

**PERAN LAYANAN KONSELING INDIVIDU DENGAN MEDIA ART THERAPY
UNTUK MENGURANGI PERILAKU *PEOPLE PLEASER*
PADA SISWA KELAS X-7 SMA NEGERI 1 COLOMADU TAHUN 2026**

Fitria Jati Pratiwi¹, Hera Heru Sri Suryanti², Ahmad Jawandi³

^{1,2,3}BK FKIP Universitas Slamet Riyadi

¹fitriajatiipratiwi12@gmail.com ²heraheruyanti@gmail.com

³ahmadjawandi@gmail.com

ABSTRACT

Fitria Jati Pratiwi. THE ROLE OF INDIVIDUAL COUNSELING SERVICES WITH ART THERAPY MEDIA TO REDUCE PEOPLE PLEASER BEHAVIOR IN CLASS X-7 STUDENTS OF SMA NEGERI 1 COLOMADU IN 2026. The purpose of this study was to determine the role of individual counseling services with art therapy media in reducing people-pleaser behavior in class X-7 students at SMA Negeri 1 Colomadu. People-pleaser behavior is a tendency to have difficulty saying no, prioritizing the needs of others over oneself, fearing rejection, and this behavior can lead to overthinking and suppressing feelings due to fear of expressing emotions. The research method used is Descriptive Qualitative. The subject of this study was 1 student from class X-7. The data technique used follows Miles and Huberman, with stages of data collection, data reduction, data presentation, and drawing conclusions. Data collection techniques used interviews, observation, and documentation. This research was conducted at SMA Negeri 1 Colomadu. According to the results of the research conducted, art therapy media can help students reduce people-pleaser behavior, where students can express their feelings and emotions through drawings, can refuse requests from others, and can prioritize their own needs. Based on the results of the study on the role of individual counseling with art therapy media to reduce people-pleaser behavior in class X-7 students of SMA Negeri 1 Colomadu in the 2026 academic year, it can be concluded that individual counseling services with art therapy media can help reduce people-pleaser behavior in students.

Keywords: Individual Counseling, People Pleaser Behavior, Art Therapy

ABSTRAK

Fitria Jati Pratiwi. PERAN LAYANAN KONSELING INDIVIDU DENGAN MEDIA ART THERAPY UNTUK MENGURANGI PERILAKU *PEOPLE PLEASER* PADA SISWA KELAS X-7 SMA NEGERI 1 COLOMADU. Skripsi. Surakarta : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Slamet Riyadi Surakarta. Juni 2026, Tujuan penelitian ini adalah mengetahui bagaimana peran layanan konseling individu dengan media *art therapy* untuk mengurangi perilaku *people pleaser* pada siswa kelas X-7 di SMA Negeri 1 Colomadu. Perilaku menyenangkan orang lain (*People Pleaser*) merupakan perilaku yang cenderung sulit menolak, mengutamakan kebutuhan orang lain dibandingkan dirinya, takut tidak diterima dan perilaku ini bisa mengakibatkan overthinking, memendam perasaan takut untuk mengungkapkan emosinya. Metode penelitian yang digunakan adalah Kualitatif Deskriptif. Subjek

penelitian ini adalah 1 siswa dari kelas X-7. Teknik data yang digunakan adalah menurut Miles dan Huberman dengan tahapan pengumpulan data, reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Teknik pengumpulan data menggunakan wawancara, observasi dan dokumentasi. Serta penelitian ini dilakukan di SMA Negeri 1 Colomadu. Menurut hasil penelitian yang telah dilakukan dengan media seni terapi (*art therapy*) dapat membantu siswa mengurangi perilaku menyenangkan orang lain (*people pleaser*) yang dimana siswa dapat mengungkapkan perasaannya dan emosi lewat gambaran serta siswa dapat menolak permintaan dari orang lain dan siswa dapat mementingkan kebutuhannya sendiri. Berdasarkan hasil Penelitian peran konseling individu dengan media art therapy untuk mengurangi perilaku menyenangkan orang lain (*people pleaser*) pada siswa kelas X-7 SMA Negeri 1 Colomadu Tahun Pelajaran 2026, dapat disimpulkan bahwa layanan konseling individu dengan media seni terapi (*art therapy*) dapat membantu mengurangi perilaku menyenangkan orang lain (*people pleaser*) pada siswa.

Kata Kunci : Konseling Individu, Perilaku menyenangkan orang lain, seni terapi

A. Pendahuluan

Pendidikan juga merupakan suatu kegiatan yang bertujuan untuk memberikan hal-hal yang positif agar peserta didik mempunyai rasa budi pekerti terhadap lingkungan yang luas, sehingga pendidikan sangat erat dengan Sekolah sehingga Melalui semua itu siswa akan berjalan lancar dalam mencapai tujuan (Suryanti, 2024) . Sekolah adalah lembaga yang sangat penting untuk mendidik dan membina para peserta didik mulai dari kepribadian, karakter, dan perilaku yang cerdas dan kuat untuk membangun kemandirian dari setiap individu (Jawandi, 2019). Dalam membentuk karakter dan perilaku dibutuhkan Guru Bimbingan dan Konseling di setiap sekolah. Guru

Bimbingan dan Sekolah dalam membentuk dan meningkatkan sikap disiplin belajar siswa harus lebih dahulu memiliki simpati yang tinggi, memiliki kemampuan menggerakkan energi untuk belajar secara optimal. Kemudian mengarahkan siswa untuk dapat melakukan kegiatan belajar dengan kesungguhan hati mengarahkan agar siswa tidak membiarkan waktu luang/ memanfaatkan waktu luang dan patuh terhadap rambu-rambu yang diberikan guru dalam belajar. Melalui semua itu siswa akan berjalan lancar dalam mencapai tujuan (Hera Heru Sri Suryanti & Lydia Ersta Kusumaningtyas, 2023)

Perilaku *people pleaser* ini mengorbankan segala hal dimulai dari

perhatian, kebutuhan, dan kebahagiaan demi kepentingan orang lain tanpa disadari setiap individu terus menyenangkan orang lain dengan berbagai cara dan sangat merasa tanggung jawab atas kesenangan orang lain (Zalika & Nisa, 2024). menjelaskan bahwa *people pleaser* suatu perilaku yang memperoleh penerimaan dan mempertahankan kedekatan hubungan antara individu dengan teman-temannya upaya tersebut adalah tindakan yang aman untuk mempertahankan dan menjaga suatu hubungan yang harmonis serta menghindari adanya penolakan dalam individu (Aulia & Fitriani, 2025). Perilaku *People Pleaser* merupakan suatu tindakan remaja yang mendahulukan kebutuhan orang lain dibandingkan dengan dirinya sendiri. Sehingga perilaku ini sangat merugikan diri sendiri dan sangat bertentangan dengan pikirannya. Perilaku *people pleaser* ini sering kali mengorbankan kebutuhan dirinya sendirinya yang mengakibatkan gangguan psikologis seperti kecemasan, *overthinking*, dan tidak bisa mengendalikan perasaannya sendiri. Fenomena ini sangat sering dijumpai di lingkungan sekitar maupun

di akademik sekolah (Sholekah et al., 2025) . Sehingga dalam penerapan Bimbingan dan Konseling dapat membantu siswa dalam mencapai kesehatan mental yang baik dan terhindar dari perilaku *people pleaser* tersebut (Suryanti, 2019).

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang dilakukan pada saat PPL (Pratik Pengalaman Lapangan) ditemukan adanya siswa yang mempunyai perilaku *people pleaser* yang dimana siswa tersebut susah menolak dan selalu menyetujui semua kebutuhan orang lain. Dalam wawancara dengan Guru Bimbingan dan Konseling tersebut bahwa perilaku *people pleaser* ini sangat mempengaruhi kehidupan sehari-hari siswa dan dapat berdampak pada kondisi psikologis siswa yang akan mengakibatkan cemas yang berlebih dan merasa bersalah pada dirinya sendiri karena sudah menolak. Atas dasar permasalahan tersebut peneliti ingin meneliti masalah siswa yang mempunyai perilaku *people pleaser* dengan layanan konseling individu dengan menggunakan media *Art Therapy*. Karena dalam media *Art Therapy* memiliki keunggulan yang dapat mengurangi perilaku *people pleaser* ini yaitu dapat membantu

siswa untuk mengekspresikan perasaan siswa melalui media menggambar. Meningkatkan kesadaran diri siswa dalam memilah perasaan negatif dan positif, serta dapat mengurangi pikiran yang berlebihan. Penelitian Devianti dkk. (2024) dalam jurnal dengan judul : *"Implementation of Counseling Techniques: Art Therapy Techniques to Explore the Problems of Introverted Students Experiencing Academic Procrastination"*. Menunjukkan *Art Therphy* merupakan suatu pendekatan terapeutik yang memanfaatkan proses kreatif seni untuk membantu individu mengekspresikan perasaan dan meningkatkan kesadaran diri. Sehingga pendekatan ini dinilai efektif digunakan dalam layanan konseling individu, khususnya pada remaja yang mengalami kesulitan dalam mengekspresikan perasaan.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif kualitatif, penelitian kualitatif merupakan metode yang berlandaskan pada filsafat postpositivisme yang digunakan untuk meneliti pada kondisi obyek yang alamiah, yang dimana

peneliti adalah sebagai instrumen kunci, teknik pengumpulan data yang dilakukan secara triangulasi (gabungan), analisis data bersifat induktif/kualitatif dan hasil penelitian kualitatif lebih menekankan makna dari pada generalisasi, Sugiyono (2015:9).

Wawancara Menurut Bryne (2001) dalam buku Imam Gunawan (2014:17) wawancara ada terdiri dari tiga tahap, Tahap Pertama meliputi pengenalan, memberikan gambaran singkat proses wawancara dan membangun hubungan yang saling percaya. Tahap Kedua yaitu tahap yang paling penting dengan diperolehnya data yang berguna. Tahap Terakhir adalah ikhtisar dari respons informan dan memungkinkan konfirmasi atau adanya informasi tambahan. Melalui wawancara ini peneliti dapat mengumpulkan informasi secara bertahap.

Observasi Menurut Sugiyono (2015:145) menjelaskan bahwa pengumpulan data melalui pengamatan secara langsung dengan objek penelitian dari perilaku, proses, dan fenomena untuk mendapatkan data yang akurat dan mendalam. Dari segi proses pelaksanaan

pengumpulan data,observasi dibedakan menjadi dua yaitu *Participan observation* (observasi berperan serta) dan Non participan observation.

Dokumentasi Menurut Sugiyono (2015:240) menjelaskan bahwa dokumentasi adalah catatan peristiwa yang sudah berlalu yang berbentuk tulisan,gambar atau karya-karya yang monumental.Maka dokumen merupakan pelengkap dari penggunaan metode observasi dan wawancara dalam penelitian ini.

C.Hasil Penelitian dan Pembahasan

Hasil dari penelitian terkait peran Guru Bk untuk mengatasi siswa yang mengalami perilaku *people pleaser* yang dilakukan 4 kali berturut-turut dengan ada beberapa aspek yaitu Sulit mengatkan kata 'Tidak', Takut penolakan dan konflik, Mengorbankan Kebutuhan sendiri, Mencari penerimaan dan persetujuan, dan Kesulitan mengungkapkan emosi (Burma, 2024). Guru BK melakukan konseling individu dengan tahap awal pada tahap awal ini Guru BK pada tahapan ini juga membangun kemistri dengan siswa serta menggunakan kontrak waktu dengan siswa serta membangun hubungan antra siswa

dan Guru Bk.untuk tahap pertengahan ini Guru BK melakukan pengamatan kepada siswa yaitu tentang perkembangan dan juga tingkah lakunya serta menggali tentang informasi lebih dalam tentang permasalahan agar dapat menemukan solusi untuk menangani persoalan yang sedang dialami oleh siswa serta mulai menggunakan media *art theraphy* pada siswa untuk mengurangi perilaku *people pleaser* yang dimilikinya dan tahap akhir ini guna mengevaluasi keseluruhan dari proses konseling yang sudah dijalankan Sehingga Guru Bk berusaha untuk penguatan pada siswa untuk mempertahankan perilaku siswa yang sudah berubah lebih baik ini.

Serta Guru BK menerapkan penggunaan *Art Therapy* sesuai dengan kebutuhan khusus individu untuk mengurangi perilaku *people pleaser*. Maka Guru BK mencapai tujuan untuk mengurangi perilaku *people pleaser* pada siswa dengan melakukan konseling individu dengan media *art theraphy*.Demikian hasil dari peran Guru BK dalam menangani siswa yang mengalami perilaku *people pleaser* yaitu Guru BK sangat berperan penting dalam mengatsi dan

membantu untuk mengurangi perilaku *people pleaser* pada siswa sebab mendapatkan bimbingan dan arahan dari Guru BK pada saat melakukan layanan konseling individu. Guru BK memberikan motivasi kepada siswa tersebut yang mempunyai perilaku *people pleaser* agar siswa dapat menghilangkan dan mengurangi perilaku *people pleaser*.

D. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian serta pembahasan yang digunakan untuk dapat melihat tentang peran Guru Bk dalam memberikan konseling individu melalui media *art therapy* untuk mengurangi perilaku *people pleaser* pada siswa yang dilakukan di SMA Negeri 1 Colomadu dianggap sudah meneumukan hasil yang cukup memuaskan. Karena dengan dilakukan konseling individu dengan media *art therapy* ini siswa yang awal mulanya mempunyai perilaku *people pleaser* setelah mengikuti konseling individu menjadi berubah atau dapat mengurangi perilaku *people pleaser* yang dimiliki selama ini. Siswa yang tadinya takut menolak sekarang lebih berani menolak dan mementingkan kebutuhannya sendiri dibandingkan

kebutuhan orang lain/temannya,serta siswa dapat mengungkapkan dan mengelola emosinya lebih baik lagi dan dapat lebih percaya diri lagi. Selain itu juga Guru BK memotivasi siswa dan memberikan solusi agar siswa dapat mengurangi perilaku tersebut dan mengarahkannya menjadi lebih baik lagi.

DAFTAR PUSTAKA

- Aulia, N. D., & Fitriani, A. (2025). *Hubungan antara Anxiety Attachment dengan People Pleaser pada Siswa SMA X di Kota Semarang*. 02(03), 121–129.
- Burma, U. S. dkk. (2024). Literature Review on the Impact of People Pleasers on the Mental Health of Upper Secondary Students. *J. International Seminar of Islamic Counseling and Education Series (ISICES)*, 155, 166–173.
- Gunawan, Imam. 2014. *Metode Penelitian Kualitatif: Teori dan Praktik*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Hera Heru Sri Suryanti, & Lydia Ersta Kusumaningtyas. (2023). *Pelatihan Keterampilan Menjaga Kesehatan Mental Melalui Strategi Psiko-Edukatif Remaja*

- Panti Asuhan Putri Aisyiah II Kadipiro, Banjarsari, Surakarta. *Faedah : Jurnal Hasil Kegiatan Pengabdian Masyarakat Indonesia*, 1(2), 118–130. <https://doi.org/10.59024/faedah.v1i2.284>
- Jawandi, A. (2019). Keefektifan konseling cbt teknik self instruction untuk meningkatkan karakter kuat dan cerdas pada mahasiswa universitas slamet riyadi. *Research Fair Unisri 2019*, 3(1), 1–6. <https://doi.org/https://doi.org/10.33061/rsfu.v3i1.2591>
- Sholekah, Jawandi, & Putro. (2025). Konseling Kelompok Teknik Assertiveness training Untuk Mereduksi Perilaku People pleaser Siswa. *Advice: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 7(1), 10–16. <https://doi.org/10.32585/advice.v7i1.6419>
- Sugiyono. 2015. Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D). Bandung: Alfabeta.
- Suryanti, H. H. S. (2019). Kolaborasi Bimbingan Kelompok Dan Konseling Kelompok Dalam Membentuk Karakteristik Mental Yang Sehat Mahasiswa Guidance and Counselling Programme Teacher Training and Education Faculty. 2, 4(1), 12. <https://doi.org/https://doi.org/10.33061/rsfu.v4i1.3432>
- Suryanti, H. H. S. (2024). *Peran Guru Bimbingan dan Konseling Dalam Layanan Konseling Individu Dengan Pendekatan Behavioral Pada Siswa Introvert Terhadap Disiplin Belajar di SMK Sakti Gemolong tahun pelajaran 2023/2024*. 1648–1657.
- Zalika, F. R., & Nisa, A. T. (2024). The Relationship between Self Boundaries and People Pleaser Behavior in Islamic Guidance and Counseling Students at UIN Raden Mas Said Surakarta / Hubungan Self Boundaries Terhadap Perilaku People Pleaser Pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam di UI. *Al-Hiwar Jurnal Ilmu Dan Teknik Dakwah*, 12(2), 15–25. <https://doi.org/10.18592/alhiwar.v12i2.14355>