

## Penerapan Teknik *Cognitive Restructuring* untuk Mereduksi Perilaku *People Pleaser* (Studi Kasus pada Klien “A” di Sentra Budi Perkasa Palembang)

Novi Ramayani<sup>1\*</sup>, Neni Noviza<sup>2</sup>, Lena Marianti<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Bimbingan Penyuluhan Islam, Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang, Jl. Prof. K.H. Zainal Abidin Fikri No.Km.3, RW.05, Pahlawan, Kec. Kemuning, Kota Palembang, Sumatera Selatan

E-mail: [noviramayani822@gmail.com](mailto:noviramayani822@gmail.com)

\* Corresponding Author

 <https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i2.3281>

### ARTICLE INFO

#### Article history

Received: 13 September 2025

Revised: 30 September 2025

Accepted: 23 October 2025

#### Kata Kunci:

Restrukturisasi Kognitif,  
*People Pleaser*, Sentra Budi  
Perkasa

#### Keywords:

*Cognitive Restructuring*,  
*People Pleaser*, Sentra Budi  
Perkasa

### ABSTRACT

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran perilaku *people pleaser* pada Klien "A" di Sentra Budi Perkasa Palembang dan menganalisis penerapan teknik *Cognitive Restructuring* untuk mereduksi perilaku tersebut. Perilaku *people pleaser* pada klien "A" ditandai dengan sulit mengambil keputusan, haus akan penilaian dan pengakuan orang lain, sering meminta maaf atas hal-hal yang tidak perlu, serta kecenderungan mengabaikan kebutuhan pribadi demi menyenangkan orang lain. Penelitian kualitatif ini menggunakan metode studi kasus. Teknik pengumpulan data melibatkan observasi, wawancara, dan dokumentasi. Analisis data menggunakan teknik perbandingan pola, eksplanasi data, dan analisis deret waktu. Hasil penelitian menunjukkan gambaran jelas mengenai perilaku *people pleaser* Klien "A", yang diperkuat oleh adanya distorsi kognitif berupa pola pikir irasional yang mendasarinya. Penerapan teknik *Cognitive Restructuring* melalui konseling individu dilakukan untuk membantu klien mengenali distorsi tersebut, mengubah pola pikir irasional, dan membentuk cara berpikir yang lebih realistis dan sehat. Hasil intervensi menunjukkan bahwa teknik ini mampu membantu klien "A" dalam mengurangi kecenderungan perilaku *people pleaser*, meningkatkan kemampuan dalam menetapkan batasan pribadi, serta membangun konsep diri yang lebih positif.

*This study aims to describe the people pleaser behavior of Client "A" at the Budi Perkasa Center, Palembang and analyze the application of Cognitive Restructuring techniques to reduce this behavior. People pleaser behavior in client "A" is characterized by difficulty in making decisions, a thirst for judgment and recognition from others, frequent apologies for unnecessary things, and a tendency to neglect personal needs to please others. This qualitative study uses a case study method. Data collection techniques involve observation, interviews, and documentation. Data analysis uses pattern matching techniques, data explanation, and time series analysis. The results of the study show a clear picture of Client "A's" people pleaser behavior, which is reinforced by the presence of cognitive distortions in the form of underlying irrational thought patterns. The application of Cognitive Restructuring techniques through individual counseling is carried out to help clients recognize these distortions, change irrational thought patterns, and form more realistic and healthy ways of thinking. The intervention results showed that this technique was able to help client "A" reduce people-pleasing tendencies, improve her ability to set personal boundaries, and build a more positive self-concept.*



This is an open access article under the CC-BY-SA license.

**How to Cite:** Novi Ramayani, et al (2025). Penerapan Teknik *Cognitive Restructuring* untuk Mereduksi Perilaku *People Pleaser* (Studi Kasus pada Klien “A” di Sentra Budi Perkasa Palembang), 4 (2) 8620-8626. <https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i2.3281>

## PENDAHULUAN

Manusia merupakan makhluk sosial dan makhluk individu. Makhluk sosial merujuk pada individu yang secara alami memiliki kebutuhan untuk berinteraksi, berhubungan, dan berkelompok dengan individu lainnya. Manusia sebagai contoh utama makhluk sosial, tidak dapat hidup secara mandiri dan sepenuhnya bergantung pada hubungan dengan orang lain. Selayaknya makhluk sosial, manusia cenderung untuk menciptakan hubungan sosial dengan orang lain. Interaksi dengan orang lain adalah bagian integral dari kehidupan manusia dan memiliki dampak yang signifikan pada perkembangan individu dan masyarakat. Sehingga tidak sedikit individu yang berusaha keras untuk menyesuaikan diri agar dapat diterima, disukai, dan memberikan kontribusi kepada sekitarnya. Hal tersebutlah yang menjadi awal mula tumbuhnya perilaku *people pleaser*.

*People pleaser* merupakan seseorang yang selalu berusaha melakukan sesuatu tanpa memikirkan diri sendiri sehingga orang lain merasa senang-senang. Pada kenyataannya hal tersebut merupakan hal yang bertentangan dengan apa yang dipikirkan. Pengertian lainnya dari *people pleaser* adalah orang yang menempatkan kebutuhan ataupun keinginan orang di atas kebutuhan dan keinginan diri sendiri. Hal tersebut merupakan fenomena yang rumit dan menimbulkan tantangan signifikan dalam kehidupan seseorang. Salah satu permasalahan utama yang muncul dari perilaku ini adalah kesulitan individu dalam mencapai tujuan pribadi, baik dalam kehidupan pribadi maupun karier. Meskipun saling menghargai merupakan aspek positif, perilaku *people pleaser* sering kali mengorbankan kebutuhan dan keinginan pribadi, mengakibatkan kerugian bagi diri sendiri.

Penting untuk menyelidiki fenomena *people pleaser* secara mendalam, karena meskipun terlihat sebagai cara untuk menjaga hubungan sosial yang positif, perilaku ini dapat memberikan dampak negatif yang signifikan pada kesejahteraan psikologis individu. Pengorbanan berlebihan terhadap kebutuhan pribadi dapat menimbulkan stres, kelelahan emosional, dan bahkan identitas diri yang hilang. Ternyata kebiasaan *people pleaser* ini benar-benar terjadi dirasakan oleh sebagian besar masyarakat Indonesia. Berdasarkan survei yang dilakukan pada 102 orang dan hasilnya adalah 77,5% responden merasa bahwa sangat takut dibenci oleh orang lain atas satu kesalahan dan menolak permintaan mereka, sekalipun dalam kondisi tidak memungkinkan.

Berdasarkan hasil observasi awal yang dilakukan oleh peneliti selama program magang di Sentra Budi Perkasa Palembang, para penerima manfaat memiliki berbagai permasalahan salah satunya *people pleaser*. Dalam observasi tersebut menunjukkan ciri-ciri bahwa klien "A" mempunyai masalah terkait *people pleaser*, tidak sedikit dari mereka yang mengalami atau merasa mempunyai perilaku *people pleaser* ini. Ciri dari perilaku *people pleaser* adalah individu tersebut tidak berani untuk mengucapkan "tidak", selalu menyetujui dan menerima ajakan teman padahal ada sesuatu yang lebih penting untuk dirinya kerjakan, selain itu orang yang selalu ingin menyenangkan orang lain juga berpikiran bahwa mereka layak untuk dicintai, dihargai, dan disayangi. Hal ini membuat individu mudah dimanfaatkan orang lain. Keunikan yang dimiliki klien "A" sehingga peneliti tertarik untuk mengambilnya sebagai subjek penelitian yaitu karena klien "A" menunjukkan perilaku *people pleaser* yang cukup menonjol dan kompleks, salah satunya tingkat kesadaran dirinya terhadap perilaku tersebut, dimana ia menyadari bahwa kebiasaan untuk menyenangkan orang lain sering membuatnya kelelahan emosional, namun merasa bersalah ketika mencoba menetapkan batasan. Keunikan lainnya adalah bagaimana klien "A" terekspresikan secara kontekstual, misalnya, lebih kuat dalam hubungan pertemanan dan lingkungan, namun berbeda dalam hubungan keluarga inti. Ia juga menunjukkan mekanisme *coping* tertentu, seperti menghindari konflik dengan humor atau bekerja secara berlebihan demi mempertahankan citra positif. Perilaku *people pleaser* ini muncul sejak ia memasuki usia remaja di mana dia mulai mengenali lingkungan, dan interaksinya dengan orang di sekitar juga sudah meluas sehingga berpengaruh terhadap perilakunya. Klien "A" adalah anak ke 2 dari 4 bersaudara, dia anak yatim piatu, ibunya meninggal sejak dia kelas 6 SD sedangkan ayahnya meninggal saat dia SMP, sehingga dia hanya tinggal bersama neneknya atau sering di panggil mbah. Faktor lingkungan, keluarga, atau trauma dimasa lalu bisa menjadi penyebab munculnya perilaku *people pleaser* ini. Perilaku *people pleaser* ini bisa berdampak buruk bagi kesehatan mental dan bisa membuat orang lain memanfaatkannya.

## METODE

### **Jenis Penelitian**

Penelitian ini adalah penelitian kualitatif, metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat post positivisme, digunakan untuk meneliti pada kondisi obyek yang alamiah, (sebagai lawannya adalah eksperimental) dimana penelitian adalah sebagai instrumen kunci, teknik pengumpulan data dilakukan secara triangulasi (gabungan), analisis data bersifat induktif/kualitatif, dan hasil penelitian kualitatif lebih menekankan makna dari pada generalisasi. Ditinjau dari jenis penelitian ini dilihat berdasarkan tempatnya, penelitian ini termasuk penelitian field research (penelitian lapangan) yaitu merupakan sarana untuk mengembangkan ilmu pengetahuan.

### **Data dan Jenis Data**

Dalam melakukan penelitian, peneliti menggunakan jenis data penelitian kualitatif, baik berupa informasi atau angka yang dijadikan sebagai informasi pada penelitian. Data merupakan sekumpulan informasi atau keterangkakan dari suatu hal yang diperoleh melalui pengamatan atau pencarian ke sumber-sumber tertentu. Data adalah bahan mentah dari mana semua laporan penelitian dihasilkan.

1. Data primer, diperoleh dari klien “A” untuk mengetahui apakah penerapan teknik *cognitive restructuring* untuk mereduksi perilaku *people pleaser* pada klien "A" bisa dinyatakan berhasil dalam melakukan penelitian ini.
2. Data sekunder, data ini dipergunakan menjadi pelengkap data utama supaya data serta informasi diperoleh mampu valid seperti dari pekerja sosial yang berperan sebagai orang tua asuh klien serta teman dekat klien.

### **Teknik Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling strategis dalam penelitian, karena tujuan utama penelitian adalah mendapatkan data. Metode pengumpulan data yaitu cara untuk mengumpulkan data atau keterangan dalam suatu penelitian. Data yang diambil harus sesuai dengan personal yang akan dibahas dalam penelitian ini. Dalam penelitian ini menulis dengan medan gejala-gejala. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari tiga, yaitu: observasi (pengamatan), wawancara dokumentasi.

### **Teknik Analisis Data**

Analisis Data merupakan upaya mencari dan menata secara sistematis catatan hasil observasi, dokumentasi, wawancara, dan lainnya untuk meningkatkan pemahaman peneliti tentang kasus yang hendak diteliti dan menyajikannya sebagai temuan bagi orang lain. Ukuran kejenuhan data ditandai dengan tidak diperolehnya lagi data dan informasi baru. Aktivitas dalam analisis meliputi: redaksi data (data reduction), penyajian data (data display), serta penarikan kesimpulan dan verifikasi (*conclusion drawing/ verification*).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### **Deskripsi Subjek Penelitian**

Di dalam penelitian ini berhasil mengidentifikasi sejumlah data relevan melalui observasi lapangan di Sentra Budi Perkasa Palembang. Fokus utama peneliti adalah penerapan *teknik cognitive restructuring* untuk mereduksi perilaku *people pleaser*. Pengumpulan data dilakukan secara konfrensif menggunakan metode wawancara, observasi, dan dokumtasi. Memastikan keselarasan hasil dan tujuan penelitian.

Tabel 1. Identitas Responden di Sentra Budi Perkasa Palembang Pada Klien ‘A’

Nama	“A”
Tempat, Tanggal Lahir	Sungai Lilin, 06 Maret 2007
Umur	18 tahun
Jenis kelamin	Laki-laki
Pendidikan	SMA Derajat
Hobby	Traveling

### **Gambaran Perilaku People Pleaser Pada klien “A” Di Sentra Budi Perkasa Palembang**

Berdasarkan hasil observasi dan interaksi dengan klien “A” di Sentra Budi Perkasa Palembang, terdapat beberapa ciri perilaku yang menonjol dan mengindikasikan kecenderungan *people pleaser*

antara lain sulit mengambil keputusan, tidak mengenali diri sendiri, haus akan penilaian dan pengakuan dari orang lain, sulit mengutarakan perasaan, mendahulukan kepentingan orang lain, takut akan penolakan atau konflik, sering meminta maaf atas hal-hal yang tidak perlu. Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi perilaku *people pleaser* tersebut di antaranya :

1. Keluarga dan pola asuh

Keluarga adalah unit sosial terkecil yang memiliki peran penting dalam pembentukan kepribadian individu. Di dalam keluarga, anak pertama kali belajar mengenal nilai, norma, serta cara berinteraksi dengan orang lain. Keluarga tidak hanya berfungsi sebagai tempat tinggal, tetapi juga sebagai tempat berlindung, mendapatkan kasih sayang, dan dukungan emosional. Pola asuh adalah cara orang tua dalam membimbing, mendidik, dan mengarahkan anak-anak mereka, yang sangat berpengaruh terhadap perilaku dan kepribadian anak. Dengan pola asuh yang tepat, anak dapat tumbuh menjadi pribadi yang mandiri, percaya diri, dan bertanggung jawab.

2. Perspektif kultural

Faktor selanjutnya yaitu perspektif kultural adalah cara pandang yang melihat bahwa perilaku dan pemikiran individu di pengaruhi oleh budaya tempat mereka hidup. Budaya mencakup nilai, norma, tradisi, dan kebiasaan yang membentuk identitas serta cara berinteraksi seseorang, pendekatan ini menekankan pentingnya memahami perbedaan budaya tanpa menghakimi, serta mendorong sikap saling menghargai, serta mendorong sikap saling menghargai antra kelompok masyarakat.

3. Ekspektasi sosial

Ekspektasi sosial adalah harapan atau tuntutan masyarakat terhadap bagaimana seseorang seharusnya berpikir, bersikap, atau bertindak sesuai dengan peran sosialnya. Ekspektasi ini dibentuk oleh norma, nilai, dan budaya yang berlaku, dan sering mempengaruhi perilaku individu dalam kehidupan sehari-hari.

4. Diri sendiri

Faktor terakhir adalah mejadi pemicu perilaku *people pleaser* ini adalah individu itu sendiri yang kurang atau tidak berani dalam mengemukakan pendapat. Hal ini biasanya disebabkan oleh oleh rasa takut akan penolakan, kekhawatiran menyinggung perasaan orang lain, atau keinginan untuk selalu di terima dalam lingkungan sosial. Akibatnya individu cenderung mengabaikan kebutuhan dan keinginan sendiri demi menyenangkan orang lain, yang dalam jangka Panjang dapat berdampak negatif terhadap kesehatan mental dan rasa percaya diri.

***Penerapan Teknik Cognitive Restructuring Untuk Mereduksi Perilaku People Pleaser Pada Klien "A"***

Peneliti melakukan penelitian di Sentra Budi Perkasa Palembang. Dimulai pada tanggal 23 Juni 2025 sampa 23 Juli 2025. Penelitian ini dilakukan dengan memberikan penerapan teknik *cognitive restructuring* untuk mereduksi perilaku *people pleaser* pada klien "a" yang dilaksanakan dalam empat kali pertemuan selama sebulan. Konseling individu menggunakan teknik *cognitive restructuring* yang bertujuan untuk membantu individu mengidentifikasi, menantang, dan akhirnya mengganti pikiran-pikiran disfungsional ini dengan pola pikir yang lebih realistis dan sehat, sehingga memungkinkan mereka untuk bertindak berdasarkan nilai diri dan kebutuhan pribadi, bukan lagi didorong oleh ketakutan akan penolakan atau keinginan berlebihan untuk menyenangkan orang lain. Sesuai hasil wawancara berikut tahapan-tahapan konseling individu dengan penerapan teknik *cognitive restructuring* pada klien "A" sebagai berikut:

1. Pertemuan pertama, yang dilakukan pada tanggal 04 Juli 2025. Pada pertemuan ini peneliti melakukan pendekatan awal untuk menciptakan hubungan baik dengan mengawali mengucapkan salam, dilanjutkan dengan menanyakan umur, alamat, dan kegiatan sehari-harinya, sehingga menjalin hubungan baik untuk membuat klien merasa nyaman dan supaya lebih terbuka untuk menceritakan permasalahan klien. Peneliti mengucapkan rasa terimakasih kepada klien karena telah bersedia hadir dalam kegiatan konseling. Kemudian peneliti menjelaskan tujuan, manfaat kenseling, menjelaskan asas-asas konseling (kerahasiaan, kesukarelaan, kegiatan), serta tata cara dan peraturan dalam konseling. Selanjutnya peneliti memberi kesempatan bertanya kepada klien tentang hal-hal yang belum di pahami. Peneliti menyampaikan kesepakatan waktu. Kemudian peneliti mengidentifikasi permasalahan klien agar di ketahui kebutuhan-kebutuhan klien yang harus di penuhi. Peneliti menyampaikan apersepsi mengenai hasil identifikasi awal dari masalah klien,

mempresentasikan permasalahan dan teknik yang akan digunakan. Dalam hal ini peneliti membimbing klien untuk mendiskusikan aspek-aspek penting dalam perilaku *people pleaser*. Setelah mengidentifikasi permasalahan, peneliti menyampaikan tujuan dari penerapan teknik *cognitive restructuring* ini ialah untuk membantu klien dalam mereduksi perilaku *people pleaser*. Selanjutnya pada pertemuan ini juga peneliti menjelaskan peran serta tanggung jawab peneliti dan klien, yakni peneliti akan membantu menyelesaikan masalah klien yang memerlukan bantuan agar klien dapat menjelaskan semua perasaannya sehingga klien dapat mereduksi perilaku *people pleaser* ini. Terakhir peneliti memberikan kesempatan kepada klien untuk menyampaikan kesimpulan berupa komitmen untuk melaksanakan sebaik-baiknya alternatif pemecahan masalah yang telah ditentukan. Dan dalam pertemuan ini peneliti membuat kesepakatan dan berdiskusi mengenai waktu yang dilaksanakan untuk pertemuan selanjutnya.

2. Pertemuan kedua, yang dilakukan pada tanggal 09 Juli 2025. Pertemuan kali ini peneliti melanjutkan pertemuan pertama yang diawali salam dan menanyakan kabar klien untuk menjalin hubungan yang lebih dekat lagi sehingga pelaksanaan konseling individu dengan teknik *cognitive restructuring* yang telah direncanakan dari awal bisa berjalan dengan lancar sesuai dengan yang diharapkan. Pada pertemuan ini peneliti mulai melakukan tahap pertama yaitu konseling individu untuk mereduksi perilaku *people pleaser*. Tahapan ini bertujuan untuk membantu klien supaya bisa mengenali dan memahami akar penyebab perilaku *people pleaser* serta mengembangkan strategi untuk menetapkan batasan yang sehat dan memprioritaskan kebutuhan diri sendiri. Peneliti juga melakukan asesmen awal untuk memahami karakteristik unik dari klien dan tingkat keparahan perilaku *people pleaser*. Pada tahap ini juga peneliti memberikan motivasi awal kepada klien agar bersedia membuka diri dan terlibat aktif dalam proses konseling, sekaligus mulai mengidentifikasi masalah utama yang berkaitan dengan perilaku *people pleaser*. Peneliti memotivasi klien dengan pendekatan yang hangat dan mendukung, menciptakan lingkungan yang aman agar klien merasa dihargai dan yakin akan kemampuan mereka untuk berubah. Peneliti membantu klien melihat konseling sebagai tindakan keberanian untuk memahami diri, bukan sebagai tanda kelemahan. Dalam suasana ini klien mulai menceritakan.
3. Pertemuan ketiga, yang dilakukan pada tanggal 14 Juli 2025. Pada tahap ini peneliti fokus untuk melakukan penerapan teknik *cognitive restructuring* untuk mereduksi perilaku *people pleaser*. Setelah peneliti melakukan asesmen awal dan menemukan bahwa klien memiliki ciri-ciri perilaku *people pleaser* tersebut. Klien "A" mengungkapkan bahwa ia merasa mulai sadar terhadap pola pikirnya sendiri dan merasa lebih sadar ketika hendak menyenangkan orang lain. Kemudian peneliti memperkenalkan teknik *cognitive restructuring* yakni proses untuk mengenali, mengevaluasi, dan menggantikan pikiran irasional dengan pikiran yang lebih realistis dan sehat. Peneliti dan klien bersama-sama mengeksplorasi salah satu pikiran otomatis menggunakan beberapa pertanyaan seperti "apa yang membuat anda merasa perlu meminta maaf atas hal-hal yang tidak perlu?", "apa yang membuat anda merasa perlu mendahulukan kepentingan orang lain?", "bagaimana anda mengevaluasi diri sendiri setelah berinteraksi dengan orang lain", dan lain sebagainya. Melalui proses ini klien menyadari bahwa banyak ketakutannya bersifat prediksi tanpa dasar kuat. Setelah proses pertanyaan selesai peneliti mengajak klien menyusun pikiran alternatif yang lebih realistis dan rasional, seperti mengatakan kepada klien bahwa menolak tidak berarti kita jahat, jika orang menghargai kita, mereka akan mengerti keputusan kita. Selama di terapkan teknik *cognitive restructuring* maka klien menunjukkan keterlibatan aktif selama sesi berlangsung. Ia tampak mulai menyadari bahwa sebagian besar ketakutannya terhadap penolakan berasal dari asumsi yang tidak sepenuhnya benar. Klien menyampaikan bahwa proses menantang pikirannya sendiri terasa baru tetapi melegakan. Meskipun demikian, ia juga mengungkapkan bahwa mengekspresikan penolakan secara verbal masih terasa sulit dan memunculkan rasa bersalah. Klien mampu mengidentifikasi minimal tiga pikiran irasional yang berhubungan dengan perilaku *people pleaser*. Klien menunjukkan peningkatan kesadaran terhadap perilaku interpersonalnya. Klien menunjukkan motivasi untuk mencoba strategi yang telah dipelajari dalam kehidupan sehari-hari.
4. Pertemuan keempat, dilakukan pada tanggal 21 Juli 2025. Setelah beberapa kali menjalani sesi konseling dengan penerapan teknik *cognitive restructuring*, klien memasuki tahap pengakhiran. Tahap ini menjadi momen paling penting bagi peneliti dan klien untuk menutup proses dengan refleksi yang bermakna dan menjelaskan kembali hasil-hasil yang telah di capai, khususnya dalam aspek *people pleaser*. Selama sesi ini, klien diminta untuk merefleksikan kembali proses yang telah

dilalui, termasuk identifikasi pola pikir yang maladaptif, pengujian realitas terhadap pikiran negatif, serta penyusunan pikiran alternatif yang lebih rasional. Klien mampu mengemukakan bahwa ia mulai menyadari bahwa kebiasaan menyenangkan orang lain secara berlebihan sering kali muncul karena ketakutan akan penolakan dan perasaan tidak berharga. Dalam sesi ini, dilakukan juga evaluasi menyeluruh terhadap progres klien. Klien "A" menunjukkan peningkatan kemampuan dalam mengenali dorongan internalnya untuk memenuhi keinginan orang lain, serta mulai mampu menunda respons impulsif untuk mengatakan "iya" pada permintaan yang tidak sejalan dengan kebutuhannya sendiri. Ketika diberikan simulasi situasi sosial yang sebelumnya menjadi pemicu perilaku *people pleaser*, klien dapat mengidentifikasi pikiran otomatis yang muncul dan merestrukturisasi pikiran tersebut menjadi pernyataan yang lebih rasional dan mendukung harga dirinya. Secara emosional, klien melaporkan penurunan tingkat kecemasan sosial ketika berhadapan dengan permintaan dari orang lain. Ia merasa lebih percaya diri untuk menetapkan batasan secara asertif tanpa diliputi rasa bersalah berlebihan. Selain itu, klien menyatakan bahwa ia merasa lebih kredibel dalam berinteraksi, karena dapat mengekspresikan kebutuhan pribadi tanpa harus terus-menerus mengorbankan diri demi kepuasan orang lain. Peneliti membantu klien menyimpulkan makna dari proses konseling ini, dan mengajak klien untuk menyusun langkah-langkah kecil ke depannya salah satunya menyadarkan klien bahwa teknik *cognitive restructuring* efektif dalam membantu mereduksi perilaku *people pleaser* pada klien "A". Proses *cognitive restructuring* yang dilakukan secara bertahap dan terarah memungkinkan klien untuk membangun pemahaman baru mengenai harga diri dan relasi interpersonal. Sesi ditutup dengan pernyataan apresiasi dari peneliti atas keberanian klien dalam menghadapi proses konseling. Klien pun menyatakan rasa terima kasih karena ia merasa bahwa setiap kebutuhannya di dengarkan dan di tindak lanjuti dengan serius hingga seluruh proses berjalan dengan lancar tanpa kendala apapun. Kepercayaan yang awalnya sempat ragu pun berubah menjadi keyakinan bahwa ia telah memilih pihak yang tepat untuk bekerja sama.

Tabel 2. Penerapan Teknik *Cognitive Restructuring*

Langkah-langkah teknik cognitive restructuring	Cara yang diinstruksikan oleh peneliti
1. Identifikasi Pikiran Negatif	Peneliti memberikan kesadaran dan mengenali pikiran otomatis yang muncul, terutama yang bersifat negatif, tidak rasional, atau membuat stres.
2. Evaluasi	Evaluasi dilakukan oleh klien "A" itu sendiri, sehingga klien dapat memperoleh kesimpulan dan pemahaman mengapa penerapan teknik <i>cognitive restructuring</i> ini sangat penting terutama untuk dirinya sendiri.
3. sGanti pikiran yang lebih realistis dan adaptif	Peneliti memberikan bukti bahwa cara kita berpikir sangat mempengaruhi emosi dan perilaku kita. Misalnya dapat meperkuat perasaan cemas, putus asa, dan tidak berdaya. Serta meyakinkan klien bahwa mengganti pikiran yang irasional dengan pikiran yang lebih realistis dan adaptif bukan berarti memaksakan diri untuk selalu positif, tetapi mengembangkan sudut pandang yang lebih seimbang dan sesuai dengan kenyataan

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai "Penerapan Teknik *Cognitive Restructuring* untuk Mereduksi Perilaku *People Pleaser* Studi Kasus pada Klien 'A' di Sentra Budi Perkasa Palembang", maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

Klien "A" di Sentra Budi Perkasa Palembang menunjukkan gambaran perilaku *people pleaser* yang cukup dominan. Klien memiliki kecenderungan kuat untuk menyenangkan orang lain dengan cara mengabaikan kebutuhan dan kepentingan pribadinya. Hal ini terlihat dari berbagai ciri seperti kesulitan mengambil keputusan, tidak mengenali diri sendiri, ketergantungan terhadap penilaian orang lain, takut akan konflik atau penolakan, dan sering meminta maaf secara berlebihan. Faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku tersebut meliputi pola asuh dalam keluarga yang otoriter dan menuntut kepatuhan, pengaruh budaya yang menanamkan nilai bahwa menyenangkan orang lain adalah keutamaan, tekanan dari ekspektasi sosial terhadap peran individu, serta faktor dari dalam diri klien

sendiri yang merasa tidak layak dan takut ditolak. Aspek kognitif, emotif, dan behavior klien juga menggambarkan pola pikir irasional yang mendasari munculnya perilaku *people pleaser*, seperti keyakinan bahwa penolakan orang lain berarti kegagalan pribadi, dan bahwa kepentingan orang lain harus selalu didahulukan. Hal ini berdampak pada tekanan emosional, kecemasan, rendahnya harga diri, dan ketidakmampuan klien untuk menetapkan batasan yang sehat dalam relasi sosialnya.

Penerapan teknik *cognitive restructuring* terbukti efektif dalam mereduksi perilaku *people pleaser* pada klien "A" di Sentra Budi Perkasa Palembang. Teknik ini dilakukan melalui empat kali pertemuan dalam konseling individu dengan tahapan yang sistematis, yaitu tahap awal, pertengahan, dan akhir. Pada tahap awal, peneliti membangun hubungan yang suportif dan melakukan identifikasi masalah. Tahap pertengahan berfokus pada pemahaman klien terhadap akar permasalahan dan pengenalan teknik *cognitive restructuring*. Tahap ketiga merupakan inti dari proses restrukturisasi kognitif, di mana klien dibantu untuk mengenali pikiran-pikiran irasional, mengevaluasi keakuratannya, dan menggantinya dengan pikiran yang lebih rasional dan adaptif. Proses ini mendorong klien untuk menyadari bahwa banyak ketakutannya selama ini tidak berdasar dan hanya merupakan prediksi negatif tanpa bukti nyata. Pada pertemuan akhir, dilakukan evaluasi terhadap perubahan yang telah dicapai. Klien menunjukkan perkembangan signifikan dalam hal kemampuan menetapkan batasan pribadi, berani mengatakan "tidak", serta tidak lagi merasa bersalah ketika tidak mampu memenuhi harapan orang lain. Selain itu, klien juga mulai memahami penyebab perilaku *people pleaser*-nya, meningkatkan kesadaran diri, dan menunjukkan perilaku yang lebih asertif dalam kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, teknik *cognitive restructuring* menjadi strategi intervensi yang tepat untuk membantu klien mengatasi pola pikir yang tidak adaptif dan membangun cara pandang yang lebih sehat terhadap diri sendiri dan lingkungan sosial.

#### UCAPAN TERIMAKASIH

Puji syukur peneliti panjatkan ke hadirat Allah SWT atas rahmat, nikmat, dan hidayah-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan penelitian ini dengan baik. Peneliti menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah berkontribusi dalam pembuatan penelitian ini.

#### REFERENSI

- Agusta, Ivanovich. "Teknik pengumpulan dan analisis data kualitatif." Pusat Penelitian Sosial Ekonomi. Litbang Pertanian Bogor, Vol.27 No.10 (2003), hlm : 179-188.
- Alfahmi, Rivasya Rahman, Sharesa Rahma Fateha, and Widya Puji Syarifatulmillah. Ibid (2024)
- Hantono, Dedi, dan Diananta Pramitasari. "Aspek perilaku manusia sebagai makhluk individu dan sosial pada ruang terbuka publik." *Nature: National Academic Journal of Architecture*, Vol.5 No.2 (2018), hal 85
- Indrayanto, Metodologi Penelitian Suatu Pengantar Teori Dan Praktik, (Palembang: CV. Amanah, 2017), hal. 24
- Rifda Arum, "Memahami people pleaser dan 17 cara menghentikannya," *Gramedia blog*, Mei 29, 2024, <https://www.gramedia.com/best-seller/people-pleaser/>
- Sugiyono, metode penelitian kuantitatif , kualitatif , dan R&D op.cit., hal