

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Remaja yaitu seorang yang dalam masa transisi dari anak-anak ke dewasa. Pertumbuhan biologis, kepribadian, sosial, dan kognitif terjadi selama masa remaja. Belajar sosial terus terjadi selama perkembangan. Aktivitas belajar dan pengalaman dengan lingkungan menghasilkan perilaku baru. Remaja diharapkan oleh masyarakat dan lingkungan mereka untuk dapat berkontribusi dengan baik. Remaja belajar memenuhi harapan dan tuntutan terhadapnya melalui proses belajar sosial.¹

Masa remaja adalah masa kurun waktu perubahan periode perkembangan dari kanak-kanak yang menyangkut aspek kehidupan, pola pikir, dan emosional. Elizabeth B Hurlock memisahkan masa remaja menjadi dua yaitu masa remaja awal dan remaja akhir.² Remaja akhir dimulai dari 17-21 tahun. Pada masa remaja akhir, seseorang telah meraih perubahan perkembangan yang lebih menghampiri masa dewasa. Biasanya remaja akhir mulai mencari jati dirinya dan melakukan perubahan perilaku yang tanpa disadari oleh seseorang tersebut.

People pleaser yaitu seseorang yang memiliki kebutuhan emosional untuk membahagiakan orang lain dengan mengorbankan kebutuhan dan keinginannya sendiri.³ Jika dilakukan terus menerus akan membawa dampak negatif untuk dirinya, seperti akan

¹ Singgih D. dan Yulia Singgih, *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*, (Jakarta: Gunung Mulia, 2008), h. 206.

² M. Shoffa Saifillah Al-Faruq & Sukatin, *Psikologi Perkembangan*, (Yogyakarta: Deepublish, 2021), h. 260.

³ Unda Anggita, *What's the matter with people pleaser*, (Jogjakarta: Buku Bijak, 2022), h. 4.

bergantung terhadap orang lain dan tidak bisa mengutarakan pendapatnya terhadap suatu masalah.

Ada banyak orang yang selama ini bersikap sebagai *people pleaser* tetapi belum mengerti bagaimana cara mengubahnya. Sikap ini pada dasarnya ingin mengutamakan orang lain tetapi sering kali melewati batas karena justru mengorbankan diri sendiri.⁴ Ada kecenderungan di mana bersikap sopan, ramah, dan menyenangkan orang lain dianggap sebagai norma hidup yang penting.

Nilai-nilai tersebut termasuk menyembunyikan hal-hal yang secara sosial dianggap memalukan, seperti mengungkapkan emosi, menceritakan kesulitan, dan sebagainya.⁵ Salah satu cara untuk mengidentifikasi sejauh mana kita mengutamakan orang lain ketika seharusnya kita mempertimbangkan kepentingan diri sendiri adalah dengan memeriksa sikap yang kita lakukan sehari-hari.

Ira Dwi mengatakan bahwa peristiwa yang dikenal sebagai *people pleaser* bisa berdampak pada kesehatan mental, karena individu mengutamakan kebahagiaan orang lain daripada kebahagiaan mereka sendiri. Permasalahan yang sering dialami oleh seseorang dapat berdampak negatif pada kesehatan mentalnya, karena mereka sering mengalami kecemasan yang tak berujung. Kecemasan tersebut dapat mengganggu dalam aktivitas sehari-hari.⁶

Tindakan yang dapat memberikan manfaat dan menyenangkan hati orang lain termasuk tolong menolong. Bagi sebagian orang menganggap mementingkan kebahagiaan orang lain

⁴ Unda Anggita, *What's the matter ...*, h. vi.

⁵ Unda Anggita, *What's the matter ...*, h. 10.

⁶ Ira Dwi Safitri, "Penerapan Layanan Bimbingan Kelompok Dalam Mengatasi People Pleaser Pada Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten", (Skripsi: Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten, 2022), h. ii.

itu penting, tetapi tidak wajar ketika orang tersebut menyakiti dirinya sendiri yang berujung akan tidak memiliki jati diri dan pendirian.

Hasil beberapa penelitian, menurut data dari Badan Narkotika Nasional Provinsi Kepulauan Riau, menunjukkan bahwa hubungan remaja dengan teman sebaya dapat berdampak baik atau buruk pada kehidupan remaja. Remaja yang tidak dapat mengendalikan pertemanan sosialnya akan lebih mudah terpengaruh ke arah negatif. Namun, remaja yang memiliki kontrol diri dan tidak *people pleaser* akan menunjukkan sikap dan perilaku yang baik dalam pergaulan.⁷

Pada dasarnya seseorang membutuhkan orang lain termasuk dirinya dalam mengatasi sebuah masalah. Upaya bantuan yang dapat dilakukan pada *people pleaser* yaitu bimbingan konseling. Bimbingan kelompok adalah bagian dari bimbingan konseling.

Bimbingan kelompok adalah layanan yang membantu seseorang dalam bentuk dinamika kelompok, menurut Nurihsan dalam Tovik Priyatno. Bimbingan kelompok adalah aktivitas yang dilakukan dalam kelompok untuk menyelesaikan masalah atau memberikan informasi. Dengan menggunakan layanan bimbingan kelompok, orang dapat berkumpul untuk berbagi pendapat tentang masalah tertentu, membicarakan topik yang relevan, dan mengembangkan serta menangani masalah yang dibahas dalam kelompok.⁸

⁷ Ratih Frayunita Sari, “Fenomena People Pleaser dan Kecenderungan Penyalahgunaan Narkotika”, Badan Narkotika Nasional Provinsi Kepulauan Riau, (21 Juli 2022), <https://kepri.bnn.go.id/fenomena-people-pleaser-kecendrungan-penyalahgunaan-narkotika/>, diakses pada 24 Januari 2023 pukul 13.49 WIB.

⁸ Tovik Priyatno, “Upaya Meningkatkan Pemahaman Eksplorasi Karir Melalui Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Diskusi Kelompok”, *Psikopedagogia*, Vol. 5, No. 1, (2016) Universitas Ahmad Dahlan, h. 52.

Layanan bimbingan kelompok memiliki beberapa teknik, salah satunya dengan teknik diskusi kelompok. Proses bantuan kelompok melalui diskusi yang berkelanjutan dan sistematis dalam dinamika kelompok dikenal sebagai teknik diskusi kelompok. Oleh karena itu, teknik diskusi dimanfaatkan dalam bimbingan kelompok untuk memecahkan masalah, memberikan pencerahan terhadap persoalan, serta pengembangan pribadi.⁹

Berdasarkan data yang peneliti peroleh dari observasi pra lapangan terhadap remaja di Lingkungan Cikuasa, bahwasannya permasalahan yang sering terjadi dan mereka alami adalah cenderung tidak menolak permintaan tolong orang lain. Jika mereka menolak ia merasa *enggak enakan* dan menyebabkan kecemasan atas perbuatannya.

Adanya petunjuk bahwa remaja mengalami keadaan *people pleaser*, peneliti merasa masalah ini harus diatasi dan terasa berarti untuk melakukan penelitian. Maka dari itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai efektivitas teknik diskusi kelompok dalam mengatasi sikap *people pleaser* pada remaja (Studi di Link. Cikuasa RW 01, Kel. Gerem, Kec. Gerogol, Kota Cilegon).

A. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, masalah-masalah berikut diidentifikasi dalam penelitian ini diantaranya:

1. Bagaimana sikap *people pleaser* pada kalangan remaja?
2. Bagaimana pengaruh sikap *people pleaser* terhadap kesehatan mental pelakunya?
3. Bagaimana dampak negatif sikap *people pleaser* terhadap kontrol diri dalam pergaulan remaja?

⁹ Tovik Priyatno, Upaya Meningkatkan Pemahaman..., h. 52-53.

4. Bagaimana pengaruh teknik diskusi kelompok terhadap para remaja yang melakukan sikap *people pleaser*?

B. Batasan Masalah

Adapun batasan masalah pada penelitian ini untuk memperjelas atau meningkatkan konsep yang diteliti. Selain itu, batasan masalah berfungsi untuk meluaskan masalah sehingga masalah tersebut tidak terlalu luas untuk dibahas.

Berdasarkan landasan di atas, maka dalam penelitian ini penulis akan membuat batasan masalah yaitu efektivitas teknik diskusi kelompok dalam mengatasi sikap *people pleaser* pada remaja di Lingkungan Cikuasa RW. 01, Kelurahan Gerem, Kecamatan Gerogol, Kota Cilegon.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu: “Bagaimana teknik diskusi kelompok efektif dalam mengatasi sikap *people pleaser* pada remaja di Lingkungan Cikuasa RW.01, Kelurahan Gerem, Kecamatan Gerogol, Kota Cilegon?”

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui bagaimana teknik diskusi kelompok efektif dalam mengatasi sikap *people pleaser* pada remaja di Lingkungan Cikuasa RW.01, Kelurahan Gerem, Kecamatan Gerogol, Kota Cilegon.

E. Manfaat Penelitian

Dengan mempertimbangkan tujuan penelitian yang disebutkan di atas, penelitian ini memiliki keuntungan sebagai berikut:

1. Manfaat teoritis
 - a. Mengenai masalah yang diteliti oleh penulis mampu menjadikannya sebagai pengetahuan dan pengalaman.
 - b. Hasil yang diperoleh ini dapat digunakan untuk memperluas riset-riset selanjutnya agar lebih baik lagi.

2. Manfaat praktis
 - a. Penelitian ini menunjukkan gambaran nyata tentang seberapa besar efektif teknik diskusi kelompok untuk mengatasi sikap *people pleaser* pada remaja.
 - b. Penelitian ini dapat menambah pengetahuan pada remaja tentang *people pleaser* yang dimilikinya.

F. Definisi Operasional

Semua upaya dan tindakan yang dianggap efektif secara operasional adalah efektif, seperti keberhasilan tidaknya teknik diskusi kelompok untuk mengatasi sikap *people pleaser* pada remaja di Lingkungan Cikuasa RW. 01, Kelurahan Gerem, Kecamatan Gerogol, Kota Cilegon.

Teknik diskusi kelompok yaitu suatu pertemuan dua orang atau lebih untuk berbagi pendapat dan pengalaman, biasanya mengarah pada keputusan bersama. Teknik diskusi kelompok mendorong pola komunikasi dua arah, baik antara konseli dan konselor. Karena setiap orang dapat berpartisipasi aktif dalam proses layanan konseling dengan menggunakan teknik diskusi kelompok.

Remaja adalah masa periode seseorang yang mulai mencari jati dirinya dan melakukan perubahan perilaku yang tanpa disadari oleh seseorang tersebut. Pada masa remaja, seorang remaja harus siap untuk menyiapkan kesehatan mental. Remaja dimulai dari umur 17-21 tahun.