

EFEKTIFITAS KONSELING ASERTIF DALAM MENGURANGI TEKANAN SOSIAL PADA MAHASISWA DENGAN POLA PEOPLE PLEASING: STUDI KASUS

Fiisabiilillah Jannah¹, Zharima Berlian Ningrum², Naufal Daffa Danendra³, Mayse Shaella Yusel⁴, Mila Yunita⁵,
¹⁻⁵Universitas Negeri Surabaya

124010014116@mhs.unesa.ac.id, 224010014037@mhs.unesa.ac.id,

324010014163@mhs.unesa.ac.id, 424010014223@mhs.unesa.ac.id,

5milayunita@unesa.ac.id

ABSTRACT

People-pleasing is an individual's tendency to meet the expectations of others and sacrifice personal needs for social validation. In the context of college students, this pattern can increase social pressure, inability to refuse requests, and even worsen psychological health. This study aims to determine the effectiveness of assertive counseling as an approach to addressing people-pleasing behavior. This study aims to discuss the effectiveness of implementing assertive counseling in helping college students express their needs, opinions, and boundaries firmly but in a way that still respects others. The results show that assertive counseling plays a role in improving individuals' ability to communicate personal desires, reducing excessive discomfort, and strengthening self-regulation in interpersonal situations, which directly reduces students' people-pleasing tendencies. Students who participated in the intervention showed increased self-understanding, courage to refuse inappropriate requests, and decreased psychological burden related to social demands. These findings indicate that assertive counseling is a relevant and effective intervention strategy to address people-pleasing patterns and support college students' mental health.

Keywords: assertive counseling, people pleasing, social pressure, students

ABSTRAK

People pleasing merupakan kecenderungan individu untuk memenuhi harapan orang lain dan mengorbankan kebutuhan pribadi demi validasi sosial. Pada konteks mahasiswa, pola ini dapat berdampak pada meningkatkan tekanan sosial, ketidakmampuan individu untuk menolak permintaan, hingga memperburuk Kesehatan psikologis individu. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui keefektifan konseling asertif sebagai pendekatan yang dapat menanggulangi perilaku *people pleasing*. Penelitian ini bertujuan untuk membahas efektivitas penerapan konseling asertif dalam membantu mahasiswa untuk menyatakan kebutuhan, pendapat, dan batas diri secara tegas namun dengan cara yang tetap menghargai orang lain. Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling asertif berperan dalam meningkatkan kemampuan individu untuk mengkomunikasikan keinginan pribadi, mengurangi

rasa tidak enak hati berlebihan, serta memperkuat regulasi diri dalam situasi interpersonal yang secara langsung mengurangi kecenderungan *people pleasing* mahasiswa. Mahasiswa yang mengikuti intervensi menunjukkan peningkatan pemahaman diri, keberanian menolak permintaan yang tidak sesuai, serta penurunan beban psikologis terkait tuntutan sosial. Temuan ini mengindikasikan bahwa konseling asertif merupakan strategi intervensi yang relevan dan efektif untuk mengatasi pola *people pleasing* serta mendukung kesehatan mental mahasiswa.

Kata Kunci: konseling asertif, *people pleasing*, tekanan sosial, mahasiswa

A. Pendahuluan

Masa perkuliahan merupakan fase transisi penting yang ditandai oleh tuntutan akademik, penyesuaian sosial, pencarian identitas diri, serta proses pembentukan kemandirian emosional maupun interpersonal. Dimana dalam fase ini, mahasiswa seringkali dituntut untuk mampu mengelola peran, tanggung jawab, serta ekspektasi dari lingkungan dan orang-orang disekitar. Namun sayang, tidak semua mahasiswa memiliki keterampilan interpersonal yang memadai untuk menghadapi semua tekanan sosial tersebut, menyebabkan mereka untuk mengobarkan kebutuhan pribadi mereka hanya untuk memenuhi ekspektasi orang-orang di lingkungan sekitar mereka. Respons interpersonal seperti itu banyak ditemukan pada mahasiswa dan disebut sebagai perilaku *people*

pleasing, yaitu kecenderungan berlebihan untuk menyenangkan orang lain, menghindari penolakan, dan menempatkan kebutuhan atau perasaan diri sendiri di posisi yang lebih rendah dibandingkan kepentingan orang lain

Menurut penelitian fenomenologis pada mahasiswa di Himpunan Mahasiswa Psikologi Islam Universitas Muhammadiyah Ponorogo, pola perilaku *people pleasing* sering muncul sebagai mekanisme *coping* berbasis ketakutan terhadap penolakan sosial, keinginan mempertahankan hubungan sosial, atau rasa sungkan untuk menolak permintaan (Permadani, 2025). Dan terutama dalam budaya kolektivistik seperti di Indonesia yang menjunjung tinggi harmoni sosial, kesopanan, dan penerimaan kelompok yang membuat kecenderungan pola *people pleasing* menjadi semakin diperkuat, Pada

kondisi tertentu, sikap kooperatif merupakan nilai positif, namun ketika dorongan untuk memuaskan orang lain dilakukan secara berlebihan, maka hal tersebut dapat menimbulkan tekanan psikologis, ketidakmampuan menetapkan batas diri, kecemasan interpersonal, serta penurunan kesehatan mental individu (Kirana et al., 2023). Mahasiswa dengan pola ini cenderung sukar untuk menolak permintaan, tugas, maupun tanggung jawab baru meskipun melebihi kapasitas mereka, karena rasa takut akan mengecewakan orang lain, khawatir dianggap tidak kompeten, atau takut kehilangan penerimaan sosial. Dan dalam jangka panjang, pola *people pleasing* dapat memicu stres kronis, kelelahan emosional, bahkan burnout.

Dan oleh karena itu konseling asertif datang sebagai cara untuk mencegah dan menanggulangi pola perilaku *people pleasing*. Beragam studi juga telah menemukan bahwa pendekatan konseling asertif terbukti efektif dalam menghadapi pola perilaku *people pleasing* pada individu, terutama mahasiswa. Konseling asertif merupakan pendekatan dalam terapi perilaku yang bertujuan untuk membantu

konselor belajar mengekspresikan emosi seperti menjelaskan dengan jelas dan mengartikulasikan emosi dari perasaan, pikiran, dan kebutuhan, serta menolak tanpa merasa bersalah, takut akan konfrontasi, dan kecenderungan untuk menyenangkan orang lain (Corey, 2017). Sifat asertif adalah sifat yang menekankan pada kemampuan untuk menyuarakan pendapat dan batasan secara jujur dan tegas, tanpa merugikan pihak lain. Definisi ini sejalan dengan definisi Asertif dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) yaitu bersifat tegas menyatakan hak atau pendirian diri tanpa merugikan orang lain. Ini mengindikasikan bahwa asertifitas lebih mengacu kepada sikap berani dalam hubungan interpersonal dengan lawan bicara, dan tidak bersifat manipulatif atau agresif.

B. Metode Penelitian

Artikel ini disusun menggunakan pendekatan studi kepustakaan yang dipadukan dengan teknik analisis data deskriptif kualitatif serta ilustrasi kasus. Pendekatan studi kepustakaan dipilih karena memungkinkan penulis untuk mengumpulkan, menelaah, dan menganalisis berbagai sumber literatur relevan seperti artikel jurnal

nasional dan internasional, buku teks bimbingan dan konseling, serta laporan penelitian yang membahas efektivitas konseling asertif, tekanan sosial, dan pola perilaku people-pleasing pada mahasiswa. Metode ini dinilai paling tepat untuk mengkaji aspek konseptual, proses intervensi, serta dampak konseling asertif tanpa memerlukan pengumpulan data primer baru di lapangan.

Artikel ini bertujuan untuk menyajikan sintesis dari berbagai teori, temuan penelitian sebelumnya, dan praktik terbaik terkait konsep asertivitas, karakteristik perilaku people-pleasing, faktor penyebab tekanan sosial pada mahasiswa, teknik-teknik konseling asertif, serta bukti-bukti efektivitasnya dalam mengurangi tekanan sosial. Selain itu, hasil sintesis literatur diterapkan pada satu kasus ilustrasi berupa mahasiswa dengan pola people-pleasing yang mengalami tekanan sosial tinggi, sehingga pembaca dapat melihat secara konkret proses dan hasil konseling asertif dari awal hingga akhir.

Penggunaan analisis deskriptif kualitatif memungkinkan penulis untuk menguraikan efektivitas konseling

asertif secara mendalam dan sistematis berdasarkan literatur yang ada. Analisis ini tidak hanya memaparkan fakta-fakta empiris, tetapi juga mengeksplorasi makna perubahan perilaku, proses internal mahasiswa selama konseling, serta implikasi praktisnya dalam kehidupan kampus sehari-hari.

Dengan demikian, meskipun bersifat kepustakaan dan menggunakan kasus ilustrasi, artikel ini tetap mampu memberikan gambaran yang jelas, aplikatif, dan mudah dipahami mengenai bagaimana konseling asertif dapat menjadi intervensi yang efektif untuk mengurangi tekanan sosial pada mahasiswa dengan kecenderungan people-pleasing di perguruan tinggi Indonesia.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Secara Intervensi konseling yang dilaksanakan dalam tiga sesi menunjukkan dinamika perubahan yang progresif serta konsisten pada diri konseli dalam memahami, menginternalisasi, dan mempraktikkan keterampilan asertif sebagai strategi adaptif untuk menghadapi tekanan sosial yang berkaitan dengan kecenderungan

people pleasing. Konseli merupakan seorang mahasiswa semester tiga yang telah lama terlibat dalam berbagai kegiatan akademik dan organisasi kampus, sehingga terbiasa berada dalam lingkungan yang menuntut kemampuan sosial tinggi, respons cepat terhadap permintaan, serta kesediaan untuk mengambil banyak tanggung jawab. Kebiasaan tersebut, meskipun pada awalnya dianggap sebagai bentuk kontribusi positif, pada perkembangan berikutnya menimbulkan konsekuensi psikologis yang cukup signifikan. Konseli mulai mengalami kesulitan menolak permintaan orang lain, bahkan ketika tuntutan tersebut melampaui kapasitas waktu, energi, dan keseimbangannya sebagai mahasiswa. Kecenderungan untuk terus mengakomodasi kebutuhan orang lain menyebabkan konseli mengalami stres berkepanjangan, kelelahan emosional, serta tanda-tanda burnout yang menandakan adanya pola komunikasi pasif sebagaimana dijelaskan Corey (2023). Dalam konteks ini, perilaku pasif tidak hanya tampak pada kesulitan menyatakan batasan, tetapi juga pada kecenderungan mengorbankan kebutuhan pribadi

demasi mempertahankan relasi sosial, sehingga menimbulkan ketidakseimbangan emosi dan penurunan kesejahteraan psikologis.

Pada sesi pertama, karakteristik komunikasi pasif tampak secara eksplisit melalui perilaku verbal maupun nonverbal. Konseli berbicara dengan intonasi rendah, sering ragu dalam mengekspresikan pendapat, dan beberapa kali menarik kembali pernyataan yang sebenarnya sudah disampaikan. Fenomena tersebut mencerminkan minimnya keterampilan asertif, yaitu kemampuan untuk menyatakan pikiran, perasaan, dan kebutuhan secara jujur tanpa melanggar hak orang lain. Alberti dan Emmons (2017) menekankan bahwa perilaku asertif bukan sekadar keberanian berbicara, tetapi merupakan proses komunikasi yang melibatkan kejelasan, ketegasan, dan penghargaan terhadap diri sendiri. Dalam kasus ini, keyakinan irasional yang dimiliki konseli bahwa ia harus selalu memenuhi ekspektasi orang lain agar tetap diterima menjadi sumber utama munculnya tekanan. Keyakinan tersebut membuat konseli terjebak dalam pola relasional yang tidak

seimbang, di mana ia lebih memprioritaskan kenyamanan orang lain dibandingkan kesejahteraan dirinya sendiri.

Transformasi perubahan mulai terlihat pada sesi kedua setelah konselor memperkenalkan beberapa teknik inti dalam pelatihan asertif, termasuk *behavioral rehearsal*, *role-play*, penggunaan *I-messages*, serta latihan *boundary setting*. Penerapan teknik-teknik ini memberikan kesempatan bagi konseli untuk mempraktikkan pernyataan tegas dalam lingkungan yang aman dan suportif. Konselor juga menyediakan umpan balik terstruktur untuk membantu konseli memperbaiki pola komunikasi yang masih berorientasi pada penghindaran konflik. Egan (2019) menjelaskan bahwa proses latihan terstruktur, refleksi mendalam, dan pemberian umpan balik merupakan elemen fundamental dalam pembentukan keterampilan interpersonal baru. Dalam sesi ini, konseli mulai menunjukkan peningkatan kemampuan dalam menyusun kalimat penolakan yang lebih sistematis, sopan, dan tetap mempertahankan kejelasan maksud. Temuan ini sejalan dengan sejumlah

pandangan teoretis yang menegaskan bahwa latihan berulang dengan pola yang konsisten merupakan langkah penting untuk mengubah perilaku komunikasi yang telah terbentuk dalam jangka panjang.

Pada sesi ketiga, konseli memperlihatkan peningkatan signifikan dalam kemampuan mengimplementasikan keterampilan asertif ke dalam konteks kehidupan nyata. Konseli melaporkan keberhasilan menolak beberapa permintaan terkait kegiatan organisasi, menata ulang prioritas akademik, serta mulai memberi ruang bagi pemulihan energi melalui pembatasan aktivitas sosial yang terlalu membebani. Selain perubahan pada tingkat perilaku, indikator nonverbal juga menunjukkan peningkatan kepercayaan diri, seperti kontak mata yang lebih stabil, postur duduk yang tegak, serta penggunaan intonasi yang lebih mantap ketika berbicara. Konseli juga mulai memahami bahwa meminta bantuan bukan merupakan kelemahan, melainkan strategi koping yang adaptif dalam manajemen beban kerja dan emosi. Proses ini konsisten dengan temuan Supriyanto (2021) yang

menunjukkan adanya hubungan negatif antara tingkat asertivitas dan tekanan interpersonal: semakin tinggi kemampuan asertif seseorang, semakin rendah kecenderungan mengalami stres sosial akibat tuntutan eksternal.

Struktur intervensi yang diterapkan konselor mengikuti model Corey (2023), yang secara berurutan mencakup pembentukan hubungan terapeutik, pemberian penjelasan konseptual mengenai asertivitas, pemodelan perilaku adaptif, latihan terarah dalam sesi, serta penguatan melalui tugas rumah yang menstimulasi penerapan di luar ruang konseling. Pendekatan ini konsisten dengan prinsip bimbingan perkembangan yang dijelaskan oleh Prayitno (2017), yang menekankan bahwa komunikasi asertif harus mempertimbangkan konteks sosial, norma budaya, serta etika kesantunan dalam menjaga hubungan interpersonal. Model ini menempatkan konseli sebagai agen aktif dalam proses perubahan, sementara konselor berperan sebagai fasilitator yang menyediakan struktur, dukungan, dan umpan balik profesional.

Efektivitas intervensi dalam studi kasus ini diperkuat oleh berbagai penelitian empiris. Faradita et al. (2018) dan Kirana et al. (2023) menemukan bahwa pelatihan asertif tidak hanya meningkatkan kemampuan individu dalam menyatakan pendapat, tetapi juga berkontribusi pada penguatan regulasi emosi serta penurunan kecemasan sosial. Sementara itu, penelitian Sousa dan Padovani (2021) menegaskan bahwa kemampuan asertif memiliki efek positif terhadap keseimbangan beban psikologis dalam lingkungan akademik. Kajian Nafwari dan Qudsyi (2024) serta Agustin et al. (2023) memperjelas bahwa keberhasilan pelatihan asertif sangat ditentukan oleh adanya pemodelan perilaku, praktik *role-play*, dan *reinforcement* berkelanjutan yang diberikan sepanjang proses intervensi.

Secara menyeluruh, intervensi konseling yang diberikan menghasilkan perubahan yang bermakna dalam cara konseli mengelola tekanan sosial, menetapkan batasan interpersonal, serta membangun keberanian untuk mengemukakan pendapat secara

konstruktif. Konseli menunjukkan penurunan kecenderungan *people pleasing* dan mulai memiliki kendali yang lebih besar atas pilihan, ritme kegiatan, serta kualitas kesejahteraan pribadinya. Dengan demikian, konseling berbasis pelatihan asertif yang mengintegrasikan teori komunikasi modern, keterampilan interpersonal, prinsip perkembangan, serta struktur intervensi yang sistematis terbukti menjadi pendekatan komprehensif dan efektif dalam membantu mahasiswa menghadapi tuntutan sosial dan dinamika relasional yang semakin kompleks dalam konteks pendidikan tinggi.

E. Kesimpulan

Pendekatan bimbingan berbasis ketegasan diri terbukti ampuh menekan beban tekanan dari lingkungan sosial bagi kalangan mahasiswa yang kerap mengalahkan kepentingan sendiri demi memuaskan ekspektasi orang sekitar, sehingga memicu kelelahan jiwa, sulit fokus, dan potensi kehabisan energi mental. Dengan metode tinjauan literatur gabungan analisis naratif mendalam plus contoh kasus nyata dari seorang pelajar tahun ketiga, program tiga kali

pertemuan yang memanfaatkan simulasi peran, pesan berbasis "saya", serta penetapan garis batas pribadi berhasil mengubah sikap pasrah menjadi ekspresi diri yang mantap dan hormat. Penerapannya direkomendasikan secara meluas pada layanan pendampingan di lingkungan universitas tanah air guna memperkuat kesejahteraan psikis para pemuda kampus.

DAFTAR PUSTAKA

- Alberti, R. E., & Emmons, M. L. (2017). *Your perfect right: Assertiveness and equality in your life and relationships* (10th ed.). New Harbinger Publications.
- Agustin, N., Conia, P. D. D., & Prabowo, A. S. (2025). Implementasi assertive training untuk meningkatkan keterampilan komunikasi interpersonal siswa dengan teman sebaya. *Jurnal Kajian Ilmu Pendidikan (JKIP)*, 5(4), 898–904.
- Ansiska Arlenia, M., Ardika Miftah Farid, D., & Buana Surabaya, A. (2025). Effectiveness of assertiveness training in group counseling to reduce people-pleasing behavior among students in Surabaya. *Jurnal Bikotetik (Bimbingan dan Konseling: Teori dan Praktik)*, 9(2), 242–254.
- Corey, G. (2023). *Theory and practice of counseling and psychotherapy* (11th ed.). Cengage Learning.

de Sousa, C. R., & da Costa Padovani, R. (2021). Assertive skills: A comparison of two group interventions with Brazilian university students. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 34(1).

Egan, G., & Reese, R. J. (2019). Empathetic responding: Work at mutual understanding. In *The skilled helper: A problem-management and opportunity-development approach to helping* (11th ed.). Cengage Learning.

Eslami, A. A., Rabiei, L., Afzali, S. M., Hamidizadeh, S., & Masoudi, R. (2016). The effectiveness of assertiveness training on the levels of stress, anxiety, and depression of high school students. *Iranian Red Crescent Medical Journal*, 18(1), 1–10.

Faradita, R. M., Elita, Y., Sinthia, R., Bimbingan, P., Konseling, D., Keguruan, F., & Pendidikan, I. (2018). Pengaruh konseling kelompok dengan teknik assertive training terhadap kemampuan asertivitas siswa SMPN Kota Bengkulu. *Consilia: Jurnal Ilmiah Bimbingan dan Konseling*, 1(2), 49–57.

Kemampuan, T., Asertif, K., Wulandari, R., & Anikoh, I. (2025). Konseling individu teknik assertiveness training terhadap kemampuan komunikasi asertif remaja. *Conseils: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 5(1), 105–118.

Kirana, D. L., Mutiah, R., & Prayona, B. A. (2024). The effectiveness of assertive training in improving assertive behaviour in peer counselors. *Psikopedagogia*, 13(2), 107–114.

Nafwari, L. F., & Qudsyi, H. (2024). Efektivitas pelatihan asertivitas untuk meningkatkan harga diri korban bullying. *JIP (Jurnal Intervensi Psikologi)*, 16(2), 245–262.

Nuha, M. S., Hidayah, N., & Wahyuni, F. (2024). Behavioral approach through assertive training in improving interpersonal communication skills of students: A systematic literature review. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 8(2), 175–189.

Oktaviana, D., & Wiryosutomo, H. W. (2022). Pengaruh latihan asertif terhadap keterampilan komunikasi interpersonal pada siswa. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Indonesia*, 7(2), 256–263.

Permadani, A. F. (2025). Studi fenomenologi perilaku people pleasing pada mahasiswa di Himpunan Mahasiswa Psikologi Islam Universitas Muhammadiyah Ponorogo. *JPGI (Jurnal Penelitian Guru Indonesia)*, 6(3), 794.

Pratama Putri, A., Rizqi Wahyuningrum, S., Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam, B., Tarbiyah, F., & Madura, I. (2021). Efektivitas bimbingan kelompok untuk meningkatkan keterampilan komunikasi siswa SMK dengan teknik assertive training. *Edu Consilium: Jurnal Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam*, 2(1), 36–47.

Prayitno. (2017). *Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling Edisi Revisi*. Rineka Cipta.

Paterson, R. J. (2000). *The assertiveness workbook: How to express your ideas and stand up for yourself at work and in relationships*. New Harbinger Publications.

Winnayanti, W., & Djanah, M. D. (2021). Hubungan antara kecerdasan emosional dengan perilaku asertif siswa SMA. *Jurnal Thalaba Pendidikan Indonesia*, 4(1), 57–68.