

ABSTRAK

Dela Zulfa Karimah Shofawati, 1940110007. Efektivitas Bimbingan Kelompok Islam dengan Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* untuk Mengatasi Sikap *People Pleaser* Pada Mahasiswa IAIN Kudus.

Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empiris mengenai efektivitas bimbingan kelompok Islam dengan pendekatan *rational emotive behavior therapy* untuk mengatasi sikap *people pleaser* pada mahasiswa IAIN Kudus. *People pleaser* adalah orang yang selalu berusaha untuk melakukan atau mengatakan hal-hal baik kepada orang-orang di sekitarnya, meskipun hal itu bertentangan dengan pikiran atau perasaannya. Mereka melakukan ini agar orang lain tidak kecewa. Sikap *people pleaser* memiliki kecenderungan untuk mendahulukan kepentingan orang lain di atas kepentingan diri sendiri agar disukai.

Jenis penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan bentuk *pre-experimental design* dengan desain *one group pre-test post-test*. Pendekatan yang digunakan adalah kuantitatif. Populasi terdiri dari 82 mahasiswa dan sampel sebanyak 10 mahasiswa dengan menggunakan teknik *simple random sampling*. Teknik pengumpulan data menggunakan angket skala likert yang digunakan sebelum dan sesudah pemberian layanan bimbingan kelompok Islam dengan pendekatan REBT. Teknik analisis data menggunakan statistik inferensial, uji normalitas data dan uji homogenitas data, uji hipotesis menggunakan uji *sign test* (uji tanda) dan uji *wilcoxon signed rank*.

Hasil analisis data menunjukkan bahwa bimbingan kelompok Islam dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* efektif dalam menurunkan tingkat sikap *people pleaser* pada Mahasiswa IAIN Kudus. Hal ini dibuktikan dengan hasil perbedaan nilai rata-rata *pretest* sebesar 83,6 dan presentase 80,38% yang termasuk dalam kategori interval tinggi 71-85, sedangkan *posttest* nilai rata-rata skor 53,3 dan presentase 51,44% yang termasuk ke dalam kategori interval rendah 41-55 diperoleh setelah diberikan intervensi bimbingan kelompok Islam dengan pendekatan REBT. Jadi tingkat *people pleaser* pada mahasiswa mengalami penurunan skor sebesar 30,1 dengan presentase 28,94%. Hasil uji hipotesis juga menunjukkan bahwa dari uji *sign test* diperoleh nilai *exact Sig* (2-tailed) $0,002 < 0,05$, maka adanya perbedaan yang signifikan antara *pretest* dan *posttest*. Kemudian hasil dari *Wilcoxon Signed Rank* diperoleh nilai *Asymp Sig* (2-tailed) $0,005 < 0,05$, maka terdapat perbedaan antara *pretest* dan *posttest*.

Kata Kunci : *Islam dengan Pendekatan REBT, People Pleaser*