

Media Kartu Situasi dengan Menggunakan Teknik Role-play untuk Meningkatkan Pemahaman Siswa tentang Dampak *People Pleaser*

Rahma Layda Sarah Sabrina, Khulaimata Zalfa

Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali Cilacap
laydasabrinaf113@gmail.com

Article History

accepted 1/7/2026

approved 1/8/2026

published 21/9/2026

Abstract

The desire to overly please others is known as people-pleasing behavior. This can lead to anxiety, stress, low self-esteem, and difficulty setting personal boundaries. The aim of this study is to explore how using situation cards with a role-play approach can improve our understanding of the negative effects of people-pleasing. The research uses a systematic literature review of 17 national and international journal articles from 2023–2026. The results show that psychological impacts, assertive communication, and group counseling are the main research themes, with high school and college students as the subjects. Role-play techniques have been shown to improve communication skills, empathy, courage to speak up, and setting personal boundaries. Situation cards and role-play could be a new innovation in counseling services.

Keywords: *people-pleasing behavior, situational card media, role-play, guidance and counseling.*

Abstrak

Keinginan untuk menyenangkan orang lain secara berlebihan dikenal sebagai perilaku people pleaser. Ini dapat menyebabkan kecemasan, stres, rendahnya harga diri, dan kesulitan menetapkan batasan diri. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mempelajari bagaimana penggunaan media kartu situasi dengan pendekatan role-play dapat meningkatkan pemahaman kita tentang efek buruk people pleaser. Penelitian menggunakan ulasan literatur sistematis terhadap 17 artikel jurnal nasional dan internasional dari tahun 2023–2026. Hasilnya menunjukkan bahwa dampak psikologis, komunikasi asertif, dan konseling kelompok adalah tema utama penelitian dengan subjek siswa sekolah menengah dan mahasiswa. Teknik role-play telah ditunjukkan untuk meningkatkan kemampuan berkomunikasi, empati, keberanian berpendapat, dan menetapkan batasan diri. Kartu situasi dan role-play dapat menjadi inovasi baru dalam layanan konseling.

Kata kunci: *people pleaser, media kartu situasi, role-play, bimbingan dan konseling.*

Social, Humanities, and Education Studies (SHEs): Conference Series
<https://jurnal.uns.ac.id/shes>

p-ISSN 2620-9284
e-ISSN 2620-9292



This work is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License.

PENDAHULUAN

Perkembangan sosial pada masa remaja menuntut individu untuk dapat membangun relasi interpersonal yang sehat sekaligus mempertahankan identitas diri. Akan tetapi, tidak sedikit peserta didik yang mengalami kesulitan dalam mengemukakan pendapat, menolak permintaan orang lain, maupun menetapkan batasan diri karena kecenderungan menjadi people pleaser. Perilaku people pleaser adalah kecenderungan individu untuk terus-menerus memenuhi harapan orang lain dengan mengesampingkan kebutuhan pribadi demi meraih penerimaan sosial dan menghindari penolakan (Kumala et al., 2016). Jika keadaan tersebut berlangsung secara berkelanjutan, individu berpeluang menghadapi berbagai permasalahan psikologis yang dapat menghambat perkembangan pribadi maupun sosialnya.

Beragam penelitian menunjukkan bahwa perilaku people pleaser berhubungan dengan meningkatnya kecemasan, stres, depresi, kelelahan emosional, rendahnya harga diri, serta ketidakmampuan dalam menerapkan self-boundaries yang sehat (Alfahmi et al., 2024; Burma, 2024; Georgescu & Bodislav, 2025; Marianti et al., 2026). Individu yang memiliki kecenderungan people pleaser umumnya merasakan ketakutan untuk mengecewakan orang lain, kesulitan untuk berkata tidak, dan cenderung selalu mengutamakan kepentingan orang lain dibandingkan kepentingannya sendiri. Situasi ini menimbulkan relasi interpersonal yang tidak seimbang dan berdampak pada kesejahteraan psikologis peserta didik (Alfahmi et al., 2024). Karena itu, perilaku people pleaser menjadi salah satu isu yang perlu mendapat perhatian dalam layanan bimbingan dan konseling di sekolah.

Munculnya perilaku people pleaser dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik faktor psikologis maupun lingkungan. Hayati dan Haryadi (2024) menemukan adanya hubungan yang sangat kuat antara people pleasing dengan attachment, sedangkan Zhang (2025) menjelaskan bahwa attachment insecurity berkontribusi terhadap timbulnya kecenderungan tersebut. Selain itu, Hanif et al. (2025) mengemukakan bahwa nilai budaya seperti sungkan, isin, dan wedi juga dapat membentuk kecenderungan individu untuk menghindari konflik serta lebih memilih memenuhi harapan orang lain. Temuan ini memperlihatkan bahwa perilaku people pleaser tumbuh melalui interaksi antara faktor dalam diri, keluarga, dan lingkungan sosial, sehingga diperlukan layanan yang dapat mengembangkan keterampilan interpersonal peserta didik secara menyeluruh.

Berbagai penelitian telah merancang intervensi untuk menurunkan perilaku people pleaser. Salah satu pendekatan yang paling sering digunakan adalah assertiveness training. Komunikasi asertif memungkinkan individu menyampaikan pikiran, perasaan, serta hak-haknya secara jujur tanpa melanggar hak orang lain (Aquina, 2024). Penelitian Sholekah et al. (2025), Maryama et al. (2025), serta Arlenia dan Farid (2025) menunjukkan bahwa pelatihan asertivitas efektif meningkatkan keberanian peserta didik dalam menyampaikan pendapat, berkata tidak, serta menetapkan batasan diri. Di samping itu, Dianggi et al. (2025) memperlihatkan bahwa pemanfaatan media Roleplay Card dapat meningkatkan kepercayaan diri dan keterampilan komunikasi peserta didik selama proses konseling.

Selain pelatihan komunikasi asertif, teknik role play juga terbukti efektif diterapkan dalam berbagai layanan bimbingan dan konseling. Suranata et al. (2022) menjelaskan bahwa teknik role play memberi kesempatan kepada peserta didik untuk memerankan situasi tertentu sehingga memperoleh pengalaman belajar secara langsung. Temuan tersebut diperkuat oleh Pragusma et al. (2025) yang menunjukkan bahwa teknik role playing dapat membantu peserta didik menurunkan kecenderungan people pleaser melalui peningkatan keberanian mengemukakan pendapat dan kemampuan menetapkan batasan diri. Penelitian Rosa et al. (2025), Ahiruddin et al. (2023), serta Nasihah dan Moetia (2024) juga membuktikan bahwa teknik role play

efektif meningkatkan empati, kemampuan komunikasi, penyesuaian diri, serta keterampilan sosial peserta didik.

Meskipun demikian, temuan kajian menunjukkan bahwa penelitian tentang people pleaser masih cenderung didominasi oleh penerapan assertiveness training serta penggunaan teknik role play, tanpa adanya integrasi media pembelajaran yang kontekstual. Kajian terkait pengembangan media kartu situasi berbasis teknik role play untuk meningkatkan pemahaman peserta didik mengenai dampak buruk perilaku people pleaser masih tergolong sangat terbatas. Padahal, media kartu situasi dapat membantu peserta didik memahami persoalan melalui ilustrasi yang dekat dengan kehidupan sehari-hari, sehingga pelaksanaan layanan menjadi lebih menarik, partisipatif, dan bermakna.

Berdasarkan uraian tersebut, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana gambaran hasil penelitian mengenai perilaku people pleaser, efektivitas teknik role play, serta kemungkinan pengembangan media kartu situasi dalam layanan bimbingan dan konseling. Adapun tujuan penelitian ini adalah menelaah temuan penelitian terdahulu terkait perilaku people pleaser, mengidentifikasi efektivitas teknik role play, serta mengkaji potensi pengembangan media kartu situasi berbasis role play sebagai alternatif media layanan bimbingan dan konseling untuk meningkatkan pemahaman peserta didik mengenai dampak buruk perilaku people pleaser.

METODE

Studi ini mengaplikasikan metode Systematic Literature Review (SLR) untuk mengidentifikasi, menganalisis, serta mensintesis hasil-hasil penelitian terkait perilaku people pleaser dan kemungkinan pengembangan media kartu situasi yang berbasis teknik role play dalam konteks layanan bimbingan dan konseling. Langkah-langkah kajian mengikuti pedoman Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses (Page et al., 2021). Data yang digunakan berasal dari artikel ilmiah nasional dan internasional yang diperoleh melalui Google Scholar, Garuda, dan Crossref dengan menerapkan kata kunci people pleaser, pelatihan ketegasan, role play, media kartu, dan bimbingan konseling. Kriteria inklusi mencakup artikel yang diterbitkan antara tahun 2023 hingga 2026, tersedia dalam teks lengkap, serta relevan dengan fokus penelitian ini. Proses seleksi menghasilkan 17 artikel yang sesuai dengan kriteria untuk dianalisis, sementara buku referensi berfungsi sebagai penguatan bagi landasan teori. Setelah data dikumpulkan melalui studi dokumentasi, teknik analisis isi (content analysis) digunakan untuk menganalisisnya. Teknik ini mencakup tahapan reduksi, kategorisasi, penyajian, dan sintesis hasil untuk mengidentifikasi karakteristik perilaku orang yang menyukai orang, faktor yang memengaruhi, bentuk intervensi, dan kemungkinan pengembangan media kartu situasi berdasarkan teknik role play (Krippendorff, 2004).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan Berdasarkan temuan dari kegiatan screening dan analisis terhadap 17 artikel penelitian yang mencakup 15 artikel nasional dan 2 artikel internasional, serta dengan dukungan 2 artikel nasional tambahan dan 3 buku referensi utama, diperoleh deskripsi mengenai karakteristik perilaku people pleaser, faktor-faktor yang memengaruhinya, serta beragam bentuk intervensi yang telah dikembangkan. Analisis tersebut memperlihatkan bahwa studi mengenai people pleaser pada rentang tahun 2023–2026 terutama berfokus pada dampak psikologis, komunikasi asertif, konseling kelompok, serta penerapan teknik role play. Di samping itu, sebagian besar penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif eksperimen dan Systematic Literature Review (SLR), dengan subjek penelitian yang mayoritas merupakan siswa sekolah menengah dan mahasiswa. Ringkasan hasil kajian disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Ringkasan Hasil Kajian Literatur

No	Judul	Penulis, Tahun	Metode	Hasil
1.	Konseling Kelompok Teknik Assertiveness Training untuk Mereduksi Perilaku People Pleaser Siswa	Anik Sholekah, Ahmad Jawandi, dan Eko Adi Putro. (2025)	kuantitatif eksperimen dengan desain one group pretest-posttest	Konseling kelompok dengan teknik assertiveness training dinyatakan efektif untuk mereduksi perilaku people pleaser pada siswa. Hal ini dibuktikan dengan nilai signifikansi 0,012 ($< 0,05$) dan adanya penurunan rata-rata skor perilaku dari 104,00 pada saat pre-test menjadi 79,50 pada saat post-test. Secara kualitatif, siswa menunjukkan perubahan positif seperti meningkatnya keberanian menyampaikan pendapat, kemampuan menetapkan batasan diri (self-boundaries) yang lebih jelas, serta berani menolak permintaan orang lain tanpa merasa bersalah.
2.	Effectiveness of Revival Assertiveness Programs to Increase Assertiveness as an Effort to Address People Pleasing Behavior in High School Students	Hanna Maryama, Ulfah Sayidah Mutamimah, Juliana Nur Afifah, Fadhia Hasna Kamila, Krisbandaru Hayuningtyas, dan Siska Sugiharti (2025)	eksperimen kuasi dengan desain one group pre-test post-test	Program ini dinyatakan efektif dalam meningkatkan perilaku asertif dan mengurangi kecenderungan people-pleasing pada remaja, terutama bagi mereka yang memiliki luka masa kecil (wounded inner child). Hasil uji-t menunjukkan nilai signifikansi $p < 0,05$ (0,000 untuk asertivitas dan 0,044 untuk people-pleasing). Penggunaan buku ilustrasi dalam program ini membantu siswa memahami konsep komunikasi asertif secara lebih baik melalui pendekatan visual dan naratif.

3.	Effectiveness of Assertiveness Training in Group Counseling to Reduce People-Pleasing Behavior Among Students in Surabaya	Melbi Ansiska Arlenia dan Dimas Ardika Miftah Farid (2025)	kuantitatif dengan desain one-group pre-test post-test design	Latihan asertif dalam konseling kelompok terbukti efektif untuk menurunkan perilaku people pleasing pada mahasiswa. Hal ini dibuktikan dengan hasil uji Wilcoxon yang menunjukkan nilai signifikansi 0,042 ($< 0,05$). Secara individu, para peserta menunjukkan penurunan skor perilaku dari kategori Tinggi menjadi Sedang, serta melaporkan peningkatan pemahaman tentang cara berkomunikasi secara lebih efektif.
4.	Kajian Mendalam Mengenai People Pleaser dan Dampak Psikologis pada Pelakunya	Rivasya Rahman Alfahmi, Sharesa Rahma Fateha, Widya Puji Syarifatulmilla h, Febia Lestari, dan Siti Hamidah (2024)	Systematic Literature Review (SLR) yang dipandu oleh protokol PRISMA	Penelitian ini mengidentifikasi bahwa people pleaser sering mengabaikan kebutuhan pribadi demi orang lain, yang memicu dampak psikologis negatif seperti kecemasan, depresi, stres, dan kelelahan emosional. Karakteristik utama mereka meliputi ketakutan akan penolakan dan rendahnya kepercayaan diri. Sebagai solusi, ditemukan bahwa komunikasi asertif, kemampuan berkata tidak, serta penetapan batasan diri (self-boundaries) yang sehat sangat efektif untuk mengatasi perilaku tersebut.
5.	Literature Review on the Impact of People Pleasers on the Mental Health of Upper Secondary Students	Ulyatus Sufi Burma, Sukma, Nurhayani (2024)	Systematic Literature Review (SLR) / kajian literatur	Hasil penelitian menunjukkan bahwa perilaku people pleaser memiliki dampak signifikan terhadap kesehatan mental siswa, seperti kecemasan, stres, depresi, dan rendahnya rasa percaya diri. Selain itu, perilaku ini ditandai dengan kesulitan menolak permintaan orang lain, takut penolakan, dan selalu mencari pengakuan sosial. Penanganan yang

				direkomendasikan adalah melalui pendekatan individu, pelatihan komunikasi asertif, dan dukungan lingkungan.
6.	Pengaruh People Pleaser terhadap Kesehatan Mental dan Hubungan Sosial pada Remaja	Lena Marianti, Nabillah Nurul Mawaddah, Tiara Kusuma, Hayatun Nufus, Siti Khodijah, Muhammad Syahlan (2026)	Systematic Literature Review (SLR) dengan pendekatan kualitatif	Hasil penelitian menunjukkan bahwa perilaku people pleaser memiliki pengaruh signifikan terhadap kesehatan mental dan hubungan sosial remaja, seperti meningkatkan stres, kecemasan, rendahnya harga diri, serta hubungan sosial yang tidak seimbang akibat kesulitan menetapkan batasan diri.
7.	The Relationship Between Coping Strategies and Resilience for Students with People Pleaser Tendency	Desi Permata Sari & Komarudin (2024)	Kuantitatif korelasional (menggunakan an skala Likert, analisis korelasi product moment)	Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara coping strategies dan resilience pada mahasiswa dengan kecenderungan people pleaser, dengan nilai korelasi 0,773 dan kontribusi sebesar 59,8%. Artinya, semakin baik coping strategy maka semakin tinggi resilience.
8.	Korelasi Antara People Pleasing dengan Attachment Pada Siswa SMA Negeri 12 Banjarmasin	Sri Ayatina Hayati & Rudi Haryadi (2024)	Penelitian kuantitatif dengan desain korelasional	Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif yang sangat kuat dan signifikan antara perilaku people pleasing dengan attachment, dengan nilai korelasi sebesar 0,944. Artinya, semakin tinggi people pleasing maka semakin tinggi attachment pada siswa.
9.	People Pleaser Behavior within the	Faiqal Dima Hanif, Rinta Anjani	kualitatif dengan	Penelitian menemukan bahwa perilaku people-pleaser pada subjek berakar dalam pada

	Perspective of Sungkan: A Psycho-Anthropological Interpretation	Oktafiani, Dewi Kurnia Rachmawati, Talitha Vania Sasikirana, dan Koentjoro Soeparno (2025)	desain studi kasus	budaya Jawa, khususnya konsep sungkan, wedi (takut), dan isin (malu). Perilaku ini merupakan bentuk habitus yang terbentuk dari pola asuh keluarga yang menekankan kepatuhan, harmoni sosial, dan penghormatan terhadap hierarki. Dampaknya, subjek mengalami kelelahan emosional dan pengabaian batasan diri karena ketakutan akan penilaian negatif atau penolakan sosial jika bersikap asertif.
10.	Layanan Konseling Kelompok dalam Mengurangi Sikap <i>People Pleaser</i> dengan Pendekatan REBT Teknik <i>Role Playing</i>	Yuriska Pragusma, Aulia Muti'ah, Laura Rahmanesa Rihendry, Ugi Sugian, dan Evi Fitriyanti (2025)	Penelitian Tindakan Bimbingan Konseling (PTBK)	Layanan ini terbukti efektif mengurangi sikap <i>people-pleaser</i> pada siswa. Terdapat perubahan pola pikir dari irasional (ketakutan dibenci jika menolak) menjadi rasional. Teknik <i>role playing</i> membantu siswa melatih keberanian untuk menyatakan pendapat, menetapkan batasan pribadi, serta meningkatkan kemampuan menolak ajakan secara tegas namun tetap sopan dalam situasi sosial yang menyerupai kenyataan.
11.	The Workplace Dynamic of People-Pleasing: Understanding Its Effects on Productivity and Well-Being	Raluca Iuliana Georgescu dan Dumitru Alexandru Bodislav (2025)	entri ensiklopedia yang menggunakan pendekatan tinjauan teoretis dan analisis literatur	Penelitian ini menunjukkan bahwa perilaku <i>people-pleasing</i> yang kronis berdampak buruk pada kesehatan mental (menyebabkan kecemasan, depresi, dan kelelahan emosional) serta produktivitas kerja akibat ketidakmampuan menetapkan batasan diri. Ditemukan bahwa perilaku ini sering kali merupakan hasil dari pola asuh otoriter atau kasih sayang yang bersyarat di masa kecil. Sebagai solusi, artikel ini merekomendasikan pelatihan

				asertivitas, pengembangan kecerdasan emosional, dan penciptaan budaya organisasi yang menghargai kejujuran serta batasan yang sehat daripada sekadar kepatuhan buta.
12.	The Role Play Technique To Improvement The Student's Speaking Skill For The 8th Grade Students At SMPN 1 Blangpidie Aceh Barat Daya	Isti Qomaton Nasihah & Meristika Moetia (2024)	Kuantitatif deskriptif dengan desain one group pretest-posttest	Hasil penelitian menunjukkan bahwa teknik role-play efektif meningkatkan kemampuan berbicara (speaking skill) dan motivasi belajar siswa. Hal ini ditunjukkan dari peningkatan nilai rata-rata dari 36,79 (pretest) menjadi 69,65 (posttest), serta hasil uji t yang signifikan.
13.	Penerapan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Role Playing Untuk Meningkatkan Empati Siswa Kelas VII SMPN 60 Palembang	Anisa Rosa, Yosep, Imam Bastoh Amarullah (2025)	Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling (PTBK) dengan 2 siklus	Hasil penelitian menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik role playing efektif meningkatkan empati siswa. Hal ini ditunjukkan dari peningkatan skor empati dari 37% pada siklus I menjadi 63% pada siklus II.
14.	A Role-Play-Based Pedagogical Model for Improving EFL Students' Speaking Readiness in Professional Contexts	Agatha Lisa, Nadia Gitya Yulianita, dan Rahma Fitriana (2025)	desain studi kasus kualitatif	Penelitian ini menunjukkan bahwa Model pedagogis berbasis permainan peran (melalui proyek wawancara, gelar wicara, dan rapat) terbukti efektif meningkatkan keterampilan berbicara profesional mahasiswa. Penelitian ini mengidentifikasi manfaat utama berupa pengalaman praktis, kolaborasi, dan kemampuan pemecahan masalah. Meskipun siswa masih

				menghadapi tantangan seperti kecemasan dan kurangnya rasa percaya diri, model ini berhasil menjembatani pembelajaran di kelas dengan kebutuhan komunikasi di dunia kerja.
15.	Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Role Playing Terhadap Penyesuaian Diri Siswa SMP Negeri 188 Jakarta	Ahiruddin, Harun Rasyid, Novia (2023)	Eksperimen (quasi experiment / pretest-posttest, dengan kelompok eksperimen dan kontrol)	Hasil penelitian menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik role playing efektif meningkatkan penyesuaian diri siswa. Hal ini dibuktikan dengan adanya peningkatan signifikan pada kelompok eksperimen dibandingkan kelompok kontrol setelah diberikan treatment.
16.	Penerapan Media Roleplay Card melalui Assertive Training dalam Konseling Individu untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa	Kovneliarum Dianggi, Dahlia Novarianing Asri, dan Endang Setijarini (2025)	Kualitatif (Studi Kasus)	Penggunaan media roleplay card efektif meningkatkan kepercayaan diri subjek dari kategori rendah menjadi sedang. Terjadi perubahan perilaku yang signifikan, di mana siswa menjadi lebih terbuka, komunikatif, mampu mempertahankan kontak mata, dan berani menyampaikan pendapat serta penolakan secara asertif.
17.	Pengembangan Media Kartu Tantangan Dan Kejujuran (KTK) Untuk Melatih Kepercayaan Diri Siswa SMKN 1 Driyorejo	Devi Rahayu Fachtoni dan Retno Tri Hariastuti (2024)	R&D (Model ADDIE)	Media KTK dinyatakan layak dengan hasil validasi ahli antara 75% hingga 92,5%. Penggunaannya terbukti efektif meningkatkan kepercayaan diri siswa dari rata-rata 30 (rendah) menjadi 38 (sedang) dengan nilai signifikansi uji Wilcoxon <0,05. Selain itu, media ini meraih tingkat akseptabilitas

				siswa sebesar 95% karena faktor kemudahan penggunaannya.
--	--	--	--	--

Hasil kajian menunjukkan bahwa perilaku people pleaser termasuk salah satu persoalan psikologis yang sering dijumpai pada remaja dan peserta didik. Individu dengan kecenderungan people pleaser umumnya mengalami kesulitan untuk menolak permintaan orang lain, memiliki kebutuhan yang tinggi terhadap penerimaan sosial, serta kerap mengesampingkan kebutuhan pribadinya demi menjaga hubungan interpersonal yang tetap harmonis. Karakteristik tersebut sejalan dengan pendapat Kumala et al. (2016), yang menyatakan bahwa perilaku people pleaser merupakan kecenderungan individu untuk menempatkan kebutuhan dan harapan orang lain di atas kebutuhan dirinya sendiri. Situasi ini berakibat pada terganggunya kesejahteraan psikologis dan kemampuan individu dalam menetapkan batasan diri (self-boundaries) (Alfahmi et al., 2024; Burma, 2024; Georgescu & Bodislav, 2025; Marianti et al., 2026). Temuan tersebut menegaskan bahwa perilaku people pleaser tidak hanya terkait dengan pola hubungan sosial, melainkan juga berdampak pada kesehatan mental dan perkembangan pribadi individu.

Beragam penelitian juga melaporkan bahwa individu dengan kecenderungan people pleaser lebih berisiko mengalami kecemasan, stres, depresi, kelelahan emosional, rendahnya harga diri, serta terbentuknya hubungan sosial yang kurang sehat karena selalu berupaya memenuhi ekspektasi pihak lain (Burma, 2024; Georgescu & Bodislav, 2025; Marianti et al., 2026). Alfahmi et al. (2024) mengemukakan bahwa ketakutan terhadap penolakan dan rendahnya kepercayaan diri merupakan karakteristik utama yang mendorong individu untuk terus mencari pengakuan dari lingkungan, sehingga kebutuhan pribadinya sering kali diabaikan. Rangkaian temuan tersebut menunjukkan bahwa perilaku people pleaser perlu mendapat perhatian dalam layanan bimbingan dan konseling karena dapat memengaruhi penyesuaian diri, pengambilan keputusan, dan kesejahteraan psikologis peserta didik.

Tinjauan dari segi penyebab memperlihatkan bahwa perilaku people pleaser dipengaruhi oleh faktor psikologis, sosial, dan budaya. Hayati dan Haryadi (2024) menemukan adanya hubungan positif yang sangat kuat antara perilaku people pleasing dan attachment, sedangkan Zhang (2025) menjelaskan bahwa attachment insecurity merupakan salah satu faktor penting yang memengaruhi munculnya kecenderungan tersebut. Selain itu, Hanif et al. (2025) menunjukkan bahwa budaya Jawa, seperti sungkan, isin, dan wedi, ikut membentuk perilaku people pleaser karena individu dibiasakan untuk menjaga keharmonisan sosial dan menghindari konflik. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa perilaku people pleaser terbentuk melalui keterkaitan antara kondisi psikologis individu dan lingkungan sosial serta budaya, sehingga penanganannya memerlukan pendekatan yang menyeluruh.

Hasil kajian juga menunjukkan bahwa assertiveness training merupakan salah satu intervensi yang paling sering digunakan untuk menurunkan kecenderungan people pleaser. Konsep tersebut sejalan dengan pendapat Aquina (2024) yang menyatakan bahwa komunikasi asertif merupakan kemampuan individu untuk mengungkapkan pikiran, perasaan, kebutuhan, dan hak-haknya secara jujur serta tegas tanpa melanggar hak orang lain. Penelitian Sholekah et al. (2025), Maryama et al. (2025), serta Arlenia dan Farid (2025) memperlihatkan bahwa pelatihan komunikasi asertif dapat meningkatkan keberanian peserta didik dalam menyampaikan pendapat, mengatakan tidak, serta menetapkan batasan diri secara sehat. Temuan tersebut diperkuat oleh penelitian Dianggi et al. (2025) yang menunjukkan bahwa penggunaan Roleplay Card melalui teknik assertive training mampu meningkatkan keterlibatan peserta didik, memudahkan pemahaman terhadap situasi sosial, serta melatih kemampuan

menyampaikan pendapat secara tegas tanpa mengabaikan hak orang lain. Temuan ini sejalan dengan konsep asertivitas yang dikemukakan oleh Aquina (2024) bahwa individu perlu mampu mempertahankan hak-haknya tanpa melanggar hak orang lain. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa media yang bersifat visual dan kontekstual mendukung proses latihan asertif sehingga peserta didik lebih mudah menerapkan keterampilan tersebut dalam kehidupan sehari-hari.

Selain pelatihan komunikasi asertif, teknik role play juga terbukti efektif dalam beragam layanan bimbingan dan konseling. Pragusma et al. (2025) menunjukkan bahwa teknik role playing membantu siswa mengurangi kecenderungan people pleaser melalui peningkatan keberanian menyampaikan pendapat dan kemampuan menetapkan batasan diri. Penelitian Rosa et al. (2025) menemukan bahwa teknik tersebut efektif meningkatkan empati siswa, sedangkan Ahiruddin et al. (2023) menunjukkan adanya peningkatan kemampuan penyesuaian diri setelah mengikuti layanan bimbingan kelompok dengan teknik role play. Penelitian Nasihah dan Moetia (2024) serta Lisa et al. (2025) juga membuktikan bahwa teknik role play mampu meningkatkan kemampuan komunikasi, keterampilan berbicara, kolaborasi, kepercayaan diri, serta kemampuan pemecahan masalah. Temuan tersebut sejalan dengan pendapat Suranata et al. (2022) yang menyatakan bahwa teknik role play memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk memerankan suatu situasi tertentu sehingga mereka memperoleh pengalaman belajar secara langsung. Secara keseluruhan, temuan ini menunjukkan bahwa role play memberikan pengalaman belajar secara langsung sehingga peserta didik lebih mudah memahami situasi sosial dan mengembangkan perilaku yang lebih adaptif dibandingkan pembelajaran yang hanya bersifat teoritis.

Temuan lain yang mendukung penelitian ini bersumber dari penelitian Maslahah dan Setiawati mengenai Media Kartu REMI Komunikasi Interpersonal. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa media kartu memiliki tingkat kelayakan yang tinggi berdasarkan hasil validasi ahli maupun uji pengguna, serta mampu meningkatkan keterlibatan peserta didik dalam layanan bimbingan dan konseling. Media kartu membantu peserta didik memahami materi melalui ilustrasi situasi yang dekat dengan kehidupan sehari-hari sehingga proses layanan menjadi lebih menarik, interaktif, dan mudah dipahami. Temuan ini memperkuat asumsi bahwa media kartu situasi memiliki potensi untuk mendukung pelaksanaan teknik role play, terutama dalam membantu peserta didik memahami dampak perilaku people pleaser melalui pengalaman belajar yang lebih kontekstual.

Berdasarkan keseluruhan hasil kajian, penelitian mengenai people pleaser masih didominasi oleh intervensi berupa assertiveness training, konseling kelompok, dan penerapan teknik role play. Hingga saat ini, belum ditemukan penelitian yang secara khusus mengembangkan media kartu situasi yang dipadukan dengan teknik role play untuk meningkatkan pemahaman peserta didik mengenai dampak perilaku people pleaser. Oleh karena itu, pengembangan media kartu situasi berbasis teknik role play mengandung unsur kebaruan (novelty) karena mengintegrasikan media pembelajaran yang kontekstual dengan teknik konseling yang partisipatif. Pendekatan tersebut diharapkan tidak hanya meningkatkan pemahaman peserta didik mengenai dampak people pleaser, tetapi juga mengembangkan kemampuan komunikasi asertif, keterampilan sosial, serta kemampuan mengambil keputusan secara sehat dalam kehidupan sehari-hari.

SIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa teknik role play efektif dalam meningkatkan komunikasi asertif, keberanian peserta didik untuk menyampaikan pendapat, kemampuan menetapkan self-boundaries, serta keterampilan sosial mereka. Di samping itu, perilaku people pleaser juga terbukti memiliki hubungan dengan beragam dampak

negatif terhadap kesehatan mental, yaitu kecemasan, stres, rendahnya harga diri, dan kelelahan emosional. Hasil kajian selanjutnya menunjukkan bahwa pengembangan media kartu situasi yang berbasis teknik role play berpotensi menjadi inovasi layanan bimbingan dan konseling yang lebih kontekstual, interaktif, dan partisipatif. Dengan demikian, penelitian berikutnya disarankan untuk mengembangkan sekaligus menguji efektivitas media tersebut pada berbagai jenjang pendidikan agar diperoleh bukti empiris mengenai kelayakan dan efektivitas penggunaannya.

DAFTAR PUSTAKA

- Agatha, L., Nadia, Y., & Rahma, F. (2025). A Role-Play-Based Pedagogical Model for Improving EFL Students' Speaking Readiness in Professional Contexts. *J-SHMIC: Journal of English for Academic*, 12(2), 148–162. <https://journal.uir.ac.id/index.php/jshmic/article/view/23981/8621>
- Ahiruddin, Rasyid, H., & Novia. (2023). *Role Playing Terhadap Penyesuaian Diri Siswa Smp Negeri 188 Jakarta*. 6(1), 99–104.
- Alfahmi, R. R., Fateha, S. R., Syarifatulmillah, W. P., Lestari, F., & Hamidah, S. (2024). KAJIAN MENDALAM MENGENAI PEOPLE PLEASER DAN DAMPAK PSIKOLOGIS PADA PELAKUNYA. *Finweek*, 53. <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=bth&AN=54967176&site=ehost-live>
- Aquina, S. (2024). *Asertivitas Dalam Praktik: Membela Diri Tanpa Menyinggung Orang Lain*. <https://ipusnas.perpusnas.go.id/book/5a33f7c1-7bd1-45cb-82cf-94915456a082>
- Arlenia Mellbi Ansiska, F. D. A. M. (2025). *EFFECTIVENESS OF ASSERTIVENESS TRAINING IN GROUP COUNSELING TO REDUCE PEOPLE-PLEASING BEHAVIOR AMONG STUDENTS IN SURABAYA Mellbi*. 09(2), 242–254.
- Ayati Hayati, S., & Haryadi, R. (2024). Bulletin of Counseling and Psychotherapy 100 Korelasi Antara People Pleasing dengan Attachment Pada Siswa SMA Negeri 12 Banjarmasin. *Ghaidan Jurnal Bimbingan Konseling Islam & Kemasyarakatan Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 100–107. <https://doi.org/10.19109/8htjfk32>
- 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.
- Dianggi, K., Asri, D. N., Setijarini, E., Madiun, K., Timur, J., Lor, M., Madiun, K., & Timur, J. (2025). Penerapan Media Roleplay Card Melalui Assertive Training Dalam Konseling Individu Untuk. *Jurnal Media Akademik (JMA)*, 3(6), 1–15.
- Georgescu, R. I., & Bodislav, D. A. (2025). The Workplace Dynamic of People-Pleasing: Understanding Its Effects on Productivity and Well-Being. *Encyclopedia*, 5(3), 1–17. <https://doi.org/10.3390/encyclopedia5030095>
- Krippendorff, K. (2004). Content Analysis: An Introduction to Its Methodology. Sage Publications. In *Sage Publications* (Vol. 31, Issue 6).
- Kumala, A., Hafiz, S. El, Trihandayani, D., Mundzir, L., Archianti, P., Ghulam, R., & Tohirin. (2016). *PENGANTAR PSIKOLOGI KEPERIBADIAN*.
- Marianti, L., Mawaddah, N. N., Kusuma, T., Nufus, H., & Syahlan, M. (2026). *Pengaruh People Pleaser terhadap Kesehatan Mental dan Hubungan Sosial pada Remaja*. 10, 3776–3782.
- Maryama, H., Mutamimah, U. S., Afifah, J. N., Kamila, F. H., Hayuningtyas, K., & Sugiharti, S. (2025). Effectiveness of revival assertiveness programs to increase assertiveness as an effort to address people pleasing behavior in High School Students. *Jurnal Psikologi Tabularasa*, 20(1), 164–175. <https://doi.org/10.26905/jpt.v20i1.15147>

- Nasihah, I. Q., & Moetia, M. (2024). *THE ROLE PLAY TECHNIQUE TO IMPROVEMENT THE STUDENT'S SPEAKING SKILL FOR THE 8th GRADE STUDENTS AT SMPN 1 BLANGPIDIE ACEH BARAT DAYA*. 4(2), 307–316.
- Page, M. J., McKenzie, J. E., Bossuyt, P. M., Boutron, I., Hoffmann, T. C., Mulrow, C. D., Shamseer, L., Tetzlaff, J. M., Akl, E. A., Brennan, S. E., Chou, R., Glanville, J., Grimshaw, J. M., Hróbjartsson, A., Lalu, M. M., Li, T., Loder, E. W., Mayo-Wilson, E., McDonald, S., ... Moher, D. (2021). The PRISMA 2020 statement: An updated guideline for reporting systematic reviews. *Bmj*, 372. <https://doi.org/10.1136/bmj.n71>
- Pragusma, Y., Muti'ah, A., Rihendry, Rahmanesa, L., Ugi, S., & Fitriyanti, E. (2025). Layanan konseling kelompok dalam mengurangi sikap people pleaser. *Jurnal Fokus*, 8(3), 267–286. <https://doi.org/10.22460/fokus.v8i3>.
- Rosa, A., Yosep, & Amarullah, I. B. (2025). *PENERAPAN BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK ROLE PLAYING UNTUK MENINGKATKAN EMPATI SISWA KELAS VII SMP N 60 PALEMBANG*. 15(1), 207–220. <https://doi.org/10.30829/alirsyad.v15i1.24207>
- Sholekah, A., Jawandi, A., & Putro, E. adi. (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>
- Soeparno, K. (2025). *Jurnal Antropologi: Isu-Isu Sosial Budaya* |. 2.
- Suranata, K., Suarni, N. K., & Dharsana, I. K. (2022). Buku Ajar Teori dan Model Konseling. In *Teori Dan Model Konseling*.
- Zhang, Y. (2025). The Role of Attachment Insecurity in People-Pleasing Behaviors. *Lecture Notes in Education Psychology and Public Media*, 93(1), 34–41. <https://doi.org/10.54254/2753-7048/2025.bo25052>