

DAFTAR PUSTAKA

Buku

- Amti, Prayitno. 2004. *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Amti, Prayitno. 2015. *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*. Cetakan ke-5. Jakarta: PT. Rineka Cipta
- Aqib, Zainaldan Ahmad Amrullah. 2019. *PTK, PTS, dan PTBK*. Yogyakarta: ANDI Yogyakarta.
- Azam, Ulul. 2016. *Bimbingan dan Konseling Perkembangan Di Sekolah*. Yogyakarta: Deepublish.
- Braiker, Harriet B. 2001. *The Disease to Please: Curing The People-Pleasing Syndrome*. New York: McGraw-Hill.
- Carter, Les. 2003. *People Pleasers-Cara Praktis Mengikis Mentalitas "Asal Orang Lain Senang"*. Jakarta: Metanoia Publishing.
- Departemen Agama RI. 2005. *Al-Qur'an dan Terjemah*. Jakarta: Gema Insani.
- Harefa, D & Telaumbanu, K. 2020. *Teori Manajemen Bimbingan & Konseling (Kajian untuk Mahasiswa dan Keguruan)*. Yogyakarta: PM Publisher.
- Laia, A. dkk. 2022. *Model Manajemen Pelatihan Berbasis Smart (Specific, Measurable, Achievable, Relevant, and Time-based) untuk Meningkatkan Kemampuan Guru/Konselor*. NTB: Pusat Pengembangan Pendidikan dan Penelitian Indonesia.

- Lipp, Kathidan Cheri Gregory. 2014. *The Cure for the "Perfect" Life*. Eugene, Oregon: Harvest House Publishers.
- Margono, S. 2004. *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Moleong, Lexy J. 2007. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: Rosdakarya.
- Narti, Sri. 2019. *Kumpulan Contoh Laporan Hasil Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling (PTBK)*. Yogyakarta: Deepublish.
- Nasution, Henni Syafriana dan Abdillah. 2019. *Bimbingan Konseling Konsep, Teori dan Aplikasinya*. Medan: Lembaga Peduli Pengembangan Pendidikan Indonesia (LPPPI).
- Sari, R., Andini, U.R. 2021. *Bingkai Hati*. Yogyakarta: Deepublish.
- Shaffer, Paul R. 2021. *Marriage and the People Pleaser*. Bloomington: AuthorHouse.
- Sugiyono. 2012. *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukardi, Dewa Ketut dan Desak P.E. Nila Kusmawati. 2008. *Proses Bimbingan dan Konseling Di Sekolah*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Syifa, Naili Faizatis. 2021. *Menjadikan Peserta Didik SMK Gemar Berwirausaha*. Kediri: Pernal Edukreatif.
- Syukur, Yarmisdkk. 2019. *Bimbingan dan Konseling Di Sekolah*. Malang: CV IRDH.
- Tohirin. 2007. *Bimbingan dan Konseling Di Sekolah dan Madrasah*. Jakarta: Rajawali Pers.

Wahyudi Ilham. 2022. *Empat Imam Mazhab yang Mempengaruhi Dunia*. Yogyakarta: Laksana.

Internet

Anita, Marissa, “*On Marissa’s Mind: People Pleaser*”, Video *Youtube*, diunggah oleh Greatmind, 31 Mei 2020, diakses dari <https://youtu.be/R9bCJWAuKds>, pada tanggal 09 Januari 2022, pukul 20:00 WIB.

Clancy Annette. 2018. *How to Stop Being a People Pleaser*. Journal Management & Lead. Univercity College Dublin. Diaksesdari https://www.researchgate.net/publication/326998074_How_to_stop_being_a_people-pleaser, pada tanggal 18 April 2022, pukul 17:06 WIB.

Devianti, R & Sari, S.L. 2020. *Penggunaan Aplikasi Instrumentasi pada Pelayanan Bimbingan dan Konseling Di Sekolah*. Indonesian Journal of Counseling & Development Vol. 2, No. 1. Prodi Pendidikan Islam Anak Usia Dini, STAI Auliaurasyidin Tembilaban, h. 73. Diunduh dari <https://ejournal.iainkerinci.ac.id/index.php/bkpi/article/view/875>, pada 28 September 2022, pukul 01:16.

Fadilah, Syifa Nur. 2019. *Layanan Bimbingan Kelompok dalam Membentuk Sikap Jujur Melalui Pembiasaan*. *Journal Islamic Counseling* (Jurnal Bimbingan dan Konseling) Vol. 3, No. 2. UIN Sunan Kali Jaga. Diakses dari <http://journal.iaincurup.ac.id/index.php/JBK/article/download/1057/pdf> pada tanggal 13 Juni 2022, pukul 15:12 WIB.

Fitaloka, Sriayu Diah. 2020. *Penerapan Layanan Bimbingan Kelompok untuk Peningkatan Rasa Empati Siswa Kelas X SMA Swasta Eria Medan Tahun Ajaran 2019/2022*. Skripsi Program Studi Bimbingan dan Konseling. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara. Diakses dari

<http://repository.umsu.ac.id/xmlui/handle/123456789/5323>
pada tanggal 15 Maret 2022, pukul 12:55 WIB.

Katarina. 2021. Data Kuesioner Mengenai *People Pleasing* Di Masyarakat Indonesia. Diakses dari <https://kc.umn.ac.id/17108/16/LAMPIRAN.pdf>, pada tanggal 29 Oktober 2022, pukul 21:10 WIB.

Mega, Shophia. 2020. *Belajar Bilang Enggak Biar Gak Jadi People Pleaser*. (Video Youtube). Diakses dari <https://youtu.be/IWpKIUC48U>, pada tanggal 09 Januari 2022, pukul 18:00 WIB.

Parapuan. 2021. Data Hasil Riset Bertajuk *People Pleaser* Oleh Tim Parapuan.

Purnomo, Bambang Hari. 2011. *Metode dan Teknik Pengumpulan Data dalam Penelitian Tindakan Kelas (Classroom Action Research)*. Jurnal Pengembangan Pendidikan, Vol.8, No,1. Diakses dari <https://adoc.pub/metode-dan-teknik-pengumpulan-data-dalam-penelitian-tindakan.html> pada tanggal 16 Maret 2022, pukul 10:53 WIB.

Putra, S.A, dkk. 2013. *Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok dalam Meningkatkan Self Efficacy Siswa*. Jurnal Ilmiah Konseling Vol. 2, No. 2. Fakultas Ilmu Pendidikan. Universitas Negeri Padang. Diakses dari <http://ejournal.unp.ac.id/index.php/konselor/article/view/1399/1577>, pada 23 September 2022, pukul 16:45 WIB.

Rahardjo, Susilo dkk. 2009. *Keefektifan Layanan Bimbingan Kelompok dalam Meningkatkan Kemandirian Belajar Siswa SMP NU Al-Ma'ruf Kudus*. Laporan Penelitian Program Studi Bimbingan dan Konseling. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas Muria Kudus. Diakses dari http://eprints.umk.ac.id/4487/3/BAB_2_-_Susilo_Word_97-2003.pdf pada tanggal 15 Juni 2022, pukul 13:20 WIB.

Stefani Veronika. 2020. *Perancangan Web Desain untuk Mengurangi People Pleaser Di Kalangan Mahasiswa Di Kota Semarang*. Skripsi Program Desain Komunikasi Visual. Fakultas Arsitektur dan Desain. Universitas Katolik Soegijapranata Semarang. Diakses dari http://repository.unika.ac.id/24899/2/16.L1.0032%20%20V.ERONICA%20STEFANI_BAB%201.pdf pada tanggal 08 Desember 2022, pukul 10:38 WIB.

Sudiro, D dan Azwita, N. 2022. *Hai Indonesia (Sering Meminta Maaf? Tanda Kamu Termasuk People Pleaser Part. (2/3)*. Diunggah oleh MMI TV. Diakses dari <https://youtu.be/oYPCmzHIQqo>, pada 27 September 2022, pukul 14:16 WIB.

Website PUKONS FADA. Diakses dari <https://sites.google.com/uinbanten.ac.id/pusat-konseling-dakwah/home> pada tanggal 13 April 2022, pukul 16:32 WIB.

Wicaksono, G & Naqiyah, N. 2013. *Penerapan Teknik Bermain Peran dalam Bimbingan Kelompok untuk Meningkatkan Kemampuan Komunikasi Interpersonal Siswa Kelas X Multimedia SMK IKIP Surabaya*. Journal Mahasiswa Bimbingan Konseling Vol. 1, No. 1. Prodi Bimbingan Konseling. Fakultas Ilmu Pendidikan. Universitas Negeri Surabaya. Diunduh dari <https://core.ac.uk/download/pdf/230608769.pdf>, pada 23 September 2022, pukul 17:20 WIB.

Yasmin, Zawani. 2016. *Pelaksanaan Layanan Bimbingan Kelompok untuk Meningkatkan Komunikasi Teman Sebaya di Madrasah Aliyah Negeri 3 Medan Tahun Ajaran 2015/2016*. Skripsi Program Studi Bimbingan Konseling Islam. Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan. Universitas Islam Negeri Sumatera Utara. Diakses dari <http://repository.uinsu.ac.id/3213/1/Mc.word%20Skripsi.pdf> pada tanggal 10 Maret 2022, pukul 10:36 WIB.

Yusuf, Muhammad Zulfikar. 2021. *Hubungan People Pleasing dengan Perilaku Bullying pada Remaja di Kota Bandung*. Skripsi Program Studi Psikologi. Fakultas Ilmu Pendidikan. Universitas Pendidikan Indonesia. Diakses dari <http://repository.upi.edu/70607/> pada tanggal 12 April 2022, pukul 16:30 WIB.

Wawancara

WawancaradenganNurulAmanah, pada 01 Agustus 2022.

Wawancaradengan N Subjek I, pada 02 Agustus 2022.

Wawancaradengan DK Subjek II, pada 02 Agustus 2022.

Wawancaradengan LDP Subjek III, pada 02 Agustus 2022.

Wawancaradengan AA Subjek IV, pada 03 Agustus 2022.

Wawancaradengan VA Subjek V, pada 03 Agustus 2022.

Wawancaradengan IR Subjek VI, pada 03 Agustus 2022.

Wawancaradengan NAP Subjek VII, pada 03 Agustus 2022.

LAMPIRAN DOKUMENTASI

DOKUMENTASI



Wawancara dengan NAP



Wawancara dengan N



Wawancara dengan LDP



Wawancara dengan IR



Wawancara dengan DK



Wawancara dengan VA



Wawancara dengan Konseor



Wawancara dengan AA



Proses Layanan BKP Siklus I



Proses Layanan BKP Siklus II

KISI-KISI INSTRUMEN WAWANCARA

A. Wawancara dengan Konselor:

1. Apakah saudara sudah pernah melakukan layanan bimbingan kelompok?
2. Bagaimana pemahaman saudara tentang layanan bimbingan kelompok?
3. Bagaimana pengalaman saudara ketika melakukan layanan bimbingan kelompok?
4. Apakah sebelumnya saudara pernah menangani masalah *people pleaser*? Lalu bagaimana penanganannya?
5. Bagaimana fenomena *people pleaser* yang saudara lihat saat ini?
6. Adakah hal yang ingin saudara sampaikan untuk mereka yang mengalami masalah *people pleaser*?

B. Wawancara dengan Subjek

1. Apakah saudara merasa kesulitan untuk mengutarakan pendapat dan ketidaksetujuan saudara terhadap suatu masalah?
2. Apakah saudara merasa sangat terganggu apabila saudara telah mengecewakan orang lain?
3. Apakah ketika orang lain marah, saudara mengubah diri menjadi sang pendamai?
4. Apakah saudara merasa egois apabila melakukan sesuatu untuk kesenangan saudara sendiri?
5. Apakah saudara terlalu sering mengerjakan tugas-tugas orang lain karena mereka tidak ingin mengerjakannya?
6. Apakah kadang kala saudara terlalu memaksakan diri untuk bersikap manis dihadapan orang lain?
7. Apakah saudara bisa membiarkan orang lain terlalu banyak menentukan jadwal atau prioritas saudara?
8. Apakah saudara mempertahankan hubungan yang buruk, walaupun saudara mengetahui bahwa mereka tidak cukup baik untuk saudara?

9. Apakah terkadang saudara merasa sulit untuk bersikap tegas?
10. Apakah saudara merasa bahwa orang lain hanya akan menerima saudara selama saudara menuruti keinginan mereka?

**PEDOMAN OBSERVASI PEOPLE PLEASER PADA
SUBJEK**

No	Permasalahan	Subjek						
		N	DK	LDP	AA	VA	IR	NAP
	<i>People pleasing mindsets:</i>							
1.	Ketika sedang menyampaikan pendapat, ia selalu melihat ke sekelilingnya karena takut ditolak							
2.	Ketika dihadapkan oleh beberapa pilihan, ia lebih memilih pilihan yang banyak dipilih orang lain							
3.	Ketika sedang berdiskusi, ia enggan untuk menyampaikan pendapatnya							
	<i>People pleasing behaviour:</i>							
4.	Ketika teman meminta bantuan, ia dengan sigap menyanggupi dan langsung mengiyakan							
5.	Selalu bersikap manis ketika berhadapan dengan orang lain							
6.	Ketika ada tugas kuliah, ia lebih mendahulukan untuk mengerjakan tugas orang lain dibanding tugas dirinya sendiri							
7.	Ikut tertawa saat dijadikan bahan lelucon tetapi menunjukkan sikap tak nyaman							
	<i>People pleaser feeling:</i>							
8.	Ketika orang lain marah, ia selalu menghindar							
9.	Terlalu sering meminta maaf untuk hal-hal yang tidak dipermasalahkan orang lain							

10.	Ketika orang lain sedih, ia selalu menghibur tanpa diminta karena merasa kebahagiaan orang lain adalah tanggung jawabnya							
-----	--	--	--	--	--	--	--	--

BIODATA PELAKSANA LAYANAN



NURUL AMANAH

TENTANG SAYA

Seseorang yang gemar dengan issue kesehatan mental dan ilmu konseling. Baginya hidup adalah pilihan, jika disertai niat yang kuat maka tidak akan ada yang bisa menghalangi. Fokuslah pada diri sendiri dan hal yang bisa dikendalikan.

KONTAK

085770677645 
nurulamanahixi@gmail.com 
@nurana_oscami 
Lingkungan Penancangan Lama,
RT 02 RW 01 no.52, Kec. Cipocok
Jaya, Serang-Banten 

RIWAYAT PENDIDIKAN

2018 – now UIN SMH Banten - BKI
2016 – 2018 MAN 1 Kota Serang
2012 – 2016 MTsN 1 Kota Serang
2006 – 2012 SDN Panancangan 3

PENGALAMAN

2021 – sekarang

- Human Resources Rumah Konseling Aku Temanmu
- Trainee Akademi Trainer Sadari Diri pada 5 Kota di Indonesia
- Operation Team at Mental 5.0 Sadari Diri
- Founder @oscami_education

2021

- Pemateri dalam kajian mingguan Rumah Konseling Aku Temanmu
- Pemateri Kantin (Kajian Rutin) BKI 4 di HMJ BKI UIN SMH Banten

2019-2020

- Motivator pada kegiatan Banten Road Show Motivation (BRSM) – COC
- Sekretaris kapten Community Of Counselor (COC)

2019

- Tim PFA pada kegiatan kebencanaan lebak & Mandalawangi, Banten

PENGHARGAAN

Kategori lomba Video Layanan Konseling Individu

***** 2021

- Juara 1 nasional pada Islamic Counseling Fair'5 – HMPS BKI IAIN Surakarta
- Juara 1 dalam kegiatan PKPP-BK Universitas indraprasta PGRI
- Juara 2 dalam kegiatan HMJ BKI

***** 2020

- Juara 3 nasional dalam kegiatan HIMA BK Universitas Syiah Kuala

Beasiswa

***** 2020

- Penerima beasiswa prestasi Fakultas Dakwah UIN SMH Banten

Workshop STIFIn

***** 2019

- Juara 2 Se-Provinsi Banten Level 1

LAMPIRAN SIKLUS I

**Hasil Observasi Pelaksanaan Layanan Bimbingan Kelompok
Pada Siklus I Terhadap Pemimpin Kelompok**

NO	ASPEK PENGAMATAN	INDIKATOR	
		Dilakukan	Tidak Dilakukan
	Tahap Pembentukan:		
1.	Mengungkapkan pengertian dan tujuan kegiatan layanan bimbingan kelompok	✓	
2.	Menjelaskan cara-cara dan asas-asas kegiatan layanan bimbingan kelompok.	✓	
3.	Saling memperkenalkan dan mengungkapkan diri	✓	
4.	Teknik khusus	✓	
5.	Permainan penghangatan atau pengakraban	✓	
	Tahap Peralihan:		
6.	Menjelaskan kegiatan yang akan ditempuh pada tahap berikutnya	✓	
7.	Menawarkan atau mengamati apakah para anggota kelompok sudah siap menjalani kegiatan pada tahap selanjutnya (tahap ke tiga)	✓	
8.	Membahas suasana yang terjadi		✓

9.	Meningkatkan kemampuan keikutsertaan anggota kelompok		✓
10.	Jika diperlukan kembali ke beberapa aspek tahap pertama (tahap pembentukan)		✓
	Tahap Kegiatan:		
11.	Masing-masing anggota kelompok secara bebas mengemukakan masalah atau topik bahasan	✓	
12.	Menetapkan masalah atau topik yang akan dibahas terlebih dahulu		✓
13.	Anggota kelompok membahas topik secara mendalam dan tuntas		✓
14.	Kegiatan selingan (<i>ice breaking</i>)		✓
	Tahap Pengakhiran:		
15.	Pemimpin kelompok mengungkapkan bahwa kegiatan layanan bimbingan kelompok akan segera diakhiri	✓	
16.	Pemimpin dan anggota kelompok mengemukakan kesan dan hasil-hasil dari kegiatan layanan bimbingan kelompok	✓	
17.	Membahas kegiatan lanjutan	✓	
18.	Mengemukakan pesan dan harapan	✓	

19.	Anggota kelompok mengisi LAISEG	✓	
20.	Kelompok membahas isi dari LAISEG	✓	
21.	Anggota kelompok menyampaikan komitmen tentang pelaksanaan PERPOSTUR (Perilaku Positif Terstruktur)	✓	

**Hasil Observasi Pelaksanaan Layanan Bimbingan Kelompok
Pada Siklus I Terhadap Anggota Kelompok**

NO	ASPEK YANG DI OBSERVASI	INDIKATOR	
		YA	TIDAK
1.	Memperkenalkan diri	✓	
2.	Membahas topik pembahasan	✓	
3.	Mendengarkan, memahami dan merespon		✓
4.	Saling menghargai	✓	
5.	Saling memberi tanggapan		✓
6.	Komunikatif		✓
7.	Kerjasama kelompok	✓	
8.	Memberi solusi		✓
9.	Membuat rencana kegiatan berikutnya	✓	
10.	Menyampaikan kesan,	✓	

	pesan dan harapan		
11.	Mengisi LAISEG	✓	

LAMPIRAN SIKLUS II

**Hasil Observasi Pelaksanaan Layanan Bimbingan Kelompok
Pada Siklus II Terhadap Pemimpin Kelompok**

NO	ASPEK PENGAMATAN	INDIKATOR	
		Dilakukan	Tidak Dilakukan
	Tahap Pembentukan:		
1.	Mengungkapkan pengertian dan tujuan kegiatan layanan bimbingan kelompok	✓	
2.	Menjelaskan cara-cara dan asas-asas kegiatan layanan bimbingan kelompok.	✓	
3.	Saling memperkenalkan dan mengungkapkan diri	✓	
4.	Teknik khusus	✓	
5.	Permainan penghangatan atau pengakraban	✓	
	Tahap Peralihan:		
6.	Menjelaskan kegiatan yang akan ditempuh pada tahap berikutnya	✓	
7.	Menawarkan atau mengamati apakah para anggota kelompok sudah siap menjalani kegiatan pada tahap selanjutnya (tahap ke tiga)	✓	
8.	Membahas suasana yang terjadi	✓	

9.	Meningkatkan kemampuan keikutsertaan anggota kelompok	✓	
10.	Jika diperlukan kembali ke beberapa aspek tahap pertama (tahap pembentukan)	✓	
	Tahap Kegiatan:		
11.	Masing-masing anggota kelompok secara bebas mengemukakan masalah atau topik bahasan	✓	
12.	Menetapkan masalah atau topik yang akan dibahas terlebih dahulu	✓	
13.	Anggota kelompok membahas topik secara mendalam dan tuntas	✓	
14.	Kegiatan selingan (<i>ice breaking</i>)	✓	
	Tahap Pengakhiran:		
15.	Pemimpin kelompok mengungkapkan bahwa kegiatan layanan bimbingan kelompok akan segera diakhiri	✓	
16.	Pemimpin dan anggota kelompok mengemukakan kesan dan hasil-hasil dari kegiatan layanan bimbingan kelompok	✓	
17.	Membahas kegiatan lanjutan	✓	

18.	Mengemukakan pesan dan harapan	✓	
19.	Anggota kelompok mengisi LAISEG	✓	
20.	Kelompok membahas isi dari LAISEG	✓	
21.	Anggota kelompok menyampaikan komitmen tentang pelaksanaan PERPOSTUR (Perilaku Positif Terstruktur)	✓	

**Hasil Observasi Pelaksanaan Layanan Bimbingan Kelompok
Pada Siklus II Terhadap Anggota Kelompok**

NO	ASPEK YANG DI OBSERVASI	INDIKATOR	
		YA	TIDAK
1.	Memperkenalkan diri	✓	
2.	Membahas topik pembahasan	✓	
3.	Mendengarkan, memahami dan merespon	✓	
4.	Saling menghargai	✓	
5.	Saling memberi tanggapan	✓	
6.	Komunikatif	✓	
7.	Kerjasama kelompok	✓	
8.	Memberi solusi	✓	

9.	Membuat rencana kegiatan berikutnya	✓	
10.	Menyampaikan kesan, pesan dan harapan	✓	
11.	Mengisi LAISEG	✓	

MODUL LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK PADA SIKLUS I

A. IDENTITAS

1. Satuan Pendidikan : UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten
2. Tahun Ajaran : 2018 (Semester VIII)
3. Sasaran Pelayanan : Mahasiswa yang Mengalami *People Pleaser*
4. Pelaksana : Konselor
5. Pihak Terkait : Peneliti dan Mahasiswa

B. WAKTU DAN TEMPAT

1. Hari/Tanggal : Selasa, 09 Agustus 2022
2. Waktu : 1x60 Menit
3. Tempat : Ruang Kelas BKI

C. MATERI LAYANAN

1. Tema : Mengenal *People Pleaser*
 - a. Pengertian *People Pleaser*

People pleaser adalah istilah bagi orang yang berusaha keras untuk melakukan atau mengatakan hal-hal baik bagi orang lain, bahkan ketika itu bertentangan dengan perasaan mereka. Definisi yang paling sederhana dari *people pleaser* adalah seseorang yang selalu mencoba membuat orang lain merasa senang. Seorang *people pleaser* akan selalu memprioritaskan kepentingan orang lain di atas kepentingan mereka sendiri. Hal ini disebabkan ketika cita-cita seseorang untuk merasa penting dan ingin berkontribusi di kehidupan orang lain. Ketika seorang *people pleaser* mendapat pujian serta pengakuan dari orang lain, ia akan merasa aman dan percaya diri. Kebiasaan *people pleaser* ditimbulkan oleh rasa takut dibenci serta tidak disukai jika tidak melakukan apa yang orang lain minta.

Harriet B. Braiker mengatakan bahwa *people pleaser* ini dapat di lihat dari 3 dimensi, yaitu:

- 1) *People pleasing mindsets* atau cara berpikir yang menyimpang adalah penyebab utama dari sindrom mereka terjerat dalam pola pikir yang memberatkan dan mengalahkan diri sendiri untuk menyenangkan orang lain.
- 2) *People pleasing behaviour* atau perilaku kompulsif sebagian besar disebabkan oleh perilaku kebiasaan

didorong untuk mengurus kebutuhan orang lain dengan mengorbankan diri sendiri.

- 3) *People pleasing feeling* atau emosi yang menakutkan terutama disebabkan oleh penghindaran perasaan yang menakutkan dan tidak nyaman. Orang ini akan memiliki kecemasan dan kegelisahan tinggi jika orang lain marah atau kecewa pada dirinya.

People pleaser didorong oleh pemikiran tetap yang dibutuhkan dan selalu berusaha agar semua orang menyukainya. Seorang *people pleaser* percaya bahwa ketika ia bersikap baik kepada orang lain akan melindunginya dari penolakan. Sikap untuk selalu menyenangkan ini termasuk pola perilaku kompulsif bahkan adiktif, karena seorang *people pleaser* dikendalikan oleh kebutuhan untuk selalu menyenangkan orang lain dan ketergantungan akan persetujuan atau pengakuan dari orang lain, tetapi di sisi lain ia merasa tertekan ketika harus selalu memenuhi kebutuhan-kebutuhan tersebut yang akhirnya dapat merugikan diri sendiri.

Dari uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa seorang *people pleaser* akan melakukan apa saja untuk membuat orang lain percaya bahwa ia adalah orang penting yang selalu dapat diandalkan. Seorang *people pleaser* akan terus berusaha membuat orang lain bahagia tetapi mengabaikan kebahagiaan mereka sendiri.

b. Penyebab *People Pleaser*

Menurut Paul, awal mula sikap *people pleaser* berasal dari pola masa kecil yang telah ada sejak lama. Biasanya orang tua mengharapkan anak-anak mereka menjadi orang baik yang selalu dibanggakan. Sebagai contoh ketika seorang anak menuruti kemauan orang tuanya maka ia akan dihargai, diperhatikan, dan dibanggakan. Dan sebaliknya, ketika sang anak tidak menuruti apa yang orang tua inginkan, maka ia akan dihukum, diabaikan dan ditolak. Orang tua yang berusaha menampilkan citra yang kuat dan cakap, terlepas dari kebutuhan anak untuk dicintai dan menjadi dirinya sendiri, hal tersebut justru membuat sang anak percaya bahwa dia akan diterima jika dia menuruti dan mengikuti keinginan orang lain.

Dalam buku yang berjudul *'How to Stop Feeling Like Shit'* by Andrea Owen, yang dibaca dan di ringkas oleh Shophia Mega, menyebutkan bahwa salah satu penyebab seseorang menjadi *people pleaser* adalah karena mereka terbiasa hidup dengan standar orang lain yang sulit untuk dipuaskan, misalnya standar orang tua yang terkadang memaksa anaknya untuk mengikuti atau menuruti kehendaknya. Maka hal tersebut dapat membuat seseorang sulit berkata 'tidak' dan membuat kita merasa tidak pernah baik di mata orang lain.

Dari penjelasan di atas dapat diketahui bahwa penyebab seseorang mengalami *people pleaser* adalah berasal dari trauma atau pola pikir dan perilaku masa kecil yang telah terbentuk sejak lama. Seorang *people pleaser* melihat diri mereka hanya ada untuk melayani orang lain dan menganggap bahwa kebahagiaan orang lain adalah tanggung jawabnya.

c. Karakteristik *People Pleaser*

Sikap menyenangkan yang tidak sehat bisa digambarkan sebagai sebuah kecenderungan untuk selalu memenuhi keinginan orang lain sampai mengesampingkan bahkan melupakan keinginannya sendiri. Kathi dan Cheri berpendapat bahwa *people pleaser* memiliki ciri sebagai berikut:

- 1) Menempatkan keinginan orang lain di atas kebutuhan sendiri;
- 2) Menghindari konflik;
- 3) Mendasarkan harga diri pada reaksi orang lain;
- 4) Merasa terjebak dan menganggap bahwa kebutuhan orang lain adalah tanggung jawabnya;
- 5) Tetap diam tentang kebutuhan, keinginan, dan pendapatnya sendiri.

Senada dengan pendapat di atas, Les Carter menyebutkan tujuh tanda-tanda yang dimiliki oleh seorang *people pleaser*, yaitu:

- 1) Kewajiban dianggap sebagai motivator penggerak;
- 2) Kebutuhan yang sebenarnya segera dikesampingkan;
- 3) Menganggap ketegasan sama dengan menyakiti orang lain;
- 4) Sulit hidup dalam batasan;
- 5) Peka terhadap penilaian orang lain;

- 6) Kebutuhan untuk menjaga hidup yang terkendali;
- 7) Tidak jujur dengan diri sendiri.

Selain itu, ada beberapa karakteristik yang cenderung dimiliki oleh *people pleaser*, yaitu: 1) Sulit untuk berkata ‘tidak’, 2) terlalu sibuk untuk memikirkan pendapat orang lain, 3) merasa bersalah ketika menolak keinginan orang lain, 4) merasa takut ketika menolak keinginan orang lain dan percaya bahwa anda adalah orang yang egois dan jahat, 5) menerima dan menyetujui hal-hal yang tidak ingin anda lakukan, 7) selalu meminta maaf padahal tidak melakukan kesalahan, 8) Anda tidak memiliki cukup waktu luang untuk diri sendiri karena selalu melakukan sesuatu untuk orang lain, 9) mengabaikan kebutuhan diri sendiri demi kepentingan orang lain.

Jadi dapat disimpulkan bahwa seorang *people pleaser* memiliki ciri-ciri khusus dalam dirinya yang jika tidak dikenali dapat membahayakan diri sendiri dan mengganggu kehidupan sosialnya.

2. Sumber Materi : Buku, Internet dan Video *Youtube*
 - Paul R. Shaffer. 2021. *Marriage and the People Pleaser*. Bloomington: AuthorHouse.
 - Clancy Annette. 2018. *How to Stop Being a People Pleaser*. Journal Management & Lead. University College Dublin. Diakses dari https://www.researchgate.net/publication/326998074_How_to_stop_being_a_people-pleaser, pada tanggal 18 April 2022, pukul 17:06 WIB.
 - Braiker, Harriet B. 2001. *The Disease to Please: Curing The People-Pleasing Syndrome*. New York: McGraw-Hill.
 - Mega, Shophia. 2020. *Belajar Bilang Enggak Biar Gak Jadi People Pleaser*. (Video Youtube). Diakses dari <https://youtu.be/IWpKIUC48U>, pada tanggal 09 Januari 2022, pukul 18:00 WIB.
 - Lipp, Kathi dan Cheri Gregory. 2014. *The Cure for the "Perfect" Life*. Eugene, Oregon: Harvest House Publishers.
 - Carter, Les. 2003. *People Pleasers-Cara Praktis Mengikis Mentalitas "Asal Orang Lain Senang"*. Jakarta: Metanoia Publishing.

- Kendra Cherry. 2021. *How to Stop Being a People-Pleaser*. Diakses dari <https://www.verywellmind.com/how-to-stop-being-a-people-pleaser-5184412>, pada tanggal 08 Januari 2022, pukul 20:32 WIB.

D. TUJUAN / ARAH PENGEMBANGAN

1. Pengembangan KES (Kehidupan Efektif Sehari-hari): Agar peserta layanan mampu memahami dan mengentaskan masalah *people pleaser* yang dialaminya dengan memanfaatkan dinamika kelompok melalui layanan bimbingan kelompok.
2. Penanganan KES-T (Kehidupan Efektif Sehari-hari yang Terganggu): Agar peserta layanan mampu menghindari dampak negatif dari perilaku *people pleaser* yang dapat merugikan diri sendiri maupun orang lain.

E. METODE DAN TEKNIK

1. Jenis Layanan : Layanan Bimbingan Kelompok
2. Kegiatan Pendukung : Curah Pendapat, Diskusi dan Tanya Jawab

F. SARANA

1. Media/Alat : *Handphone*, Laptop, Pena, Kertas dan Video *Youtube*

G. TAHAPAN KEGIATAN LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK

Layanan bimbingan kelompok dilaksanakan dengan mengikuti tahapan-tahapan berikut:

1. Tahap Pembentukan

Kegiatan:

- a. Mengungkapkan pengertian dan tujuan kegiatan layanan bimbingan kelompok
- b. Menjelaskan cara-cara dan asas-asas kegiatan layanan bimbingan kelompok.
- c. Saling memperkenalkan dan mengungkapkan diri
- d. Teknik khusus
- e. Permainan penghangatan atau pengakraban

Tujuan:

- a. Anggota kelompok memahami pengertian dan tujuan dari kegiatan layanan bimbingan kelompok
- b. Tumbuhnya suasana kelompok

- c. Tumbuhnya minat anggota kelompok dalam mengikuti kegiatan layanan anggota kelompok
- d. Tumbuhnya saling mengenal, percaya, menerima dan membantu di antara para anggota kelompok
- e. Tumbuhnya suasana bebas dan terbuka
- f. Dimulainya pembahasan tentang tingkah laku dan perasaan dalam kelompok

2. Tahap Peralihan

Kegiatan:

- a. Menjelaskan kegiatan yang akan ditempuh pada tahap berikutnya
- b. Menawarkan atau mengamati apakah para anggota kelompok sudah siap menjalani kegiatan pada tahap selanjutnya (tahap ke tiga)
- c. Membahas suasana yang terjadi
- d. Meningkatkan kemampuan keikutsertaan anggota kelompok
- e. Jika diperlukan kembali ke beberapa aspek tahap pertama (tahap pembentukan)

Tujuan:

- a. Terbebaskannya anggota kelompok dari perasaan atau sikap enggan, ragu, malu, atau saling tidak percaya untuk memasuki tahap berikutnya
- b. Makin mantapnya suasana kebersamaan dalam kelompok
- c. Makin mantapnya minat untuk ikut serta dalam kegiatan layanan bimbingan kelompok

3. Tahap Kegiatan

Kegiatan:

- a. Masing-masing anggota kelompok secara bebas mengemukakan masalah atau topik bahasan
- b. Menetapkan masalah atau topik yang akan dibahas terlebih dahulu
- c. Anggota kelompok membahas topik secara mendalam dan tuntas
- d. Kegiatan selingan (*ice breaking*)

Tujuan:

- a. Terungkapnya secara bebas masalah atau topik yang dirasakan, dipikirkan dan dialami oleh para anggota kelompok
- b. Terbahasnya masalah atau topik yang dikemukakan secara mendalam dan tuntas

- c. Ikut sertanya seluruh anggota kelompok secara aktif dan dinamis dalam pembahasan, baik yang menyangkut unsur-unsur tingkah laku, pemikiran, atau perasaan

4. Tahap Pengakhiran

Kegiatan:

- a. Pemimpin kelompok mengungkapkan bahwa kegiatan layanan bimbingan kelompok akan segera diakhiri
- b. Pemimpin dan anggota kelompok mengemukakan kesan dan hasil-hasil dari kegiatan layanan bimbingan kelompok
- c. Membahas kegiatan lanjutan
- d. Mengemukakan pesan dan harapan
- e. Anggota kelompok mengisi LAISEG
- f. Kelompok membahas isi dari LAISEG
- g. Anggota kelompok menyampaikan komitmen tentang pelaksanaan PERPOSTUR (Perilaku Positif Terstruktur)

Tujuan:

- a. Terungkapnya kesan-kesan anggota kelompok tentang pelaksanaan kegiatan layanan bimbingan kelompok
- b. Terumuskannya kegiatan lebih lanjut
- c. Tetap dirasakannya hubungan kelompok dan rasa kebersamaan meskipun kegiatan layanan bimbingan kelompok diakhiri
- d. Terungkapkannya secara tertulis hasil kegiatan layanan bimbingan kelompok melalui pengisian LAISEG
- e. Terungkapkannya secara lisan isi dari LAISEG
- f. Komitmen anggota kelompok untuk melaksanakan PERPOSTUR

H. RENCANA PENILAIAN

1. Penilaian proses : dilakukan ketika kegiatan layanan berlangsung dengan cara mengamati individu yang menjadi sasaran layanan, melalui keaktifan, kesungguhan dan keantusiasan anggota kelompok selama kegiatan layanan bimbingan kelompok berlangsung.
2. Penilaian hasil : dilaksanakan setelah kegiatan pemberian layanan selesai dilakukan dengan mengisi laiseg.

I. ANALISIS

Dari hasil evaluasi/ penilaian, maka dapat dilakukan analisis sebagai berikut:

1. Analisis penilaian proses: analisis penilaian proses kegiatan layanan untuk diketahui hambatan dan dukungan dalam pencapaian tujuan.

2. Analisis penilaian hasil: analisis penilaian hasil diketahuinya tingkat pencapaian pengentasan masalah dan pencapaian tujuan.

J. TINDAK LANJUT

Melakukan tindak lanjut jika tujuan dilakukannya kegiatan layanan bimbingan kelompok dengan tujuan penelitian tidak berhasil (melakukan kegiatan layanan bimbingan kelompok kembali).

Serang, Agustus 2022
Mengetahui,

Pelaksana Layanan

MODUL LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK PADA SIKLUS II

A. IDENTITAS

1. Satuan Pendidikan : UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten
2. Tahun Ajaran : 2018 (Semester VIII)
3. Sasaran Pelayanan : Mahasiswa yang Mengalami *People Pleaser*
4. Pelaksana : Konselor
5. Pihak Terkait : Peneliti dan Mahasiswa

B. WAKTU DAN TEMPAT

- a. Hari/Tanggal : Rabu, 10 Agustus 2022
- b. Waktu : 1x60 Menit
- c. Tempat : Ruang Kelas BKI

C. MATERI LAYANAN

1. Tema : Cara Mengatasi Masalah *People Pleaser* (tindak lanjut dari pertemuan pertama yaitu membahas tugas yang PK berikan)
 - a. 5 hal yang dapat diterapkan dalam hidup agar tidak menjadi seorang *people pleaser*:
 - 1) Jadilah lebih tegas kepada diri sendiri dan orang lain
 - 2) Berani menolak untuk permintaan yang dirasa merugikan dirimu sendiri
 - 3) Tanamkan dalam dirimu bahwa kamu bukan hidup untuk orang lain
 - 4) Kebahagiaan mu juga merupakan hal yang penting
 - 5) Jangan gunakan alasan "aku orang baik" sebagai pembenaran
 - b. 5 Prinsip untuk Membentengi Diri dari Pengaruh *People Pleaser*
 - 1) Mengatakan tidak bukan sesuatu yang salah
 - 2) Urusan diri sendiri berhak diprioritaskan
 - 3) Setiap manusia memiliki sisi keterbatasan, dan itu adalah hal yang wajar
 - 4) Kamu bukan superpower yang bisa menuruti semua permintaan orang lain
 - 5) Menolak keinginan orang lain bukan berarti egois

- c. Menampilkan sebuah video *youtube* yang diunggah oleh akun “Hujan Tanda Tanya” dengan judul “*People Pleaser: Kebaikan yang Sering Dimanfaatkan Orang Lain*”.



- d. Menampilkan sebuah video yang dipublikasikan oleh akun *Greatmind* dengan judul “*On Marissa’s Mind: People Pleaser*”.



2. Sumber Materi : Internet dan Video *Youtube*

- <https://www.idntimes.com/life/inspiration/daysdesy/nikmati-hidupmu-ini-5-cara-cerdas-berhenti-jadi-people-pleaser-c1c2>
- Video Link *Youtube* <https://youtu.be/wNPLIOT3K50>.
- Video Link *Youtube* <https://youtu.be/R9bCJWAuKds>.

D. TUJUAN / ARAH PENGEMBANGAN

1. Pengembangan KES (Kehidupan Efektif Sehari-hari): Agar peserta layanan mampu memahami dan mengentaskan masalah *people pleaser* yang dialaminya dengan memanfaatkan dinamika kelompok melalui layanan bimbingan kelompok.
2. Penanganan KES-T (Kehidupan Efektif Sehari-hari yang Terganggu): Agar peserta layanan mampu menghindari dampak negatif dari perilaku *people pleaser* yang dapat merugikan diri sendiri maupun orang lain.

E. METODE DAN TEKNIK

1. Jenis Layanan : Layanan Bimbingan Kelompok
2. Kegiatan Pendukung : Curah Pendapat, Diskusi dan Tanya Jawab

F. SARANA

1. Media/Alat : *Handphone*, Laptop, Pena, Kertas dan Video *Youtube*

G. TAHAPAN KEGIATAN LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK

Layanan bimbingan kelompok dilaksanakan dengan mengikuti tahapan-tahapan berikut:

1. Tahap Pembentukan

Kegiatan:

- a. Mengungkapkan pengertian dan tujuan kegiatan layanan bimbingan kelompok
- b. Menjelaskan cara-cara dan asas-asas kegiatan layanan bimbingan kelompok.
- c. Saling memperkenalkan dan mengungkapkan diri
- d. Teknik khusus
- e. Permainan penghangatan atau pengakraban

Tujuan:

- a. Anggota kelompok memahami pengertian dan tujuan dari kegiatan layanan bimbingan kelompok
- b. Tumbuhnya suasana kelompok
- c. Tumbuhnya minat anggota kelompok dalam mengikuti kegiatan layanan anggota kelompok

- d. Tumbuhnya saling mengenal, percaya, menerima dan membantu di antara para anggota kelompok
- e. Tumbuhnya suasana bebas dan terbuka
- f. Dimulainya pembahasan tentang tingkah laku dan perasaan dalam kelompok

2. Tahap Peralihan

Kegiatan:

- a. Menjelaskan kegiatan yang akan ditempuh pada tahap berikutnya
- b. Menawarkan atau mengamati apakah para anggota kelompok sudah siap menjalani kegiatan pada tahap selanjutnya (tahap ke tiga)
- c. Membahas suasana yang terjadi
- d. Meningkatkan kemampuan keikutsertaan anggota kelompok
- e. Jika diperlukan kembali ke beberapa aspek tahap pertama (tahap pembentukan)

Tujuan:

- a. Terbebaskannya anggota kelompok dari perasaan atau sikap enggan, ragu, malu, atau saling tidak percaya untuk memasuki tahap berikutnya
- b. Makin mantapnya suasana kebersamaan dalam kelompok
- c. Makin mantapnya minat untuk ikut serta dalam kegiatan layanan bimbingan kelompok

3. Tahap Kegiatan

Kegiatan:

- a. Masing-masing anggota kelompok secara bebas mengemukakan masalah atau topik bahasan
- b. Menetapkan masalah atau topik yang akan dibahas terlebih dahulu
- c. Anggota kelompok membahas topik secara mendalam dan tuntas
- d. Kegiatan selingan (*ice breaking*)

Tujuan:

- a. Terungkapnya secara bebas masalah atau topik yang dirasakan, dipikirkan dan dialami oleh para anggota kelompok
- b. Terbahasnya masalah atau topik yang dikemukakan secara mendalam dan tuntas
- c. Ikut sertanya seluruh anggota kelompok secara aktif dan dinamis dalam pembahasan, baik yang menyangkut unsur-unsur tingkah laku, pemikiran, atau perasaan

4. Tahap Pengakhiran

Kegiatan:

- a. Pemimpin kelompok mengungkapkan bahwa kegiatan layanan bimbingan kelompok akan segera diakhiri
- b. Pemimpin dan anggota kelompok mengemukakan kesan dan hasil-hasil dari kegiatan layanan bimbingan kelompok
- c. Membahas kegiatan lanjutan
- d. Mengemukakan pesan dan harapan
- e. Anggota kelompok mengisi LAISEG
- f. Kelompok membahas isi dari LAISEG
- g. Anggota kelompok menyampaikan komitmen tentang pelaksanaan PERPOSTUR (Perilaku Positif Terstruktur)

Tujuan:

- a. Terungkapnya kesan-kesan anggota kelompok tentang pelaksanaan kegiatan layanan bimbingan kelompok
- b. Terumuskannya kegiatan lebih lanjut
- c. Tetap dirasakannya hubungan kelompok dan rasa kebersamaan meskipun kegiatan layanan bimbingan kelompok diakhiri
- d. Terungkapkannya secara tertulis hasil kegiatan layanan bimbingan kelompok melalui pengisian LAISEG
- e. Terungkapkannya secara lisan isi dari LAISEG
- f. Komitmen anggota kelompok untuk melaksanakan PERPOSTUR

H. RENCANA PENILAIAN

1. Penilaian proses : dilakukan ketika kegiatan layanan berlangsung dengan cara mengamati individu yang menjadi sasaran layanan, melalui keaktifan, kesungguhan dan keantusiasan anggota kelompok selama kegiatan layanan bimbingan kelompok berlangsung.
2. Penilaian hasil : dilaksanakan setelah kegiatan pemberian layanan selesai dilakukan dengan mengisi laiseg.

I. ANALISIS

Dari hasil evaluasi/ penilaian, maka dapat dilakukan analisis sebagai berikut:

1. Analisis penilaian proses: analisis penilaian proses kegiatan layanan untuk diketahui hambatan dan dukungan dalam pencapaian tujuan.
2. Analisis penilaian hasil: analisis penilaian hasil diketahuinya tingkat pencapaian pengentasan masalah dan pencapaian tujuan.

J. TINDAK LANJUT

Melakukan tindak lanjut jika tujuan dilakukannya kegiatan layanan bimbingan kelompok dengan tujuan penelitian tidak berhasil (melakukan kegiatan layanan bimbingan kelompok kembali).

Serang, Agustus 2022

Mengetahui,

Pelaksana Layanan

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)
BIMBINGAN KELOMPOK

Satuan Pendidikan: UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten

Tahun Ajaran : 2018 (Semester VIII)

Hari/Tanggal : Selasa, 09 Agustus 2022

A.	Komponen	Layanan Bimbingan Kelompok
B.	Bidang Layanan	Pribadi dan Sosial
C.	Topik/Tema Layanan	Mengenal <i>People Pleaser</i>
D.	Fungsi Layanan	Pemahaman dan Pengentasan
E.	Tujuan Layanan	Setiap anggota kelompok dapat mengetahui dan memahami <i>people pleaser</i>
F.	Sasaran Layanan	Mahasiswa yang mengalami masalah <i>people pleaser</i>
G.	Metode/Teknik	Curah pendapat, diskusi dan tanya jawab
H.	Waktu	1x60 Menit
I.	Media/Alat	Laptop, kertas dan pena
J.	Tempat Pelaksanaan	Ruang kelas BKI
K.	Penyelenggara Kegiatan	Konselor
L.	Pihak yang disertakan	Peneliti dan Mahasiswa
M.	Pelaksanaan:	
	Tahap	Uraian Kegiatan
	Tahap Pembentukan:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mengungkapkan pengertian dan tujuan kegiatan layanan bimbingan kelompok 2. Menjelaskan cara-cara dan asas-asas kegiatan layanan bimbingan kelompok 3. Saling memperkenalkan dan mengungkapkan diri 4. Teknik khusus 5. Permainan penghangatan atau

		pengakraban
	Tahap Peralihan:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pemimpin Menjelaskan kegiatan yang akan ditempuh pada tahap berikutnya 2. Menawarkan atau mengamati apakah para anggota kelompok sudah siap menjalani kegiatan pada tahap selanjutnya (tahap ke tiga) 3. Membahas suasana yang terjadi 4. Meningkatkan kemampuan keikutsertaan anggota kelompok 5. Jika diperlukan kembali ke beberapa aspek tahap pertama (tahap pembentukan)
	Tahap Kegiatan:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Masing-masing anggota kelompok secara bebas mengemukakan masalah atau topik bahasan 2. Menetapkan masalah atau topik yang akan dibahas terlebih dahulu 3. Anggota kelompok membahas topik secara mendalam dan tuntas 4. Kegiatan selingan (<i>ice breaking</i>)
	Tahap Pengakhiran:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pemimpin kelompok mengungkapkan bahwa kegiatan layanan bimbingan kelompok akan segera diakhiri 2. Pemimpin dan anggota kelompok mengemukakan kesan dan hasil-hasil dari kegiatan layanan bimbingan kelompok 3. Membahas kegiatan lanjutan 4. Mengemukakan pesan dan harapan 5. Anggota kelompok mengisi LAISEG 6. Kelompok membahas isi dari LAISEG 7. Anggota kelompok menyampaikan komitmen

		tentang pelaksanaan PERPOSTUR (Perilaku Positif Terstruktur)
N.	Evaluasi	
	1. Evaluasi Proses	<p>Pemimpin kelompok melakukan evaluasi dengan memperhatikan proses yang terjadi:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. PK melakukan refleksi hasil 2. Memperhatikan sikap/antusias anggota kelompok selama mengikuti kegiatan 3. Memperhatikan cara anggota kelompok dalam menyampaikan pendapat atau ketika bertanya
	2. Evaluasi Hasil	<p>Evaluasi setelah mengikuti kegiatan di atas antara lain:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Merasakan suasana pertemuan: menyenangkan/kurang menyenangkan/tidak menyenangkan 2. Topik yang dibahas: sangat penting/kurang penting/tidak penting 3. Cara PK dalam menyampaikan materi: mudah dipahami/tidak mudah dipahami/sulit dipahami. 4. Kegiatan yang diikuti: menarik/kurang menarik/tidak menarik untuk diikuti

Pelaksana Layanan

Serang, Agustus 2022
Peneliti

Konselor

Ira Dwi Safitri
NIM:181520124

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)
BIMBINGAN KELOMPOK

Satuan Pendidikan: UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten

Tahun Ajaran : 2018 (Semester VIII)

Hari/Tanggal : Rabu, 10 Agustus 2022

A.	Komponen	Layanan Bimbingan Kelompok
B.	Bidang Layanan	Pribadi dan Sosial
C.	Topik/Tema Layanan	Cara Mengatasi Masalah <i>People Pleaser</i> (Tindak Lanjut dari Pertemuan Pertama yaitu Membahas Tugas yang PK Berikan)
D.	Fungsi Layanan	Pemahaman dan Pengentasan
E.	Tujuan Layanan	Setiap anggota kelompok dapat mengetahui dan memahami bagaimana cara mengatasi masalah <i>people pleaser</i>
F.	Sasaran Layanan	Mahasiswa yang mengalami masalah <i>people pleaser</i>
G.	Metode/Teknik	Curah pendapat, diskusi dan tanya jawab
H.	Waktu	1x60 Menit
I.	Media/Alat	Laptop, kertas dan pena
J.	Tempat Pelaksanaan	Ruang kelas BKI
K.	Penyelenggara Kegiatan	Konselor
L.	Pihak yang disertakan	Peneliti dan Mahasiswa
M.	Pelaksanaan:	
	Tahap	Uraian Kegiatan
	Tahap Pembentukan:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mengungkapkan pengertian dan tujuan kegiatan layanan bimbingan kelompok 2. Menjelaskan cara-cara dan asas-asas kegiatan layanan bimbingan kelompok 3. Saling memperkenalkan dan

		<p>mengungkapkan diri</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. Teknik khusus 5. Permainan penghangatan atau pengakraban
	Tahap Peralihan:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pemimpin Menjelaskan kegiatan yang akan ditempuh pada tahap berikutnya 2. Menawarkan atau mengamati apakah para anggota kelompok sudah siap menjalani kegiatan pada tahap selanjutnya (tahap ke tiga) 3. Membahas suasana yang terjadi 4. Meningkatkan kemampuan keikutsertaan anggota kelompok 5. Jika diperlukan kembali ke beberapa aspek tahap pertama (tahap pembentukan)
	Tahap Kegiatan:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Masing-masing anggota kelompok secara bebas mengemukakan masalah atau topik bahasan 2. Menetapkan masalah atau topik yang akan dibahas terlebih dahulu 3. Anggota kelompok membahas topik secara mendalam dan tuntas 4. Kegiatan selingan (<i>ice breaking</i>)
	Tahap Pengakhiran:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pemimpin kelompok mengungkapkan bahwa kegiatan layanan bimbingan kelompok akan segera diakhiri 2. Pemimpin dan anggota kelompok mengemukakan kesan dan hasil-hasil dari kegiatan layanan bimbingan kelompok 3. Membahas kegiatan lanjutan 4. Mengemukakan pesan dan harapan 5. Anggota kelompok mengisi LAISEG 6. Kelompok membahas isi dari

		<p>LAISEG</p> <p>7. Anggota kelompok menyampaikan komitmen tentang pelaksanaan PERPOSTUR (Perilaku Positif Terstruktur)</p>
N.	Evaluasi	
	1. Evaluasi Proses	<p>Pemimpin kelompok melakukan evaluasi dengan memperhatikan proses yang terjadi:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. PK melakukan refleksi hasil 2. Memperhatikan sikap/antusias anggota kelompok selama mengikuti kegiatan 3. Memperhatikan cara anggota kelompok dalam menyampaikan pendapat atau ketika bertanya
	2. Evaluasi Hasil	<p>Evaluasi setelah mengikuti kegiatan di atas antara lain:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Merasakan suasana pertemuan: menyenangkan/kurang menyenangkan/tidak menyenangkan 2. Topik yang dibahas: sangat penting/kurang penting/tidak penting 3. Cara PK dalam menyampaikan materi: mudah dipahami/tidak mudah dipahami/sulit dipahami. 4. Kegiatan yang diikuti: menarik/kurang menarik/tidak menarik untuk diikuti

Pelaksana Layanan

Serang, Agustus 2022
Peneliti

Konselor

Ira Dwi Safitri
NIM:181520124

FORMAT LAISEG

PENILAIAN HASIL PELAYANAN KONSELING

Tuliskan dengan singkat masalah anda yang telah mendapat layanan Bimbingan dan Konseling?

Saya Mengalami People Pleaser Behavior

Kapan, dengan cara apa dan oleh siapa layanan diberikan ?

Hari Selasa 9 Agustus 2022 dengan bimbingan kelompok oleh ka Nurul Amanah

Perolehan apakah yang anda dapatkan dari layanan tersebut? Jawab dengan singkat pertanyaan berikut :

- Hal-hal apakah yang anda peroleh dari layanan yang telah anda jalani?
Mengetahui apa itu people pleaser - ciri - cirinya di
- Setelah mendapatkan layanan, bagaimanakah perasaan anda ?
Perasaan saya sedikit lega karena bisa meluapkan perasaan yg selama ini saya pendam.
- Setelah mendapatkan layanan, hal-hal apakah yang anda laksanakan untuk mengentaskan/mengatasi masalah anda itu?
Menerapkan cara 2 dalam mengatasi people pleaser

Berdasarkan gambaran jawaban no. 3 berapa persenkah masalah anda itu telah terentaskan/teratasi hingga sekarang ?

- a. 95%-100% b. 75%-94% c. 50%-74% d. 30%-49%
e. 10%-29% f. Kurang dari 10% g. Semakin berat h.

Tanggapan, saran, pesan atau harapan apa yang ingin anda sampaikan kepada pemberi layanan? Semoga bisa menjadi pribadi yang bisa lebih mementingkan diri sendiri.

Tanggal mengisi :
Konseli


Nurul Amanah
tttd

FORMAT LAISEG

PENILAIAN HASIL PELAYANAN KONSELING

Tuliskan dengan singkat masalah anda yang telah mendapat layanan Bimbingan dan Konseling?

Masalah Tentang People Pleaser

Kapan, dengan cara apa dan oleh siapa layanan diberikan ?

Kabu. 10 Agustus 2022 dengan cara Bimbingan kelompok bersama Nurul Amanah

Perolehan apakah yang anda dapatkan dari layanan tersebut? Jawab dengan singkat pertanyaan berikut :

- Hal-hal apakah yang anda peroleh dari layanan yang telah anda jalani?
Banyak tentang people pleaser
- Setelah mendapatkan layanan, bagaimanakah perasaan anda ?
Lega
- Setelah mendapatkan layanan, hal-hal apakah yang anda laksanakan untuk mengentaskan/mengatasi masalah anda itu?
menjalani hari yang bisa mengurangi sikap people pleaser

Berdasarkan gambaran jawaban no. 3 berapa persenkah masalah anda itu telah terentaskan/teratasi hingga sekarang ?

- a. 95%-100% b. 75%-94% **(C) 50%-74%** d. 30%-49%
e. 10%-29% f. Kurang dari 10% g. Semakin berat h.

Tanggapan, saran, pesan atau harapan apa yang ingin anda sampaikan kepada pemberi layanan ? Bimbingan kelompok yang seru dan banyak pembelajaran selama prosesnya.

Tanggal mengisi :

Konseli



Nuraini
ttd

FORMAT LAISEG

PENILAIAN HASIL PELAYANAN KONSELING

Tuliskan dengan singkat masalah anda yang telah mendapat layanan Bimbingan dan Konseling?

saya merasa / mengalami problem people pleaser behavior + mindset

Kapan, dengan cara apa dan oleh siapa layanan diberikan ?

Hari Selasa, 9 Agustus 2022, oleh kak Nurul Amanah

Perolehan apakah yang anda dapatkan dari layanan tersebut? Jawab dengan singkat pertanyaan berikut :

- Hal-hal apakah yang anda peroleh dari layanan yang telah anda jalani?
mengetahui definisi, gejala / ciri, jenis, dan cara mengatasi
untuk mengurangi perilaku people pleaser
- Setelah mendapatkan layanan, bagaimanakah perasaan anda ?
sedikit lega, w karena sudah menceritakan permasalahan
yang dialami
- Setelah mendapatkan layanan, hal-hal apakah yang anda laksanakan untuk
mengentaskan/mengatasi masalah anda itu?
berkomitmen untuk mencari cara dalam mengatasi perilaku
people pleaser yang dialami

Berdasarkan gambaran jawaban no. 3 berapa persenkah masalah anda itu telah terentaskan/teratasi hingga sekarang ?


- a. 95%-100% b. 75%-94% **c. 50%-74%** d. 30%-49%
e. 10%-29% f. Kurang dari 10% g. Semakin berat h.

Tanggapan, saran, pesan atau harapan apa yang ingin anda sampaikan kepada pemberi layanan ?

harapan : semoga melalui BKP ini saya dapat mengetahui cara dalam mengentaskan perilaku people pleaser

Tanggal mengisi : Senin, 9 Agustus 2022

Konseli


Disih Kalya
ttd

FORMAT LAISEG

PENILAIAN HASIL PELAYANAN KONSELING

Tuliskan dengan singkat masalah anda yang telah mendapat layanan Bimbingan dan Konseling?

Menyelamatkan diri dari gejala perilaku people pleaser

Kapan, dengan cara apa dan oleh siapa layanan diberikan ?

Hari Rabu, 10 Agustus 2022. Oleh Kak Nurul Amanah, S.Sos

Perolehan apakah yang anda dapatkan dari layanan tersebut? Jawab dengan singkat pertanyaan berikut :

- Hal-hal apakah yang anda peroleh dari layanan yang telah anda jalani?
Mengetahui & memahami upaya, prinsip dalam mengatasi perilaku people pleaser
- Setelah mendapatkan layanan, bagaimanakah perasaan anda ?
Lega, karena mulai menerapkan dan mengetahui tips, cara, atau upaya dalam mengurangi people pleaser
- Setelah mendapatkan layanan, hal-hal apakah yang anda laksanakan untuk mengentaskan/mengatasi masalah anda itu?
Berkomitmen untuk merubah/berkata tidak, lebih menghargai diri sendiri, menolong orang lain & sesuai kapasitas diri

Berdasarkan gambaran jawaban no. 3 berapa persenkah masalah anda itu telah terentaskan/teratasi hingga sekarang ?

- a. 95%-100% **b. 75%-94%** c. 50%-74% d. 30%-49%
e. 10%-29% f. Kurang dari 10% g. Semakin berat h.


Tanggapan, saran, pesan atau harapan apa yang ingin anda sampaikan kepada pemberi layanan ?

Semoga bisa komitmen dengan keputusan diri / yg telah

Dibuat

Tanggal mengisi : Rabu, 10 Agustus 2022

Konseli


Disih. Kalya
ttd

FORMAT LAISEG

PENILAIAN HASIL PELAYANAN KONSELING

Tuliskan dengan singkat masalah anda yang telah mendapat layanan Bimbingan dan Konseling?

Saya mengalami people pleaser behavior

Kapan, dengan cara apa dan oleh siapa layanan diberikan ?

9 Agustus 2022 dengan cara BKP oleh Nurul Amanah

Perolehan apakah yang anda dapatkan dari layanan tersebut? Jawab dengan singkat pertanyaan berikut :

- Hal-hal apakah yang anda peroleh dari layanan yang telah anda jalani?
Mengetahui ciri-ciri people pleaser, definisi people pleaser, dan cara untuk mengurangi people pleaser
- Setelah mendapatkan layanan, bagaimanakah perasaan anda ?
Saya sedikit lebih tenang dan sedikit lebih mencari cara untuk mengatasi masalah yang dialami
- Setelah mendapatkan layanan, hal-hal apakah yang anda laksanakan untuk mengentaskan/mengatasi masalah anda itu?
berkomitmen untuk bisa keluar dari masalah yang di alami
~~dan mencari jalan~~

Berdasarkan gambaran jawaban no. 3 berapa persenkah masalah anda itu telah terentaskan/teratasi hingga sekarang ?

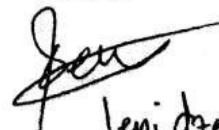
- a. 95%-100% b. 75%-94% c. 50%-74% d. 30%-49%
e. 10%-29% f. Kurang dari 10% g. Semakin berat h.

Tanggapan, saran, pesan atau harapan apa yang ingin anda sampaikan kepada pemberi layanan ?

Harapan : Semoga lebih bisa meningkatkan layanan yang diberikan

Tanggal mengisi : 9 Agustus 2022

Konseli


Leni Dzakrynn Putri

FORMAT LAISEG

PENILAIAN HASIL PELAYANAN KONSELING

Tuliskan dengan singkat masalah anda yang telah mendapat layanan Bimbingan dan Konseling?

Sulit mengatakan tidak

Kapan, dengan cara apa dan oleh siapa layanan diberikan ?

10 Agustus 2022, dengan cara BKP oleh Nurul Amanah

Perolehan apakah yang anda dapatkan dari layanan tersebut? Jawab dengan singkat pertanyaan berikut :

- a. Hal-hal apakah yang anda peroleh dari layanan yang telah anda jalani?
Mengetahui bagaimana cara untuk mengatasi people pleaser
- b. Setelah mendapatkan layanan, bagaimanakah perasaan anda ?
Perasaan saya lebih tenang dan lega
- c. Setelah mendapatkan layanan, hal-hal apakah yang anda laksanakan untuk mengentaskan/mengatasi masalah anda itu?
Jangan takut untuk mengatakan tidak karena itu bukan hal yang jahat dan egois

Berdasarkan gambaran jawaban no. 3 berapa persenkah masalah anda itu telah terentaskan/teratasi hingga sekarang ?

- a. 95%-100%
- b. 75%-94%
- c. 50%-74%
- d. 30%-49%
- e. 10%-29%
- f. Kurang dari 10%
- g. Semakin berat
- h.

Tanggapan, saran, pesan atau harapan apa yang ingin anda sampaikan kepada pemberi layanan ?

Semoga bisa komitmen dengan diri sendiri

Tanggal mengisi :
Konseli

Jenni
Jenni

FORMAT LAISEG

PENILAIAN HASIL PELAYANAN KONSELING

Tuliskan dengan singkat masalah anda yang telah mendapat layanan Bimbingan dan Konseling?

1. Sulit berkata lindak, 2. Selalu mementingkan orang lain.

Kapan, dengan cara apa dan oleh siapa layanan diberikan ?

Selasa, 9 Agustus 2022, Bimbingan kelompok, Murut Amanah.

Perolehan apakah yang anda dapatkan dari layanan tersebut? Jawab dengan singkat pertanyaan berikut :

a. Hal-hal apakah yang anda peroleh dari layanan yang telah anda jalani?

1. Saya mengetahui ciri-ciri dari People Pleasure.
2. Cara mengurangi.

b. Setelah mendapatkan layanan, bagaimanakah perasaan anda ?

lega, tidak khawatir.

c. Setelah mendapatkan layanan, hal-hal apakah yang anda laksanakan untuk mengentaskan/mengatasi masalah anda itu?

* Lebih mementingkan diri sendiri.
* Menolak permintaan dengan cara baik-baik.

Berdasarkan gambaran jawaban no. 3 berapa persenkah masalah anda itu telah terentaskan/teratasi hingga sekarang ?

- a. 95%-100% b. 75%-94% c. 50%-74% **d. 30%-49%**
e. 10%-29% f. Kurang dari 10% g. Semakin berat h.

Tanggapan, saran, pesan atau harapan apa yang ingin anda sampaikan kepada pemberi layanan ?

harapan: semoga bimbingan kelompok ini mengurangi people pleasure.

Tanggal mengisi :

Konseli
Aas
Aprilia

ttd

FORMAT LAISEG

PENILAIAN HASIL PELAYANAN KONSELING

Tuliskan dengan singkat masalah anda yang telah mendapat layanan Bimbingan dan Konseling?

1. Sulit berkata tidak, Selalu mementingkan orang lain.

Kapan, dengan cara apa dan oleh siapa layanan diberikan ?

Rabu, 10 Agustus 2022, Bimbingan kelompok ~~Atas~~ Hurul Amarah.

Perolehan apakah yang anda dapatkan dari layanan tersebut? Jawab dengan singkat pertanyaan berikut :

a. Hal-hal apakah yang anda peroleh dari layanan yang telah anda jalani?

1. Saya mengetahui ciri-ciri ~~Atas~~ People Pleasure.
2. Saya = Cara Mengurangi =

b. Setelah mendapatkan layanan, bagaimanakah perasaan anda ?

Tenang, bahagia, tidak khawatir.

c. Setelah mendapatkan layanan, hal-hal apakah yang anda laksanakan untuk mengentaskan/mengatasi masalah anda itu?

1. Saya akan mengurangi sikap tidak mau kepada orang lain.
2. Saya = Memerhatikan diri sendiri.

Berdasarkan gambaran jawaban no. 3 berapa persenkah masalah anda itu telah terentaskan/teratasi hingga sekarang ?

- a. 95%-100% b. 75%-94% **c. 50%-74%** d. 30%-49%
e. 10%-29% f. Kurang dari 10% g. Semakin berat h.

Tanggapan, saran, pesan atau harapan apa yang ingin anda sampaikan kepada pemberi layanan ?

Pesan: Semoga terdapat hasil yang baik dari bimbingan kelompok ini, agar dapat mengurangi People Pleasure.

Tanggal mengisi :

Konseli


Nur Arelia.
tttd

FORMAT LAISEG

PENILAIAN HASIL PELAYANAN KONSELING

Tuliskan dengan singkat masalah anda yang telah mendapat layanan Bimbingan dan Konseling?

Saya selalu mementingkan kebutuhan orang lain, sulit berkata tidak

Kapan, dengan cara apa dan oleh siapa layanan diberikan ?

Selasa, 9 Agustus 2022, dengan cara bimbingan kelompok, oleh Nurul Amanah

Perolehan apakah yang anda dapatkan dari layanan tersebut? Jawab dengan singkat pertanyaan berikut :

- Hal-hal apakah yang anda peroleh dari layanan yang telah anda jalani?
Saya menjadi lebih tahu apa itu people plesure, saya juga lebih bisa mengeluarkan unek-unek masalah saya
- Setelah mendapatkan layanan, bagaimanakah perasaan anda ?
Sedikit bisa lebih lega karena sudah bisa mengeluarkan unek-unek
- Setelah mendapatkan layanan, hal-hal apakah yang anda laksanakan untuk mengentaskan/mengatasi masalah anda itu?
saya harap kedepannya bisa lebih mengutamakan kebahagiaan untuk diri sendiri

Berdasarkan gambaran jawaban no. 3 berapa persenkah masalah anda itu telah terentaskan/teratasi hingga sekarang ?

- a. 95%-100% b. 75%-94% c. 50%-74% d. 30%-49%
e. 10%-29% f. Kurang dari 10% g. Semakin berat h.

Tanggapan, saran, pesan atau harapan apa yang ingin anda sampaikan kepada pemberi layanan ?

harapannya semoga kedepannya lebih bisa mengurangi people plesure dalam diri ini

Tanggal mengisi : 9 Agustus 2022

Konseli

Vmna Amellya
ttd

FORMAT LAISEG

PENILAIAN HASIL PELAYANAN KONSELING

Tuliskan dengan singkat masalah anda yang telah mendapat layanan Bimbingan dan Konseling? masalah saya itu tidak berani menalak ajakan orang lain, namun setelah bimbingan ini saya jadi tahu cara mengurangi people pleasure

Kapan, dengan cara apa dan oleh siapa layanan diberikan ?

10 Agustus 2022 dengan cara bimbingan kelompok bersama Nurul Amanah

Perolehan apakah yang anda dapatkan dari layanan tersebut? Jawab dengan singkat pertanyaan berikut :

- Hal-hal apakah yang anda peroleh dari layanan yang telah anda jalani?**
bermanfaat sekali karena jadi tahu cara mengurangi people pleasure
- Setelah mendapatkan layanan, bagaimanakah perasaan anda ?**
senang seru layanannya, bermanfaat sekali
- Setelah mendapatkan layanan, hal-hal apakah yang anda laksanakan untuk mengentaskan/mengatasi masalah anda itu?**
saya harus merubah perilaku dan mindset people pleasure ini

Berdasarkan gambaran jawaban no. 3 berapa persenkah masalah anda itu telah terentaskan/teratasi hingga sekarang ?

- a. 95%-100% 75%-94% c. 50%-74% d. 30%-49%
e. 10%-29% f. Kurang dari 10% g. Semakin berat h.

Tanggapan, saran, pesan atau harapan apa yang ingin anda sampaikan kepada pemberi layanan ?

harapannya semoga saya bisa keluar dari zona people pleasure

Tanggal mengisi :
Konseli



ttd Vinnia Arnellyo

FORMAT LAISEG

PENILAIAN HASIL PELAYANAN KONSELING

Tuliskan dengan singkat masalah anda yang telah mendapat layanan Bimbingan dan Konseling?

Masalahnya sering sulit mengutarakan tidak merasa bersalah ketika tidak menolok keinginan orang lain.

Kapan, dengan cara apa dan oleh siapa layanan diberikan ?

9 Agustus 2022, bimbingan kelompok, Nurul Amanah.

Perolehan apakah yang anda dapatkan dari layanan tersebut? Jawab dengan singkat pertanyaan berikut :


- a. Hal-hal apakah yang anda peroleh dari layanan yang telah anda jalani?
Mengetahui diri & People pleasure.
- b. Setelah mendapatkan layanan, bagaimanakah perasaan anda ?
Perasaannya lebih atau pikirannya lebih terbuka karena dalam masalah ini banyak orang yang sama merasakan hal yang sama.
- c. Setelah mendapatkan layanan, hal-hal apakah yang anda laksanakan untuk mengentaskan/mengatasi masalah anda itu?
Mencari tahu untuk tidak menjadi org yg people pleasure.

Berdasarkan gambaran jawaban no. 3 berapa persenkah masalah anda itu telah terentaskan/teratasi hingga sekarang ?

- a. 95%-100% b. 75%-94% c. 50%-74% d. 30%-49%
- e. 10%-29% f. Kurang dari 10% g. Semakin berat h.

Tanggapan, saran, pesan atau harapan apa yang ingin anda sampaikan kepada pemberi layanan ?
Semoga layanan ini berjalan lancar dan sesuai harapan penerima layanan.

Tanggal mengisi :
Konseli


ttd

FORMAT LAISEG

PENILAIAN HASIL PELAYANAN KONSELING

Tuliskan dengan singkat masalah anda yang telah mendapat layanan Bimbingan dan Konseling?

Sulit menuliskan & berkata tidak ketika diminta bantuan oleh org lain.

Kapan, dengan cara apa dan oleh siapa layanan diberikan ?

Hari Rabu 10 Agustus 2022. Dengan bimbingan kelompok, dibuktikan oleh konselor Nurul Amanah.

Perolehan apakah yang anda dapatkan dari layanan tersebut? Jawab dengan singkat pertanyaan berikut :

a. Hal-hal apakah yang anda peroleh dari layanan yang telah anda jalani?

- Mengetahui diri = people please
- Cara mengatasi people please

b. Setelah mendapatkan layanan, bagaimanakah perasaan anda ?

- Merasa yakin & mampu dalam mengatasi masalah di kemudian hari nanti.

c. Setelah mendapatkan layanan, hal-hal apakah yang anda laksanakan untuk mengentaskan/mengatasi masalah anda itu?

- Menurapkannya dalam kehidupan sehari-hari bila bertemu dengan permasalahan tersebut.

Berdasarkan gambaran jawaban no. 3 berapa persenkah masalah anda itu telah terentaskan/teratasi hingga sekarang ?

- a. 95%-100% **b. 75%-94%** c. 50%-74% d. 30%-49%
e. 10%-29% f. Kurang dari 10% g. Semakin berat h.

Tanggapan, saran, pesan atau harapan apa yang ingin anda sampaikan kepada pemberi layanan ?

Layanan bimbingan kelompok berjalan aktif baik dari Anggota kelompok maupun ketua kelompoknya.

Tanggal mengisi :

Konseli

ttd

RAHASIA

FORMAT LAISEG

PENILAIAN HASIL PELAYANAN KONSELING

Tuliskan dengan singkat masalah anda yang telah mendapat layanan Bimbingan dan Konseling?

Saya terkadang Mengabaikan kebutuhan diri sendiri demi kepentingan orang lain.
Mengorbankan yg tidak seharusnya untuk kepentingan orang lain.
Kapan, dengan cara apa dan oleh siapa layanan diberikan ?

09 Agustus 2022 oleh Kak Nurul Amanah (BIMKEL)

Perolehan apakah yang anda dapatkan dari layanan tersebut? Jawab dengan singkat pertanyaan berikut :

a. Hal-hal apakah yang anda peroleh dari layanan yang telah anda jalani?

- Mengetahui Ciri-Ciri People Pleasure
- Mengetahui cara mengatasi People Pleasure

b. Setelah mendapatkan layanan, bagaimanakah perasaan anda ?

Saya merasa tidak sendiri dalam menghadapi problem ini.
Saya juga merasa mendapat dukungan untuk menyelesaikan ini.

c. Setelah mendapatkan layanan, hal-hal apakah yang anda laksanakan untuk mengentaskan/mengatasi masalah anda itu?

- Saya akan terus belajar memahami diri sendiri dan yang diinginkan
- Akan mencoba menyampaikan apa yg sebenarnya dirasakan

Berdasarkan gambaran jawaban no. 3 berapa persenkah masalah anda itu telah terentaskan/teratasi hingga sekarang ?

- a. 95%-100%
- b. 75%-94%**
- c. 50%-74%
- d. 30%-49%
- e. 10%-29%
- f. Kurang dari 10%
- g. Semakin berat
- h.

Tanggapan, saran, pesan atau harapan apa yang ingin anda sampaikan kepada pemberi layanan ?

Saya berharap mampu mengatasi People Pleasure ini dengan bersama-sama dan saling membenarkan support kepada saya.

Tanggal mengisi :

Konseli


Nurul Amanah
ttd

PENILAIAN HASIL PELAYANAN KONSELING

Tuliskan dengan singkat masalah anda yang telah mendapat layanan Bimbingan dan Konseling?

Masalah yg saya alami yaitu selalu mementingkan kepentingan orang lain ketimbang kepentingan diri sendiri.

Kapan, dengan cara apa dan oleh siapa layanan diberikan ?

10 Agustus 2022 : Bimbingan kelompok oleh Nurul Amnah

Perolehan apakah yang anda dapatkan dari layanan tersebut? Jawab dengan singkat pertanyaan berikut :

a. Hal-hal apakah yang anda peroleh dari layanan yang telah anda jalani?

Mengetahui cara mencari people pleaser

Mengetahui cara mengatasi people pleaser

Mengambil tindakan untuk komitmen kepada diri sendiri

b. Setelah mendapatkan layanan, bagaimanakah perasaan anda ?

Saya merasa bahwa saya harus lebih mementingkan

diri sendiri daripada orang lain. Saya juga yakin bahwa mampu tegar.

c. Setelah mendapatkan layanan, hal-hal apakah yang anda laksanakan untuk mengentaskan/mengatasi masalah anda itu?

Saya akan berkomitmen untuk mementingkan diri sendiri

d.tdk kepentingan orang lain, Memahami & Menghargai diri sendiri

Berdasarkan gambaran jawaban no. 3 berapa persentah masalah anda itu telah terentaskan/teratasi hingga sekarang ?

- a. 95%-100% b. 75%-94% c. 50%-74% d. 30%-49%
e. 10%-29% f. Kurang dari 10% g. Semakin berat h.

Tanggapan, saran, pesan atau harapan apa yang ingin anda sampaikan kepada pemberi layanan ?

- semoga kita mampu melaksanakan apa yg telah direncanakan.

- senantiasa berkomitmen dan menyanggah diri sendiri.

Tanggal mengisi :

Konseli



ttd Novia Ann Putri