

**PENGARUH *ASERTIVE TRAINING* DENGAN TERAPI
MUHASABAH TERHADAP PERILAKU *PEOPLE PLEASING*
PADA SEORANG REMAJA DI DESA KREMBANGAN,
KECAMATAN TAMAN, KABUPATEN SIDOARJO**

SKRIPSI

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

Oleh
Zulia Rahmawati
NIM. 04040322163



**UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A**

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
JURUSAN DAKWAH
PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
SURABAYA**

2026

PERNYATAAN OTENTISITAS SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Zulia Rahmawati
NIM : 04040322163
Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi berjudul Pengaruh *Asertive training* dengan Terapi Muhasabah Terhadap Perilaku *People Pleasing* pada Seorang Remaja di Desa Krembangan, Kecamatan Taman, Kabupaten Sidoarjo, adalah benar merupakan karya sendiri. Hal-hal yang bukan karya saya, dalam skripsi tersebut diberi tanda rujukan dan ditunjukkan dalam daftar pustaka.

Apabila di kemudian hari terbukti pernyataan saya tidak benar dan ditemukan pelanggaran atas karya skripsi ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan skripsi dan gelar yang saya terima dari skripsi tersebut.

Surabaya, 09 Desember 2025

Yang membuat pernyataan,



Zulia Rahmawati
NIM. 04040322163

LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING


Nama : Zulia Rahmawati
NIM : 04040322163
Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam
Judul Skripsi : Pengaruh *Asertive training* dengan Terapi Muhasabah Terhadap Perilaku *People Pleasing* pada Seorang Remaja di Desa Krembangan, Kecamatan Taman, Kabupaten Sidoarjo

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui untuk diujikan.


Surabaya, 05 Desember 2025

Menyetujui,
Menyetujui,

Dosen Pembimbing 1


Dr. Mjerrina, M.Si., Psikolog
NIP. 196804132014112001

Dosen Pembimbing 2


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

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI
PENGARUH *ASERTIVE TRAINING* DENGAN TERAPI
MUHASABAH TERHADAP PERILAKU *PEOPLE PLEASING* PADA
SEORANG REMAJA DI DESA KREMBANGAN, KECAMATAN
TAMAN, KABUPATEN SIDOARJO

SKRIPSI

Disusun Oleh
Zulia Rahmawati
NIM. 04040322163

telah diuji dan dinyatakan lulus dalam ujian Sarjana Strata Satu
pada tanggal 06 Januari 2026

Tim Penguji

Penguji I

Dr. Mierriana, M.Si., Psikolog
NIP. 196804132014112001

Penguji II

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

Penguji III

Prof. Dr. Abd. Syakur, M.Ag
NIP. 196607042003021001

Penguji IV

Drs. Suwatah, M.Si.
NIP. 196412152014111002

Surabaya, 06 Januari 2026

Dekan,



Dr. Moch. Choirul Arif, S.Ag. M. Fil.I.
NIP. 197110171998031001

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : Zulia Rahmawati
NIM : 04040322163
Fakultas/Jurusan : Dakwah dan Komunikasi/ Bimbingan dan Konseling Islam
E-mail address : educationzuliarahmawati@gmail.com

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

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

yang berjudul :

Pengaruh *Asertive training* dengan Terapi Muhasabah Terhadap Perilaku *People Pleasing*
pada Seorang Remaja di Desa Krembangan, Kecamatan Taman, Kabupaten Sidoarjo

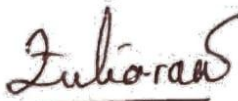
beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media 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, 06 Januari 2026

Penulis



(Zulia Rahmawati)

nama terang dan tanda tangan

ABSTRAK

Zulia Rahmawati, NIM. 04040322163, 2025. Pengaruh *Asertive training* dengan Terapi Muhasabah Terhadap Perilaku *People Pleasing* pada Seorang Remaja di Desa Krembangan Kecamatan Taman Kabupaten Sidoarjo.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *asertive training* yang dipadukan dengan terapi muhasabah dalam mengatasi perilaku *people pleasing* pada seorang remaja di Desa Krembangan, Taman, Sidoarjo. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *Single Subject Research* (SSR) tipe A-B-A dengan teknik pengumpulan data melalui wawancara dan observasi sebagai alat ukur tingkat *people pleasing*.

Hasil yang didapat adalah bahwa *asertive training* dengan terapi muhasabah cukup efektif dan berpengaruh terhadap penurunan perilaku *people pleasing*. Adapun presentase *overlap* pada penelitian ini berkisar antara 0% sampai 50%. Intervensi menunjukkan efektivitas yang bertahan, meskipun A1 ke B masih memperlihatkan *overlap* dan nilai 50%, perubahan perilaku terlihat kuat pada fase A2 yang menunjukkan penurunan stabil. Penurunan perilaku tampak konsisten pada fase intervensi dan bertahan pada baseline 2, yang menandakan bahwa *Ha diterima* dan *Ho ditolak*. Sehingga dapat disimpulkan bahwa *asertive training* dengan terapi muhasabah cukup efektif dan berpengaruh terhadap penurunan perilaku *people pleasing* pada seorang remaja di Desa Krembangan Kecamatan Taman Kabupaten Sidoarjo.

Kata Kunci : Latihan Asertif, Terapi Muhasabah, *People Pleasing*.

ABSTRACT

Zulia Rahmawati, NIM. 04040322163, 2025. *The Effect of Assertive Training with Muhasabah Therapy on People-Pleasing Behavior in an Adolescent in Krembangan Village, Taman District, Sidoarjo Regency.*

This study aimed to determine the effect of assertive training combined with muhasabah therapy in addressing people-pleasing behavior in an adolescent in Krembangan Village, Taman District, Sidoarjo. The study used a quantitative approach with an A-B-A Single Subject Research (SSR) design, with data collection through interviews and observation as a measure of people-pleasing behavior.

The results showed that assertive training with self-reflection therapy was quite effective and had an effect on reducing people-pleasing behavior. The overlap percentage in this study ranged from 0% to 50%. The intervention showed gradual effectiveness, although A1 to B still showed overlap and the value was only 50%. Behavioral changes were seen strongly in phase A2 which showed a stable decline. The decline in behavior appeared consistent in the intervention phase and persisted at baseline 2, indicating that H_a was accepted and H_o was rejected. Therefore, it can be concluded that assertive training with self-reflection therapy was quite effective and had an effect on reducing people-pleasing behavior in a teenager in Krembangan Village, Taman District, Sidoarjo Regency.

Keywords: *Assertive Training, Muhasabah Therapy, People Pleasing.*

تجريدي

تأثير التدريب الحازم مع Zulia Rahmawati, NIM. 04040322163, 2025. مع
العلاج بالمحاسبة على سلوك إرضاء الناس لدى مراهق في قرية كرىمانغان، مقاطعة
تامان، مقاطعة سيدوارجو

هدفت هذه الدراسة إلى تحديد تأثير التدريب الحازم مع العلاج بالمحاسبة في معالجة
سلوك إرضاء الناس لدى مراهق في قرية كرىمانغان، مقاطعة تامان، سيدوارجو.
من 3 مستويات (أ) - (SSR) استخدمت الدراسة منهجًا كميًا بتصميم بحث فردي
ب-أ)، وجمعت البيانات من خلال المقابلات والملاحظة كمقياس لسلوك إرضاء الناس

أظهرت النتائج أن التدريب الحازم مع العلاج بالتأمل الذاتي كان فعالاً للغاية وكان له
تأثير في الحد من سلوك إرضاء الناس. تراوحت نسبة التداخل في هذه الدراسة من 0%
لا يزال يظهر B إلى A1 إلى 50%. أظهر التدخل فعالية تدريجية، على الرغم من أن
التي A2 تداخلًا وكانت القيمة 50% فقط. لوحظت تغييرات سلوكية قوية في المرحلة
أظهرت انخفاضًا مستقرًا. بدأ التدهور في السلوك ثابتًا في مرحلة التدخل واستمر في
لذلك، يمكن الاستنتاج أن التدريب Ho. ورفض Ha الأساس 2، مما يشير إلى قبول
الحازم مع العلاج بالتأمل الذاتي كان فعالاً للغاية وكان له تأثير في الحد من سلوك إرضاء
سيدوارجو تامان، مقاطعة كرىمانغان، مقاطعة الناس لدى مراهق في قرية

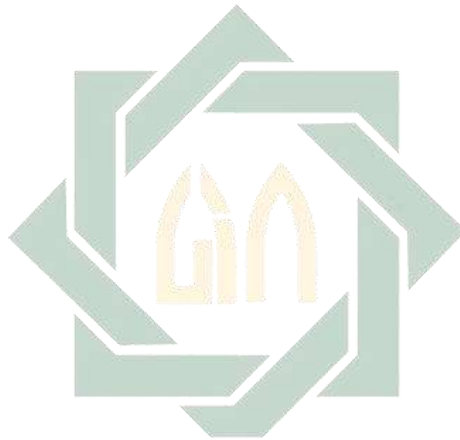
الكلمات المفتاحية: التدريب الحازم، العلاج بالتأمل الذاتي، إرضاء الناس.

DAFTAR ISI

SAMPUL DALAM.....	i
SAMPUL DALAM.....	i
LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING	ii
LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	v
PERNYATAAN OTENTISITAS SKRIPSI.....	vi
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
تجريدي.....	ix
KATA PENGANTAR.....	x
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GRAFIK.....	xvii
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	8
C. Tujuan Penelitian.....	8
D. Manfaat Penelitian	8
E. Definisi Operasional.....	9
F. Hipotesis Penelitian.....	11
G. Sistematika Pembahasan	11
BAB II	13

KAJIAN TEORETIK.....	13
A. Landasan Teori.....	13
1. <i>Asertive training</i> (Latihan Asertif).....	13
2. Terapi Muhasabah.....	18
3. <i>People Pleasing</i>	21
B. Penelitian Terdahulu yang Relevan.....	25
BAB III.....	32
METODE PENELITIAN.....	32
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian	32
B. Subjek dan Lokasi Penelitian	33
C. Variabel dan Indikator Variabel.....	33
D. Teknik Pengumpulan Data.....	35
E. Teknik Validitas Instrumen Penelitian.....	38
F. Teknik Analisis Data.....	38
BAB IV.....	41
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	41
A. Gambaran Umum Obyek Penelitian	41
B. Penyajian Data.....	43
C. Analisis Data	75
D. Pembahasan Hasil Penelitian	90
1. Perspektif Teoretis	90
2. Perspektif Keislaman	95
BAB V.....	101
PENUTUP.....	101

A. Kesimpulan	101
B. Saran dan Rekomendasi	102
C. Keterbatasan Penelitian	103
DAFTAR PUSTAKA.....	104
LAMPIRAN.....	111



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1Indikator People pleasing	34
Tabel 4. 1 Jadwal Kegiatan Konseli	44
Tabel 4. 2 Data Skor Keseluruhan Basline 1	47
Tabel 4. 3 Data Skor Keseluruhan Intervensi.....	67
Tabel 4. 4 Data Skor Keseluruhan Baseline 2	71
Tabel 4. 5 Skor Perilaku Menuruti Ajakan Teman untuk Keluar Malam	73
Tabel 4. 6 Skor Perilaku Melampiaskan Amarah dengan Menyakiti Diri Sendiri	73
Tabel 4. 7 Data Presentase Stabilitas Perilaku Menuruti Ajakan Teman Untuk Keluar Malam	78
Tabel 4. 8 Data Presentase Stabilitas Perilaku Melampiaskan Amarah dengan Menyakiti Diri Sendiri	80
Tabel 4. 9 Data Level Stabilitas dan Rentang Perilaku Menuruti Ajakan Teman untuk Keluar Malam	81
Tabel 4. 10 Data Level Stabilitas dan Rentang Perilaku Melampiaskan Amarah dengan Menyakiti Diri Sendiri	81
Tabel 4. 11Level Perubahan Perilaku Menuruti Ajakan Teman untuk Keluar Malam	82
Tabel 4. 12 Level Perubahan Perilaku Melampiaskan Amarah dengan Menyakiti Diri Sendiri.....	82
Tabel 4. 13 Analisis Visual dalam Kondisi Perilaku Menuruti Ajakan Teman untuk Keluar Malam.....	82
Tabel 4. 14 Analisis Visual dalam Kondisi Perilaku Melampiaskan Amarah dengan Menyakiti Sendiri.....	83
Tabel 4. 15 Data Perubahan Kecenderungan Stabilitas Perilaku Menuruti Ajakan Teman untuk Keluar Malam	84
Tabel 4. 16 Data Perubahan Kecenderungan Stabilitas Perilaku Melampiaskan Amarah dengan Menyakiti Diri Sendiri.....	84
Tabel 4. 17 Data Perubahan Level Perilaku Menuruti Ajakan Teman untuk Keluar Malam.....	85

Tabel 4. 18 Data Perubahan Level Perilaku Melampiaskan Amarah dengan Menyakiti Diri Sendiri	85
Tabel 4. 19 Presentase Overlap Basline 1 ke Intervensi Perilaku Menuruti Ajakan Teman untuk Keluar Malam	86
Tabel 4. 20 Presentase Overlap Intervensi ke Baseline 2 Perilaku Menuruti Ajakan Teman untuk Keluar Malam	87
Tabel 4. 21 Presentase Overlap Baseline 1 ke Intervensi Perilaku Melampiaskan Amarah dengan Menyakiti Diri Sendiri.....	87
Tabel 4. 22 Presentase Overlap Intervensi ke Baseline 2 Perilaku Melampiaskan Amarah dengan Menyakiti Diri Sedndiri.....	88
Tabel 4. 23 Analisis Visual Antar Kondisi Perilaku Menuruti Ajakan Teman untuk Keluar Malam.....	89
Tabel 4. 24 Analisis Visual Antar Kondisi Perilaku Melampiaskan Amarah dengan Menyakiti Diri Sendiri	89



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR GRAFIK

Grafik 4. 1 Baseline 1 Perilaku Menuruti Ajakan Teman untuk Keluar Malam.....	48
Grafik 4. 2 Baseline 1 Perilaku Melampiaskan Amarah dengan Menyakiti Diri Sendiri.....	48
Grafik 4. 3 Intervensi Perilaku Menuruti Ajakan Teman untuk Keluar Malam.....	67
Grafik 4. 4 Intervensi Perilaku Melampiaskan Amarah dengan Menyakiti Diri Sendiri.....	68
Grafik 4. 5 Baseline 2 Perilaku Menuruti Ajakan Teman untuk Keluar Malam.....	72
Grafik 4. 6 Baseline 2 Perilaku Melampiaskan Amarah dengan Menyakiti Diri Sendiri.....	72
Grafik 4. 7 Perubahan Perilaku Menuruti Ajakan Teman untuk Keluar Malam.....	74
Grafik 4. 8 Perubahan Perilaku Melampiaskan Amarah dengan Menyakiti Diri Sendiri.....	74
Grafik 4. 9 Kecenderungan Arah Perilaku Menuruti Ajakan Teman untuk Keluar Malam.....	76
Grafik 4. 10 Kecenderungan Arah Perilaku Melampiaskan Amarah dengan Menyakiti Diri Sendiri.....	76
Grafik 4. 11 Kecenderungan Stabilitas Perilaku Menuruti Ajakan Teman untuk Keluar Malam.....	78
Grafik 4. 12 Kecenderungan Stabilitas Perilaku Melampiaskan Amarah dengan Menyakiti Diri Sendiri.....	80
Grafik 4. 13 Presentase Baseline 1 ke Intervensi Perilaku Menuruti Ajakan Teman untuk Keluar Malam.....	86
Grafik 4. 14 Presentase Intervensi ke Basline 2 Perilaku Menuruti Ajakan Teman untuk Keluar Malam.....	86
Grafik 4. 15 Presentase Baseline 1 ke Intervensi Perilaku Melampiaskan Amarah dengan Menyakiti Diri Sendiri.....	87
Grafik 4. 16 Presentase Intervensi ke Baseline 2 Perilaku Melampiaskan Amarah dengan Menyakiti Diri Sendiri.....	88

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, Nur Yulianto, Muhammad Nur Wangid, dan Galuh Prawitasari. “Keefektifan Teknik Latihan Asertif terhadap Komunikasi Interpersonal dan Konformitas Teman Sebaya Siswa.” *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling* 5, no. 1 (2020): 18–23.
- Alfahmi, Rivasya Rahman, Sharesa Rahma Fateha, Widya Puji Syarifatulmillah, Febia Lestari, dan Siti Hamidah. “Kajian Mendalam Mengenai People Pleaser dan Dampak Psikologis pada Pelakunya.” *Jurnal Psikologi* (2024): 1–16. https://www.academia.edu/114156870/KAJIAN_MENDALAM_MENGENAI_PEOPLE_PLEASER_DAN_DAMPAK_PSIKOLOGIS_PADA_PELAKUNYA_A_Systematic_Literature_Review?uc-sb-sw=101989214.
- Alkhofiyah, Mufydatush Sholihah. “Solusi Terhadap Problem Percaya Diri (Self Confidence).” *Al Ghazali* 4, no. 1 (2021): 30–45.
- Ariella, Sahda Diva. “Pengaruh Konseling Islam Teknik Kognitif Restructuring Untuk Mereduksi Perilaku Fear Of Missing Out (FOMO) Pada Seorang Remaja di Sidoarjo,” 2024.
- Ariskawanti, Eka, dan Subiyantoro. “Manajemen Evaluasi (Muhasabah) Diri.” *Jurnal Lentera* 21, no. 2 (2022): 221–235. <http://dx.doi.org/10.1016/j.bpj.2015.06.056><https://academic.oup.com/bioinformatics/article-abstract/34/13/2201/4852827><https://semisupervised-3254828305/semisupervised.ppt><http://dx.doi.org/10.1016/j.str.2013.02.005><http://dx.doi.org/10.10>
- Arumsari, Cucu. “Strategi konseling latihan asertif untuk mereduksi perilaku bullying.” *Journal of Innovative Counseling : Theory, Practice & Research* 1, no. 1 (2017): 31–39.
- Aryani, Farida. *Keterampilan Asertif Untuk Remaja*. Penerbit El

Markazi, 2022.

- Corey, Gerald. *Terjemahan: Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Bandung: PT Refika Aditama, 2005.
- Daruhadi, Gagah, dan Pia Sopiati. “Pengumpulan Data Penelitian.” *Jurnal Cendekia Ilmiah* 3, no. 5 (2024): 5423–5443.
- Devina, N. A., & Murdiana, S. “The Relationship Between Self-Acceptance and People Pleaser in Late Adolescents Who Experienced Parental Divorce.” *International Journal of Society Reviews (INJOSER)* 4, no. 2 (2024): 1002–1010.
- Fauziah, Putri, Meilla Dwi Nurmala, dan Bangun Yoga Wibowo. “Penerapan Teknik Assertive Training Melalui Konseling Kelompok Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Pabuaran.” *Menulis: Jurnal Penelitian Nusantara* 1, no. 5 (2025): 389–401. <https://jurnal.padangteknologi.web.id/index.php/menulis> E-ISSN: 3088-988X%0APenerapan.
- Firdausy, Hissiyah, dan Salmah Fa’atin. “Pendidikan Karakter Berbasis Terapi Muhasabah untuk Pendampingan Siswa dengan Perilaku Indisipliner.” *Journal of Ethics and Spirituality* 9, no. 1 (2025): 1–21. <https://doi.org/10.30762/spiritualita.v9i1.2889>.
- Habibie, Mohamad Ilham, dan Muhammad Dito Cahyadi. “Peranan Muhasabah Sebagai Upaya Dalam Menghadapi Krisis Kepercayaan Diri Remaja.” *Mutiara: Jurnal Penelitian dan Karya Ilmiah* 2, no. 4 (2024): 1–9. <https://journal.staiyqipqbaubau.ac.id/index.php/Mutiara>.
- Hasibuan, Panarengan, Rezki Azmi, Dimas Bagus Arjuna, dan Sri Ulfa Rahayu. “Analisis Pengukuran Temperatur Udara Dengan Metode Observasi.” *GABDIMAS: Jurnal Garuda Pengabdian Kepada Masyarakat* 1, no. 1 (2023): 8–15. <http://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>.
- Hawari, Hanif. “Muhasabah: Pengertian, Dalil, dan Macamnya.” *Detik Hikmah*.

- Heryati, Euis, Iding Tarsidi, dan Yuyus Suherman. “Pelatihan Penyusunan Proposal Penelitian Subjek Tunggal (Single Subject Research) bagi Guru-Guru Sekolah Luar Biasa.” *Empowerment: Jurnal Pengabdian Masyarakat* 5, no. 02 (2022): 229–235.
- Huntington, Charlie. “People Pleasing: Definition, Quotes, & Psychology.” *Berkeley Well Being Institute*. Last modified 2023. https://www.berkeleywellbeing.com/people-pleasing.html?utm_source=chatgpt.com.
- Imelda, Reza, dan Muhammad Yunan Harahap. “Muhasabah An-Nafs untuk Mengenali Potensi Diri Siswa di Madrasah Aliyah Swasta Miftahussalam Medan.” *Jurnal Pendidikan dan Kewirausahaan* 11, no. 2 (2023): 400–414.
- Kurniasanti, Maretta Dwi. “Muhasabah Sebagai Upaya Mengatasi Perilaku Menyimpang Melalui Pendekatan Konseling Individual pada Siswa SMA Ta’miriyah Surabaya.” *Jurnal Psikologi Islam* 7 (2024): 1–12.
- Lianawati, Ayong, Cindy Pravesti, Sutijono Sutijono, Jahju Hartanti, Nur Indah Jayanti, dan Noer Vita Isaeni. “Implementasi Teknik Latihan Asertif bagi Aktualisasi Diri Konselor.” *Bima Abdi: Jurnal Pengabdian Masyarakat* 1, no. 2 (2021): 88–96.
- Lubis, Zainuddin. “3 Manfaat Muhasabah menurut Imam al-Ghazali.” *NU Online*. Last modified 2023. <https://islam.nu.or.id/tasawuf-akhlak/3-manfaat-muhasabah-menurut-imam-al-ghazali-nYUeN>.
- Makarim, Fadhli Rizal. “Dampak Menjadi People Pleaser untuk Kesehatan Mental.” *Halodoc*.
- Manullang, Eulogize Gracia Putri. “Perancangan Buku Ilustrasi Mengatasi People Pleaser dalam Dunia Kerja.” *Jurnal Ilmiah Komputer Grafis* 18, no. 1 (2025): 144–156. https://www.halodoc.com/artikel/ini-dampak-menjadi-people-pleaser-untuk-kesehatan-mental?srsId=AfmBOopLmXP0mVL6flgjJeyJw2Rt4qUtkHC H954oBcxA_PJVhTFmurVA.

- Marthasya, Aulia, Mirna Nur, Alia Abdullah, Muhammad Retsa, dan Rizaldi Mujayapura. “Perfeksionisme: Penyebab Mental Gen Z Menjadi People Pleasure.” *SABANA: Jurnal Psikolog* 4, no. 1 (2025): 130–138. <https://www.journal.literasisains.id/index.php/sabana/article/view/5012>.
- Mil, Silvie, Nurul Fadhilah, Fetriyah Amanda, Fakhira Alyaa, Nadia Dwinanda, dan Ikfina Kamalia. “Analisis Dimensi Self-Harm dalam Pandangan Islam.” *Jurnal Bimbingan dan Konseling* 8, no. 3 (2024): 1752–1766.
- Mochamad Nashrullah, Et.al. *Metodologi Penelitian Pendidikan*. UMSIDA PRESS. Sidoarjo, 2023. www.umsida.ac.id.
- Mulyasari, Setia. “Implementasi Muhasabah dalam Menanamkan Motivasi Belajar Anak di Panti Asuhan Yatim Putra Muhammadiyah Pekajangan.” 2023. <https://repositorio.ufsc.br/xmlui/bitstream/handle/123456789/167638/341506.pdf?sequence=1&isAllowed=y%0Ahttps://repositorio.ufsm.br/bitstream/handle/1/8314/LOEBLEIN%2CLUCINEIA%20CARLA.pdf?sequence=1&isAllowed=y%0Ahttps://antigo.mdr.gov.br/saneamento/proees>.
- Nisa, Wahidatun, dan Abdul Muhid. “Peran Layanan Bimbingan Dan Konseling Kelompok Dengan Teknik Role Playing Dalam Meningkatkan Kecerdasan Emosional: Literature Review.” *Shine: Jurnal Bimbingan Dan Konseling* 3, no. 1 (2022): 1–13.
- Oktaviana, Dian, dan Hadi Warsito Wiryosutomo. “Pengaruh Latihan Asertif Terhadap Keterampilan Komunikasi Interpersonal Pada Siswa.” *Jurnal Bimbingan dan Konseling Indonesia* 7, no. 2 (2022): 256–263. <https://ejournal2.undiksha.ac.id/>.
- Prabowo, Arga Satrio, dan Asni Asni. “Latihan Asertif: Sebuah Intervensi yang Efektif.” *Insight: Jurnal Bimbingan Konseling* 7, no. 1 (2018): 116–120.
- Pradana, Charis Rizqi, dan Dinda Syahda Putri. “Penerapan Teori

Behavioral Dengan Menggunakan Teknik Assertive Training Untuk Membangun Kepercayaan Diri Pada Remaja.” *Jurnal Konseling dan Pendidikan Islam* 9, no. 4 (2024): 277–294.

Pratiwi, Rezky Graha, dan Rosyidah Umpu Malwa. “Faktor yang Mempengaruhi Kecanduan Gadget terhadap Perilaku Remaja.” *Jurnal Ilmiah Psyche* 15, no. 2 (2021): 105–112.

Rachmayanie, Ririanti, dan Sulistiyana Sulistiyana. “Pelatihan Teknik Asertif Untuk Mengurangi Kecemasan Komunikasi Interpersonal Pada Siswa Kelas X Sma Negeri 12 Banjarmasin.” *Jurnal Pengabdian Al-Ikhlash* 5, no. 2 (2020): 126–132.

Respita Sari, Novelia, Bangun Yoga Wibowo, dan Lenny Wahyuningsih. “Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Teknik Assertive Training Dalam Mengurangi Perilaku Membolos Siswa.” *Guiding World Jurnal Bimbingan dan Konseling* 7, no. 2 (2024): 103–111.

Rivaldi, Alvin, Fahrul Ulum Feriawan, dan Mutaqqin Nur. “Metode pengumpulan data melalui wawancara.” *Sebuah Tinjauan Pustaka* (2023): 1–11.

Riyanto, Agus. “Pengertian Muhasabah Diri Dalam Islam Agar Jadi Pribadi Yang Lebih Baik.” *Detik Jateng*.

Sa’diah, Ishlakhatul, Moh Ziyadul Haq Annajih, dan Misnawi. “Memahami Kecenderungan People Pleaser Pada Remaja : Studi Kasus Siswa Sekolah Menengah Pertama.” *Jurnal Bimbingan dan Konseling* 2708 (2025).

Sari, Ika Atmala. “Terapi Muhasabah untuk Meningkatkan Kesadaran Belajar Remaja (Studi Kasus Pada Salah Satu Remaja di Kelurahan Watulea Buton Tengah Sulawesi Tenggara),” 2018.

Septiaji, Satriyo Yusuf. “Penerapan Task Analysis untuk Meningkatkan Kemampuan Toilet Training Buang Air Kecil Peserta Didik Autis di SLB Harapan Bangsa.” *Jurnal Pendidikan Khusus* 19, no. 3 (2024): 1–9.
<https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan->

khusus/article/view/64387.

- Sholekah, Anik, Ahmad Jawandi, dan Eko adi Putro. “Konseling Kelompok Teknik Assertiveness training Untuk Mereduksi Perilaku People pleaser Siswa.” *Advice: Jurnal Bimbingan dan Konseling* 7, no. 1 (2025): 10–16.
- Sholekah, Anik, Ahmad Jawandi, dan Eko Adi Putro. “Konseling Kelompok Teknik Assertiveness Training untuk Mereduksi Perilaku People Pleaser Siswa.” *Jurnal Pelayanan Bimbingan dan Konseling* 8, no. 1 (2025): 1–8.
- Sofwatillah, Risnita, M. Syahrani Jailani, dan Deassy Arestya Saksitha. “Teknik Analisis Data Kuantitatif dan Kualitatif dalam Penelitian Ilmiah.” *Journal Genta Mulia* 15, no. 2 (2024): 79–91.
- Syafitri, Yulya. “Terapi Muhasabah untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Santri Pondok Pesantren Ittihadil Ummah Karang Anyar PAGESANGAN Timur Mataram,” 2021.
- Syahrizal, Hasan, dan M.Syahrani Jailani. “Jenis-Jenis Penelitian Dalam Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif.” *Jurnal Pendidikan, Sosial dan Humaniora* 1, no. 1 (2023): 13–23. <https://ejournal.yayasanpendidikandzurriyatulquran.id/index.php/p/qosim/article/view/49>.
- Ulya, Nurul, dan Rino Cahyandari. “Penguatan Kepercayaan Diri Melalui Terapi Muhasabah: Implementasi Psikoterapi Islami Pada Individu Usia Dewasa Awal.” *MINARET Journal of Religious Studies* 1, no. 2 (2023): 111–126. <file:///C:/Users/User/Downloads/2308-3105-1-PB.pdf>.
- Unayah, N., & Sabarisman, M. “Fenomena Kenakalan Remaja dan Kriminalitas.” *Sosio Informa* 2, no. 2 (2020): 121–140.
- Widodo, Sri Adi, K Kustantini, Krida Singgih Kuncoro, dan Fiki Alghadari. “Single Subject Research: Alternatif Penelitian Pendidikan Matematika di Masa New Normal.” *Journal of Instructional Mathematics* 2, no. 2 (2021): 78–89.

- Wulansari, Nadia Erika. “Latihan Asertif Untuk Mengurangi Perilaku People Pleasing Pada Remaja Di Desa Plipir Sekardangan Sidoarjo,” 2023.
- Yanti, Oktavia Filda, Rully Charitas Indra Prahmana, dan Fitriyah. “Single Subject Research : Pembelajaran Phytagoras pada Siswa Introvert Kelas VIII.” *Beta: Jurnal Tradis Matematika* 11, no. 1 (2018): 37–49.
- Yula Wardani, Silvia, dan Rischa Pramudia Trisnani. “Peningkatan Kepercayaan Diri Korban Bullying Melalui Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Asertive training*.” *G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling* 9, no. 2 (2025): 1226–1235.
- Yuwono, Imam. *Penelitian SSR (Single Subject Research). Analisis Standar Pelayanan Minimal Pada Instalasi Rawat Jalan di RSUD Kota Semarang*. Vol. 3, 2015. <https://repositori.uin.ac.id/handle/123456789/20734>.
- Zalika, Farras Raisa, dan Athia Tamyizatun Nisa. “Hubungan Self Boundaries Terhadap Perilaku People Pleaser Pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam di UIN Raden Mas Said Surakarta.” *Al-Hiwar Jurnal Ilmu dan Teknik Dakwah* 12, no. 2 (2024): 15–25.

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A