



**PENGARUH KONSELING ISLAM MELALUI TEKNIK
PELATIHAN ASERTIF TERHADAP PENGURANGAN
SIKAP *PEOPLE PLEASING* DARI SEORANG MAHASISWI
PADA TEMAN SEBAYA DI KEJAPANAN, PASURUAN**

SKRIPSI

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

Oleh

Imroatul Irfany

NIM. 04020322057

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL
SURABAYA
2025**

PERNYATAAN OTENTISITAS SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Imroatul Irfany

NIM : 04020322057

Prodi : Bimbingan Konseling Islam

menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi berjudul *Pengaruh Konseling Islam Melalui Teknik Pelatihan Asertif Terhadap Pengurangan Sikap People Pleasing Dari Seorang Mahasiswi Pada Teman Sebaya Di Kejawanan, Pasuruan* 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, 05 Desember 2025



Imroatul Irfany
NIM. 04020322057

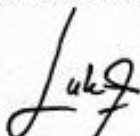
LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING

Nama : Imroatul Irfany
NIM : 04020322057
Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam
Judul Skripsi : Pengaruh Konseling Islam Melalui Teknik Pelatihan Asertif Terhadap Pengurangan Sikap *People Pleasing* Dari Seorang Mahasiswi Pada Teman Sebaya Di Kejapanan, Pasuruan.

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui untuk diujikan.

Surabaya, 28 November 2025

Dosen Pembimbing 1



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

NIP. 197311212005011002

Dosen Pembimbing 2



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

NIP. 196506151993031005

PENGESAHAN TIM PENGUJI

PENGARUH KONSELING ISLAM MELALUI TEKNIK
PELATIHAN ASERTIF TERHADAP PENGURANGAN SIKAP
PEOPLE PLEASING DARI SEORANG MAHASISWI PADA
TEMAN SEBAYA DI KEJAPANAN, PASURUAN

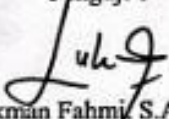
SKRIPSI

Disusun oleh:
Imroatul Irfany
NIM. 04020322057

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

Tim Penguji

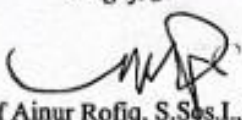
Penguji 1


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

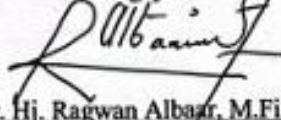
Penguji 2


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

Penguji 3


Dr. Arif Ainur Rofiq, S.Sos.I., S.Pd.,
M.Pd., Kons.
NIP. 197708082007101004

Penguji 4


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

Surabaya, 06 Januari 2026


Dr. Moch. Cholul 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 : Imroatul Irfany
NIM : 04020322057
Fakultas/Jurusan : FDK / BK1
E-mail address : imroatulpendidikan@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 :

Pengaruh Konseling Idam Melalui Teknik Pelatihan Asertif Terhadap
Pengurangan Sikap People Pleasing Dari Seorang Mahasiswa
Pada Teman Sebaya di Jepang, Pasuruan.

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 2016

Penulis


(Imroatul Irfany)
nama terang dan tanda tangan

ABSTRAK

Imroatul Irfany (04020322057). Pengaruh Konseling Islam Melalui Teknik Pelatihan Asertif Terhadap Pengurangan Sikap *People Pleasing* Dari Seorang Mahasiswi Pada Teman Sebaya Di Kejawanan, Pasuruan.

Penelitian ini dilatar belakangi oleh permasalahan sikap *people pleasing* yang dialami seorang mahasiswi di Kejawanan, Pasuruan, yang ditandai dengan kesulitan berkata "tidak", selalu menunjukkan persetujuan, dan cenderung memprioritaskan orang lain sehingga sulit menyampaikan pendapat. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh konseling islam melalui teknik pelatihan asertif terhadap pengurangan sikap *people pleasing* dari mahasiswi pada teman sebaya.

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain *single subject research* yang berfokus pada perubahan sikap konseli. Data dikumpulkan melalui observasi dan pengukuran perilaku pada fase baseline pertama (A1), intervensi (B), dan fase baseline kedua (A2) untuk melihat efektivitas teknik pelatihan asertif yang diberikan.

Adapun hasil yang didapatkan dalam penelitian ini adalah adanya pengaruh teknik pelatihan asertif terhadap pengurangan sikap *people pleasing*. Hal ini dapat dibuktikan dengan adanya perubahan pada kecenderungan arah yang menurun dan mendatar. Adanya perubahan level pada sikap selalu menunjukkan persetujuan sehingga susah berkata “tidak” dan sering berkata maaf fase A1 → B adalah 5-4 (-1), dan fase B → A2 adalah 4-3 (-1). Sedangkan, pada sikap mempriorotaskan orang lain sehingga sulit untuk menyampaikan pendapat mengalami perubahan level pada fase A1 → B adalah 5-3 (-2), dan fase B → A2 adalah 3-2 (-1). Dan, dibuktikan dengan presentase data overlap yang rendah yaitu 0%. Sehingga, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh konseling islam melalui teknik pelatihan asertif terhadap pengurangan sikap *people pleasing* dari seorang mahasiswi pada teman sebaya di Kejawanan, Pasuruan

Kata Kunci: Konseling Islam, Pelatihan Asertif, Sikap *People Pleasing*

ABSTRACT

Imroatul Irfany (04020322057). The Effect of Islamic Counseling Through Assertiveness Training Techniques on Reducing People-Pleasing Behavior in a Female Student to Peers in Kejapanan, Pasuruan.

This research was motivated by the problem of people-pleasing behavior experienced by a female student in Kejapanan, Pasuruan, characterized by difficulty saying "no," always indicating agreement, and a tendency to prioritize others, making it difficult to express opinions. This study aimed to determine the effect of Islamic counseling through assertiveness training techniques on reducing people-pleasing behavior in a female student to peers.

This study used a quantitative method with a single-subject research design focused on changes in the counselee's attitudes. Data were collected through observation and behavioral measurements during the first baseline phase (A1), intervention phase (B), and the second baseline phase (A2) to determine the effectiveness of the assertiveness training techniques provided.

The results of this study indicate the effect of assertiveness training techniques on reducing people-pleasing behavior. This is evidenced by the downward and flattening trend. There was a change in the level of the attitude of always showing agreement, making it difficult to say "no" and often saying sorry, in phase A1 → B, with a score of 5-4 (-1), and in phase B → A2, with a score of 4-3 (-1). Meanwhile, the attitude of prioritizing others, making it difficult to express opinions, experienced a change in the level of the attitude of always showing agreement, in phase A1 → B, with a score of 5-3 (-2), and in phase B → A2, with a score of 3-2 (-1). This was evidenced by the low percentage of overlap in the data, at 0%. Therefore, it can be concluded that Islamic counseling through assertiveness training techniques has an effect on reducing people-pleasing behavior in a student in Kejapanan, Pasuruan.

Keywords: Islamic Counseling, Assertiveness Training, People-Pleasing Behavior

ملخص

إمروات العرفاني (04020322057). أثر الإرشاد الإسلامي من خلال تقنيات تدريب الحزم على الحد من سلوك إرضاء الآخرين لدى طالبة في كيجابانان، باسوروان.

استند هذا البحث إلى مشكلة سلوك إرضاء الآخرين التي تعاني منها طالبة في كيجابانان، باسوروان، والتي تتسم بصعوبة قول "لا"، والموافقة الدائمة، والميل إلى إعطاء الأولوية للآخرين، مما يصعب عليها التعبير عن آرائها. هدفت هذه الدراسة إلى تحديد أثر الإرشاد الإسلامي من خلال تقنيات تدريب الحزم على الحد من سلوك إرضاء الآخرين لدى الطالبة.

استخدمت هذه الدراسة المنهج الكمي بتصميم بحثي فردي يركز على التغيرات في مواقف الطالبة. جُمعت البيانات من خلال الملاحظة ، ومرحلة (A1) والقياسات السلوكية خلال المرحلة الأساسية الأولى لتحديد فعالية تقنيات (A2) ، والمرحلة الأساسية الثانية (B) التدخل تدريب الحزم المقدمة. تشير نتائج هذه الدراسة إلى أثر تقنيات تدريب الحزم في الحد من سلوك إرضاء الآخرين. ويتضح ذلك من خلال الاتجاه التنازلي والمستقر. وقد لوحظ تغير في مستوى سلوك الموافقة الدائمة، مما يجعل قول "لا" صعباً، وكثرة الاعتذار، من المرحلة 1أ إلى المرحلة ب، حيث انخفض بمقدار 4-5 (-1)، ومن المرحلة ب إلى المرحلة 2أ، حيث انخفض بمقدار 3-4 (-1). في الوقت نفسه، شهد سلوك إعطاء الأولوية للآخرين، مما يجعل التعبير عن الآراء صعباً، تغيراً في مستوى سلوك الموافقة الدائمة، من المرحلة 1أ إلى المرحلة ب، حيث انخفض بمقدار 3-5 (-2)، ومن المرحلة ب إلى المرحلة 2أ، حيث انخفض بمقدار 2-3 (-1). ويتضح ذلك من خلال انخفاض نسبة التداخل في البيانات إلى 0%. لذا، يمكن الاستنتاج أن الإرشاد الإسلامي من خلال تقنيات تدريب الحزم له أثر في الحد من سلوك إرضاء الآخرين لدى طالب في كيجابانان، باسوروان.

الكلمات المفتاحية: الإرشاد الإسلامي، تدريب على الحزم، سلوك إرضاء الآخرين

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING	ii
LEMBAR PERSETUJUAN UJIAN SKRIPSI.....	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	iv
PERNYATAAN OTENTISITAS SKRIPSI.....	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
م لخص	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
PEDOMAN PENULISAN TRANSLITERASI	x
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GRAFIK	xvi
BAB I : PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian	6
D. Manfaat Penelitian	6
E. Definisi Operasional.....	7
F. Hipotesis Penelitian	9
G. Sistematika Pembahasan	10
BAB II : KAJIAN TEORITIK	12
A. Landasan Teori	12
1. Konseling Islam	12
2. Pelatihan Asertif.....	18
3. Sikap <i>People Pleasing</i>	25
B. Kajian Perspektif Dakwah Islam	34
C. Penelitian Terdahulu yang Relevan.....	35
BAB III : METODE PENELITIAN	42
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian	42
B. Lokasi dan Subjek Penelitian	43
C. Variabel dan Indikator Variabel	43
D. Teknik Pengumpulan Data	44
E. Teknik Validitas Penelitian	46
F. Teknik Analisis Data.....	47
BAB IV : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	48

A. Gambaran Umum Objek Penelitian.....	48
B. Penyajian Data	51
C. Analisis Data.....	96
D. Uji Hipotesis.....	107
E. Pembahasan Hasil Penelitian	107
1. Perspektif Teoritis	107
2. Perspektif Keislaman	108
BAB V : PENUTUP.....	112
A. Kesimpulan	112
B. Saran dan Rekomendasi	112
C. Keterbatasan Penelitian	112
DAFTAR PUSTAKA.....	114
LAMPIRAN	119

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Indikator Variabel.....	44
Tabel 4.1 Data Kegiatan Harian Konseli.....	52
Tabel 4.2 Data Hasil Lembar Observasi dan Wawancara Baseline 1	56
Tabel 4.3 Data mengenai perilaku yang asertif dan tidak asertif menurut konseli	65
Tabel 4.4 Hasil pemetaan keuntungan dan kerugian Keputusan yang diambil menurut konseli	75
Tabel 4.5 Data hasil form deteksi sikap people pleasing pada saat perlakuan	88
Tabel 4.6 Data hasil form deteksi sikap people pleasing fase baseline 2	95
Tabel 4.7 Data rekapan perubahan hasil perilaku people pleasing	97
Tabel 4.8 Data rekapan perubahan hasil perilaku people pleasing.	97
Tabel 4.9 Data presentasi stabilitas sikap menunjukkan persetujuan	102
Tabel 4.10 Data presentasi stabilitas sikap memprioritaskan orang lain	103
Tabel 4. 11 data level stabilitas dan rentang menunjukkan persetujuan	104
Tabel 4. 12 data level stabilitas dan rentang memprioritaskan orang	104
Tabel 4.13 level perubahan menunjukkan persetujuan.....	104
Tabel 4.14 level perubahan memprioritaskan oranglain	104
Tabel 4. 15 analisis visual dalam kondisi menunjukkan persetujuan	104
Tabel 4. 16 analisis visual dalam kondisi memprioritaskan orang	105
Tabel 4. 17 Data perubahan stabilitas menunjukkan persetujuan... ..	106
Tabel 4. 18 Data perubahan stabilitas memprioritaskan orang lain	106
Tabel 4. 19 perubahan level sikap menunjukkan persetujuan	107
Tabel 4. 20 perubahan level sikap memprioritaskan orang lain	107

Tabel 4.21 Presentase Overlap Basline 1 ke Intervensi Sikap Menunjukkan Persetujuan	108
Tabel 4.22 Presentase Overlap Intervensi ke Basline 2 Sikap Menunjukkan Persetujuan	108
Tabel 4.23 Presentase Overlap Basline 1 ke Intervensi Sikap Memprioritaskan Orang Lain.....	109
Tabel 4.24 Presentase Overlap Intervensi ke Basline 2 Sikap Memprioritaskan Orang Lain.....	109
Tabel 4.25 Analisis Visual Antar Kondisi Sikap Menunjukkan Persetujuan	109
Tabel 4.26 Analisis Visual Antar Kondisi Sikap Memprioritaskan Orang Lain.....	109



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR GRAFIK

Grafik 4.1 Data selalu menunjukkan persetujuan tahap baseline 1 (pengambilan data awal sebelum intervensi).....	57
Grafik 4.2 Data selalu memprioritaskan orang lain tahap baseline 1 (pengambilan data awal sebelum intervensi).....	57
Grafik 4.3 Data selalu menunjukkan persetujuan tahap intervensi	90
Grafik 4.4 Data selalu memprioritaskan orang lain tahap intervensi	90
Grafik 4.5 Data selalu menunjukkan persetujuan tahap baseline 2	96
Grafik 4.6 Data selalu memprioritaskan orang lain tahap baseline 2	96
Grafik 4.7 Data rekapan perubahan hasil perilaku <i>people pleasing</i>	97
Grafik 4.8 Data rekapan perubahan hasil perilaku <i>people pleasing</i>	99
Grafik 4.9 Kecenderungan Arah Sikap Menunjukkan Persetujuan	99
Grafik 4.10 Kecenderungan Arah Sikap Meemprioritaskan Orang Lain.....	99
Tabel 4.11 Data presentasi stabilitas sikap menunjukkan persetujuan	101
Grafik 4.12 Presentase Baseline 1 ke Intervensi Sikap Menunjukkan Persetujuan	107
Grafik 4.13 Presentase Baseline 1 ke Intervensi Sikap Memprioritaskan Orang Lain.....	107

DAFTAR PUSTAKA

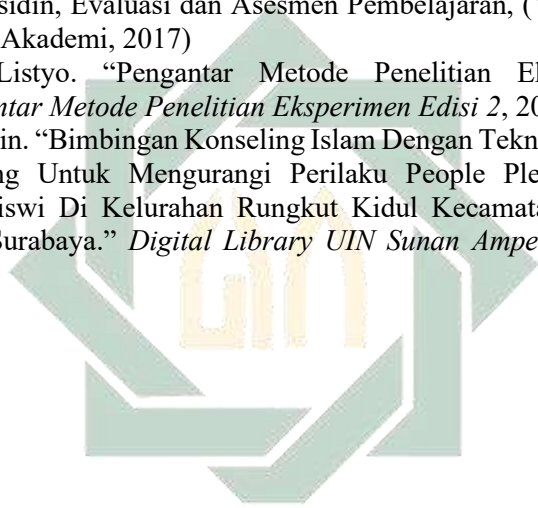
- Akbar, Nur Yulianto, Muhammad Nur Wangid, and Galuh Prawitasari. "Keefektifan teknik latihan asertif terhadap komunikasi interpersonal dan konformitas teman sebaya siswa." *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling* 5, no. 1 (2024): 12.
- Aditya, Maulana. "Konseling Kelompok Dengan Teknik Assertive Training Dalam Mengatasi Sikap Apatistis Di Madrasah Diniah Al-Amin Kelurahan Rejosari Kabupaten Lampung Utara." PhD diss., UIN RADEN INTAN LAMPUNG, 2022.
- Arif Ainur Rofiq. *Teori dan Praktik Konseling*. Surabaya: Raziev Jaya, 2017.
- Arif, Andi Ahmad, Sitti Murdiana, and Ahmad Ridfah. "Efektivitas Pelatihan Asertif Terhadap Penurunan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa." *Humanitas (Jurnal Psikologi)* 8, no. 2 (2024): 213–24. <https://doi.org/10.28932/humanitas.v8i2.8366>
- Braiker, Harriet B. *The Disease to Please: Curing the People-Pleasing Syndrome*. 2001. <https://cir.nii.ac.jp/crid/1130000796817894784>
- Corey, Gerald. "Teori dan Praktek Psikoterapi, Bandung: PT." *Refika Aditama* (2013).
- Desy, Wee. "Tegas membangun batas." *Yogyakarta: Laksana* (2021).
- Fahmi, L. F. (2019). Terapi berkala kombinasi bimbingan konseling Islam dengan Rational Emotif Behavior Therapy (REBT) pada penanganan perilaku agresif anak di SD Al-Falah Assalam Tropodo Sidoarjo. *Al-Isyraq: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, dan Konseling Islam*, 2(2), 121-135, DOI: <https://doi.org/10.59027/alisyraq.v2i2.25>
- Fatmawati, Devi Shintia, and Titin Indah Pratiwi. "Penerapan konseling kelompok latihan asertif pada siswa korban bullying di smpn 34 surabaya." *Jurnal BK Unesa* (2020): 476-483.
- Firdausi, Aldilla. "Tingkat Komunikasi Interpersonal Mahasiswa Jurusan Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Semarang Angkatan Tahun 2011, 2012, dan 2013." *Skripsi. Universitas negeri semarang* (2014).
- Gudnanto. "Peran Bimbingan Dan Konseling Islami Untuk Mencetak Generasi Emas Indonesia." *Jurnal Konseling Gusjigang* 1, no. 1 (August 2015). <https://doi.org/10.24176/jkg.v1i1.287>.

- Hadini, and M. Imamuddin. "Empat Landasan Konseling Islam Dalam Alquran." *Al-Hashif: Jurnal Pendidikan Dan Pendidikan Islam* 1, no. 1 (March 2023): 62–73. <https://jurnal.staiyastispadang.ac.id/index.php/AlHashif/article/view/11>.
- Herdiansyah, C. "Terapi Feminis Melalui Self-Puzzle Challenge Untuk Mengatasi Sikap People Pleasing Pada Remaja Di Kelurahan Husein Sastranegara Kecamatan Cicendo Kota Bandung Jawa Barat." *Digital Library UIN Sunan Ampel Surabaya*, 2022. <http://digilib.uinsby.ac.id/>
- Juliawati, Dosi. "Latihan Asertif Bagi Siswa Korban Bullying Di Sekolah." *Tarbawi: Jurnal Ilmu Pendidikan* 12, no. 1 (2016): 1–8. <https://ejournal.iainkerinci.ac.id/index.php/tarbawi/article/view/51>
- Kania, Yuni Rusita, and Damri Damri. "Efektivitas Pendekatan ABA/VB Dalam Meningkatkan Kemampuan Bahasa Ekspresif (Intraverbal) Anak Autisme Di SDIK Makkah." *PAKAR Pendidikan* 17, no. 2 (2019): 81–93. <https://doi.org/10.24036/pakar.v17i2.121>.
- Kirst, Laura K. "Investigating the Relationship between Assertiveness and Investigating the Relationship between Assertiveness and Personality Characteristics Personality Characteristics Recommended Citation Recommended Citation," no. 2011 (1990). <http://library.ucf.edu>.
- Kompas.com. "Apa Itu People Pleaser? Psikolog Ungkap Penyebab Sulitnya Berkata Tidak." Diakses 8 Juni 2025. <https://www.kompas.com/parapuan/read/533016534/apa-itu-people-pleaser-psikolog-ungkap-penyebab-sulitnya-berkata%20tidak#:~:text=Sebanyak%2068%25%20responden%20setuju%20bahwa%20sikap%20people%20pleaser,menolak%20akan%20membuat%20orang%20lain%20marah%2C%22%20ujar%20Jennyfer>
- Lianawati, Ayong, Cindy Pravesti, Sutijono Sutijono, Jahju Hartanti, Nur Indah Jayanti, and Noer Vita Isaeni. "Implementasi Teknik Latihan Asertif Bagi Aktualisasi Diri Konselor." *Bima Abdi: Jurnal Pengabdian Masyarakat* 1, no. 2 (2021): 88–96. <https://doi.org/10.53299/bajpm.v1i2.79>.

- Mahmud, Alimuddin, and Kustiah Sunarty. *Mengenal Teknik-Teknik Bimbingan Dan Konseling*. Badan Penerbit UNM, 2012.
- Margono, Metodologi Pendidikan, (Jakarta: Rineke Cipta, 1997)
- M. Fuad Anwar. *Landasan Bimbingan Dan Konseling Islam*. 1st ed. Sleman: Deepublish, 2019.
- M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah*, vol. 1 (Jakarta: Lentera Hati, 2007)
- Muthohharoh, Muthohharoh. "Efektifitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Latihan Asertif Untuk Meningkatkan Keterampilan Komunikasi Interpersonal Siswa." *Jurnal Penelitian Bimbingan Dan Konseling* 1, no. 2 (2016).
- Narti, Sri. "Model Bimbingan Kelompok Berbasis Ajaran Islam Untuk Meningkatkan Konsep Diri Siswa." *Yogyakarta: Pustaka Pelajar* (2014).
- Oktaviana, Dian, and Hadi Warsito Wiryosutomo. "Pengaruh Latihan Asertif Terhadap Keterampilan Komunikasi Interpersonal Pada Siswa." *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Indonesia* 7, no. 2 (2022): 256–63. <https://ejournal2.undiksha.ac.id/>
- Pengga, L.S.D. "Konseling Kelompok Strategi Asertif Training Efektif Meningkatkan Rasa Percaya Diri Siswa SMP Dapena 1 Surabaya." *Jurnal Bimbingan Dan Konseling* 4, no. 2 (2020): 272–77. <https://doi.org/10.2653/teraputik.42443>.
- Pleaser, People, D I Kalangan, Joyce Gaby, Natasha Br, and S I Ripsi. "198530168 - Joyce Gaby Natasha Br Panjaitan Fulltext," 2023.
- Prabowo, Arga Satrio, and Asni Asni. "Latihan Asertif: Sebuah Intervensi Yang Efektif." *Insight: Jurnal Bimbingan Konseling* 7, no. 1 (2018): 116–20. <https://doi.org/10.21009/insight.071.10>.
- Pradana, Charis Rizqi. "Penerapan Teori REBT Dengan Menggunakan Teknik Assertive Adaptive Untuk Menumbuhkan Kemampuan Adaptasi Pada Remaja." *Al Musyrif: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam* 5, no. 2 (2022): 106–13. <https://doi.org/10.38073/almusyrif.v5i2.840>.
- Priyanto, Budi, and Iman Permana. "Pengaruh Latihan Asertif Dalam Menurunkan Gejala Perilaku Kekerasan Pada Pasien Skizoprenia: A Literature Review." *Avicenna: Journal of Health Research* 2, no. 2 (2019): 14-24.

- Prahmana, Rully Charitas Indra. *Single Subject Research (Teori Dan Implementasinya: Suatu Pengantar)*. *Journal of Chemical Information and Modeling*. Vol. 53, 2021.
- Rahayu, Nimas Intan. "EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK TEKNIK ASSERTIVE TRAINING UNTUK MENINGKATKAN SELF ESTEM PESERTA DIDIK KELAS VIII DI SMP MUHAMMADIYAH 2 SENDANG AGUNG TAHUN 2018/2019." PhD diss., UIN Raden Intan Lampung, 2019.
- Rohman, Anas. "Peran bimbingan dan konseling Islam dalam pendidikan." *Jurnal Progress: Wahana Kreativitas Dan Intektualitas* 4 (2016).
- Rozikan, Muhamad. "Transformasi dakwah melalui konseling islami." *INJECT (Interdisciplinary Journal of Communication)* 2, no. 1 (2017): 77-98.
- Safitri, Ira Dwi. "Penerapan layanan bimbingan kelompok dalam mengatasi people pleaser pada mahasiswa bimbingan konseling Islam UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten." PhD diss., UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten, 2023.
- Setiawan, Agus. "Metodologi Desain." *Yogyakarta: arttex* (2018).
- Shimizu, Takashi, Shinya Kubota, Norio Mishima, and Shoji Nagata. "Relationship between Self-Esteem and Assertiveness Training among Japanese Hospital Nurses." *Journal of Occupational Health* 46, no. 4 (2004): 296–98. <https://doi.org/10.1539/joh.46.296>.
- Shofawati, D. Z. K. Efektivitas Bimbingan Kelompok Islam dengan Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy untuk Mengatasi Sikap People Pleaser pada Mahasiswa IAIN Kudus. Doctoral dissertation, IAIN Kudus, 2023
- S Newman, "The Book of No: 365 Ways to Say it and Mean it—and Stop People-Pleasing Forever (Updated Edition)" (books.google.com, 2017), <https://books.google.com/books?hl=en&lr=&id=LpHuEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT12&dq=the+book+of+no+250+ways+to+say+%22it+and%22+mean+it+and+stop+%22people+pleasing%22+forever&ots=mp5bEonsGi&sig=x25uhQSxfD4vCk8A47eDVTHb6a4>

- Sudjana, Nana. "Penilaian hasil proses belajar mengajar." (2010).
- Sugiono, Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D (Bandung: Alfabeta, 2009).
- Sugiyono, Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D (Bandung: Alfabeta, 2010)
- Undang Rosidin, Evaluasi dan Asesmen Pembelajaran, (Yogyakarta: Media Akademi, 2017)
- Yuwanto, Listyo. "Pengantar Metode Penelitian Eksperimen." *Pengantar Metode Penelitian Eksperimen Edisi 2*, 2019, 3112.
- Zuhroh, Nurin. "Bimbingan Konseling Islam Dengan Teknik Assertive Training Untuk Mengurangi Perilaku People Pleasing Pada Mahasiswi Di Kelurahan Rungkut Kidul Kecamatan Rungkut Kota Surabaya." *Digital Library UIN Sunan Ampel Surabaya*, 2023.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A