

Konseling Kelompok Teknik *Assertiveness Training* Untuk Mereduksi Perilaku *People Pleaser* Siswa

Anik Sholehah^{a,1,*}, Ahmad Jawandi^a, Eko Adi Putro^a

^a Program Studi Bimbingan dan Konseling, Universitas Slamet Riyadi, Surakarta, Jawa Tengah, 57127

¹ aniksholehah@unisri.ac.id*

* Corresponding Author



Received 15 – 06 - 2025; accepted 28 – 06 - 2025; published 30 – 06 – 2025

ABSTRACT

The purpose of this study was to determine the effectiveness of group counseling services with assertiveness training techniques in reducing people pleaser behavior in class XI D3 students of SMA Negeri Colomadu. People pleasers are individuals who tend to prioritize the needs of others above themselves, find it difficult to refuse requests, are afraid of being shunned, and often ignore personal happiness in order to gain acceptance and approval from others. The research method used was an experiment with a one group pretest-posttest design. The subjects of this study were 8 class XI D3 students selected by purposive sampling. The instrument used in this study was a questionnaire that measured the level of people pleaser behavior of students before and after being given group guidance with assertiveness training techniques. The data obtained were analyzed using the Wilcoxon test, the sig. value was $0.012 < 0.05$, so H_0 was rejected and H_a was accepted. The results showed that there was a significant decrease in people pleaser behavior of students after participating in group counseling with assertiveness training techniques.

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas layanan konseling kelompok dengan teknik *assertiveness training* mampu mereduksi perilaku *people pleaser* pada peserta didik kelas XI D3 SMA Negeri Colomadu. *People pleaser* merupakan individu yang cenderung mengutamakan kebutuhan orang lain di atas dirinya sendiri, merasa sulit menolak permintaan, takut dijauhi, dan sering mengabaikan kebahagiaan pribadi demi mendapatkan penerimaan serta persetujuan dari orang lain. Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen dengan desain *one group pretest-posttest*. Subjek penelitian ini adalah 8 peserta didik kelas XI D3 yang dipilih secara *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket yang mengukur tingkat perilaku *people pleaser* peserta didik sebelum dan sesudah diberikan bimbingan kelompok dengan teknik *assertiveness training*. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan uji wilcoxon diketahui nilai sig. adalah sebesar $0,012 < 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat penurunan yang signifikan perilaku *people pleaser* peserta didik setelah mengikuti konseling kelompok dengan teknik *assertiveness training*.

KEYWORDS

Group counseling
Assertiveness training
techniques,
People pleaser

KATA KUNCI

Konseling kelompok,
Teknik Latihan Asertif,
People pleaser

This is an open-access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license



1. Pendahuluan

Sekolah sebagai lingkungan pendidikan memiliki peran krusial dalam membentuk perkembangan sosial dan emosional remaja. Pada masa remaja, individu menghadapi berbagai tantangan dalam membangun identitas diri serta menjalin interaksi sosial yang sehat. Demi menyesuaikan diri dengan lingkungannya, remaja cenderung berupaya agar diterima oleh teman sebayanya. Sebagai makhluk sosial, manusia saling bergantung, saling membantu, dan hidup dalam kelompok yang melibatkan interaksi serta komunikasi antarindividu (Puteri et al., 2022).

Remaja cenderung mencari identitas sosial yang selaras dengan lingkungan mereka, termasuk dalam hal interaksi dengan teman sebaya. Pada fase ini, peran teman sebaya sangat berpengaruh dalam membentuk sikap dan perilaku individu. Pengakuan dari kelompok sebaya sering kali menjadi kebutuhan utama bagi remaja. Dalam prosesnya, mereka dihadapkan pada berbagai dinamika sosial seperti tekanan dari lingkungan, ekspektasi dari orang lain, serta upaya menjaga keharmonisan dalam kelompok.

Perilaku semacam ini dikenal sebagai *people pleaser*, yaitu individu yang cenderung berusaha keras untuk menyenangkan orang lain dan menghindari konflik, meskipun hal tersebut dapat mengabaikan kepentingan atau perasaan pribadi mereka. *People pleaser* memiliki kecenderungan untuk mengutamakan kepuasan orang lain, meskipun harus mengorbankan kebahagiaan serta kepentingan pribadi mereka sendiri. Mereka sangat memperhatikan pendapat orang lain mengenai dirinya dan sering kali berusaha membuat orang lain merasa nyaman (Devina & Murdiana, 2024). Fenomena *people pleaser* sering dijumpai di kalangan remaja, terutama dalam lingkungan dengan tekanan sosial tinggi, baik dari teman sebaya maupun tuntutan akademik di sekolah.

Semakin tinggi kecenderungan seseorang untuk menjadi *people pleaser*, semakin rendah tingkat kepercayaan dirinya. Hal ini terjadi karena mereka berusaha menyesuaikan diri dengan standar lingkungan agar dapat diterima. Meskipun tampak positif, perilaku ini sebenarnya memiliki dampak negatif yang cukup besar, salah satunya adalah kehilangan identitas diri akibat fokus yang berlebihan dalam memenuhi ekspektasi orang lain. Selain itu, perilaku ini juga dapat menyebabkan hubungan yang tidak sehat, karena orang lain cenderung memanfaatkan sifat tersebut demi kepentingan pribadi. Akibatnya, individu yang bersikap *people pleaser* sering mengalami kesulitan dalam mengungkapkan ide atau pendapat secara terbuka.

Berdasarkan hasil wawancara dengan siswa kelas XI D3 saat peneliti melakukan PLP di SMA N Colomadu pada 12 September hingga 12 Desember 2024, ditemukan bahwa siswa sering merasa tidak enak dan kesulitan menolak permintaan bantuan, meskipun mereka sedang sibuk atau tidak ingin melakukannya. Hal ini disebabkan oleh rasa takut mengecewakan orang lain dan kekhawatiran akan dikucilkan. Selain itu, siswa juga mengungkapkan bahwa kelas mereka sering dianggap sebagai kelas bermasalah oleh lingkungan sekolah, sehingga mereka merasa harus menyesuaikan diri baik di dalam maupun di luar kelas. Berdasarkan hasil angket identifikasi awal mengenai perilaku *people pleaser* pada siswa kelas XI D3, ditemukan bahwa 40,625% siswa berada pada kategori sedang, 56,25% dalam kategori tinggi, dan 3,125% dalam kategori sangat tinggi. Respon tertinggi dalam angket menunjukkan bahwa siswa merasa bersalah ketika tidak dapat membantu orang lain, karena takut mengecewakan mereka dan khawatir terjadi konflik. *People pleaser* umumnya muncul pada individu yang merasa belum memiliki kekuatan sosial yang cukup, sehingga mereka berusaha menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitar demi memenuhi kebutuhan sosial, meskipun harus mengorbankan dirinya sendiri.

Hasil wawancara dengan Guru BK SMA N Colomadu pada Senin, 13 Januari 2025, menunjukkan bahwa perilaku *people pleaser* merupakan fenomena umum di kalangan siswa SMA N Colomadu, terutama di usia remaja. Beliau menjelaskan bahwa pada siswa kelas XI D3, perilaku ini dapat memicu konflik dalam lingkungan pertemanan serta hubungan yang tidak sehat, karena mereka menjadi sulit menyampaikan pendapat atau ide mereka. Hingga saat ini, belum ada intervensi spesifik dalam bentuk konseling untuk mengatasi perilaku tersebut, dan upaya yang dilakukan masih terbatas pada bimbingan klasikal.

Oleh karena itu, diperlukan intervensi yang efektif guna membantu siswa mengatasi kecenderungan perilaku *people pleaser*. Salah satu metode yang dapat diterapkan adalah konseling kelompok dengan teknik *assertiveness training*. Teknik ini bertujuan untuk meningkatkan keberanian siswa dalam mengekspresikan perasaan dan pendapat mereka secara jujur tanpa rasa takut terhadap penolakan. Konseling kelompok menjadi layanan yang ideal karena memberikan kesempatan bagi siswa untuk berbagi pengalaman, mendapatkan umpan balik dari anggota kelompok lainnya, serta mempraktikkan keterampilan asertif dalam lingkungan yang suportif dan terstruktur.

Konseling kelompok merupakan layanan yang diberikan kepada individu dalam suatu kelompok, di mana klien dapat memperoleh tanggapan dan pengalaman dari anggota lainnya untuk mengatasi kecemasan dalam berbicara serta mendorong interaksi yang lebih aktif (Meutia et al., 2022). Sementara itu, *assertiveness training* adalah teknik dalam konseling behavioral yang berfokus pada individu yang mengalami kesulitan dalam mengekspresikan perasaan secara tepat. Dengan menggunakan role play dalam penerapannya, teknik ini memungkinkan individu untuk langsung mempraktikkan keterampilan asertif dalam situasi nyata. Selain memberikan pengalaman langsung, teknik ini juga membantu meningkatkan kepercayaan diri dalam menyampaikan pendapat dan menetapkan batasan dengan cara yang tegas tetapi tetap menghormati orang lain. *Assertiveness training* terbukti efektif dalam mengubah pola perilaku maladaptif menjadi lebih adaptif, sehingga individu dapat berkomunikasi secara tegas tanpa merugikan diri sendiri maupun orang lain.

Hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Putriana (2021) dalam penelitian berjudul "Penggunaan layanan konseling kelompok dengan teknik assertive training untuk meningkatkan rasa percaya diri pada peserta didik kelas X SMA Negeri 15 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2020/2021" menunjukkan bahwa penerapan layanan konseling kelompok dengan teknik *assertiveness training* mampu meningkatkan rasa percaya diri siswa di SMA Negeri 15 Bandar Lampung pada tahun ajaran tersebut.

Berdasarkan uraian tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai efektivitas konseling kelompok dengan teknik *assertiveness training* dalam mereduksi perilaku *people pleaser* pada siswa kelas XI D3 SMA N Colomadu Tahun Pelajaran 2024/2025.

2. Metode Penelitian

Metode penelitian yang digunakan ialah kuantitatif. Analisis data bersifat kuantitatif atau statistik dengan tujuan menguji hipotesis yang telah ditentukan yaitu "Konseling kelompok teknik *assertiveness training* efektif untuk mereduksi perilaku *people pleaser* pada kelas XI D3 SMA N Colomadu Tahun Pelajaran 2024/2025".

Desain penelitian yang digunakan adalah pre-eksperimental one group pre-test post-test design, yang melibatkan satu kelompok subjek yang diukur pada variabel tertentu sebelum (pre-test) dan sesudah perlakuan (post-test). Perubahan yang terjadi pada variabel tersebut dianalisis untuk menentukan efek perlakuan. Peneliti akan membagikan angket dua kali, yaitu sebelum dan sesudah perlakuan, untuk melihat perbedaannya.

Populasi dalam penelitian ini adalah 32 peserta didik, dan pengambilan sampel dengan teknik purposive sampling, yang melibatkan 8 orang berdasarkan pertimbangan peneliti. Teknik pengumpulan data meliputi wawancara semi terstruktur dan angket. Instrumen angket diuji validitas dan reliabilitasnya, sedangkan analisis data dilakukan dengan menggunakan uji wilcoxon. Dengan uji analisis data ini akan diketahui hasil perbandingan perilaku siswa antara sebelum dan sesudah diberikan perlakuan.

3. Hasil dan Pembahasan

3.1. Hasil

Penelitian ini bertujuan untuk mengukur efektivitas konseling kelompok dengan teknik *assertiveness training* dalam mereduksi perilaku *people pleaser* pada siswa kelas XI D3 SMA N Colomadu tahun pelajaran 2024/2025. Penelitian ini dilakukan dalam tiga pertemuan. Tahap awal diawali dengan pre-test pada Kamis, 6 Februari 2025, yang diberikan kepada 32 siswa guna mengukur tingkat awal perilaku *people pleaser* sebelum intervensi dilakukan. Instrumen berupa angket mencakup aspek seperti kecenderungan mengutamakan kepentingan orang lain, kesulitan menolak permintaan, perasaan bersalah ketika tidak memenuhi harapan orang lain, serta ketakutan terhadap konflik.

Hasil pre-test dianalisis untuk menentukan 8 siswa dengan skor tertinggi sebagai subjek utama intervensi. Pada pertemuan pertama, Senin, 10 Februari 2025, intervensi konseling kelompok dimulai dengan membangun hubungan antar anggota, menciptakan suasana kondusif, dan membahas pengalaman peserta mengenai perilaku *people pleaser*. Kegiatan meliputi diskusi awal, perkenalan, penjelasan tujuan konseling, serta pemahaman tentang perilaku asertif, pasif, dan agresif. Peserta diberikan tugas individu untuk mengamati perilaku mereka sebelum pertemuan berikutnya. Pertemuan kedua, Rabu, 12 Februari 2025, berfokus pada pelatihan keterampilan asertif melalui diskusi, simulasi, dan role-play, di mana peserta berpasangan untuk mempraktikkan komunikasi asertif. Peserta diberi umpan balik serta tugas untuk menerapkan perilaku asertif dalam kehidupan sehari-hari.

Pada pertemuan ketiga, Kamis, 20 Februari 2025, dilakukan evaluasi dan refleksi terkait perubahan perilaku peserta setelah mengikuti konseling. Peserta mengungkapkan kendala dalam menerapkan perilaku asertif serta membahas strategi mempertahankannya. Diskusi dan role-play kembali dilakukan untuk memperkuat keterampilan yang telah dipelajari. Setelah sesi konseling kelompok, diberikan angket post-test dengan format yang sama seperti pre-test untuk mengukur perubahan perilaku peserta. Pengisian angket dilakukan secara individu untuk menjaga objektivitas, dan hasilnya dianalisis guna menilai efektivitas intervensi yang telah diberikan.

Terdapat perbedaan yang cukup signifikan perilaku siswa antara sebelum dan sesudah diberikan konseling, hal tersebut dapat dilihat pada tabel di bawah ini :

Tabel 1. Nilai Pre-Post Test siswa

No	Nama (Inisial)	Pre Test	Kriteria	Post Test	Kriteria
1	ATR	97	Sedang	84	Sedang
2	AFPP	101	Tinggi	86	Sedang
3	AFA	102	Tinggi	70	Rendah
4	APH	94	Sedang	81	Sedang
5	DK	109	Tinggi	86	Sedang
6	LA	106	Tinggi	95	Sedang
7	LAF	105	Tinggi	68	Rendah
8	NNP	118	Tinggi	66	Rendah
	Rata-rata	104	Tinggi	79.5	Sedang

Hasil uji Wilcoxon signed test diketahui nilai asymp. Sig. (2-tailed) bernilai 0,012. Karena nilai Sig. $0,012 < 0,05$, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa H_a yang berbunyi, “Konseling kelompok dengan teknik *assertiveness training* efektif untuk mereduksi perilaku *people pleaser* pada siswa kelas XI D3 SMA Negeri Colomadu Tahun Pelajaran 2024/2025” diterima.

3.2. Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan teknik *assertiveness training* terbukti efektif dalam mereduksi perilaku *people pleaser* pada siswa kelas XI D3 SMA N Colomadu Tahun Pelajaran 2024/2025. Hal ini dibuktikan melalui nilai asymp.sig. (2-tailed) sebesar 0,012 yang lebih kecil dari 0,05, menandakan adanya perbedaan signifikan sebelum dan sesudah intervensi. Setelah mengikuti konseling, siswa mengalami perubahan positif, seperti meningkatnya keberanian dalam menyampaikan pendapat tanpa rasa takut. Selain itu, berdasarkan pengalaman yang dibagikan antar peserta, mereka juga mampu menetapkan batasan yang lebih jelas dalam hubungan sosial mereka di luar sesi konseling.

Keberhasilan intervensi ini semakin diperkuat oleh analisis statistik yang menunjukkan penurunan skor perilaku *people pleaser* setelah diberikan *treatment*. Sebelum intervensi, skor terendah peserta adalah 94 dan tertinggi 118, sedangkan setelah intervensi skor terendah turun menjadi 66 dan tertinggi menjadi 95. Begitu pula dengan rata-rata skor (mean) yang sebelumnya sebesar 104,00 menjadi 79,50 setelah mengikuti konseling. Perbedaan yang cukup signifikan ini menegaskan bahwa teknik *assertiveness training* mampu membantu siswa dalam mengurangi kecenderungan *people pleaser*.

Lebih lanjut, penelitian ini menemukan bahwa setelah intervensi, siswa dapat menetapkan batasan yang lebih tegas dan menghindari perilaku *people pleaser*. Perubahan ini terlihat sejak pertemuan pertama, di mana siswa yang awalnya cenderung pasif menjadi lebih aktif dalam mengemukakan ide dan pendapat mereka tanpa takut akan penolakan dari teman sebaya. Sejalan dengan temuan Ramadhani et al. (2024), efektivitas intervensi sangat bergantung pada tingkat keaktifan siswa dalam mengikuti teknik *assertiveness training*. Saat sesi role-play, peserta menunjukkan ketegasan dalam berkomunikasi serta keberanian untuk mengutarakan pendapat tanpa ragu.

Selain itu, siswa berhasil mengubah pola pikir mereka mengenai konsep menyenangkan orang lain, menyadari bahwa hal tersebut bukanlah kewajiban. Kemampuan menetapkan batasan diri yang sehat merupakan aspek penting dalam mengatasi perilaku *people pleaser*, karena individu perlu memiliki kendali atas dirinya sendiri dengan menetapkan batas yang jelas (Afahmi et al., 2024). Arsyad & Muchlis (2024) juga menegaskan bahwa membangun batasan diri yang sehat berkontribusi terhadap peningkatan integritas pribadi, termasuk ketegasan dan konsistensi antara perkataan dan tindakan. Dengan demikian, individu dapat mengembangkan kepribadian yang lebih tegas terhadap dirinya sendiri.

Selain kemampuan menetapkan batasan, siswa juga mulai berani menolak permintaan orang lain tanpa merasa bersalah atau takut melukai perasaan mereka. Teknik *assertiveness training* tidak hanya membantu dalam membangun kepercayaan diri dalam komunikasi, tetapi juga menciptakan keseimbangan antara kepentingan diri sendiri dan orang lain. Seperti yang dijelaskan oleh Pungky, Savitri, & Katkar (2023), komunikasi asertif memungkinkan individu untuk menyampaikan perasaan dan keinginan mereka tanpa melanggar hak atau menyakiti perasaan orang lain. Dengan demikian, konseling kelompok berbasis *assertiveness training* terbukti efektif dalam membantu siswa mengurangi kecenderungan *people pleaser* serta membentuk pola interaksi sosial yang lebih sehat

4. Simpulan

Berdasarkan hasil analisis mengenai efektivitas konseling kelompok dengan teknik *assertiveness training* dalam mengurangi perilaku *people pleaser* pada siswa kelas XI D3 SMA N Colomadu Tahun Pelajaran 2024/2025, dapat disimpulkan bahwa berdasarkan analisis data, hasil deskriptif statistik menunjukkan bahwa rata-rata skor pre-test sebelum diberikan intervensi adalah 104,00, dengan skor minimum 94 dan maksimum 118. Setelah diberikan treatment, hasil post-test menunjukkan penurunan dengan rata-rata skor sebesar 79,50, nilai minimum 66, dan maksimum 95. Temuan ini mengindikasikan adanya penurunan perilaku *people pleaser* pada siswa setelah mengikuti konseling kelompok dengan teknik *assertiveness training*. Hasil analisis menggunakan uji Wilcoxon dengan bantuan SPSS menunjukkan nilai signifikansi (sig.) sebesar 0,012, yang lebih kecil dari 0,05. Dengan demikian, hipotesis alternatif (Ha), yang menyatakan bahwa "Konseling kelompok dengan teknik *assertiveness training* efektif dalam mereduksi perilaku *people pleaser* pada siswa kelas XI D3 SMA N Colomadu Tahun Pelajaran 2024/2025," dapat diterima dengan tingkat signifikansi 5%.

References

- Alfahmi, R. R., Fateha, S. R., Syarifatulmillah, W. P., Lestari, F., & Hamidah, S. (2024). Kajian mendalam mengenai *people pleaser* dan dampak psikologis pada pelakunya. *Finweek*.
- Ananda, R., Yuliansyah, M., & Handayani, E. S. (2022). Efektivitas layanan konseling kelompok dengan teknik *assertive training* dalam meningkatkan self-esteem siswa broken home di kelas XI MAN 4 Banjar. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur: Berbeda, Bermakna, Mulia*, 8(1), 1-7.
- Arikunto, S. (2000). *Manajemen penelitian*. PT Rineka Cipta.
- Arsyad, A. Z., & Muchlis, I. (2024). *Membangun self boundaries dalam peningkatan pendidikan*

- karakter di era bullying sekolah. *Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 2(2), 30-46.
- Azmi, W., & Nurjannah, N. (2022). Teknik assertive training dalam pendekatan behavioristik dan aplikasinya konseling kelompok: Sebuah tinjauan konseptual. *Journal of Contemporary Islamic Counseling*, 2(2), 101-112.
- Azwafitria. (2023). *Sebuah seni untuk menemukan kebahagiaan*. Phoenix Publisher.
- Devina, N. A., & Murdiana, S. (2024). The relationship between self-acceptance and people pleaser in late adolescents who experienced parental divorce. *International Journal of Society Reviews (INJOSER)*, 2(4), 1002-1010.
- Effendy, N., et al. (2024). Kesejahteraan psikologis generasi strawberry di era digital. *Cipta Media Nusantara*.
- Gunarsa, S. D. (2007). *Konseling dan psikoterapi*. PT BPK Gunung Mulia.
- Hayati, S. A., & Haryadi, R. (2024). Korelasi antara people pleasing dengan attachment pada siswa SMA Negeri 12 Banjarmasin. *Ghaidan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam dan Kemasyarakatan*, 8(1), 100-107.
- Kamaruzzaman. (2016). *Bimbingan konseling*. Pustaka Rumah Aloy.
- Lumongga, N. (2016). *Konseling kelompok*. Kencana.
- Meutia, T., et al. (2022). Efektivitas konseling kelompok untuk meningkatkan rasa percaya diri dalam kemampuan public speaking mahasiswa. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 4(3), 2215-2219.
- Nurodin, A. S., & Rahmat, F. (2023). Efektivitas konseling kelompok pendekatan realitas untuk mereduksi perilaku bullying verbal. *Cons-ledu Islamic Guidance and Counseling Journal*, 3(2), 25-41.
- Prayitno. (2004). *Dasar-dasar bimbingan dan konseling*. Rineka Cipta.
- Pungky, P., Savitri, & Katkar. (2023). Peningkatan komunikasi asertif sebagai upaya mencegah kesalahpahaman dalam komunikasi bagi ibu-ibu PKK. *To Maega: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 6(3), 504-511.
- Puteri, C. A., et al. (2022). Pengetahuan remaja terhadap toxic relationship. *Journal of Digital Communication and Design (JDCODE)*, 1(2), 69-79.
- Putriana, E. (2020). *Penggunaan layanan konseling kelompok dengan teknik assertive training untuk meningkatkan rasa percaya diri pada peserta didik kelas X SMA Negeri 15 Bandar Lampung tahun pelajaran 2020/2021*. Skripsi, Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.
- Ramadhani, N., Saman, A., & Buchori, S. (2024). Penerapan teknik assertive training untuk meningkatkan asertivitas siswa korban bullying di Madrasah Tsanawiyah di Kota Makassar. *Pinisi Journal of Art, Humanity & Social Studies*, 4(2), 277-301.
- Saputra, R., et al. (2024). *Buku ajar dasar-dasar bimbingan dan konseling*. PT Sonpedia Publishing Indonesia.
- Sugiyono. (2013). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif*. Alfabeta.
- Sulistiyono, J. (2022). *Buku panduan layanan konseling kelompok pendekatan behavioral untuk mengatasi kedisiplinan masuk sekolah*. Pusat Pengembangan Pendidikan dan Penulisan Indonesia.

- Wulansari, N. E. (2023). Latihan asertif untuk mengurangi perilaku people pleasing pada remaja di desa Plipir Sekardangan Sidoarjo. Skripsi, UIN Sunan Ampel Surabaya.
- Yandri, H., et al. (2022). Kebermaknaan konseling kelompok dalam menanggulangi masalah kehidupan. *Indonesian Journal of Counseling and Development*, 4(2), 59-69.
- Zalika, F. R., & Nisa, A. T. (2024). 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(2), 15-25.