



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BIMBINGAN KONSELING ISLAM DENGAN TEKNIK
ASSERTIVE TRAINING UNTUK MENGURANGI
PERILAKU *PEOPLE PLEASING* PADA MAHASISWI DI
KELURAHAN RUNGKUT KIDUL KECAMATAN
RUNGKUT KOTA SURABAYA

SKRIPSI

Diajukan kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel
Surabaya Guna memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh
Gelar Sarjana Ilmu Sosial (S.Sos)

Oleh :
Nurin Zuhroh
NIM. B03219045

Program Studi Bimbingan Dan Konseling Islam
Fakultas Dakwah dan Komunikasi
Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya
2023

PERNYATAAN KEASLIHAN KARYA

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Nurin Zuhroh

NIM : B03219045

Prodi : Bimbingan Dan Konseling Islam

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi berjudul **Bimbingan Konseling Islam Dengan Teknik *Assertive Training* Untuk Mengurangi Perilaku *People Pleasing* Pada Mahasiswi Di Kelurahan Rungkut Kidul Kecamatan Rungkut Kota Surabaya** adalah benar merupakan karya sendiri. Hal-hal yang bukan karya saya, dalam skripsi tersebut akan diberi tanda sitasi ditujukan dalam daftar Pustaka.

Apabila dikemudian hari terbukti pernyataan saya tidak benar dan ditemukan pelanggaran atas karya skripsi ini saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabut skripsi dan gelar yang saya peroleh dari skripsi tersebut.

Surabaya, 10 Maret 2023



Nurin Zuhroh

NIM. B03219045

v

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Nama : Nurin Zuhroh

NIM : B03219045

Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam

Judul Skripsi : Bimbingan Konseling Islam Dengan Teknik Assertive Training Untuk Mengurangi Perilaku People Pleasing Pada Mahasiswi Di Kelurahan Rungkut Kidul Kecamatan Rungkut Kota Surabaya

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui untuk diujikan

Surabaya, 8 Maret 2023

Menyetujui

Pembimbing



Dra. Psi. Mierrina., M.Si

NIP. 196804132112001

LEMBAR PENGESAHAN TIM PENGUJI

**BIMBINGAN KONSELING ISLAM DENGAN TEKNIK
ASSERTIVE TRAINING UNTUK MENGURANGI
PERILAKU *PEOPLE PLEASING* PADA MAHASISWI DI
KELURAHAN RUNGKUT KIDUL KECAMATAN
RUNGKUT SURABAYA**

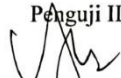
SKRIPSI

Disusun Oleh :
Nurin Zuhroh (B03219045)

Telah diuji dan dinyatakan lulus ujian Sarjana Strata Satu
Pada Tanggal 16 Maret 2023


Penguji I

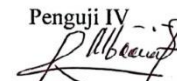
Dra. Fsi. Mjerrina, M.Si
NIP. 196804132014112001


Penguji II

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


Penguji III

Dr. H. Cholil, M.Pd.I
NIP. 196506151993031005


Penguji IV

Dr. Hj. Ragwan Albaar, M.Fil.I
NIP. 196303031992032002



16 Maret 2023

Dr. Cholil, M.Pd.I
NIP. 1998031001

ii

iii



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
PERPUSTAKAAN

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

LEMBAR PERNYATAAN PERSetujuan PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIKIS

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

Nama : NURIN ZUHRÖH
NIM : B03219045
Fakultas/Jurusan : DAKWAH DAN KOMUNIKASI /BIMBINGAN KONSELING ISLAM
E-mail address : nurin.zuhrh@gmail.com

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

Skripsi Tesis Desertasi Lain-lain (.....)

yang berjudul :

BIMBINGAN KONSELING ISLAM DENGAN TEKNIK ASSERTIVE TRAINING
UNTUK MENGURANGI PERILAKU PEOPLE PLEASING PADA MAHASISWA
DI KELURAHAN RUNGKUT KIDUL KELAMATAN RUNGKUT KOTA SURABAYA

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

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

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 6 MEI 2023

Penulis

(NURIN ZUHRÖH)

nama terang dan tanda tangan

ABSTRAK

Nurin Zuhroh, NIM B03219045, 2023. Bimbingan Konseling Islam Dengan Teknik Assertive Training Untuk Mengurangi Perilaku People Pleasing Pada Mahasiswi di Kelurahan Rungkut Kidul Kecamatan Rungkut Kota Surabaya.

Pada Penelitian Skripsi Ini Terdapat Rumusan Masalah yang diantaranya yaitu Bagaimana Proses Bimbingan Konseling Islam Dengan Teknik Assertive Training Untuk Mengurangi Perilaku People Pleasing Pada Mahasiswi di Kelurahan Rungkut Kidul Kecamatan Rungkut Kota Surabaya?. Bagaimana Hasil Bimbingan Konseling Islam Dengan Teknik Assertive Training Untuk Mengurangi Perilaku People Pleasing Pada Mahasiswi di Kelurahan Rungkut Kidul Kecamatan Rungkut Kota Surabaya?.

Metode Penelitian yang digunakan peneliti yakni kualitatif dengan jenis kualitatif deskriptif. Teknik pengumpulan data penelitian adalah observasi, wawancara, dokumentasi. Teknik validitas yakni melakukan pengamatan, ketekunan, dan triangulasi data. Teknik analisis data dalam penelitian menggunakan miles and huberman dengan mengumpulkan data

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, menunjukkan adanya pengurangan perilaku people pleasing yang ditunjukkan dengan perubahan perilaku pada konseli SDS yakni konseli dapat berkata “tidak” dengan baik, membatasi dirinya dengan orang lain yang membuat tertekan.

Kata Kunci : Bimbingan Konseling Islam, *Assertive Training*, *People Pleasing*.

ABSTRACT

Nurin Zuhroh, Nim B03219045, 2023. Islamic Counseling Guidance using Assertive Training Techniques to Reduce People Pleasing Behavior in College Student in Rungkut Kidul Village, Rungkut District, Surabaya City.

In this thesis research, there is a formulation of the problem, which includes the process of Islamic Counseling Guidance using assertive training techniques to reduce people pleasuring behavior among female student in Rungkut Kidul village, Rungkut district, Surabaya city?. What are the results of Islamic Counseling Guidance with assertive training techniques to reduce people pleasing behavior in female student in Rungkut Kidul village, Rungkut district, Surabaya City?.

The research method used by researchs is qualitative with descriptive qualitative type. Research data collection techniques are observation, interviews, documentation. Validity techniques, namely observing, persistence, data triangulation. Data analysis techniques in research using Miles and Huberman by collecting data.

Based on the result of research that has been done, it shows that there is a reduction in people pleasing behavior as indicated by changes in behavior SDS counseless, namely the counselee can say “no” properly, limiting himself to other people who make him depressed.

Keywords : Islamic Counseling Guidance, *Assertive Training*, *People Pleasing*.

خلاصة

نورين زوهره, ٢٠٢٣, إرشاد إسلامي إسلامي بتقنيات تدريب حازمة لتقليل سلوك الناس الذي ير ضي طلاب جامعة أديبوانا في قرية رونغكوت كيدول, منطقة رونغكوت, مدينة سورابايا.

في هذا البحث الخاص بالأطروحة, هناك صياغة للمشكلة, والتي تشمل عملية الإرشادي الإسلامي باستخدام تقنيات التدريب الحازمة للحد من سلوك الناس الممتع بين الطالبات في قرية رونغكوت كيدول, منطقة رونغكوت, مدينة سورابايا. ما هي نتائج التوجيه الإرشادي الإسلامي بأساليب التدريب الحازم لتقليل سلوك الناس المرضي لدى الطالبات في قرية رونغكوت كيدول, مقاطعة رونغكوت, مدينة سورابايا؟.

أسلوب البحث الذي يستخدمه الباحثون هو أسلوب نوعي و صفي نوعيز تقنيات جمع البيانات البحثية هي الملاحظ والتوثيق. تقنيات المصادقية, وهي المراقبة والمثابرة وتثليث البيانات. تقنيات تحليل البيانات في البحث باستخدام مايلز و هو برمان من خلال جمع البيانات.

بناءً على نتائج البحث الذي تم إجراؤه, يُظهر أن هناك انخفاضاً في سلوك إرضاء الأشخاص كما يتضح من التغييرات في السلوك في مستشاري, أي أنه يمكن للمستشار أن يقول "لا" بشكل صحيح, ويقتصر نفسه على الأشخاص الآخرين الذين يجعلونه محبط.

الكلمات المفتاحية : الإرشاد الإسلامي, التدريب الحازم, إرضاء الناس

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR ISI

JUDUL PENELITIAN

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	i
LEMBAR PENGESAHAN TIM PENGUJI	ii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	iii
PERSYARATAN KEASLIAN KARYA	iv
ABSTRAK	v
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	xi

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	6
D. Manfaat Penelitian	6
E. Definisi Konsep.....	7
F. Sistematika Pembahasan	10

BAB II KAJIAN TEORITIK

A. Kerangka Teoritik	
1. Bimbingan Konseling Islam	
a. Sejarah Bimbingan Konseling Islam	12
b. Pengertian Bimbingan Konseling Islam	13
c. Tujuan Bimbingan Konseling Islam	15
d. Layanan Bimbingan Konseling Islam	17

e.	Tahap-tahap Bimbingan Konseling Islam ...	18
f.	Asas Bimbingan Konseling Islam	19
g.	Prinsip Bimbingan Konseling Islam	23
2.	Tekhnik <i>Asertive Training</i>	
a.	Pengertian <i>Asertive Training</i>	23
b.	Tujuan <i>Asertive Training</i>	24
c.	Langkah-langkah <i>Asertive Training</i>	25
3.	Perilaku People Pleasing	27
a.	Pengertian People Pleasing	28
b.	Ciri-ciri People Pleasing	29
c.	Cara Mengurangi People Pleasing	30
B.	Penelitian Terdahulu Yang Relevan	31

BAB III METODE PENELITIAN

A.	Pendekatan Dan Jenis Penelitian	34
B.	Lokasi Penelitian	35
C.	Jenis Dan Sumber Data	
1.	Jenis Data	
a.	Jenis Data Primer	35
b.	Jenis Data Sekunder	35
2.	Sumber Data	
a.	Sumber Data Primer	36
b.	Sumber Data Sekunder	36
D.	Tahap-Tahap Penelitian	
1.	Tahap Pra Lapangan	
a.	Penyusunan Rancangan Lapangan	37
b.	Pemilihan Tempat Lapangan Penelitian	37
c.	Persiapan Perlengkapan Dibutuhkan	37
2.	Tahap Kerja Lapangan	

a. Mengamati Latar Penelitian	38
b. Turun ke Dalam Lapangan	38
E. Teknik Pengumpulan Data	
1. Observasi	39
2. Wawancara	39
3. Dokumentasi	40
F. Teknik Validitas Data	40
G. Teknik Analisis Data.....	41

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Subjek Penelitian	
1. Deskripsi Lokasi Penelitian	43
2. Deskripsi Diri Konselor	
a. Identitas Diri Konselor	47
b. Pengalaman Konselor	48
3. Deskripsi Konseli	
a. Identitas Diri Konseli	49
b. Latar Belakang Keluarga	50
c. Latar Belakang Sosial	51
d. Latar Belakang Agama	51
e. Latar Belakang Ekonomi	52
f. Keprinadian Konseli	53
g. Deskripsi Masalah	54
B. Penyajian Data	
1. Proses Pelaksanaan Bimbingan Konseling Islam dengan Tekhnik Assertive Training Untuk Mengurangi Perilaku People Pleasing Pada Mahasiswi Di Kelurahan Rungkut Kidul Kecamatan Rungkut Kota Surabaya	55

2. Deskripsi Hasil Proses Bimbingan Konseling Islam Dengan Teknik Assertive Training Untuk Mengurangi Perilaku People Pleasing Pada Mahasiswi Di Kelurahan Rungkut Kidul Kecamatan Rungkut Kota Surabaya	83
C. Pembahasan Hasil Penelitian	
1. Analisis Data Perspektif Teori Bimbingan Konseling Islam Dengan Teknik <i>Assertive Training</i> Untuk Mengurangi Perilaku People Pleasing Pada Mahasiswi Di Kelurahan Rungkut Kidul Kecamatan Rungkut Kota Surabaya	84
2. Analisis Data Perspektif Islam Dalam Bimbingan Konseling Islam Dengan Teknik Assrtive Training Untuk Mengurangi Perilaku People Pleasing Pada Mahasiswi Di Kelurahan Rungkut Kidul Kecamatan Rungkut Kota Surabaya	94

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan	97
B. Saran dan Rekomendasi	
1. Saran	98
2. Rekomendasi	98
C. Keterbatasan Penelitian	99

DAFTAR PUSTAKA	100
----------------------	-----

LAMPIRAN	106
----------------	-----

DAFTAR TABEL

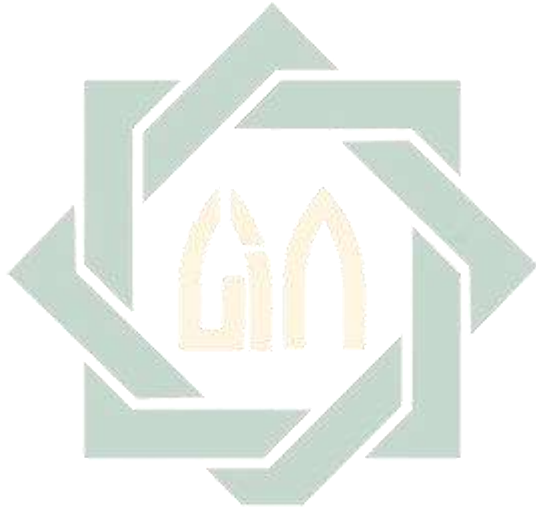
Tabel 1.1 Batas Wilayah Kecamatan RUnkut	43
Tabel 1.2 Jumlah Pendidik Kecamatan Rungkut	44
Tabel 1.3 Visi dan Misi Kelurahan Rungkut	46
Tabel 1.4 Badan Aparat Kelurahan Rungkut Kidul	47
Tabel 1.5 Jadwal Pertemuan	56
Tabel 1.6 Faktor Perilaku People Pleasing	72
Tabel 1.7 Dialog Bermain Peran	79
Tabel 1.8 Hasil Sebelum Konseling	83
Tabel 1.9 Hasil Sesudah Proses Konseling	84
Tabel 1.10 Analisis Data Perspektif Teori	85
Tabel 2.1 Verbatim dengan Konseli	60
Tabel 2.2 Verbatim dengan Ibu Konseli	65
Tabel 2.3 Verbatim dengan Teman Kuliah Konseli	68
Tabel 2.4 Vervatim dengan sahabat	69
Tabel 3.1 Peta Konsep Teknik Asertive Training	82



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Surat Izin Penelitian Skripsi
- Lampiran 2 : Berita Acara Seminar Proposal
- Lampiran 3 : Dokumentasi Kegiatan Penelitian
- Lampiran 4 : Hasil Cek Turnitin Plagiasi



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sosial merupakan suatu hal peran penting dalam kehidupan individu pada lingkungan sekitarnya. Individu memiliki tingkat sosial berbeda dari tingkat sosial rendah hingga tinggi. Dalam lingkup sosial bahwa individu dapat membantu dan menolong orang lain saat berada kesulitan, terdapat individu dapat disalah artikan karena terdapat beberapa individu mementingkan kebahagiaan orang lain daripada diri sendiri. Kadangkala terdapat seorang yang menganggap sebuah hal wajar, tetapi suatu hal yang dapat mementingkan kebahagiaan orang lain sehingga dapat menyakiti dirinya sendiri akan berdampak terhadap mental yang dikarenakan individu tidak memiliki teguh pendirian dan jati diri.

Adanya permasalahan tersebut memiliki Perilaku *People Pleasing*. Merriam Webster dan Susan Newman mengatakan *People Pleasing* adalah suatu perilaku individu yang berusaha untuk melakukan ataupun mengatakan mengenai hal yang membuat menyenangkan orang lain. Menurut Leon F Seltzer bahwa *People Pleasing* adalah sebuah akar dari sikap lingkungan keluarga. Individu memiliki perilaku *People Pleasing* terjadi sering merasakan tidak enak dengan orang lain padahal ingin mengutarakan perasaan dan pikiran. Individu selalu menyetujui orang lain atau sering berkata “ya” pada orang lain untuk membahagiakan agar diterima di lingkungan dan mencegah terjadi penilaian buruk dari orang lain.

Seperti halnya peneliti melakukan penelitian di lapangan bahwa ada individu yang kedua orang tua selalu

mendidik anak-anak nya menjadi baik dengan cara selalu menerima orang lain termasuk pada orang yang lebih tua dan teman dekatnya dari sekolah dasar hingga mahasiswi. Dengan adanya didikan, individu akan seterusnya menerima apapun dari orang sekitarnya yang tak ada batasan untuk menolak karena takut mengecewakan orang sekitarnya sehingga tidak melibatkan Allah SWT dalam melakukan penerimaan pada orang lain. Seperti halnya individu hidup di lingkup perkuliahan menempuh Program Studi Strata Satu Bidan, dari semester awal hingga semester enam selalu diberi tuntutan untuk mengikuti banyak kegiatan dalam kampus yang dikarenakan dosen menginginkan semua mahasiswa-mahasiswi terlibat banyak kegiatan agar mempengaruhi keunggulan kampus tersebut. individu sering diikuti sertakan oleh dosen untuk mengikuti kompetisi di prodinya setiap bulan untuk kenaikan akreditasi program studi bidan. Individu mengikuti bukan karena keinginan sendiri karena keinginan orang lain, individu selalu menyenangkan orang lain daripada mengutamakan dirinya terlebih dahulu karena takut untuk membuat kecewa. Individu tidak hanya kuliah melainkan bekerja di toko bata sidoarjo, dari dulu individu memiliki keinginan sendiri untuk membantu orang tua membiayai kebutuhan perkuliahan. Individu setiap beraktivitas selalu untuk orang lain, tidak melibatkan Allah SWT pada tujuannya hingga berdampak terhadap jarang nya melaksanakan sholat dan tidak pernah mengaji yang selalu kelelahan.

Maka Perilaku *People Pleasing* salah satunya dapat dilakukan Bimbingan Konseling Islam dengan Teknik Assertive Training. Hallen A mengemukakan bahwa Bimbingan Konseling Islam yakni pemberian bantuan secara proses yang terarah terhadap individu agar

mendapatkan pengembangan potensi beragama dengan menerapkan nilai-nilai dalam Al-Qur'an dan Hadits Rasulullah dalam dirinya sehingga kehidupannya dapat sesuai berdasarkan tuntunan Al-Qur'an maupun Hadits.¹ Ahmad Mubarak menjelaskan terkait Bimbingan Konseling Islam merupakan suatu pemberian bantuan terhadap orang yang mengalami kesulitan secara lahir maupun bathin dengan upaya berusaha secara pendekatan-pendekatan agama yaitu dengan kekuatan keimanannya untuk mendorong di dalam diri seorang. Sedangkan Musfir bin Said Az-Zahrani mengatakan bahwa Bimbingan Konseling Islam merupakan salah satu pembinaan manusia secara ideal dengan bermanfaat dalam urusan agama, dunia, dan kebutuhan.²

Telah dijelaskan dalam Qs. Al-Ahzab Ayat 70 :

اٰمِنُوْا بِالَّذِيْنَ اٰمَنُوْا اتَّقُوا اللّٰهَ وَفُوْءُوْا قَوْلًا سَدِيْدًا

Artinya : “Wahai orang-orang yang beriman! Bertakwalah kamu kepada Allah dan ucapkanlah perkataan yang benar”.

Dalam Qs. Al-Ahzab ayat 70 telah disampaikan mengenai manusia harus memiliki keyakinan dalam ucapan perkataan yang benar sebagai bentuk ketakwaan kepada Allah SWT dan jangan menjadi orang munafik. Dan terdapat juga sebuah Hadits Qudsi sebagai berikut :

مَنْ عَرَفَ نَفْسَهُ فَقَدْ عَرَفَ رَبَّهُ

¹ Hawla Rizqiyah, *“Bimbingan dan Konseling Islam Perspektif Dakwah Menurut Samsul Munir Amin”*, (Skripsi : Bimbingan dan Konseling Islam, UIN Raden Intan Lampung, 2017), Hal. 19

² Hoiruddin, Ragwan Albaar, *“Bimbingan Konseling Dalam Mengatasi Persepsi Negatif Siswa Terhadap Guru BK Melalui Terapi Rasional Emotif Di SMP Jati Agung Sidoarjo”*, Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam, Vol. 04, No. 01, 2014, Hal. 97

Artinya : “Barang siapa yang mengenal dirinya sungguh ia telah mengenal tuhanya”.

Dari Hadits diatas dapat dipahami bahwa individu dapat mengenali diri sendiri secara bathin terkait dengan sifat, kemampuan ataupun kelemahan pada dirinya. Penulis syair puisi seorang Sufi Islam yakni Jalaluddin Rumi yang menjelaskan bahwa manusia harus mengenali dirinya sendiri. Jika kita sebagai manusia telah mengenali dirinya maka ia mengenali Allah SWT. Mengenali dirinya sendiri dengan cara merasakan keyakinan dan kedamaian dengan berkomunikasi baik yang akan diputuskan oleh individu.

Individu melakukan komunikasi dengan baik dilakukannya *Assertive Training*. Teknik *Assertive Training* adalah suatu penerapan dengan latihan tingkah laku oleh sasaran pada situasi interpersonal. Willis mengemukakan mengenai Teknik *Assertive Training* adalah teknik dalam konseling behavioral yang mengalami kesulitan dalam perasaan yang tidak sesuai dalam perkataannya.³ *Assertive Training* dilakukan berdiskusi untuk mengungkapkan perasaan maupun pikirkan dengan kejelasan, keterbukaan, ketegasan yang dialaminya.⁴

Oleh karena itu dengan adanya Bimbingan Konseling Islam dengan Teknik *Assertive Training* ini dapat bertujuan membantu individu untuk mengurangi perilaku *people pleasing* dengan pemberian sebuah latihan

³ Any Prastiwi, “Penerapan Strategi *Assertive Training* Untuk Mereduksi Perilaku Konformitas Pada Teman Sebaya Kelas XI IPS 4 SMAN 3 Lamongan” Jurnal Bimbingan dan Konseling, Hal. 401

⁴ Nanin Rahmatyana, “Teknik *Assertive Training* Secara Daring untuk Meningkatkan *Self Esteem* Kelas VII SMP Negeri 2 Soreang” Jurnal Bimbingan dan Konseling, Vol. 04, No. 06, 2021, Hal. 476

berkomunikasi interpersonal yang dapat membantu perkembangan sosial, membantu individu untuk mengetahui identitas diri, dapat memahami kenyataan di lingkungan sekeliling sekitarnya, dan juga dapat menyehatkan pada mental individu tersebut.⁵ Ketika individu dimintakan tolong orang lain boleh diterima untuk meniatkan membantu karena Allah SWT dan Apabila dirasa kurang nyaman atau terlalu memberikan tuntutan, maka individu melakukan batasan oleh orang lain dengan cara penolakan atau bilang “tidak” dengan perilaku baik.

Berdasarkan uraian diatas bahwa peneliti tertarik serta ingin mengetahui lebih mendalam mengenai permasalahan yang dialami konseli. Maka dari itu peneliti membuat judul “**Bimbingan Konseling Islam dengan Teknik *Assertive Training* untuk Mengurangi Perilaku *People Pleasing* pada Mahasiswi di Kelurahan Rungkut Kidul Kecamatan Rungkut Kota Surabaya**”

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana Proses Bimbingan Konseling Islam dengan Teknik *Assertive Training* untuk Mengurangi Perilaku *People Pleasing* pada Mahasiswi di Kelurahan Rungkut Kidul Kecamatan Rungkut Kota Surabaya?
2. Bagaimana Hasil Proses Bimbingan Konseling Islam dengan Teknik *Assertive Training* untuk Mengurangi Perilaku *People Pleasing* pada Mahasiswi di Kelurahan Rungkut Kidul Kecamatan Rungkut Kota Surabaya?

C. Tujuan Penelitian

⁵ Aldilla Firdausi. “Tingkat Komunikasi Interpersonal Mahasiswa Jurusan Bimbingan Dan Konseling Universitas Negeri Semarang Angkatan Tahun 2011, 2012 Dan 2013”, *Skripsi*, Jurusan Bimbingan Dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang, 2014, Hal. 3

1. Mendeskripsikan Proses Bimbingan Konseling Islam dengan Teknik *Assertive Training* untuk Mengurangi Perilaku *People Pleasing* Pada Mahasiswi di Kelurahan Rungkut Kidul Kecamatan Rungkut Kota Surabaya
2. Mendeskripsikan Hasil Proses Bimbingan Konseling Islam dengan Teknik *Assertive Training* untuk Mengurangi Perilaku *People Pleasing* pada Mahasiswi di Kelurahan Rungkut Kidul Kecamatan Rungkut Kota Surabaya

D. Manfaat Penelitian

1. Secara Teoretik :
 - a. Menambah Wawasan dalam Bimbingan Konseling Islam dengan Teknik *Assertive Training* untuk Mengurangi Perilaku *People Pleasing* pada Mahasiswi Kelurahan Rungkut Kidul Kecamatan Rungkut Kota Surabaya
 - b. Menjadi sebuah bahan informasi dan referensi bagi pembaca yang berkaitan dengan Perilaku *People Pleasing*
2. Secara Praksis :

Hasil penelitian diharapkan mampu memberikan bantuan menyelesaikan permasalahan mengurangi perilaku *People Pleasing* dengan Ilmu Bimbingan Konseling Islam Teknik *Assertive Training*

E. Definisi Konsep

1. Bimbingan Konseling Islam
Bimbingan Konseling Islam adalah suatu bantuan yang akan diberikan pada individu dengan cara pengembangan fitrah keimanan, akal, dan kemauan yang akan diberi tuntunan ke jalan Allah dan Rasulnya dengan benar.⁶ Kartini dan Jenny mengutarakan bahwa

⁶ Anas Rohman, "Peran Bimbingan dan Konseling Islam Dalam Pendidikan" Jurnal Pendidikan Agama Islam, Vol. 4, No. 1, 2016, Hal. 147

Bimbingan Konseling Islam merupakan pemberian sebuah keyakinan terhadap kepercayaan dan harapan atas kesejahteraan jiwa dapat meningkatkan keimanan.⁷

Bimbingan Konseling Islam adalah upaya pemberian dapat mengembangkan pola pikir dengan pengarahan agar dapat diberi kemudahan.⁸ Yahya Jaya mengatakan mengenai Bimbingan Konseling Islam yaitu suatu pemberian layanan bantuan kepada individu yang mengalami permasalahan kehidupan melalui berbagai macam pendorong yang mandiri dan dewasa pada bimbingan aqidah, akhlak maupun muamalah berlandaskan Al-Qur'an dan Hadist. Sedangkan menurut Thohari Musnamar bahwa Bimbingan Konseling Islam dijadikan sebagai proses layanan bantuan individu dapat menyadari sebagai makhluk Allah dengan menjalankan kehidupan kenyataan agar mencapai kebahagiaan dunia serta akhirat.⁹

Berdasarkan konsep yang dijelaskan peneliti bahwa Bimbingan Konseling Islam merupakan suatu pemberian bantuan pada individu dalam penyelesaian permasalahan dengan menumbuhkan rasa keyakinan pada keimanan Allah SWT dan Rasul berlandas Al-Qur'an dan As-Sunnah.

2. Teknik Assertive Training

Alberti dan Emmons mengemukakan terkait Assertive Training adalah suatu yang dilakukan pada

⁷ Muhamad Rozikan, "Transformasi Dakwah Melalui Konseling Islami" *Interdisciplinary Journal of Communication*, Vol. 2, No. 1, 2017, Hal. 88

⁸ Kuliayatun, "Bimbingan dan Konseling Islam Dalam Meningkatkan Religiusitas Siswa Sekolah Menengah Atas (SMA)" *Jurnal Bimbingan Penyuluhan Islam*, Vol. 02, No. 01, 2020, Hal. 100

⁹ Lia Nur Khotijah, Imas Kania Rahman, "Konsep Bimbingan Konseling Impact Berbasis Islam Untuk Meningkatkan Regulasi Diri Dalam Pemanfaatan Gadget" *Jurnal Hisbah*, Vol. 13, No. 2, 2016, Hal. 9

pernyataan individu secara positif dengan cara selalu menghargai orang lain akan dapat mempengaruhi kualitas individu sehingga memiliki kepuasan pada dirinya. Sedangkan menurut Goldstein bahwa Assertive Training atau disebut Latihan Asertif merupakan suatu keterampilan yang menjadikan individu mengembangkan penyampaian secara terus terang dengan pikiran, perasaan, keinginan dan kebutuhan memiliki kedamaian diri oleh lingkungan sosial tersebut.¹⁰ Asertif diartikan sebagai kemampuan individu dalam menyatakan dengan tulus, jelas, tegas, terbuka, sopan, spontan, apa adanya tanpa melukai atau menyinggung sehingga tidak merugikan orang lain.¹¹ Pendekatan Teknik *Assertive Training* merupakan pendekatan dalam Bimbingan Konseling memiliki perilaku asertif yang mengalami kesulitan memberikan pendapat, memiliki ketakutan, menyukai berdiam diri, dan menutup diri, maka pendekatan ini akan dilakukan secara efektif.¹²

Pada Tahun 2009 Corey juga mengungkapkan *assertive training* sebagai latihan asertif menerapkan suatu latihan dimiliki keterlibatan terhadap tingkah laku individu untuk mengembangkan hubungan langsung terhadap interpersonal. Dalam Teknik *Assertive Training* ini melakukan praktik melalui

¹⁰ Mitra Oktafisa Al'Ain, Olievia Prabandini Mulyana, "Pelatihan Asertif Untuk Meningkatkan Komunikasi Interpersonal Anggota HIMA (Himpunan Mahasiswa) Prodi Psikologi FIP Unesa" *Jurnal Psikologi*, Vol. 02, No. 01, 2003, Hal. 5

¹¹ Dety Anugrah Fajarwati, "Teknik Konseling Assertive Training Untuk Meningkatkan Tanggung Jawab Pribadi Siswa" *Jurnal Manajemen Pendidikan Islam*, Vol. 4, No. 1, 2016, Hal. 119

¹² Joni Afri, Freddi Sarman, Rully Andiyaksa, "Meningkatkan Perilaku Asertif Siswa Dengan Menggunakan Teknik Assertive Training Pada Siswa" *Biblio Couns : Jurnal Kajian Konseling dan Pendidikan*, Vol. 2, No. 1, 2019, Hal. 31

permainan peran yang belajar mengungkapkan perasaan serta pikiran terbuka dengan keyakinan.¹³

Dengan teknik *Assertive Training* dapat membantu untuk mengurangi perilaku *people pleasing* dengan pemberian penegasan tanpa melukai perasaan orang sekitarnya dilakukan tulus, jujur, dan terbuka dalam perkataan ataupun pemikirannya tersebut.

3. Perilaku *People Pleasing*

Seorang psikolog dari Amerika Serikat bernama Susan Newman menjelaskan *People Pleasing* adalah individu meletakkan segala kepentingannya di atas orang lain yang kurang memiliki prioritas terhadap dirinya terlebih dahulu sehingga merasakan tidak enak secara berlebihan. Perilaku *people pleasing* memiliki konsep kebutuhan agar diterima terhadap orang sekitarnya. Individu memiliki perilaku yang selalu mengatakan “ya” selalu menyetujui dan sulit untuk mengatakan “tidak” berperilaku menolak sehingga berusaha menyenangkan orang lain karena kurang yakin terhadap dirinya, hal tersebut dinamakan *People Pleasing*.¹⁴

Leon F Seltzer seorang psikolog juga menyatakan bahwa perilaku *people pleasing* berasal dari lingkungan keluarga adanya tuntutan menjadi selalu menerima baik, akan mempengaruhi kurang mencintai diri. Individu memiliki perilaku *People pleasing* yang

¹³ Ni Made Suandani, Gede Sedanayasa, I Ketut Gading, “Efektivitas *Konseling Behavioral Dengan Teknik Modeling dan Asertif Terhadap Self-Adjustment Ditinjau Abiansemal Tahun Pelajaran 2015/2016*” *Jurnal Bimbingan dan Konseling Indonesia*, Vol. 3, No. 2, Hal. 50

¹⁴ Veronica Stefani, *Perancangan Web Desain Untuk Mengurangi People Pleaser Di Kalangan Mahasiswa Di Kota Semarang*, (Skripsi, Semarang, Universitas Katolik Soegijapranata Semarang, 2020), Hal. 1

menghindari masalah sehingga dapat menimbulkan ketakutan pada orang lain.¹⁵

F. Sistematika Pembahasan

Peneliti akan menuliskan penyusunan skripsi secara sistematika pada pembahasan dapat memudahkan untuk membaca dan memahami penelitian dengan menyusun pembahasan sistematis. Berikut susunan sistematika pembahasan diantara sebagai berikut.

Pada Bab I Pendahuluan ini bahwa peneliti akan membahas penyusunan mengenai latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, define konsep, dan sistematika pembahasan.

Pada Bab II Kajian Teoretik ini bahwa peneliti akan mengkaji terkait teori yang dibahas diantaranya yaitu Bimbingan Konseling Islam yang membahas terkait sejarah Bimbingan Konseling Islam, Pengertian Bimbingan Konseling Islam, Tujuan Bimbingan Konseling Islam, Layanan Bimbingan Konseling Islam, Tahap-tahap Bimbingan Konseling Islam, Asas-asas Bimbingan Konseling Islam, Dan Prinsip Bimbingan Konseling Islam. Teknik *Assertive Training* yang membahas terkait pengertian Teknik *Assertive Training*, Tujuan Teknik *Assertive Training*, dan Langkah-Langkah Teknik *Assertive Training*. Perilaku *People Pleasing* yang membahas terkait pengertian perilaku *people pleasing*, ciri-ciri *people pleasing*, cara mengurangi *people pleasing*. Bimbingan Konseling Islam Dengan Teknik *Assertive Training*

Pada Bab III Metode Penelitian ini bahwa peneliti akan membahas terkait pendekatan dan jenis penelitian, lokasi penelitian, jenis dan sumber data, tahap-tahap penelitian yang terdiri tahap sebelum lapangan dan tahap kerja

¹⁵ Sharon Martin, *Your Guide To Understanding People-Pleasing&Codependency*, 2016, diakses melalui <http://sharonmartincounseling.com>

lapangan, Teknik pengumpulan data yang berupa (observasi, wawancara, dan dokumentasi), Teknik validitas data, Teknik analisis data.

Pada Bab IV Hasil Penelitian dan Pembahasan ini bahwa peneliti akan membahas terkait gambaran umum subyek penelitian, penyajian data (Proses pelaksanaan) , pembahasan hasil penelitian (Analisis Data Perspektif Teori, dan Analisis Data Perspektif Islam).

Pada Bab V Penutup ini bahwa peneliti akan memberikan kesimpulan pada penelitian terdapat saran serta rekomendasi dan keterbatasan penulis.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB II

KAJIAN TEORETIK

A. Kerangka Teoretik

1. Bimbingan Konseling Islam

a. Sejarah Bimbingan Konseling Islam

Bimbingan Konseling dikembangkan masyarakat Yunani Kuno yakni Plato. Plato adalah konselor memiliki pemahaman terkait masalah psikologis pada moral, pendidikan, hubungan masyarakat.

Awal mula dipelopori Gerakan yang bertokoh seperti Frank Parsons, Jesse B. Davis, Eli Wever, John Brewer pada abad sekitar 20-an. Para ahli di atas melakukan pengembangan program bimbingan yang diantaranya yakni :

- 1) Eli Wever melakukan pembentukan sebuah komite guru pembimbing di sekolah menengah New York dengan tujuan untuk membantu menemukan sebuah kemampuan dimiliki oleh para siswa maupun siswi lebih produktif dan menerbitkan sebuah buku yang berjudul “memilih suatu karir”. Hal tersebut dilakukannya pada tahun 1906
- 2) Pada Tahun 1908 bahwa Frank Parson akan mendirikan biro pekerjaan di Boston Massachusetts yang bertujuan membimbing siswa pada jenjang karir adanya proses pemberian layanan konseling.¹⁶

Konseling Islam telah dikenal sebagai hisbah (konselor) atau ihtisab (konseli). Dalam syara’

¹⁶ Anas Salahudin, *Bimbingan Konseling*, (Bandung : CV. Pustaka Setia, 2019), Hal.

bahwasannya seorang hisbah (konselor) melakukan pemberian bimbingan terhadap konseli sebagai menjalankan perbuatan yang baik maupun tinggalkan hal perbuatan yang buruk dengan mendamaikan, mempunyai empati tinggi serta hanya mengharapkan ridha Allah. Orang yang pertama kali untuk memimpin hisbah yakni dilakukannya dengan cara menugaskan kaum muslim yang akan guna membantu orang-orang memiliki permasalahan dihadapinya yaitu Khalifah Umar bin Al-Khattab. Dalam melanjutkan kebijaksanaan Umar bahwa muhtasib menjadikan hormat dihadapan masyarakat setempat. Ibnu Khaldun mengutarakan mengenai tugas hisbah yakni memiliki tugas keterkaitan keagamaan pada amar ma'ruf nahi munkar.¹⁷

b. Pengertian Bimbingan Konseling Islam

Terdapat pengertian Bimbingan Konseling berasal dari Bimbingan dan Konseling. Bimbingan adalah pemberian proses bantuan pada yang akan dibimbing agar tercapai pemahaman, penerimaan, dan mewujudkan pada tingkat perkembangan serta penyesuaian di lingkungan sekitar secara optimal. Sedangkan Konseling adalah bantuan yang dilakukan ahli agar dapat memperoleh perbaikan tingkah laku seorang individu tersebut.¹⁸

Dalam bahasa arab kata Bimbingan berasal dari fiil tambahan yakni wajjah-yuwajjah-taujihan artinya menghadapkan, mengarahkan ke depan, menatapkan ke muka, menunjukkan. Pada kata "taujih" memiliki

¹⁷ Hasan Bastomi, "Menuju Bimbingan Konseling Islami" Jurnal Bimbingan Konseling Islam, Vol. 1, No. 1, 2017, Hal. 97

¹⁸ Emmi Kholillah Harahap, *Bimbingan Konseling*, (Jambi : Pustaka Ma'arif Press, 2020), Hal. 31

permasalahan yang menjadikan pribadi menghadap ke jalan sesuai pada karakter individu dan hakikat sebagai manusia. Anwar Sutoyo mengungkapkan bahwa bimbingan konseli islam merupakan suatu upaya yang membantu individu tidak berhenti belajar mengembangkan fitrah dirinya dengan memperdayakan iman, akal yang dikaruniai Allah SWT. Menurut Hamdani Bakran Adz-Dzaky mengenai bimbingan konseling islam adalah aktifitas yang memberikan bimbingan, melakukan pengembangan jiwa, iman berdasarkan Al-Qur'an dan Al-Sunnah.¹⁹

Sedangkan Lahmuddin bahwa Bimbingan Konseling Islam merupakan suatu pemberian proses bantuan dari Konselor pada Konseli untuk menunjukkan arah lebih baik dengan mendekati Allah SWT. Dalam buku konseling terapi yang dituliskan Az-zahrani dijelaskan bahwa konseling islam akan membentuk manusia secara ideal, konseling tersebut sebuah amanat yang diberikan oleh Allah SWT bermanfaat bagi manusia dengan kebutuhan untuk pemecahan permasalahan.²⁰

Terdapat ayat Al-Qur'an yang berfirman pada surah Ar-Rum Ayat 30 yaitu :

فَأَقِمْ وَجْهَكَ لِلدِّينِ حَنِفًا ۗ فِطْرَتَ اللَّهِ الَّتِي فَطَرَ النَّسْنَ عَلَيْهَا
ۗ لَا تَبْدِيلَ لِخَلْقِ اللَّهِ ۗ ذَٰلِكَ الدِّينُ الْقَيِّمُ وَلَكِنَّ أَكْثَرَ النَّاسِ لَا يَعْلَمُونَ

Artinya : *maka hadapkanlah wajahmu dengan lurus kepada agama (islam), sesuai fitrah Allah*

¹⁹ Heny Kristiana Rahmawati, Ahmad Nafi, "Layanan Bimbingan Konseling Islam Dalam Mnegurangi Kecemasan Bagi Korban Penyalahgunaan Napza" Jurnal Konseling Pendidikan Islam, Vol. 3, No. 2, Hal. 391

²⁰ Abdurrahman, *Konseling Islami*, (Medan : Perdana Publishing, 2019), Hal. 45

*disebabkan Dia telah menciptakan manusia menurut (fitrah) itu. Tidak ada perubahan pada ciptaan Allah. (itulah) agama yang lurus, tetapi kebanyakan manusia tidak mengetahui.*²¹

Jadi Qur'an Surah Ar-Rum ayat 30 telah mengajarkan mengenai konsep fitrah sebagai manusia yang selalu berpegang teguh pada Allah SWT semata di jalan agama islam. Manusia dapat meningkatkan keyakinan tertanam individu.

Menurut pendapat Thahir Ibn 'Asyur bahwa fitrah manusia merupakan keadaan manusia menjadikan potensi dalam diri. Sedangkan menurut Ibn 'Asyur mengenai fitrah sebagai potensi manusia yang membedakan bahwa ciptaan Allah tidak sia-sia hanya mempunyai perjalanan kehidupan masing-masing, dalam bimbingan konseling islam dilakukan dengan membimbing manusia mendekati Allah SWT berlandaskan Al-Qur'an dan Al Hadist.

c. Tujuan Bimbingan Konseling Islam

Bimbingan konseling islam memiliki suatu tujuan dalam melakukan bimbingan terhadap individu yang menghadapi permasalahannya. tujuan dari bimbingan konseling islam tidak jauh dari bimbingan konseling pada umumnya, hanya saja dalam bimbingan konseling islam bertujuan untuk membimbing konseli dari penyelesaian masalah dihadapi akan berusaha mendapatkan kebahagiaan dunia maupun akhiratnya.

Pada tahun 2007 seorang yang bernama M. Hamdan Bakran Adz Dzaky menjelaskan mengenai

²¹ QS. Ar-Rum : 30

tujuan bimbingan konseling islam diantaranya yaitu:²²

- 1) Untuk memiliki perubahan individu pada kejiwaan mental. Kejiwaan individu merasa kedamaian, hidayah, pencerahan tauhid.
- 2) Untuk meningkatkan kesopanan terhadap tingkah perilaku disekitarnya seperti halnya lingkungan sekolah, lingkungan keluarga, lingkungan sosial, lingkungan kerja. Terutama pada diri sendiri
- 3) Untuk mengembangkan kecerdasan secara emosional terhadap individu hingga menumbuhkan rasa toleransi sesama dan juga kasih sayang
- 4) Untuk meningkatkan kecerdasan Spiritual yang berusaha terus taat kepada Allah dari ketulusan serta ketabahan saat menerima ujian
- 5) Untuk menggali tingkat potensi Ilahiyah dengan cara baik dan benar dapat memberikan manfaat keselamatan terhadap dirinya maupun lingkungan sekitarnya.

d. Layanan Bimbingan Konseling Islam

Dalam pemberian pelayanan bimbingan konseling islam dilakukan secara langsung. Dengan adanya layanan dapat memberikan dampak positif. Terdapat layanan bimbingan konseling islam diantaranya sebagai berikut :²³

- 1) Layanan orientasi agama

²² Lahmuddin Lubis, *Konseling dan Terapi Islam*, (Medan : Perdana Publishing, 2021), Hal. 14

²³ Galuh Nashrullah Kartika MR, "Perspektif Bimbingan Konseling Dalam Pendidikan Islam" *Jurnal Nalar*, Vol. 1, No. 2, 2017, Hal. 105

Layanan orientasi agama memberikan layanan terhadap manusia dapat memahami lingkungan beragama, seperti halnya orang akan masuk agama islam. Maka sebelum orang mengucapkan dua syahadat, pemberian layanan memperkenalkan terlebih dahulu agar mengetahui sebuah makna maupun hakikat dalam beragama sehingga orang tersebut akan mudah beradaptasi dengan dirinya ataupun lingkungan yang memiliki keberagamaan.

2) Layanan Informasi Agama

Pada layanan ini menjadikan penerimaan pemahaman informasi keberagamaannya melakukan pengambilan keputusan dan pertimbangan sikap maupun tingkah laku. Layanan ini bertujuan memberi pembekalan manusia dengan berbagai hal pada kehidupannya.

3) Layanan Penempatan dan Penyaluran Bakat Keberagamaan

Layanan penempatan dan penyaluran bakat keberagamaan memperoleh pengembangan hidup keberagamaan berdasarkan potensi, minat, bakat, situasi maupun kondisi individu dialaminya

e. Tahap-tahap Bimbingan Konseling Islam

- 1) Konselor dapat meyakinkan individu terkait hal yang sesuai kebutuhan sebagai makhluk ciptaan Allah SWT yang bertujuan sebagai manusia melaksanakan sebuah Amanah selalu ingat dengan dikaruniakan dengan konselor membantu individu upaya hidup sesuai tuntunan agama.

- 1) Konselor memberikan dorongan individu untuk mengamalkan ajaran agama dengan benar dilakukan untuk mengingatkan konseli agar dapat selamat di dunia maupun akhirat sebagai pedoman setiap langkahnya.
- 2) Konselor akan mendorong konseli untuk mengamalkan iman, islam, dan ihsan melalui aktualisasikan rukun iman, islam, dan ihsan di kehidupan sehari-hari.
- 3) Dilakukan evaluasi terhadap hasil proses konseling dilakukannya dengan mengamati perubahan terkait iman, islam, dan ihsan seorang individu dalam kehidupan sehari-hari. Hanya Allah SWT yang mengetahui dengan keimanan seorang individu.
- 4) Tindak lanjut dilakukan pada konselor yang melalui pencegahan serta penyembuhan dengan perkembangan iman, islam, dan ihsan semakin bertumbuh dalam dirinya individu serta mendalami ajaran agama islam.²⁴

f. Asas-asas Bimbingan Konseling Islam

Pada adanya pelaksanaan dalam Bimbingan Konseling Islam memiliki sebuah asas-asas yang dicapai menggapai kebahagiaan Dunia dan Akhirat. Berikut menurut Tohari Musnamar terdapat beberapa Asas-asas pada Bimbingan Konseling Islam diantaranya sebagai berikut :²⁵

²⁴ Azka Silma Amawina. "Konsep Bimbingan dan Konseling Islami Menurut Anwar Sutoyo", *Skripsi*, Program Studi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah Institut Agama Islam Negeri Purwokerto, 2020, Hal. 90

²⁵ Tarmizi, *Bimbingan Konseling Islami*, (Medan : Perdana Publishing, 2018), Hal. 55

- 1) Asas Kebahagiaan Dunia dan Akhirat
Pada individu mendapatkan kebahagiaan dunia bersifat hanya sementara sedangkan kebahagiaan akhirat yang menjadi tujuan utama. Asas Bimbingan Konseling Islam bertujuan membimbing atau mengarahkan konseli dapat mencapai kebahagiaan di Dunia dan Akhirat.
- 2) Asas Fitrah
Setiap individu memiliki suatu potensi bawaan untuk beragama yang dianugerahkan Allah SWT pada semua makhluk ciptaannya.
- 3) Asas Lillahi Ta'ala
Pada asas ini bahwa Bimbingan Konseling Islam dilakukannya semata-mata hanya mengharapkan karena Allah SWT dengan ikhlas tanpa pamrih. Konselor melakukan bantuan terhadap seorang konseli dengan memiliki niat hati yang tulus untuk memperoleh keridhaan Allah SWT sebagai bentuk keikhlasan.
- 4) Asas Bimbingan seumur hidup
Setiap individu selalu mempunyai kodrat yang tidak pernah luput dari kesalahan. Konselor akan memberi sebuah layanan Bimbingan Konseling Islam yang bukan hanya digunakan untuk menghadapi permasalahan, melainkan membimbing kehidupan yang bermanfaat pada konseli dengan sesuai ajaran Allah SWT dan Rasul-Nya.
- 5) Asas Keseimbangan Ruhaniya
Pada Asas Keseimbangan Ruhaniya yang dilakukan individu menunjukkan sebuah sikap terhadap dalam dirinya dengan kepentingan dunia dan kebutuhan akhirat yang harus

seimbang tanpa ada berat sebelah. Konselor akan membimbing konseli untuk memperoleh sebuah keyakinan kuat dengan kemampuan potensial ruhaniya dan mengingatkan konseli dapat memahami sebagai seorang hamba Allah SWT yang memberi pemahaman nilai-nilai dalam kehidupannya tersebut.

6) Asas Kemajuan Individu

Dalam asas ini bahwa individu memiliki hak dalam memandang sesuai perbedaan dengan lainnya.

7) Asas Sosialitas Manusia

Dalam asas ini individu memiliki tanggung jawab sosial dengan pemberian layanan norma-norma untuk menghormati lingkungan sekitar yang karena manusia adalah makhluk bersosial.

8) Asas Khalifah

Pada Asas Khalifah akan memelihara keseimbangan sebab adanya sebuah masalah di kehidupan. Allah SWT menciptakan manusia dijadikan sebagai khalifah dalam pelaksanaan layanan Bimbingan.

9) Asas Keselarasan dan Keadilan

Pada Asas ini islam mengajarkan sebuah keharmonisan, keselarasan, dan seimbang dari berbagai segi. Dapat memperoleh hidupnya baik dengan jasmani serta ruhani yang sama di mata lingkungan sosial sekitar.

10) Asas Pembinaan Akhlaqul Karimah

Asas ini dapat membantu konseli untuk memelihara, mengembangkan Akhlak saat menyampaikan tauladan sehingga konseli dapat memahami.

11) Asas Kasih Sayang

Asas ini dalam Bimbingan Konseling Islam dilakukan dengan cinta kasih sayang dijadikan sebuah satu landasan sebagai mempererat hubungan dengan kepercayaan pada pemberian proses Bimbingan.

12) Asas Menghargai dan Menghormati

Pada Asas ini bahwa konselor memberi bantuan yang sama adanya hubungan saling menghormati sebagai Makhluq Allah SWT untuk menumbuhkan saling kepercayaan satu dengan yang lain pada konselor maupun konseli.

13) Asas Musyawarah

Pada Asas Musyawarah dilakukan memberi bimbingan yang terjadi berdialog baik, tidak saling tertekan terhadap perasaan maupun keinginannya. Konselor memberi anjuran pada konseli dengan menjalankan perintah agama oleh setiap kehidupan individu.

14) Asas Keahlian

Pada asas ini bahwa pelaksanaan Bimbingan Konseling Islam dengan memiliki keahlian dalam bidang menguasai terkait teori maupun Teknik Bimbingan Konseling dengan baik.

g. Prinsip Bimbingan Konseling Islam

Dengan adanya sebuah prinsip Bimbingan Konseling Islam berpegang teguh oleh konselor bahwa Manusia merupakan hamba Allah SWT yang beribadah hingga hayatnya dalam membimbing

kegiatan individu dilakukan terkait makna ibadah dengan niat mencari keridhaan.²⁶

2. Teknik *Assertive Training*

a. Pengertian *Teknik Assertive Training*

Pada teknik *assertive training* dilakukannya dengan pendekatan behavioral. Pendekatan behavior adanya perubahan perilaku individu yang baru dengan proses belajar. Teknik ini sebagai melatih keberanian yang mengekspresikan perilaku dilakukannya melalui bermain peran, latihan maupun meniru untuk meningkatkan kepercayaan ataupun kemampuan diri sendiri.²⁷

Assertive Training menurut Huston adalah suatu pengajaran terkait ekspresi perasaan maupun pikirannya dengan sikap jujur tanpa membuat terancam. Alberti dan Emmons menerangkan bahwa *Assertive Training* yakni dilakukannya fokus tingkah laku terhadap keterampilan individu yang dialami kecemasan maupun kesulitan untuk menolak orang lain. Sedangkan menurut Joyce dan Weil mengenai *Assertive Training* atau latihan asertif ini merupakan suatu latihan dilakukan dengan pendekatan terkait tingkah laku tertentu yang menjadikan memiliki konsep dirinya sendiri sehingga dapat dipelajarinya.²⁸

²⁶ Rahmatul Fitri. "Penerapan Prinsip-Prinsip Konseling Islam Dalam Layanan Pendampingan Sosial", *Skripsi*, Jurusan Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah Dan Komunikasi UIN Ar-Raniry Banda Aceh, 2018, Hal. 16

²⁷ Alimuddin Mahmud, *Mengenal Teknik-Teknik Bimbingan dan Konseling*, (Makassar : Badan Penerbit UNM, 2012), Hal. 7

²⁸ Yulida, Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Teknik *Assertive Training* Dalam Meningkatkan Disiplin Belajar Peserta Didik Kelas VII Di SMP Negeri 4 Bandar

b. Tujuan Teknik *Assertive Training*

Dalam melakukan proses teknik konseling *assertive training* ini memiliki sebuah tujuan yang dapat memberikan bantuan untuk mencapai kebahagiaan hidup konseli diantaranya terdiri dari tujuan secara umum dan tujuan secara khusus sebagai berikut :

- 1) Memberikan pengajaran terhadap individu dalam mengatakan yang dapat memberikan kesadaran oleh perasan orang lain serta hak-hak orang lain
- 2) Individu dapat mengutarakan perasaan maupun pikiran terkait dirinya sehingga dapat terefleksi kepekaan perasaan orang lain
- 3) Memberikan suatu peningkatan terkait kemampuan seorang individu dalam pengungkapan sehingga dapat melakukan atau mengekspresikan pada situasi lingkungan sekitarnya
- 4) Dapat meningkatkan potensi terkait perilaku atau behavior untuk memberikan penentu terhadap tindakan yang perlu diinginkan atau tidak diinginkan

Sedangkan tujuan teknik *assertive training* secara khusus untuk melakukan pemecahan masalah yang terjadi pada konseli. konselor mempunyai harapan permasalahan dapat terselesaikan dengan baik hingga dapat menciptakan keterampilan sosial dengan memiliki ketegasan tanpa menyakiti orang sekitarnya dan akan penuh keyakinan terhadap pilihan yang akan

ditindakan oleh seorang individu dengan mencapainya kedamaian atau sejahtera dalam kehidupannya.²⁹

c. Langkah-langkah Teknik *Assertive Training*

Pelaksanaan dalam penggunaan sebuah teknik konseling *assertive training* atau sering disebut dengan latihan asertif. Teknik ini tersusun sebagaimana akan dilakukan pada proses konseling diantaranya yakni .³⁰

- 1) Rasional Strategi Pada langkah ini dilakukannya pada seorang konselor yang akan memberikan penjelasan terkait strategi secara rasional dengan overview. Konselor akan memberi penjelasan terkait pikiran rasional dalam melaksanakan sebuah strategi.
- 2) Identifikasi terkait persoalan Seorang konselor meminta konseli untuk bercerita permasalahan yang dihadapinya dengan terbuka dengan perkara dilakukan maupun dipikirkan munculnya permasalahan tersebut.
- 3) Membedakan perilaku asertif atau bukan Pada langkah ini bahwa konselor dan konseli membedakan terkait perilaku asertif dengan perilaku tidak asertif. Dilakukannya perubahan perilaku yang apa diharapkannya. Dengan ini dilakukan konseli memperlakukan tegas secara baik. Konseli memberi penegasan dengan kemampuan berkomunikasi terkait pada perasaan maupun pikiran dilakukan mengekspresikan jujur. Dengan memiliki perilaku asertif yang rendah

²⁹ Hilal Iqbaluddin, *Bimbingan Konseling Islam Dengan Teknik Assertive Training Untuk Menangani Seorang Siswa Kurang Percaya Diri Di MA Bilingual Junwangi Krian Sidoarjo*, *Skripsi*, (Surabaya : Bimbingan dan Konseling Islam, 2019), Hal. 40

³⁰ Cucu Arumsari, "*Strategi Konseling Latihan Asertif Untuk Mereduksi Perilaku Bullying*" *Journal of Innovative Counseling*, 2017, Vol. 1, No. 1, Hal. 37

dapat terjadinya dilatar belakangi individu berpengaruh pada lingkungan sekitar, pola asuh kedua orangtua, dan juga memiliki konsep diri rendah. Perilaku asertif perlu ditanamkan sejak dini dengan mempelajari berbagai reaksi dalam kehidupannya.³¹ Perilaku asertif atau tidak akan menentukan adanya perilaku yang akan diharapkan pada individu.

- 4) Melakukan bermain peran dan pemberian perilaku baik Konselor akan mengajak konseli untuk bermain peran yang keterkaitan dengan permasalahan dialaminya pada pemberian umpan balik secara verbal oleh pemberian sebuah model perilaku ataupun penguat positif.³² Sebelum konseli bermain peran maka melakukan beberapa tahap yakni :
 - a) Menentukan sikap yang pasti antara ya atau tidak
 - b) Mintalah klarifikasi jika dirasa belum jelas
 - c) Berilah penjelasan dengan jelas dan logis
 - d) Mengucapkan dengan tegas
 - e) Menggunakan Bahasa Tubuh yang sinkron
 - f) Jangan merasa bersalah
 - g) Negosiasi
- 1) Mempraktikkan latihan asertif training
Konseli mempraktikkan perilaku yang asertif dengan sesuai diharapkan terhadap suatu targetnya.

³¹ Juniar Misnani, " Hubungan Perilaku Asertif dan Kesenangan dengan Kecemasan Sosial Korban Bullying Pada Siswa", Vol. 4, No. 4, 2016, Hal. 515

³² Cucu Arumsari, " Strategi Konseling Latihan Asertif Untuk Mereduksi Perilaku Bullying", Vol. 1, No. 1, 2017, Hal. 38

- 2) Mengulang kembali
Konseli akan mempraktikkan kembali dengan mengulangnya tanpa adanya bantuan oleh seorang konselor.
 - 3) Pemberian tugas dan tindak lanjut
Konselor memberikan sebuah tugas rumah pada konseli untuk mempraktikkan perilaku sesuai target dilakukan di kehidupan sehari-harinya.
3. Perilaku *People Pleasing*
- a. Pengertian Perilaku *People Pleasing*
People Pleasing adalah suatu perilaku individu yang mengutamakan urusan orang lain untuk menyenangkan orang lain daripada mengutamakan kepentingan seorang diri individu, misalnya merasa bertanggung jawab atas perasaan orang lain, merasa takut jika orang lingkungannya marah, tidak pernah mengakui perasaan dialaminya, selalu ingin membantu orang lain tetapi terlihat sungkan jika menerima sebuah bantuan. Individu yang memiliki pola perilaku *people pleasing* sangat bergantung terhadap orang lain yang selalu merasa aman padahal sering merasakan ketakutan maupun kegelisahan dan juga sering menyalahkan dirinya sendiri.³³
 - b. Ciri-ciri Perilaku *People Pleasing*
Individu selalu untuk menyenangkan semua orang lain akan membuat dirinya bergantung terhadap lingkungannya, selain itu juga terdapat ciri-ciri lainnya yang terkait perilaku *people pleasing* diantaranya yaitu
 - 1) Individu berpura menyetujui dengan semua orang
Individu inilah semua orang mengajak

³³ Rajwa, *People Pleasing*, diakses pada tanggal 18 Agustus 2020, melalui <https://jurnal.istdt.com/2020/08/18/people-pleaser/>

berpendapat selalu berpura menyetujui semua, padahal individu tersebut ingin mengucapkan sebuah penolakan sehingga hal ini termasuk pada perilaku yang akan bertentangan pada nilai dirinya sendiri.

- 2) Individu selalu bertanggung jawab terhadap perasaan orang lain

Individu inilah untuk mengenali dan memahami perilaku dirinya, mempengaruhi orang lain, sehingga individu menyenangkan semua orang lain

- 3) Individu sering mengucapkan “maaf”

Individu seperti inilah memiliki ketakutan terhadap orang lain jika menyalahkan, individu selalu merasa cemas jika meminta pertolongan terhadap orang lain sehingga setiap minta tolong awali dengan kata “maaf”. individu tidak nyaman semisal orang lain marah.

- 4) Individu yang kesulitan untuk mengucapkan “tidak” atau menolak

Individu seperti itulah akan tidak pernah tercapainya sebuah tujuan, apapun orang lain melakukan. Individu selalu menerimanya meskipun memiliki banyak tugas harus terselesaikan. Akan tetapi individu selalu memikirkan orang lain apabila tertolak sehingga selalu menjaga perasaannya serta menjauhi pengucapan “tidak” pada orang lain

Ciri-ciri diatas yang paling terlihat pada individu yaitu selalu bertanggung jawab terhadap perasaan orang lain. Individu yang selalu mempertanggung jawabkan perasaan orang lain dikarenakan seorang diri individu tersebut memiliki

suatu kecemasan terhadap nilai akademik perkuliahannya dari semester 2 sehingga dirinya selalu memprioritaskan kepentingan kompetisi yang dituntut dosen mengikutinya daripada kewajibannya yang lainnya seperti mengerjakan tugas perkuliahan jarang untuk dikerjakan, melakukan sholat pun diakhir waktu, dan jarang sekali untuk membaca Al-Qur'an sehingga diri individu tersebut bertanggung jawab hal terkait hasil yang dikerjakan. Padahal sebagai umat islam harus menjadikan sholat dan membaca Al-Qur'an adalah sebagai kewajiban seorang muslim.

c. Cara mengurangi perilaku *people pleasing*

Perilaku *people pleasing* dilakukan individu yang selalu memberi keputusan secara langsung tanpa ada pertimbangan keterkaitan dampak yang perolehnya sehingga mudah sekali untuk menerima orang lain. Individu kurangnya memiliki konsep dirinya secara matang sehingga terpengaruh terhadap orang lain. Maka dari itu cara untuk mengurangi perilaku *people pleasing* ini adalah mengkonsep diri sendiri dengan memikirkan dampak kedepannya. Konsep diri menurut William D Brooks dalam Jalaludin Rakhmat adalah sebuah pemahaman mengenai dirinya sendiri yang keterkaitan pada pandangan maupun perasaan tentang diri kita sendiri.³⁴ terdapat suatu unsur yang dapat memiliki keyakinan secara positif yakni dengan pengendalian mengungkapkan apa yang dirasakan oleh suasana hati. Individu

³⁴ Pratiwi Wahyu Widiarti, "Konsep Diri (Self Concept) dan Komunikasi Interpersonal Dalam Pendampingan Pada Siswa SMP Se Kota Yogyakarta" Jurnal Ilmu Komunikasi FIS UNY, Vol. 47, No. 1, 2017, Hal. 137

tersebut juga harus memiliki pembatas dalam berhubungan orang lain sehingga tidak dapat mempengaruhi konsep diri yang telah diprioritaskannya.

Setelah itu individu harus bisa menghadapi dalam mengkomunikasikan dengan baik terkait sebuah penegasan pada orang sekitarnya yang tidak menimbulkan perasaan marah atau sebagainya.

Setiap penawaran orang lain tidak selalu ditolak melainkan juga dapat disetujui apabila individu tidak merasa terganggu sehingga dapat merasakan kebahagiaan maupun kenyamanan pada dirinya sendiri yang dimana individu dapat memberikan meluangkan waktu dengan menggunakan kalimat “Saya ingin sekali, tetapi saya harus mengutamakan terlebih dahulu pada kewajiban yang terselesaikan. Setelah itu saya akan melakukan kegiatan lainnya”.

B. Penelitian Terdahulu yang Relevan

1. Chilmi Ullul Herdiansyah (2022), “Terapi Feminis Melalui Self-Puzzle Challenge Untuk Mengatasi Sikap People Pleasing Pada Remaja Di Kelurahan Husein Sastranegara Kecamatan Cicendo Kota Bandung Jawa Barat”
Persamaan : Kedua penelitian ini memiliki sebuah kesamaan yakni sama-sama pada permasalahan People Pleasing yang dihadapi seorang konseli
Perbedaan : Kedua penelitian ini juga memiliki sebuah perbedaan yakni pada penelitian terdahulu menggunakan terapi.
2. Hilal Iqbaluddin (2019), “Bimbingan Konseling Islam dengan Teknik Assertif Training untuk Menangani

Seorang Siswa Kurang Percaya Diri di MA Bilingual Junwangi Krian Sidoarjo”

Persamaan : Kedua penelitian ini memiliki sebuah kesamaan yakni sama-sama menggunakan Teknik Assertif Training

Perbedaan : Kedua penelitian ini juga memiliki sebuah perbedaan yakni pada penelitian terdahulu Teknik Assertif Training untuk Menangani seorang siswa kurang percaya diri di MA Bilingual Junwangi Krian Sidoarjo sedangkan penelitian ini bahwa Teknik Assertive Training untuk mengurangi perilaku people pleasing pada mahasiswi Universitas Adibuana di Kelurahan Rungkut Kidul Kecamatan Rungkut Kota Surabaya

3. Heppy Nur Rahmawati (2021), “Pengaruh Rational Emotive Behavior Therapy dengan Teknik Assertive Training Terhadap Peningkatan Self Confidence di Lksa ‘Aisyiyah Sumberrejo Bojonegoro”

Persamaan : Kedua penelitian ini memiliki sebuah kesamaan yakni sama-sama menggunakan Teknik Assertive Training

Perbedaan : Kedua penelitian ini juga memiliki sebuah perbedaan yakni pada penelitian terdahulu Pengaruh Rational Emotive Behavior Therapy dengan Teknik Assertive Training Terhadap Peningkatan Self Confidence di Lksa ‘Aisyiyah Sumberrejo Bojonegoro sedangkan penelitian ini bahwa Teknik Assertive Training untuk mengurangi perilaku people pleasing pada mahasiswi Universitas Adibuana di Kelurahan Rungkut Kidul Kecamatan Rungkut Kota Surabaya

BAB III METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Dalam pendekatan penelitian ini menggunakan suatu pendekatan kualitatif. Dengan pendekatan kualitatif dapat melakukan penglihatan terhadap sebuah fenomena lebih meluas serta mendalam pada situasi lingkungan sosial secara realitas sebagai penuh makna, holistik, dan memiliki hubungan bersifat interaktif. Untuk mendapatkan suatu pemahaman terkait situasi sosial yang akan diteliti maka dilakukannya pengumpulan data gabungan.³⁵ Pendekatan ini diteliti secara alamiah dengan adanya sebuah proses, prinsip, dan proses terhadap pengumpulan data melakukan analisis yang menekankan pemaknaan daripada generalisasi.³⁶

Jenis penelitian yang digunakan seorang peneliti yakni dengan penelitian Deskriptif. Dengan jenis penelitian ini digunakan dalam ilmu sosial dilakukan untuk mengeksplor terkait pada gejala maupun fenomena dengan masalah yang akan diteliti. Hidayat Syah mengungkapkan terkait pengertian penelitian deskriptif merupakan sebuah penelitian yang memiliki objek penelitian akan ditemukan sebuah wawasan secara meluas terkait masa-masa tertentu. Sedangkan Pujinaji Setyosari mendefinisikan penelitian deskriptif bahwasannya penelitian ini akan memberikan

³⁵ Ismail Nurdin, Sri Hartati, *Metode Penelitian Sosial*, (Surabaya : Media Sahabat Cendekia, 2019), Hal. 41

³⁶ Ditha Prasanti, "Penggunaan Media Komunikasi Bagi Remaja Perempuan Dalam Pencarian Informasi Kesehatan" *Jurnal Lontar*, Vo. 6, No. 2, 2018, Hal. 16

sebuah gambaran terkait pada keadaan peristiwa dengan objek penelitian.³⁷

Kualitatif deskriptif merupakan metode penelitian digunakan untuk pendekatan yang diperlukan sebuah proses atau kejadian peristiwa secara fakta sehingga akan mendapat gambaran terkait penyusunan strategi yang dapat mengupayakan memecahkan permasalahan tersebut.³⁸

B. Lokasi Penelitian

Seorang peneliti melakukan sebuah penelitian ini di tempat Rungkut Kidul Gang SS No. 23, RT 01, RW 02, Kec. Rungkut, Kota Surabaya.

C. Jenis dan Sumber Data

1. Jenis Data

a. Jenis Data Primer Data primer adalah sebuah jenis data yang diperoleh sumber utama dilakukannya mulai observasi, wawancara, dan dokumentasi yang akan dijadikan penelitian adanya tujuan. Maksud data primer ini bahwasannya mendapatkan data sebelum melakukan proses konseling hingga telah melakukan proses konseling.

b. Jenis Data Sekunder

Data sekunder adalah sebuah jenis data yang didapatkan berupa data secara memperoleh dengan membaca, melihat maupun mendengarkan seperti halnya referensi buku, jurnal, artikel nasional dan internasional secara ilmiah didapatkan peneliti.³⁹

³⁷ Samsu, *Metode Penelitian Teori dan Aplikasi Penelitian Kualitatif, Kuantitatif, Mixed Methods, serta Research & Development*, (Jambi : Pusaka Jambi, 2017), Hal. 65

³⁸ Wiwin Yuliani, "Metode Penelitian Deskriptif Kualitatif Dalam Perspektif Bimbingan dan Konseling", Vol. 2, No. 2, 2018, Hal. 78

³⁹ Jonathan Sarwono, *Metode Penelitian Kuantitatif & Kualitatif*, (Yogyakarta : Graha Ilmu, 2006), Hal. 209

2. Sumber Data

a. Sumber Data Primer

Umi Narimawati mengemukakan bahwa data primer merupakan sebuah data yang asalnya dari sumber utama dapat dijadikan untuk mendapatkan sebuah informasi terkait data diperoleh. Sugiyono menyebutkan bahwa data primer yakni sebuah pengumpulan data yang memberikan secara langsung dari sumbernya.

Jadi seorang peneliti ini dalam penelitiannya untuk menemukan informasi konseli secara mendalam yang terkait permasalahan dilakukan dengan wawancara secara langsung serta peneliti dapat menuliskan hasil wawancara untuk mendeskripsikan penelitian tersebut.

b. Sumber Data Sekunder

Sumber data sekunder adalah suatu data penelitian yang akan mendapatkan sumber terkait subjek penelitian pada studi kasus yang dialaminya dengan cara melakukan significant other. Significant other didapatkan mengenai informasi terkait melalui teman kuliah, keluarga ataupun sahabat konseli sehingga dapat terkumpul informasi yang didapatkan dan peneliti juga dapat dari sebuah literatur terkait penelitian tersebut.

D. Tahap-tahap Penelitian

1. Tahap sebelum lapangan

a. Melakukan penyusunan rancangan penelitian

Peneliti pada saat belum membuat suatu rancangan dilakukan dengan cara untuk mengamati terhadap kejadian atau fenomena disekitar lingkungannya yang dapat dijadikan sebuah objek penelitian. Peneliti menemukan seorang mahasiswi program studi

kebidanan di Kelurahan Rungkut Kidul Kecamatan Rungkut Kota Surabaya yang mengalami bertanggung jawab terhadap perasaan orang lain sehingga dapat disebut dengan perilaku *people pleasing*. Maka dari itu peneliti akan menggunakan sebuah penelitian dengan Teknik *Assertive Training* untuk mengurangi perilaku tersebut.

- b. Melakukan pemilihan tempat lapangan penelitian
Setelah peneliti melakukan sebuah pengamatan terkait dengan fenomena yang terjadi oleh tempat konseli di lokasi pada saat di Kelurahan Rungkut Kidul Kecamatan Rungkut Kota Surabaya. Ketika sudah melakukan pemilihan tempat lapangan penelitian dilakukan oleh seorang peneliti yakni mengurus surat perizinan tempat agar dapat bahan informasi tempat penelitian tersebut.
 - c. Persiapan perlengkapan dibutuhkan peneliti
Dalam menyiapkan segala perlengkapan sesuai kebutuhannya saat peneliti melakukan penelitian dapat dipersiapkan sebuah wawancara, instrumen penelitian yang digunakan untuk memperoleh terkait informasi penelitian tersebut.
2. Tahap kerja lapangan
- a. Mengamati latar penelitian
Peneliti melakukan pengamatan latar penelitian secara mendalam yang dilakukan sebuah proses pada paham situasi kondisi maupun keadan konseli, keluarga, lingkup sosialnya yang keterkaitan dengan perilaku ataupun keadaan sosial budayanya tersebut.
 - b. Turun kedalam lapangan
Peneliti terhadap suatu langkah pertamanya yakni saatnya turun kedalam lapangan atau memasuki lapangan penelitian yakni dengan cara menjalin

hubungan erat dengan konseli agar dalam proses peneliti dapat kondusif. Lalu peneliti akan wawancara konseli, keluarga atau teman terdekatnya dan sahabat konseli. Dimaksudkan peneliti melakukan turun ke lapangan secara langsung agar dapat melanjutkan penelitian dengan pencarian informasi berupa *significant other*.

E. Teknik Pengumpulan Data

Peneliti dapat mengumpulkan sebuah data yang akan didapatkan melalui beberapa teknik. Tujuan dengan adanya teknik mengumpulkan data yang dikarenakan melakukan penyusunan instrumen penelitian. Menurut Kristanto bahwa instrumen penelitian adalah sebuah perlengkapan alat yang digunakan peneliti untuk pengumpulan data-data. Terdapat beberapa teknik pengumpulan data sebagai berikut :

1. Observasi

Observasi merupakan suatu kegiatan dilakukan peneliti melakukan pengamatan dijadikan sebagai pengumpulan data. Menurut Morris bahwa observasi sebagai aktivitas mencatat terkait fenomena ataupun terdapat adanya gejala oleh bantuan instrumen secara alamiah. Sedangkan menurut Kriyantono bahwa observasi sebagai sebuah berproses pemilihan, perubahan maupun pencatatan. Peneliti melakukan pemilihan mengamati dalam memfokuskan pengamatan yang diamati terkait gejala lingkup sosial.⁴⁰

Kegiatan observasi yang dilakukan peneliti yakni mahasiswi dari Universitas Adibuwana Surabaya yang

⁴⁰ Hasyim Hasanah, "Teknik-teknik Observasi (sebuah alternatif metode pengumpulan data kualitatif ilmu-ilmu sosial)" *Jurnal At-Taqaddum*, Vo. 8, No. 1, 2016, Hal. 27

mengalami permasalahan *People Pleasing*. Yang dimana konseli ini selalu bertanggung jawab terhadap perasaan dosen apabila akan berdampak jika tidak dilaksanakan.

2. Wawancara

Peneliti ini melakukan wawancara dengan berupa pertanyaan terkait dengan penggalian sebuah data penelitian. Kegunaan wawancara oleh peneliti dapat menemukan penggalian informasi terkait konseli yang akan diteliti melalui tanya jawab. menurut Esterberg bahwa teknik pengumpulan data wawancara ini merupakan hal dilakukan secara mendalam terkait penelitiannya.

Peneliti melakukan wawancara terhadap terkait antara dua subjek penelitian pada permasalahan individu tersebut yang berupa pertanyaan untuk penggalian informasi yang terperinci secara mendalam. Peneliti akan melakukan wawancara terutama pada diri individu atau konseli, akan tetapi kurang mendapatkan informasi banyak, maka peneliti melakukan wawancara pada *significant other*. *Significant other* yang akan diwawancara pada peneliti yakni dari pihak keluarga, teman dekat maupun sahabat konseli.

3. Dokumentasi

Teknik pengumpulan data yang dilakukan peneliti berupa dokumentasi. Dokumentasi adalah pengumpulan data yang didapatkan secara fakta yang berupa catatan maupun foto dengan berguna sebagai historis data untuk penelitian diperolehnya. Peneliti mengumpulkan data pada teknik dokumentasi berupa tulisan verbatim, gambar yang dapat dijadikan sebagai pendukung di dalam lapangan.

F. Teknik Validitas Data

Teknik Validitas data adalah sebuah penelitian data yang dijadikan sebagai tolak alat ukur terkait kebenaran secara paling tepat maupun benar dengan persesuaian standart terhadap objek penelitian. Creswell dan Miller mengemukakan terkait validitas data yang didasari pada hasil penelitian yang pasti dan sudah akurat. Dalam teknik kevaliditas data bahwa peneliti dalam penelitian menggunakan triangulasi.

Triangulasi adalah pemeriksaan sebuah data dari berbagai macam sumber yang telah diperoleh untuk menguji kredabilitas data untuk melakukan pembentukan diskusi dengan sumber data meskipun peneliti mendapatkan informasi yang berbeda-beda. Untuk melakukan pengecekan uji kredabilitas dapat dilakukan dengan cara wawancara, observasi (pengamatan) dalam situasi yang berbeda.⁴¹

G. Teknik Analisis Data

Menurut Noeng Muhadjir bahwasannya analisis data dijadikan sebagai pencarian data secara sistematis pada hasil observasi, wawancara, dan lainnya untuk peningkatan dalam pemahaman penyajian yang diteliti.⁴² Dalam melakukan teknik menganalisis data terdapat pada sebuah model yang menggunakan Miles and Huberman. Dalam penelitian kualitatif terdapat adanya Miles dan Huberman yang mempunyai data yang berupa kata-kata bukan mengenai angka, dapat dilakukan secara proses pada wawancara, observasi, dokumentasi. Miles Huberman menyebutkan

⁴¹ Eko Murdiyanto, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Yogyakarta : UPN Veteran Yogyakarta Press, 2020), Hal. 70

⁴² Ahmad Rijali, "Analisis Data Kualitatif" *Jurnal Alhadharah*, Vol. 17, No. 33, 2018, Hal. 84

mengenai langkah-langkah dalam pengumpulan data yang diantaranya yakni⁴³

1. Peneliti membuat suatu analisis yang memiliki keterkaitan hubungan dengan orang, kejadian serta situasi lokasi dan memilih dokumen secara relevan
2. Peneliti dapat memerhatikan suatu pengkodean yang digunakan sebagai simbol atau ringkasan, kode dibangun oleh sebuah struktur dengan rinci pada setiap sistem yang integrative
3. Peneliti melakukan pengumpulan data dilakukannya dengan suatu cara yakni mencatat keterkaitan situasi sebagaimana adanya terhadap obyektif ataupun factual
4. Peneliti membuat sebuah catatan reflektif sebagai pegangan catatan peneliti yang terkait dalam objek penelitian
5. Peneliti membuat catatan marginal dapat memisahkan mengenai komentar terkait metodologi penelitiannya
6. Peneliti perlu memperhatikan dalam penyimpanan suatu data pada pemberian label, menggunakan sistem dengan baik.
7. Melakukan suatu pertemuan antar seorang peneliti untuk menuliskan kembali catatan deskriptif, catatan reflektif, catatan margin dan memo dengan perlu dilakukan

⁴³ Mely Novasari Harahap, "Analisis Data Penelitian Kualitatif Menggunakan Model Miles dan Huberman" *Jurnal Manhaj*, Vo. 18, 2021, Hal. 2647

BAB IV

HASIL DAN HASIL PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Subyek Penelitian

1. Deskripsi Lokasi Penelitian

Peneliti melakukan sebuah penelitian yang bertempat di Rungkut Kidul Gang 2 SS No. 23, Kecamatan Rungkut, Kota Surabaya. Lokasi Penelitian ini dekat dengan Kelurahan Rungkut Kidul yang diperkirakan hanya 10 Menit an. Dan jarak rumah konseli dengan peneliti ini hanya 5 menit. Kelurahan Rungkut Kidul dipimpin yang Bernama Nurnaning Kusuma Fitri, SE. Kini menjabat sebagai Pembina TP. PKK Kelurahan Rungkut Kidul dan juga memiliki Riwayat pekerjaan yang diantaranya yakni Dinas Pendapatan Kota Surabaya, Kasi Pemerintahan Kelurahan Rungkut Kidul, Plt. Sekertaris Kelurahan Medokan Ayu, Lurah Rungkut Kidul. Alamat Kantor berada di Rungkut Asri No. 3B, Dalam Lingkup Wilayah Kelurahan Rungkut Kidul terdapat beberapa batasan yang diantaranya yakni sebagai berikut

Tabel 1.1
Batas Wilayah Kecamatan Rungkut

Batas Wilayah Utara	Kelurahan Kalirungkut
Batas Wilayah Timur	Medokan Ayu
Batas Wilayah Selatan	Kecamatan Gunung Anyar
Batas Wilayah Barat	Kecamatan Tenggilis

Kelurahan Rungkut Kidul ini memiliki sebuah Lahan yang memiliki luas 117.460 meter persegi sedangkan

lebar jalan 6 meter.⁴⁴ Terdapat sarana Kesehatan yakni Pusura Rungkut dalam kategori Klinik Utama Rawat Inap, Medika Pradhana dalam kategori Klinik Pratama Rawat Jalan, Michelle dalam kategori Klinik Pratama Rawat Jalan, Optik Merlin dalam kategori Optik, Optik Master Of Grand Optical, Optik Joyo Baru, PT. Andalan Medika Sejahtera Abadi, dll. Dan juga memiliki sebuah sarana olahraga diantaranya yakni Lapangan Futsal, Lapangan Bola Volley, Lapangan Bola Basket. Di Kelurahan Rungkut Kidul hanya terdapat 1 LPMK (Lembaga Pemberdayaan Masyarakat Kelurahan), 12 RW, dan 58 RT.⁴⁵

Terdapat sebuah data kependudukan di Rungkut Kidul berdasarkan jenis kelamin yang diantaranya yakni sebagai berikut

Tabel 1.2
Jumlah penduduk Kecamatan Rungkut

WNI		WNA	
Laki-laki	perempuan	Laki-laki	perempuan
6,635	6,773	0	1

Jumlah penduduk menurut pekerjaan yang diantaranya yakni sebagai berikut :

Pekerjaan	Jumlah Penduduk
Pegawai Negeri Sipil (PNS)	232 Orang
TNI	22 Orang

⁴⁴ Hasil Wawancara Pada Hari Senin Tanggal 09 Januari 2023

⁴⁵ Hasil Wawancara Pada Hari Senin Tanggal 09 Januari 2023

POLRI	10 Orang
Pensiunan/Purnawirawan	188 Orang
Wiraswasta	802 Orang
Pelajar/ Mahasiswa	2510 Orang
Karyawan	3836 Orang
Ibu Rumah Tangga (IRT)	2227 Orang
Belum Bekerja	3244 Orang
Dosen	78 Orang
Guru	117 Orang
Dokter	73 Orang
Lain-lain	206 Orang
Total Seluruh Jumlah Penduduk	13545 Orang

Pemerintah Kota Surabaya Kecamatan Rungkut Kelurahan Rungkut Kidul memiliki sebuah visi dan misi yang bertujuan untuk acuan dalam petugas membuat Langkah-langkah perkembangannya. Diantaranya Visi dan Misi sebagai berikut :

Tabel 1.3
Visi dan Misi Kelurahan Rungkut Kidul

Visi	Terwujudnya Kelurahan Rungkut Kidul Dalam Pelayanan Masyarakat Yang Prima Menuju Masyarakat Mandiri dan Sejahtera
Misi	<ol style="list-style-type: none"> 1. Meningkatkan Kualitas SDM Kelurahan Yang Profesional Dilandasi Iman Dan Berbudi. 2. Meningkatkan Kualitas Dan Kwantitas Pelayanan Kepada Masyarakat Dalam

	<p>Pembuatan Dokumen Secara Cepat, Tepat, Dan Akurat.</p> <p>3. Meningkatkan Kinerja Aparatur Kelurahan Untuk Selalu Dapat Memberikan Pelayanan Yang Prima Kepada Masyarakat.</p> <p>4. Meningkatkan Peran Serta Masyarakat Dalam Pembangunan Secara Swadaya Dan Mandiri Menuju Masyarakat Sejahtera. Menciptakan Situasi Yang Aman, Tertib, Nyaman, Dan Kondusif.</p>
--	--

Peneliti melakukan wawancara pada petugas di Kelurahan terkait letak geografis bahwa wilayah penduduk dalam kelurahan Rungkut Kidul memiliki kode yakni 35.78.03.002. Kondisi Geografis memiliki ketinggian tanah dari permukaan laut yakni 4,6 M sedangkan banyaknya curah hujan pada 358.8 mm dan memiliki topografi secara menengah dengan suhu udara Dalam lingkup kelurahan memiliki beberapa bagian pada aparat yang bertugas diantaranya sebagai berikut

Tabel 1.4
Badan Aparat Kelurahan Rungkut Kidul

1.	Kepala Kelurahan	Nurnaning Kusuma Fitri, S.E
2.	Sekertaris Kelurahan	Mohammad Samsul Huda, S.ST
3.	Kepala Seksi Pemerintahan & Pelayanan Publik	Lely Sulistiyowati
4.	Kepala Seksi Ketentraman, Ketertiban Umum Dan Pembangunan	Donny Kurniawan S.STP

2. Deskripsi Diri Konselor

Konselor merupakan seorang yang memiliki sebuah keahlian pada memberikan bantuan terkait layanan dalam Kesehatan mental spiritual yang bersifat lahiriyah ataupun bathiniyah. Konselor ini juga akan menangani sebuah kasus yang dimana kasus tersebut dijadikan pada penelitiannya sendiri.

a. Identitas Diri Konselor

Nama Lengkap : Atik Hidayati
TTL : Sidoarjo, 18 Januari 1975
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Islam
Usia : 48 Tahun
Alamat : JL. Wadung Asri Waru
Sidoarjo
Pendidikan Terakhir : S-1 Program Studi
Bimbingan Penyuluhan
Islam UIN Sunan Ampel
Surabaya (Tahun 1998)

Pekerjaan : Guru BK

b. Pengalaman Konselor

Pengalaman merupakan sebuah perjalanan seseorang yang akan menjadikan sebuah bekal sangat penting dalam kehidupan. Konselor sebagai Guru BK di Sekolah yang telah menempuh banyak pengalaman di dalam lingkup persekolahan maupun dalam lingkup masyarakat. Konselor di lingkup persekolahan menangani seorang siswa/i terkait sebuah layanan Belajar, Karir, Pribadi, dan Sosial. Konselor mengajar di SMA Bhayangkara 1 mulai dari tahun 2000 hingga 2016 dan juga sebagai Guru BK di SD Jiddan Qiro'ati pada tahun 2019 hingga sekarang.

Konselor juga memberikan suatu layanan Konseling untuk membantu menyelesaikan dalam lingkup masyarakat. Yang diberikan layanan konseling anak, konseling remaja, dan konseling keluarga sehingga Konselor sering mendapatkan sebuah kasus yang terkait pada individu mengalami Penarikan Diri pada saat di lingkungan sekitar, Individu mengalami Stress dengan pekerjaan, dan sebagainya.

3. Deskripsi Konseli

Konseli adalah individu yang memiliki permasalahan dihadapi sehingga membutuhkan sebuah pertolongan terhadap orang ahlinya agar individu dapat memahami dirinya sendiri bertujuan untuk membantu ataupun membimbing dalam memecahkan permasalahannya tersebut.

a. Identitas Diri Konseli

Nama Lengkap : SDS (Inisial)
 TTL : Jombang, 25 November 2002
 Jenis Kelamin : Perempuan
 Agama : Islam
 Usia : 20 Tahun
 Alamat Lengkap : Rungkut Kidul Gang 2 SS No. 23, Kecamatan Rungkut, Kota Surabaya
 Status : Mahasiswi
 Riwayat Pendidikan

No.	Jenjang pendidikan	Instansi	Alamat	tahun
1.	TK	TK Tunas Bangsa	Kecamatan Rungkut, Kota	2006-2008

			Surabaya	
2.	SD	SDI Wachid Hasyim	Kecamatan Rungkut, Kota Surabaya	2008-2014
3.	SMP	SMP Al-Wachid	Kecamatan Rungkut, Kota Surabaya	2014-2017
4.	SMA	SMA Mahardika	Kecamatan Gubeng, Kota Surabaya	2017-2020
5.	Perguruan Tinggi	Universitas Adibuwana Surabaya	Kecamatan Gayungan, Kota Surabaya	2020-Sekarang

b. Latar Belakang Keluarga

Konseli Tinggal Di Rungkut Kidul Bersama Kedua Orangtuanya. Konseli adalah anak perempuan kedua dari tiga bersaudara, jarak umur konseli dengan kakaknya maupun adiknya tidak terlalu jauh melainkan perkiraan hanya 3-4 Tahun. Kakak konseli kini sudah lulus kuliah S-1 di Universitas Negeri Surabaya (UNESA) jurusan Akuntansi yang sekarang bekerja sebagai badan statistik penduduk warga dan Adik konselinya kini masih sekolah di jenjang SMP Kelas IX di SMP Negeri 17 Surabaya yang bertempat di Jalan Raya Tenggilis Mejoyo, Kecamatan Rungkut Surabaya.

Kedua Orang Tua Konseli berasal dari suku Jawa. Ayah konseli asal tinggalnya di Surabaya sedangkan Ibu Konseli asal tinggalnya di Jombang. Dan konseli lahir di Jombang pada tahun 2002

c. Latar Belakang Sosial

Konseli merupakan seorang salah satu mahasiswi Universitas Adibuana yang selalu memperlakukan temannya maupun lingkungan sekitarnya dengan baik. Konseli mengikuti banyak kegiatan di kampus nya yang diantaranya yakni himpunan mahasiswa prodi, dan tak hanya di kampus melainkan juga konseli berkegiatan diluar kampus yakni dengan mengikuti organisasi IPPNU Kelurahan Rungkut Kidul.

Konseli tinggal di Rungkut Kidul Gang II SS memiliki lingkungan tetangga yang sangat ramah, apabila tetangga memiliki sebuah acara apapun semisal hajatan ataupun lain-lainnya maka tetangga tersebut memberinya. Dan jika tetangga memiliki acara apapun bahwa tetangga- tetangga sekitarnya menghampiri rumah yang ada acara tersebut dapat membantu dari mulai acara hingga akhir acara.

d. Latar Belakang Agama

Konseli adalah seorang Muslimah yang wajib melaksanakan kewajibannya yakni mencari ilmu agama dengan cara belajar di Taman Pendidikan Al-Qur'an. Konseli mengaji di sebuah Yayasan TPQ Al-Ashar Kelurahan Rungkut Kidul Kecamatan Rungkut.

Yayasan TPQ Al-Ashar merupakan suatu Yayasan yang dijadikan tempat mengaji untuk santriwan maupun santriwati tinggal di Daerah Rungkut tersebut. di tempat Yayasan juga selalu memberikan

peluang gratis untuk anak yang yatim, piatu, yatim-piatu mengaji di tempat TPQ Al-Ashar. TPQ tersebut memberikan sebuah pengajaran dengan menggunakan metode qiroati, yang dimana metode digunakan pengajaran serta pembelajaran Al-Qur'an secara tartil, bertajwid, dibaca secara langsung tanpa mengeja satu persatu.

Dalam menggunakan sebuah metode qiroati memiliki tujuan agar santriwan maupun santriwati dapat membaca Al-Qur'an dengan baik dan benar dengan menyesuaikan adanya tajwid, ghorib, dan juga mampu mempraktekkan sholat dengan baik. Konseli terakhir mengaji di TPQ Al-Ashar yakni di waktu pada saat SD (Sekolah Dasar) dikarenakan waktu SMP teman konseli seusia nya mondok luar kota sehingga Konseli tidak meneruskan mengaji dan memilih ngaji sendiri di rumahnya. Tetapi berujung bertambahnya usia, Konseli mulai SMA jarang melalar bacaan Al-Qur'an yang dikarenakan disibukkan dengan banyaknya tugas dan mengikuti ekstrakurikuler di Sekolah tersebut.

e. Latar Belakang Ekonomi

Konseli dari keluarga yang sangat sederhana. Ayah konseli bekerja sebagai wiraswasta di Pabrik Sier Industri bagian karyawan, pekerjaannya dibagi shift-shift an. Sedangkan ibu konseli bekerja sebagai ibu rumah tangga (Irt) yang berjualan sembako di toko rumahnya sendiri. Untuk pendapatan kedua orang tua konseli dalam waktu sebulan perkiraan hanya Rp. 1.000.000,

Lalu kakak konseli sedang bekerja sebagai pendataan terkait statistik warga penduduk di Rungkut Kidul hanya dikontrak selama 3 bulan.

Kakak konseli juga mengajar privat jenjang Sekolah Dasar Kelas 5.

f. Kepribadian Konseli

Peneliti telah melakukan sebuah penelitian atau pengamatan dan melakukan tes kepribadian akurat pada seorang konseli yang terkait pada kepribadian konseli tersebut. bahwa konseli merupakan memiliki sebuah kepribadian yang termasuk dalam kategori kepribadian sanguinis. Kepribadian sanguinis ini yang sangat terbuka, antusias, dan memiliki ke optimisan dengan cara bersemangat terkait segala hal dan kepribadian ini memiliki kepedulian terhadap lingkungan sekitarnya. Kepribadian sanguinis cenderung melakukan untuk mengutamakan Tindakan daripada berpikir terlebih dahulu. Akan tetapi kepribadian ini kurang memiliki sikap ketegasan yang akan dijadikan peralat pada orang lain atau lingkungan sekitarnya tersebut.

Konseli selalu mengedepankan urusan orang lain daripada dirinya, memiliki sebuah emosi yang cenderung labil dan moodyan, sanguinis menjadi lupa waktu sehingga kurang disiplin. Maka dari itu perlunya membutuhkan manajemen yang baik.

Peneliti juga melakukan sebuah kuis terkait kepribadian yang perfeksionis atau bukan pada konseli tersebut. seorang peneliti akan memberi arahan pada pengisian kuis yang akan diisi dengan jujur sesuai kepribadiannya sendiri. Pada hasilnya bahwa konseli termasuk orang perfeksionis, yang dimana kepribadian seperti ini juga adanya dorongan pada sebuah ketakutan akan terjadinya sebuah kegagalan untuk menyenangkan orang sekitarnya. Kepribadian ini akan memiliki sebuah

keinginan yang sempurna hingga pada akhirnya tidak akan merasakan kepuasan oleh tugas nya tersebut. peneliti untuk mengetahui kepribadian Konseli tidak hanya dilakukan melalui tes melainkan dilakukan pengamatan pada saat melakukan wawancara.

g. Deskripsi Masalah

Konseli adalah mahasiswi dari Program Studi Strata Satu Bidan di Universitas Adibuwana Surabaya. Konseli dari semester awal diikuti semua kegiatan kampus seperti organisasi serta lomba oleh dosennya yang dilaksanakan setiap bulan untuk kebutuhan kenaikan akreditasi program studi Bidan. Konseli merupakan anak yang selalu menyenangkan orang lain, menerima bantuan apapun dari orang lain karena didikan kedua orang tua nya yang selalu menyuruh konseli untuk menerima apapun dari orang lain sehingga konseli takut untuk memberi batasan orang lain dan sulit mengungkapkan perasaan. Konseli merasa tertekan dengan diikuti banyak kegiatan seperti GC3, Phd2d dan diikuti lomba setiap bulan karena bukan keinginan sendiri untuk mengikutinya. Konseli tetap mengutamakan orang lain sehingga berdampak sering tidak melakukan sholat dan mengaji yang beralasan kelelahan dan sebagainya.

B. Penyajian Data

1. Proses pelaksanaan Bimbingan Konseling Islam Dengan Teknik Assertive Training Untuk Mengurangi Perilaku People Pleasing Pada Mahasiswi Di Kelurahan Rungkut Kidul Kecamatan Rungkut Kota Surabaya

Seorang konselor sebelum melakukan suatu proses terapis maka akan dilakukannya dengan menentukan waktu serta tempat yang akan dapat berjalan dengan nyaman secara efektif tak akan saling merugikan antara konselor dengan konseli.

a. Waktu

Konselor akan membuat sebuah kesepakatan dengan konseli dalam menentukan waktu yang akan dikerjakan pada proses terapi oleh beberapa pertemuan secara langsung. Waktu pemberian proses konseling pada pertemuan pada tanggal

Tabel 1.5
Jadwal Pertemuan

Pertemuan	Tanggal	Kegiatan
Pertemuan ke-1	20 November 2022	Mengisi biodata identitas diri konseli dan wawancara (bertujuan agar pendekatan lebih dekat)
Pertemuan ke-2	22 November 2022	Memberi Tes Kepribadian Akurat Pada Konseli serta Mengamati Kepribadiannya tersebut

Pertemuan ke-3	26 November 2022	Mengisi sebelum melakukan terapi yang terkait dengan perasaan dialami dan wawancara konseli pada form telah diisi
Pertemuan ke-4	04 Desember 2022	Wawancara terkait aktivitas atau kegiatan di dalam kampus maupun diluar kampus
Pertemuan ke-5	10 Desember 2022	Konselor wawancara konseli terkait perasaan berperilaku people pleasing
Pertemuan ke-6	16 Desember 2022	Konselor wawancara significant other (Kakak Konseli)
Pertemuan ke-7	24 Desember 2022	Konselor wawancara significant other (teman dekat di kampus Konseli SDS)

Pertemuan ke-8	1 Januari 2023	Konselor wawancara significant other (sahabat konseli SDS)
Pertemuan ke-9	22 Januari 2023	Konselor mulai memberi Treatment pada Konseli SDS (Rasional Strategis dan Identifikasi Terkait Persoalan)
Pertemuan Ke-10	29 Januari 2023	Konselor mulai memberi Treatment Pada Konseli SDS (Membedakan Perilaku Asertif atau Bukan)
Pertemuan Ke-11	5 Februari 2023	Konselor mulai memberi Treatment Pada Konseli SDS (Melakukan Bermain Peran dan Pemberian Perilaku Baik)
Pertemuan Ke-12	12 Februari 2023	Konselor mulai memberi Treatment pada Konseli SDS

		(Mempraktikkan Latihan asertif, mengulang Kembali, dan pemberian tugas)
Pertemuan Ke-13	19 Februari 2023	Konselor menanyakan terkait perkembangan setelah melakukan Treatment

- b. Tempat
Konselor menanyakan pada konseli terkait tempat yang membuatnya nyaman dalam melakukan proses konseling yakni dilakukan dirumah konselor memiliki jarak sekitar 4,4 Km dengan rumah SDS.
- c. Proses Terapi
- 1) Identifikasi masalah
Pada tahap Identifikasi Masalah yang dilakukan dengan penggalan data terkait masalah konseli secara mendalam hingga memperkuat sebuah data. Identifikasi Masalah berkaitan dengan gejala-gejala yang sering muncul pada diri konseli. Pada proses identifikasi masalah untuk mendapatkan sebuah informasi data didapatkan orang terdekat konseli yakni dengan konseli, kakak konseli, teman kuliah, dan sahabat konseli. Data yang diperoleh dari sumber, maka dapat diuraikan pada konselor sebagai berikut

- a) Data bersumber dari konseli Konselor untuk mendapatkan data informasi dari konseli berinisial SDS yakni dilakukan wawancara di rumah konselor. SDS datang kerumah konselor didampingi oleh peneliti, agar dapat mengamati secara langsung.

Tabel 2.1
Verbatim dengan Konseli

	Dialog
Konselor	Mari duduk disini
Konseli	Baik bu
Konselor	Bagaimana Kabarnya, Terimakasih telah datang ke rumah
Konseli	Alhamdulillah baik bu, iya bu sama-sama. Ada keperluan apa ya bu?
Konselor	Jadi begini, kamu pernah bercerita kalau sulit menolak orang lain sehingga sering mengutamakan orang lain. Kalau boleh tau penyebabnya apa mbak?
Konseli	Penyebab saya sulit menolak dikarenakan dulunya pada usia 7 tahun waktu sd dididik orangtua harus menjadi baik dengan cara menerima apapun ketika dimintakan tolong pada orang lain, saya waktu

	sd hingga sma dimintakan tolong pada orang itu senang dan tiba-tiba di perkuliahan ini merasa tertekan karena banyak tuntutan untuk mengikuti kegiatan php2d, gc3, dan lomba-lomba diadakan setiap bulan. Saya tidak hanya kuliah melainkan bekerja, itu merupakan pilihan saya untuk membantu membiayai kuliah
Konselor	Kalau boleh tau, kerja dimana ya mbak?
Konseli	Dulunya kerja di transmart, sekarang kerja di bata sidoarjo
Konselor	Lalu apa harapan mbak?
Konseli	Saya harap dapat menolak orang lain dengan baik tanpa menyakiti dikarenakan tidak ingin terlibat dengan banyak tuntutan sehingga menunda-nunda sholat dan mengaji. Saya ingin fokus kuliah dan bekerja yang tidak menjadi beban pikiran dan perasaan bu
Konselor	Apakah mbak setiap hari tidak melaksanakan sholat dan mengaji?

Konseli	Nah itu kadang-kadang bu, kalau saya sangat-sangat lelah sering menunda nunda hingga lupa waktunya
Konselor	Lalu apa harapan kedua mbak?
Konseli	Berusaha untuk memprioritaskan diri terlebih dahulu seperti sholat dan mengaji tidak terbiasa menunda lagi, tidak memperdulikan penilaian orang lain karena saya sekarang merasa tertekan yang merasa kurang nyaman
Konselor	Apa benar kamu masih fokus terhadap penilaian orang lain?
Konseli	Iya bu, saya cemas penilaian orang lain terhadap saya dan takut diberikan cap buruk oleh lingkungan sekitar
Konselor	Apakah pernah orang lain memberi cap buruk kepada kamu?
Konseli	Tidak pernah, maka dari itu saya menerima orang sekitar agar tidak diberi cap negative
Konselor	Berarti mbak ini sudah memikirkan perasaan orang lain?
Konseli	Iya benar bu

Konselor	Mengikuti banyak kegiatan di kampus itu bukan keinginan sendiri ya? Tapi selalu disuruh dosen
Konseli	Iya bu, dosennya ingin mempunyai mahasiswa tidak hanya fokus kuliah saja, melainkan juga harus terlibat dengan organisasi sebanyak-banyak nya
Konselor	Lalu, apakah teman kuliah juga disuruh mengikuti banyak kegiatan di kampus?
Konseli	Dulunya disuruh mengikuti banyak kegiatan seperti saya, tetapi teman saya sering menolak atau keberatan karena kebanyakan mahasiswa di prodi bidan itu kuliah dan bekerja. Nah sedangkan saya ini sangat sulit untuk menolak yang selalu bilang “iya”
Konselor	Bagaimana cara temannya bisa menolak?
Konseli	Caranya langsung bilang kalau mereka kuliah dan bekerja
Konselor	Bagaimana tanggapan dari dosennya?
Konseli	Dosen saya biasanya memberikan tanggapan

	pada teman saya yang tidak ingin terlibat banyak kegiatan itu merasa kecewa, sedih. kadang-kadang penolakan teman saya didiamkan dan tidak diajak mengobrol
Konselor	Apakah temannya tetapi menolak dengan keputusannya?
Konseli	Iya bu, teman saya kalau menolak ya menolak. Karena dosennya itu selalu menuntut harus mengikuti banyak kegiatan. Beda dengan saya yang ingin menolak tapi masih memikirkan ketakutan terhadap tanggapan mengecewakan orang lain. Saya juga merasa malu untuk berkomunikasi terkait yang saya rasakan
Konselor	Kenapa kok bisa terjadinya menuntut?
Konseli	Karena tiap tahun mengadakan akreditasi, seperti keaktifan mahasiswa turut memasuki penilaian. Maka saya selalu dituntut untuk mengikuti agar kampus menjadi baik.
Konselor	Baik, terima kasih atas

	informasinya. Assalamu'alaikum
Konseli	Sama-sama bu, Wa'alaikumsalam

- b) Data bersumber dari kakak konseli Konselor untuk mendapatkan data informasi dari kakak konseli yang dilakukan wawancara melalui via WhatsApp dikarenakan konselor memiliki waktu sedikit. Peneliti datang dirumah konselor untuk mendengarkan wawancara konselor dengan kakak konseli untuk mendapat data informasi terkait pada permasalahan SDS.

Tabel 2.2
Verbatim dengan kakak konseli

Dialog	
Konselor	Assalamu'alaikum, apa benar ini nomer whatsapp kakak nya SDS (inisial)
Kakak Konseli	Iya benar, ada perlu apay a?
Konselor	Apa boleh saya ingin mendapat informasi terkait SDS
Kakak Konseli	Iya boleh, kira-kira apa ya?
Konselor	Jadi begini, apa benar SDS dididik oleh orangtua nya harus menerima apapun untuk dimintakan tolong yang lebih tua dari dia?
Kakak	Iya benar, orangtua kami

Konseli	itu mendidik anak-anaknya seperti itu
Konselor	SDS ini anaknya terbuka atau tertutup kalau sama keluarga nya?
Kakak Konseli	Dengan orangtua nya agak tertutup tapi kalau dengan kakaknya terbuka
Konselor	Apa saja aktivitas dilakukan SDS?
Kakak konseli	SDS beraktivitas di kuliah dan bekerja. Lalu dia pernah bercerita kalau selalu diminta kan tolong pada dosennya untuk mengikuti banyak kegiatan dari semester awal hingga saat ini
Konselor	Pada waktu bercerita, bagaimana perasaan SDS ya kak?
Kakak konseli	SDS sering merasakan perasaannya berkeluh kesah , dia pernah saya kasih saran kalau kita harus ada batasannya jangan berlebihan dikalau merasakan sedih atau kurang nyaman itu bilang, jangan dipendam
Konselor	Lalu, bagaimana tanggapan SDS ya kak?
Kakak	SDS selalu menanggapi

konseli	kalau dia malu pada orang yang lebih tua, dan dia harus dikerjakan
Konselor	SDS ini sudah lama untuk menyimpan perasaannya demi menyenangkan orang lain termasuk di perkuliahan ya kak?
Kakak konseli	Iya sekira-kiranya begitu. SDS ini sering begadang tengah malam
Konselor	Alasan SDS untuk begadang apa ya kak? Mengerjakan tugas atau bagaimana?
Kakak konseli	SDS nyampai dirumah perkiraan jam 8-9 malam. Terus dia mengerjakan terkait perkuliahannya tadi.
Konselor	Baik terimakasih atas informasinya kak. Assalamu'alaikum

c) Data bersumber Teman Kuliah Konseli

Konselor untuk mendapatkan data informasi dari teman kuliah konseli yang akan dilakukan wawancara melalui via WhatsApp dikarenakan konselor memiliki waktu sedikit. Peneliti datang dirumah konselor untuk mendengarkan wawancara konselor dengan teman kuliah konseli untuk mendapat data informasi terkait pada permasalahan SDS.

Tabel 2.3
Verbatim dengan teman kuliah konseli

	Dialog
Konselor	Assalamu'alaikum, apa benar ini nomer whatsapp teman SDS?
Teman kuliah konseli	Wa'alaikumsalam, iya betul
Konselor	Saya ingin mencari informasi terkait SDS
Teman Kuliah Konseli	Kalau boleh tau informasi tentang apa ya?
Konselor	Apa benar SDS ini selalu dituntut oleh dosen untuk mengikuti banyak kegiatan seperti php2d, gc3, mengikuti lomba, dan publish jurnal?
Teman Kuliah Konseli	Iya, SDS ini anaknya malu untuk menolak sehingga dosen menuntut dia untuk mengikuti banyak kegiatan. Dan SDS nampak sering tertekan
Konselor	Apakah SDS ini selain kuliah melainkan juga bekerja?
Teman Kuliah Konseli	Dulunya bekerja di Transmart Rungkut dan sekarang di Bata Sidoarjo
Konselor	Sejak kapan SDS ini terlihat perasaannya tertekan?

Teman kuliah konseli	SDS terlihat perasaan tertekan dari semester 4 hingga semester 6 saat ini
Konselor	Baik terimakasih atas informasinya. Maaf apabila mengganggu waktunya sebentar. Assalamu'alaikum
Teman kuliah konseli	Wa'alaikumsalam

- d) Data bersumber dari Sahabat Konseli
 Konselor untuk mendapatkan data informasi dari sahabat konseli yang dilakukan wawancara melalui via WhatsApp dikarenakan konselor memiliki waktu sedikit. Peneliti datang dirumah konselor untuk mendengarkan wawancara konselor dengan sahabat konseli untuk mendapat data informasi terkait pada permasalahan SDS.

Tabel 2.4

Verbatim dengan Sahabat Konseli

Dialog	
Konselor	Assalamu'alaikum, apa ini benar nomer whatsapp sahabat nya SDS?
Sahabat Konseli	Iya benar, ini siapa ya?
Konselor	Perkenalkan saya konselornya SDS yang akan mencari informasi terkait SDS
Sahabat Konseli	Baik, informasi tentang apa ya?

Konselor	Apa benar SDS ini sulit untuk menolak orang yang lebih tua ataupun teman dekat nya?
Sahabat Konseli	Betul sekali, SDS ini anaknya malu-malu untuk mengutarakan penolakan ajakan yang lebih tua. Begitu
Konselor	Lalu, apa benar pada usia 7 tahun SDS ini disuruh orangtua nya harus menerima apapun permintaan tolong pada orang sekitar?
Sahabat konseli	Kalau soal itu saya kurang paham karena SDS selalu memikirkan pada anggapan buruk. Apabila tidak menerima orang lain, SDS juga sering meminta maaf
Konselor	Berarti SDS ini termasuk tipe tidak enakan ya?
Sahabat konseli	Iya, SDS tipe nya seperti itu
Konselor	SDS ini selain kuliah juga bekerja ya?
Sahabat konseli	Iya, setau saya bahwa SDS pernah bilang dulu kerja di Transmart daerah rungkut dan sekarang kerja di toko bata daerah sidoarjo
Konselor	Biasanya SDS pulang jam berapa ya?
Sahabat konseli	Kalau pulang biasanya jam 8 malam an

Konselor	Baik, terimakasih atas informasinya
----------	-------------------------------------

Dapat ditarik kesimpulan dari sesi wawancara di atas yang menjadikan permasalahan konseli yaitu konseli dari usia tujuh tahun didik oleh kedua orang tua yang selalu menerima apapun dari orang lain hingga menjadi mahasiswi, konseli selalu mengutamakan keperluan orang lain daripada diri sendiri untuk menyenangkan orang lain. Konseli sering merasa tertekan atau tidak nyaman karena bukan keinginannya sendiri untuk mengikuti kegiatan di kampus melainkan diperintahkan mengikuti kegiatan kampus dan mengikuti lomba kompetisi yang berdampak sering tidak melaksanakan sholat dan mengaji tersebut.

- a) Diagnosa Pada tahap berikutnya yaitu diagnosis, tahap ini bertujuan untuk menetapkan masalah yang dialami konseli mendapatkan terkait informarsi melalui wawancara dan observasi. Permasalahan yang dialami SDS memiliki perilaku *people pleasing* yakni.

Tabel 1.6
Perilaku People Pleasing

No.	Pernyataan	Ya	Tidak
1.	Sulit untuk menolak atau bilang “tidak”	V	
2.	Lebih mengutamakan urusan orang lain daripada dirinya	V	

	sendiri		
3.	Lebih mengutamakan kebahagiaan orang lain daripada diri sendiri	V	
4.	Sering tidak melaksanakan sholat Fardhu dan Mengaji	v	

Perilaku people pleasing yakni

(1) Sulit menolak atau bilang “tidak”

Konselor melakukan wawancara dengan SDS bahwasannya perilaku people pleasing dialami SDS ini sulit untuk menolak atau bilang “tidak” disebabkan karena didikan orangtua dari usia 7 tahunan pada waktu sd. Memang didikan orangtua terhadap anak merupakan hal yang baik untuk kedepan anaknya. Akan tetapi orangtua tidak memberikan arahan SDS untuk batasan agar mengetahui prioritas diri sendiri dengan orang lain.

(2) Lebih mengutamakan urusan orang lain daripada dirinya sendiri

Konselor telah wawancara dengan SDS yakni selalu mengutamakan urusan orang lain daripada dirinya sendiri, SDS malu mengungkapkan pikiran dan perasaan, SDS selalu memikirkan perasaan orang lain yang takut untuk mengecewakan.

Sehingga SDS mengerjakan tugas perkuliahan dilaksanakan di tengah malam,

apabila urusan orang lain belum tuntas, maka SDS juga dapat mengabaikan tugas perkuliahan atau kewajibannya tersebut.

- (3) Lebih mengutamakan kebahagiaan orang lain daripada dirinya sendiri

Berdasarkan hasil wawancara Konselor dengan SDS bahwa ia mengutamakan kebahagiaan orang lain agar dia selalu disukai pada orang lain. Namun perilaku *people pleasing* SDS akan berdampak terhadap tumbuh perkembangannya yang merasakan tertekan dan membahagiakan orang lain tanpa melibatkan Allah SWT didalam hati.

- (4) Sering tidak melaksanakan Sholat Fardhu dan Mengaji

Berdasarkan hasil wawancara bahwa SDS selalu mengutamakan mengerjakan tugas kompetisi perlombaan dari dosennya hingga tengah malam. Konseli tidak menginginkan untuk mengecewakan dosennya, maka konseli melakukan dengan cara menunda sholat fardhu dan tidak mengaji disela waktunya.

b) Prognosa

Tahap selanjutnya yakni tahap prognosa. Pada tahap prognosa adalah sebuah tahapan yang akan memberikan bantuan pada proses konseling sesuai permasalahan konseli yaitu perilaku *people pleasing* pada mahasiswi yang berdasarkan hasil diagnosa dengan bertujuan agar dapat menyelesaikan permasalahan dialami konseli tersebut.

Untuk mengurangi perilaku people pleasing pada SDS akan ditetapkan dalam pemberian Teknik assertive training yang berlandaskan Bimbingan Konseling Islam. beberapa penyebab dikarenakan terdiri faktor adalah SDS memikirkan perasaan orang lain apabila menolak atau ditolak, selalu merasa bersalah dan selalu meminta maaf hingga kurang memiliki ketegasan terhadap pemilihan kewajiban atau prioritas dirinya, selalu menyenangkan orang lain daripada dirinya sendiri dengan begitu dapat tertangani dengan Teknik Assertive Training atau Latihan asertif yang bertujuan agar SDS mempertegas untuk memberi batasan dengan orang lain sehingga dapat mengutamakan nyaman maupun kewajiban beribadah terlebih dahulu dengan cara komunikasi untuk menolak dengan baik pada orang lain.

Terdapat tahapan pada Teknik Assertive Training yang diantaranya yaitu rasional strategi, identifikasi terkait persoalan, membedakan perilaku asertif atau bukan, melakukan bermain peran dan pemberian perilaku baik, mempraktikkan Latihan asertif training, mengulang Kembali, dan yang terakhir pemberian tugas dan tindak lanjut yang bertujuan memberikan perilaku yang sesuai target dilakukan kehidupan sehari-hari di lingkungan sekitarnya SDS tersebut.

c) Treatment

Konselor memberikan bantuan terhadap konseli yang memiliki permasalahan perilaku

People Pleasing dengan Teknik *Assertive Training* yang akan membantu mengurangi perilaku *people pleasing* dengan keyakinan konseli agar dapat berdamai dirinya berani mengucapkan “tidak” untuk mengutamakan dirinya terlebih dahulu dan memberi batasan pada orang lain.

Terdapat adanya sebuah Langkah-langkah untuk pemberian proses konseling sebagai berikut :

- (1) Pertemuan I Konselor memberikan treatment pada tanggal 22 Januari 2023 bahwa Konselor memberikan tahapan Rasional Strategis dan Identifikasi Terkait Persoalan

Konseli memiliki perilaku *people pleasing* dengan lingkungan sekitar yang selalu bertanggung jawab atas menyenangkan orang lain sehingga konseli kurang memiliki penegasan pada keyakinan perasaannya yang dirasakan dan dipikirkan. Konselor akan memberikan penjelasan terkait konsep diri terhadap kepentingan mengutamakan kewajiban beribadah shalat fardhu dan mengaji diri terlebih dahulu. Konseli fokus kepentingannya tanggung jawab melakukan beribadah shalat fardhu dan mengaji di awal waktu. Apa pun yang dirasakan dan dipikirkan kurang nyaman hingga tertekan karena selalu membahagiakan orang lain, konselor akan menjelaskan bahwa “pada saat

kamu dimintakan tolong orang lain, maka berilah bantuan dengan semampunya untuk niatkan mencari Ridho Allah SWT semata dan berilah batasan, apabila pertolongan membuat diri tertekan hingga dampak jarang melaksanakan sholat fardhu dan tidak mengaji dilakukan individu harus berani membatasi atau mengucapkan tidak dengan komunikasi yang baik”. Maka Konselor memberikan Ayat Al-Qur’an dalam QS. Al-Ahzab Ayat 70-71 yang berfirman :

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَقُولُوا قَوْلًا سَدِيدًا. يُصْلِحْكُمْ
أَعْمَالَكُمْ وَيَغْفِرْ لَكُمْ ذُنُوبَكُمْ وَمَنْ يُطِيعِ اللَّهَ وَرَسُولَهُ فَقَدْ
فَازَ فَوْزًا عَظِيمًا

Artinya : *“Hai orang-orang yang beriman, bertakwalah kamu kepada Allah dan katakanlah perkataan yang benar. Niscaya Allah memperbaiki amalan-amalan dan mengampuni dosa-dosamu. Barangsiapa mentaati Allah SWT dan Rasul, maka sesungguhnya ia telah mendapat kemenangan yang besar”*.

(2) Pertemuan II memberikan treatment pada tanggal 29 Januari 2023 bahwa konseli membedakan perilaku asertif atau bukan

Konselor menjelaskan terkait perilaku asertif atau bukan bertujuan untuk konseli memiliki perilaku yang asertif menyampaikan perasaan dan pikiran tanpa melukai hati orang lain. Dengan

konseli berperilaku asertif akan mudah dipahami oleh orang lain.

Konseli harus berkarakter perilaku asertif dengan kemampuan memiliki berkomunikasi dengan cara yang baik dan sopan. Perilaku asertif ini dapat menyuarakan apapun terkait pikiran maupun perasaan dengan adanya perilaku asertif bahwa konseli akan bersikap tegas untuk mendahulukan prioritas dengan kebutuhannya yang mengutamakan Sholat Fardhu dan Mengaji sehingga hatinya merasa nyaman tanpa adanya tekanan.

- (3) Pertemuan III memberikan treatment pada tanggal 5 Februari 2023 yakni melakukan bermain peran dan pemberian perilaku baik

Pada tahap ini Konselor melakukan peran sebagai Dosen yang selalu menyuruh mengikuti banyak kegiatan dan lomba kompetisi terkait peningkatan Akreditasi kampus. Dalam bermain peran terdapat sinopsis dan penokohan. Sinopsis yakni “terdapat mahasiswi yang menerima apapun dari orang lain karena memiliki rasa takut mengecewakan. Mahasiswi disuruh mengikuti banyak aktivitas dalam kampus termasuk kompetisi karena untuk Akreditasi Program Studi Bidan, dengan mengikuti banyak hal yang berdampak sering tidak melaksanakan sholat fardhu dan mengaji

sehingga kurang mengharapkan ridho Allah SWT dalam menolong orang lain. Mahasiswi akan berperilaku tegas untuk mendahulukan kewajibannya dengan shalat fardhu dan mengaji diawal waktu, berani berkata “tidak” apabila menolong orang lain yang berdampak melaksanakan Shalat Fardhu dan Mengaji pada kehidupan.

Berikut terdapat bentuk bermain peran diantaranya sebagai berikut :

Tabel 1.7
Dialog Bermain Peran (*Role Play*)

Dosen (Konselor)	Program studi Strata Satu Kebidanan ini kan jurusan baru maka sangat dibutuhkan menaikkan akreditasi dengan mengikuti ekstrakurikuler dan perlombaan kompetisi. Mahasiswi harus mengikuti. Siapa yang mengikuti?
Mahasiswi (Konseli)	Baik pak, saya menanyakan siapa saja yang mengikutinya
Dosen (Konselor)	Pokoknya harus ada yang mengikuti
Mahasiswi (Konseli)	Baik pak
Dosen (Konselor)	Segera, saya tunggu secepatnya

Mahasiswi (Konseli)	Teman-teman tidak ada mengikutinya karena mayoritas selain kuliah juga bekerja, pak
Dosen (Konselor)	Lalu Bagaimana? Kamu harus ikut
Mahasiswi (Konseli)	Terimakasih pak telah mengajak saya untuk mengikuti banyak kegiatan dan lomba kompetisi. Tapi mohon maaf pak, saya tidak bisa mengikuti banyak kegiatan dikarenakan kuliah dan bekerja. Ketika saya mengikuti sebagian lomba kompetisi, saya berusaha maksimal untuk berpartisipasi dan menjalankan semampunya. Bagaimana pun hasil yang diperoleh, saya serahkan semua kepada Allah SWT
Konselor (Dosen)	Iya saya memahami semua keadaan. Semoga diberikan hasil terbaik untuk diberikan kepada

	kampus
Konseli (Mahasiswi)	Baik, terimakasih banyak pak atas perhatiannya

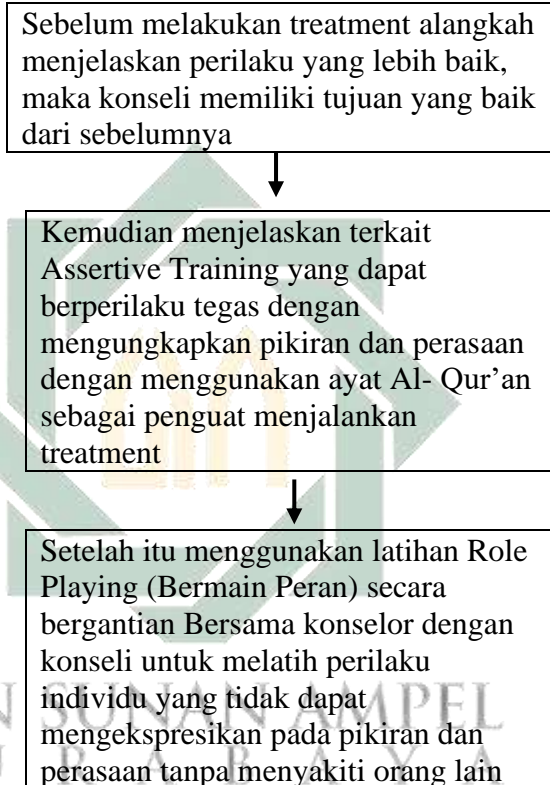
- (4) Pertemuan IV akan memberikan treatment pada tanggal 12 Februari 2023 bahwa konseli mempraktikkan Latihan asertif, mengulang Kembali, dan pemberian tugas

Pada tahap Konseli mempraktikkan latihan asertif, maka Konselor akan memerintah Konseli untuk melakukan praktik terkait bermain peran sebagai bentuk Latihan Asertif dilakukannya secara berulang kembali. Konseli dapat berperilaku tegas dengan pilihannya dan memikirkan prioritas untuk diri sendiri sehingga dapat mengurangi perilaku menyenangkan orang lain. Konseli berkomunikasi pada dosen terkait perasaan serta pikirannya dengan sopan tanpa mengecewakan.

Konselor memberikan tugas pada Konseli mengenai berperilaku asertif dengan tegas terhadap orang lain tanpa menyakiti perasaan orang lain tersebut. Konselor memberikan jangka waktu satu minggu untuk mengetahui terkait terjadi pengurangan perilaku *people pleasing* dengan Latihan asertif.

Tabel 3.1

**Peta Konsep Pelaksanaan Teknik
*Assertive Training***



d) Evaluasi

Pada tahap Evaluasi ini memberikan penguatan proses Bimbingan Konseling Islam dengan Teknik *Assertive Training* dilakukan pemberian pengetahuan rasional terkait konseli memiliki konsep diri secara matang bahwa membantu orang lain itu baik, apabila

mengharapkan penilaian dari orang lain maka perilaku tersebut kurang baik karena tidak melibatkan Allah SWT dalam urusannya. Setelah melakukan *Role play* (bermain peran) dilakukan dua peran yakni Konselor sebagai dosen sedangkan Konseli sebagai Mahasiswi yang selalu dituntut mengikuti banyak hal kegiatan termasuk lomba kompetisi sehingga berdampak sering tidak melaksanakan sholat dan mengaji. Dengan selesainya melaksanakan proses Konseling dengan Teknik *Assertive Training* diharapkan Konseli dapat menolak atau berkata “tidak” untuk mengutamakan kepentingan kuliah dan bekerja yang akan menjalankan perintah Sholat maupun mengaji terlebih dahulu.

2. Deskripsi Hasil Proses Bimbingan Konseling Islam Dengan Teknik *Assertive Training* Untuk Mengurangi Perilaku *People Pleasing* Pada Mahasiswi Di Kelurahan Rungkut Kidul Kecamatan Rungkut Kota Surabaya

Peneliti mendeskripsikan hasil proses Bimbingan Konseling Islam dengan Teknik *Assertive Training* Untuk Mengurangi Perilaku *People Pleasing* Pada Mahasiswi di Kelurahan Rungkut Kidul Kecamatan Rungkut Kota Surabaya bahwa Konseli mulai merasakan adanya perubahan dari perilaku yang lebih baik dari sebelumnya, Konseli mulai berani untuk mengungkapkan perasaan dan berani menolak dengan berkata “tidak” untuk melakukan batasan yang menjadikan konseli melupakan kewajiban shalat fardhu dan mengaji. Hasil dari proses adanya Bimbingan Konseling Islam dengan Teknik *Assertive Training*

memiliki dua hasil yakni hasil sebelum melakukan proses konseling dan hasil sesudah proses Konseling.

Tabel 1.8
Hasil Sebelum Proses Konseling

Hasil Sebelum Proses Konseling	
1.	Konseli sulit menolak atau bilang “tidak” pada orang lain
2.	Konseli lebih mengutamakan urusan orang lain daripada diri sendiri
3.	Konseli lebih mengutamakan kebahagiaan orang lain daripada diri sendiri
4.	Konseli sering tidak melaksanakan Shalat Fardhu dan Mengaji

Tabel 1.9
Hasil sesudah proses Konseling

Hasil Sesudah Proses Konseling	
1.	Konseli berani menolak atau berkata “tidak” pada orang lain tanpa menyakiti
2.	Konseli lebih mengutamakan urusannya daripada orang lain
3.	Konseli lebih mengutamakan menyenangkan dirinya daripada orang lain
4.	Konseli melaksanakan Shalat Fardhu dan Mengaji tepat waktu

C. Pembahasan Hasil Penelitian

1. Analisis Data Perspektif Teori Bimbingan Konseling Islam Dengan Teknik Assertive Training Untuk Mengurangi Perilaku People Pleasing Pada Mahasiswi

Di Kelurahan Rungkut Kidul Kecamatan Rungkut Kota Surabaya

Peneliti dalam melakukan proses penelitian terkait Bimbingan Konseling Islam Dengan Teknik *Assertive Training* Untuk mengurangi perilaku *People Pleasing* Pada Mahasiswi. Dalam hal tersebut dapat dilakukan dengan identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, dan evaluasi atau *follow up* yang dilakukan dengan analisis deskriptif akan dapat memecahkan permasalahan yang dijadikan peneliti pada obyek penelitian dengan kenyataan atau fakta.

Konselor melakukan pendekatan dengan konseli, teman kuliah konseli, sahabat konseli, dan kakak konseli dengan tujuan agar mendapatkan data informasi terkait adanya permasalahan konseli. Dengan adanya pendekatan, maka dapat tercipta sebuah komunikasi secara terbuka dengan permasalahan dihadapi. Konselor akan memberikan treatment Bimbingan Konseling Islam Dengan Teknik *Assertive Training* yang dilakukan setelah melakukan identifikasi masalah.

Konselor akan menanyakan terkait dengan kabar konseli untuk membangun hubungan baik sebelum dilakukannya proses konseling. Konselor melakukan pengamatan adanya gejala-gejala yang terjadi pada konseli. Konselor akan menentukan Langkah-langkah dalam proses Konseling yang dilakukan dengan adanya perbandingan antara Data Teori dengan Lapangan.

Tabel 1. 10
Analisis Data Perspektif Teori

No.	Data Teori	Data Lapangan
1.	Identifikasi Masalah	Terdapat data yang

	<p>yaitu sebuah pengumpulan data dengan cara mendetail pada berbagai informan secara langsung.</p>	<p>telah dikumpulkan pada Konselor di sebuah lapangan dengan konseli, sahabat konseli, teman kuliah konseli, dan Kakak konseli. Konselor melihat konseli merupakan anak yang selalu menyimpan perasaannya sendiri dan selalu membahagiakan orang lain, sulit untuk menyampaikan perasaannya pada orang lain dengan cara tidak menyakiti. Berdasarkan mencari sumber informasi terkait konseli yang sulit menolak dikarenakan didikan orang tua di masa kecil.</p>
2.	<p>Diagnosis merupakan sebuah penetapan terkait permasalahan terjadi pada seorang konseli</p>	<p>Berdasarkan hasil identifikasi masalah diatas bahwa konseli memiliki perilaku <i>people pleasing</i> yang mengutamakan kepentingan orang</p>

		<p>lain daripada dirinya sendiri. Adanya perilaku <i>people pleasing</i> disebabkan karena konseli di didik dengan kedua orangtuanya yang selalu menerima apapun dari orang lain dan lebih mengutamakan urusan orang lain daripada dirinya sendiri, lebih mengutamakan kebahagiaan orang lain daripada dirinya sendiri, sering tidak melaksanakan Shalat Fardhu dan Mengaji</p>
3.	<p>Prognosis merupakan suatu penetapan untuk memberikan jenis terhadap bantuan atau treatment pada konseli.</p>	<p>Dengan adanya hasil diagnosis dapat memberikan penetapan jenis treatment yang akan diberikan yakni Bimbingan Konseling Islam dengan Teknik Assertive Training yang bertujuan agar Konseli dapat memberi penegasan</p>

		<p>pada pilihan terkait perasaan dan pikirannya dengan melakukan komunikasi dengan baik tanpa menyakiti perasaan orang lain. orang lain akan memahami kondisi konseli, dan konseli akan memberi batasan pada orang lain agar mengutamakan kepentingan diri sendiri dahulu dengan perasaan maupun pikiran menjadi tenang.</p>
4.	<p>Treatment merupakan suatu pemberian bantuan yang akan diberikan oleh konselor pada konseli yakni Bimbingan Konseling Islam dengan Teknik Assertive Training</p>	<p>Adanya pemberian proses Bimbingan Konseling Islam dengan Teknik <i>Assertive Training</i> yakni dilakukannya beberapa kali pertemuan Konselor dengan Konseli pada pertemuan pertama melakukan tahap Rasional Strategis dan Identifikasi terkait Persoalan</p>

	 <p data-bbox="300 1013 918 1125">UIN SUNAN AMPEL SURABAYA</p>	<p data-bbox="673 161 949 1370"> bahwa konselor akan memberikan penjelasan terkait konsep diri terhadap kepentingan mengutamakan diri sendiri terlebih dahulu. Konseli fokus kepentingannya tanggung jawab mengutamakan shalat fardhu dan mengaji. Apa pun yang dirasakan dan dipikirkan kurang nyaman hingga tertekan karena selalu membahagiakan orang lain, konselor akan menjelaskan bahwa “pada saat kamu dimintakan tolong orang lain, maka berilah bantuan dengan semampunya untuk niatkan mencari Ridho Allah SWT semata dan berilah batasan, apabila pertolongan </p>
--	---	--

	 <p data-bbox="296 1013 924 1125">UIN SUNAN AMPEL SURABAYA</p>	<p data-bbox="672 159 952 558">membuat diri tertekan hingga dampak jarang melaksanakan sholat fadhu dan tidak mengaji dilakukan individu harus berani membatasi atau mengucapkan tidak dengan komunikasi yang baik”.</p> <p data-bbox="672 566 952 965">Pertemuan kedua yakni melakukan konselor menjelaskan Konseli harus berkarakter perilaku asertif dengan kemampuan memiliki berkomunikasi dengan cara yang baik dan sopan.</p> <p data-bbox="672 973 952 1372">Perilaku asertif ini dapat menyuarakan apapun terkait pikiran maupun perasaan tanpa kasar orang sekitar, dengan adanya perilaku asertif bahwa konseli akan bersikap tegas oleh prioritas kebutuhannya yang</p>
--	---	---

	 <p data-bbox="300 1013 918 1125">UIN SUNAN S U R A B</p>	<p data-bbox="675 161 953 1370">menjadikan nyaman tanpa merasakan tertekan dengan pilihan. Pertemuan ketiga dilakukan seorang konselor dan konseli melaksanakan sebuah permainan peran (role playing) bahwa bermain peran terdapat sinopsis dan penokohan. Sinopsis yakni “terdapat mahasiswi yang menerima apapun dari orang lain karena memiliki rasa takut mengecewakan. Mahasiswi disuruh mengikuti banyak aktivitas dalam kampus termasuk kompetisi karena untuk Akreditasi Program Studi Bidan, dengan mengikuti banyak hal yang berdampak sering tidak melaksanakan sholat dan mengaji</p>
--	--	---

	 <p data-bbox="300 1013 918 1125">UIN SUNAN SURABAYA</p>	<p data-bbox="673 161 949 1370"> sehingga kurang mengharapkan ridho Allah SWT dalam menolong orang lain. Mahasiswi akan berperilaku tegas untuk membatasi menyenangkan semua orang, berani berkata “tidak” apabila menolong orang lain tidak melibatkan Allah SWT dalam tujuannya serta berdampak sering tidak melaksanakan sholat dan mengaji sehingga dapat melaksanakan kuliah, bekerja, dan beribadah dengan fokus untuk mengharapkan Allah SWT sebagai tujuan. Pada pertemuan keempat bahwa Konseli akan mempraktikkan Latihan asertif, mengulang Kembali, dan pemberian tugas dengan tahap ini </p>
--	---	---

		<p>Konselor melakukan Latihan Asertif dilakukannya secara berulang kembali. Konseli dapat berperilaku tegas dengan pilihannya dan memikirkan prioritas untuk diri sendiri sehingga dapat mengurangi perilaku menyenangkan orang lain. Konselor memberikan jangka waktu satu minggu untuk mengetahui terkait terjadi pengurangan perilaku people pleasing dengan Latihan asertif.</p>
5.	Evaluasi atau follow up	<p>Setelah dilakukan Proses Konseling bahwa konselor menanyakan perkembangan terkait perubahan perilaku Konseli yang lebih baik dengan melatih penegasan terhadap penolakan orang lain</p>

		<p>yang menjadikan konseli sering tidak melaksanakan shalat fardhu dan mengaji. Konseli berhasil untuk mengambil keputusan secara rasional tanpa mengutamakan maupun mempertanggung jawabkan dengan cara menyenangkan semua orang sekitarnya, konseli mulai mengutamakan shalat fardhu dan mengaji tepat waktu.</p>
--	--	---

Dalam melakukan analisis data untuk mengetahui hasil akhir dari treatment yang dilakukan, konselor menyajikan data yang diperoleh dari pengamatan dan wawancara dengan konseli yang selalu menerima apapun dari orang lain atau perilaku *People Pleasing* tersebut. berdasarkan hasil pengamatan dan hasil dari informan, menyebutkan bahwa telah ada perubahan pada diri konseli. Perubahan yang lebih baik dari sebelumnya dibuktikan dengan memberanikan diri untuk bersikap tegas dengan cara mengutamakan Shalat Fardhu dan Mengaji diawal waktu.

2. Analisis Data Perspektif Islam Dalam Bimbingan Konseling Islam Dengan Teknik Assertive Training Untuk Mengurangi Perilaku People Pleasing Pada

Mahasiswi Di Kelurahan Rungkut Kidul Kecamatan Rungkut Kota Surabaya

Peneliti telah memaparkan terkait hasil proses Bimbingan Konseling Islam dengan Teknik *Assertive Training* yang berdasarkan perspektif Islam bahwa Allah SWT telah menjelaskan dalam sebuah Ayat Al-Qur'an maupun Hadits sebagaimana firman Allah SWT sebagai berikut :

وَبَنِعْ فِيمَا آتَاكَ اللَّهُ الدَّارَ الْآخِرَةَ وَلَا تَنْسَ نَصِيبَكَ مِنَ الدُّنْيَا وَأَحْسِنْ كَمَا أَحْسَنَ اللَّهُ إِلَيْكَ وَلَا تَبْغِ الْفُسَادَ فِي الْأَرْضِ ۗ إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْمُفْسِدِينَ

Artinya : “ *Dan carilah pada apa yang telah dianugerahkan Allah kepadamu (pahala) negeri akhirat, tetapi janganlah kamu lupakan bagianmu di Dunia. Berbuat baiklah (kepada orang lain) sebagaimana Allah SWT telah berbuat baik kepadamu dan janganlah kamu berbuat kerusakan di bumi. Sesungguhnya Allah SWT tidak menyukai orang-orang yang berbuat kerusakan*”. (QS. Al-Qasas : 77)

Terdapat juga sebuah hadits yakni sebagai berikut :

لَيْسَ بِخَيْرِكُمْ مَنْ تَرَكَ دُنْيَاهُ لِآخِرَتِهِ وَلَا آخِرَتَهُ لِدُنْيَاهُ حَتَّىٰ يُصِيبُ مِنْهُمَا جَمِيعًا فَإِنَّ الدُّنْيَا بَلَاغٌ إِلَى الْأَخِرَةِ وَلَا تَكُونُوا كَلَّ عَلَى النَّاسِ (رواه ابن عساکر عن انس)

Artinya : *Bukankah orang yang paling baik diantara kamu orang yang meninggalkan kepentingan dunia untuk mengejar akhirat atau meninggalkan akhirat untuk mengejar dunia sehingga dapat memadukan*

keduanya. Sesungguhnya kehidupan dunia mengantarkan kamu menuju kehidupan akhirat. Janganlah kamu menjadi beban (Hadits Riwayat Ibnu Asakir dan Anas).



BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang dilakukan, maka peneliti dapat mengambil kesimpulan sebagai berikut

1. Proses Bimbingan Konseling Islam dengan Teknik *Assertive Training* untuk mengurangi perilaku *people pleasing* pada mahasiswi di Kelurahan Rungkut Kecamatan Rungkut Kota Surabaya dilakukan dengan lima tahap proses konseling yaitu identifikasi masalah, diagnonis, prognosis, treatment, dan follow up serta evaluasi. Konselor memberikan treatment Bimbingan Konseling Islam dengan Teknik *Assertive Training* memiliki Langkah-langkah diantaranya pertemuan pertama, konselor melakukan Rasional Strategis dan Identifikasi terkait persoalan pada konseli bahwa konselor memberikan penjelasan terkait konsep diri terhadap kepentingan mengutamakan diri sendiri agar fokus dan konseli memberi batasan menyenangkan orang lain. Pertemuan kedua dilakukan konselor pada konseli membedakan perilaku asertif bertujuan untuk konseli dapat menyampaikan perasaan dan pikiran tanpa melukai hati orang lain. Pertemuan ketiga yakni melakukan bermain peran dan pemberian perilaku baik. Pertemuan keempat bahwa konseli mempraktikkan latihan asertif, mengulang Kembali, dan pemberian tugas.
2. Hasil proses Bimbingan Konseling Islam dengan Teknik *Assertive Training* untuk mengurangi perilaku *people pleasing* pada mahasiswi di Kelurahan Rungkut

Kidul Kecamatan Rungkut Kota Surabaya dapat dikatakan berhasil. Karena terdapat perubahan dari sebelum dan sesudah pelaksanaan konseling, Konseli yang awalnya sulit menolak atau bilang “tidak” pada orang lain, konseli mengutamakan urusan orang lain daripada diri sendiri, dan konseli lebih mengutamakan melaksanakan Shalat Fardhu dan Mengaji di awal waktu.

B. Saran dan Rekomendasi

Dari semua prosedur penelitian yang dilakukan pada peneliti memiliki sebuah saran dan rekomendasi agar lebih baik di penelitian selanjutnya yang diperlunya evaluasi diantaranya sebagai berikut :

1. Bagi Konseli diharapkan setelah proses Bimbingan Konseling ini dapat mempertimbangkan terkait kepentingan diri sendiri untuk kedepannya agar perasaan tidak tertekan.
2. Bagi Peneliti diharapkan mencari banyak sumber referensi untuk lebih memperkuat penelitian yang terkait data informasi selanjutnya
3. Bagi Pembaca diharapkan penelitian ini dapat menambah pengetahuan pada pembaca, dijadikan bahan referensi yang memiliki kasus sama “Perilaku People Pleasing”. Jika penelitian ini memiliki banyak kekurangan, maka mohon pemberian saran maupun kritik yang dapat memperbaiki proses penelitian selanjutnya secara mendalam.

C. Keterbatasan Penelitian

Dalam penelitian ini memiliki sebuah keterbatasan yang belum sempurna karena kesempurnaan hanya Allah SWT. Terdapat beberapa keterbatasan pada penelitian yang

diantaranya yakni peneliti mengalami kesulitan dalam mencari konselor dengan membutuhkan waktu sekitar tiga minggu. Mendapatkan data Kelurahan Rungkut Kidul tidak bisa langsung melainkan melalui tahap proses dalam pembuatan proposal untuk diajukan ke Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Jalan Tunjungan setelah diterima langsung diserahkan ke Kecamatan Rungkut yang akan mengantarkan ke Kelurahan Rungkut Kidul untuk mendapatkan informasi data.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR PUSTAKA

- Abdurrahman. *Konseling Islami*, Medan : Perdana Publishing. 2019.
- Afri, Joni. Sarman, Freddi. Andiyaksa, Rully. “Meningkatkan Perilaku Asertif Siswa Dengan Menggunakan Teknik Assertive Training Pada Siswa”. *Jurnal Kajian Konseling dan Pendidikan*, vol. 2, no. 1, 2019
- Al’Ain, Mitra Oktafisa. Mulyana, Olivie Prabandini. “Pelatihan Asertif Untuk Meningkatkan Komunikasi Interpersonal Anggota HIMA (Himpunan Mahasiswa) Prodi Psikologi FIP Unesa”. *Jurnal Psikologi*, vol. 2, no. 1, 2003
- Amawina, Azka Silma. 2020. “Konsep Bimbingan dan Konseling Islami Menurut Anwar Sutoyo”. Skripsi. Purwokerto : Institusia Agama Islam Negeri Purwokerto.
- Arumsari, Cucu. “Strategi Konseling Latihan Asertif Untuk Mereduksi Perilaku Bullying”. *Journal Of Inovative Counseling : Theory, Practice & Research*, vol. 1, no. 1, 2017.
- Bastomi, Hasan. “Menuju Bimbingan Konseling Islami”. *Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, vol. 1, no. 1, 2017.
- Fajarwati, Dety Anugrah. “Teknik Konseling Assertive Training Untuk Meningkatkan Tanggung Jawab Pribadi Siswa”. *Jurnal Manajemen Pendidikan Islam*, vol. 4, no. 1, 2016
- Firdausi, Aldilla. 2014. “Tingkat Komunikasi Interpersonal Mahasiswa Jurusan Bimbingan Dan Konseling Universitas Negeri Semarang Angkatan Tahun 2011,

- 2012 Dan 2013”. Skripsi. Semarang : Universitas Negeri Semarang.
- Fitri, Rahmatul. 2018. “Penerapan Prinsip-Prinsip Konseling Islam Dalam Layanan Pendampingan Sosial”. Skripsi. Aceh : UIN Ar-Raniry Banda Aceh.
- Harahap, Emmi Kholilah. Bimbingan Konseling. Jambi : Pustaka Ma’arif, 2020.
- Harahap, Mely Novasari. “Analisis Data Penelitian Kualitatif Menggunakan Model Miles dan Huberman”. Jurnal Manhaj, vol. 18, 2021.
- Hasanah, Hasyim. “Teknik-teknik Observasi (sebuah alternatif metode pengumpulan data kualitatif ilmu-ilmu sosial)”. Jurnal At-Taqaddum, vol. 8, no. 1, 2016.
- Hoiruddin. Albaar, Ragwan. “Bimbingan Konseling Dalam Mengatasi Perspektif Negatif Siswa Terhadap Guru BK Melalui Terapi Rasional Emotif Di SMP Jati Agung Sidoarjo”. Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam, vol. 4, no. 1, 2014
- Iqbaluddin, Hilal. 2019. “Bimbingan Konseling Islam Dengan Teknik Assertive Training Untuk Menangani Seorang Siswa Kurang Percaya Diri Di MA Bilingual Junwangi Krian Sidoarjo”. Surabaya : UIN Sunan Ampel Surabaya.
- Kartika MR, Galuh Nashrullah. “ Perspektif Bimbingan Konseling Dalam Pendidikan Islam. Jurnal Nalar, vol. 1, no. 2, 2017.
- Kuliyatun. “Bimbingan dan Konseling Islam Dalam Meningkatkan Religiusitas Siswa Sekolah Menengah

Atas (SMA)". *Jurnal Bimbingan Penyuluhan Islam*, vol. 2, no. 1, 2020

Khotijah, Lia Nur. Rahman, Imas Kania. "Konsep Bimbingan Konseling Impact Berbasis Islam Untuk Meningkatkan Regulasi Diri Dalam Pemanfaatan Gadget". *Jurnal Hisbah*, vol. 13, no. 2, 2016

Lubis, Lahmuiddin. *Konseling dan Terapi Islam*, Medan : Perdana Publishing. 2021.

Maharani, Ferisa. Rahmawati. Prabowo, Arga Satrio. "Pengembangan Buku Panduan Pelaksanaan Konseling Kelompok Dengan Teknik Assertive Training Untuk Meningkatkan Perilaku Assertivitas Siswa Korban Perundung Siber". *Jurnal Fokus Konseling*, vol. 7, no. 2, 2021

Mahmud, Alimuiddin. *Mengenal Teknik-teknik Bimbingan dan Konseling*. Makassar : Badan Penerbit UNM, 2012.

Martin, Sharon. 2016. *Your Guide To Understanding People-Pleasing & Codependency*. <http://sharonmartincounseling.com>

Misnani, Juniar. "Hubungan Perilaku Asertif dan Kesiapan Dengan Kecemasan Sosial Korban *Bullying* Pada Siswa". *Jurnal Psikologi*, vol. 4, no. 4, 2016.

Murdiyanto, Eko. *Metode Penelitian Kualitatif*. Yogyakarta : UPN Veteran Yogyakarta Press, 2010.

Nursalim, Mochamad. *Strategi Konseling*. Surabaya : Unesa University, 2005.

Nurdin, Ismail. Hartati, Sri. *Metode Penelitian Sosial*. Surabaya : Media Sahabat Cendekia, 2019.

- Prastiwi, Any. “Penerapan Strategi Assertive Training Untuk Mereduksi Perilaku Konformitas Pada Teman Sebaya Kelas XI IPS 4 SMAN 3 Lamongan”. *Jurnal Fokus Konseling*, vol. 7, no. 2, 2021
- Prastanti, Ditha. “Penggunaan Media Komunikasi Bagi Remaja Perempuan Dalam Pencarian Informasi Kesehatan”. *Jurnal Lontar*, vol. 6, no. 2, 2018.
- Rahmawati, Heny Kristiana. Nafi, Ahmad. “Layanan Bimbingan Konseling Islam Dalam Mengurangi Kecemasan Bagi Korban Penyalahgunaan Napza”. *Jurnal Konseling Pendidikan Islam*, vol. 3, no. 2.
- Rajwa.2020.*PeoplePleasing*.<https://jurnal.istdt.com/2020/08/18/people-pleaser/>
- Rahmatyana, Nanin. “Teknik Assertive Training Secara Daring Untuk Meningkatkan Self Esteem Kelas VII SMP Negeri 2 Soreang”. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, vol. 4, no. 6, 2021
- Rijali, Ahmad. “Analisis Data Kualitatif”. *Jurnal Alhadharah*, vol. 17, no. 33, 2018.
- Rizqiyah, Hawla. 2017. “Bimbingan dan Konseling Islam Perspektif Dakwah Menurut Samsul Munir Amin”. Skripsi. Lampung : UIN Raden Intang Lampung.
- Rohman, Anas. “Peran Bimbingan dan Konseling Islam Dalam Pendidikan”. *Jurnal Pendidikan Agama Islam*, vol. 4, no. 1, 2016
- Rozikan, Muhamad. “Transformasi Dakwah Melalui Konseling Islam”. *Interdisciplinary Journal of Communication*, vol. 2, no. 1, 2017

- Salahudin, Anas. *Bimbingan Konseling*, Bandung : CV. Pustaka Setia, 2019.
- Samsu. *Metode Penelitian Teori dan Aplikasi Penelitian Kualitatif, Kuantitatif, Mixed Methods, serta Research&Development*. Jambi : Pusaka Jambi, 2017.
- Sarwono, Jonathan. *Metode Penelitian Kuantitatif & Kualitatif*. Yogyakarta : Graha Ilmu, 2006.
- Stefani, Veronica. 2020. “Perancangan Web Desain Untuk Mengurangi People Pleaser Di Kalangan Mahasiswa Di Kota Semarang”. Skripsi. Semarang : Universitas Katolik Soegijapranata Semarang.
- Suandani, Ni Made. Sedanayasa, Gede. Gading, I Ketut. “Efektivitas Konseling Behavioral Dengan Teknik Modeling dan Asertif Terhadap Self-Adjustment Ditinjau Abiansema Tahun Pelajaran 2015/2016”. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Indonesia*, vol. 3, no. 2, 2016
- Tarmizi. *Bimbingan Konseling Islami*. Medan : Perdana Publishing, 2018.
- Wahyudi, Tian. “Strategi Pendidikan Akhlak Bagi Generasi Muda Di Era Disrupsi”. *Jurnal Studi Pendidikan Islam*, vol. 3, no. 2, 2020
- Wahyu Widiarti, Pratiwi. “Konsep Diri (Self Concept) dan Komunikasi Interpersonal dalam Pendampingan pada Siswa SMP se Kota Yogyakarta”. *Jurnal Ilmu Komunikasi*, vol. 47, no. 1, 2017
- Yulida. 2018. “Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Teknik Assertive Training Dalam Meningkatkan Disiplin

Belajar Peserta Didik Kelas VII Di SMP Negeri 4 Bandar Lampung T.A 2017/2018”. Skripsi. Lampung.

Yuliani, Wiwin. “Metode Penelitian Deskriptif Kualitatif Dalam Perspektif Bimbingan dan Konseling”. Jurnal IKIP Siliwangi, vol. 2, no. 2, 2018.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A