

## BAB II

### LANDASAN TEORI

#### A. Deskripsi Teori

##### 1. Bimbingan Kelompok Islam

###### a. Pengertian Bimbingan Kelompok Islam

Menurut Stoyo, bimbingan Islam adalah upaya untuk membantu individu mengembangkan fitrahnya atau kembali ke fitrah dengan memperkuat tubuh, pikiran, nafs, akal, dan keyakinannya pada jalan Allah SWT.<sup>10</sup> Oleh karena itu, manusia diharapkan untuk belajar dan mampu mengamalkan petunjuk Allah dan rasul-Nya sehingga sifat-sifat yang ada pada diri mereka berkembang dan berakhlak secara benar dan shaleh. Pada akhirnya, saya berharap individu dapat bertahan hidup di dunia dan akhirat, mencapai kebahagiaan sejati dan hidup selaras dengan perintah dan perintah Allah SWT.

Menurut Prayitno, bimbingan kelompok adalah suatu proses yang menggunakan dinamika kelompok untuk memberikan informasi dan dukungan kepada sekelompok individu untuk mencapai tujuan tertentu. Individu diharapkan memiliki kemampuan untuk bekerja secara kooperatif dan saling membantu dalam pengembangan pribadi dan pemecahan masalah.<sup>11</sup>

Bimbingan kelompok Islam adalah proses yang menggunakan dinamika kelompok untuk mendukung sekelompok individu. Tidak hanya berfokus pada hal-hal duniawi tetapi juga unsur-unsur spiritual yang memungkinkan individu untuk hidup selaras dengan ketetapan dan petunjuk Allah SWT. Padahal, kita saling membutuhkan bantuan belajar berpartisipasi, bergerak, aktif, dinamis dengan memanfaatkan pikiran serta pengalamannya. Berfungsi untuk memenuhi suatu kebutuhan dalam rangka pengembangan diri dan menyelesaikan masalah yang berlandaskan cara-cara Islami. Tidak bertentangan dengan ajaran Agama Islam dan berorientasi pada Al-Qur'an serta As-sunnah sehingga

---

<sup>10</sup> Anwar Sutoyo, *Bimbingan Dan Konseling Islami: Teori Dan Praktik* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2013), 22.

<sup>11</sup> Prayitno, *Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling* (Jakarta: Rineka Cipta, 2004), 309.

dapat mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan di akherat.<sup>12</sup>

**b. Tujuan Bimbingan Kelompok Islam**

Tujuan bimbingan kelompok Islam adalah untuk mengeksplorasi topik-topik tertentu, termasuk isu-isu baru/terkini/terdengar yang memengaruhi anggota dan peserta. Membahas berbagai masalah ini dalam diskusi kelompok yang lebih intim mendorong pengembangan perasaan, persepsi, pemahaman, pemikiran, dan sikap yang holistik, fokus, fleksibel dan dinamis, yang mengarah pada hasil yang lebih baik dan lebih efektif. Kemahiran bahasa. kemampuan berkomunikasi. Atau non-verbal.

Dengan memahami posisi individu di hadapan Tuhan dan posisinya di antara manusia dan segala konsekuensinya, kita dapat berhubungan secara vertikal (dengan Tuhan) dan secara horizontal (dengan koneksi). Keyakinan dan rasa takut seseorang kepada Allah SWT, kerelaan seseorang untuk memaafkan, kegigihan seseorang dalam beramal, pemahaman seseorang bahwa Allah SWT mengujinya dengan cara yang berbeda-beda, sikap positif seseorang. Perilaku, Individu yang bekerja sama dengan baik, Individu yang berkomunikasi dan berharmoni dengan orang lain, Individu yang memiliki sikap saleh ketika melakukan sesuatu untuk mencapai ridha Allah SWT.<sup>13</sup>

**c. Asas-Asas Bimbingan Kelompok Islam**

Adapun asas-asas yang ada di dalam layanan bimbingan kelompok, antara lain:

- 1) Asas Kerahasiaan, anggota harus menjaga kerahasiaan informasi yang dibahas dalam konseling kelompok, terutama topik yang tabu dan tidak perlu diketahui orang lain.
- 2) Asas keterbukaan, yaitu semua anggota terbuka dan bebas untuk mengungkapkan pikiran, ide, pendapat dan saran tentang apa yang mereka rasakan dan pikirkan tanpa rasa malu, gugup, cemas atau tertutup.
- 3) Asas kesukarelaan, semua anggota mau mengikuti bimbingan kelompok dan mencurahkan semua keluh

---

<sup>12</sup> Faqih, *Bimbingan Dan Konseling Dalam Isla*, 4.

<sup>13</sup> Narti, *Model Bimbingan Kelompok Berbasis Ajaran Agama Islam: Meningkatkan Konsep Diri Siswa*, 63.

kesahnya tanpa ada paksaan dan rayuan dari pihak luar, murni karena inisiatif dan keinginan sendiri.

- 4) Asas Kenormatifan, artinya Segala sesuatu yang dilakukan dan didiskusikan dalam konseling kelompok tidak boleh bertentangan dengan aturan dan norma yang berlaku.<sup>14</sup>

**d. Tahapan Bimbingan Kelompok Islam**

- 1) Tahap Awal, tahap ini dimulai dengan perkenalan diri, kemudian penjelasan mengenai asas dan tujuan dari bimbingan kelompok. Hal yang perlu dilakukan pada tahap ini, yaitu: membangun hubungan bimbingan dengan melibatkan kelompok (*rapport*), setiap individu bebas untuk mengutarakan permasalahannya yang mungkin berkaitan dengan materi bimbingan. Mendiskusikan, memperjelas dan mendefinisikan masalah masing-masing individu, membuat penaksiran dan penjajagan, menegosiasikan kontrak. Pada tahap ini terdapat langkah-langkah analisis dan *synthesis*.
- 2) Tahap Inti (Tahapan Kerja), tahap selanjutnya yaitu mengemukakan masalah atau topik, dimana setiap anggota mulai membahas masalah/ topik secara mendalam, Jika ada pertanyaan tentang topik yang belum diklarifikasi, maka akan diadakan sesi tanya jawab antara anggota dan konselor. Inilah yang perlu dilakukan, yaitu menyelidiki urusan masing-masing anggota secara lebih detail, mengevaluasi kembali penasihat dan memastikan bahwa hubungan penasihat terjaga dengan baik. Fase ini merupakan fase diagnosis.
- 3) Tahap Akhir (Tahap Tindakan), Pada tahap ini ada beberapa hal yang harus dilakukan, yaitu konselor menarik kesimpulan dengan anggota kelompok tentang hasil proses bimbingan, menyusun rencana aksi untuk implementasi berdasarkan kesepakatan yang dicapai dalam proses bimbingan sebelumnya dan mengevaluasi kemajuan proses dan hasil bimbingan (penilaian segera), kesepakatan pertemuan berikutnya.

---

<sup>14</sup> Prayitno, *Layanan Bimbingan Dan Konseling Kelompok Dasar Dan Profil* (Jakarta: Ghalia Indonesia, 1995).

Fase ini meliputi fase prognostik, terapeutik dan evaluasi/pemantauan.<sup>15</sup>

Dalam melaksanakan bimbingan kelompok Islam peneliti juga menerapkan metode dakwah Bil Maudzah Hasanah. Alasannya karena Metode dakwah mauidzah al-hasanah ini merupakan ungkapan yang mengandung unsur bimbingan, pendidikan, pengajaran, kisah-kisah, berita gembira, peringatan, pesan-pesan positif (wasiat) yang bisa dijadikan pedoman dalam kehidupan agar mendapatkan keselamatan dunia akhirat.<sup>16</sup>

Selain itu konsep metode dakwah mauidzah hasanah sesuai dengan indikator REBT yaitu yang sama-sama menggunakan ungkapan yang tertuju pada akal. Ini terbukti dengan ungkapan yang digunakan para mufasir, seperti an-Nisaburi, al-Baidhawi, dan al-Alusi, yakni kata dala'il (bukti-bukti), muqaddimah (premis), dan khithab (seruan). Semua ini jelas berkaitan dengan fungsi akal untuk memahami. Kedua menggunakan ungkapan yang tertuju pada hati/ perasaan. Terbukti para mufasir menyifati dalil itu dengan aspek kepuasan hati atau keyakinan An-Nisaburi, misalnya menggunakan kata dala'il iqna'iyah (dalil yang menimbulkan kepuasan/ keyakinan hati).<sup>17</sup>

## 2. Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy*

### a. Pengertian Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy*

*Rational-Emotive Behavior Therapy* (REBT) merupakan pendekatan kognitif-behavioral yang

---

<sup>15</sup> Siti Aminah, Diana Septi Purnama, and Fathur Rahman, "Analisis Dampak Pelatihan Peningkatan Kompetensi Layanan Konseling Kelompok Pada Guru BK SMA Se-Kabupaten Sleman," *Jurnal Pendidikan Luar Sekolah* 5, no. 1 (2021),

<https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=https://journal.uny.ac.id/index.php/jurnaldikus/article/download/43549/16466&ved=2ahUKEwiQ9bu6vJT9AhUrT2wGHRKFDLMQFnoECEoQAQ&usq=AOvVaw1-IHz53T0FB5dXmbXkLcVr>.

<sup>16</sup> Hasanuddin, *Hukum Dakwah* (Jakarta: Pedoman Ilmu Jaya, 1996), 24.

<sup>17</sup> Ahmed Al Khalidi, "Penerapan Metode Dakwah Maudzah Al-Hasanah Terhadap Pembinaan Remaja Gampong Uteun Geulinggang Kecamatan Dewantara Kabupaten Aceh Utara," *Jurnal An-Nasyr: Jurnal Dakwah Dalam Mata Tinta* 8 (2021), <https://ejournal.iiailaziziyah.ac.id/index.php/jian/article/download/128/89>.

dikembangkan oleh Albert Ellis pada tengah tahun 1950an. Dalam proses bimbingannya, REBT berorientasi pada tingkah laku individu, namun menekankan bahwa tingkah laku yang bermasalah disebabkan oleh pemikiran yang irasional sehingga fokus penanganan pada pendekatan *Rational-Emotive Behavior Therapy* (REBT) adalah pemikiran individu.

*Rational-Emotive Behavior Therapy* (REBT) adalah pendekatan yang bersifat direktif, yaitu Pendekatan untuk mengajar individu untuk memahami masukan kognitif yang menyebabkan gangguan emosi, untuk mencoba mengubah pikiran individu untuk mentolerir pemikiran irasional, atau untuk mengantisipasi manfaat atau konsekuensi dari pembelajaran perilaku. Kata rasional yang dimaksud Ellis merujuk pada pengamatan swadaya atau proses berpikir, bukan pengamatan yang berdasarkan empiris dan logis.<sup>18</sup>

Jadi Pendekatan ini sangat didaktik, kognitif dan berorientasi pada tindakan (*action*). Menekankan pada peran pikiran dan sistem keyakinan sebagai akar dari masalah individu. Setiap individu diharapkan dapat berkembang dan mencapai aktualisasi diri yang optimal guna mengubah sikap, cara berpikir dan persepsi.

**b. Konsep Bimbingan Kelompok *Rational Emotive Behaviour Therapy***

REBT menemukan bahwa bimbingan kelompok adalah berdaya guna dan ekonomis. REBT menekankan pada proses berpikir, menimbang, membuat keputusan, dan menganalisis serta kurang menekankan pada perasaan.<sup>19</sup> Manusia pada dasarnya unik dan cenderung berpikir rasional dan irasional. Ketika orang berpikir dan bertindak secara rasional, mereka menjadi kompeten, bahagia, dan kompeten. Tetapi ketika seseorang berpikir dan bertindak tidak rasional, dia menjadi tidak berdaya. Respon emosional manusia terutama didorong oleh evaluasi, interpretasi, dan filosofi sadar atau tidak sadar. Hambatan

---

<sup>18</sup> Gantina Komalasari and Eka Wahyuni, *Teori Dan Teknik Konseling* (Jakarta: Indeks, 2018), 201–2.

<sup>19</sup> Namora Lumongga Lubis and Hasnida, *Namora Lumongga Lubis Dan Hasnida, Konseling Kelompok*, (Jakarta: Kencana, Hlm 2011), 147.

psikologis atau emosional adalah hasil dari pemikiran yang tidak logis dan tidak rasional.

Orang dengan cara berpikir yang bias, sangat personal, dan irasional pasti memiliki perasaan. Pemikiran irasional dimulai dengan pengajaran tidak logis yang diberikan oleh orang tua dan budaya tempat mereka dibesarkan. Pemikiran irasional tercermin dalam ekspresi verbal yang digunakan. Ekspresi tidak logis menunjukkan cara berpikir yang salah, ekspresi yang benar menunjukkan cara berpikir yang benar. Perasaan, pikiran dan penyangkalan diri yang negatif harus disikapi dengan kata-kata yang rasional, logis, dan masuk akal.

Pandangan pendekatan REBT tentang kepribadian dapat dikaji dari konsep-konsep kunci teori Albert Ellis: ada tiga pilar yang membangun tingkah laku individu, yaitu *Antecedent even* (A), *Belief* (B) dan *Emotional Consequence* (C). Kerangka pilar ini yang kemudian dikenal dengan konsep teori ABC. Kemudian ditambahkan D, E dan F untuk mengakomodasi perubahan dan hasil yang diinginkan dari perubahan tersebut. Selanjutnya, ditambahkan G yang diletakkan di awal untuk memberikan konteks pada kepribadian individu:

- 1) *Goals* (G) atau tujuan-tujuan, yaitu tujuan fundamental
- 2) *Antecedent event* (A) yaitu setiap peristiwa eksternal yang dialami seseorang. Peristiwa masa lalu berupa fakta, kejadian, tindakan atau sikap orang lain. Perceraian keluarga, mendapatkan gelar sarjana, dan memilih calon karyawan merupakan *antecedent event* bagi seseorang.
- 3) *Belief* (B) yaitu keyakinan, pandangan, nilai, atau verbalisasi diri terhadap suatu peristiwa. Ekspresi diri dari keyakinan, pendapat, nilai atau peristiwa. Manusia memiliki dua jenis kepercayaan. Keyakinan rasional (*Rational Belief* atau rB) dan keyakinan irasional (*Irrational Belief* atau iB). Keyakinan rasional adalah cara berpikir atau sistem kepercayaan yang tepat, masuk akal, bijaksana dan produktif. Keyakinan irasional adalah keyakinan atau sistem pemikiran manusia yang salah, irasional, emosional, dan tidak produktif.

- 4) *Emotional Consequence (C)* Konsekuensi emosional atau respons pribadi berupa perasaan senang atau hambatan emosional terkait peristiwa masa lalu (A). Akibat emosional ini bukan akibat langsung dari A, tetapi akibat dari beberapa variabel antara (baik rB maupun iB) berupa keyakinan (B).<sup>20</sup>
- 5) *Disputing irrational belief (D)* atau melakukan *dispute* pikiran irasional.
- 6) *Effective new philosophy of life (E)* atau mengembangkan filosofi hidup yang efektif
- 7) *Further Action/New Feeling (F)* atau aksi yang akan dilakukan untuk lebih lanjut dan perasaan baru yang telah dikembangkan.<sup>21</sup>

**c. Tujuan *Rational Emotive Behaviour Therapy***

Menurut Gladding (1995), tujuan REBT adalah untuk mengajak anggota kelompok berpikir rasional. Secara operasional, bimbingan kelompok REBT, seperti yang dijelaskan Gladding lebih lanjut, yaitu.

- 1) Memperkuat sikap, persepsi, cara berpikir, keyakinan dan cara pandang anggota yang irasional, mengubahnya menjadi rasional dan logis sehingga anggota dapat berkembang sebaik mungkin melalui perilaku kognitif dan emosional yang positif; Meningkatkan aktualisasi diri.
- 2) Emosi yang merusak diri sendiri seperti ketakutan, rasa bersalah, kecemasan, dan kemarahan yang memberi makan pemikiran dan sistem kepercayaan yang salah sambil melatih dan membimbing anggota kelompok untuk menghadapi realitas kehidupan secara rasional. Singkirkan rintangan dan kembangkan keyakinan Anda sendiri. nilai dan keterampilan.<sup>22</sup>
- 3) Membantu orang melihat struktur emosi mereka, khususnya bagaimana emosi dan pikiran terhubung. Pemikiran tentang pengalaman dapat dicirikan dalam empat cara: positif, negatif, netral, kombinasi.<sup>23</sup>

---

<sup>20</sup> Lilis Satriah, *Bimbingan Konseling Kelompok: Setting Masyarakat* (Bandung: FOKUSMEDIA, 2017), 49–50.

<sup>21</sup> Komalasari and Wahyuni, *Teori Dan Teknik Konseling*, 211.

<sup>22</sup> Lubis and Hasnida, *Namora Lumongga Lubis Dan Hasnida, Konseling Kelompok, Jakarta: Kencana, Hlm 147*, 147–48.

<sup>23</sup> Samuel T Gladding, *Konseling: Profesi Yang Menyeluruh*, (Jakarta: Indeks, 2019), 267.

- 4) Menjaga atau memulihkan kesehatan mental. Ketika kesehatan mental tercapai, orang memperdalam integrasi positif, harmonisasi, dan identifikasi mereka dengan orang lain. Di sini individu belajar untuk bertanggung jawab, menjadi mandiri dan mencapai kejujuran dalam tindakannya.
- 5) Mendorong individu untuk lebih toleran terhadap diri mereka sendiri dan orang lain dan memotivasi mereka untuk mencapai tujuan pribadi mereka. Tujuan ini dicapai dengan mendorong orang untuk belajar berpikir rasional untuk mengubah perilaku merusak diri sendiri dan dengan membantu mereka mempelajari perilaku baru.<sup>24</sup>

Untuk mencapai tujuan konseling di atas, kita perlu memahami sistem kepercayaan dan cara berpikir klien itu sendiri. Dengan REBT ia memiliki tiga tingkat pemahaman (Gilliland et al., 1984):

- 1) Pemahaman (*comprehension*) dicapai ketika klien memahami perilaku penyangkalan diri terkait dengan penyebab masa lalu yang secara luas konsisten dengan keyakinan mereka tentang peristiwa masa lalu dan sekarang.
- 2) Pemahaman (*insight*) terjadi ketika konselor/terapis membantu klien memahami bahwa apa yang saat ini meresahkan klien adalah karena keyakinan irasional yang terus-menerus mereka pelajari dan dapatkan di masa lalu, terkadang muncul kembali.
- 3) Pemahaman (*comprehension*) dicapai ketika konselor membantu klien memperoleh pengertian pihak ketiga. Dengan kata lain, satu-satunya cara untuk menghilangkan penghalang emosional adalah dengan mengenali dan "melawan" (iB) keyakinan irasional Anda.<sup>25</sup>

#### **d. Pandangan Tentang Manusia Menurut Pandangan *Rational Emotive Behaviour Therapy***

Menurut pandangan REBT, manusia berpedoman pada prinsip bahwa perasaan dan pikiran berinteraksi di dalam jiwa. Orang normal berpikir, merasakan, dan bertindak pada saat yang bersamaan. Pikiran mereka

---

<sup>24</sup> Hartono Soedarmadji, *Psikologi Konseling* (Jakarta: Kencana, 2012), 10.

<sup>25</sup> Latipun, *Psikologi Konseling* (Malang: UMM Press, 2001).



memengaruhi perasaan dan tindakan mereka. Emosi memengaruhi pikiran dan tindakan seseorang. Tindakan memengaruhi pikiran dan perasaan. Oleh karena itu, untuk mengeluh tentang sesuatu, mereka harus mengubah satu atau dua di antaranya (George & Cristiani, 1990).

Patterson dalam George & Cristiani (1990), Cottone (1992) menyatakan bahwa pendekatan REBT memberikan asumsi bahwa hakikat manusia sebagai berikut:

- 1) Manusia itu rasional dan irasional. Keunikan memanifestasikan dirinya dalam cara berpikir dan bertindak rasional yang membuat orang kompeten, bahagia, dan produktif.
- 2) Gangguan emosional dan mental adalah hasil dari pemikiran irasional dan tidak logis. Pikiran mengikuti perasaan, dan perasaan itu bias, bias, dan sangat pribadi dan tidak rasional.
- 3) Pemikiran irasional biasanya merupakan hasil dari pembelajaran tidak logis yang berasal dari orang tua dan budaya. Dalam proses perkembangannya, anak berpikir dan merasakan tentang dirinya sendiri, mereka berhubungan dengan konsep “ini baik” dan “ini buruk”. Perasaan manusia yang baik diwujudkan dalam cinta, kasih sayang dan perhatian. Emosi manusia yang buruk berupa kemarahan, depresi, dan ketakutan.
- 4) Manusia adalah hewan linguistik dan menggunakan simbol dan bahasa dalam pemikirannya. Karena pikiran bekerja dengan emosi, pikiran negatif muncul ketika emosi terganggu.
- 5) Gejolak emosi yang terus-menerus mengarah pada kata-kata yang menentukan persepsi dan sikap terhadap peristiwa tersebut, dan bukan karena situasi aktual atau peristiwa di luar diri mereka. Oleh karena itu Ellis menekankan bahwa bukan peristiwa eksternal yang membuat seseorang cemas, melainkan persepsi orang tersebut terhadap peristiwa yang mengganggu tersebut.
- 6) Individu memiliki sarana untuk memenuhi potensi mereka dan dapat mengubah hubungan pribadi dan sosial mereka. Ellis percaya bahwa orang itu unik, sadar akan keterbatasannya sendiri, mampu mengubah keyakinan inti dan nilai-nilai yang diterima sejak

masa kanak-kanak, dan cenderung (merusak diri sendiri) menantang diri sendiri.

- 7) Pikiran dan perasaan negatif yang menyabotase diri sendiri harus disikapi dengan menata ulang pikiran dan persepsi agar seseorang berpikir lebih logis dan rasional.<sup>26</sup>

e. **Tahap-Tahap Bimbingan Kelompok Islam *Rational Emotive Behaviour Therapy***

George dan Cristiani (1984) mengemukakan tahap-tahap bimbingan REBT adalah sebagai berikut.

- 1) Tahap Pertama, proses menunjukkan kepada individu bahwa mereka tidak logis, membantu anggota kelompok memahami mengapa mereka tidak logis, dan menunjukkan hubungan antara gangguan irasional, ketidakbahagiaan yang dialami, dan gangguan emosional.
- 2) Tahap Kedua, membantu anggota kelompok percaya bahwa mereka dapat menantang dan mengubah pemikiran mereka. Kesediaan anggota kelompok untuk secara logis menantang gagasan individu dan mentor mengarahkan anggota kelompok untuk menantang keyakinan individu yang tidak rasional.
- 3) Tahap Ketiga, memperkenalkan kembali perilaku irasional, termasuk rasional, untuk membantu individu "berbicara" (melawan) hambatan yang sebelumnya tidak pantas atau irasional terhadap pemikiran rasional.<sup>27</sup>

*Cognitive disputation* adalah upaya untuk mengubah keyakinan irasional konseli melalui filosofi, persuasi, presentasi didaktik, dialog Socrates, pengalaman perwakilan, dan banyak ekspresi verbal lainnya.<sup>28</sup>

Menurut Thomson, *Cognitive disputation* bukan hanya teknik yang digunakan oleh konselor untuk memerangi keyakinan irasional dan kekhawatiran terkait, tetapi juga digunakan untuk melawan depresi, stres, dan serangan panik pada individu. Tingkat kepercayaan diri yang rendah membuat individu rentan terhadap berbagai

---

<sup>26</sup> Soedarmadji, *Psikologi Konseling*, 131–32.

<sup>27</sup> Latipun, *Psikologi Konseling*, 102.

<sup>28</sup> Komalasari and Wahyuni, *Teori Dan Teknik Konseling*, 211.

faktor risiko. Sensitivitas ini mengarah pada perasaan dan perilaku disfungsi atau bunuh diri.<sup>29</sup>

**f. Aspek-Aspek Teknik Cognitive Disputation**

Dalam Taksonomi Bloom, yang direvisi oleh David R. Krathwohl dalam jurnal *Theory to Practice*, aspek kognitif dibagi menjadi enam tingkatan dengan urutan sebagai berikut:

- 1) Mengingat (*Remembering*), mengingat adalah proses kognitif pada tingkat paling bawah. Agar "mengingat" menjadi bagian penting dari pembelajaran, tugas mengingat harus selalu dikaitkan dengan aspek pengetahuan yang lebih luas dan tidak dipandang sebagai entitas yang terpisah dan terisolasi.
- 2) Memahami (*Understanding*), untuk mendapatkan pemahaman, seseorang harus menunjukkan bahwa mereka telah memiliki pemahaman yang cukup untuk mengatur dan menyusun materi yang telah mereka ketahui. Untuk menjawab pertanyaan, Anda harus memilih fakta yang benar. Tanggapan individu harus menunjukkan bahwa mereka memahami konten yang diketahui dan tidak hanya mengingat informasinya. Pengertian juga dapat berarti menafsirkan, meringkas, menggolongkan, membandingkan, menjelaskan dan mengungkapkan.
- 3) Menerapkan (*Applying*), penerapan adalah tentang penggunaan metode untuk memecahkan masalah atau menyelesaikan tugas. Oleh karena itu aplikasi ini terkait erat dengan prosedur. Namun, ini tidak berarti bahwa kelas ini hanya berlaku untuk prosedur. Kategori ini mencakup dua jenis proses kognitifnya: implementasi dan eksekusi.
- 4) Menganalisis (*Analyzing*), analisis melibatkan pemecahan masalah atau objek menjadi beberapa bagian dan menentukan bagaimana bagian-bagian itu berhubungan satu sama lain. Sketsa individu, membandingkan, menyortir, menyusun ulang, merestrukturisasi bingkai, membuat sketsa, mengintegrasikan, memisahkan, membedakan, membandingkan, mengintegrasikan.

---

<sup>29</sup> Suharman, *Psikologi Kognitif* (Surabaya: Srikandi, 2005), 30.

- 5) Mengevaluasi (*Evaluating*), Penilaian didasarkan pada norma dan standar yang ada. Kategori ini mencakup dua jenis proses kognitif. Orang belajar dan mengkritik, berhipotesis, mengkritik, memprediksi, mengevaluasi, menguji, membenarkan, dan berbagi tanggung jawab.
- 6) Mencipta (*Creating*), membuat atau merancang berarti menggabungkan beberapa unsur menjadi satu kesatuan bentuk. Kategori ini mencakup tiga jenis proses kognitif: Penciptaan, desain dan produksi. Penasihat membantu anggota merencanakan, membangun, merancang, membuat, menemukan, memperbaiki, menambah, meningkatkan, mempercantik, dan mengonversi.<sup>30</sup>

### 3. *People Pleaser*

#### a. *Pengertian People Pleaser*

*People pleaser* adalah istilah yang digunakan untuk menggambarkan seseorang yang selalu berusaha melakukan atau mengatakan sesuatu yang baik kepada orang-orang di sekitarnya, meskipun bertentangan dengan pikiran dan perasaannya sendiri. Mereka melakukan ini agar orang lain tidak kecewa dengan mereka (*Merriam-Webster dan Susan Newman*). Orang dengan sikap *people pleaser* cenderung mendahulukan kepentingan orang lain di atas kepentingannya sendiri agar disukai.<sup>31</sup>

#### b. *Ciri-ciri People Pleaser*

Individu dengan sikap *people pleaser* membentuk dirinya sesuai dengan harapan orang lain karena sangat sulit untuk mengatakan tidak pada keinginan mereka. Di permukaan, mereka tersenyum dan berkata "ya", tetapi di dalam mereka memiliki serangkaian argumen tandingan yang menumpuk, menimbulkan perasaan jahat, marah, dan bahkan benci.<sup>32</sup> *People pleaser* memiliki kebutuhan yang tinggi akan pengakuan, penerimaan, dan persetujuan dari orang lain, orang yang senang merasa sulit untuk

<sup>30</sup> Michael Neenan and Windy Dryden, *Rational Emotive Behaviour Therapy* (Nutshell: Sage, 2011), 32.

<sup>31</sup> Newman, *The Book of No: 250 Ways to Say It-And Mean It and Stop People-Pleasing Forever*.

<sup>32</sup> Doreen Virtue Holds, "People Pleasing and Approval Seeking," *Well Being Journal*, 2014.

mengembangkan motivasi intrinsik mereka. Oleh karena itu, mereka cenderung setuju dengan mayoritas tanpa terlebih dahulu memikirkan atau mengungkapkan pikiran dan perasaan mereka. Ini karena mereka berlatih menghindari pertengkaran dan konfrontasi dan takut ditinggalkan. Terlalu sering mereka tidak memiliki perspektif dan merasa tidak berharga, tidak berguna.<sup>33</sup>

Individu dengan sikap *People pleaser* cenderung tidak mengenali jati dirinya. Mereka begitu sibuk memperhatikan dan memenuhi keinginan orang lain, hal ini membuat mereka sulit untuk memahami apa yang mereka rasakan atau inginkan. Mereka merasa sangat bertanggung jawab atas perasaan orang lain, sehingga takut untuk mengekspresikan serta mengutarakan perasaannya. Sering meminta maaf meski kesalahan bukan dia yang buat, dan mengalah menjadi makanan sehari-harinya. *People pleaser* memiliki harga diri yang rendah. Bahkan beberapa orang mengukur nilai mereka dengan seberapa banyak orang lain mengagumi dan menghargai mereka. berapa banyak pujian atau pengakuan yang mereka dapatkan dari orang lain.<sup>34</sup>

Individu dengan sikap *People pleaser* percaya bahwa mereka hanya pantas dicintai jika mereka memberikan segalanya untuk orang lain. Ini sangat berbahaya jika mereka berada dalam hubungan yang kasar karena mereka dapat dengan mudah mentolerir dan memaafkan pasangan yang melakukan kekerasan.

Individu dengan sikap *people pleaser* memiliki prinsip destruktif dalam pikirannya, yaitu:

- 1) Saya harus selalu menuruti apa yang orang lain inginkan, harapkan atau butuhkan dari saya.
- 2) Saya harus peduli dan melindungi semua orang di sekitar saya, dengan mereka meminta kepada saya atau tidak.
- 3) Saya harus selalu mendengarkan masalah orang lain dan melakukan yang terbaik untuk memecahkan masalah mereka.

---

<sup>33</sup> ““People-Pleaser,”” *Devisi Sosial BEM FPPsi UM*, 2020, <http://bem.fpsi.um.ac.id/index.php/2020/07/27/people-peaser/>.

<sup>34</sup> Desy Wee, *Tegas Membangun Batas* (Jakarta: Laksana, 2021), 34–35.

- 4) Saya harus selalu baik dan tidak pernah menyakiti perasaan siapa pun.
- 5) Harus mengutamakan kepentingan orang lain
- 6) Saya tidak bisa mengatakan "tidak" pada tuntutan orang lain terhadap saya.
- 7) Saya tidak boleh mengecewakan orang lain.
- 8) Saya harus selalu memiliki ekspresi yang gembira dan bahagia, tidak boleh menunjukkan perasaan negatif di depan orang lain.
- 9) Saya harus selalu berusaha menyenangkan orang lain agar mereka tidak sedih.
- 10) Saya seharusnya tidak membebani orang lain dengan masalah saya.<sup>35</sup>

Nyatanya, membuat orang lain bahagia bisa membuat mereka semakin bahagia. Itu juga memungkinkan mereka untuk membangun hubungan yang lebih baik dengan orang lain dengan mempertimbangkan keinginan dan perasaan mereka. Namun, jika levelnya terlalu tinggi, tindakan ini bisa menimbulkan masalah baik bagi individu *people pleaser* maupun orang di sekitarnya. Karena Selalu berusaha untuk menyenangkan orang lain, *people pleaser* mudah dimanfaatkan oleh orang lain, dan mereka yang minim mengendalikan pikiran, perasaan dan tindakannya, membuat hidupnya kurang puas dan kurang bebas. Selain itu, mereka melakukannya bukan karena mereka suka rela, tetapi karena mereka berharap mendapatkan *reward* (pengakuan, penghargaan, pengakuan) dari orang lain. Jadi mereka tidak tampak sangat tulus. Seperti yang sudah dijelaskan dalam Al-Qur'an surat Al-Insan ayat 8-11.<sup>36</sup>

وَيُطْعَمُونَ الطَّعَامَ عَلَىٰ حُبِّهِ مِسْكِينًا وَيَتِيمًا وَأَسِيرًا \* إِنَّمَا نُطْعِمُكُمْ  
لِوَجْهِ اللَّهِ لَا نُرِيدُ مِنْكُمْ جَزَاءً وَلَا شُكْرًا \* إِنَّا نَخَافُ مِنْ رَبِّنَا يَوْمًا  
عَبُوسًا قَمَطِيرًا \* فَوَقَاهُمُ اللَّهُ شَرَّ ذَلِكَ الْيَوْمِ وَلَقَّاهُمْ نَضْرَةً وَسُرُورًا \*  
وَجَزَاهُمْ بِمَا صَبَرُوا جَنَّةً وَحَرِيرًا

<sup>35</sup> Harriet B Braiker, *The Disease to Please - Curing the People-Pleasing Syndrome* (New York: McGraw-Hill, 2001), 199.

<sup>36</sup> *Al-Qur'an Kemenag*.

“Dan mereka memberikan makanan yang disukainya kepada orang miskin, anak yatim dan orang yang ditawan, (seraya berkata), “sesungguhnya kami memberi makanan kepadamu hanyalah karena mengharapkan ridha Allah, kami tidak mengharap balasan dan terimakasih dari kamu. Sungguh kami takut akan (azab) Tuhan pada hari ketika orang-orang berwajah masam lagi penuh kesulitan.” Maka Allah melindungi mereka dari kesusahannya pada hari itu dan memberikan keceriaan dan kegembiraan kepada mereka. Dan dia memberi balasan berupa surga dan pakaian sutera kepada mereka karena kekusahannya.”

Ketika pola pikir tersebut berkembang, tidak menutup kemungkinan individu akan mempunyai keyakinan *the seven deadly should*, seperti yang diungkapkan oleh Harriet B dalam bukunya, yaitu:

- 1) Orang lain harus mengapresiasi dan mencintai semua yang telah saya lakukan untuk mereka.
- 2) Orang lain harus selalu menyukai dan mengakui upaya saya untuk menyenangkan mereka.
- 3) Orang lain tidak boleh menolak atau mengkritik saya karena berusaha keras untuk memenuhi harapan mereka.
- 4) Orang lain harus baik dan perhatian kepada saya karena saya sudah baik dan perhatian kepada mereka.
- 5) Orang lain tidak boleh menyakiti saya atau memperlakukan saya dengan tidak adil karena saya baik kepada mereka.
- 6) Orang lain tidak meninggalkan saya. Karena saya memastikan mereka selalu membutuhkan saya.
- 7) Orang lain tidak boleh marah, karena saya selalu menjauhkan diri dari konfrontasi, kemarahan dan penyangkalan terhadap mereka.<sup>37</sup>

Jadi dapat ditarik kesimpulan bahwa ciri-ciri individu dengan sikap *people pleaser*, yaitu: merendahkan diri sendiri, membutuhkan validasi orang lain agar disukai, sulit mengatakan tidak, sering meminta maaf tidak pada tempatnya, cepat setuju, *struggle* dengan keaslian, seorang

---

<sup>37</sup> Braiker, *The Disease to Please - Curing the People-Pleasing Syndrome*, 202-3.

dermawan, tidak punya waktu luang, tidak suka konflik dan pertengkaran.

c. **Penyebab *People Pleaser***

Proses sosialisasi individu berlangsung dalam tiga lingkungan utama: lingkungan keluarga, sekolah dan masyarakat. Di lingkungan rumah, anak mengembangkan cara berpikir yang unik yang memperkuat basis emosional dan optimisme sosialnya melalui frekuensi dan kualitas interaksi dengan orang tua dan saudara kandungnya. Proses sosial ini juga mempengaruhi perkembangan sosial dan gaya hidup di masa depan. Di lingkungan sekolah, anak belajar menjalin hubungan dengan teman sekelas yang berasal dari keluarga yang berbeda, dengan status sosial yang berbeda dan dengan warna sosial yang berbeda. Anak dihadapkan pada situasi dan masalah sosial yang berbeda di lingkungan setempat.<sup>38</sup>

Proses perkembangan sosial seorang individu sangat bergantung pada kemampuannya untuk beradaptasi dengan lingkungan dan menghadapi masalah yang dihadapinya. Pengaruh lingkungan keluarga, sekolah dan masyarakat terhadap perkembangan sosial dijelaskan di bawah ini.

1) **Lingkungan Keluarga**

Leon F Seltzer, psikolog di *Evolution of the Self* menyatakan bahwa akar dari sikap *people pleaser* adalah dari lingkungan keluarga. Biasanya orang tua menuntut agar anak-anak mereka menjadi orang yang baik, dan selalu dapat menjadi kebanggaan. Orang tua yang selalu menginginkan agar anaknya terlihat kuat dan dapat selalu menjadi contoh, tanpa melihat adanya kebutuhan anak untuk dikasihi dan menjadi diri sendiri. Penyebab lain yaitu:

- a) Mereka tumbuh di keluarga yang tidak bisa menerima atau memaafkan sedikit penolakan alaminya. Mungkin kedua orangtuanya sering marah hanya karena menginginkan sesuatu sesuatu yang berbeda dari lainnya.
- b) Dibesarkan oleh orang tua yang rapuh. Itu sebabnya mereka terbiasa menyembunyikan hal-hal buruk untuk melindungi perasaan ayah atau

---

<sup>38</sup> Mohammad Ali and Mohammad Asrori, *Psikologi Remaja: Perkembangan Peserta Didik* (Jakarta: Bumi Aksara, 2018), 93.



ibunya, dan juga tidak membebani pikiran mereka.

- c) Ketika mereka masih remaja, mereka tidak memiliki ruang untuk mengungkapkan apa yang tidak sesuai dengan harapan orang tua mereka. Mereka memahami bahwa perbedaan pendapat dapat menyebabkan perselisihan dan membahayakan posisi mereka. Jadi ketika mereka dewasa, pola pikir yang terbentuk adalah untuk bertahan hidup dan selalu menjadi apa yang diharapkan orang lain.<sup>39</sup>

Gardner (1983) menemukan di penelitiannya bahwa konflik dalam interaksi keluarga merupakan situasi yang dapat menghambat perkembangan sosial anak muda. Masa remaja adalah masa krisis identitas dan ketidakpastian. Oleh sebab itu, peran orang tua sangat dibutuhkan sebagai teladan dan panutan bagi remaja. Orang tua bisa dikatakan sebagai pelopor norma dimana orang tua tidak diperbolehkan menerapkan orientasi (*parent-oriented*) orang tua serba benar, memiliki *privilege*, dan menekan otoritas.

## 2) Lingkungan Sekolah

Sistem sosial guru dan teman muncul, yang menjadi semacam lingkungan standar bagi individu. Selama tidak ada konflik, seseorang dapat dengan mudah beradaptasi. Tetapi ketika satu kelompok lebih kuat dari yang lain, orang tersebut menyesuaikan diri dengan kelompok yang menyambut mereka.

Ada empat tahap dalam proses penyesuaian yang harus dilalui anak saat mereka membangun hubungan sosial:

- a) Anak diharapkan tidak merugikan orang lain dan menghormati hak orang lain.
- b) Anak dilatih untuk mengikuti aturan dan norma kelompok.
- c) Anak diharapkan menjadi dewasa dalam interaksi sosialnya berdasarkan prinsip memberi dan menerima.

---

<sup>39</sup> Leon F Seltzer, *From Parent-Pleasing People-Pleasing (Part 1 of 3) How Craving Others' Approval Can Sabotage Healthy Self-Development* (Amerika Serikat: Psychology Today, 2023).

d) Anak diharapkan terbuka terhadap orang lain.

Empat fase proses adaptasi berkembang dari proses sederhana menjadi proses yang semakin kompleks yang memerlukan pengelolaan sistem respons yang kompleks. Dalam proses penyesuaian, anak mungkin menghadapi konflik yang mengganggu perkembangan sosialnya.

3) Lingkungan Masyarakat

Remaja tengah mengarungi perjalanan masa mencari jati diri sehingga faktor keteladanan, kekonsistenan sistem nilai dan norma sosial juga menjadi sesuatu yang sangat penting. Toenggoel P. Siagian (1985) menegaskan bahwa:

*“Masa remaja adalah masa untuk menentukan identitas dan menentukan arah, tetapi masa yang sulit ini menjadi bertambah sulit oleh adanya kontradiksi dalam masyarakat. Justru dalam periode remaja diperlukan norma dan pegangan yang jelas dan sederhana. Kurangnya keteladanan sebagai faktor yang memengaruhi perkembangan hubungan sosial remaja”*

diperkuat oleh pendapat Soetjipto Wirosardjono yang mengatakan:

*“bentuk-bentuk perilaku sosial merupakan hasil tiruan dan adaptasi dari pengaruh kenyataan sosial yang ada. Kebudayaan di Indonesia menyimpan potensi melegitimasi anggota masyarakat untuk menampilkan perilaku sosial yang kurang baik dengan berbagai dalih, yang sah maupun yang tak terelakan”*.<sup>40</sup>

Penyebab lain yang menyebabkan individu menjadi seorang *people pleaser* yaitu, ketika individu *people pleaser* berusaha untuk menjalin hubungan namun mendapatkan penolakan dari kelompoknya. Untuk diterima dalam kelompok ada beberapa persyaratan kepribadian yang harus dimiliki dan menghindari sifat-sifat kepribadian yang tidak disukai

---

<sup>40</sup> Ali and Asrori, *Psikologi Remaja: Perkembangan Peserta Didik*, 93.

atau ditolak sebagai remaja seperti yang dikemukakan oleh Hurlock berikut ini:<sup>41</sup>

**Tabel 2.1**  
**Kepribadian Remaja**

No.	Kepribadian Yang Diterima	No.	Kepribadian Yang Ditolak
1.	Penampilan cantik karena secara fisik menarik dan tenang tapi ceria.	1.	Penampilannya tidak menyenangkan, memberikan kesan sekilas tidak menarik, pendiam dan menyendiri.
2.	Bersikap positif, tidak membenarkan diri sendiri	2.	Tidak positif, ingin membenarkan diri, tidak mau mengakui kehebatan orang lain
3.	Menyesuaikan penampilan fisik sesuai dengan standar penampilan kelompok	3.	Penampilan fisik tidak sesuai dengan standar kelompok
4.	Mampu dan mau bekerja sama, bertanggung jawab, banyak ide terutama dalam memecahkan masalah, bijaksana dan sopan.	4.	Suka menonjolkan diri sendiri, tidak dapat bekerja sama, suka memerintah dan mengatur semua dan kurang bijaksana.
5.	Memiliki pengendalian emosi yang matang	5.	kontrol emosi yang rendah, atau mudah terpancing emosi buruk
6.	Jujur, setia kawan, dan tidak mementingkan diri	6.	Tidak jujur, suka berkhianat, mementingkan diri

<sup>41</sup> Ida Umami, *Psikologi Remaja* (Yogyakarta: Idea Press, 2019), 99.

	sendiri.		sendiri.
7.	Memiliki status sosial dan ekonomi di atas kebanyakan anggota lain dalam kelompok	7.	Status ekonomi jauh di bawah kebanyakan anggota kelompok atau terlalu jauh
8.	Bertempat dekat dengan kelompok sehingga memudahkan mengikuti kegiatan kelompok	8.	Tempat tinggal yang jauh dari kelompok sehingga sulit untuk berpartisipasi dalam kegiatan kelompok.

#### d. Cara Mengatasi *People Pleaser*

##### 1) Belajar Menetapkan Batasan Pribadi (*Personal Boundaries*)

Batasan pribadi Ini adalah aturan yang diberlakukan individu pada orang-orang di sekitar mereka tentang apa yang bisa dan tidak bisa orang lain lakukan terhadap dirinya.<sup>42</sup> Menetapkan batasan pribadi sama halnya seperti menetapkan batasan toleransi.<sup>43</sup> Jika ternyata tidak dapat diterima, kami akan secara aktif menentanginya. Batasan pribadi menjadi penting ketika individu merasa terbebani oleh tanggung jawab yang dipercayakan kepada mereka. Tetapkan batasan baik dalam ranah mental, fisik, dan spiritual sehingga individu dapat melihat apa yang menjadi prioritas mereka dan apa yang tidak.<sup>44</sup>

Menetapkan batasan pribadi bukanlah tentang menjadi egois, tetapi membuat individu dapat menjalani hidup mereka dengan nyaman, bebas, bahagia dan nyaman sesuai dengan nilai dan kebutuhan pribadi mereka. Ini tentang melindungi

<sup>42</sup> Neil J Lavender and Alan A Cavaola, *Impossible to Please How to Deal With Perfectionist Coworkers, Controlling Spouses, and Other Incredibly Critical People, 1st Edition.* (Oakland: New Harbinger, 2012), 60.

<sup>43</sup> John Cloud and Henry Townsend, *Boundaries When to Say Yes When to Say No to Take Control of Your Life* (Michigan: Zondervan, 1992), 27.

<sup>44</sup> Cloud and Townsend, 23.

ruang mereka.<sup>45</sup> Ibarat kata jangan membiarkan tamu masuk ketika rumah sedang berantakan. Sama halnya jangan sembarangan membebaskan orang lain untuk mengusikmu ketika kamu sendiri sedang dalam kesulitan, ada kalanya kamu bisa menikmati kebebasan dalam mengatur hidupmu dan menyelesaikan masalahmu tanpa ada gangguan dari luar. Dan ketika kamu sudah siap kamu baru bisa mempersilahkan siapapun untuk masuk kedalam kehidupanmu.

Orang yang menetapkan batasan pribadi memiliki harga diri yang lebih tinggi, tidak mudah dipengaruhi oleh orang lain, dan tahu apa yang terbaik untuk mereka sekarang dan di masa depan. Dan memudahkan orang lain untuk bersikap sewajarnya terhadap Anda, sehingga tidak ada gesekan antara Anda dan mereka.<sup>46</sup>

2) Mengenali perasaan dan keinginan dirimu

Mengenali emosi membantu individu mengekspresikan keinginan mereka, dan selanjutnya emosi dan keinginan dapat mempengaruhi perilaku individu. Mengidentifikasi perasaan dan keinginan dengan benar memungkinkan individu membuat pilihan yang tepat saat memutuskan tindakan apa yang akan diambil.

Tujuan mengidentifikasi perasaan dan keinginan adalah untuk mencegah orang lain menebak apa yang sebenarnya dirimu inginkan dan melatih dirimu untuk lebih jujur dan percaya diri tentang berbagai hal. menghindari emosi negatif dan memberi dirimu rasa aman. Manfaatkan waktumu. Hal ini dapat dilakukan dengan lebih efektif jika masalah yang kompleks dan rumit dapat dihindari dan peluang untuk diskusi dan negosiasi dibuka untuk menemukan solusi yang saling menguntungkan.<sup>47</sup>

3) Menolak dengan sopan ajakan teman

Individu *people pleaser* merupakan individu yang sering merasa tidak enak hati untuk melakukan

---

<sup>45</sup> Wee, *Tegas Membangun Batas*, 74.

<sup>46</sup> Wee, 66–67.

<sup>47</sup> Wee, 40–56.

penolakan ketika orang lain meminta tolong kepadanya. Mereka akan merasa sulit sekali untuk berkata “tidak”, karena dengan berkata “Ya” sekilas akan nampak tidak ribet dan dapat menghindari konflik. Namun pada kenyataannya akan berbeda ketika sudah terjadi, karena ada sedikit rasa penyesalan atas pengambilan keputusan yang kurang tepat.

Nyatanya, tidak sulit untuk mengatakan "tidak" dalam situasi yang canggung, jika dirimu mengatakannya secara perlahan dan hati-hati agar tidak menyinggung perasaan orang lain. Karena berkata "tidak" berarti bersikap tegas dan menetapkan batasan. Jadi walaupun di awal akan terasa sedikit kesal tapi dengan seiring berjalannya waktu mereka bisa mengerti dan memahami kondisimu serta ketegasanmu dalam membuat batasan. Berikut ini cara bagaimana kamu bisa mengatakan “tidak”

- a) Tetap tenang saat permintaan datang. Jangan buru-buru menjawab "ya" atau "tidak". Anda bisa menjawab, "Tunggu, saya pikirkan dulu" atau "Oke, oke, nanti saya ceritakan."
- b) Kemudian buat keputusan berdasarkan keadaan, keinginan dan kebutuhanmu. Pikirkan tentang konsekuensi mengatakan “ya” atau “tidak”. Bertanya pada diri sendiri. Tanyakan pada diri sendiri apakah siap menerima konsekuensi dari keputusanmu.

Karena ketika keputusan keluar dari mulut seseorang, preferensi orang seringkali tidak sesuai dengan apa yang ada di hati mereka. Posisinya tidak aman untuk menjauh dari ancaman sosial lingkungannya. dari sinilah mereka berpotensi menjadi bagian dari orang munafik. Sebagaimana hadist, dari Abu Hurairah radhiyallahu’anh, bahwasannya Rasulullah SAW bersabda:

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ عَنِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: آيَةُ الْمُنَافِقِ ثَلَاثٌ: إِذَا حَدَّثَ كَذَبَ، وَإِذَا وَعَدَ أَخْلَفَ، وَإِذَا أُوْتِمِنَ حَانَ

“Abu Hurairah Radhiallahu’anhu, Rasulullah SAW bersabda: Tanda orang munafik tiga; apabila ia berkata ia berdusta, apabila berjanji mengingkari, dan bila dipercayai mengkhianati”

عَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ عَمْرٍو أَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ  
 أَرْبَعٌ مَنْ كُنَّ فِيهِ كَانَ مُنَافِقًا خَالِصًا وَمَنْ كَانَتْ فِيهِ حَصَلَةٌ  
 مِنْهُنَّ كَانَتْ فِيهِ حَصَلَةٌ مِنَ الْبِنْفَاقِ حَتَّى يَدْعَهَا إِذَا أُؤْتِمِنَ  
 حَانَ وَإِذَا حَدَّثَ كَذَبَ وَإِذَا عَاهَدَ غَدَرَ وَإِذَا خَاصَمَ فَجَرَ  
 تَابَعَهُ شُعْبَةُ عَنْ الْأَعْمَشِ

Dari Abdullah bin Amr radhiyallahu’anhu, dia berkata, “Rasulullah SAW bersabda: “Empat perkara jika terdapat dalam diri seorang hamba maka dia adalah seorang munafik murni. Barangsiapa dalam dirinya terdapat salah satu dari empat perangai tersebut, maka dalam dirinya tertanam satu perangai kemunafikan sampai dia tinggalkan seluruhnya, (yaitu) apabila berbicara ia berdusta, apabila diberi amanah ia berkhianat, apabila berjanji ia mengingkari, apabila berdebat ia tidak jujur.”

4) Temukan validasi dari dirimu

Berhentilah mencari validasi dan apresiasi dari orang lain karena kamu hanya perlu menemukannya dari dalam dirimu sendiri. Lakukan aktivitas yang membuatmu merasa senang karena mencapai sesuatu dan menciptakan prestasi, tidak perlu memikirkan tanggapan dari orang lain. Tetaplah berbuat baik sesuai dengan kemampuanmu, namun perlu diingat bahwa berbuat baik tidak datang dari keinginan untuk mendapatkan sebuah penilaian dan pengakuan, melainkan murni tulus dari hati tanpa melibatkan motif apa pun karena ingin membuat segalanya lebih baik bagi orang lain.

5) Berhenti menuntut diri untuk membahagiakan semua orang

Orang sering menghadapi dilema ketika hati mereka berat. Dilemanya adalah memutuskan apakah

akan menuruti tuntutan orang lain atau menolaknya, sehingga hal itu membawa kebahagiaan daripada kekecewaan. Alih-alih mencoba memuaskan keinginan diri sendiri dan membuat orang lain bahagia, dan beranggapan bahwa kamu dapat membuat dirimu bahagia dengan cara lebih banyak berkorban dan membantu orang lain.

Sayangnya, kehidupan tidak semulus itu. Terkadang ada beberapa orang yang telah dibantu, namun tidak menghargai usaha individu. Sehingga hanya menjadi angan belaka untuk mendapat sebuah kebahagiaan setelah membahagiakan orang lain. Perlu dipahami bahwa kebahagiaan bukanlah hal yang dicari kemudian dapat ditemukan, tetapi individu yang bisa menciptakan kebahagiaan itu sendiri. Kebahagiaan juga tidak selalu datang dari orang yang kita tolong, bahkan bisa jadi datang dari orang lain yang tidak terduga. Dengan kata lain, jangan menyandarkan dan mengharap kebahagiaanmu kepada orang lain. karena sesungguhnya sebagaimana yang dikatakan Ali bin Abi Thalib, *“Aku sudah pernah merasakan semua kepahitan dalam hidup. Dan yang paling pahit ialah berharap kepada manusia.”*<sup>48</sup> Lebih baik lagi jika seorang Muslim menyandarkan semua harapan dan kebahagiaan hanya kepada Allah SWT, sebagaimana firman-Nya, dalam surat Al-Insyirah ayat 8:

وَإِلَىٰ رَبِّكَ فَارْغَب

*“Dan hanya kepada Tuhanmulah hendaknya engkau berharap”*

Individu *people pleaser* selalu berusaha sangat keras untuk membuat orang lain bahagia, tetapi orang lain tidak pernah mencoba membuat dirinya bahagia. Mereka sering mengalami kekecewaan yang lebih besar. Fenomena ini terkait dengan pernyataan Imam Syafi’i.

---

<sup>48</sup> Syafus, “Berharap Kepada Manusia Akan Kecewa, Mereka Akan Begini Setelah Kita Meninggal.”



“ketika hatimu terlalu berharap pada seseorang, maka Allah timpakan ke atas kamu pedihnya pengharapan supaya mengetahui bahwa Allah sangat mencemburui orang yang berharap kepada selain-Nya, Allah menghalangi perkara tersebut semata agar ia kembali berharap kepada Allah SWT.”<sup>49</sup>

## B. Penelitian Terdahulu

Sebelum melakukan penelitian dengan pembahasan Efektifitas Bimbingan Islam Kelompok Dengan Pendekatan REBT Melalui Teknik *Cognitive Disputation* Untuk Mengatasi Sikap *People Pleaser* Pada Mahasiswa. Terdapat juga penelusuran penelitian serupa yang dapat dijadikan sebagai perbandingan dalam penelitian ini, namun peneliti belum menemukan judul yang sama akan tetapi masih ada relevansinya dengan judul penelitian ini. Seperti hasil penelitian di bawah ini:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Chilmi Ullul Herdiansyah yang meneliti tentang Terapi Feminis Melalui *Self-Puzzle Challenge* Untuk Mengatasi Sikap *People Pleasing* Pada Remaja Di Kelurahan Husein Sastranegara Kecamatan Cicendo Kota Bandung, Remaja Di Kelurahan Husein Sastranegara Kec. Cicendo Kota Bandung Jawa Barat. Fokus kajian ini adalah bagaimana proses dan hasil terapi feminis dicapai melalui *self-puzzle* untuk mengatasi sikap-sikap yang tidak menguntungkan. Penelitian dilakukan dengan menggunakan metode campuran. Terapi yang ditawarkan adalah teknik terapi feminis ditambah dengan *self-Puzzle challenge*. Penelitian ini dianggap berhasil karena mengubah preferensi orang terhadap konselor dan konselor dapat mulai mengarahkan antara kehidupan pribadi dan sosialnya. Mereka yang mencari nasihat mulai menyadari keterbatasan mereka. Hal ini ditunjukkan dengan perbedaan 6 poin dalam sikap *people pleaser* konseli sebelum dan sesudah *treatment*, mengalami penurunan level *people pleaser* dari yang paling serius ke level 1.<sup>50</sup>

---

<sup>49</sup> DLista, *Hati Ini Milik-Mu* (Bogor: Guepedia, 2021), 72–73.

<sup>50</sup> Chilmi Ulul Herdiansyah, “Terapi Feminis Melalui Self-Puzzle Challenge Untuk Mengatasi Sikap People Pleasing Pada Remaja Di Kelurahan Husein Sastranegara Kecamatan Cicendo Kota Bandung Jawa Barat” (Surabaya, UIN Sunan Ampel, 2022).

Perbedaan penelitian Chilmi Ullul Herdiansyah dengan penelitian peneliti yaitu terletak pada cara mengatasinya. Penelitian Chilmi Ullul Herdiansyah menggunakan Terapi Feminis Melalui *Self-Puzzle Challenge*, sedangkan peneliti menggunakan Bimbingan Islam Kelompok Dengan Pendekatan Rebt. Adapun persamaan dalam penelitian Chilmi Ullul dengan peneliti yaitu fokus penelitiannya sama-sama ingin mengatasi permasalahan sikap *People Pleaser*.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Yusuf Adika Kusuma yang meneliti tentang *Rational Emotive Behavior Therapy* Dengan Teknik *Cognitive Disputation* Dalam Menumbuhkan Sikap Penerimaan Diri Seorang Remaja Di Desa Lampah Kedamean Gresik. Fokus penelitian kali ini adalah proses munculnya problem sikap penerimaan diri pada konseli yang kurang, dikarenakan oleh kenangan masa lalu. Dimana konseli terjerumus ke dalam pergaulan bebas dan gerombolan anak jalanan. Penelitian dengan teknik *cognitive disputation* ini dapat dikatakan berhasil dikarenakan dapat memberikan dampak yang positif bagi konseli. Hal ini ditunjukkan dari perubahan konseli yang sudah mampu mengontrol pemikiran irasionalnya dan bisa menerima dirinya sendiri, sehingga perilaku negatif yang dulunya sering muncul sekarang mulai dapat terkontrol bahkan berhasil dihilangkan.<sup>51</sup>

Perbedaan penelitian Yusuf Adika Kusuma dengan peneliti yaitu terletak pada fokus penelitiannya. Yusuf Adika Kusuma fokus terhadap bagaimana menumbuhkan sikap penerimaan diri remaja, sedangkan peneliti fokus terhadap bagaimana mengatasi sikap *people pleaser* remaja. Adapun persamaan dalam penelitian Yusuf Adika Kusuma dengan peneliti, yaitu terletak pada pendekatan dan teknik penelitian, sama-sama menggunakan Pendekatan Rebt.

3. Penelitian yang dilakukan oleh Vivik Prehatini yang meneliti tentang Efektifitas Bimbingan Kelompok Dengan Pendekatan Behavioral Terhadap Pembentukan Kemandirian Eks Psikotik Di Yayasan Panti Rehabilitasi Gangguan Jiwa Dan Cacat Mental Jalma Sehat Kudus. Penelitian ini menggunakan desain pre-eksperimen dengan rancangan *one group pretest-posttest*.

---

<sup>51</sup> Yusuf Adika Kusuma, "Rational Emotive Behavior Therapy Dengan Teknik Cognitive Disputation Dalam Menumbuhkan Sikap Penerimaan Diri Seorang Remaja Di Desa Lampah Kedamean Gresik" (Surabaya, UIN Sunan Ampel, 2022).

Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *non-probability* dengan menggunakan jenis *purposive sampling*, instrumen penelitian menggunakan angket, kemudian analisis data yang digunakan adalah Uji-T berpasangan (paired sampel T-test) dengan bantuan SPSS versi 20.00. Penelitian ini terbilang berhasil karena dapat membawa perubahan pada tingkat kemandirian pada eks psikotik. Hal ini dapat dilihat dari perbedaan skor *pretest* dan *posttest*, *pretest* mendapat nilai rata-rata 40,20 dan *posttest* mendapat nilai rata-rata 74,10. Dari nilai rata-rata antara *pretest* dan *posttest* menunjukkan adanya peningkatan kemandirian yang berarti kemandirian telah terbentuk setelah diberikan bimbingan kelompok dengan pendekatan behavioral menggunakan teknik *modelling*. Kedua, dari hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa nilai sig (2-tailed)  $0,00 < 0,5$ . Sehingga dapat disimpulkan bahwa bimbingan kelompok dengan pendekatan behavioral efektif terhadap pembentukan kemandirian eks psikotik.<sup>52</sup>

Perbedaan penelitian Vivik Prehatini dengan peneliti yaitu terletak pada subjek penelitiannya. Vivik Prehatini subjeknya eks psikotik di yayasan panti rehabilitasi, sedangkan peneliti mahasiswa yang memiliki sikap *people pleaser*. Adapun persamaan dalam penelitian Vivik Prehatini dan peneliti, yaitu sama-sama menggunakan bimbingan kelompok namun kelebihan penelitian peneliti menggunakan bimbingan kelompok dengan unsur Islami.

### C. Kerangka Berpikir

Dalam menjalin sebuah hubungan sosial terkadang individu mengalami yang namanya sebuah penolakan di dalam kelompoknya. Sehingga untuk menghindari penolakan tersebut, tak jarang individu berusaha melakukan apapun agar ia dapat diterima di dalam kelompoknya. Hal inilah salah satu penyebab yang melahirkan sikap *people pleaser*, dimana dia mulai membentuk dirinya sesuai dengan harapan orang lain, karena ia sangat sulit mengatakan “tidak” atas permintaan orang lain. Dari tampak luar, mengiyakan dengan senyuman, tapi dalam hati menyimpan berbagai bantahan.

---

<sup>52</sup> Vivik Prehatini, “Efektifitas Bimbingan Kelompok Dengan Pendekatan Behavioral Terhadap Pembentukan Kemandirian Eks Psikotik Di Yayasan Panti Rehabilitasi Gangguan Jiwa Dan Cacat Mental Jalma Sehat Kudus” (Kudus, IAIN Kudus, 2022).

Oleh karena itu, Bimbingan Kelompok Islam dengan Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* adalah salah satu cara yang dipilih peneliti untuk mengurangi sikap *people pleaser* pada mahasiswa. Dalam prosesnya terdapat beberapa teknik REBT yang dapat digunakan, yaitu berupa pertanyaan (*questioning*). Meliputi, pertanyaan untuk melakukan *dispute logis*, *reality testing*, dan *pragmatic disputation*. Dalam bimbingan kelompok sendiri terdapat 3 tahap yaitu Tahap Awal, Tahap Inti (Tahap Kerja), dan Tahap Akhir (Tahap Tindakan). Dengan adanya pemberian bimbingan kelompok ini diharapkan mahasiswa yang awalnya berpikiran irasional menjadi rasional dan terbebas dari sikap *People Pleaser*.

Dari uraian kesimpulan di atas maka peneliti ingin mengetahui tingkat signifikansi pengaruh Bimbingan Kelompok Islam dengan Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* untuk mengatasi sikap *people pleaser* mahasiswa IAIN Kudus. Sehingga dapat digambarkan dengan kerangka konseptual sebagai berikut:

**Gambar 2. 1**  
**Kerangka Berpikir**



### C. Hipotesis

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan. Dikatakan sementara, karena jawaban yang diberikan baru didasarkan pada teori yang relevan, belum didasarkan pada fakta-fakta empiris yang diperoleh melalui pengumpulan data. Jadi hipotesis juga dapat dinyatakan sebagai jawaban teoritis terhadap rumusan masalah penelitian,

belum jawaban yang empirik.<sup>53</sup> Berdasarkan uraian di atas, hipotesis pada penelitian ini adalah:

1. Hipotesis pertama

**Hipotesis Nihil (H<sub>0</sub>)**

Tidak ada perbedaan nilai rata-rata hasil eksperimen *pre-test* dan *post-test* efektivitas bimbingan kelompok Islam dengan pendekatan rebt untuk mengatasi sikap *people pleaser* pada mahasiswa IAIN Kudus.

**Hipotesis Alternatif (H<sub>a</sub>)**

Ada perbedaan nilai rata-rata hasil eksperimen *pre-test* dan *post-test* efektivitas bimbingan kelompok Islam dengan pendekatan rebt untuk mengatasi sikap *people pleaser* pada mahasiswa IAIN Kudus.

2. Hipotesis kedua

**Hipotesis Nihil (H<sub>0</sub>)**

Tidak ada selisih nilai rata-rata *pre-test* dan *post-test* hasil eksperimen efektivitas bimbingan kelompok Islam dengan pendekatan rebt untuk mengatasi sikap *people pleaser* pada mahasiswa IAIN Kudus.

**Hipotesis Alternatif (H<sub>a</sub>)**

Ada selisih nilai rata-rata hasil *pre-test* dan *post-test* hasil eksperimen efektivitas bimbingan kelompok Islam dengan pendekatan rebt untuk mengatasi sikap *people pleaser* pada mahasiswa IAIN Kudus.

3. Hipotesis ketiga

**Hipotesis Nihil (H<sub>0</sub>)**

Tidak ada nilai tertinggi dan terendah interval hasil *pre-test* dan *post-test* efektivitas bimbingan kelompok Islam dengan pendekatan rebt untuk mengatasi sikap *people pleaser* pada mahasiswa IAIN Kudus.

**Hipotesis Alternatif (H<sub>a</sub>)**

Ada nilai tertinggi dan terendah interval hasil *pre-test* dan *post-test* efektivitas bimbingan kelompok Islam dengan pendekatan rebt untuk mengatasi sikap *people pleaser* pada mahasiswa IAIN Kudus.

---

<sup>53</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2009).