

## BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### A. Gambaran Obyek Penelitian

#### 1. Sejarah Singkat IAIN Kudus

Adanya Keputusan Presiden Republik Indonesia Nomor 11, tentang pembentukan Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri, maka didirikanlah Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri (STAIN) Kudus pada tanggal 21 Maret 1997, bertepatan dengan tanggal 12 Dzulqaidah 1417 H. Dimana sekarang berubah menjadi IAIN Kudus. Kemudian, turun surat keputusan Menteri Agama berbunyi sebagai berikut: E/125/1997 tentang pengangkatan Dr. H. Muslim, A. Kadir, M.A. Sebagai wakil dengan begitu banyak tanggung jawab yaitu melanjutkan perjalanan STAIN Kudus dan tugas tahap selanjutnya.

Hal tersebut disusul dengan diterbitkannya peraturan Menteri Agama tentang susunan organisasi STAIN Kudus pada tahun 1997. Ditambah dengan Surat Keputusan Menteri Agama Nomor 383 Tahun 1997 tentang Kurikulum STAIN. Secara lebih spesifik, berikut keputusan yang diterbitkan oleh Dirjen Kementerian Agama Islam di Bimbaga, Republik Indonesia. E/136/1997 mengatur pengalihan jabatan dan fakultas daerah menjadi STAIN. Seiring meningkatnya minat masyarakat terhadap perkembangannya dan persyaratan peraturan baru, maka pimpinan STAIN Kudus dengan Ketua Dr. H. Fathul Mufid, M.S.I., pada tahun 2019 mulai mengajukan proposal perubahan bentuk dari STAIN berkembang menjadi Institut Agama Islam Negeri Kudus (IAIN Kudus). Pada tanggal 18 April 2018, telah dikeluarkan Keputusan Menteri Agama RI No. B.II/3/15450, dengan pengangkatan Dr. H. Mundakir, M.Ag., disetujui sebagai Rektor IAIN Kudus.<sup>91</sup>

Pada Desember 2018, Menteri Agama RI mengeluarkan Keputusan No. 33 Tahun 2018 tentang organisasi dan Tata Kerja IAIN Kudus yang meliputi Fakultas Tarbiyah, Fakultas Ushuluddin, Fakultas Syariah, Fakultas Ekonomi dan Bisnis. Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam, serta Pascasarjana. Pada tanggal 2 Februari 2019, Keputusan Menteri Agama Republik Indonesia Nomor 1 Tahun 2019

---

<sup>91</sup> “Profil IAIN Kudus,” IAIN KUDUS, 2023, <https://iainkudus.ac.id/laman-743-sejarah.html>. (diakses pada tanggal

tentang Anggaran Dasar IAIN Kudus disahkan dan menjadi dasar tata kelola seluruh lembaga IAIN Kudus. Hingga saat ini, IAIN Kudus sudah memiliki 5 fakultas dengan 29 prodi, yang meliputi: Fakultas Tarbiyah mengelola 10 prodi, Fakultas Ushuludin mengelola 4 prodi, Fakultas Syariah mengelola 2 prodi, Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam mengelola 5 prodi, serta Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam mengelola 5 prodi. Sedangkan Pascasarjana mengelola 3 prodi.

**Tabel 4. 1**

**Daftar Fakultas dan Prodi IAIN Kudus**

Fakultas:	Prodi:
1. Fakultas Tarbiyah	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah (PGMI)</li> <li>- Pendidikan Bahasa Arab (PBA)</li> <li>- Pendidikan Islam Anak Usia Dini (PIAUD)</li> <li>- Tadris Bahasa Inggris (TBI)</li> <li>- Tadris IPA (TIPA)</li> <li>- Tadris IPS (TIPS)</li> <li>- Tadris Matematika (TM)</li> <li>- Tadris Biologi (TB)</li> <li>- Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam (BKPI)</li> </ul>
2. Fakultas Ushuludin	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ilmu Qur'an Tafsir (IQT)</li> <li>- Akidah dan Filsafat Islam (AFI)</li> <li>- Tasawuf dan Psikoterapi</li> <li>- Ilmu Hadist (IH)</li> </ul>
3. Fakultas Syariah	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hukum Keluarga Islam (HKI)</li> <li>- Hukum Ekonomi Syariah (HES)</li> </ul>
4. Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ekonomi Syariah (ES)</li> <li>- Manajemen Bisnis Syariah (MBS)</li> <li>- Zakat dan Wakaf (ZW)</li> <li>- Perbankan Syariah (PS)</li> <li>- Akuntansi Syariah (Aksya)</li> </ul>
5. Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bimbingan Konseling Islam (BKI)</li> <li>- Komunikasi dan Penyiaran Islam (KPI)</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pengembangan Masyarakat Islam (PMII)</li> <li>- Manajemen Dakwah (MD)</li> <li>- Pemikiran Politik Islam (PPI)</li> </ul>
--	--

**Tabel 4. 2**  
**Program Studi Strata II**

Prodi:	
1. Manajemen Pendidikan Islam	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Konsentrasi Pendidikan Guru TK, RA</li> <li>- Konsentrasi Pendidikan Guru MI, SD</li> <li>- Konsentrasi Pendidikan Guru Agama Islam</li> <li>- Konsentrasi Supervisi Pendidikan, dan</li> <li>- Konsentrasi Manajemen Bimbingan dan Konseling</li> </ul>
2. Ekonomi Syariah	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Konsentrasi Perbankan Syariah</li> <li>- Konsentrasi Akuntansi Syariah</li> <li>- Konsentrasi Manajemen Bisnis Syariah</li> <li>- Konsentrasi Keuangan Syariah</li> <li>- Konsentrasi Sumber Daya Manusia</li> </ul>
3. Ilmu Syariah	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ilmu Falak</li> <li>- Ilmu Mawaris</li> <li>- Ilmu Al Ahwal Al Syakhshiyah</li> <li>- Ilmu Zakat dan Wakaf</li> <li>- Ilmu Haji dan Umroh</li> </ul>

**a. Visi dan Misi IAIN Kudus**

1) Visi

Menjadi Perguruan Tinggi Islam Negeri unggul di Bidang Pengembangan Ilmu Islam Terapan.

2) Misi

Menyelenggarakan Tridarma Perguruan Tinggi untuk menghasilkan Sarjana dengan Keilmuan Islam yang Humoris Aplikatif dan Produktif.

**b. Tujuan dan Strategi IAIN Kudus**

1) Tujuan

a) Memberikan akses pendidikan tinggi yang terjangkau dan berkualitas bagi masyarakat;

- b) Menghasilkan karya penelitian yang tepat guna dan berdaya guna untuk menyelesaikan permasalahan akademis dan sosial keagamaan bagi kepentingan ke-Indonesian dan kemanusiaan; serta,
  - c) Menghadirkan karya pengabdian yang solutif atas persoalan kemasyarakatan, dan kebangsaan.
- 2) Strategi
- a) Menyelenggarakan pembelajaran yang aktif, integratif, dan kontekstual berparadigma Islam Terapan berwawasan ke-Indonesiaan;
  - b) Melaksanakan penelitian dan kajian Ilmu Ke-Islaman *Interdisipliner* yang berorientasi pada potensi masyarakat dan kearifan lokal;
  - c) Melaksanakan pengabdian kepada masyarakat yang integrative berbasis riset, pemberdayaan masyarakat, dan berorientasi pada penyelesaian masalah.

**c. Core Value**

- 1) *Humanity*, sejalan dengan nilai keterbukaan dan kesalehan. *Humanity* mengandung arti bahwa IAIN Kudus memiliki komitmen mengaktualisasikan Wahyu Ilahi ke dalam konteks kehidupan empiris manusia yang berorientasi kepada kepentingan keadaban dan kemanusiaan.
- 2) *Applicability*, mengandung pengertian bahwa IAIN Kudus memiliki komitmen mengembangkan karakter Ilmu-Ilmu Ke-Islaman dan Iptek yang *compatible* terhadap *local wisdom* serta perubahan ruang dan waktu.
- 3) *Productivity*, mengandung pengertian bahwa sivitas akademika IAIN Kudus merupakan pribadi yang menjadikan nilai-nilai yang berorientasi pada capaian (*outcome*) yang berdaya saing (*competitive advantage*) baik dalam menjalankan tugas dan tanggung jawabnya ataupun dalam lingkup keilmuan dan keberagamaannya.

d. Struktur Organisasi

Gambar 4. 1  
Struktur Organisasi Kepemimpinan IAIN Kudus



Sumber: Profil IAIN Kudus

Keterangan:

- a. Rektor : Prof. Dr. H. Abdurrohman Kasdi, Lc., M.Si.
- b. Wakil Rektor I : Prof. Dr. H. Ihsan, M.Ag.
- c. Wakil Rektor II : Dr. Ahmad Supriyadi, S.Ag., M.Hum.
- d. Wakil Rektor III : Dr. H. Kisbiyanto, S.Ag., M.Pd.

2. Deskripsi Responden

Deskripsi responden disajikan sebagai gambaran tentang kondisi atau keadaan yang diteliti dan dapat memberikan informasi tambahan untuk membantu peneliti memahami hasil penelitian yang dilakukan. Penyajian data deskriptif dalam penelitian ini bertujuan agar dapat memvisualisasikan profil bahan penelitian dan hubungan antar variabel yang digunakan dalam penelitian. Penelitian ini merupakan penelitian lapangan yang menggunakan data dari kuesioner tertutup atas jawaban yang diminta peneliti dari responden.

Penyebaran kuesioner dilakukan secara *online* dan *offline*, dalam menyebarkan kuesioner secara *offline* peneliti langsung mendatangi responden dan memberikan mereka kuesioner yang ada untuk diisi, hal ini dimaksudkan agar lebih efektif dalam meningkatkan respon responden. Sedangkan *online* peneliti menggunakan bantuan *Google Form* untuk proses input data.

Penelitian ini melibatkan populasi sebanyak 82 responden dan sampel sebanyak 10 responden yang kemudian menerima perlakuan bimbingan kelompok Islam digunakan untuk membuat sampel yang representatif. Dalam penelitian ini karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin, usia dan kelas.

**a. Jenis Kelamin Responden**

Berdasarkan hasil penelitian dan data yang diperoleh dari penyebaran kuesioner, terkait jenis kelamin mahasiswa maka didapatkan hasil sebagai berikut:

**Tabel 4. 3**

**Deskripsi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin**

No	Jenis Kelamin	Jumlah		Presentase %	
		Populasi	Sampel	Populasi	Sampel
1.	Perempuan	67	10	82%	100%
2.	Laki-laki	15	0	18%	0
	Total	82	10	100%	100%

Berdasarkan data tabel 4.4 di atas menunjukkan bahwa responden yang berjenis kelamin perempuan berjumlah sebanyak 67 responden (82%), sedangkan responden yang tersisa berjenis kelamin laki-laki berjumlah 15 responden (18%). Dapat ditarik kesimpulan bahwa mayoritas populasi dan sampel pada penelitian ini berjenis kelamin perempuan.

**b. Usia Responden**

Karakteristik berdasarkan usia responden pada penelitian ini dibagi menjadi tiga kelompok, yaitu mulai usia 17-21 tahun, 22-26 tahun, dan diatas 27 tahun. Data berikut ini diperoleh dari hasil pengisian kuesioner yang sebelumnya peneliti sebar luaskan. Maka didapatkan hasil data mengenai usia responden sebagai berikut:

**Tabel 4. 4**

**Deskripsi Responden Berdasarkan Usia**

No	Usia	Jumlah		Presentase %	
		Populasi	Sampel	Populasi	Sampel
1.	17-21 tahun	71	10	87%	100%
2.	22-26 tahun	9	0	11%	0
3	>27 tahun	2	0	2%	0



Total	82	10	100%	100%
-------	----	----	------	------

Berdasarkan tabel 4.5 di atas terlihat bahwa responden yang berusia 17-21 tahun merupakan data yang terbanyak dengan jumlah sebanyak 71 responden (87%), sedangkan yang berusia 22-26 berjumlah 9 responden (11%), dan sisanya yang berusia 27-30 tahun ke atas berjumlah 2 (2%). Jadi dapat disimpulkan bahwa responden yang lebih dominan yaitu berusia 17-21 tahun dengan 10 sampel.

### c. Kelas Responden

Data mengenai pengelompokan Fakultas responden di IAIN Kudus adalah sebagai berikut:

**Tabel 4. 5**  
**Deskripsi Responden Berdasarkan Kelas**

No	Kelas	Jumlah		Presentase %	
		Populasi	Sampel	Populasi	Sampel
1.	Tarbiyah	29	5	35%	50%
2.	Dakwah	32	2	39%	20%
3	Febi	21	3	26%	30%
	Total	82	10	100%	100%

Berdasarkan tabel 4.6 dapat dilihat bahwa terdapat 82 mahasiswa yang ikut andil dalam pengisian angket penelitian ini. Responden tersebut berasal dari 3 fakultas, yang terdiri dari Tarbiyah dengan jumlah 29 responden (35%), selanjutnya Dakwah yang berjumlah 32 responden (39%) dan Febi berjumlah 21 responden (26%). Dari penjabaran di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa responden terbanyak berasal dari Fakultas Dakwah dengan jumlah 32 responden, sedangkan untuk sampel dominan dari Fakultas Tarbiyah yang berjumlah 5 sampel.

## B. Pelaksanaan Penelitian dan Bimbingan

Sebelum membuat layanan bimbingan kelompok Islam, peneliti melakukan *pretest* kepada seluruh populasi dengan menggunakan kuesioner yang telah disusun sedemikian rupa, kemudian disebarluaskan secara *offline*. Tujuannya untuk mengetahui tingkat *people pleaser* dari seluruh populasi yang dibidik oleh peneliti. Mahasiswa dengan tingkat *people pleaser* paling tinggi, nantinya dijadikan sebagai sampel untuk diberikan layanan bimbingan kelompok Islam. Berikut ini tahapan pelaksanaan penelitian.

**Tabel 4. 6**  
**Jadwal Pelaksanaan Bimbingan Kelompok Islam**

No	Jadwal	Kegiatan	Materi	Tempat	Alokasi Waktu
1.	Jum'at, 03 Februari 2023	<i>Pretest</i>	Menyebarkan kuesioner	Fakultas Tarbiyah, Dakwah dan Febi	90 menit
2.	Senin, 6 Maret 2023	Bimbingan I	Pengertian dan Ciri-Ciri Sikap <i>People Pleaser</i>	<i>Online (Zoom meeting)</i>	60 menit
3.	Sabtu, 11 Maret 2023	Bimbingan II	Penyebab Sikap <i>People Pleaser</i> dan Pengertian Bimbingan Kelompok Islam Pendekatan REBT	<i>Online (Zoom meeting)</i>	60 menit
4.	Senin, 13 Maret 2023	Bimbingan III dan <i>Posttest</i>	Cara Mengatasi Sikap <i>People Pleaser</i> dan <i>Posttest</i>	RKM	90 menit

Langkah pertama yang dilakukan oleh peneliti yaitu mengumpulkan data, berupa fakta atau informasi mengenai diri klien dan lingkungannya. Pengumpulan data dilakukan melalui observasi dan penyebaran kuesioner ke kelas-kelas secara *offline*. Setelah data didapatkan, kemudian data diolah dan diamati. Dari pengamatan tersebut ternyata ditemukan beberapa item dari butir-butir kuesioner yang menunjukkan presentase paling tinggi, sehingga item tersebutlah yang akan dijadikan sebagai patokan untuk melakukan treatment.<sup>92</sup>

Dalam pemberian treatment peneliti memilih bimbingan kelompok Islam dengan pendekatan REBT. Dikarenakan permasalahan *people pleaser* ini terjadi disebabkan adanya pemikiran yang irasional sehingga menciptakan tingkahlaku yang

<sup>92</sup> Lubis and Hasnida, *Namora Lumongga Lubis Dan Hasnida, Konseling Kelompok, Jakarta: Kencana, Hlm 147*), 83.



bermasalah pada klien. Maka dari itu sangat cocok jika treatment pada penelitian ini menggunakan pendekatan REBT, dimana pendekatan ini bersifat didaktik, kognitif dan berorientasi pada tindakan (*action*). Menekankan pada peran pikiran dan sistem keyakinan sebagai akar dari masalah individu. Sehingga membantu mengubah sikap, cara berpikir dan persepsi menjadi lebih rasional. Berikut ini proses pelaksanaan bimbingan kelompok Islam dengan pendekatan REBT:

#### **Senin 6 Maret 2023**

Pembimbing menjelaskan hasil interpretasi *pretest* sikap *people pleaser* pada klien, yang dapat diketahui pada tabel 4.7 dan 4.10. Awalnya klien merasa tidak percaya dengan total skor *pretest* yang mereka peroleh, kemudian mereka meminta bantuan pembimbing untuk membantu menurunkan sikap *people pleaser* yang mereka miliki. Dengan adanya respon yang demikian maka akan mempermudah pembimbing untuk memasuki perasaan klien. Pembimbing mulai menerangkan pengertian dan ciri-ciri sikap *people pleaser* (dalam sudut pandang teori A-B-C) berjalan dengan adanya keyakinan irasional pada dirinya. Menjelaskan mengenai sikap *people pleaser* yang dialaminya dilihat dari peranan keyakinan (*Belief*) baik rasional maupun irasional dan bagaimana peranan peristiwa pemicu (*A/activating event*) maupun dampak yang mengikutinya (*C/consequence*) dalam masalah klien.

#### **Sabtu 11 Maret 2023**

Pertemuan kedua, masuk pada tahap pengelolaan pemikiran dan cara pandang. Pembimbing melanjutkan materi *people pleaser* tentang penyebab terjadinya sikap *people pleaser* pada diri klien. Setelah klien benar-benar paham mengenai permasalahan *people pleaser*, maka mulailah pembimbing masuk keranah yang lebih dalam lagi yaitu menerangkan dan memperkenalkan proses, tujuan, manfaat dari bimbingan kelompok Islam dengan pendekatan REBT yang nantinya akan dijadikan treatment untuk mengatasi sikap *people pleaser* mereka. Selanjutnya, tujuan konseling (apa yang ingin Anda capai atau atasi selama proses konseling) didiskusikan dengan klien dan ditetapkan. Menggunakan berbagai teknik untuk mengkonfirmasi atau menyanggah (membantah) keyakinan irasional klien, termasuk penggunaan teknik koping, restrukturisasi pola pikir (kognitif), dan menghentikan pemikiran irasional (pemberhentian pikiran).<sup>93</sup> Peneliti membuat kontrak perjanjian kepada peserta bimbingan yang ditandatangani oleh pemimpin kelompok.

---

<sup>93</sup> Latipun, *Psikologi Konseling*, 102.

### Senin 13 Maret 2023

Pertemuan ketiga, masuk pada tahap pengolahan emosi dan tingkahlaku. Pada fase ini pembimbing memfokuskan perhatiannya pada proses penataan emosi atau empati konseli sebagai kondisi yang mendorong kematangan proses perubahan pemikiran atau keyakinan irasional (*irrational belief*) ke arah keyakinan yang lebih fleksibel atau rasional (*rational belief*). Pembimbing menciptakan dan menjaga suasana proses bimbingan agar tetap berjalan dengan baik, hal ini dapat dilakukan dengan memberlakukan teknik humor, teknik metafora, dan lain sebagainya. Selain itu, pembimbing juga dapat menggunakan teknik relaksasi atau meditasi agar mengurangi beban fisik dan psikologis dari dampak pemikiran irasional dalam masalah yang dirasakan klien.

Sebelum beralih ke fase manajemen tingkah laku, pembimbing perlu memantau lebih lanjut kondisi klien untuk hal-hal yang mungkin terjadi. Persetujuan klien atas perubahan yang diinginkan dalam proses bimbingan, adanya perubahan-perubahan pemikiran/kognitif maupun afektif meskipun kecil dan adanya perubahan sikap emosional yang mengarah pada perubahan perilaku, dengan demikian pembimbing mengajak klien masuk pada tahap pengendalian tingkah laku. Disini pembimbing menyarankan klien untuk bertindak dan memberikan umpan balik atas apa yang akan dilakukan sebagai konsekuensi pemecahan masalahnya.

Kemudian pembimbing memberikan contoh tingkah laku yang adaptif, terarah, dan tepat antara lain menerapkan teknik modeling, latihan asertif, dan sebagainya. Membimbing klien untuk membangun frase rasional sebagai wicara diri (*self-talk* atau *self-instruction*) agar klien dapat meneguhkan diri secara personal dengan “membisikkan pada dirinya sendiri atau menginstruksi pada dirinya sendiri” untuk melakukan hal-hal yang lebih adaptif dan rasional. Pembimbing mengajarkan klien untuk belajar menetapkan batasan pribadi (*personal boundaries*), belajar mengenali perasaan dan keinginan diri, berkata tidak/menolak ajakan dengan sopan, belajar menemukan validasi dari diri sendiri, berhenti menuntut diri untuk membahagiakan orang lain.

### C. Hasil Penelitian

Hasil dari proses penelitian yang telah dilakukan, disajikan sebagai berikut: deskripsi data penelitian, uji validitas dan reliabilitas, hasil perhitungan *pretest*, hasil perhitungan *posttest*, perbandingan hasil *pretest* dan *posttest*, uji asumsi klasik, dan hasil analisa data.

## 1. Deskripsi Data Penelitian

Analisis deskriptif menentukan tanggapan responden terhadap pernyataan yang terkandung dalam item survei yang berkaitan dengan tindakan survei atau perincian variabel survei. Analisis deskriptif juga tentang berapa banyak jawaban responden yang dapat ditelusuri kembali ke setiap alternatif jawaban.

Disini variabel *People Pleaser* memiliki 9 indikator dimana masing-masing indikator tersebut memiliki dua jenis pernyataan yaitu *favorable* dan *unfavorable*. Ada 4 kemungkinan jawaban untuk setiap pernyataan, yaitu sangat tidak sesuai (STS) dengan skor 1, tidak sesuai (TS) dengan skor 2, sesuai (S) skor 3 dan sangat sesuai (SS) skor 4. Deskripsi data penelitian setiap item disajikan pada Tabel 4.8 di bawah ini,

**Tabel 4. 7**  
**Deskripsi Data Penelitian Tiap Item**

Aspek	No. Item	Total		Total		Total		Total		Skor
		STS	%	TS	%	S	%	SS	%	
Kognitif (Thinking/pikiran)	1	0	0,0	0	0,0	1	10	9	90	<b>39</b>
	2	0	0,0	2	20	4	40	4	40	<b>32</b>
	3	0	0,0	0	0,0	0	0	10	100	<b>30</b>
	4	0	0,0	3	30	4	40	3	30	<b>30</b>
	5	0	0,0	4	40	5	50	1	10	<b>27</b>
	19	0	0,0	0	0,0	7	70	3	30	<b>33</b>
	20	0	0,0	0	0,0	0	0	10	100	<b>10</b>
	21	0	0,0	3	30	7	70	0	0	<b>23</b>
Emotif (Feeling/Perasaan)	6	0	0,0	4	40	3	30	3	30	<b>29</b>
	7	0	0,0	1	10	5	50	4	40	<b>33</b>
	8	0	0,0	1	10	4	40	5	50	<b>34</b>

			0							
	9	0	0,0	0	0,0	6	0,0	4	40	<b>34</b>
	10	0	0,0	1	10	1	10	8	80	<b>37</b>
	11	0	0,0	1	10	3	30	6	60	<b>35</b>
	12	0	0,0	3	30	3	30	4	40	<b>31</b>
	22	0	0,0	3	30	7	70	0	0,0	<b>23</b>
	23	0	0,0	5	50	5	50	0	0,0	<b>25</b>
	24	0	0,0	5	50	5	50	0	0,0	<b>25</b>
	25	0	0,0	1	10	6	60	3	30	<b>15</b>
Behavior (Tindakan/ Perilaku)	13	0	0,0	3	30	6	60	1	10	<b>28</b>
	14	0	0,0	0	0,0	3	30	7	70	<b>37</b>
	15	0	0,0	1	10	5	50	4	40	<b>33</b>
	16	0	0,0	0	0,0	1	10	9	90	<b>39</b>
	17	0	0,0	0	0,0	2	20	8	80	<b>38</b>
	18	0	0,0	2	20	4	40	4	40	<b>32</b>
	26	0	0,0	3	30	5	50	2	20	<b>21</b>

Dari tabel deskripsi data penelitian per item diatas menunjukkan tipe *people pleaser* yang dialami oleh responden yang mengisinya. Terdapat 3 jenis tipe *people pleaser*, yaitu:

- a. Pikiran (terwakili dalam nomor 1, 3, 4, 20 dengan skor yang tertinggi) *people pleaser* dengan tipe ini terjebak pada pola pikir berupa tuntunan pribadi untuk perfeksionis sesuai dengan harapan orang lain, anda menilai diri anda baik dari ukuran seberapa banyak hal yang sudah anda lakukan untuk orang lain dengan mengenyampingkan urusan kebutuhan pribadi. Sehingga membutuhkan

penanganan yang berfokus pada pemahaman dan membenahan pola pikir *people pleaser*. Membantu mengenali perasaan dan keinginan diri sendiri.

- b. Perasaan (terwakili dalam nomor 8, 9, 10, 11 dengan skor tertinggi)

*People pleaser* dengan tipe ini haus akan penilaian dan pengakuan serta mendambakan sebuah penerimaan secara universal. Kemudian mereka cenderung menghindari konflik dan konfrontasi. *People pleaser* memiliki ketakutan akan kemarahan dan juga pertentangan. Namun, semua itu tidak boleh dibiarkan. *People pleaser* harus belajar untuk manajemen konflik dan kemarahan, agar tidak mudah untuk didominasi, dikendalikan, dan dimanipulasi orang lain. penanganan yang diberikan berfokus untuk mengatasi dan membuat manajemen ketakutan serta kemarahan terhadap konflik. Membantu menemukan validasi dan apresiasi dari diri sendiri

- c. Perilaku (terwakili dalam nomor 14, 15, 16, 17 dengan skor tertinggi) *People pleaser* dengan tipe ini selalu berusaha untuk membahagiakan orang lain, tidak membebani orang lain, dan cenderung selalu meminta maaf terlebih dahulu walaupun dia sendiri tidak bersalah. Penanganan yang diberikan berupa belajar menetapkan batasan pribadi (*personal boundaries*), membantu berhenti menuntut diri untuk membahagiakan semua orang.

## 2. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen

### a. Uji Validitas

Uji validitas adalah alat yang digunakan untuk mengukur validitas suatu kuesioner. Kuesioner dianggap valid, jika item dalam kuesioner mencerminkan apa yang sedang diukur. Penelitian ini mengukur keabsahan data instrument tes menggunakan pengujian *ekspert judgment* dan program SPSS dengan teknik pengujian korelasi *Bivariate pearson* (produk momen *pearson*).

Pengujian menggunakan *ekspert judgment* dilakukan oleh Ibu. Dr. Fatma Laili Khoirun Nida, S.Ag., M.Si., Ibu. H. Farida, M.Si., dan Bapak Fajar Rosyidi, M.Pd., selaku dosen program studi Bimbingan Konseling Islam. Berdasarkan uji validitas yang dilakukan oleh dosen validator, dapat diketahui bahwa hasil yang didapatkan

yaitu angket atau instrumen layak digunakan setelah sebelumnya terdapat sedikit perbaikan pada butir pernyataan. Selanjutnya pengujian menggunakan uji dua sisi dengan taraf signifikan 0,05.<sup>94</sup>

Berikut adalah rumus korelasi *product moment*:

$$r_{xy} = \frac{N \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{[N \sum X^2 - (\sum X)^2][N \sum Y^2 - (\sum Y)^2]}}$$

Keterangan :

$R_{xy}$  : koefisien korelasi antara variabel X dan Y

N : jumlah responden

$\sum X$  : jumlah skor butir soal

$\sum Y$  : jumlah skor total soal

$\sum XY$  : jumlah perhatian skor item dengan skor total

Nilai r hitung dicocokkan dengan r tabel *product moment* pada taraf signifikan 5%. Pengujian validitas dapat dilakukan dengan cara membandingkan antara r tabel dengan r hitung, syaratnya:

- 1) Dikatakan valid jika nilai  $r_{hitung} > r_{tabel}$
- 2) Dikatakan tidak valid jika nilai  $r_{hitung} < r_{tabel}$

Berikut ini hasil dari pengujian validitas *instrument people pleaser* pada Mahasiswa IAIN Kudus.

**Tabel 4. 8**  
**Hasil Uji Validitas Instrumen People Pleaser**

No. Item	$R_{hitung}$	$R_{tabel}$	Keterangan
1.	0,561	0,214	Valid
2.	0,427	0,214	Valid
3.	0,428	0,214	Valid
4.	0,382	0,214	Valid
5.	0,261	0,214	Valid
6.	0,130	0,214	Valid
7.	0,218	0,214	Valid
8.	0,495	0,214	Valid
9.	0,365	0,214	Valid
10.	0,483	0,214	Valid
11.	0,498	0,214	Valid
12.	0,411	0,214	Valid
13.	0,306	0,214	Valid
14.	0,263	0,214	Valid

<sup>94</sup> Dewi, *Modul Uji Validitas Dan Reliabilitas*, 2.



15.	0,415	0,214	Valid
16.	0,453	0,214	Valid
17.	0,249	0,214	Valid
18.	0,240	0,214	Valid
19.	0,244	0,214	Valid
20.	0,247	0,214	Valid
21.	0,237	0,214	Valid
22.	0,295	0,214	Valid
23.	0,262	0,214	Valid
24.	0,238	0,214	Valid
25.	0,214	0,214	Valid
26.	0,248	0,214	Valid

Dari data awal dengan 40 item pernyataan setelah di uji ternyata terdapat 14 item yang gugur, sehingga hanya tersisa 26 item saja walaupun begitu 26 item tersebut sudah mencakup seluruh indikator yang ada. Berdasarkan tabel 4.8 dapat diketahui bahwa seluruh nilai  $R_{hitung} > R_{tabel}$ , jadi kesimpulannya semua item pernyataan sudah valid.

#### b. Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas untuk mengukur suatu kuesioner yang merupakan indikator suatu variabel atau konstruk. Dikatakan dapat diandalkan jika jawaban seseorang terhadap kenyataan konsisten dari waktu ke waktu.<sup>95</sup> Untuk melakukan uji reliabilitas peneliti menggunakan program SPSS dengan menggunakan uji statistik *Cronbach Alpha*. Adapun kriteria bahwa instrumen itu dikatakan reliabel apabila nilai yang didapat dalam proses pengujian dengan uji statistik *Cronbach Alpha*  $> 0,60$ . Dan sebaliknya jika *Cronbach Alpha* diketemukan angka koefisien lebih kecil ( $< 0,60$ ), maka dikatakan tidak reliabel.<sup>96</sup> Untuk mengukur reliabilitas skala atau kuesioner dapat digunakan formula sebagai berikut:

$$r_{11} = \left( \frac{k}{(k-1)} \right) \left( 1 - \frac{\sum \sigma_t^2}{\sigma_t^2} \right)$$

Keterangan:

$R_{11}$  : koefisien reliabilitas instrumen (total tes)

K : banyaknya butir pertanyaan yang sah

$\sum \sigma_t^2$  : jumlah varian butir

<sup>95</sup> Masrukin, *Statistik Inferensial Aplikasi Program SPSS* (Kudus: Media Ilmu Press, 2008), 15.

<sup>96</sup> Masrukin, *Metodologi Penelitian Kuantitatif*, 124.

$\Sigma s_{2t}$  : varian skor total

Kategori koefisien reliabilitas adalah sebagai berikut:<sup>97</sup>

**Tabel 4. 9**  
**Kategori Koefisien Reliabilitas**

Interval Hasil Reliabilitas	Kriteria Reliabilitas
$0,08 < r_{11} \leq 1,00$	Sangat Tinggi
$0,60 < r_{11} \leq 0,80$	Tinggi
$0,40 < r_{11} \leq 0,60$	Sedang
$0,20 < r_{11} \leq 0,40$	Rendah
$-1,00 < r_{11} \leq 0,20$	Sangat Rendah

Dalam penelitian ini, untuk melakukan pengukuran reabilitas peneliti menggunakan *one shot* atau pengukuran sekali saja melalui program SPSS 22.0

**Gambar 4. 2**  
**Hasil Uji Reliabilitas Instrumen *People Pleaser***  
**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
.666	26

Sumber: data diolah oleh SPSS versi 22.0

Dapat dilihat berdasarkan hasil pengujian reliabilitas di atas melalui SPSS versi 22.0 menunjukkan bahwa angket *people pleaser* menunjukkan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0.666. maka dapat diketahui bahwa nilai 0.666 lebih besar dari 0.6 ( $0.666 > 0.6$ ) artinya semua item dapat dikatakan reliabel atau telah memenuhi syarat reliabel.

### 3. Hasil Perhitungan *Pretest*

Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *simple random sampling* dimana sampel dipilih secara acak. Setiap individu dalam populasi mempunyai kesempatan yang sama untuk dipilih, sampel yang paling *representative* memungkinkan peneliti untuk menggeneralisasi suatu populasi.

*Pretest* ini diberikan kepada mahasiswa sebelum dikenai *treatment* atau perlakuan yang berguna untuk mengetahui gambaran awal mahasiswa atas sikap *people pleaser*. Berikut

<sup>97</sup> Dewi, *Modul Uji Validitas Dan Reliabilitas*, 2–3.

ini hasil *pretest people pleaser* yang memperoleh 10 responden dengan tingkat *people pleaser* paling tinggi.

**Tabel 4. 10**

**Hasil Pretest Sikap *People Pleaser* Mahasiswa IAIN Kudus**

N o	Responde n	Jenis Kelami n	Umu r	Tota l Skor	Presentas e Nilai	Kriteri a
1.	SF	P	19	91	87,5%	ST
2.	AK	P	21	87	83,65%	ST
3.	CKS	P	17	82	78,84%	T
4.	AMN	P	19	86	82,69%	ST
5.	FM	P	20	80	76,92%	T
6.	FR	P	21	81	77,88%	T
7.	ASM	P	20	84	80,76%	T
8.	FZ	P	21	83	79,80%	T
9.	SN	P	20	82	78,84%	T
10	N	P	21	80	76,92%	T
Rata-rata				83,6	80,38%	T

Berdasarkan tabel 4.10 Dapat dilihat bahwa hasil pretest di atas termasuk dalam kategori tinggi, dengan 3 mahasiswa yang memiliki kategori sangat tinggi dan 7 lainnya kategori tinggi. Dari ke 10 mahasiswa di atas inilah yang memiliki skor paling tinggi di antara lainnya, dimana nantinya akan diambil sebagai sampel dan diberikan *treatment* berupa bimbingan kelompok Islam. Penilaian pada sampel ini memiliki tingkat *people pleaser* yang berbeda, tujuannya adalah:

- a. Agar heterogenitas kelompok dapat terpenuhi, sehingga tercipta dinamika kelompok dan tujuan pelayanan bimbingan kelompok Islam, yaitu untuk mengurangi sikap *people pleaser* pada mahasiswa sebanyak 3 kali pertemuan.
- b. Sehingga terjadi pertukaran pengetahuan, pengalaman dan wawasan antar mahasiswa yang memiliki tingkat *people pleaser* yang tinggi dapat berkurang.

#### 4. Hasil Perhitungan Posttest

Setelah diberikan *treatment* berupa bimbingan kelompok Islam selama tiga kali pertemuan kepada 10 mahasiswa, maka dilakukan posttest untuk mengetahui perubahan dari tingkat *people pleaser* pada mahasiswa apakah mengalami penurunan yang signifikan atau tetap sama. Berikut ini hasil yang diperoleh dari posttest:

**Tabel 4. 11**  
**Hasil *Posttest* Sikap *people Pleaser* pada Mahasiswa**

N o	Responde n	Jenis Kelami n	Umur	Tota l Skor	Presentas e Nilai	Kriteri a
1.	SF	P	19	56	53,84%	S
2.	AK	P	21	61	58,65%	S
3.	CKS	P	17	50	48,07%	R
4.	AMN	P	19	51	49,03%	R
5.	FM	P	20	40	38,46%	SR
6.	FR	P	21	59	56,73%	S
7.	ASM	P	20	51	49,03%	R
8.	FZ	P	21	68	65,38%	S
9.	SN	P	20	54	51,92%	R
10	N	P	21	45	43,26%	R
.						
Rata-rata				53,5	51,44%	R

Berdasarkan hasil *Posttest* pada tabel 4.11 di atas dapat dilihat bahwa 10 mahasiswa yang sudah diberikan *treatment* berupa bimbingan kelompok Islam telah mengalami penurunan yang signifikan, dibandingkan dari data awal yang termasuk kategori tinggi, pada data *posttest* ini menjadi rendah dengan skor rata-rata 53,5.

##### 5. Perbandingan Hasil Perhitungan Pretest dan Posttest

Perbedaan hasil perhitungan tingkat *people pleaser* pada Mahasiswa sebelum dan sesudah diberikan *treatment* berupa bimbingan kelompok Islam, dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

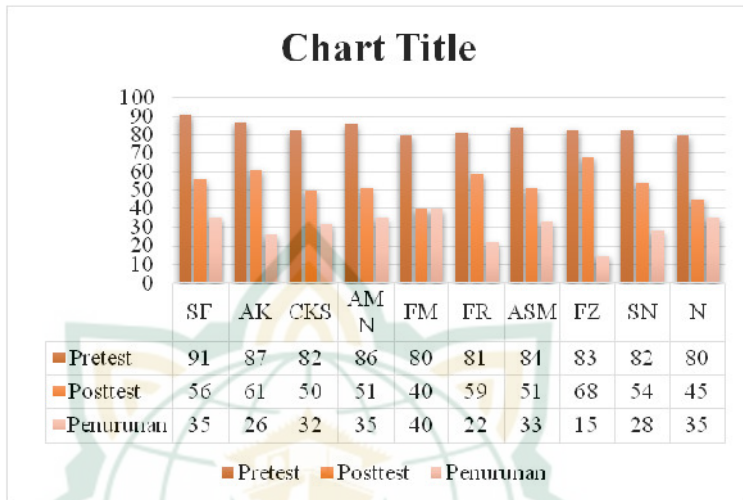
**Tabel 4. 12**  
**Hasil Perbedaan *Pretest-Posttest* Tingkat *People Pleaser***

N o	RSP D	Pretest			Posttest			Perubahan	
		$\Sigma$	%	K	$\Sigma$	%	K	Sk or	%
1.	SF	91	87,5 %	S T	56	53,84 %	S	35	33,66 %
2.	AK	87	83,65 %	S T	61	58,65 %	S	26	25%
3.	CKS	82	78,84 %	T	50	48,07 %	R	32	30,77 %
4.	AM	86	82,69	S	51	49,03	R	35	33,66

	N		%	T		%			%
5.	FM	80	76,92 %	T	40	38,46 %	S R	40	38,46 %
6.	FR	81	77,88 %	T	59	56,73 %	S	22	21,15 %
7.	AS M	84	80,76 %	T	51	49,03 %	R	33	31,73 %
8.	FZ	83	79,80 %	T	68	65,38 %	S	15	14,42 %
9.	SN	82	78,84 %	T	54	51,92 %	R	28	26,92 %
10.	N	80	76,92 %	T	45	43,26 %	R	35	33,66 %
Rata-rata		83,6	80,38 %	T	53,5	51,44 %	R	30,1	28,94 %

Dari Tabel 4.12 dapat diketahui bahwa hasil *posttest* menunjukkan bahwa 10 mahasiswa yang awalnya memiliki tingkat *people pleaser* tinggi mengalami penurunan yang signifikan setelah diberikan *treatment* berupa bimbingan kelompok Islam. Dimana pada tahap awal data Pretest menunjukkan tingkat *people pleaser* yang tinggi dengan skor rata-rata 83,6 dan presentase 80,38%, namun setelah mendapat *treatment*, pada tahap akhir data *Posttest* menunjukkan tingkat *people pleaser* yang rendah dengan skor rata-rata 53,5 dan presentase 51,44. Hal ini membuktikan bahwa bimbingan kelompok Islam berhasil dilakukan untuk mengatasi sikap *people pleaser* mahasiswa, bukti lain ditunjukkan adanya perubahan yang signifikan dapat dilihat dari skor perubahan yang mengalami penurunan dengan selisih nilai rata-rata 30,1 dan presentase 28,94%.

**Gambar 4. 3**  
**Grafik Perubahan Skor *Pretest* dan *Posttest***



Gambar 4.3 Dapat disimpulkan bahwa semua mahasiswa yang memiliki sikap *people pleaser* mengalami penurunan skor yang cukup signifikan, dengan skor tertinggi sebesar 40 dan persentasenya 38,46%, sedangkan skor terendahnya sebesar 15 dan persentasenya 14,42%.

## 6. Uji Asumsi Klasik

### a. Uji Normalitas Data

Uji normalitas digunakan untuk menentukan apakah populasi data terdistribusi secara normal. Uji ini digunakan untuk mengukur data dalam skala ordinal, interval ataupun rasio. Saat menggunakan metode parametrik dalam analisis, persyaratan normalitas harus dipenuhi. Data diperoleh dari distribusi normal. Alternatifnya, jika data yang digunakan tidak terdistribusi secara normal, maka dapat menggunakan statistik non parametrik. Pada penelitian ini peneliti menggunakan uji Kolmogorov-smirnov pada program SPSS.<sup>98</sup> Adapun kriteria pengujian normalitas data sebagai berikut:<sup>99</sup>

- 1) Jika angka signifikansi (SIG) > 0,05, maka data berdistribusi normal.

<sup>98</sup> Priyatno, *Paham Analisa Statistik Data Dengan SPSS*, 71.

<sup>99</sup> Masrukhin, *Statistik Deskriptif Dan Inferensial : Aplikasi Program Spss Dan Excel*, 178–80.



- 2) Jika angka signifikansi (SIG) < 0,05, maka data berdistribusi tidak normal.

**Gambar 4. 4**  
**Hasil Output Uji Normalitas**  
**Tests of Normality**

	Kelas	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Hasil Pre-Test		.176	10	.200*	.901	10	.222
Post-Test		.132	10	.200*	.988	10	.994

\*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Sumber: data diolah oleh SPSS versi 22.0

Pada Gambar 4.3 diketahui nilai signifikansi pada data pretest sebesar 0,222. Sedangkan data posttest menunjukkan nilai signifikan 0,994, dari kedua data tersebut terlihat memiliki nilai yang lebih besar dari 0,05 ( $0,222 > 0,05$  /  $0,994 > 0,05$ ). Jadi dapat ditarik kesimpulan bahwa kedua data tersebut berdistribusi secara normal.

**b. Uji Homogenitas Data**

Uji homogenitas dilakukan guna mengetahui apakah varian populasi data bersifat homogen (sama) atau tidak.<sup>100</sup> Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan uji homogenitas dengan One Way Anova dengan kriteria, sebagai berikut:<sup>101</sup>

- 1) Jika nilai probability (SIG) > 0,05, maka H<sub>0</sub> diterima.
- 2) Jika nilai probability (SIG) < 0,05, maka H<sub>0</sub> ditolak.

**Gambar 4. 5**  
**Hasil Output Uji Homogenitas**  
**Test of Homogeneity of Variances**

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
4.166	1	18	.056

Sumber: data diolah oleh SPSS versi 22.0

<sup>100</sup> Priyatno, *Paham Analisa Statistik Data Dengan SPSS*, 76.

<sup>101</sup> Hidayat and Istiadah, *Panduan Lengkap Menguasai SPSS 19 Untuk Mengolah Data Statistik Penelitian*, 120.

Pada Gambar 4.4 diketahui nilai signifikansi pada data *pretest* menunjukkan nilai sebesar 0,056. Data tersebut memiliki nilai yang lebih besar dari 0,05 ( $0,056 > 0,05$ ), sehingga dapat disimpulkan bahwa hasil *pretest* dan *posttest* yang didapatkan dari pengisian kuesioner memiliki varian yang homogenitas.

## 7. Hasil Analisis Data

Analisis data adalah proses mencari dan mengumpulkan informasi secara sistematis dari hasil wawancara, catatan lapangan, dan dokumentasi. Dengan cara mengklasifikasikan data sesuai kategori, kemudian menjelaskannya menjadi beberapa bagian, mensintesis, menyusun pola, memilih yang penting dan tidak penting untuk dipelajari. Selanjutnya dibuat sebuah kesimpulan agar lebih mudah dipahami oleh diri sendiri dan orang lain. Tujuannya untuk mengetahui seberapa efektif bimbingan kelompok Islam dalam mengatasi sikap *people pleaser* pada mahasiswa IAIN Kudus.

### a. Analisis Pendahuluan

Analisis pendahuluan merupakan langkah awal yang dilakukan dalam penelitian dengan memasukkan hasil pengolahan data kuesioner responden pada tabel distribusi frekuensi. Analisis pendahuluan meliputi:

- 1) Menghitung rata-rata nilai *pretest* dan *posttest*

**Tabel 4. 13**

#### **Jumlah Skor dan Nilai (*Pretest* dan *Posttest*)**

No.	Tahap	Jumlah Skor	Jumlah Nilai
1.	Pretest	836	803,8
2.	Posttest	535	514,37

Tabel 4.13 menunjukkan hasil tingkat *people pleaser* melalui penyebaran kuesioner sebelum dan sesudah *treatment*. untuk memperoleh nilai rata-rata *pretest* dan *posttest* dapat menggunakan rumus, di bawah ini:

$$\begin{aligned} \text{a) Pretest} \\ &= \frac{803,8}{10} = 80,38 \end{aligned}$$

$$x = \frac{\sum x}{n}$$

b) Posttest  

$$= \frac{514,37}{10} = 51,437$$

$$x = \frac{\sum x}{n}$$

Keterangan:

X = nilai mean (rata-rata) dari kelas eksperimen

$\sum x$  = jumlah skor kelas eksperimen

n = jumlah responden

2) Menghitung Frekuensi Interval Nilai

Adapun cara untuk mengetahui frekuensi kategori tingkat *people pleaser* sebelum dan sesudah diberi bimbingan kelompok Islam, yaitu sebagai berikut:

**Tabel 4. 14**  
**Frekuensi Kategori nilai (*Pretest-Posttest*)**

No	Interval Skor	Kategori	Frekuensi	
			<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
1.	86-100	Sangat Tinggi	3	-
2.	71-85	Tinggi	7	-
3.	56-70	Sedang	-	4
4.	41-55	Rendah	-	5
5.	25-40	Sangat Rendah	-	1

Dari Tabel 4.14 Dapat dilihat bahwa pada tahap *pretest* terdapat 3 mahasiswa yang termasuk kedalam kategori *people pleaser* sangat tinggi, sedangkan 7 mahasiswa lainnya berada di kategori tinggi. Kemudian pada tahap *posttest* terdapat 4 mahasiswa berada di kategori sedang, 5 mahasiswa berada di kategori rendah, dan 1 mahasiswa terdapat di kategori sangat rendah.

**b. Uji Hipotesis**

Dalam analisis uji hipotesis ini peneliti menggunakan Uji *Sign Test*, Uji *Wilcoxon*

1) Uji tanda (*Sign Test*)

*Sign Test* digunakan untuk menguji hipotesis bahwa dua sampel yang berpasangan memiliki distribusi yang sama. Uji yang biasanya digunakan untuk mengukur dampak dari suatu perlakuan tertentu

ini didasarkan pada perbedaan pasangan observasi dengan memberi tanda positif atau negatif.<sup>102</sup>

**Hipotesis:**

- H<sub>0</sub> Tidak terdapat 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.
- H<sub>1</sub> Terdapat 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.

**Gambar 4. 6**  
**Hasil Output Uji Sign Test**  
**Frequencies**

	N
Posttest - Pretest Negative Differences <sup>a</sup>	10
Positive Differences <sup>b</sup>	0
Ties <sup>c</sup>	0
Total	10

a. Posttest < Pretest

b. Posttest > Pretest

c. Posttest = Pretest

Sumber: data diolah oleh SPSS versi 22.0

Berdasarkan gambar 4.5 di atas dapat diketahui bahwa diperoleh nilai exact Sig (2-tailed) 0,002 < 0,05, maka H<sub>0</sub> ditolak. Karena H<sub>0</sub> ditolak maka H<sub>1</sub> diterima. Jadi ada perbedaan antara *pretest* dan *posttest*.

2) Uji *Wilcoxon Signed Rank*

*Wilcoxon Signed Rank* untuk dua sampel terikat digunakan untuk melakukan uji beda dua sampel berpasangan (dengan skala minimal ordinal) apakah memiliki rata-rata yang secara nyata berbeda atau tidak.<sup>103</sup>

<sup>102</sup> Hidayat and Istiadah, 91–94.

<sup>103</sup> Hidayat and Istiadah, 94–96.

**Hipotesis :**

- H<sub>0</sub> Tidak terdapat 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.
- H<sub>1</sub> Terdapat 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.

**Gambar 4. 7**  
**Hasil Output Uji Wilcoxon**  
**Ranks**

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Posttest - Pretest	Negative Ranks	10 <sup>a</sup>	5.50	55.00
	Positive Ranks	0 <sup>b</sup>	.00	.00
	Ties	0 <sup>c</sup>		
	Total	10		

- a. Posttest < Pretest  
 b. Posttest > Pretest  
 c. Posttest = Pretest

Sumber: data diolah oleh SPSS versi 22.0

**Test Statistics<sup>a</sup>**

	Posttest - Pretest
Z	-2.810 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.005

- a. Wilcoxon Signed Ranks Test  
 b. Based on positive ranks.

Sumber: data diolah oleh SPSS versi 22.0

Test Statistics<sup>a</sup>

	Posttest - Pretest
Exact Sig. (2- tailed)	.002 <sup>b</sup>

a. Sign Test

b. Binomial distribution used.

Sumber: data diolah oleh SPSS versi 22.0

Berdasarkan gambar 4.6 di atas diperoleh nilai Asymp Sig (2-tailed)  $0,005 < 0,05$ , maka  $H_0$  ditolak. Karena  $H_0$  ditolak maka  $H_1$  diterima. Jadi ada perbedaan antara pretest dan posttest.

#### D. Pembahasan Hasil Penelitian

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

Hasil dari analisis *pretest* mengindikasikan bahwa kondisi awal *people pleaser* Mahasiswa IAIN Kudus tergolong tinggi, hal ini dibuktikan dari hasil perhitungan *pretest* yang menunjukkan skor sebesar 83,60 dengan presentase 80,38%. Sampel yang memperoleh skor tertinggi adalah SF sebesar 91 dengan presentase 87,5% yang berada pada interval 86-100, artinya termasuk dalam kategori sangat tinggi. Sedangkan nilai terendah didapatkan oleh N dengan total skor 80 dan presentase 76,92% yang berada pada interval 71-85, termasuk dalam kategori tinggi.

Setelah diberikan treatment, hasil *posttest* menunjukkan semua mahasiswa yang mengikuti bimbingan kelompok Islam mengalami penurunan sikap *people pleaser* dan terjadi perubahan perilaku serta pemikiran yang signifikan. Awalnya irasional perlahan menjadi rasional. Hal ini dibuktikan dari hasil tabel 4.12 dengan rincian 4 mahasiswa termasuk kategori sedang, 5 mahasiswa kategori rendah dan 1 mahasiswa termasuk kategori sangat rendah.

Penelitian ini dalam menguji hipotesis menggunakan uji tanda (*sign test*), bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya perbedaan hasil *pretest* dan *posttest* dari dua sampel berpasangan yang memiliki distribusi sama. Hasil pengecekan hipotesis berdasarkan gambar 4.5 dapat dilihat bahwa diperoleh



nilai *exact Sig* (2-tailed)  $0,002 < 0,05$ , maka  $H_0$  ditolak. Karena  $H_0$  ditolak maka  $H_1$  diterima, Jadi ada perbedaan antara *pretest* dan *posttest*. Kemudian Uji *Wilcoxon signed rank* digunakan untuk menguji hipotesis ada tidaknya perbedaan rata-rata *pretest* dan *posttest* dari dua sampel yang berpasangan, Berdasarkan gambar 4.6 diperoleh nilai *Asymp Sig* (2-tailed)  $0,005 < 0,05$ , maka  $H_0$  ditolak. Karena  $H_0$  ditolak maka  $H_1$  diterima. Jadi ada perbedaan antara *pretest* dan *posttest*. Sehingga dapat disimpulkan bahwa bimbingan kelompok Islam dengan pendekatan REBT efektif untuk menurunkan sikap *people pleaser*.

Setelah proses bimbingan berakhir, klien merasa lebih lega, rileks, lebih bisa menghargai dan menyayangi diri sendiri tanpa mengharap penilaian dan pengakuan dari orang lain, bebas memegang kendali atas hidupnya dengan baik, lebih tegas dalam membuat keputusan, mampu membuat Batasan Pribadi (*Personal Boundaries*). Mereka sangat bersyukur karena dengan adanya bimbingan ini mereka dapat terlepas dari jeratan sikap *people pleaser* dengan melakukan *reconstructive cognitive, emotive, dan behavior* sesuai dengan jenis *people pleaser* yang dialami melalui pendekatan REBT. Saya sulit mengatakan tidak. Hal ini sesuai dengan penelitian Chilmi Ullul Herdiansyah, yang menyatakan bahwa terdapat perubahan sikap *people pleaser* pada seorang individu bisa dilihat ketika mereka sudah bisa memegang kendali atas dirinya sendiri, mampu menghadapi konflik, mampu mengatakan tidak, berani mengeluarkan pendapat.<sup>104</sup>

---

<sup>104</sup> Herdiansyah, “*Terapi Feminis Melalui Self-Puzzle Challenge Untuk Mengatasi Sikap People Pleasing Pada Remaja Di Kelurahan Husein Sastranegara Kecamatan Cicendo Kota Bandung Jawa Barat.*”