripsi Masalah

Sikap *people pleasing* cenderung membuat konseli untuk menuntut dirinya dapat membuat orang lain senang, membuat keadaan damai dan terlepas dari konflik, dan mampu melakukan banyak hal untuk membantu orang lain. Konseli memiliki tuntutan dalam dirinya untuk membuat orang lain senang karena konseli menghindari adanya gesekan orang lain terhadap dirinya. Bahasa lainnya, konseli mencegah terjadinya orang lain untuk tidak menyukainya. Dalam artian, jangan sampai ada orang lain yang tidak enak hati atau *ilfeel* karenanya. Konseli berusaha meminimalisir terjadinya hal tersebut. Harapannya, dirinya dapat diterima oleh orang sekitarnya dengan terbuka. Diterima oleh orang

lain memang dambaan bagi manusia selaku makhluk sosial. Tetapi berbeda dengan konseli, sebab dirinya tidak jarang lebih mengorbankan kepentingannya demi orang lain. Baginya, orang lain adalah hal utama dalam hidupnya, sampai tidak jarang konseli sering memiliki pikiran bahwa jika dirinya tidak mampu atau menolak untuk memenuhi permintaan tolong orang lain, maka artinya dia egois dan telah menjadi jahat.

Sikap *people pleasing* juga mendorong konseli untuk mencegah adanya konflik dengan orang sekitarnya. Menurutnya, tidak ada hal baik yang akan datang berasal dari konflik. Konflik yang ada hanya akan saling menyakiti satu sama lain. Daripada saling tersakiti lebih baik memilih untuk tidak bermain atau dekat-dekat dengan api. Konflik mendatangkan luka tidak hanya secara psikis namun juga berdampak pada keadaan psikis. Itulah mengapa konflik seberbahaya itu. Mengobarkan konflik sama saja mengangkat pedang yang artinya siap untuk berperang. Bahkan untuk menyampaikan kritik yang membangun, perlu dilakukan berulang kali untuk dapat membungkus kritik dengan sangat sopan untuk masuk di telinga, sayangnya tidak semua orang lain bersikap sama seperti yang dilakukannya. Sehingga, tidak jarang dirinya sendiri yang merasakan luka. Dirinya sendiri saat benar-benar sendiri tidak ada orang. Saat sedang bersama orang lain, tidak ingin sekali konseli menunjukkan respon negatifnya. Respon negatif hanya untuk dirinya sendiri seorang, tidak untuk orang lain. Lebih sulit menjelaskan secara verbal perasaan negatif yang ada dalam dirinya daripada cukup memahaminya. Inilah alasan mengapa luka hanya untuk dirinya sendiri.

Sikap *people pleasing* mendorong seseorang untuk berkorban banyak bagi orang lain untuk dapat diterima. Sebab, tanpa melakukan banyak hal tidak mungkin orang lain akan melihatnya sebagai manusia. Meskipun dia telah melakukan banyak hal, sulit baginya untuk meminta orang lain melakukan hal untuknya, bahkan untuk berkata “tidak”

atas permintaan orang lain. Menurutnya, menjadi baik adalah ketika dirinya tidak menyakiti orang lain, selalu ada untuk orang lain, dan tidak menjadi beban untuk orang lain. Sungguh mulia untuk orang lain tapi tidak untuk diri sendiri.

B. Penyajian Data

Terapi feminis adalah terapi yang bermula dari gerakan feminisme yang berfokus pada kesadaran atas hak sebagai perempuan. Seiring bejalannya waktu, terapi feminis yang awalnya berfokus pada perjuangan hak-hak perempuan, berkembang fokusnya pada perjuangan hak-hak individu yang mengalami ketimpangan sosial di dalam kehidupan bermasyarakat. Terapi ini memiliki fokus utama untuk *empowerment* (pemberdayaan) bagi individu yang mengalami ketimpangan sosial. Ketimpangan sosial yang dimaksud ialah tidak seimbang hak dan kewajiban yang diperoleh dari orang lain maupun dirinya sendiri. Para individu yang dimaksud dalam penelitian ini ialah individu yang berusaha selalu membahagiakan orang lain di atas kebahagiaannya sendiri. Individu ini memiliki kesadaran tinggi atas hak orang lain, namun tidak dengan haknya pribadi. Sehingga sangat tidak menutup kemungkinan akan memengaruhi kualitas kehidupan pribadi dan kehidupan sosialnya. Individu seperti itu biasa disebut *people pleaser* yang memiliki sikap *people pleasing*.

Untuk itu, terapi feminis dalam penelitian ini menawarkan penanganan dalam bentuk *self-puzzle challenge* bagi *people pleaser*. Tujuannya ialah untuk memberdayakan konseli atas haknya yang didapat dari orang lain maupun dari diri sendiri. Pengemasan terapi feminis dalam bentuk *self-puzzle challenge* bertujuan untuk menunjukkan *progress* menuju perubahan yang telah dilewati konseli. Yangmana diketahuinya *progress* oleh konseli akan meningkatkan motivasi dalam melakukan perubahan.¹⁰³ *Self-puzzle* yang dimaksud ialah *puzzle* bergambar diri konseli, *puzzle* diibaratkan keadaan diri yang sedang tidak

¹⁰³ Satu Persen-Indonesian Life School, 2 Alasan Utama Kita Susah Fokus (Indonesia: youtube, 2022), <https://youtu.be/MLaDFi-wKgc>.

utuh bagian-bagian kecilnya karena banyak bagian dari dirinya yang diberikan untuk orang lain. Adanya terapi feminis ini membantu konseli untuk menyusun kembali bagian-bagian kecil dari dirinya yang hilang dengan mengisi bagian-bagian kosongnya dengan hal yang baru dan lebih berani yaitu berupa perubahan sikap yang awalnya *people pleasing* menjadi *recovery people pleasing*.

1. Identifikasi Masalah

Tahap paling pertama dalam proses konseling yang berfungsi untuk mengetahui gejala yang dialami konseli. Masalah yang dialami konseli terdeteksi ketika salah satu informan menyebutkan gejala-gejala *people pleasing* yang melekat dalam diri konseli. sebagai penindak lanjutannya, peneliti melakukan wawancara dan observasi lebih dalam dengan konseli dan *significant others*nya sebagai bahan utama penentuan *treatment* yang sesuai dengan konseli. Berikut ini adalah hal-hal yang diperoleh peneliti:

a) Data dari konseli

Konseli mengakui bahwa dirinya selalu berusaha melakukan apapun yang terbaik untuk teman dan orang sekitarnya dalam hal apapun. Rasanya, dirinya merasa memiliki tuntutan untuk melakukan hal tersebut. Tidak hanya itu, konseli juga merasa bahwa menjaga perasaan orang lain adalah tanggung jawabnya juga. Konseli berhati-hati sekali agar tidak membuat orang lain sakit hati karenanya. Mengingat konseli mudah terbawa pikiran jika telah merasa dirinya melakukan kesalahan. Untuk itu, supaya tidak terbawa pikiran, konseli berusaha untuk menjaga keadaan tetap aman sehingga tidak muncul konflik maupun perselisihan dalam suatu hubungan yang membuatnya terbebani dan merasa bersalah. Meskipun, orang lain yang bersangkutan berkata tidak masalah tapi tetap saja konseli masih merasa bersalah. Bahkan, tidak jarang konseli merasa tidak enak untuk menolak permintaan tolong temannya. Menurutny, dirinya merasa kasihan jika melihat ada

temannya yang sulit mendapatkan pertolongan ketika butuh bantuan. Dan di saat itulah konseli selalu mem-*followup* keadaan temannya, mengecek apakah temannya sudah mendapatkan pertolongan atau belum. Konseli memosisikan dirinya menjadi pihak terakhir yang akan selalu ada jika temannya tersebut sudah tidak menemukan uluran tangan dalam bentuk pertolongan. Meski di saat itu konseli sedang tidak selonggar itu untuk memberi bantuan, konseli tetap mengusahakan dirinya mampu memberi pertolongan sesedikit apapun itu. Konseli menyadari bahwa dirinya begitu tidak enak, saat diajukan pertanyaan berapa level sikap *people pleasing*nya dari 1-5, konseli menjawab level 4.¹⁰⁴ Konseli juga pernah bercerita bahwa teman-temannya sering berkata ke dirinya seperti ini, “Eh... anak baik sudah dateengg, sini-sini” pernah juga temannya berkata, “Th, kamu tuh jangan polos-polos kenapa sih”.

Konseli mengetahui kebutuhan pribadi mana yang didahulukan mana yang bisa diletakkan di belakang. Namun, sayangnya konseli masih belum bisa menampakkan apa yang sebenarnya diinginkan ke orang lain. Maksudnya, jarang bagi konseli mengungkapkan opininya atau suara hati kecilnya kepada teman sekitarnya. Sehingga teman-temannya pun terbiasa dengan kebiasaan tersebut dan berdampak pada jaranganya konseli ditanyai pendapatnya akan keputusan suatu hal. Konseli juga terbiasa mengikuti suara terbanyak, alhasil teman-temannya pun memiliki keyakinan bahwa konseli anak yang “halah udah gampang, dia pasti ngikut aja kok.” Tak jarang teman-teman konseli melewati konseli untuk ditanyai pendapat. Padahal, meskipun konseli pada akhirnya mengikuti apa yang menjadi suara terbanyak, ada rasa dalam diri konseli untuk ingin ditanyai mengenai

¹⁰⁴ Wawancara dengan konseli 17 September 2021

pendapatnya. Terdapat pula pernyataan dari konseli bahwa memang dirinya sulit dalam membuat keputusan dan akhirnya lebih memilih agar temannya memutuskan sesuatu atas dirinya. Dalam mengikuti saran keputusan dari temannya, konseli memilih keputusan dari teman yang terlihat meyakinkan. Di dalam lubuk hati kecil konseli, dirinya juga ingin terlihat seperti orang yang meyakinkan bila berpendapat, namun dirinya merasa masih kesusahan untuk menjadi seperti itu.¹⁰⁵

b) Data dari *significant other*

Menurut beberapa teman sekitarnya, konseli adalah pribadi yang sangat baik seperti malaikat. Saking baiknya, sampai-sampai konseli disebut tidak pernah marah. Sebenarnya pernah didapati marah, tetapi hanya kesal tidak sampai benar-benar marah hingga ingin meledak. Disebutkan juga bahwa konseli adalah pribadi yang bisa menaikkan kondisi *mood* di kala keadaan tidak baik-baik saja. Di saat seperti itulah rasanya bersyukur sekali memiliki teman seperti konseli. konseli benar-benar bisa menjadi pribadi yang mampu dengan cepat menyocokkan diri dengan segala tempat.¹⁰⁶ Di sisi lain, konseli juga dikeal sebagai pribadi yang kurang tegas, khususnya dalam memutuskan sesuatu. Banyak pertimbangan yang dipikirkannya sehingga membuat konseli butuh waktu lebih lama untuk benar-benar memutuskan satu hal. Ditambah karakteristik konseli yang *gaenakan* membuatnya sulit menolak permintaan dari orang lain yang datang kepada dirinya. Bahkan, pernah sudah menolak tetapi karena orang lain yang bersangkutan nampak belum mendapat bantuan, akhirnya konseli batal untuk menolak permintaan tersebut.¹⁰⁷ Terdapat pula pernyataan lain yang datang dari teman konseli. Dia mengatakan bahwa memang

¹⁰⁵ Wawancara dengan konseli 18 Januari 2022

¹⁰⁶ Wawancara dengan X 20 Januari 2022

¹⁰⁷ Wawancara dengan W 20 Januari 2022

konseli ini seru dan kocak anaknya. Tapi sering dia kurang bisa menempatkan diri karena hobinya becanda terus dimana saja. Padahal di beberapa waktu kita perlu serius biar tidak dianggap *enteng* atau disepelekan orang. Teman konseli ini tidak suka melihat konseli dipandang sebelah mata bahkan dimanfaatkan orang lain dengan mudah karena keramahannya. Konseli memang dikenal baik oleh teman-temannya, saking baiknya sampai sulit untuk konseli berkata “tidak” kepada orang lain. Memang, baik itu bagus, tetapi di beberapa waktu tidak bisa menolong itu bukan berarti kita telah menjadi jahat. Intinya, menjadi orang *gaenakan* itu bahaya. Sebab, kalau selalu *gaenakan* runyam sudah hidup ini.¹⁰⁸

2. **Diagnosis**

Tahap ini dilakukan setelah proses identifikasi masalah guna menetapkan permasalahan yang dialami konseli. Diagnosis dapat ditegakkan setelah terkumpul gejala-gejala yang nampak dari konseli melalui pernyataan konseli sendiri maupun melalui pernyataan orang sekitarnya. Selain itu, diagnosis juga dapat ditegakkan melalui dukungan proses observasi disertai kajian keilmuan yang mendukung.

Berdasarkan data yang diperoleh, konseli memiliki gejala sikap *people pleasing*. Yangmana konseli mudah merasa *gaenakan*, sulit berkata “tidak”, sulit mengambil keputusan, selalu berusaha menyenangkan orang lain, menuntut diri supaya selalu mampu berbuat baik kepada orang lain, dan sebagainya seperti yang telah disebutkan di tahap identifikasi masalah. Hal ini selaras dengan definisi *people pleasing* yang diutarakan oleh beberapa ahli, *people pleaser* mudah untuk menyetujui sesuatu, sering berkata “yaudah deh, ikut aja”, nampak selalu memiliki banyak waktu kosong untuk orang lain, lama dalam mengambil keputusan, dan jarang sekali berkata “tidak”. Hidupnya

¹⁰⁸ Wawancara dengan ND 20 Januari 2022

berusaha memenuhi semua permintaan orang sekitarnya¹⁰⁹. Mereka berusaha menjadi homogen dengan lingkungannya dalam rangka tidak menciptakan keheterogenan yang nantinya berpotensi menyinggung dan mengecewakan individu lain¹¹⁰. Kehomogenan yang mereka ciptakan juga tidak lain bertujuan untuk dapat disukai dan membahagiakan semua orang.¹¹¹ Walaupun, hal tersebut sebenarnya bertentangan dengan apa yang mereka inginkan dan rasakan.¹¹²

3. Prognosis

Setelah melakukan identifikasi masalah dan diagnosis, tibalah pada tahap penentuan jenis pemberian bantuan kepada konseli yang disebut prognosis. Pemberian bantuan disesuaikan dengan permasalahan yang ada dengan jenis terapi konseling yang sesuai. Permasalahan sikap *people pleasing* di penelitian ini berhubungan dengan kurangnya *empowerment* (pemberdayaan) dalam diri konseli untuk mempertahankan dan mengambil haknya. *Empowerment* (pemberdayaan) identik sekali dengan terapi konseling bernama terapi feminis yang juga berfokus pada pengupayaan *empowerment* (pemberdayaan)¹¹³ dan kepedulian akan hak.¹¹⁴ Terapi feminis memiliki banyak teknik di dalamnya, yaitu

¹⁰⁹ Len Canter, *The Danger of Being a People Pleaser*, Medical Press: Health Day (3 Juni 2019), 1.

¹¹⁰ Jason B. Whiting, *The Deception of Depression: How a Melancholy Mood can Sink a Marriage*, BYU Scholars Archive Citation (6 Juni 2016), 2.

¹¹¹ Hui Yen Yu, *Personality Traits*, Using English (2005), 6.

¹¹² Marissa Anita, *On Marissa's Mind: People Pleaser*, Greatmind (Mei 2020).

¹¹³ Jacob Daan Engel, "Model Logo Konseling Dengan Pendekatan Feminis Menyikapi Harga Diri Spiritual Rendah Perempuan Korban Perdagangan Orang," *Palastren* 12, no. 1 (2019): 296.

¹¹⁴ George Ritzer, *Teori Sosiologi Modern (7th Ed.)*, 7th ed. (Jakarta: Prenada Media Group, 2014), 383.

Tabel 4.1 Teknik-Teknik dalam Terapi Feminis

| Teknik | Kode |
|-----------------------------------|-------------|
| <i>Empowerment</i> | E |
| <i>Self-Disclosure</i> | SD |
| Analisis Peran Gender | APG |
| Intervensi Peran Gender | IPG |
| <i>Power Analysis</i> | PA |
| <i>Bibliotherapy</i> | B |
| <i>Assertive Training</i> | AT |
| <i>Reframing & Relabeling</i> | RR |
| <i>Group Work</i> | GW |
| <i>Social Action</i> | SA |

Untuk jenis sikap *people pleasing* sendiri memiliki 3 jenis ranah berbeda, yaitu:

Tabel 4.2 Kode Ranah People Pleasing

| Ranah <i>People Pleasing</i> | Kode |
|-------------------------------------|-------------|
| <i>Thinking/</i> pikiran | T |
| <i>Feeling/</i> perasaan | F |
| <i>Behavior/</i> perilaku | B |

Hampir ke semua teknik terapi feminis di atas akan dikemas dalam satu wadah bernama *self-puzzle challenge* yang akan diselesaikan selama 21 hari berturut-turut bersama konseli dan konselor. Mengapa tidak cukup 1 teknik saja yang dipilih melainkan hampir semua teknik dikemas dalam satu kesatuan? Karena hal tersebut merupakan salah satu bentuk kekreativitasan konselor dalam proses konseling. Kekreativitasan konselor akan memberikan sumbangsih

banyak manfaat bagi keberhasilan konseling.¹¹⁵ Kreativitas yang diterapkan dalam konseling bermanfaat untuk meningkatkan efektivitas konseling dan memiliki andil yang besar dalam memajukan profesi konseling.¹¹⁶ Terapi dilakukan selama 21 hari berturut-turut dilatar belakangi oleh hasil penelitian Maxwell Maltz yang menyatakan bahwa memerlukan setidaknya 21 hari untuk mengubah cara berpikir dan kebiasaan seseorang.¹¹⁷ Berikut *self-puzzle challenge* yang dimaksud:

- a. Konseli diminta **mengisi tabel pengukuran** (APG. TFG) *people pleasing* untuk mengetahui tingkatan dan tipe *people pleasing* dalam dirinya. Tahap ini merupakan bentuk dari pengaplikasian teknik analisis peran gender yang akan membantu konseli menyadari tingkat kontribusi dan pemenuhan hak & kewajibannya dalam hubungan sosial. Sehingga, ketika terjadi ketimpangan akan terlihat dari hasil tabel pengukuran yang hasilnya rendah. Berikut tabel pengukuran yang dimaksud.¹¹⁸

Tabel 4.3 Tabel Pengukuran People Pleasing

| No | Pernyataan | B/S |
|----|--|-----|
| 1 | Penting untuk disukai banyak orang dalam hidup. | |
| 2 | Saya percaya tidak ada hal baik yang berasal dari konflik. | |

¹¹⁵ David K Carson, K David, and W Kent, *When Lightning Strikes : Reexamining Creativity in Psychotherapy*, Journal of Counseling and Development 82, no. 1 (2004): 111.

¹¹⁶ Gladding, "The Impact of Creativity in Counseling."

¹¹⁷ Maxwell Maltz, *Psycho-cybernetics A New Way to Get More Living Out of Life*, New York: Pocket Books, 1969, xiii-xiv.

¹¹⁸ Harriet B. Braiker, *The Disease to Please - Curing the People-Pleasing Syndrome* (New York: McGraw-Hill, 2001), 15-18.

| | | |
|----|---|--|
| 3 | Menurut saya, kebutuhan orang lain lebih penting didahulukan daripada kebutuhan pribadi. | |
| 4 | Saya berharap selalu terhindar dari konflik dan perselisihan. | |
| 5 | Saya tidak segan memberi banyak pertolongan kepada orang lain karena berbuat baik itu wajib dan hal itu membuat saya dapat diterima dengan baik dalam suatu hubungan. | |
| 6 | Mendapat pengakuan dari orang lain adalah hal yang menakjubkan. | |
| 7 | Lebih mudah bagi saya untuk memahami perasaan negatif yang saya miliki daripada mengungkapkan perasaan negatif tersebut pada orang lain. | |
| 8 | Saya yakin, jika saya mampu membuat orang lain membutuhkanku/ bergantung kepadaku atas suatu hal, maka aku tidak akan pernah ditinggalkan | |
| 9 | Saya sangat senang membuat orang lain bahagia sehingga saya ingin mengulanginya lagi dan lagi. | |
| 10 | Saya sangat menjaga keadaan supaya tidak terjadi konflik atau perselisihan dengan keluarga, teman, maupun rekan kerja. | |
| 11 | Jika ada hal yang dapat kulakukan dan hal itu membuat orang lain senang, maka aku akan melakukan hal tersebut terlebih dahulu, sebelum aku melakukan hal lain untuk diriku sendiri. | |

| | | |
|----|--|--|
| 12 | Saya hampir tidak pernah memaksakan kehendak di hadapan orang lain untuk melindungi diri. Karena jika saya terlalu memaksakan kehendak, saya khawatir memicu perselisihan dan kemarahan. | |
| 13 | Jika saya berhenti untuk berusaha memenuhi permintaan orang lain, artinya saya egois dan orang lain akan tidak suka denganku. | |
| 14 | Menghadapi perselisihan dan konflik membuat saya merasa cemas bahkan sampai pernah membuat saya sakit fisik. | |
| 15 | Sulit bagi saya untuk menyampaikan kritik meskipun kritik tersebut membangun. Karena saya tidak ingin mendapati orang lain tersinggung bahkan sampai marah. | |
| 16 | Saya selalu berusaha membuat orang lain bahagia meskipun hal tersebut terkadang bertentangan dengan hati kecil. | |
| 17 | Untuk pantas mendapatkan cinta dari orang lain saya juga harus memberikan pengorbanan. | |
| 18 | Saya percaya bahwa orang baik akan mendapatkan pengakuan, afeksi, dan relasi. | |
| 19 | Saya berusaha untuk selalu membuat orang lain tidak kecewa kepadaku, meskipun harapan mereka kepadaku terkadang berlebihan. | |

| | | |
|----|--|--|
| 20 | Terkadang saya merasa bahwa cinta dan relasi baik harus dibeli terlebih dahulu dengan melakukan banyak hal baik juga untuk orang lain. | |
| 21 | Saya cemas dan tidak nyaman ketika melakukan atau mengatakan hal-hal yang membuat orang lain marah kepadaku. | |
| 22 | Saya jarang mengalihkan tugas ke orang lain. | |
| 23 | Saya merasa bersalah saat berkata "tidak" atas permintaan orang lain kepadaku. | |
| 24 | Saya merasa menjadi orang jahat ketika saya tidak menjadi pihak yang selalu ada bagi orang sekitar. | |

Keterangan:

| | |
|--|--------------------|
| | Thinking/ pikiran |
| | Feeling/ perasaan |
| | Behavior/ perilaku |

Tiap jawaban B dihitung 1 score sedangkan S dihitung 0 score.

Score 16-24= tingkat *people pleasing* serius hingga memengaruhi kesehatan emosional, fisik, dan kualitas hubungan sosial. Di tingkat ini konseli benar-benar memberikan dirinya untuk orang lain sehingga konseli tidak memiliki kendali atas dirinya sendiri.

Score 10-15= tingkat *people pleasing* cukup parah sehingga butuh penanganan segera untuk mencegah efek destruktif yang lebih bahaya. Di tingkat ini beberapa waktu kondisi kesejahteraan dan kesehatan individu terancam.

Score 5-9= tingkat *people pleasing* sedang, individu masih dapat menolak anggapan bahwa menyenangkan

orang lain hal yang paling utama. Namun, terkadang masih muncul rasa tidak tega dan selalu ingin dapat memberikan pertolongan kepada orang lain. Individu yang berada di level ini masih perlu dikuatkan keyakinannya supaya tidak terjerumus kepada tingkat *people pleasing* yang lebih tinggi.

Score 4-0= tingkat *people pleasing* ringan, namun individu masih memerlukan bimbingan mengenai bahayanya memiliki sikap *people pleasing* beserta pengendaliannya supaya tidak terjerumus ke tingkat yang lebih tinggi.

Tabel pengukuran di atas juga menunjukkan tipe *people pleasing* yang dialami oleh responden yang mengisinya. Terdapat 3 jenis tipe *people pleasing*, yaitu:

- 1) Pikiran (terwakili dalam nomor 1, 3, 5, 8, 13, 17, 18, 24)

People pleaser dengan tipe ini terjebak pada pola pikir berupa tuntutan pribadi untuk perfeksionis dan mengkritik keras pada diri sendiri yang membuat diri sendiri merugi. Anda menyebut diri menjadi baik "nice" dari ukuran seberapa banyak hal yang sudah dilakukan untuk orang lain dengan mengenyampingkan kebutuhannya pribadi dan anda mendambakan penerimaan secara universal. Sehingga membutuhkan penanganan yang berfokus pada pemahaman dan pembenahan pola pikir *people pleasing*.

- 2) Perasaan (terwakili dalam nomor 2, 4, 7, 10, 12, 14, 15, 21)

People pleaser dengan tipe ini cenderung menghindari konflik dan konfrontasi untuk menjauhkan diri dari emosi negatif. *People pleaser* memiliki ketakutan akan kemarahan dan juga pertentangan. Namun, semua itu tidak boleh dibiarkan. *People pleaser* harus pernah menghadapi konflik, pertentangan, konfrontasi, kemarahan, dan emosi negatif. Sebab, jika tidak maka *people*

pleaser tidak akan pernah belajar untuk memajemen konflik dan kemarahan. Dampaknya, people pleaser akan mudah untuk didominasi, dikendalikan, dan dimanipulasi orang lain. Penanganan yang diberikan berfokus untuk mengatasi ketakutan terhadap konflik dan kemarahan serta manajemen kondlik dan kemarahan.

- 3) Perilaku (terwakili dalam nomor 6, 9, 11, 16, 19, 20, 22, 23)

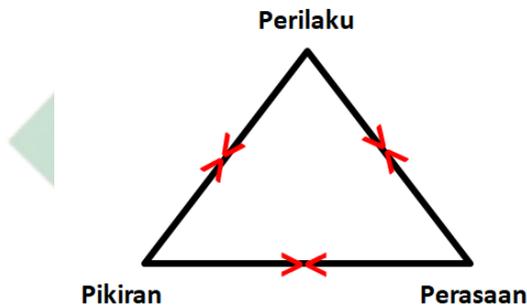
People pleaser dengan tipe ini selalu berusaha untuk banyak melakukan sesuatu secara fisik demi membahagiakan orang lain tanpa memdulikan kebutuhannya. Sulit bagi mereka untuk berkata "tidak" ataupun men-"delegate"-kan sesuatu (sulit minta tolong). Mereka benar-benar tunduk terhadap orang lain, meskipun hal tersebut bertentangan dengan apa yang diinginkannya. Tak jarang karena sering melawan keinginannya, timbulah stres dan memengaruhi kesehatan fisik & psikis juga memengaruhi hubungannya dengan orang terdekat. Mereka sangat membutuhkan pengakuan (approval) dari orang lain. Pemberian penanganan difokuskan untuk membuat individu mampu berkata "tidak" dan mampu "delegasi".

- b. Konseli bersama konselor menetapkan **tujuan konseling**. Penetapan tujuan sangat penting dilakukan di awal proses konseling untuk memastikan arah dan langkah ke depan dengan tepat.¹¹⁹ Tujuan utama dari proses konseling kali ini adalah “*tidak menjadi people pleasing*” atau “*menjadi recovery people pleasing*”. Penetapan tujuan konseling dibarengi dengan

¹¹⁹ Arif Santoso, *Pelatihan Pengembangan Keterampilan Mentoring Dan Motivasi Bagi Konselor Islam Di Era Digital Pada Program Studi Bimbingan Dan Konseling Universitas Islam Fakultas Dakwah Dan Komunikasi* (Sidoarjo, 2021).

pentingnya melakukan perubahan menjadi *recovery people pleasing*. Yaitu konselor menjelaskan tipe *people pleasing* yang dimiliki konseli dan menjelaskan hubungan antara masing-masing tipe. Jika digambarkan ketiga tipe *people pleasing* akan membentuk segitiga yang saling memengaruhi satu sama lain. Untuk itu, penanganannya pun tidak cukup dilakukan pada satu tipe. Melainkan pada aspek seluruh tipe, baik pikiran, perasaan, maupun perilaku.

Gambar 4.1 Segitiga *People Pleasing*



Mengapa demikian? Karena sikap *people pleasing* tersusun atas 3 aspek bermasalah tersebut. Sehingga, untuk penyembuhan yang bertahan lama 3 aspek tersebut perlu diberi penanganan. Namun, yang paling utama ialah memberikan penekanan lebih banyak penanganan pada aspek yang bermasalah. Yangmana menjadi penyebab besar timbulnya sikap *people pleasing*.

- c. Konseli diminta untuk **menonton film Mulan** (B. T) yang diproduksi oleh *Walt Disney Picture*. Film yang ditonton tidak harus "*Mulan*", dapat juga film-film lain yang bertema feminis yang menekankan kesetaraan dalam keanekaragaman. Misalnya, film Indonesia berjudul "*Imperfect: Karier, Cinta & Timbangan*" yang

disutradarai oleh Ernest Prakarsa. Tahap ini merupakan bentuk dari pengaplikasian teknik biblioterapi yang diharapkan dapat memberi *insight* dan *value* kepada konseli mengenai urgensi dan proses mencapai kesetaraan. Kesetaraan yang dimaksud adalah kesetaraan antara pengaplikasian kewajiban dan hak. Untuk itu, selepas konseli selesai menonton film diminta untuk menganalisis kekuatan tokoh feminis dalam film dan kemudian meminta konseli untuk **menganalisis kekuatan** (PA.T) dalam diri yang dimilikinya. Tujuannya untuk membuat konseli memiliki kesadaran mengenai kekuatan yang dimilikinya sehingga konseli dapat menggunakan kekuatan tersebut sebagai modal dan bekalnya dalam menuju perubahan. Selain itu, hal tersebut akan membantu konseli dalam membangun *self-esteem* (nilai diri) yang membuatnya lebih berharga sehingga tumbuh *self-efficacy* dalam dirinya, tumbuhnya *self-esteem* dan *self-efficacy* akan meningkatkan *self-care* yang mana *self-care* akan mendorong konseli menuju perubahan.¹²⁰

- d. Konseli diminta untuk **menulis minimal 10 alasan** (APG. F) mengapa dirinya perlu berubah untuk tidak menjadi *people pleaser*. Hal ini bertujuan untuk memunculkan kesadaran konseli mengenai ketimpangan pengaplikasian hak & kewajiban dalam relasi sosial yang dialaminya sehingga hal tersebut dapat dimanfaatkan sebagai sumber kekuatan dalam proses menuju perubahan. Sebab, tidak jarang di tengah perubahan akan muncul *feeling guilty* atas perubahan sikap yang dilakukan konseli. Konseli mungkin akan merasa tidak seharusnya dirinya merubah diri seperti yang sudah dilakukan. Alasannya, orang di sekitar

¹²⁰ Mohammad Rafi Bazrafshan Mehdi Harorani, Mehdi Safarabadi, Ali Jadidi, Jared Seavey, Behnam Masmouei, *Relationship Between Self-Efficacy and Self-Esteem in Patients With Cancer*, vol. 4, no. 1 (Tehran, 2018), 45-52.

konseli belum tentu semuanya akan dapat menerima perubahannya, didukung juga kebanyakan orang menyukai prediktabilitas sehingga karena itu pula kebanyakan orang merasa tidak nyaman atas adanya perubahan.¹²¹

- e. **Menjelaskan kepada konseli pentingnya memiliki batasan** (APG. TFB). Diharapkan konseli mampu menganalisis sudah seberapa berlakunya peran batasan dalam dirinya dan juga konseli diharapkan mampu menciptakan kesempatan bagi dirinya untuk memiliki ruang toleransi dan ruang intoleransi yang mengharuskannya untuk **mengungkapkan apa yang sebenarnya dirasakan** (SD. F). Pengungkapan perasaan tentunya tidak mudah, khususnya perasaan-perasaan negatif. Bisa saja pengungkapan perasaan negatif malah menjadi bumerang bagi konseli. Untuk itu, tahap ini akan mengajarkan konseli untuk dapat mengungkapkan dan manajemen perasaan dengan aman serta tepat tanpa kehilangan kontrol. Konselor meminta konseli **membuat dan memberlakukan batasan** (AT. B) dalam 3 ranah. Yaitu ranah kognitif, emotif, dan behavior. Konseli membuat skala 1-5 pada setiap ranah. Setiap poin skala terdapat cerita, gejala, dan *how to respon others* berupa *suggest constructive behavior*. Khusus ranah emotif dibuat ada 6 macam skala, skala untuk emosi bahagia, sedih, takut, jijik, marah, kaget & terkejut. Konseli juga diminta untuk menetapkan batas toleransi dan intoleransinya dalam skala yang dibuat. Misal skala 4 dan 5 sudah di luar toleransi, maka apa yang harus dilakukan untuk diri sendiri dan orang lain.

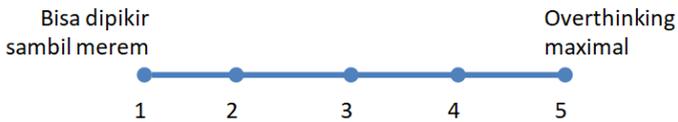
Penentuan batas intoleransi dapat dimulai ketika terasa hangat-hangat terik di perasaan. Hal itu harap segera

¹²¹ Sharon Smithers, *Why Do I Feel Guilty to Change*, *Quora*, last modified 2019, accessed January 7, 2022, <https://www.quora.com/Why-do-I-feel-guilty-to-change>.

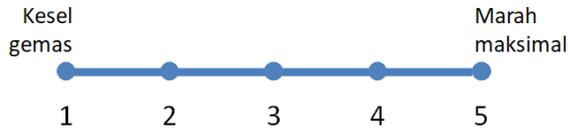
dinotice dan jangan menunggu sampe mendidih. Jadi, jangan sampai ketika terluka dan berdarah baru dinotice dan diungkapkan. Tapi, ketika sudah terasa nyut-nyutan segera dinotice dan diungkapkan. Nyut-nyutan yang dimaksud ialah ketika posisi kamu terasa sangat tidak nyaman dan kamu bisa memprediksi jika hal itu dibiarkan kelak akan meledak kehilangan kontrol. Berikut contoh skala yang akan dibuat konseli, (kalau gak kepikiran cerit apa yang ,au diceritain, ajuin pertanyaan tentang tengkar sama ayah ibu kaka. Dll.)

Gambar 3.2 Skala Batasan

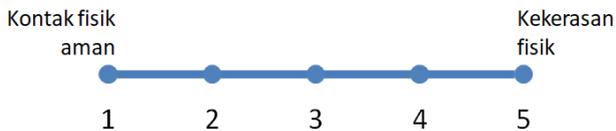
(Ranah Kognitif)



(Ranah Emotif)



(Ranah Behavior)



Batasan yang telah dibuat diberlakukan tepat saat setelah usai membuat skala. Jadi, ketika ada kejadian yang menyulut emosi dan perasaan, konseli diminta segera mengidentifikasi jenis emosi apa yang dirasakan dan segera menyocokkannya pada skala yang telah dibuat. Tujuannya untuk mengarahkan konseli apa yang semestinya dilakukan sebagai respon atas emosi yang diterimanya.

- f. Konseli diminta **membuat list jadwal** dalam 2-3 minggu ke depan dengan urutan dari aktivitas paling berat sampai paling ringan. Tujuannya ialah sebagai bahan *challenge* selanjutnya.
- g. Konseli diminta untuk **menulis aktivitas-aktivitas yang membuatnya senang** (PA. TFB). Aktivitas yang dimaksudkan ialah aktivitas yang bersifat *me-time* tanpa banyak terlibat campur tangan orang lain. Tujuannya sebagai relaksasi di tengah melakukan perubahan. Selain itu juga sebagai langkah untuk lebih mengenali apa yang menjadi kesukaannya sehingga dapat bermanfaat untuk kesehatan psikis dan fisik konseli di tengah melakukan perubahan menjadi *recovery people pleaser*.
- h. Konseli diberi pemahaman mengenai **materi tentang asking for help dan delegate things** (E. B). Sebagai seorang *people pleaser* tidak jarang menjadi sasaran orang lain sebagai target *delegating task*, namun saat ini waktunya kamu yang mencari target *delegating* dan tidak perlu merasa sulit untuk melakukan hal tersebut, berikut tipsnya. Awalnya wajar jika kamu merasa sepertinya tidak akan ada orang yang mau dan sanggup menjadi tempatmu mengalihkan (*delegating*) tugas. Padahal, dibutuhkan setidaknya sebesar 10% pengalihan tugas untuk membuat *people pleaser* terputus dari siklus sikap *people pleasing*.¹²² Untuk itu, diperlukan sikap tegas dan komitmen untuk mampu melakukan pengalihan 10% tugas kepada orang lain. Sikap tegas dan komitmen tersebutlah yang nantinya akan membawa konseli menemukan cara kreatif dalam *delegating task*. Mungkin konseli dapat melakukan dengan mencari dan membayar jasa yang berhubungan dengan tugasnya atau mungkin dengan barter jasa. Perlu diingat, pendelegasian tugas tidak ada salahnya jika

¹²² Harriet B. Braiker, *The Disease to Please - Curing the People-Pleasing Syndrome* (New York: McGraw-Hill, 2001), 218.

memang itu diperlukan. Kamu bisa mengibaratkan sebagai pembagian sebagian tanggung jawab, bukan selalu berarti pemberian tanggung jawab sepenuhnya. Hal yang dapat dipertimbangkan dalam pendelegasian tugas antara lain tingkat stres, kondisi kesehatan, efektivitas waktu, dan lain-lain. Ada hal-hal yang perlu diperhatikan saat mendelegasikan tugas, sebagai berikut:

- 1) Berikan arahan dan saran sespesifik serta *to the point* mungkin kepada orang tempat kamu mendelegasikan tugas. Kata “tolong” digunakan untuk mengawali pendelegasian. Perhatikan intonasi pengucapan, hindari intonasi yang berkesan menyuruh. Dan hindari pengucapan ungkapan maaf saat pendelegasian, sebab hal tersebut merupakan salah satu celah, selain arahan yang tidak jelas, untuk masuknya manipulasi dari orang yang didelegasi
- 2) Tentukan batas waktu pengerjaan
- 3) Pastikan orang yang kamu delegasikan tugas paham betul terhadap maksudmu
- 4) Berikan kesempatan pada orang yang didelegasikan untuk bertanya, memastikan suatu hal, dan lain-lain
- 5) Pahami keadaan orang yang kamu delegasikan tugas saat dia merasa keberatan. Kemudian, berikan gambaran positif dalam pengerjaan tugas tersebut
- 6) Berikan apresiasi berupa ucapan terimakasih atau jenis apresiasi lainnya saat sebelum dan sesudah tugas diselesaikan. Jika apa yang didelegasikan tidak sebagus seperti yang biasa kamu kerjakan, ingatlah kamu harus tetap bersyukur berkat pendelegasian tugas kepada orang lain membuat kamu memiliki waktu dan tenaga untuk peduli sejenak kepada diri kamu sendiri. Namun, pengecualian jika pendelegasian tugas berbayar.

Contoh penerapannya misal ceritanya kamu meminta tolong adik membelikan bensin motor. Tapi, sayangnya motor tersebut *double staternya* tidak bisa, hal itu membuat adikmu keberatan untuk dimintai tolong berangkat membelikan bensin motor tersebut karena harus menggunakan standar tengah untuk menyalakan mesin motor.

Kamu : “Dik, tolong belikan bensin motor beatnya pakde di pom dekat rumah, pertalite 20.000. Jam setengah 11 pagi sudah keisi ya. Soalnya hampir-hampir dzuhur mau diambil pakde motornya. Ada yang dibingungkan?”

Adik : “Hah? Tapi kan motornya harus pakai standar tengah baru bisa dinyalakan mesinnya”

Kamu : “Iyaa aku paham, kamu kesusahan kan pakai standar tengah. Gapapa nanti waktu berangkat aku nyalain. Terus nanti pas di pom minta tolong mas-mas pom bensin buat nyalain motornya. Pasti dibantu kok”

Adik : “Hih gak mau, aku gak berani minta tolong ke masnya”

Kamu : “Gapapaa pasti dibantu kok, tinggal bilang minta tolong. Nanti telfon aku kalau gak ada mas-mas yang mau bantu. Okee? Hampir-hampir dzuhur motornya sudah mau diambil pakde soalnya, jadi seengaknya jam setengah 11 motornya sudah siap di rumah”

Adik : “Oke biarin pokoknya nanti aku telfon ya kalau gak ada yang bantu nyalain motor”

Kamu : “Siap...”

Adik : “Pertalite 20.000 kan?”

Kamu : “Yap betul, terimakasih banyak ya. Hati-hati di jalan”

Kemudian, konseli diminta menganalisis list aktivitasnya untuk **menerapkan materi delegasi tugas** (AT. B). Sebelum praktik,

konseli diminta untuk **mengisi tabel bayangan vs kenyataan** (RR. T). Tujuannya sebagai bukti fisik atas keberanian konseli melakukan hal yang di luar kebiasaannya dan untuk mematahkan anggapan negatif konseli terhadap dirinya.

Tabel 4.4 Tabel Bayanganku VS Kenyataan

| Tanggal | Bayanganku | =/ ≠ | Kenyataannya |
|----------------|--|-------------|---|
| 1/1/2022 | Asking for help: Minta tolong kakak kupas bawang, keknya kakak gabakal mau | ≠ | Eh ternyata dia mau doong dimintai kupas bawang |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

Keterangan:

=: bayanganku sama dengan kenyataan

≠: bayanganku tidak sama dengan kenyataan

Kolom “bayanganku” diisi sebelum konseli melakukan praktik. Kolom “=/ ≠” dan kolom “kenyataan” diisi setelah konseli melakukan praktik. Jika ternyata bayangan dan kenyataannya memiliki hasil akhir yang sama, tidak masalah. Bukan berarti konseli tidak mampu sepenuhnya menyelesaikan *challenge*, melainkan konseli membutuhkan lebih banyak lagi jam terbang untuk melakukan *challenge* tersebut. Selain itu, keberanian konseli untuk melakukan hal yang tidak biasa dilakukannya sebagai *people pleaser* merupakan salah satu langkah awal mendobrak *framing* dan *labeling* terhadap dirinya yang dulunya menganggap tidak akan sanggup melakukan hal tersebut.

- i. Konseli diminta untuk **menuliskan atau merekam suara mengenai review tentang apa yang dirasakan** (SD. F) saat selesai melakukan *challenge*. Dan tidak lupa meminta konseli untuk **mengakhiri tulisan**

dengan *self-approval* (RR. B) seperti “Oke hari ini aku merasa bahagia terhadap diriku karena mampu membagi tanggung jawab dengan yang lain” atau “Oke kurasa aku layak mendapatkan rasa puas ini karena berani meminta tolong ke orang lain” atau “Oke, aku hebat bisa berani minta tolong ke orang lain”. Daripada menunggu dan mengharapkan pengakuan dari orang lain, yangmana belum tentu kedatangannya. Lebih baik konseli terlebih dahulu memberi pengakuan kepada dirinya sendiri sebagai perubahan label negatif menjadi positif dan sebagai penghargaan diri.

- j. Konseli diminta untuk memilih satu kegiatan yang disukainya dari list yang sebelumnya telah dibuat. Dan memintanya untuk **melakukan hal tersebut sebagai bahan relaksasi** setelah melakukan *challenge* sebelumnya. Selain itu, terdapat makna tersirat lain dari *challenge* ini yaitu, mengasah kekuatan konseli dari apa yang disukainya. Sehingga harapannya ***self esteem* konseli meningkat dan dapat memengaruhi cara konseli menghargai diri** (E. TFB).

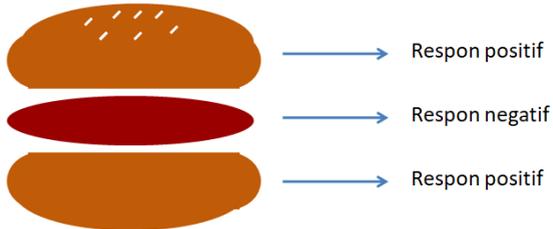
Konseli diberi **materi tentang saying “no” dan negosiasi** (E. B). Menolak permintaan dari orang lain khususnya dari orang terdekat ialah hal yang teramat berat bagi *people pleaser*. Butuh ribu-ribuan kali untuk meyakinkan dan memberanikan diri untuk menunjukkan penolakan. Banyak sekali pertimbangan yang membuat *people pleaser* menjadi bimbang. Mirisnya, sebagian besar pertimbangan tersebut didasarkan pada orang lain. Mulai dari takut membuat orang lain kecewa, takut membuat orang lain memiliki anggapan negatif terhadap dirinya sendiri yang *people pleasing*, takut hubungan di antara mereka merenggang, takut kelak tidak diterima dalam pergaulan, dan sebagainya. Semuanya benar-benar didasarkan pada orang lain tanpa mempertimbangkan kondisi dirinya terlebih dahulu. Untuk itu, *people pleasing* perlu mengetahui beberapa

teknik penolakan supaya tidak memiliki keberatan yang berlebih dalam melakukan, sebagai berikut:

- 1) Perlu menjadi perhatian saat datang sebuah permintaan kepadamu. Ingat bahwa kamu selalu memiliki pilihan, yaitu menerima/ negosiasi/ menolak. Tiga pilihan tersedia, dan kamu dapat memilih salah satu yang sesuai dengan kondisimu.
- 2) Saat sebuah permintaan datang, kamu tidak harus terburu-buru memberikan jawaban tanpa pemikiran matang. Kamu bisa meminta waktu untuk mempertimbangkan jawaban yang sesuai kondisimu. Intinya, tidak perlu terburu-buru memberi jawaban, santai saja dan perhatikan kondisimu sendiri juga. Saat menimbang keputusan yang aman, dasarkan pada pilihan mana yang minim gesekan di antara kalian. Tanyakan pada diri sendiri, “jika aku menerima dan bilang *ya* apa aku akan baik-baik saja? Dan apa resikonya?” kemudian “jika aku bernegosiasi untuk meng *iya* kan sesuatu tapi tidak dapat sepenuhnya aku melakukan dengan totalitas, apakah aku sanggup melakukan proses negosiasi dan resiko apa yang akan aku dapat?” kemudian yang terakhir “jika aku menolak dan bilang *tidak* apa aku akan baik-baik saja? Dan apa resikonya?”. Perlu diketahui besar atau kecilnya resiko yang ingin kamu ambil, keputusannya ada di tanganmu. Jika memang resiko yang ada besar dan pengaruh positifnya besar dalam hidupmu serta kamu kuat menanggung resiko tersebut, tidak perlu ragu untuk menerimanya. Tapi, jika resiko dan pengaruh yang didapat tidak sejajar, lebih baik pikirkan kembali. Menjadi baik bukan berarti menjadi orang selalu memberi pertolongan kapanpun dan dimanapun, melainkan menjadi baik itu ketika tidak terjadi gesekan baik di dalam maupun di luar diri.

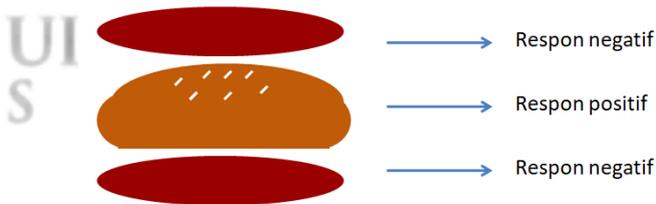
Berikut beberapa cara untuk mengungkapkan penolakan dan bernegosiasi:

Ga,bar 4.3 Sandwich Penolakan dan Negosiasi



“Ih nampaknya seru ya ikut main ke sana sama temen-temen yang lain, kok kamu nemu aja tempat seperti itu. Tapi sebentar ya aku ngecek dulu aku bisa apa enggak di hari itu, nanti aku beri kabar lagi ya. (10 menit kemudian atau beberapa hari kemudian) Aku sempat dengar kalau tempatnya memang reviewnya bagus dan seru kalau buat main-main sama foto. Tapi kalau untuk waktu dekat ini aku masih belum bisa ikut ke sana. Terimakasih ya sudah ngajak dan nawari aku, jadi nambah referensi tempat liburan deh. Hati-hati ya nanti otwnya ^^”

Ga,bar 4.4 Sandwich Penolakan dan Negosiasi



“Ha? Mau ke Semeru? Yakin nih? Lagi musim hujan lo. Waktunya pas sih sebenarnya untuk liburan, apalagi lagi libur semester begini. Enak bisa sekalian healing lihat pemandangan dari ketinggian. Tapi cuacanya lagi

gak mendukung, nanti orang rumah khawatir. Jadi untuk kali ini aku gak dulu deh.”

“Oh acaranya ganti hari Minggu ya? Mm.. sebentar (mempertimbangkan). Kalau hari Minggu aku gabisa bantu seharian full nih, bisanya sampai jam 2 siang aja (pengajuan negosiasi). Wah keknya kalau personilnya berkurang 1 kamu bakal jadi agak kerja keras sih ngerjainnya (memahami perasaan). Tapi kalau dibantu sama mereka mah pasti masih bisa kehandle sih. Tapi tenang aja, aku masih tetap bantu kok sampai jam 2. Gimana?” (pengajuan negosiasi)

Kemudian, konseli diminta menganalisis list aktivitasnya sebagai target penerapan materi **tentang saying “no” dan negoisasi** (AT. B). Sebelum praktik, konseli diminta untuk **mengisi tabel bayangan vs kenyataan** (RR. T). Tujuannya sebagai bukti fisik atas keberanian konseli melakukan hal yang di luar kebiasaannya dan untuk mematahkan anggapan negatif konseli terhadap dirinya.

Tabel 4.5 Tabel Bayanaganku VS Kenyataan

| Tanggal | Bayanaganku | =/ ≠ | Kenyatannya |
|----------------|---|-------------|--|
| 1/1/2022 | Saying “no”: kayanya bakal gabisa ajakannya buat main ke puncak deh | ≠ | Eh ternyata bisa nolak dong, tapi ada sedikit gaenak hati sih |
| 1/1/2022 | Negosiasi: mau juga ikut nonton hari kamis, tapi masih kerja. Pengennya nego hari biar nonton | = | Beneran mereka pada gamau kalau nonton pas weekend. Oke baiklah :))) |

| | | | |
|--|---|--|--|
| | hari Sabtu, bisa ga ya? Tapi kalau weekend lebih mahal, keknya pada gamau | | |
| | | | |
| | | | |

Keterangan:

=: bayanganku sama dengan kenyataan

≠: bayanganku tidak sama dengan kenyataan

Kolom “bayanganku” diisi sebelum konseli melakukan praktik. Kolom “= / ≠” dan kolom “kenyataan” diisi setelah konseli melakukan praktik. Jika ternyata bayangan dan kenyataannya memiliki hasil akhir yang sama, tidak masalah. Bukan berarti konseli tidak mampu sepenuhnya menyelesaikan *challenge*, melainkan konseli membutuhkan lebih banyak lagi jam terbang untuk melakukan *challenge* tersebut. Selain itu, keberanian konseli untuk melakukan hal yang tidak biasa dilakukannya sebagai *people pleaser* merupakan salah satu langkah awal mendobrak *framing* dan *labeling* terhadap dirinya yang dulunya menganggap tidak akan sanggup melakukan hal tersebut.

- k. Konseli diminta untuk **menuliskan atau merekam suara mengenai review tentang apa yang dirasakan** (SD. F) saat selesai melakukan *challenge*. Dan tidak lupa meminta konseli untuk **mengakhiri tulisan dengan self-approval** (RR. F) seperti “Oke hari ini aku merasa bahagia terhadap diriku karena mampu membagi tanggung jawab dengan yang lain” atau “Oke kurasa aku layak mendapatkan rasa puas ini karena berani meminta tolong ke orang lain” atau “Oke, aku hebat bisa berani minta tolong ke orang lain”. Daripada menunggu dan mengharapkan pengakuan dari orang lain, yangmana belum tentu kedatangannya. Lebih baik konseli terlebih dahulu memberi pengakuan kepada

dirinya sendiri sebagai pengubahan label negatif menjadi positif dan sebagai penghargaan diri.

1. Konseli diminta untuk memilih satu kegiatan yang disukainya dari list yang sebelumnya telah dibuat. Dan memintanya untuk **melakukan hal tersebut sebagai bahan relaksasi** setelah melakukan *challenge* sebelumnya. Selain itu, terdapat makna tersirat lain dari *challenge* ini yaitu, mengasah kekuatan konseli dari apa yang disukainya. Sehingga harapannya *self esteem konseli meningkat dan dapat memengaruhi cara konseli menghargai diri* (E. TFB).
- m. Konseli dihadapkan dengan *challenge mystery puzzle*. *Challenge* berkenaan tentang cara **menghadapi permasalahan saat di TKP** (E. F). Tujuan dari *challenge* untuk membantu konseli dalam manajemen konflik dan kemarahan. Manajemen konflik dan kemarahan sangat dibutuhkan oleh *people pleaser* yang tidak menyukai bahkan menghindari konflik, meskipun pada akhirnya timbul efek destruktif pada dirinya sendiri. Pada awal percobaan untuk manajemen konflik dan kemarahan tentunya tidak hal yang mudah juga bagi konseli, bahkan dapat juga menimbulkan *pressure* yang tinggi pada dirinya, tapi hal tersebut perlu. Karena untuk melatih konseli merasakan dan mengendalikan emosi-emosi baru (meskipun itu menakutkan). Sehingga, konseli tidak mudah untuk termanipulasi orang lain. *Challenge* ini mendorong konseli untuk lebih berani menghadapi konflik dengan perilaku yang terkontrol sehingga tidak semakin menimbulkan konflik dan perselisihan. Inti dari *challenge* ini adalah membuat *self-statement* untuk memanajemen kemarahan. Berikut ilustrasi saat berada di situasi konflik,
Situasi: Terdapat satu temanmu tiba-tiba saja menunjukkan niatnya untuk berbicara baik-baik denganmu mengenai ketidak enakannya hatinya terhadapmu. Kamu yang sedang berusaha menjadi *recovery people pleasing* mencoba untuk menerimanya,

sebagai latihan manajemen konflik dan kemarahan. Dalam situasi tersebut yang perlu kamu pegang ialah tetap tunjukkan ketenangan dan putuskan untuk istirahat dalam waktu tertentu jika kamu mulai merasa batas toleransimu sudah tersentuh.

Untuk tetap terlihat tenang ada beberapa kondisi dan trik yang bisa kamu gunakan:

- 1) Kondisi 1: saat awal terjadinya konfrontasi dan perselisihan

Untuk tetap menjaga emosi dan pikiran bahkan perilaku supaya tidak terselut apa yang diperselisihkan, konseli perlu membangun kaca pertahanan di depan dirinya dan lontaran perkataan perselisihan diibaratkan tembakan tinta hitam yang seolah-olah menargetkanmu. Tapi, karena kamu memiliki kaca pertahanan kamu tidak perlu khawatir saat serangan diluncurkan. Saat serangan diluncurkan, bicaralah pada dirimu sendiri “Bangun kaca pertahanan!”, maka kamu akan terlindungi dari serangan-serangan yang datang, mungkin awalnya akan terlihat mengerikan saat detik-detik serangan mengarah kepadamu. Tapi tenang, kamu akan tetap terlindungi. Selama proses bertahan, bayangkan kamu meng-cloning diri menjadi peri kecil di pundak kananmu yang akan membisikkan di telingamu strategi jitu dalam situasi konflik dan perselisihan tersebut. Dia adalah ahli yang memberikan abah-abah untuk tetap menjaga emosi, pikiran, dan perilakumu tidak lepas kontrol dalam medan tempur sehingga tercapai perdamaian dalam pertempuran. Dia pula yang akan memberikan abah-abah kapan untuk mengibarkan bendera putih. Perlu diingat, pertempuran kali ini bukan untuk mencapai kemenangan di salah satu pihak. Melainkan untuk mencapai perdamaian berupa solusi efektif.

Peri : “Oke, kali ini aku sudah hadir dan kita siap untuk bekerja sama merebut kedamaian.”

Kamu : “Yaa! Mari kita hadapi ini.”

Peri : “Yeap, kita pasti bisa! Ingat, tetap tenang dan santai menghadapi perlawanan. Karena apa? Yang kita inginkan perdamaian bukan kemenangan yang memerlukan bukti siapa yang salah dan siapa yang betul. Yang perlu dipahami ialah kita dan dia saat ini memiliki konflik dan oleh karena itu saat ini kita sama-sama berjuang untuk mendapatkan solusi terbaiknya.”

2) Kondisi 2: saat batas toleransimu tersentuh

Dalam kondisi ini kamu merasakan panas, jengkel, ingin menunjukkan respon negatif, ingin berteriak, dan sebagainya. Saatnya, peri kecilmu berkata

Peri : “Halo! Ingat kembali ingat kamu memiliki kaca pelindung, tetap tenang, santai. Fokus utama kita adalah solusi.”

Kamu : “Arrgghh ini sudah cukup memuakkan rasanya. Kaca pelindungku sepertinya mulai retak perlahan-lahan.”

Peri : “Oke kamu benar kali. Oke, sekarang tarik nafas dalam-dalam dan hembuskan perlahan, exhale.. inhale.. exhale... inhale... exhale... inhale.. jangan terjebak pada kamarahan, tetap tenang, tenang seperti aliran air. Jika memang kamu benar-benar sudah tidak mampu untuk ini semua, tidak masalah untuk

mengambil waktu sebentar untuk keluar dari tempat ini (*time-out*). Minta waktu istirahat untuk beberapa waktu, tenang bukan berarti kamu kabur dari masalah. Kamu hanya memerlukan waktu sejenak untuk menenangkan diri sehingga kembali memiliki pikiran yang jernih dan mencapai solusi efektif.”

3) Kondisi 3: saat konflik teratasi sepenuhnya

Dalam kondisi ini kamu dan rekanmu akhirnya mencapai perdamaian dan artinya solusi efektif tergapai. Dan kini waktunya untuk memberi pengakuan pada diri sendiri.

Peri : “Waa.. Selamat untuk kita. Kita berhasil melewati ini semua dengan dramatis. Kita hebat dapat menghadapi semua perlawanan tetap *cooling down*. Kita tidak lagi menjadi takur dan ragu menghadapi konflik seperti biasanya.”

Kamu : “Hahaha ya benar.. sempat terluka tapi ternyata lukalah yang menjadikan kita kuat. Luka juga yang membuat kita belajar banyak hal baru.”

4) Kondisi 4: saat konflik masih teratasi sebagian

Dalam kondisi ini kamu merasa capek, *stuck*, dan belum sepenuhnya menjadi lega.

Peri : “Yeah, kita sudah melakukannya dengan baik. Memang, solusi efektif belum tercapai tapi kita sudah berdamai dengan masalah. Tidak semua masalah dapat diselesaikan, dan tidak semua masalah kamu sendiri yang menyelesaikannya. Berhenti terlalu fokus dengan

masalah, terlalu banyak waktu terbuang jika hanya untuk itu. Sekarang waktunya bernafas dan beristirahat.”

Cara manajemen konflik dan marah dapat pula diterapkan pula dalam skala batasan yang sebelumnya pernah dibuat.

- n. Konseli diberi pemahaman tentang **materi tips & trik menyelesaikan masalah atau konflik** (E. F). Tujuannya supaya benar-benar fokus pada penemuan solusi yang efektif sehingga pencarian solusi tidak melebar kemana-mana. Terdapat 7 langkah dalam penyelesaian masalah:¹²³

- 1) Tentukan tujuan yang ingin dicapai dari masalah tersebut
- 2) Tulis semua solusi alternatif yang memungkinkan
- 3) Kumpulkan banyak-banyak informasi yang berhubungan dengan masalah dan solusi alternatif
- 4) Timbang kekurangan dan kelebihan tiap alternatif solusi
- 5) Pilih alternatif solusi terbaik
- 6) Aplikasikan solusi alternatif pilihan
- 7) Nilai seberapa bekerjanya solusi alternatif yang telah diterapkan sebelumnya. Jika ternyata solusi yang telah diteapkan tidak begitu efektif, maka cobalah alternatif solusi lainnya.

Tujuh langkah di atas berlaku untuk memecahkan masalah pribadi maupun saat memberi bantuan terhadap masalah orang lain. Terdapat hal-hal yang perlu dilakukan saat memberi pertolongan dalam menyelesaikan masalah orang lain, yaitu level dalam memberi bantuan kepada orang lain:¹²⁴

- 1) Level 1

¹²³ Ibid, 260.

¹²⁴ Ibid, 261-262.

Kamu menanamkan keyakinan bahwa yang mengetahui solusi dari permasalahan adalah pemilik dari masalah itu sendiri sehingga orang lain hanya bisa menjadi pendengar dan hanya bisa memberi saran untuk datang meminta bantuan kepada profesional. Di level ini cukup hubungi temanmu yang memiliki masalah dan jadilah pendengar untuknya. Untuk menunjukkan bahwa kamu memperhatikan apa yang telah diceritakannya, ulangi beberapa cerita untuk mengungkapkan pemahamanmu terhadap ceritanya. Setelah itu, tunjukkan empatimu terhadap kondisinya, seperti “rasanya hal tersebut memang tidak adil untukmu, di saat seperti ini jelaslah tidak mudah bagimu untuk melewati ini semua”. Penunjukkan empati dapat dengan cara *reflecting of feeling* dan *paraphrasing*. Selanjutnya, kamu perlu mengatakan kepada temanmu bahwa kamu tidak dapat membantunya karena yang dapat membantu dia adalah dirinya sendiri. Dialah yang tau mana yang terbaik untuk dirinya sendiri. Dan sarankan bahwa akan lebih baik meminta bantuan ke pihak yang lebih profesional. Atau jika tidak begitu kamu dapat mendorongnya untuk menuliskan kemungkinan solusi yang tepat beserta kelebihan & kekurangan tiap solusi. Kemudian, kamu dapat juga memberikan penawaran untuk dimintai pendapat mengenai alternatif solusi yang temanmu temukan, untuk menilai solusi secara objektif.

2) Level 2

Di level ini hampir sama dengan level sebelumnya. Perbedaannya terletak pada pencarian solusi alternatif yang memungkinkan. Di level 1, temanmu benar-benar mencari alternatif solusi secara mandiri dan kamu hanya menjadi pendengarnya. Sedangkan, di level 2 pencarian

alternatif dilakukan dengan berdiskusi denganmu. Kemudian, pengumpulan berbagai informasi yang berkenaan dengan masalah & solusi, melihat kelebihan & kekurangan tiap alternatif solusi, pemilihan 1 alternatif yang akan diaplikasikan, dan pengaplikasian solusi berada di atas kendali temanmu.

3) Level 3

Di level ini, mulai dari pencarian alternatif solusi, kelebihan & kekurangan tiap alternatif solusi, serta pengumpulan berbagai informasi yang berkenaan dengan masalah & solusi dilakukan dengan berdiskusi denganmu. Kamu hanya tidak ikut dalam bagian pengambilan solusi alternatif final dan pengaplikasiannya.

Dari ketiga level di atas, level 1 ialah level memberi bantuan ringan, level 2 pemberian bantuan sedang, dan level 3 pemberian bantuan totalitas. Pilih salah satu dari ketiga level pemberian bantuan di atas dengan disesuaikan kondisimu. Tidak perlu terlalu memaksakan kehendak jika memang tidak mampu. Ingat, menjadi baik itu ketika tidak ada gesekan di dalam diri dan gesekan terhadap orang lain.

- o. Kemudian, konseli diminta menganalisis list aktivitasnya sebagai target penerapan materi **tips & trik menyelesaikan masalah atau konflik** (E. F). Sebelum praktik, konseli diminta untuk **mengisi tabel bayangan vs kenyataan** (RR. T). Tujuannya sebagai bukti fisik atas keberanian konseli melakukan hal yang di luar kebiasaannya dan untuk mematahkan anggapan negatif konseli terhadap dirinya.

Tabel 4.6 Tabel Bayanganku VS Kenyataan

| Tanggal | Bayanganku | =/ ≠ | Kenyatannya |
|---------|------------|------|-------------|
|---------|------------|------|-------------|

| | | | |
|----------|--|---|--|
| 1/1/2022 | Menyelesaikan konflik: kayanya bakal secapek itu dan semelelahan itu menyelesaikan masalah dengan doi. | = | Beneran secapek itu dan aku perlu istirahat untuk mengembalikan energi |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

Keterangan:

=: bayanganku sama dengan kenyataan

≠: bayanganku tidak sama dengan kenyataan

Kolom “bayanganku” diisi sebelum konseli melakukan praktik. Kolom “=/ ≠” dan kolom “kenyataan” diisi setelah konseli melakukan praktik. Jika ternyata bayangan dan kenyataannya memiliki hasil akhir yang sama, tidak masalah. Bukan berarti konseli tidak mampu sepenuhnya menyelesaikan *challenge*, melainkan konseli membutuhkan lebih banyak lagi jam terbang untuk melakukan *challenge* tersebut. Selain itu, keberanian konseli untuk melakukan hal yang tidak biasa dilakukannya sebagai *people pleaser* merupakan salah satu langkah awal mendobrak *framing* dan *labeling* terhadap dirinya yang dulunya menganggap tidak akan sanggup melakukan hal tersebut.

- p. Konseli diminta untuk **menuliskan atau merekam suara mengenai review tentang apa yang dirasakan** (SD. F) saat selesai melakukan *challenge*. Dan tidak lupa meminta konseli untuk **mengakhiri tulisan dengan self-approval** (RR. F) seperti “Oke hari ini aku merasa bahagia terhadap diriku karena mampu membagi tanggung jawab dengan yang lain” atau “Oke kurasa aku layak mendapatkan rasa puas ini karena berani meminta tolong ke orang lain” atau “Oke, aku hebat bisa berani minta tolong ke orang lain”. Daripada menunggu dan mengharapkan pengakuan dari orang lain, yangmana belum tentu kedatangannya. Lebih baik

konseli terlebih dahulu memberi pengakuan kepada dirinya sendiri sebagai perubahan label negatif menjadi positif dan sebagai penghargaan diri.

- q. Konseli diminta untuk memilih satu kegiatan yang disukainya dari list yang sebelumnya telah dibuat. Dan memintanya untuk **melakukan hal tersebut sebagai bahan relaksasi** setelah melakukan *challenge* sebelumnya. Selain itu, terdapat makna tersirat lain dari *challenge* ini yaitu, mengasah kekuatan konseli dari apa yang disukainya. Sehingga harapannya *self esteem konseli meningkat dan dapat memengaruhi cara konseli menghargai diri* (E. TFB).
- r. *Celebrate your process*. Konseli diminta untuk **mengisi tabel pengukuran *people pleasing***. Konseli diminta **menulis surat untuk dirinya** sendiri sebagai salah satu bentuk *self-approval* (RR. T). Konseli diminta untuk **buat thread/ quote** (SA. B) tentang perjalanan perubahannya.

4. Treatment/ terapi

Setelah merancang jenis bantuan yang akan diberikan kepada konseli, tibalah untuk melaksanakan jenis bantuan yang telah ditentukan yang mana dilaksanakan pada tahap *treatment/* terapi. Namun seperti keadaan bulan, seindah-indahnya penampilan bulan ternyata masih ada juga sisi yang tidak indah. Begitu pula dengan proses pelaksanaan jenis bantuan. Peneliti sudah merancang *challenge* sedemikian rupa untuk proses penanganan sikap *people pleasing* konseli, namun eksistensi faktor X yang di luar kendali peneliti tetap ada. Sehingga, peneliti perlu menukar-nukar pelaksanaan *challenge* dalam upaya untuk tetap menjalankan apa yang disusun sebelumnya dengan harapan untuk tetap bisa mengatasi setidaknya beberapa poin gejala dari sikap *people pleasing* konseli sebelum dilakukannya *treatment*. Selain itu, pelaksanaan terapi yang seharusnya berjalan dalam 21 hari diperpadat menjadi 14 hari karena konseli di minggu ketiga

memiliki kesibukan di tempat kerjanya dalam pembuatan laporan di masa adaptasinya dengan lingkungan baru, sehingga membuatnya tidak ada waktu untuk melaksanakan konseling dengan maksimal. Berikut proses pelaksanaan *self-puzzle challenge*

17 Januari 2022

Konseli melakukan pengisian tabel pengukuran *people pleasing*. Tahap ini merupakan bentuk dari pengaplikasian teknik analisis peran gender yang mendorong konseli untuk mengetahui tingkat *people pleasing* yang dialaminya. Tahap ini masuk ke dalam ranah *people pleasing* pikiran, perasaan, dan perilaku. Dalam pelaksanaannya, konseli dapat melakukan pengisian pada 19.30 WIB. Konseli tidak mengetahui bahwa itu adalah tabel pengukuran untuk mengetahui tingkatan sikap *people pleasing*. Konseli mengira itu hanya quiz biasa, yang menunjukkan bahwa semakin tinggi skor akan semakin baik. Hasil skor yang diperoleh konseli adalah 21 dari 24 poin. Skor tersebut masuk ke dalam kategori *people pleasing* yang sangat parah. Hasil dari pengisian tabel pengukuran *people pleasing* konseli terlampir.

18 Januari 2022

Konselor menjelaskan hasil interpretasi tabel pengukuran kepada konseli. Tahap ini merupakan bentuk dari pengaplikasian teknik analisis peran gender yang mendorong konseli untuk memahami tingkat sikap *people pleasing* yang ada dalam dirinya. Tahap ini masuk ke dalam ranah *people pleasing* pikiran, perasaan, dan perilaku. Dalam pelaksanaannya, konseli kaget mengetahui interpretasi dari skor yang diperolehnya. Konseli tidak menyangka bahwa dirinya se *people pleasing* itu. Konseli sampai menanyakan "Bisa nggak ya mbak aku *people pleasing*nya ini menurun?". Hasil intrepretasi tabel pengukuran konseli menunjukkan bahwa dirinya memiliki tingkat *people pleasing* tertinggi

pada ranah perasaan kemudian disusul ranah perilaku dan yang terakhir pikiran. Score yang diperoleh konseli adalah 21 poin yang mana artinya,

Score 16-24 tingkat sikap *people pleasing* serius hingga memengaruhi kesehatan emosional, fisik, dan kualitas hubungan sosial. Di tingkat ini konseli benar-benar memberikan dirinya untuk orang lain sehingga konseli tidak memiliki kendali atas dirinya sendiri.

- a. Sikap *people pleasing* ranah perasaan (terwakili dalam nomor 2, 4, 7, 10, 12, 14, 15, 21)

Individu cenderung menghindari konflik, konfrontasi, dan kemarahan. Dampaknya, *people pleaser* akan mudah untuk didominasi, dikendalikan, dan dimanipulasi orang lain. Penanganan yang diberikan berfokus untuk mengatasi ketakutan terhadap konflik dan kemarahan serta manajemen konflik dan kemarahan.

- b. Sikap *people pleasing* ranah perilaku (terwakili dalam nomor 6, 9, 11, 16, 19, 20, 22, 23)

Individu selalu berusaha untuk banyak melakukan sesuatu secara fisik demi membahagiakan orang. Sulit untuk berkata "tidak" ataupun men-"delegate"-kan sesuatu (sulit minta tolong). Tak jarang mengalami stres yang memengaruhi kesehatan fisik, psikis juga memengaruhi hubungannya dengan orang terdekat (apa-apa dilakui sendiri). Mereka sangat membutuhkan pengakuan (approval) dari orang lain (baru menganggap diri itu baik kalau kata orang). Pemberian penanganan difokuskan untuk membuat individu mampu berkata "tidak" dan mampu "delegasi". Namun, pernyataan nomer 6 yang berisi "mendapat pengakuan dari orang lain adalah hal yang menakjubkan" tidak sesuai dengan diri konseli.

- c. Sikap *people pleasing* ranah pikiran (terwakili dalam nomor 1, 3, 5, 8, 13, 17, 18, 24)

Individu terjebak pada pola pikir berupa tuntutan pribadi untuk perfeksionis dan mengkritik keras pada diri sendiri yang membuat diri sendiri merugi (keras pada diri sendiri). Anda menyebut diri menjadi baik "nice" dari ukuran seberapa banyak hal yang sudah dilakukan untuk orang lain dengan mengenyampingkan kebutuhan pribadi dan anda mendambakan penerimaan secara universal. Sehingga membutuhkan penanganan yang berfokus pada pemahaman dan pembenahan pola pikir *people pleasing*. Namun, pernyataan nomer 8 & 18 yang berisi "saya yakin, jika saya mampu membuat orang lain membutuhkanku/ bergantung kepadaku atas suatu hal, maka aku tidak akan pernah ditinggalkan" dan "Saya percaya bahwa orang baik akan mendapatkan pengakuan, afeksi, dan relasi." tidak sesuai dengan diri konseli.

Konseli kaget ketika diberi penjelasan tentang skornya karena banyak hal yang sesuai dengan dirinya, sampai mengira konselor dukun. Dari proses inilah konseli menyadari mengenai ketimpangan yang ada dalam dirinya terhadap lingkungan. Ketimpangan yang dimaksud ialah ketidakseimbangannya dalam melakukan kewajiban dan memperoleh hak. *Challenge* ini membantu konseli dalam memahami tingkatan sikap *people pleasing* dalam dirinya dan membantu konseli dalam memiliki keinginan untuk setidaknya berjuang untuk dirinya sendiri dalam mengurangi tingkatan sikap *people pleasingnya*.

Setelah konselor menunjukkan hasil interpretasi kepada konseli, Konselor bersama konseli berdiskusi mengenai sikap *people pleasing*. Tahap ini merupakan bentuk dari pengaplikasian teknik *self-disclosure* yang mendorong konseli untuk mengungkap dirinya di hadapan konselor dan sebaliknya. Tahap ini masuk ke dalam ranah *people pleasing* pikiran, perasaan, dan perilaku. Dalam pelaksanaannya, konseli baru pertama kali mendengar sebutan *people pleasing*. Konseli sempat bertanya ke konselor "Jadi *people pleaser* itu nggak baik ya mbak? Padahal aku seneng banget

bikin orang lain bahagia" kemudian konselor bertanya "Membahagiakan orang itu baik mbak, tapi sebelumnya apakah mbak sudah baik ke diri sendiri sebaik mbak baik ke orang lain?" Konseli tersenyum sambil menunduk mendengar pertanyaan tersebut. Konseli sempat bercerita mengenai pengalamannya menjadi *people pleaser*. Mulai dari dilewati oleh temannya dengan tidak menanyakan pendapatnya mengenai opininya dalam suatu obrolan karena konseli terprediksi oleh temannya pasti akan mengikuti apa kata teman. Meletakkan pilihan kepada temannya mengenai minyak wangi yang akan dipakainya, meskipun dirinya suka A jika temannya lebih menyukai B dan terlihat meyakinkan. Maka konseli akan memberi minyak wangi B. Padahal apa yang terlihat meyakinkan belum tentu itu yang benar. *Challenge* ini membantu konseli untuk menganalisis, memahami, dan mengungkapkan perasaan negatifnya menjadi *people pleaser*.

Kemudian, dilanjut oleh konselor untuk menjelaskan mengenai terapi feminis melalui *self-puzzle*. Dalam pelaksanaannya, Awalnya konseli masih asing dengan sebutan feminisme, kemudian ditambah penjelasan dari konselor, konseli mulai memahami apa itu feminisme dengan menghubungkannya dengan kata feminim. Mengenai *self-puzzle* konseli nampak tertarik dengan konsep tersebut. Sebab, sesuai teori yang dijelaskan sebelumnya. Ketika individu mengetahui tingkatan progressnya dalam melakukan sebuah hal, maka hal tersebut akan memengaruhi tingkatan motivasinya dalam melakukan perubahan.

Kemudian, konseli bersama konselor menetapkan tujuan konseling. Setelah konseli paham dengan sikap *people pleasing*, terapi feminis, dan *self-puzzle*, secara bersama-sama konseli dan konselor menetapkan tujuan. Namun, penetapan tujuan utama berada di tangan konseli, konselor hanya mengarahkan saja. Penetapan tujuan dituliskan konseli di dalam *gform* yang telah disediakan konselor. Konseli menuliskan bahwa tujuan konselingnya ialah "mampu untuk berkata tidak". Namun, tujuan konselling ini dapat

berkembang seiring berjalannya sesi konseling. Lalu, dilanjutkan dengan pengisian lembar kerja oleh konseli yang tersedia di *gform*. Konseli mengisikan mengenai tujuan konseling dan komentarnya mengenai sesi konseling di hari ini, konseli menuliskan "asikk dan seru". Hasil dari *gform* terlampir dalam lampiran.

19 Januari 2022

Konselor *me-review* hasil pertemuan sebelumnya, Konseli terbantu dalam *me-recall* mengenai materi konseling sebelumnya. kemudian, Konselor meminta konseli untuk menulis minimal 10 alasan melakukan perubahan dengan tidak menjadi *people pleaser*. Konselor juga menjelaskan mengenai tujuan penulisan alasan ialah untuk bekal di saat konseli merasakan *feeling guilty* dalam proses menuju perubahan. Tahap ini merupakan bentuk dari pengaplikasian teknik analisis peran gender yang mendorong konseli untuk menyadarkan konseli bahwa telah terjadi ketimpangan antara kewajiban dan hak dalam hidupnya, sehingga ketimpangan tersebut dapat dijadikan batu loncatan sebagai alasan untuk berubah. Tahap ini masuk ke dalam ranah *people pleasing* pikiran. Dalam pelaksanaannya, konseli kaget mengetahui interpretasi dari skor yang diperolehnya. Konseli awalnya masih terlihat bingung ingin menuliskan apa untuk menjadi alasan kuat sebagai dasar perubahannya, kemudian konselor mencoba untuk mengingatkan kembali peristiwa masa lalu nya yang erat akan sikap *people pleasing*, yangmana telah konseli ceritakan sebelumnya. Menjadi ciri yang khas bagi konseli dengan sikap *people pleasing* untuk meredam ingatan buruknya terhadap perlakuan orang sekitarnya kepada dirinya. Konseli terlalu sering untuk memaklumi keadaan yang mematikan keberadaan/ ke-eksistensian dirinya. Konseli sering menghibur diri dengan kata "gapapa" kepada dirinya. Padahal, tidak semua hal patut untuk di "gapapakan". Setelah konselor mencoba untuk mengingatkan, konseli berhasil menuliskan 3 alasan untuk berubah. Kemudian, konseli

kembali kebingungan dalam menuliskan alasan-alasan lainnya. Sehingga 7 alasan lainnya untuk homework. Namun, setidaknya konseli sudah mengetahui 3 alasan besar mengapa dirinya harus berubah. Secara tidak langsung pun konseli telah memahami aspek ketimpangan hak dan kewajiban yang telah dialaminya. Tiga alasan besar tersebut adalah ingin dianggap ada oleh orang lain, bisa menentukan pilihan, dan terlihat meyakinkan saat berpendapat. *Challenge* ini membantu konseli untuk mempertahankan apa yang menjadi haknya dan konseli pun mendorong untuk mengupayakan kesetaraannya dalam interaksi sosial.

Kemudian, konselor menjelaskan kepada konseli pentingnya menetapkan dan memberlakukan *personal boundaries*. Tahap ini merupakan bentuk awal dari pengaplikasian teknik *assertive training* yang mendorong konseli untuk lebih mampu mengungkapkan pada diri sendiri maupun orang mengenai apa yang dikehendaknya. Tahap ini masuk ke dalam ranah *people pleasing* pikiran, perasaan, dan perilaku. Dalam pelaksanaannya, konseli awalnya menghiraukan bahkan tidak menyadari akan batasan pribadinya. Dia hanya merasa bahwa akan diam dan tidak mau diganggu dan ingin sendiri saja ketika tidak *mood*. Tapi konseli belum mengetahui jelas kapan dan bagaimana dia seperti itu. Hanya ada respon refleks saja. Tidak jarang konseli sering kesusahan dalam mengungkapkan apa yang sebenarnya dirasakan. Konseli sulit mengungkapkan apa yang sedang terjadi pada dirinya, merasa tertekan tapi tidak tahu mengapa. Sehingga, konseli lebih memilih untuk meredam sendiri apa yang dirasakan daripada mengungkapkannya atau bercerita panjang kepada orang lain. *Challenge* ini membuat konseli sadar jika tidak selamanya kepentingan orang lain dinomorsatukan.

Kemudian, konseli diminta untuk menetapkan skala *personal boundaries* dalam ranah behavior disertai peristiwa masa lalu, gejala, dan cara merespon keadaan di tiap level. Tahap ini merupakan bentuk pengaplikasian teknik *self-disclosure* dan *assertive training*. Tahap ini masuk ke dalam

ranah *people pleasing* perilaku. Dalam pelaksanaannya, konseli kesulitan untuk mengingat momen dimana dia merasa sangat lelah. Rasanya seperti tidak ada hal buruk yang terjadi, aku tidak apa-apa, dan aku tidak mempermasalahakan hal apapun. Tetapi setelah konselor mengeksplorasi konseli, akhirnya ditemukan 1 titik kejadian dimana konseli benar-benar capek hingga rasanya ingin diam, sendiri, sensitif, akan mudah marah, ingin tidur, jalan terasa melayang. Saat itu ialah ketika konseli menjadi panitia acara PSM UINSA dan sedang dijaili oleh temannya di kala kepenatan. Ceritanya, ketika di tengah kepenatan itu konseli dimintai tolong oleh temannya untuk menjaga stand sendirian sedangkan temannya izin untuk pergi keluar. Sebenarnya, konseli tidak mau ditinggal sendirian. Tapi, karena konseli sulit untuk menolak akhirnya dengan berat hati konseli mau untuk ditinggal sedirian. ditambah saat itu tidak hanya ditinggal sendirian, konseli juga dipameri es teh oleh teannya dan temannya tidak membelikannya. Dan kemudian temannya ini malah meremas lengan konseli secara keras sampai kesakitan karena konseli nampak kesal. Peristiwa itu ditetapkan konseli berada di level 4 dengan ciri konseli sudah dibiarkan menunggu lama tanpa kejelasan dan juga tetap dijaili setelah perbuatan laknat yang dilakukan temannya, konseli saat itu juga sedang sensi ingin memakan orang. Kemudian, terdapat juga kisah lain. Saat itu ialah ketika jadwal kampus sangat pada dan konseli dalam perjalanan pulang kek kos seusai latihan paduan suara sekitar jam 1 dini hari dan keesokan harinya jam 6 harus sudah *stand by* di kampus. Peristiwa itu ditetapkan berada pada level 5. Dari kegiatan ini, membuat konseli mulai untuk mengurai perilaku-perilaku terkubur yang menyakitkan untuk dijadikan sebuah kesadaran oleh konseli dalam kehidupan sehari-hari. Kini, konseli telah memiliki batasan perilaku yang dapat digunakan sebagai patokan. *Challenge* ini membuat konseli terbantu dalam proses pengupayaan hak pribadi dan juga membantu konseli dalam mengeksplorasi perlakuan-perlakuan yang di luar batas toleransinya. Konseli

terbantu untuk mengetahui kapan saatnya harus asertif. Sehingga konseli lebih bijak atas batasan pribadinya.

Kemudian, konselor memberi pemahaman kepada konseli mengenai materi *saying "no"* dan negosiasi. Dalam proses ini konseli juga diajak untuk berdiskusi. Tahap ini merupakan bentuk dari pengaplikasian teknik *empowerment* dan *self-disclosure*. Tahap ini masuk ke dalam ranah *people pleasing* perilaku. Dalam pelaksanaannya, konseli sangat relate dengan materi ini. Konseli akhirnya memiliki kesadaran bahwa dirinya selalu memiliki pilihan (ya, negosiasi, tidak) dan dapat berpikir sejenak jika terdapat orang lain meminta pertolongan kepadanya. Konseli dalam hal ini juga mengakui bahwa dirinya sering berkata "maaf" meskipun tidak ada kesalahan yang ia perbuat. Dia berkata maaf karena merasa adanya rasa bersalah dalam dirinya. Konseli benar-benar menyadari bahwa dirinya sangat kesulitan untuk berkata "tidak" dan konseli berkata mustahil baginya jika mengatakan "tidak" untuk orang lain. Karena setidaknya, dia sangat mengusahakan untuk dapat memberi pertolongan ke orang lain sekecil apapun itu. Baginya, mungkin akan terasa mudah untuk mempraktikkan *saying "no"* dan negosiasi kepada orang-orang terdekat saja termasuk kepada konselor, tidak untuk orang lain umum yang meminta pertolongan kepadanya.

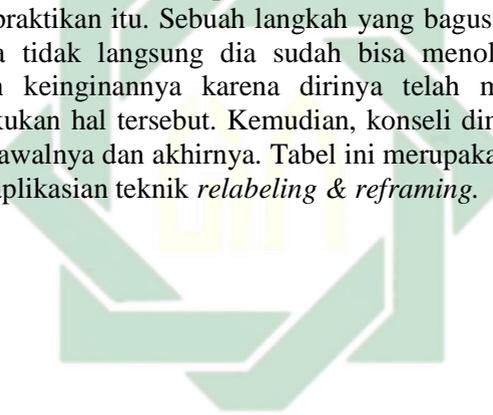
Kemudian, tahap selanjutnya konselor memberi pemahaman kepada konseli mengenai materi *asking for* dan *delegating something*. Dalam proses ini konseli juga diajak berdiskusi. Tahap ini merupakan bentuk dari pengaplikasian teknik *empowerment* dan *self-disclosure*. tahap ini masuk ke dalam ranah *people pleasing* perilaku. Dalam pelaksanaannya, konseli mengakui bahwa dirinya sulit untuk meminta tolong kepada orang lain. Konseli akan mampu meminta tolong jika keadaannya memang benar-benar mendesak dan dia benar-benar tidak dapat untuk melakukannya sendiri. Seperti contohnya ketika konseli sudah di Bandung tetapi teman padusnya meminta tolong kepadanya untuk memfotokan absen yang dibawanya.

absennya berada di kosannya, tetapi sudah di Bandung. Akhirnya dengan mengerahkan banyak keberanian, konseli meminta tolong ke tetangga kosnya untuk memfotokan absen. Namun, jika pendelegasian tugas memanfaatkan jasa berbayar, mudah bagi konseli untuk melakukan pendelegasian tugasnya. Sebab, dirinya merasa telah mampu membayar hutang budi secara fisik kepada orang yang bersangkutan, tidak hanya ucapan terimakasih. Saat melakukan pendelegasian tugas pun konseli benar-benar tau bagaimana cara mem-briefing orang dengan jelas dan baik. Konseli juga tau manner dalam meminta tolong melalui pendelegasian tugas secara berbayar. Suatu ketika, pernah konseli mendapatkan tugas dari tempat kerjanya untuk menyusun materi ke dalam PPT, namun di hari itu dia memprediksi tidak akan sempat untuk menyelesaikannya. Akhirnya, konseli memutuskan mencari jasa joki PPT melalui temannya. Konseli secara langsung memberikan materi yang akan dijadikan PPT dan PPT seperti apa yang diinginkan. Tidak lupa deadline pun telah ditentukan. Ucapan terimakasih telah disampaikan. Sebelumnya kesepakatan harga dan ketentuan layanan jasa sudah dipasang di awal oleh penyedia jasa. Sehingga, diskusi harga dan ketentuan layanan jasa langsung diketahui secara jelas di awal transaksi. *Challenge* ini membuat konseli terbantu dalam mengetahui apa yang selama ini telah dilakukannya sudah baik atau belum. Ternyata sudah baik, dan konseli menjadi percaya diri dan lebih berdaya untuk terus melakukannya lagi di waktu yang tepat.

Kemudian, tahap selanjutnya Konseli diminta untuk mempraktikkan materi *saying "no"* dan negosiasi sampai akhir bulan Januari. Tahap ini merupakan bentuk dari pengaplikasian teknik *assertive training*. Tahap ini masuk ke dalam ranah *people pleasing* perilaku. Dalam pelaksanaannya, awalnya konseli terlihat keberatan, sampai manyun-manyun. Dan mengajukan berkali-kali pertanyaan yang intinya "yakinih mbak harus praktik saying no? ih beneran nih mba aku praktik itu? Ih susah tau mbaa.

Nggabisa aku tuh mba. Nggabiasa ngomong engga aku tuh mbaa, ih mba mah..". Tapi akhirnya konseli setuju untuk melakukannya karena konseli sebelumnya telah menetapkan tujuan konseling untuk dapat berkata "tidak". *Challenge* ini membuat konseli untuk mau tidak mau memberanikan diri untuk mempertahankan hak pribadinya.

Kemudian, tahap selanjutnya Konseli diminta untuk mempraktikkan materi *asking for* dan *delegating thing*. Tahap ini merupakan bentuk dari pengaplikasian teknik *assertive training*. Tahap ini masuk ke dalam ranah *people pleasing* perilaku. Dalam pelaksanaannya, Konseli langsung menolak untuk diminta praktik ini, merasa dirinya sudah bisa mempraktikkan itu. Sebuah langkah yang bagus bagi konseli, secara tidak langsung dia sudah bisa menolak apa yang bukan keinginannya karena dirinya telah mampu untuk melakukan hal tersebut. Kemudian, konseli diminta mengisi tabel awalnya dan akhirnya. Tabel ini merupakan bentuk dari pengaplikasian teknik *relabeling & reframing*.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

20 Januari 2022

Konseli dalam proses mempraktikkan materi saying "no" dan negosiasi sampai akhir bulan Januari. Konselor menjelaskan hasil interpretasi tabel pengukuran kepada konseli. Konseli juga dalam proses pengisian tabel bayanganku vs kenyataan. Konseli masih berjuang untuk membina diri dan mencari kesempatan yang pas untuk mempraktikkan hal ini. Sembari proses konseli diminta untuk menanyakan pendapat tentang dirinya kepada 3 teman terdekatnya saat ini. Tahap ini merupakan bentuk dari pengaplikasian teknik dan *power analysis* dan teknik analisis peran gender yang mendorong konseli untuk semakin memahami dirinya dan memberi dorongan kepada konseli untuk kuat melakukan perubahan. Tahap ini masuk ke dalam ranah *people pleasing* pikiran, perasaan, dan perilaku. Dalam pelaksanaannya, konseli mendapat respon baik yang membangun dari teman-temannya, dan konseli berpikir "oh ternyata aku segitunya ya". Konseli pun semakin tersadar untuk melakukan perubahan.

21 Januari 2022

Konseli dalam proses mempraktikkan materi saying "no" dan negosiasi sampai akhir bulan Januari. Konselor menjelaskan hasil interpretasi tabel pengukuran kepada konseli. Konseli juga dalam proses pengisian tabel bayanganku vs kenyataan. Konseli masih berjuang untuk membina diri dan mencari kesempatan yang pas untuk mempraktikkan hal ini. Kemudian, konseli juga diminta untuk menonton film Mulan Disney 2020. Tahap ini merupakan bentuk dari pengaplikasian teknik biblioterapi. Tahap ini masuk ke dalam ranah *people pleasing* pikiran. Dalam pelaksanaannya, konseli tidak menyelesaikan film dalam 1 hari, karena ada telepon mendesak dari temannya. Sehingga konseli melanjutkannya di keesokan hari. Telepon mendesak tersebut berupa penunjukkan rasa simpati dan empatinya kepada temannya yang sedang pusing mengerjakan skripsi

sehingga konseli sebagai sahabatnya memiliki andil untuk menolong temannya tersebut. Dari sini masih nampak tingkatan ketinggian *people pleasing* yang dialaminya.

22 Januari 2022

Konseli dalam proses mempraktikkan materi saying "no" dan negosiasi sampai akhir bulan Januari. Konselor menjelaskan hasil interpretasi tabel pengukuran kepada konseli. Konseli juga dalam proses pengisian tabel bayanganku vs kenyataan. Konseli masih berjuang untuk membernaikan diri dan mencari kesempatan yang pas untuk mempraktikkan hal ini. Kemudian, konseli juga diminta untuk menonton film Mulan Disney 2020. Tahap ini merupakan bentuk dari pengaplikasian teknik biblioterapi. Tahap ini masuk ke dalam ranah *people pleasing* pikiran. Dalam pelaksanaannya, konseli tidak menyelesaikan film dalam di hari itu, karena membantu ibu. Sehingga konseli melanjutkannya di keesokan hari.

23 Januari 2022

Konselor meminta konseli menjelaskan nilai yang didapat dari menonton film. Bagian mana di film yang sama dengan diri konseli (diskusi tentang nilai film). Tahap ini merupakan bentuk dari pengaplikasian teknik biblioterapi dan analisis peran gender. Tahap ini masuk ke dalam ranah *people pleasing* pikiran. Dalam pelaksanaannya, Konseli menjelaskan bahwa dirinya sebelumnya sudah pernah menonton film tersebut sekali, maka kali ini adalah kali kedua konseli menonton film Mulan. Konseli merasa *relate* dengan bagian salah satu prinsip kerajaan Mulan yaitu "jujur". Konseli merasa dirinya sama seperti Mulan di aspek pemenuhan prinsip kejujuran. Konseli belum sejujur itu dengan dirinya. Apa yang sebenarnya ia inginkan dengan apa yang orang sekitarnya inginkan, konseli belum sepenuhnya berani untuk menyuarkan apa yang diinginkannya. Kemudian mengenai pembahasan film, konseli merasa

excited di part gunung salju ketika perang karena menurutnya Mulan secerdas, seberani, dan secerdik itu. Namun, selang tidak lama kemudian, konseli tidak excited mengingat ini hanyalah drama. Karena hanya drama wajar jika terjadi seperti itu bahkan Mulan pun selamat dan tetap cantik. Hal tersebut mengindikasikan bahwa konseli memiliki pikiran realistis di sini. Harapannya konseli dapat memanfaatkan pikiran realistisnya untuk menghapus pikiran *people-pleasingnya*.

Kemudian, konseli diminta menganalisis kekuatan yang ada dalam tokoh di film dan kekuatan yang ada dalam dirinya. Penuangan analisis dilakukan di *gform* yang telah disediakan. Tahap ini merupakan bentuk dari pengaplikasian teknik *power analysis*. Tahap ini masuk ke dalam ranah *people pleasing* perilaku. Dalam pelaksanaannya, konseli memberi rating film 5 dari 5. Menurutnya, filmnya seru dan tidak membosankan meskipun sudah kali kedua ia menontonnya. Konseli paling memfavoritkan bagian ketika Mulan jujur tentang dirinya kepada prajurit lainnya. Konseli dapat mengambil nilai dari film tersebut dengan menyatakan bahwa "lebih baik kita jujur dengan diri sendiri dan orang lain, ya be your self aja gitu". Kemudian, setelah konseli menemukan hal baik dari Mulan, kini saatnya konseli yang menemukan hal baik dari dalam dirinya. Tujuannya ialah sebagai bekal konseli untuk menjadi lebih empowerment dengan ciri khasnya dan menjadi versi terbaik dirinya. Konseli menuliskan kekuatan yang dimilikinya ialah kemampuan untuk menaikkan *mood* orang lain, mudah mencocokkan diri di segala tempat, terlalu baik, di beberapa waktu mampu memberi saran kepada teman yang curhat, terkadang menjadi wanita pemberani terkadang juga penakut. Mulai nampak bahwa konseli mulai menunjukkan penghargaan terhadap dirinya, melalui analisis kekuatan konseli merasa berharga dan semakin memercayai diri bahwa dirinya memiliki bekal luar biasa untuk melakukan perubahan. Konseli akan dilatih untuk mengontrol kekuatan luar biasa yang dimilikinya supaya kekuatan tersebut berada

di bawah kendali konseli dan tidak malah mengendalikan konseli. Sebab, rata-rata kekuatan yang dituliskan konseli berpotensi semakin menumbuhkan sikap *people pleasing* jika tidak terkendali. Hasil dari pengisian *gform* akan dilampirkan.

Kemudian, konselor meminta konseli untuk mengingat peristiwa masa lalu yang berkaitan dengan tidak kejujuran pada diri sendiri maupun orang lain hingga akhirnya berdampak pada kerugian pribadi sebagai bentuk refleksi diri dengan film. Tahap ini merupakan bentuk dari pengaplikasian teknik *self-disclosure*. Tahap ini masuk ke dalam ranah *people pleasing* perasaan. Dalam pelaksanaannya, konseli menceritakan bahwa dirinya pernah berada di satu momen dimana konseli tidak dalam keadaan tidak baik-baik saja, tetapi teman-temannya saat itu sedang berada di mood bahagia. Sehingga, konseli tidak mau merusak suasana dengan menampakkan dirinya sedang tidak baik-baik saja. Konseli tidak memilih pergi dan tetap berada di tempat itu dengan ikut bahagia di atas lukanya. Lagi-lagi konseli lebih memilih meredam paksa emosi negatifnya dibanding mengungkapkannya. Hal tersebut berdampak pada dirinya sendiri, konseli ketika sendirian menangis. Padahal belum tentu juga ketika konseli bercerita tentang keadaannya saat itu kepada temannya, temannya akan menolak. *Challenge* ini membuat konseli lebih terdorong untuk berusaha menjadi lebih asertif.

Kemudian, konseli juga masih dalam proses mempraktikkan materi *saying "no"* dan negosiasi. Konseli bercerita bahwa dirinya susah untuk praktik ke orang yang tidak dekat. Bahkan, dengan orang yang dekat pun masih berpikir tapi tetap terlaksana tapi masih tetap ada rasa tidak enak hati. Akhirnya konseli diminta konselor untuk menargetkan ke orang-orang terdekatnya terlebih dahulu. Dari sini konseli mulai memiliki keberanian untuk bilang "tidak" kepada orang-orang terdekatnya, termasuk konselor. Tahap ini membuat konseli terdorong untuk lebih asertif.

Lalu, tahap selanjutnya konselor memberi pemahaman kepada konseli mengenai materi tips & trik menyelesaikan konflik. Tahap ini merupakan bentuk dari pengaplikasian teknik *empowerment*. Tahap ini masuk ke dalam ranah *people pleasing* perasaan. Dalam pelaksanaannya, Konseli sudah cukup berani untuk menghadapi konflik. Dibuktikan dari pengalaman masa lalunya yang memutuskan untuk pisah dengan pacarnya tanpa *babibufafifu* karena memang sudah banyak menyakitkan hati melalui perkataan yang diucapkan pacarnya. Kemudian, konseli saat ini juga sedang berada di masa konflik dengan temannya. Dimana masih terjadi perang dingin di antara keduanya karena sebuah janji yang tidak 100% janji. Permasalahan ini sampai membuat konseli kebingungan mencari cara ke sana kemari stres karena konseli sudah menempuh perjalanan untuk memperbaiki keadaan namun temannya masih saja diam tidak ada respon. Kemudian, konselor membawa perumpamaan kepada konseli jika kalian dipertemukan apa yang dilakukan? Konseli menjawab akan benar-benar menyelesaikannya saat itu juga. Bahkan, jika dalam 1 hari dapat diselesaikan akan dirampungkan hari itu juga, meskipun nantinya konseli akan terisak tangis karena emosinya terkoyak. Kemudian, konseli dalam membantu orang lain menyelesaikan masalah berada di tingkatan level 2 yaitu membantu teman menyelesaikan masalah tetapi dengan sesekali memberikan saran alternatif bagi temannya. *Challenge* ini membawa konseli kembali berdaya dan menumbuhkan harga diri karena dirinya mampu untuk melawan gesekan dalam perasannya. Dibuktikan dengan penunjukan cerita kepada konselor bahwa dirinya pernah menyelesaikan sebuah masalah.

Lalu, Konseli diminta untuk menetapkan skala *personal boundaries* dalam ranah emotif disertai peristiwa masa lalu, gejala, dan cara merespon keadaan di tiap level. Tahap ini merupakan bentuk dari pengaplikasian teknik *self-disclosure* dan persiapan *assertive training*. Tahap ini masuk ke dalam ranah *people pleasing* perasaan. Dalam pelaksanaannya, Konseli menggolongkan konflik dengan pacar dalam batasan

emotif level 4 yang bercirikan sakit hati mendalam, dibiarkan makin sakit, berkali-kali terulang, ibu juga sampai tidak suka, semena-mena padahal bukan siapa-siapa. Di saat seperti itu konseli membuat memutuskan untuk meresponnya dengan segera menyudahi hubungan yang ada tanpa basa basi. Untuk konflik dengan pertemanan yang dialaminya konseli menetapkan respon dengan tidak diambil pusing dan jika ada waktu untuk menyelesaikan hal tersebut segera diselesaikan dalam 1 hari. Untuk batasan level 1-3 konseli tidak mempermasalahkannya dan tidak ingin dibuat runyam, sehingga konseli memutuskan untuk cukup menetapkan batasan di level 4 dan level 5 saja. *Challenge* ini benar-benar membuat konseli tersadar bahwa dirinya sesakit itu, dan konseli berkata “Wah, gak lagi-lagi aku mau digitukan mba. Berani-beraninya dia”. Konseli mendapatkan kesadaran untuk mempertahankan haknya mulai hari ini sampai di masa depan. Tahap ini semakin membuat konseli tersadar akan pengupayaan apa yang seharusnya menjadi haknya dan apa respon yang tepat untuk ditunjukkan.

Lalu, konselor *meriview* konseli mengenai penulisan minimal 10 alasan melakukan perubahan dengan tidak menjadi *people pleaser* yang sebelumnya pernah ditugaskan. Ternyata, konseli belum sempat meneruskan sisanya. Sehingga secara bersama-sama konseli dan konselor menuliskan sisanya. Dan didapatkan 7 alasan konseli untuk berubah tidak menjadi *people pleaser*. Yaitu ingin dianggap oleh orang lain, bisa menentukan pilihan, supaya terlihat meyakinkan, bisa berkata tidak, bisa membahagiakan diri, menjadi tegas, menjadi baik dengan tahu batasan. *Challenge* ini menjadi batu loncatan yang strategis bagi konseli untuk menuju perubahan. Sebab, konseli semakin melihat ketimpangan dalam dirinya. Di sore hari sebelum konseling, konselor sempat meminta konseli untuk melakukan *exercise* melalui panduan dari video *youtube* dengan tujuan untuk *booster mood* dan peningkatan *self-esteem* yang memang diperluka bagi konseli.

24 Januari 2022

Konseli sedang sakit. Meskipun begitu, konseli tetap dalam proses mempraktikkan materi saying "no" dan negosiasi sampai akhir bulan Januari. Konselor menjelaskan hasil interpretasi tabel pengukuran kepada konseli. Konseli juga dalam proses pengisian tabel bayanganku vs kenyataan. Konseli masih berjuang untuk membertaikan diri dan mencari kesempatan yang pas untuk mempraktikkan hal ini.

25 Januari 2022

Konseli sedang sakit. Meskipun begitu, konseli tetap dalam proses mempraktikkan materi saying "no" dan negosiasi sampai akhir bulan Januari. Konselor menjelaskan hasil interpretasi tabel pengukuran kepada konseli. Konseli juga dalam proses pengisian tabel bayanganku vs kenyataan. Konseli masih berjuang untuk membertaikan diri dan mencari kesempatan yang pas untuk mempraktikkan hal ini.

26 Januari 2022

Konselor memberi pemahaman kepada konseli mengenai materi yang meyentuh ranah kognitif konseli. Tahap ini merupakan bentuk dari pengaplikasian teknik *empowerment*. Tahap ini masuk ke dalam ranah *people pleasing* pikiran. Dalam pelaksanaannya, konselor memberikan 10 pernyataan yang biasa ada di pemikiran *people pleaser*. Sepuluh pernyataan tersebut merupakan pernyataan keharusan yang menuntut diri konseli demi orang lain. Kemudian, Konseli diminta untuk membaca 10 pikiran yang tertanam di benak *people pleasing*. Lalu, konseli diminta untuk merubah pikiran diskognitifnya dan membacakan hasil perubahan pikiran diskognitifnya. Tahap ini merupakan bentuk dari pengaplikasian teknik *relabeling & reframing*. Tahap ini masuk ke dalam ranah *people pleasing* pikiran. Ketika konseli membaca pernyataan satu persatu, raut unik dari wajah konseli terlihat. Mulai dari

konseli yang tersenyum tipis, tiba-tiba menunduk, mengangguk, dan memberi penekanan pada kata tertentu. Di tengah penulisan perubahan pernyataan, konseli ketika sampai nomor 4, 7, dan 9 bertanya kepada konselor, "mba, ini ngubahnya gimana ya? aku nggak biasa banget seperti ini mba." Ketika konseli membacakan apa yang telah dituliskannya, konseli menunjukkan raut muka yang mengisyaratkan "oke, apa aku bisa? Okelah mari kita coba aja". Nampak meragukan diri tentang apa yang dituliskannya, tapi berusaha untuk menjalaninya terlebih dahulu. Namun, *challenge* ini membantu konseli untuk memiliki pikiran yang lebih mungkin daripada sebelumnya. Untuk memperkuat pikiran tersebut. Konselor meminta konseli untuk membacanya di pagi dan malam hari. Hasil perubahan pernyataan yang mustahil menjadi mustahil beserta hasil pengamatan dan wawancara konselor terlampir.

27 Januari 2022

Konseli dalam proses mempraktikkan materi saying "no" dan negosiasi sampai akhir bulan Januari. Konselor menjelaskan hasil interpretasi tabel pengukuran kepada konseli. Konseli juga dalam proses pengisian tabel bayanganku vs kenyataan. Konseli masih berjuang untuk memberanikan diri dan mencari kesempatan yang pas untuk mempraktikkan hal ini. Dan juga konseli dalam proses pemahaman 10 pernyataan tentang pikiran yang lebih memungkinkan untuk dilakukan *people pleaser*.

28 Januari 2022

Konseli bersama konselor me-review hasil praktik saying "no" dan negosiasi. Dan juga me-review tabel bayanganku vs kenyatannya. Tahap ini merupakan bentuk dari pengaplikasian teknik *assertive training* untuk kegiatan praktik saying "no" dan negosiasi. Kegiatan ini masuk ke dalam ranah *people pleasing* perilaku. Dan merupakan bentuk pengaplikasian teknik *reframing & relabeling* untuk kegiatan

pengisian tabel bayanganku vs kenyataan. Tahap ini masuk ke dalam ranah *people pleasing* pikiran. Konselor secara tidak disangka-sangka di siang hari mendapatkan pesan *whatsapp* dari konseli yang berisikan konfirmasi bahwa konseli telah mengisi tabel yang dimaksud sebelumnya. Konselor sungguh tidak menyangka, karena setiap konseli ditanya tentang tabel tersebut, konseli selalu nampak keberatan dan kesulitan dalam mempraktikkannya. Dan konseli berkata “oke mba nanti aku isi ya, ih susah tau mbaa”. Konselor hanya bisa tersenyum dan menyampaikan kalimat dorongan positif kepada konseli agar konseli berdaya untuk melakukannya. Dorongan positif yang diberikan konselor berupa penunjukkan kesuksesan masa lalunya dalam melakukan *saying “no”* dan konselor kembali menjelaskan bahwa tidak harus dalam praktik berhasil, gagal pun tidak masalah. Karena tujuan dari praktik tersebut ialah untuk melatih keasertifan konseli. Berikut adalah hasil pengisian tabel bayanganku vs kenyataan oleh konseli:

Tabel 4.7. Tabel Bayanganku VS Kenyataan

| Tanggal | Bayanganku | =/ ≠ | Kenyataannya |
|-----------------------|--|-------------|--|
| 22 Januari 2022 | <i>Saying “no”</i> : menolak ajakan kakak nginep di rumahnya karena capek | = | Bisa nolak, karena capek juga pengennya istirahat |
| 24 Januari 2022 | <i>Saying “no”</i> : menolak ajakan mba chilmi buat meet | = | Bisa nolak karena keadaan sakit |
| 26 Januari 2022 | <i>Saying “no”</i> : menolak ajakan teman-teman pondok untuk meet up dinikahannya | = | Bisa nolak karena keadaan aku jauh dari sana dan ada kerjaan juga di bandung |

| | | | |
|-----------------|---|---|-------------------------|
| | mba-mba pondok di Gresik | | |
| 19 Januari 2022 | Negosiasi: mba chilmi ngajak meet jam set 8 tp ternyata ada kegiatan dadakan dari aku krn keluar buat belanja jadinya ketunda sampai jam 9 | = | Beneran jam 9 meetnya |
| 18 Januari 2022 | Negosiasi: aku yang ngajak nelpon tgl 18 dan aku juga yg negosiasi buat telponannya tgl 19 aja krn posisi akunya ngantuk bgt dan banyak kerjaan hari itu jadinya tgl 19 deh | = | Beneran telponan tgl 19 |

Mengenai tabel di atas melalui hasil wawancara pada saat proses konseling, konseli menjelaskan bahwa memang sangat berat sekali melakukan praktik tersebut bagi dirinya. ketika akan melakukan itu benar-benar maju mundur. Apakah sebaiknya kau lakukan atau tidak? Konseli bisa menolak pada akhirnya karena memang keadaan sangat tidak memungkinkan. Awalnya, sempat ketika merasa keberatan dan akan berencana untuk menolak, konseli mengatakan hal yang terbesar di kepalanya. Seperti ini “Ah masa nolak sih?” tetapi karena dorongan keadaan yang memang sangat tidak mendukung, konseli pun terdorong untuk *saying “no”* atas permintaan yang datang kepadanya. Dari praktik ini, konseli mengambil kesimpulan bahwa “Ternyata orang lain tidak masalah juga ya kalau kita menunjukkan penolakan. Apalagi kita menunjukkannya dengan baik. Ternyata hanya

dipikraku saja yang mikirnya engga-engga. Mikir orang lain bakal marah ke aku, bakal ditolak, dll. Ternyata orang-orang juga dapat mengerti keadaanku”.

Dari praktik ini konseli telah berani menunjukkan sikap asertifnya kepada orang lain, khususnya orang-orang terdekatnya. Selain itu, pikiran konseli mengenai label bahwa dirinya takut untuk menolak permintaan orang lain terbantahkan. Nyatanya konseli kini telah mampu melakukan hal tersebut. Sebelumnya konseli juga mampu melakukan hal tersebut, tetapi konseli tidak menyadarinya. Seperti halnya praktik pada tanggal 18 & 19 Januari 2022. Karena ketidaksadaran tersebut, konseli melabeli dirinya sebagai individu yang takut untuk bersikap asertif. Praktik ini juga mematahkan anggapan konseli bahwa *saying “no”* dan negosiasi itu sulit dan tidak bisa dilakukannya. Tapi ternyata tidak sesulit itu dan masih bisa dilakukannya, meskipun masih lumayan berat. Tapi masih bisa dilakukan.

Setelah itu, konseli bersama konselor berpindah topik. Yaitu ke bahasan mengenai 10 diskognitif *people pleaser*. Tahap ini merupakan bentuk dari pengaplikasian teknik *reframing & relabeling*. Tahap ini masuk ke dalam ranah *people pleasing* pikiran. Dalam pelaksanaannya, ketika itu konselor membaca kalimat 10 diskognitif, kemudian konseli membacakan kalimat perbaikan dari 10 pernyataan diskognitif. Konselor dan konseli membacanya satu persatu secara bergantian. Di hari sebelumnya konseli juga diminta konselor untuk membaca 10 pernyataan diskognitif dan korektif okgnitif tersebut tiap pagi dan malam dengan bersuara dan pemaknaan. Ketika melaksanakannya, konseli mengakui bahwa hal tersebut membuatnya termenung dan terasa mengevaluasi diri. Tapi juga ada rasa malu saat mempraktikkannya di tempat kerja, karena ada orang lain di sekitarnya. Setelah itu, konselor bertanya kepada konseli mengenai kemungkinan mana 10 pernyataan diskognitif yang akan menurun intensitasnya untuk diterapkan. Sesi konseling sebelumnya, konseli menyatakan bahwa ke 10 pernyataan diskognitif tersebut diterapkan 100% olehnya

kecuali pernyataan nomor 1. Untuk memudahkan dalam melihat perbedaannya, data akan disajikan dalam tabel di bawah ini.

Tabel 4.8 Tingkat Pernyataan Diskognitif

| No. | Pernyataan Diskognitif | Presentase penerapan (tahap I) | Presentase penerapan (tahap II) |
|------------|--|---------------------------------------|---|
| 1 | Aku tuh harus selalu ngelakuin apa yang orang lain inginkan, butuhkan, dan harapkan dariku. | 50% | 40% |
| 2 | Aku tuh harus peduli kepada setiap orang di sekitarku, meskipun mereka belum ngomong ke aku kalau mereka lagi butuh | 100% | 100% |
| 3 | Aku tuh harus selalu mendengarkan orang lain yang sedang cerita masalahnya ke aku dan aku tuh harus berusaha buat memberikan solusi yang terbaik untuk mereka. | 100% | Diperkirakan akan turun presentase penerapannya |
| 4 | Aku tuh harus baik sama orang lain dan jangan sampai membuat orang lain tersinggung perasaannya. | 100% | 100% |

| | | | |
|----|---|------|---|
| 5 | Aku tuh harus mendahulukan kepentingan orang lain daripada kepentinganku. | 100% | Diperkirakan akan turun presentase penerapannya, tergantung keadaan |
| 6 | Aku tuh gaboleh bilang “enggak” ke orang yang lagi butuh bantuanku. | 100% | Diperkirakan akan turun presentase penerapannya, tergantung keadaan |
| 7 | Aku tuh gaboleh membuat orang lain kecewa atau sejenisnya dalam segala hal. | 100% | 100% |
| 8 | Aku tuh harus selalu nampak senang dan membawa keriang dan jangan sampai nampak terlihat sedih atau semacamnya. | 100% | 100% |
| 9 | Aku tuh harus membuat orang lain bahagia dan senang. | 100% | 100% |
| 10 | Aku tuh gaboleh jadi bebannya orang lain. | 100% | Diperkirakan akan turun presentase penerapannya |

Di akhir sesi konseling, konselor meminta konseli untuk terus melanjutkan pengisian tabel bayanganku vs kenyataannya mengenai *saying* “no” dan negosiasi. Konselor juga meminta konseli untuk mempraktikkan *asking*

for dan *delegating things* di waktu luang dan dilakukan dengan santai.

29 Januari 2022

Konseli bersama konselor berpindah topik. Yaitu ke bahasan mengenai 10 diskognitif *people pleaser*. Tahap ini merupakan bentuk dari pengaplikasian teknik *reframing & relabeling*. Tahap ini masuk ke dalam ranah *people pleasing* pikiran. Dalam pelaksanaannya, ketika itu konselor membaca kalimat 10 diskognitif, kemudian konseli membacakan kalimat perbaikan dari 10 pernyataan diskognitif. Konselor dan konseli membacanya satu persatu secara bergantian.

Kemudian, konseli diminta untuk mengisi tabel pengukuran *people pleasing*. Tujuannya untuk mengetahui sejauh mana tingkat perubahan yang telah dicapai konseli selama proses konseling sejauh ini. Setelah itu, sesaat tepat setelah konseli melakukan pengisian, konselor bersama konseli mendiskusikan hasil dari tabel pengukuran tersebut. Skor yang dihasilkan konseli saat itu sebesar 15 poin, yangmana sebelumnya di awal pengukuran sebesar 21 poin. Selisih 6 poin dari sebelumnya. Hal tersebut menunjukkan bahwa,

Score 10-15= tingkat *people pleasing* cukup parah sehingga butuh penanganan segera untuk mencegah efek destruktif yang lebih bahaya. Di tingkat ini beberapa waktu kondisi kesejahteraan dan kesehatan individu terancam.

- a. Sikap *people pleasing* ranah perasaan (terwakili dalam nomor 2, 4, 7, 10, 12, 14, 15, 21)

Individu cenderung menghindari konflik, konfrontasi, dan kemarahan. Dampaknya, *people pleaser* akan mudah untuk didominasi, dikendalikan, dan dimanipulasi orang lain. Penanganan yang diberikan berfokus untuk mengatasi ketakutan terhadap konflik dan kemarahan serta manajemen konflik dan kemarahan.

- b. Sikap *people pleasing* ranah perilaku (terwakili dalam nomor 6, 9, 11, 16, 19, 20, 22, 23)

Individu selalu berusaha untuk banyak melakukan sesuatu secara fisik demi membahagiakan orang. Sulit untuk berkata "tidak" ataupun men-"delegate"-kan sesuatu (sulit minta tolong). Tak jarang mengalami stres yang memengaruhi kesehatan fisik, psikis juga memengaruhi hubungannya dengan orang terdekat (apa-apa dilakui sendiri). Mereka sangat membutuhkan pengakuan (approval) dari orang lain (baru nganggep diri itu baik kalau kata orang). Pemberian penanganan difokuskan untuk membuat individu mampu berkata "tidak" dan mampu "delegasi". Namun, pernyataan nomer 6 yang berisi "mendapat pengakuan dari orang lain adalah hal yang menakjubkan" tidak sesuai dengan diri konseli.

- c. Sikap *people pleasing* ranah pikiran (terwakili dalam nomor 1, 3, 5, 8, 13, 17, 18, 24)

Individu terjebak pada pola pikir berupa tuntutan pribadi untuk perfeksionis dan mengkritik keras pada diri sendiri yang membuat diri sendiri merugi (keras pada diri sendiri). Anda menyebut diri menjadi baik "nice" dari ukuran seberapa banyak hal yang sudah dilakukan untuk orang lain dengan mengenyampingkan kebutuhan pribadi dan anda mendambakan penerimaan secara universal. Sehingga membutuhkan penanganan yang berfokus pada pemahaman dan pembenahan pola pikir *people pleasing*. Namun, pernyataan nomer 8 & 18 yang berisi "saya yakin, jika saya mampu membuat orang lain membutuhkanku/ bergantung kepadaku atas suatu hal, maka aku tidak akan pernah ditinggalkan" dan "Saya percaya bahwa orang baik akan mendapatkan pengakuan, afeksi, dan relasi." tidak sesuai dengan diri konseli.

Konseli kaget ketika diberi penjelasan tentang skornya karena terdapat perubahan dari dirinya. Konseli berkata "*ha? Iya nih mba? Aku bisa ya kaya gitu. People pleasingku turun 1 level ya. Yeayyy...*" Dari proses inilah konseli menyadari usaha yang dilakukan selama ini, keberanian yang bermula

dari ketakutan yang selama ini ia usahakan tidak sia-sia. Konseli secara implisit melalui pernyataannya telah mengapresiasi dirinya sendiri. Apresiasi kepada diri sendiri termasuk salah satu bentuk *self-approval* yang dapat meningkatkan *self-esteem*. Kemudian, konseli berkata “*ih kayanya ini kalau ngga diterusin aku ya bakal balik kaya dulu ya mba*”. Konseli mulai menyadari pentingnya keberlanjutan dalam proses konseling. Dan yang paling terpenting, konseli mulai mempertahankan apa yang terbaik untuk dirinya.

Setelah konseli dan konselor membahas mengenai hasil interpretasi pengukuran, konseli diminta untuk konseli diminta untuk mengutarakan kesan dan pesan terhadap proses konseling yang selama ini dilakukan. Tahap ini sebagai salah satu bentuk latihan bagi konseli untuk melatih mengungkapkan apa yang dirasakan. Tahap ini masuk dalam ranah perasaan. Konseli mengatakan bahwa proses konseling yang dilewati berjalan asik dan seru. Ternyata konseling itu tidak semenakutkan itu. Apalagi pembawaan konselornya bisa diajak bercanda, jadi kesan menegangkan pun tidak ada. Karena hal itulah proses konselingnya membuat konseli nyaman. Untuk pesannya, konseli mengatakan bahwa kurang *sungkanan* kepada konseli. Karena memang konselor tugasnya mendorong konseli untuk melakukan ini itu. Sebab, ketika konselor *sungkanan* perintah yang disampaikan pun jadi terputus-putus, kurang detail, dan tidak efisien waktu.

Selanjutnya, konselor meminta konseli untuk memberi pesan kepada *people pleaser* di luar sana yang juga sedang dan ingin melakukan perubahan. Konseli mengatakan seperti ini, “*Ayo berubah tapi ngga perlu dipaksa. Memang susah, pelan-pelan saja tapi pasti. Ikutin kata hatimu, kadang hati itu lebih jujur. Capek itu wajar. Kalau capek istirahat aja dulu terus lanjutin lagi. Memang kadang kita sadar untuk ingin berubah supaya tidak menjadi people pleaser, tapi keadaan menuntut kita untuk menjadi people pleaser. Jangan biarkan di setiap keadaan dalam hidupmu kamu berperan*

menjadi people pleaser, kenali dirimu, kamu berharga, pertahankan apa yang seharusnya menjadi hakmu sekaligus tetap menjalankan apa yang menjadi kewajibanmu.” Tahap ini merupakan salah satu langkah awal dari pengaplikasian teknik aksi sosial. Untuk menjadi benar-benar aplikasi dari teknik sosial, konselor meminta konseli untuk *meng-upload* apa yang diutarakannya tersebut di sosial medianya.

30 Januari 2022

Konseli *meng-upload* pesan untuk *people pleaser* di luar sana yang sedang atau akan melakukan perubahan. Kegiatan ini merupakan salah satu pengaplikasian teknik aksi sosial yang bermanfaat untuk mengurangi *people pleasing* di ranah perilaku.

5. Follow up/ Evaluasi

Hasil *follow-up* konselor kepada konseli didapatkan adanya keadayaan dalam diri konseli untuk menghadapi konflik bahkan menyelesaikannya dalam 1 hari jika memungkinkan.. Pikiran diskognitif *people pleaser* dalam diri konseli beberapa mulai memudar, konseli mendapat pemahaman bahwa tidak semuanya merupakan sebuah keharusan. Tidak semua hal harus dilakukan dengan totalitas, terkadang ada beberapa hal yang dikerjakan dengan taraf secukupnya tidak lebih dan kurang. Ada kalanya menjalani hari sepenuhnya untuk diri sendiri, tidak melulu untuk orang lain. Konseli juga lebih memiliki sikap asertif dalam dirinya, ditunjukkan melalui keberaniannya berkata “tidak” pada hal-hal yang memberatkannya. Khususnya, pada orang-orang terdekatnya kini konseli lebih asertif.

C. Pembahasan Hasil Penelitian (Analisis Data)

Hasil penyajian data menunjukkan bahwa teknik dalam terapi feminis yang paling nyaman diterapkan kepada konseli yang memiliki sikap *people pleasing* ialah teknik *self disclosure*

dan analisis peran gender. Hal ini karena konseli sangat menikmati ketika berada di sesi pemahaman terhadap dirinya melalui hasil dari tabel pengukuran yang telah diisinya. Konseli merasa apa yang dirasakannya selama ini terungkap secara verbal dalam bentuk pernyataan dalam tabel. Dan juga berbagai tahap yang merupakan aplikasi dari teknik analisis peran gender. Kemudian, ditambah konseli dapat mengungkapkan keresahannya menjadi *people pleaser* yang selama ini ia alami melalui teknik biblioterapi. Selain itu, konseli juga menyadari betapa ketimpangan yang didapatinya sebagai *people pleaser* dan konseli menjadi sedikit lega karena telah mengetahui hal-hal yang dapat dilakukan untuk meyingkirkan ketimpangan yang dialaminya. Yaitu dengan melakukan *reconstructive cognitive, emotive, dan behavior* sesuai dengan jenis *people pleasing* yang dialaminya melalui program *self-puzzle challenge*. Konseli beripikir bahwa setidaknya ketika aku sedang dalam perangkap sikap *people pleasing*, aku telah mengetahui cara untuk mengatasi sikap tersebut. Terlepas nanti apakah aku akan berhasil melakukan semua program tersebut atau hanya berhasil sebagian.

1. Perspektif Teori

a. Analisis proses terapi feminis melalui *self-puzzle challenge* untuk mengatasi sikap *people pleasing* pada remaja di Kelurahan Husein Sastranegara Kecamatan Cicendo Kota Bandung Jawa Barat

Analisis proses dari terapi yang dijalankan oleh peneliti didasarkan pada data yang tersedia pada penjelasan di bab sebelumnya dan penyajian data. Analisis data menggunakan metode deskriptif komperatif yangmana dalam penganalisisan akan membandingkan teori dengan kenyataan yang ada. Maka, analisis ini akan membandingkan antara teori tentang terapi feminis melalui *self-puzzle challenge* untuk mengatasi *people pleasing* dengan proses pelaksanaan terapi feminis melalui *self-puzzle challenge*

untuk mengatasi *people pleasing* yang dipraktikan oleh konselor bersama konseli.

Tabel 4.9 Perbandingan Data Teori dan Data Lapangan

| No | Data Teori | Data Lapangan |
|----|--|---|
| 1 | Identifikasi masalah konseli | |
| | <p>Masalah yang dialami konseli adalah sikap <i>people pleasing</i>. Berdasarkan referensi yang terkumpul, <i>people pleaser</i> memiliki ciri-ciri sebagai berikut:</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Mudah menyetujui sesuatu b. Lama dalam mengambil keputusan c. Hidupnya berusaha memenuhi permintaan orang lain d. Berusaha mencegah terjadinya konflik e. Berusaha membahagiakan semua orang f. Tidak asertif | <p>Peneliti mengumpulkan data melalui konseli dan teman-teman terdekatnya juga melalui observasi terhadap social medinya. Berikut data yang didapatkan dari proses wawancara dan observasi:</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Tidak enakan b. Selalu berusaha membuat orang lain senang c. Sulit berkata “tidak” d. Sulit membuat keputusan e. Disepelekan f. Lebih mendahulukan kepentingan orang lain di setiap waktu |
| 2 | Diagnosis | |
| | <p>Tahap ini menjelaskan mengenai penetapan faktor-faktor yang memengaruhi sikap konseli.</p> | <p>Menurut data yang diperoleh melalui berbagai sumber data dan berbagai jenis pengumpulan data yang telah dilakukan oleh peneliti terhadap konseli didapatkan bahwa konseli terindikasi memiliki sikap <i>people pleasing</i>. Yangmana munculnya sikap tersebut</p> |

| | | |
|---|---|--|
| | | <p>karena adanya doktrin semenjak usia dini mengenai pemutusan pilihan yang didasarkan pada keputusan orang tua. Kemudian, ditambah lingkungan sekitar yang mendorong konseli untuk terus berbuat baik kapanpun dimanapun tanpa mementingkan kepentingan pribadi.</p> |
| 3 | Prognosis | |
| | <p>Peneliti menetapkan jenis bantuan berupa pemberian terapi feminis melalui <i>self-puzzle</i> untuk mengatasi <i>people pleasing</i> pada remaja. Proses bantuan ini dilakukan dengan melibatkan <i>puzzle</i> yang bergambar diri konseli. Bantuan diberikan selama 21 hari berturut-turut. <i>Puzzle</i> tersebut dapat terpasang jika <i>challenge</i> tertentu telah diselesaikan di bawah pengawasan konselor. Tiap <i>challenge</i> yang terselesaikan memiliki poin tersendiri yang sebelumnya telah ditentukan di awal.</p> | <p>Peneliti menetapkan jenis bantuan berupa pemberian terapi feminis melalui <i>self-puzzle</i> untuk mengatasi <i>people pleasing</i> pada remaja. Proses bantuan ini dilakukan dengan melibatkan <i>puzzle</i> yang bergambar diri konseli. Bantuan diberikan selama 14 hari berturut-turut karena di minggu ke-3 proses konseling konseli bertepatan memiliki tugas kantor yang mengharuskannya lembur, sehingga tidak memungkinkan dapat melaksanakan konseling dengan maksimal. Kemudian, <i>Puzzle</i> tersebut dapat terpasang jika <i>challenge</i> tertentu telah diselesaikan di bawah pengawasan konselor. Poin pada tiap <i>challenge</i> tidak ditentukan jumlah kepingan <i>puzzle</i> yang dapat dipasang jika berhasil menyelesaikan</p> |

| | | |
|---|---|---|
| | | <p> misi. Pemasangan jumlah keping <i>puzzle</i> diserahkan pada kehendak konselor.</p> |
| 4 | <p><i>Treatment/</i> terapi</p> | |
| | <p>Pemberian <i>treatment</i> dilaksanakan dengan sistematis terurut berdasarkan program yang telah dirangcang sebelumnya untuk dijadikan <i>challenge</i> yang harus dikerjakan setiap harinya. <i>Treatment</i> yang rencana akan diberikan mengandung 9 teknik terapi feminis yaitu:</p> | <p>Pemberian <i>treatment</i> dilaksanakan tidak dengan sistematis terurut berdasarkan program yang telah dirangcang sebelumnya untuk dijadikan <i>challenge</i> yang harus dikerjakan setiap harinya. Dikarenakan adanya pembaruan aktivitas rutinitas konseli. Sehingga, program sedikit diacak dan diperpadat untuk tetap dapat menangani sikap <i>people pleasing</i> konseli. <i>Treatment</i> yang rencana akan diberikan mengandung 9 teknik terapi feminis yaitu:</p> |
| | <p>a. <i>Empowerment</i> Pendekatan bertujuan untuk memberdayakan konseli supaya menjadi individu yang mandiri dan memiliki partisipasi yangimbang dalam tatanan masyarakat. Pemberdayaan dilakukan dengan berpatok kuat pada prinsip egaliter dan kolaborasi antara konselor dan konseli. Untuk menumbuhkan kedayaan pada diri</p> | <p>a. <i>Empowerment</i> Teknik ini dinilai berhasil Di materi delegating things and asking for kemudian di materi menghadapi dan menyelesaikan konflik terlihat hasil postifnya berupa didapatkannya kedayaan konseli karena berhasilnya tereksplor kesuksesan konseli di masa lalu mengenai materi tersebut, sehingga konseli memiliki kepercayaan diri yang tinggi dan penghargaan diri yang</p> |

| | | |
|--|---|---|
| | <p>konseli, konselor dapat menggali maupun bertanya kepada konseli mengenai hal paling dapat diandalkan dari dirinya saat ini. Sehingga konseli dapat menyadari kekuatan yang dimilikinya.</p> | <p>tinggi bahwa kelak di masa depan konseli juga akan mampu untuk melakukan hal yang sesuai dengan dua materi tersebut, yaitu materi delegating things and asking for serta di materi menghadapi dan menyelesaikan konflik. Kemudian, dikatakan sepenuhnya berhasil karena pada 1 materi yaitu saying “no” yang membutuhkan proses yang lama dan panjang bagi konseli untuk mampu melakukan atau mempraktikkan, pada akhirnya konseli mampu menyelesaikannya dengan baik.</p> |
| | <p>b. <i>Self-disclosure</i> Ditujukan pada hubungan timbal-balik antara konselor dengan konseli dalam proses konseling untuk membangun hubungan.¹²⁵ Timbal balik berupa pengungkapan diri masing-masing tujuannya untuk menyamakan pengalaman, sarana</p> | <p>b. <i>Self-disclosure</i> Teknik ini dinilai berhasil. Banyak sekali hal yang tergal dari konseli melalui teknik ini sehingga membantu konseli dalam proses pengungkapan perasaan negatifnya yang selama ini sulit terungkap, konseli terbantu dalam penetapan batasan pribadinya, konseli terbantu dalam proses penyadaran atas</p> |

¹²⁵ Muhammad Rachdian Al-Aziz, *Fenomena Self-Disclosure Dalam Penggunaan Platform Media Sosial* 3, no. 1 (2021): 122.

| | | |
|--|--|---|
| | <p>modeling, mendayakan konseli, dan menyepakati tujuan konseling. Konselor terlibat dalam proses <i>self-disclosure</i> hanya saat dibutuhkan saja dalam proses konseling. pengungkapan diri dilakukan untuk mengungkap sisi tersembunyi konseli.¹²⁶</p> | <p>ketimpangan hak yang dialaminya, konseli terbantu dalam mendapatkan kedayaannya kembali, konseli terbantu dalam memiliki kesadaran dalam pengupayaan atas hak-hak pribadinya. Bahkan, konseli pun mengakui secara verbal bahwa teknik ini teknik yang paling membuatnya nyaman dan lega. Karena teknik ini benar-benar membantunya dalam mengungkapkan apa yang selama ini dia redam dan segala hal yang selama ini konseli anggap “tidak apa-apa”. Konseli juga menyatakan, “apa karena semua orang ingin didengar? Makanya aku jadi suka ini ya mba.” Ya dan tidak menutup kemungkinan. Mengingat selama ini konseli hanya menunjukkan dominasi sisi positifnya jika berada dalam khalayak umum.</p> |
| | <p>c. Analisis peran gender Analisis peran gender dan identitas sosial didapat ketika individu mulai menerima dan</p> | <p>c. Analisis peran gender Teknik ini dinilai berhasil, namun tidak sepenuhnya. Teknik analisis peran gender sangat dapat</p> |

¹²⁶ Corey, *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*, 349-350.

| | | |
|--|---|--|
| | <p>mengidentifikasi pesan sosial dari lingkungannya tentang bagaimana harusnya menjadi manusia. Konselor dapat juga menjelaskan mengenai perbedaan pada diri manusia dalam lingkup berbagai budaya. Tujuannya ialah supaya konseli memiliki pandangan bahwa tidak semua budaya menolak perbedaan yang dimilikinya. Hal ini memberi penawaran kepada konseli tentang apa yang ingin dipercayai dalam pikirannya. Apakah konseli percaya bahwa perbedaan selalu membawanya dalam keadaan tertindas atau malah sebaliknya yang menjadi keunikan dan setiap orang lain memiliki hak untuk suka atau tidak suka akan hal tersebut.¹²⁷ Setelah konseli memilih salah satu hal yang ingin dipercayainya, konselor dan konseli membangun</p> | <p>menunjukkan ketimpangan antara kewajiban dengan hak yang diperoleh konseli, sehingga konseli terorong untuk memperjuangkan hak-haknya sebagai manusia yang hidup dalam kesetaraan dalam interaksi sosial. Namun, di beberapa waktu memang teknik ini benar-benar nampak seperti sulutan api yang dapat membakar dengan cepat jerami. Artinya, efek awalnya memang sangat besar tapi cepat hilang. Efeknya berdampak sangat besar pada pikiran dan perasaan konseli. Terbukti dari apa yang ditulis konseli di <i>google form</i> mengenai review film dan bagaimana saat konseli berdiskusi bersama tentang film dengan konselor. Nampak juga pada saat konseli merumuskan 10 alasan-alasannya untuk berubah menjadi tidak <i>people pleaser</i>. Konseli di saat proses perumusan dari hari ke hari nampak sangat menyangkan haknya yang terampas. Namun sayangnya, teknik ini</p> |
|--|---|--|

¹²⁷ Ibid, 351.

| | | |
|--|--|---|
| | dan mengimplementasikan hal tersebut untuk membuat perubahan baik pada diri konseli maupun masyarakat | kekuatannya masih belum menandingi <i>people pleasing</i> behavior konseli. Konseli masih terjebak di keadaan yang menuntut dirinya untuk selalu banyak berbuat baik ke orang lain. |
| | d. Intervensi peran gender Teknik ini menjelaskan bagaimana ikut campur konselor dalam menentukan apa yang perlu dilakukan konseli untuk terentaskan dari diskriminasi yang menindasnya. | d. Intervensi peran gender Teknik ini berhasil, namun tidak sepenuhnya. Kesemua rangkaian <i>challenge</i> ini sebenarnya bentuk pengaplikasian teknik intervensi peran gender. Dan kita dapat melihat, tidak semua rangkaian berhasil membawa perubahan pada konseli. tetapi beberapa bagian <i>challenge</i> mampu membawa perubahan pada tingkat <i>people pleasing</i> konseli khususnya dalam ranah perasaan. Dimana konseli mendapatkan <i>empowerment</i> atau kedayaannya setelah berhasil dieksplorasi mengenai kesuksesan masa lalunya dalam menghadapi konflik |
| | e. <i>Power analysis</i> Teknik ini membantu konseli mengenali dan mengembangkan kekuatan yang ada dalam dirinya.. Ditemukannya kekuatan | e. <i>Power analysis</i> Teknik ini antara berhasil dan tidak. Tujuan teknik ini salah satunya ialah untuk meningkatkan (self-esteem) harga diri melalui pengenalan kekuatan dalam dirinya, |

| | | |
|--|--|---|
| | <p>dalam diri oleh konseli membuat konseli terhindar dari isu <i>self-esteem</i> sehingga konseli lebih menghargai diri dan kembali mendapatkan kepercayaan diri yang sesuai dengan kepribadiannya. Pada akhirnya, konseli akan lebih mudah untuk menyusun tujuan dan lebih mandiri untuk ke depannya.¹²⁸</p> | <p>konseli pun benar mendapatkan <i>self-esteem</i>nya, konseli merasa berharga karena dengan kekuatan yang dimilikinya dirinya dapat bermanfaat bagi orang lain. Tetapi beberapa kekuatan yang teranalisis mendorongnya untuk berpotensi meningkatkan <i>people pleasing</i>nya. Berdasarkan penyajian data, konseli memiliki pikiran yang cukup rasional (<i>film</i>), bisa menaikkan <i>mood</i> orang lain, bisa mencocokkan diri di segala tempat, terlalu baik, bisa memberi saran jika teman curhat, kadang pemberani kadang tidak. Pikiran yang rasional membantunya dalam menghapus beberapa pola pikir <i>people pleasing</i> yang dimilikinya sebelumnya. Yaitu pikiran untuk melakukan semua hal yang diinginkan orang lain, pikiran untuk menuntut diri selalau ada unruk orang, dll. Kemudian, kekuatannya yang lain seperti bisa menaikkan <i>mood</i> orang lain, bisa</p> |
|--|--|---|

¹²⁸ Corey, *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*, 351.

| | | |
|--|---|--|
| | | <p>mencocokkan diri di segala tempat, terlalu baik, bisa memberi saran jika teman curhat, kadang pemberani kadang tidak. Kekuatan tersebut cenderung meningkatkan sikap <i>people pleasing</i> yang dimiliki konseli, sehingga sangat perlu dilatih pengontrolan lebih dalam lagi supaya berada di bawah kontrol konseli.</p> |
| | <p>f. Biblioterapi Konselor memanfaatkan media visual maupun audio-visual seperti novel, komik, autobiografi, buku bacaan lain, buku panduan, film, video pembelajaran, dsb. sebagai bahan terapeutik dalam proses konseling. Tentunya media yang diberikan kepada konseli bersinggungan dengan masalahnya, tujuannya supaya konseli mendapatkan pemahaman baru mengenai masalah dan jalan keluar atas masalahnya. Selain itu, media yang diberikan konselor diharapkan dapat mendorong</p> | <p>f. Biblioterapi Teknik ini terbilang berhasil. Konseli berhasil mendapatkan <i>core value</i> dari film Mulan. Yaitu kejujurannya untuk menguak jati dirinya yang asli kepada para prajurit lainnya. Dan konseli ingin menerapkan hal nilai tersebut kepada dirinya juga untuk jujur pada dirinya sendiri juga kepada orang lain. Jujur atas pikiran, perasaan, dan perilaku yang di luar batas toleransinya. Sehingga hak pribadinya tetap aman dan tidak menimbulkan dampak destruktif pada diri konseli. Terbukti dari hasil pengukuran <i>people pleasing</i> yang telah dilakukannya. Seteah</p> |

| | | |
|--|--|--|
| | <p>konseli untuk semakin mengembangkan kekuatan yang dimilikinya sehingga konseli lebih berdaya.¹²⁹</p> | <p>menonton film, disadari bahwa konseli memiliki kekuatan dalam kerasionalannya dalam berpikir dan kemudian kerasionalannya itu berdampak pada pematahan-pematahan pola pikir <i>people pleaser</i>. ranah pikiran konseli mengenai sikap <i>people pleasing</i> nya semakin menurun, pertanda baik.</p> |
| | <p>f. <i>Assertive training</i> Konselor membantu konseli untuk berani menyatakan suara dalam rangka kesadaran atas hak-hak pribadinya setelah ia melakukan kewajiban dan membantu konseli untuk mengubah keyakinan menyimpang yang memengaruhi perilakunya. Latihan asertif membuat konseli memiliki lebih banyak kesempatan untuk meningkatkan kekuatan dan kemampuan dalam dirinya. Namun, perlu diperhatikan oleh konselor & konseli kapan bersikap asertif di</p> | <p>g. <i>Assertive training</i> Teknik ini cukup berhasil. Konseli berhasil untuk bersikap asertif kepada orang-orang terdekatnya. Asertif dengan cara yang sopan. Berkat sikap asertifnya, konseli memiliki waktu untuk dirinya sendiri. Namun, sikap asertif konseli sebagian besar masih berlaku untuk permintaan dari orang-orang terdekatnya. Konseli butuh penguatan lebih kuat untuk dapat mengaplikasikan teknik ini. Teknik ini memberi pengaruh pada</p> |

¹²⁹ Ibid, 351.

| | | |
|--|--|--|
| | tempat & waktu yang tepat sesuai budaya konseli dan perlu diketahui perbedaan antara menjadi tegas dengan agresif. ¹³⁰ | |
| | g. <i>Reframing & relabeling</i> Teknik <i>reframing</i> bertujuan untuk membongkar kembali pikiran yang irasional menuju ke pikiran yang rasional. ¹³¹ Teknik ini membantu konseli untuk memiliki berbagai perspektif pemahaman dan keyakinan mengenai anggapan bahwa masalahnya banyak dipengaruhi oleh tekanan sosial (<i>social pressure</i>) dan tidak semata-mata berasal dari dirinya. Teknik <i>relabeling</i> berusaha mendorong konseli untuk mengubah <i>label</i> yang telah lama melekat pada dirinya. ¹³² | h. <i>Reframing & relabeling</i> Teknik ini berhasil membantu konseli dalam mengurangi <i>people pleasing</i> dalam ranah pikiran. Terbukti dari perubahan pada penerapan 10 pikiran diskognitif <i>people pleasing</i> . |
| | g. Aksi Sosial Konseli didorong terlibat dalam aktivitas | g. Aksi Sosial Konseli baru saja melakukan langkah awal |

¹³⁰ Ibid, 351.

¹³¹ Stephen Palmer, *Konseling Dan Psikoterapi* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2010), 99.

¹³² Ibid, 352.

| | | |
|---|--|--|
| | <p>pemberdayaan perempuan, aktif di komunitas pendidikan dengan latar belakang isu gender, dan berkontribusi dengan menuliskan pengalaman hidupnya untuk bisa dibaca oleh orang lain.¹³³ Terlibatnya konseli dalam aktivitas sosial dapat menumbuhkan semangat dan membantunya dalam melihat hubungan antara masalah yang pernah ia alami dengan konteks sosial-politik di tempatnya melakukan aksi sosial. Selain itu, <i>social action</i> akan membantu konseli dalam meningkatkan kekuatan serta kepercayaan dirinya.¹³⁴</p> | <p>dalam aksi sosial</p> |
| 5 | <p><i>Follow-up/</i> evaluasi</p> | <p>Hasil <i>follow-up</i> konselor kepada konseli didapatkan adanya keadayaan dalam diri konseli untuk menghadapi konflik bahkan menyelesaikannya dalam 1 hari jika memungkinkan.. Pikiran diskognitif <i>people</i></p> |

¹³³ Ade Nurzaman, *Feminist Therapy Islam sebagai Alternatif Menangani Korban Kekerasan dalam Rumah Tangga*, *Komunika* 11, No. 1 (Januari-Juni 2017): 27-28.

¹³⁴ Corey, *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*, 352-353.

| | | |
|--|--|---|
| | | <p><i>pleaser</i> dalam diri konseli beberapa mulai memudar, konseli mendapat pemahaman bahwa tidak semuanya merupakan sebuah keharusan. Tidak semua hal harus dilakukan dengan totalitas, terkadang ada beberapa hal yang dikerjakan dengan taraf secukupnya tidak lebih dan kurang. Ada kalanya menjalani hari sepenuhnya untuk diri sendiri, tidak melulu untuk orang lain. Konseli juga lebih memiliki sikap asertif dalam dirinya, ditunjukkan melalui keberaniannya berkata “tidak” pada hal-hal yang memberatkannya. Khususnya, pada orang-orang terdekatnya kini konseli lebih asertif.</p> |
|--|--|---|

b. Analisis hasil terapi feminis melalui *self-puzzle challenge* untuk mengatasi sikap *people pleasing* pada remaja di Kelurahan Husein Sastranegara Kecamatan Cicendo Kota Bandung Jawa Barat

Analisis data dilakukan dengan cara kualitatif dengan menunjukkan perbedaan pengukuran tingkat *people pleasing* konseli saat sebelum dan sesudah diberikan *treatment*.

**Tabel 11 Perbandingan Pengukuran Sebelum dan Sesudah
Treatment**

| No | Pernyataan | Skor sebelum <i>treatment</i> | Skor sesudah <i>treatment</i> |
|----|---|-------------------------------------|-------------------------------------|
| 1 | Penting untuk disukai banyak orang dalam hidup. | 1 | 0 |
| 2 | Saya percaya tidak ada hal baik yang berasal dari konflik. | 1 | 1 |
| 3 | Menurut saya, kebutuhan orang lain lebih penting didahulukan daripada kebutuhan pribadi. | 1 | 0 |
| 4 | Saya berharap selalu terhindar dari konflik dan perselisihan. | 1 | 1 |
| 5 | Saya tidak segan memberi banyak pertolongan kepada orang lain karena berbuat baik itu wajib dan hal itu membuat saya dapat diterima dengan baik dalam suatu hubungan. | 1 | 1 |
| 6 | Mendapat pengakuan dari orang lain adalah hal yang menakutkan. | 0 | 0 |
| 7 | Lebih mudah bagi saya untuk memahami perasaan negatif yang saya miliki daripada mengungkapkan perasaan negatif tersebut pada orang lain. | 1 | 1 |
| 8 | Saya yakin, jika saya mampu membuat orang lain membutuhkanku/ bergantung kepadaku atas suatu hal, maka aku tidak akan pernah ditinggalkan | 0 | 0 |

| | | | |
|----|--|---|---|
| 9 | Saya sangat senang membuat orang lain bahagia sehingga saya ingin mengulangnya lagi dan lagi. | 1 | 1 |
| 10 | Saya sangat menjaga keadaan supaya tidak terjadi konflik atau perselisihan dengan keluarga, teman, maupun rekan kerja. | 1 | 1 |
| 11 | Jika ada hal yang dapat kulakukan dan hal itu membuat orang lain senang, maka aku akan melakukan hal tersebut terlebih dahulu, sebelum aku melakukan hal lain untuk diriku sendiri. | 1 | 1 |
| 12 | Saya hampir tidak pernah memaksakan kehendak di hadapan orang lain untuk melindungi diri. Karena jika saya terlalu memaksakan kehendak, saya khawatir memicu perselisihan dan kemarahan. | 1 | 1 |
| 13 | Jika saya berhenti untuk berusaha memenuhi permintaan orang lain, artinya saya egois dan orang lain akan tidak suka denganku. | 1 | 0 |
| 14 | Menghadapi perselisihan dan konflik membuat saya merasa cemas bahkan sampai pernah membuat saya sakit fisik. | 1 | 0 |
| 15 | Sulit bagi saya untuk menyampaikan kritik meskipun kritik tersebut membangun. Karena saya tidak ingin mendapati orang lain tersinggung bahkan sampai marah. | 1 | 1 |

| | | | |
|----|--|---|---|
| 16 | Saya selalu berusaha membuat orang lain bahagia meskipun hal tersebut terkadang bertentangan dengan hati kecil. | 1 | 1 |
| 17 | Untuk pantas mendapatkan cinta dari orang lain saya juga harus memberikan pengorbanan. | 1 | 1 |
| 18 | Saya percaya bahwa orang baik akan mendapatkan pengakuan, afeksi, dan relasi. | 0 | 0 |
| 19 | Saya berusaha untuk selalu membuat orang lain tidak kecewa terhadapku, meskipun harapan mereka terhadapku terkadang berlebihan. | 1 | 0 |
| 20 | Terkadang saya merasa bahwa cinta dan relasi baik harus dibeli terlebih dahulu dengan melakukan banyak hal baik juga untuk orang lain. | 1 | 1 |
| 21 | Saya cemas dan tidak nyaman ketika melakukan atau mengatakan hal-hal yang membuat orang lain marah terhadapku. | 1 | 0 |
| 22 | Saya jarang mengalihkan tugas ke orang lain. | 1 | 1 |
| 23 | Saya merasa bersalah saat berkata "tidak" atas permintaan orang lain kepadaku. | 1 | 1 |
| 24 | Saya merasa menjadi orang jahat ketika saya tidak menjadi pihak yang selalu ada bagi orang sekitar. | 1 | 1 |

| | | |
|--------------|-----------|-----------|
| Total | 21 | 15 |
|--------------|-----------|-----------|

Keterangan:

| | |
|--|--------------------|
| | Thingking/ pikiran |
| | Feeling/ perasaan |
| | Behavior/ perilaku |

Tiap jawaban B dihitung 1 score sedangkan S dihitung 0 score.

Tabel di atas menunjukkan perubahan tingkatan sikap *people pleasing* yang dialami konseli. Terlihat sudah bahwa terdapat perbedaan selisih skor awal sebelum dilakukan *treatment* dan juga skor akhir setelah dilakukan *treatment*. Awalnya, tingkatan sikap *people pleasing* yang dialami konseli berada di golongan paling atas, yaitu level serius hingga memengaruhi kesehatan emosional, fisik, dan kualitas hubungan sosial. Di tingkat ini konseli benar-benar memberikan dirinya untuk orang lain sehingga konseli tidak memiliki kendali atas dirinya sendiri. Namun, setelah dilakukan *treatment*, level sikap *people pleasing* konseli menurun 1 level di bawahnya yaitu di level cukup parah yang tandanya dibutuhkan penanganan segera untuk mencegah efek destruktif yang lebih bahaya. Di tingkat ini beberapa waktu kondisi kesejahteraan dan kesehatan individu terancam.

Selain itu, tabel di atas juga menunjukkan perubahan gejala-gejala yang ditunjukkan oleh konseli mengenai sikap *people pleasing*nya di dalam 3 ranah, yaitu ranah pikiran, perasaan, dan perilaku. Sebagaimana dalam tabel di bawah ini:

**Tabel 12 Perbandingan Spesifik Pengukuran
Sebelum dan Sesudah *Treatment***

| | Ranah Pikiran | Ranah Perasaan | Ranah Perilaku |
|--|--------------------------|---------------------------|---------------------------|
|--|--------------------------|---------------------------|---------------------------|

| | | | |
|-------------------|----------------------------|-----------------------------|------------------------------|
| Sebelum treatment | 1, 3, 5, 8, 13, 17, 18, 24 | 2, 4, 7, 10, 12, 14, 15, 21 | 6, 9, 11, 16, 19, 20, 22, 23 |
| Sesudah treatment | 1, 3, 5, 8, 13, 17, 18, 24 | 2, 4, 7, 10, 12, 14, 15, 21 | 6, 9, 11, 16, 19, 20, 22, 23 |

Tabel di atas menunjukkan bahwa tanda merah merupakan poin pernyataan *people pleasing* yang bukan diri konseli. Setelah dilakukan *treatment*, ternyata poin pernyataan *people pleasing* yang bukan diri konseli semakin bertambah. Ranah pikiran bertambah 3 poin, ranah perasaan bertambah 2 poin, dan ranah perilaku bertambah 1 poin. Maka, *treatment* yang dilakukan selama ini paling berdampak pada ranah pikiran. Hal tersebut didukung pula pada kekuatan yang sebelumnya dimiliki konseli. Yaitu kerasionalan dalam berpikir, sehingga ketika diberi stimulus melalui *treatment* maka akan berdampak lebih baik.

2. Perspektif Islam

Manusia hakikatnya merupakan makhluk yang baik dan setidaknya netral. Hakikat tersebutlah yang menjadikan acuan para teoritikus yang berpendapat bahwa insting itu buruk atau pula antisosial itu perlu dijinakkan melalui latihan serta sosialisasi.¹³⁵ Jika manusia dibelokkan dari apa yang menjadi hakikatnya, maka sifat destruktif akan muncul dari dalam diri manusia.¹³⁶

Bersikap murah hati, rendah hati, suka menolong, tidak pilih-pilih dalam berteman, tidak mudah marah, mudah memaafkan, sungguh Allah mencintai orang-orang yang berbuat baik. Permasalahannya, bagaimana jika alih-alih

¹³⁵ Mif Baihaqi, *Psikologi Pertumbuhan, Kepribadian Sehat Untuk Mengembangkan Optimisme* (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2008), 184.

¹³⁶ Malikah, "Kesadaran Diri Proses Pembentukan Karakter Islam," *Jurnal Al-Ulum* 13, no. 1 (2013), 137.

berusaha bersikap baik tapi malah menyestakan diri dan berbuat baik karena *gaenakan*. Untuk itu, perlu diketahui makna sebenarnya dari bersikap baik.

Pada intinya, bersikap baik adalah tentang disukai oleh orang lain dengan membuat segalanya lancar. Maksudnya segalanya lancar adalah tidak ada gesekan dari dalam diri maupun dari luar karena adanya kekontrasan. Hal tersebut membuat individu dipastikan dapat tampil dengan cara yang menyenangkan dan tidak menyinggung siapa pun. Itu memastikan orang lain menyukai Anda dan tidak memiliki perasaan negatif. Tidak ada kesal, kebingungan, kebosanan, iritasi, kesedihan, sakit hati, kemarahan, atau ketakutan. Tidak ada ketidaknyamanan apapun dari dalam diri sendiri maupun orang lain. Hanya senang, positif, menyetujui pikiran dan perasaan.¹³⁷

Sayangnya, hal di atas tidak terjadi pada *people pleaser*. Mereka menghindari terjadinya gesekan dengan orang lain namun tidak dengan dirinya sendiri. Sehingga dirinya terperangkap dalam kesusahan. Tidak menutup kemungkinan mereka juga melewatkan hal baik bagi diri mereka karena lebih memilih menghindari gesekan pada orang lain.

Perlu kembali dipikirkan ketika kita berbuat baik kepada orang lain karena terpaksa dalam artian "*sungkan* karena orang tersebut pernah juga berbuat baik kepada kita atau semacamnya. Apalagi ketika kita berbuat baik supaya mendapat pengakuan sebagai orang yang berjasa dan penolong. Atau berbuat baik karena ingin membuat orang lain bahagia, senang, dan tidak marah kepada kita. Jika kita pernah berbuat baik karena salah satu alasan di atas, perlu kita ketahui tafsir al-Muyassar mengani surah al-Lail ayat 17-21 yang menjelaskan bahwa bagi orang-orang taqwa akan

¹³⁷ Aziz Gazipura, *Not Nice Stop People Pleasing, Staying Silent & Feeling Guilty... And Start Speaking Up, Saying No, Asking Boldy, Unapologetically Being Yourself*, 12-13.

dijauhkan dari neraka. Orang taqwa yang memberikan hartanya kepada orang lain bukan dengan maksud karena ingin membalas kebaikan orang tersebut, tetapi karena dia ingin mendapatkan ridlo Allah. Maka Allah akan memberikan suatu balasan yang akan membuatnya dapat masuk ke surgaNya.¹³⁸ Dari penafsiran tersebut nampak bahwa sebaiknya kita sebagai manusia berbuat baik dengan diniatkan karena Allah. Bukan untuk membalas jasa ataupun karena kita pernah memiliki hutang budi kepadanya.

Berbicara mengenai niat dalam berbuat baik, hal ini sesuai dengan apa yang Imam Bukhari sebutkan dalam pembukaan kita shahihnya. Yaitu hadis mengenai amal yang dikerjakan dengan tidak diniatkan karena mengharap ridlo Allah maka samadengan kesia-siaan. Tidak ada hasil apapun baik di dunia maupun akhirat.¹³⁹

Perlu juga dalam memutuskan untuk berbuat kebaikan melalui pertimbangan suara hati yang matang bukan suara hati yang tidak matang. Suara hati yang tidak matang biasanya tinggi akan perasaan “harus”. Contohnya, “Bagaimanapun caranya aku harus bertingkah begitu”. Berbeda dengan suara hati yang matang, biasanya lebih ke memiliki perasaan “sebaiknya”. Contohnya, “Sebaiknya aku harus bertingkah seperti ini”. Suara hati matang ialah sebuah perasaan kewajiban dan sebuah tanggung jawab pada diri sendiri dan orang lain dengan berlandaskan nilai agama ataupun etis.¹⁴⁰

¹³⁸ Kementerian Agama Saudi Arabia, *Tafsir Al-Muyassar, Tafsirweb*, accessed January 28, 2022, <https://tafsirweb.com/12787-surat-al-lail-ayat-19.html>.

¹³⁹ Marwan Hadidi, “Penjelasan Hadits ‘Innamal A’malu Binniyat,’” *Muslim.or.Id*, last modified 2021, accessed January 28, 2022, <https://muslim.or.id/21418-innamal-amalu-binniyat.html>.

¹⁴⁰ Malikah, *Kesadaran Diri Proses Pembentukan Karakter Islam*, 140.

Untuk memiliki suara hati yang matang, manusia perlu memperkerjakan hati nuraninya. Otak dan hati nurani adalah 2 pusat kendali pada manusia. Kita biasanya dominan untuk memperkerjakan otak daripada hati nurani. Yangmana secara tidak kita sadari, itulah yang menjauhkan manusia dari Allah. Padahal, hati nuranilah yang merupakan nahkoda dari diri manusia untuk lebih dekat dengan Allah dan kembali kepadaNya.¹⁴¹ Berikut adalah perbedaan antara otak dengan hati nurani manusia:¹⁴²

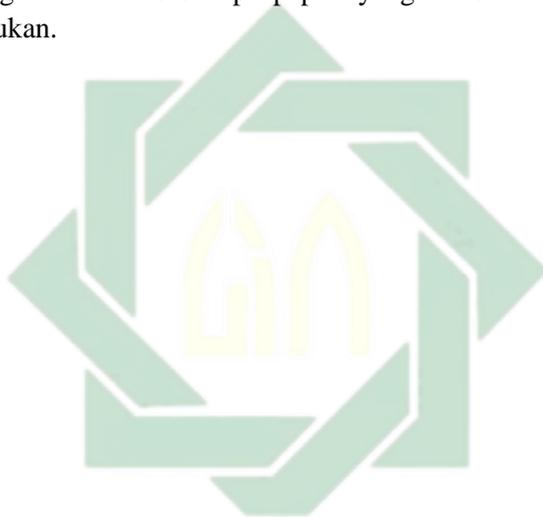
Tabel 13 Perbedaan Otak dan Hati Nurani

| OTAK | HATI NURANI |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> - Berusaha mengalahkan hati nurani - Tempatnya keraguan - Lemah pada hal yang tidak tempatnya | <ul style="list-style-type: none"> - Mengarahkan manusia pada Allah - Semuanya jelas - Memunculkan sikap tegas pada hal yang menjauhkan manusia dari Allah |
| <ul style="list-style-type: none"> - Benar atau salah mengikuti keadaan - Penuh akan kegelisahan serta masalah | <ul style="list-style-type: none"> - Kebenaran akan selalu jelas - Penuh akan ketenangan serta kedamaian |
| <ul style="list-style-type: none"> - Memiliki beragam ide, namun menjauhkan manusia dari Allah | <ul style="list-style-type: none"> - Memberikan kesadaran secara bertahap untuk mendekatkan manusia dengan Allah |
| <ul style="list-style-type: none"> - Menyibukkan manusia pada hal yang tidak berarti | <ul style="list-style-type: none"> - Selalu menagarahkan manusia kepada Allah |
| <ul style="list-style-type: none"> - Kegembiraan semu | <ul style="list-style-type: none"> - Kebahagiaan semu |

¹⁴¹ Irmansyah Effendi, *Hati Nurani* (Jakarta: Gramedia Pustaka Umum, 2002), 16-18.

¹⁴² Malikah, *Kesadaran Diri Proses Pembentukan Karakter Islam*, 142.

Oleh karena itu, perlu bagi manusia untuk memperkerjakan hati nuraninya supaya apa yang kita kerjakan selalu diniatkan untuk mengharapkan ridlo Allah, sehingga apa yang kita lakukan tidaklah sia-sia baik di dunia maupun akhirat. Perlu diingat kembali bahwa pada akhirnya manusia akan kembali kepada Allah. Yakini dan sadari bahwa Allah akan selalu memberikan kepada kita apapun yang terbaik atas setiap apapun yang tulus dan ikhlas kita lakukan.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Proses terapi feminis melalui *self-puzzle challenge* pada remaja terlaksana selama 14 hari berturut-turut berjalan tidak semirip rencana awal. Yangmana proses awal tersusun secara sistematis berdasarakan tingkat kekompleksan materi. Sedangkan, pada pelaksanaannya berdasarkan kesanggupan waktu konseli dalam melaksanakan *challenge*. Semua langkah pada rencana awal hampir kesemuanya dilaksanakan, hanya saja dilaksanakan dengan urutan yang berbeda.

Meskipun proses pelaksanaan terapi tidak semirip rencana awal, terapi tetap membawa perubahan pada sikap *people pleasing* yang ada dalam diri konseli. Terdapat selisih 6 poin antara hasil pengukuran sikap *people pleasing* konseli sebelum diberikan terapi feminis melalui *self-puzzle challenge* dengan sikap *people pleasing* konseli sesudah diberikan terapi feminis melalui *self-puzzle challenge*. Selain itu, konseli juga mengalami penurunan level tingkatan sikap *people pleasing* dalam dirinya. Awalnya, konseli berada di level paling atas. Yaitu level serius kemudian turun 1 level ke dalam level cukup parah. Kini konseli sudah memiliki berani untuk berkata “tidak” kepada orang lain, khususnya kepada orang terdekatnya. Pola pikir *people pleaser* pun semakin terhapus dan juga konseli kini sudah berdaya untuk menghadapi konflik.

B. Saran

Penelitian perlu dikembangkan lebih lagi. Peneliti berharap agar peneliti berikutnya dapat lebih mengembangkan penelitian ini hingga didapatkan penemuan yang lebih efektif dan efisien dalam mengatasi sikap *people pleasing*.

1. Konselor
Konselor yang menerapkan terapi feminis melalui *self-puzzle challenge* untuk mengatasi *people pleasing* harus memiliki sikap asertif supaya pelaksanaan terapi berjalan lebih efisien dan mencapai tujuan konseling.
2. Konseli
Terapi feminis melalui *self-puzzle challenge* untuk mengatasi *people pleasing* pada remaja akan lebih memberikan dampak yang lebih *powerful* jika kesiapan konseli dalam pelaksanaan terapi tinggi. Tingginya kesiapan konseli akan membuat penerapan tiap *challenge* berjalan maksimal sehingga menghasilkan dampak terapi yang optimal.
3. Peneliti selanjutnya
Saran untuk penelitian selanjutnya ialah pastikan semua *challenge* dapat dengan fleksibel untuk ditukar-tukar pelaksanaannya. Sehingga, konseli dengan kesibukan apapun tetap dapat melaksanakan *challenge* dengan optimal. Untuk itu, *challenge* dalam penelitian ini perlu dikembangkan lebih dan lebih lagi.

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR PUSTAKA

- Abdel-Khalek, Ahmed M. "Introduction to the Psychology of Self-Esteem," no. October 2016 (2017).
- Agus, Faridz Ridha Syahputra. "Konseling Feminis Dengan Teknik Assertive Training Untuk Menangani Trauma Kekerasan Seksual Pada Remaja Perempuan Di Kelurahan Mojo Gubeng Surabaya." UIN Sunan Ampel Surabaya, 2019.
- Al-Aziz, Muhammad Rachdian. "Fenomena Self-Disclosure Dalam Penggunaan Platform Media Sosial" 3, no. 1 (2021): 120–130.
- Anita, Marissa. "On Marissa's Mind: People Pleaser." *Greatmind*. Last modified 2020. Accessed September 19, 2020. <https://greatmind.id/article/on-marissa-s-mind-people-pleaser>.
- Baihaqi, Mif. *Psikologi Pertumbuhan, Kepribadian Sehat Untuk Mengembangkan Optimisme*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2008.
- Braiker, Harriet B. *The Disease to Please - Curing the People-Pleasing Syndrome*. New York: McGraw-Hill, 2001.
- Brown, Laura S. *Feminist Therapy*. Washington DC: American Psychological Association, 2010.
- Brown, Louise. *Sex Slaves The Trafficking Women in Asia*. London: Virago, 2001.
- Canter, Len, and Healthday Reporter. "The Dangers of Being a People-Pleaser." *Medical Press*, no. June (2019): 2–3.
- Carson, David K, K David, and W Kent. "When Lightning Strikes : Reexamining Creativity in Psychotherapy When Lightning Strikes : Reexamining Creativity in Psychotherapy." *Journal of Counseling and Development* 82, no. 1 (2004): 111.

- Cavaiola, Neil J. Lavender & Alan A. *Impossible to Please How to Deal with Perfectionist Coworkers, Controlling Spouses, and Other Incredibly Critical People*. 1st editio. Oakland: New Harbinger Publication, 2012.
- Cloud ,Henry; Townsend, John. *Boundaries When to Say Yes When to Say No to Take Control of Your Life*. Michigan: Zondervan, 1992.
- Corey, Gerald. *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. 10th ed. Canada: Cengage Learning, 2017.
- DLista. *Hati Ini Milik-Mu*. Edited by Guepedia. Bogor: Guepedia, 2021.
- Effendi, Irmansyah. *Hati Nurani*. Jakarta: Gramedia Pustaka Umum, 2002.
- Engel, Jacob Daan. “Model Logo Konseling Dengan Pendekatan Feminis Menyikapi Harga Diri Spiritual Rendah Perempuan Korban Perdagangan Orang.” *Palastren* 12, no. 1 (2019): 285–316.
- Enns, Carolyn Zebre. “Gestalt Therapy Dan Feminist Therapy a Proposal Integration.” *Journal of Counseling and Development* 66 (2004): 93–95.
- Fitrianti, Anisya. “Manfaat Puzzle Bisa Redakan Stres Hingga Cegah Demensia.” *Gooddoctor*. Last modified 2020. Accessed February 14, 2022. <https://www.gooddoctor.co.id/hidup-sehat/mental/manfaat-bermain-puzzle-bisa-redakan-stres-hingga-cegah-demensia/>.
- Gazipura, Aziz. *Not Nice Stop People Pleasing, Staying Silent & Feeling Guilty... And Start Speaking Up, Saying No, Asking Boldy, Unapologetically Being Yourself*. Portland: B. C. Allen Publishing and Tonic Books 1500 SE Hawthorne Blvd., 2017.
- Gladding, Samuel T. “The Impact of Creativity in Counseling.”

Journal of Mental Health 3, no. 2 (2004): 97.

Hadidi, Marwan. “Penjelasan Hadits ‘Innamal A’malu Binniyat.’” *Muslim.or.Id*. Last modified 2021. Accessed January 28, 2022. <https://muslim.or.id/21418-innamal-amalu-binniyat.html>.

Hasmalawati, Nur. “Pengaruh Citra Tubuh Dan Perilaku Makan Terhadap Penerimaan Diri Pada Wanita.” *Jurnal Psikoislamedia* 2, no. 2 (2017): 107–115.

Kementerian Agama Saudi Arabia. “Tafsir Al-Muyassar.” *Tafsirweb*. Accessed January 28, 2022. <https://tafsirweb.com/12787-surat-al-lail-ayat-19.html>.

Malikah. “Kesadaran Diri Proses Pembentukan Karakter Islam.” *Jurnal Al-Ulum* 13, no. 1 (2013): 129–150.

Maltz, Maxwell. “Psycho-Cybernetics A New Way to Get More Living Out of Life.” New York: Pocket Books, 1969.

Marliani, Rosleny. *Psikologi Perkembangan Anak & Remaja*. Bandung: Pustaka Setia, 2016.

Masrizal. “Mixed Method Research.” *Jurnal Kesehatan Masyarakat* 6, no. 1 (2011): 53–56.

McLeod, John. *Pengantar Konseling Teori & Studi Kasus*. Jakarta: Kencana Prenada Media, 2006.

Mehdi Harorani, Mehdi Safarabadi, Ali Jadidi, Jared Seavey, Behnam Masmouei, Mohammad Rafi Bazrafshan. *Relationship Between Self-Efficacy and Self-Esteem in Patients With Cancer*. Vol. 4. Tehran, 2018.

Nurzaman, Ade. “Feminist Therapy Islam Sebagai Alternatif Menangani Korban Kekerasan Dalam Rumah T Angga.” *Komunika* 11, no. 1 (2017): 20–31.

Octavia, Viayu. “Feminisme Therapy,” 2014.

<https://id.scribd.com/doc/250844501/34792285-Feminisme-Therapy>.

Orehek, Edward, Amanda L Forest, and Nicole Barbaro. "A People-as-Means Approach to Interpersonal Relationships." *Association for Psychological Science* (2018): 1–17.

Palmer, Stephen. *Konseling Dan Psikoterapi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2010.

Pratiwi, Rita Dwi, Riris Andriati, and Fenita Purnama Sari Indah. "The Positive Effect of Educative Game Tools (Puzzle) on Cognitive Levels Pf Pre-Scholl Children (4-5) Years." *The Malaysian Journal of Nursing* 11, no. 3 (2020): 35–41.

RI, Kementerian Kesehatan. *Situasi Kesehatan Reproduksi Remaja*. Jakarta: Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI, 2015.

Ritzer, George. *Teori Sosiologi Modern (7th Ed.)*. 7th ed. Jakarta: Prenada Media Group, 2014.

Santoso, Arif. "Pelatihan Pengembangan Keterampilan Mentoring Dan Motivasi Bagi Konselor Islam Di Era Digital Pada Program Studi Bimbingan Dan Konseling Islam Fakultas Dakwah Dan Komunikasi Univ," 2021.

Santoso, Meilanny Budiarti. "Mengurai Konsep Dasar Manusia Sebagai Individu Melalui Relasi Sosial Yang Dibangunnya." In *Prosiding KS: Riset & PKM Vol. 4 No. 1*. Bandung: Jurnal Unpad, 2014.

Sastriyani, Siti Hariti. *Women in Public Sector*. Yogyakarta: Tiara Wacana, 2008.

School, Satu Persen-Indonesian Life. "2 Alasan Utama Kita Susah Fokus." Indonesia: youtube, 2022. <https://youtu.be/MLaDFiwKgc>.

- Septi, Nur Muslikhatun Nisak & Doni. *Buku Ajar Al-Qur'an Dan Hadist*. Sidoarjo: Umsida Press, 2020.
- Shihab, M. Quraish. *Tafsir Al-Mishbah*. Jakarta: Lentera Hati, 2002.
- Smithers, Sharon. "Why Do I Feel Guilty to Change." *Quora*. Last modified 2019. Accessed January 7, 2022. <https://www.quora.com/Why-do-I-feel-guilty-to-change>.
- Stefani, Veronica. "Perancangan Web Desain Untuk Mengurangi People Pleaser Di Kalangan Mahasiswa Di Kota Semarang." Universitas Katolik Soegijapranata, 2020.
- Sugiyono. "Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D." Bandung: Alfabeta, 2012.
- Syafus, Wawan. "Berharap Kepada Manusia Akan Kecewa, Mereka Akan Begini Setelah Kita Meninggal." *Muslim Terkini*. Last modified 2021. Accessed December 29, 2021. <https://www.muslimterkini.com/kolom/pr-901171487/berharap-kepada-manusia-akan-kecewa-mereka-akan-begini-setelah-kita-meninggal>.
- UM, Devisi Sosial BEM FPPsi. "People-Pleaser." *BEM FPPsi UM*. Last modified 2020. Accessed December 23, 2021. <http://bem.fppsi.um.ac.id/index.php/2020/07/27/people-peaser/>.
- Unkrich, Lee. *Coco*. Unites States: Walt Disney Studios Motion Pictures, 2017.
- Wee, Desy. *Tegas Membangun Batas*. Edited by Agni. Pertama. Yogyakarta: Laksana, 2021.
- Whiting, Jason B. "The Deception of Depression: How a Melancholy Mood Can Sink a Marriage The Deception of Depression: How a Melancholy Mood." *Brigham Young University BYU ScholarsArchive* (2016).
- Yu, Hui Yen. "Personality Traits." *UsingEnglish* (2005): 1–12.

“Data Lapangan Akun Twitter @intanorii.” Last modified 2021.
<https://twitter.com/intanorii/status/1436525994098135042?t=eUIMCIQKljTf7zDzeIORFQ&s=19>.

“QS. Al-Insyirah: 8,” n.d.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A