

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Manusia sebagai makhluk sosial dalam memenuhi kebutuhan hidupnya memerlukan bantuan dari manusia lain, sehingga sangat penting menjalin sebuah interaksi atau hubungan timbal balik dua arah untuk menyalurkan hasrat dan saling memberikan pengaruh. Jadi tidak salah jika Semua orang ingin berteman dan bersosialisasi. Oleh karena itu, jika keberadaan manusia dapat diterima, diakui dan dihormati, maka menjadi dambaan bagi manusia sebagai makhluk sosial. Karena itu, banyak dari orang-orang ini berusaha keras untuk menyesuaikan diri, berpartisipasi, dan membantu.¹ Seperti firman Allah berikut ini:

يَا أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِنْ ذَكَرٍ وَأُنْثَىٰ وَجَعَلْنَاكُمْ شُعُوبًا وَقَبَائِلَ لِتَعَارَفُوا إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَتْقَىٰكُمْ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ خَبِيرٌ

“Wahai manusia, sesungguhnya Kami telah menciptakan kamu dari seorang laki-laki dan perempuan. Kemudian, Kami menjadikan kamu berbangsa-bangsa dan bersuku-suku agar kamu saling mengenal. Sesungguhnya yang paling mulia di antara kamu di sisi Allah adalah orang yang paling bertakwa. Sesungguhnya Allah Maha Mengetahui lagi Maha Teliti.” (QS. Al-Hujurat, 49: 13).²

Terkadang manusia kerap lupa jika dirinya juga merupakan makhluk individual yang Allah ciptakan tidak hanya dengan ukuran yang baik (harmonis), tetapi juga dalam kadar atau ukuran masing-masing yang memiliki keunikan, kelebihan, dan eksistensinya tersendiri. Dimana hal itu menjadi pembeda dirinya dengan manusia yang lain. Seharusnya manusia tidak hanya memiliki peranan yang khas di dalam lingkungan sosialnya saja, tetapi juga memiliki kepribadian serta pola tingkah laku spesifik dirinya. Artinya setiap manusia bertugas memperhatikan dirinya sendiri, segala kepentingannya sendiri, bukan cuman kepentingan orang lain.³ Sesuai dengan firman Allah:

¹ Sri Narti, *Model Bimbingan Kelompok Berbasis Ajaran Agama Islam: Meningkatkan Konsep Diri Siswa* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2014), 13.

² *Al-Qur'an Kemenag* (Jakarta: Kemenag RI, 2019).

³ Narti, *Model Bimbingan Kelompok Berbasis Ajaran Agama Islam: Meningkatkan Konsep Diri Siswa*, 12.

وَأَنْفِقُوا فِي سَبِيلِ اللَّهِ وَلَا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ وَأَحْسِنُوا إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ
الْمُحْسِنِينَ

“Dan belanjakanlah (harta bendamu) di jalan Allah, dan janganlah kamu menjatuhkan dirimu sendiri ke dalam kebinasaan, dan berbuat baiklah, sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang berbuat baik,” (QS. Al-Baqarah, 2: 195).⁴

Hal ini mengarah pada upaya adaptasi dan interaksi yang bertujuan membuat individu secara tidak sadar kehilangan keunikan dan identitas aslinya. Karena dalam banyak kasus, orang terpaksa melakukan hal-hal yang tidak mereka sukai atau tidak ingin mereka lakukan. Inilah awal tumbuhnya sikap *people pleaser*.

Seorang *people pleaser* adalah orang yang selalu berusaha melakukan atau mengatakan sesuatu yang baik kepada orang-orang di sekitarnya, bahkan jika itu bertentangan dengan apa yang mereka pikirkan atau rasakan. Mereka melakukannya agar orang lain tidak kecewa dengannya. Orang dengan sikap *people pleaser* cenderung menempatkan kepentingan orang lain di atas kepentingan mereka sendiri agar menjadi populer. Mereka membentuk diri sesuai dengan harapan orang lain. Di permukaan, mereka tersenyum dan berkata "ya", tetapi di dalam hati mereka memiliki berbagai kontra argumen yang menumpuk, menimbulkan perasaan kecewa, marah bahkan benci.⁵

Sebuah studi yang dilakukan oleh Veronica Stefani menemukan bahwa hingga 86% remaja, termasuk 78,9% mahasiswa, ingin mengetahui seberapa sikap *people pleaser* mereka. Ditemukan sebanyak 43,9% responden percaya bahwa hidup akan tampak lebih baik dan lebih lengkap ketika dinilai oleh orang lain, diikuti oleh 21,1% memberikan jawaban netral (antara ya dan tidak) dan 35% setuju menjawab "Tidak".⁶ Hasil ini menunjukkan bahwa masih banyak remaja yang ingin menyenangkan orang lain karena merasa puas ketika orang lain menghargai dan memujinya

Memahami dan mengenal orang secara mendalam dan menyeluruh membutuhkan keahlian khusus. Tanpa studi yang

⁴ Al-Qur'an Kemenag.

⁵ Susan Newman, *The Book of No: 250 Ways to Say It-And Mean It and Stop People-Pleasing Forever* (Amerika: weekly, 2005).

⁶ Veronica Stefani, “Perancangan Web Desain Untuk Mengurangi People Pleaser Di Kalangan Mahasiswa Di Kota Semarang” (Semarang: UNIKA Soegijapranata, 2020), 3.

panjang dan hati-hati tentang "manusia" itu tidak mungkin. Seorang individu dapat mempelajari segala sesuatu tentang manusia melalui Al-Qur'an, namun tentunya dengan hidayah dan tuntunan Allah SWT. Paradigma proses pertumbuhan dan perkembangan eksistensi diri terlihat pada para Nabi dan Rasul, khususnya pada Nabi Muhammad SAW.⁷ Oleh karena itu, dalam penelitian ini peneliti memilih bimbingan kelompok Islam sebagai salah satu cara untuk mengatasi sikap *people pleaser* pada mahasiswa IAIN Kudus

Alasan peneliti membidik Mahasiswa (remaja) bisa dikatakan rentan terkena *people pleaser* dibuktikan dari hasil penelitian Veronica Stefani menunjukkan persentase tertinggi yang memiliki sikap *people pleaser* terdapat pada remaja (mahasiswa) dengan hasil 43,9%. Khususnya kepada para mahasiswa IAIN Kudus angkatan 2020 (Semester 6). Karena pada semester 6 ini mahasiswa sudah saling mengenal dan terbiasa untuk bergaul dengan temannya. Kemudian terdapat sebuah kelompok *in-group* dan *out-group* untuk memenuhi kebutuhan hidup selama di perkuliahan, kebutuhan eksistensi, serta menyalurkan hasratnya. Ditambah lagi pada semester 6 ini mahasiswa mulai menjalani magang, KKL, PPL, KKN yang dimana hal ini membutuhkan teman dekat untuk diajak berdiskusi. Di sini peneliti melakukan terobosan baru dibandingkan penelitian sebelumnya. Dengan menggunakan metode dan teknik baru, yang dapat membuka paradigma pada individu-individu yang memiliki sikap *people pleaser*. Peneliti ingin mengubah pemikiran irasional mereka menjadi rasional menggunakan Bimbingan Kelompok Islam dengan pendekatan REBT.

Alasan peneliti memilih Bimbingan Kelompok Islam dengan pendekatan REBT dikarenakan, bimbingan tersebut bisa dikatakan efektif untuk mengubah pemikiran irasional seseorang. Hal ini dikuatkan dari hasil penelitian Nandita Aprilias dan Bambang Dibyo Wiyono pada Jurnal Konseling Indonesia, menunjukkan bahwa melalui pemberian Bimbingan Kelompok Islam, dengan menggunakan pendekatan REBT dapat memberikan perubahan yang signifikan dengan hasil $0,15 < 0,05$, sehingga bimbingan ini dapat dikatakan efektif dalam mengubah pemikiran irasional remaja.⁸

⁷ Hamdani Bakran Adz-Dzaky, *Konseling Dan Psikoterapi Islam* (Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru, 2004), 13.

⁸ Nandita Aprilias and Bambang Dibyo Wiyono, "Keefektifan Konseling Rational Emotive Behavior Teknik Cognitive Disputation Untuk Mengurangi Tingkat Fanatisme Terhadap Idola Pada Siswa Penggemar K-Pop," *Jurnal Konseling Indonesia* 5, no. 1 (2019): 12–20.

Bimbingan Kelompok Islam dengan pendekatan REBT adalah sebuah proses pemberian bantuan secara berkelompok yang berlandaskan ajaran agama Islam, tidak hanya fokus pada sebatas masalah duniawi saja namun juga unsur ukhrawi, manusia harus hidup sesuai dengan ketentuan dan petunjuk Allah SWT.⁹ Tujuannya adalah untuk membantu individu mengenali, memahami, dan menerima bahwa perasaan, pikiran, dan perilaku irasional ini dihasilkan sendiri dan verbal. Individu kemudian dipaksa untuk mengubah pemikiran irasional menjadi pemikiran rasional untuk kembali ke alam alaminya.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik untuk mengupas lebih dalam mengenai permasalahan tersebut dengan mengangkat judul **“EFEKTIVITAS BIMBINGAN KELOMPOK ISLAM DENGAN PENDEKATAN *RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY* UNTUK MENGATASI SIKAP *PEOPLE PLEASER* PADA MAHASISWA IAIN KUDUS”**.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas, maka peneliti merumuskan beberapa masalah dalam penelitian ini, sebagai berikut:

1. Bagaimana efektivitas Bimbingan Kelompok Islam dengan pendekatan REBT dalam mengatasi sikap *people pleaser* pada mahasiswa IAIN Kudus?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan uraian rumusan masalah di atas, maka tujuan dilaksanakannya penelitian ini, adalah:

1. Untuk mengetahui efektivitas dari Bimbingan Kelompok Islam dengan pendekatan REBT dalam mengatasi sikap *people pleaser* pada mahasiswa IAIN Kudus.

D. Manfaat Penelitian

Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik secara teoritis maupun praktis.

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini dibuat untuk memperkaya dan memperluas khazanah ilmu pengetahuan pembaca, khususnya yang berkaitan dengan efektivitas Bimbingan Kelompok Islam

⁹ Aunur Rahim Faqih, *Bimbingan Dan Konseling Dalam Islam* (Yogyakarta: UII Press, 2001), 4.

dengan pendekatan REBT dalam mengatasi sikap *people pleaser* pada mahasiswa IAIN Kudus.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Mahasiswa

Mahasiswa mendapatkan informasi mengenai ciri-ciri sikap *people pleaser* dan cara pencegahannya. Selain itu mahasiswa juga dapat menjadikan penelitian ini sebagai pedoman dan pertimbangan untuk mengasah serta memperdalam keahlian dalam melakukan praktek layanan Bimbingan Kelompok Islam dengan baik dan benar dalam mengatasi sikap *people pleaser*.

b. Bagi Peneliti selanjutnya

Menambah literatur yang bisa dijadikan pedoman, rujukan, sumber referensi atau bahan dasar acuan dan perbandingan bagi pembaca dan peneliti, dalam melakukan evaluasi penelitian yang serupa di masa yang akan datang agar kedepannya lebih baik. Terutama yang berkaitan dengan efektivitas Bimbingan Kelompok Islam dengan pendekatan REBT dalam mengatasi sikap *people pleaser* pada mahasiswa IAIN Kudus.

E. Sistematika Penulisan

Penulisan skripsi ini secara teknis dibagi menjadi tiga bagian utama, bagian awal, isi dan akhir. Untuk memudahkan pemahaman penulis terhadap pembahasan penelitian ini secara menyeluruh, berikut ini penulis sajikan sistematika pembahasan dan pembahasan makalah.

1. Bagian Awal

Bagian awal memuat halaman judul, halaman persetujuan pembimbing skripsi, halaman pengesahan peguji munaqosah, pernyataan keaslian skripsi, halaman abstrak, halaman motto, halaman persembahan, pedoman transliterasi arab-latin, kata pengantar, daftar isi, daftar tabel dan daftar gambar.

2. Bagian Isi

Pada bagian isi terdiri dari lima bab dengan format penulisan disesuaikan pada karakteristik pendekatan kuantitatif, yaitu sebagai berikut:

BAB I : PENDAHULUAN

Bab ini terdiri dari latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian dan sistematika penulisan.

BAB II : LANDASAN TEORI

Bab ini menguraikan tentang landasan teori yang memuat deskripsi teori bimbingan kelompok Islam, teori pendekatan REBT, dan teori *people pleaser*, penelitian terdahulu yang relevan, kerangka berpikir, hipotesis.

BAB III METODE PENELITIAN

: Bab ini mencakup beberapa poin diantaranya membahas jenis dan pendekatan penelitian, *setting* penelitian, populasi dan sampel, desain dan definisi operasional variabel, uji validitas dan reliabilitas instrumen, teknik pengumpulan data dan teknik analisis data.

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

: Bab ini berisi tentang hasil penelitian dan pembahasan.

BAB V : PENUTUP

Bab ini berisi kesimpulan, saran.

3. Bagian Akhir

Pada bagian akhir memuat daftar pustaka, lampiran-lampiran yang mendukung isi skripsi dan daftar riwayat pendidikan peneliti.