
Pengembangan *E-book People Pleaser* untuk Siswa SMK Pekanbaru

Muhammad Rizal¹⁾, Mahdum²⁾, Fadhila Rahman³⁾

^{1,2,3)} Program Studi Bimbingan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu, Pendidikan, Universitas Riau

Email : muhammad.rizal2232@student.unri.ac.id
mahdum.adnan@lecturer.unri.ac.id
fadhilahrahman@lecturer.unri.ac.id

Abstrak

Fenomena *people pleaser* merupakan salah satu permasalahan psikologis yang kerap muncul pada peserta didik, khususnya di jenjang SMK/ sederajat. Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan media Bimbingan dan Konseling berupa buku saku digital tentang *people pleaser* sebagai upaya membantu peserta didik mengenali dan menghindari kecenderungan perilaku tersebut. Penelitian ini menggunakan metode penelitian dan pengembangan (R&D) dengan model ADDIE. Pra-riiset dilakukan di SMK Negeri 2 Pekanbaru dengan jumlah sampel 30 siswa dari kelas X TKP dan XI Mesin Pengelasan (MP) 2. Pengumpulan data dilakukan melalui **identifikasi kebutuhan** siswa melalui kuesioner dan **menilai kualitas produk** dari ahli materi dan bahasa. Analisis data menggunakan analisis deskriptif kualitatif dan deskriptif kuantitatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa produk berupa buku saku digital *people pleaser* berhasil dikembangkan melalui seluruh tahapan model ADDIE. Berdasarkan hasil validasi, buku saku digital tersebut dinyatakan sangat layak digunakan, dengan skor validitas ahli media sebesar 94,13% dan skor validitas ahli materi serta bahasa sebesar 91,30%, yang keduanya termasuk dalam kategori sangat valid.

Kata kunci: *People Pleaser, Buku Saku Digital (E-book), Model ADDIE*

Abstract

The phenomenon of *people pleasing* is one of the psychological problems that often arises among students, especially at the vocational school level. This study aims to develop a guidance and counseling medium in the form of a digital pocket book about *people pleasing* as an effort to help students recognize and avoid this behavioral tendency. This study employs a research and development (R&D) method using the ADDIE model. Preliminary research was conducted at SMK Negeri 2 Pekanbaru with a sample size of 30 students from class X TKP and XI Welding Machinery (MP) 2. Data collection was conducted through the **identification of student needs** using questionnaires and the **assessment of product quality** by subject matter and language experts. Data analysis used qualitative descriptive and quantitative descriptive analysis. The results of the study indicate that the product, in the form of a digital pocket book called "*People Pleaser*," was successfully developed through all stages of the ADDIE model. Based on the validation results, the digital pocket book was declared highly suitable for use, with a media expert validity score of 94.13% and a subject matter and language expert validity score of 91.30%, both of which fall into the highly valid category.

Keywords: *People Pleaser, Digital Pocket Book (E-book), ADDIE Model*

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa transisi perkembangan individu dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Menurut Hurlock (1980) masa remaja berlangsung pada rentang usia 13-17 tahun, yaitu saat anak berada pada SMP/ sederajat dan SMA/ sederajat. Dalam masa ini, remaja akan mengalami perubahan yang pesat pada sikap dan perilaku, bersamaan dengan perubahan fisik. Permasalahan yang sering terjadi di kalangan remaja diantaranya: kurang mampu bertahan dari segala tekanan sosial (Rahman, Syafriaedi, et al., 2024), berkelahi, keluyuran saat jam pelajaran, bolos sekolah, dan mencuri (Cintana et al., 2023).

Salah satu tugas perkembangan di masa remaja akhir adalah kematangan diri pada aspek sosial. Pada masa ini menandakan remaja ingin selalu terlihat baik di lingkungan sosial, sehingga remaja sangat membutuhkan dan mementingkan teman-temannya serta memiliki kecenderungan

narsistik (Hurlock, 1980). Remaja menilai dirinya berharga berdasarkan jumlah teman yang dimilikinya dan kemampuannya dalam bersosialisasi tanpa memberikan batasan diri (*self-boundaries*) (Anggita, 2022). Hal ini menyebabkan remaja cenderung memiliki tekanan dalam bersosialisasi dengan teman-temannya, sulit menolak setiap ajakan yang dari teman-temannya dan kesulitan dalam mengekspresikan ketidaksukaannya terhadap situasi tersebut. Kondisi tersebut dinamakan dengan *people pleaser*. *People pleaser* adalah kondisi dimana individu menempatkan kebutuhan ataupun keinginan orang lain di atas kebutuhan dan keinginan diri sendiri. Turrell (2021) mendefinisikan *people pleaser* adalah istilah yang mengarah kepada individu yang sering melakukan perbuatan yang bertujuan untuk menyenangkan orang lain, bahkan sampai harus mengabaikan kebutuhan dan keinginan diri sendiri. Lebih lanjut, Braiker (2001) menyebutkan bahwa *people pleasing* adalah perilaku yang disebabkan oleh kebiasaan didorong untuk membuat senang orang lain dengan mengorbankan diri sendiri. *People pleaser* juga merupakan sikap defensive yaitu sikap enggan mengakui kesalahan sebagai bentuk pertahanan diri (King, 2018).

Lebih lanjut, King (2018) menjelaskan bahwa penyebab seorang menjadi *people pleaser* adalah ketika masa kanak-kanak seorang individu tidak mendapatkan sebuah pujian dan kata “ya” dari orang tuanya sehingga mereka berusaha keras untuk mendapatkan hal tersebut dari orang-orang setelah melewati masa kanak-kanak. Alfahmi et al., (2024) menyebutkan bahwa faktor penyebab seseorang menjadi *people pleaser* ialah (1) parenting yang buruk; (2) pengalaman traumatik; (3) pola asuh yang terlalu permisif; dan (4) pola asuh yang terlalu otoriter. Pemicu perilaku ini meliputi situasi sosial yang menuntut seseorang untuk menyenangkan orang lain dan situasi yang membuat seseorang merasa terancam atau tidak aman. Berdasarkan pola perilaku yang salah pada *people pleaser* ini dapat berdampak negatif pada kesehatan mental seseorang. Menurut King (2018) perilaku ini akan membuat individu mengalami ketergantungan dalam sebuah hubungan dan ketakutan yang berlebihan jika mengecewakan seseorang. Kemudian, Yusuf (2021) mengemukakan bahwa perilaku ini dapat menyebabkan seorang *people pleasing* mudah menjadi pelaku *bullying* ketika bersama kelompok teman sebaya dan menjadi korban *bullying* saat tidak bersama kelompoknya. Lebih lanjut, Alfahmi et al., (2024) menyebutkan bahwa perilaku ini berdampak buruk bagi seseorang seperti (1) kecemasan; (2) depresi; (3) rasa tidak berharga; (4) kesulitan dalam hubungan interpersonal; dan (5) kesulitan dalam mencapai tujuan. Lebih lanjut dapat berefek pada kondisi kesejahteraan psikologis siswa seperti rendahnya ketidabersyukuran, mudah kecewa, bahkan tidak bahagia (Rahman, Siddik, et al., 2024).

Seorang *people pleaser* akan selalu berusaha untuk bisa diterima oleh orang lain, jadi ia akan selalu membentuk dirinya sesuai dengan apa yang diharapkan orang lain, meskipun hal tersebut cenderung bertolak belakang dengan apa yang dia inginkan. Individu tersebut tidak segan-segan meminta maaf jika melakukan kesalahan apabila tidak berhasil memenuhi ekspektasi orang lain terhadap dirinya (Wee, 2021). Hal tersebut menyebabkan seorang *people pleaser*, cenderung bergantung pada pendapat orang lain dan lebih mudah mengatakan “ya” daripada menjelaskan mengapa harus menolak atau mengatakan tidak (Stefani, 2020). Sehubungan dengan permasalahan tersebut, Katarina (2021) memaparkan bahwa sebanyak 20,6% dari 102 responden mengalami *people pleasing* dan sebanyak 56,9 % mungkin terindikasi mengalami *people pleasing*.

Pada kenyataannya di lapangan, masih banyak siswa-siswi yang memiliki perilaku *people pleaser*. Hal ini diperkuat berdasarkan hasil angket *people pleaser* yang dilakukan peneliti di kelas X TKP dan XI Mesin Pengelasan (MP) 2 untuk melihat apakah terdapat perilaku *people pleaser* di SMKN 2 Pekanbaru, seberapa tinggi dan jenis *people pleaser* apa yang terdapat di SMKN 2 Pekanbaru. Menurut hasil angket *people pleaser* tersebut, sebesar 30% responden berada pada kategori tinggi, sebanyak 66,67% berada pada kategori sedang, dan 3,33% berada pada kategori rendah. Dapat diambil kesimpulan bahwa siswa-siswi tersebut memiliki indikasi untuk berperilaku *people pleaser* dan akan menjadi seorang *people pleaser* jika tidak segera

diberikan bantuan yang sesuai agar tidak cenderung mengutamakan kepentingan orang lain daripada kepentingannya atau jati dirinya sendiri.

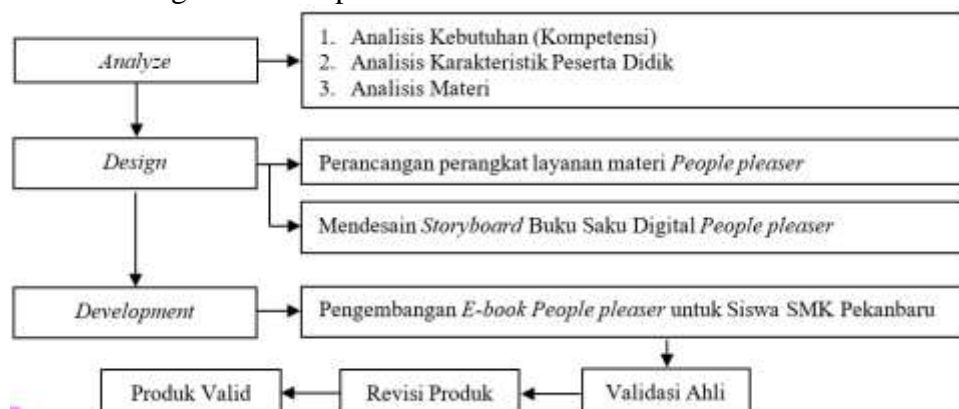
Berbagai penelitian dilakukan untuk mereduksi permasalahan tersebut baik secara langsung melalui layanan bimbingan klasikal, bimbingan kelompok, konseling kelompok, dan konseling individual. Diantaranya menggunakan teknik SFBT (Yasjulia et al., 2022), dan *asertive training* (Ames et al., 2017). Sedangkan salah satu layanan tidak langsung BK yang dapat digunakan untuk mengurangi perilaku *people pleaser* adalah buku saku digital. Pengembangan buku saku digital yang dirancang untuk mengatasi perilaku *people pleaser* didukung oleh penelitian Mahdum et al., (2019) yang menunjukkan bahwa guru memiliki persepsi dan motivasi yang positif terhadap penggunaan teknologi informasi dan komunikasi (TIK) dalam kegiatan pembelajaran di Indonesia. Lebih lanjut, dalam penelitian lain Adnan et al., (2021) menunjukkan bahwa penerapan pembelajaran aktif berbasis online menunjukkan efektivitas dalam meningkatkan kemampuan guru dalam mengelola pembelajaran digital dan interaktif yang dapat menjadi dasar kuat dalam pengembangan media pembelajaran digital inovatif seperti buku saku untuk mendukung pembentukan karakter siswa secara lebih optimal. Hal ini sejalan dengan fokus penelitian pengembangan yang ingin dicapai yaitu meningkatkan konsep diri peserta didik dan menciptakan media buku saku sebagai bentuk upaya mengurangi perilaku *people pleaser* lingkungan sekolah dan dapat membantu guru BK dalam memberikan penanganan/pengentasan serta media pendukung dalam pemberian layanan bimbingan dan konseling terkhusus penanganan perilaku *people pleaser* di lingkungan sekolah.

METODE PENELITIAN

Penelitian pengembangan ini menggunakan model pengembangan ADDIE. Penelitian pengembangan atau *Research and Development* (R&D) ialah metode penelitian yang bertujuan menghasilkan produk dan menguji keefektifan produk tersebut (Sugiyono, 2023). Pra riset penelitian pengembangan ini dilakukan di SMK Negeri 2 Pekanbaru yang beralamat di Jl. Pattimura, Kota Pekanbaru, Prov. Riau dengan total sampel pra riset sebanyak 30 orang.

Model pengembangan ADDIE terdiri dari *Analyze* (Analisis), *Design* (Perancangan), *Development* (Pengembangan), *Implementation* (Implementasi), dan *Evaluation* (Evaluasi). Namun pada penelitian ini, peneliti hanya sampai pada tahap ketiga dalam pembuatan media yaitu: (1) *Analyze* (analisis); (2) *Design* (desain); (3) *Development* (pengembangan).

Metode dan instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah (1) kuisisioner (angket) perilaku *people pleaser* untuk mengetahui seberapa tinggi dan jenis *people pleaser* apa yang terdapat di SMKN 2 Pekanbaru. (2) kuisisioner (angket) penilaian oleh validator ahli media, materi & bahasa. Validator yang dipilih untuk melakukan uji validasi merupakan seorang individu yang berkompeten dalam layanan BK, memahami penggunaan bahasa yang komunikatif dalam pemberian layanan BK baik secara langsung maupun tidak langsung serta berkompeten dalam bidang media dan produk.



Gambar 1. Alur Pengembangan E-book *People pleaser*

Teknik analisa yang digunakan dalam penelitian pengembangan ini adalah (1) analisis deskriptik kualitatif, yaitu teknik pengolahan data yang berfokus pada data non-numerik diantaranya kata-kata, teks, atau gambar. Tujuannya ialah untuk memahami dan menjelaskan makna, konteks, dan pola fenomena sosial secara mendalam dengan hasil berupa uraian naratif dan deskriptif yang kemudian digunakan untuk menarik kesimpulan secara umum. (Kurniasih et al., 2021). Dalam teknik ini, data yang didapat ialah data hasil validasi ahli media, dan ahli materi & bahasa. (2) analisis deskriptif kuantitatif, yaitu sebuah teknik pengolahan data berdasarkan data numerik yang dianalisis secara statistik untuk mengukur variabel, menguji hipotesis (jika ada), dan menghasilkan hasil yang dapat digeneralisasi. Data analisis deskriptif kuantitatif ini biasanya disajikan dalam bentuk tabel, grafik, angka, dan laporan statistik yang objektif dan terukur yang kemudian digunakan untuk menarik kesimpulan secara umum (Kurniasih et al., 2021). Data kuantitatif yang terdapat dalam penelitian ini yaitu hasil data lembar validasi media oleh ahli media dan ahli materi & bahasa. Data kuantitatif yang digunakan yaitu kriteria (1) sangat setuju = 4; (2) setuju = 3; (3) kurang setuju = 2; dan (4) tidak setuju = 1. Data penilaian tersebut diperoleh dengan menghitung rata-rata skor setiap kriteria yang dihitung dari penilaian validator. Selanjutnya skor ini dibandingkan dengan skor ideal untuk mengetahui kelayakan/kualitas produk yang dihasilkan. Kemudian data yang telah diperoleh tersebut dianalisis dengan menggunakan rumus

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

P = Nilai

F = Skor yang didapat

N = Skor Maksimum

Setelah data dihitung menggunakan rumus diatas, maka data akan dikategorikan dengan ketentuan (1) sangat valid = 100% - 76%; (2) valid = 75% - 51%; (3) cukup valid = 50% - 26%; dan (4) tidak valid = 25% kebawah.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian pengembangan ini dibagi menjadi 2 hal pokok yaitu rancangan buku saku digital *people pleaser* dan validitas buku saku digital *people pleaser*. Pengembangan media yang dilakukan pada penelitian ini menggunakan 3 tahapan dalam model pengembangan ADDIE yaitu *Analyze* (Analisis), *Design* (Perancangan), dan *Development* (Pengembangan) (Slamet, 2022). Dalam proses rancang buku saku digital *people pleaser* digunakan 3 tahapan model pengembangan ADDIE sebagai berikut.

Tahap *analyze*, tahap ini terdiri atas (1) analisis kebutuhan (kompetensi); (2) analisis karakteristik siswa (peserta didik), dan (3) analisis materi (Slamet, 2022). (1) Tahap analisis kebutuhan (kompetensi) ialah kompetensi atau capaian layanan yang perlu dipenuhi peserta didik berdasarkan tugas perkembangannya. Aspek ini mencakup pengetahuan, karakter, dan keahlian yang harus dimiliki peserta didik dalam mencapai konsep diri yang ideal dan baik untuk kehidupannya. Pada tahap ini kompetensi yang harus dicapai atau terpenuhi oleh peserta didik sesuai dengan tugas perkembangan peserta didik yang harus dicapai pada fase E dan F dalam SKKPD (Standar Kompetensi Kemandirian Peserta Didik), yaitu aspek kematangan emosi dan aspek kematangan hubungan dengan teman sebaya.

1. Analisis Kebutuhan

Mengacu pada SKKPD dan tugas perkembangan peserta didik pada fase E dan F, maka peserta didik seharusnya dapat mengekspresikan perasaan dengan bebas tanpa menimbulkan konflik dengan orang lain mengenai dirinya dan mampu berpikir positif terhadap kondisi ketidakpuasan orang lain terhadap dirinya. Peserta didik juga harus bisa membina kerja sama dan toleransi dengan teman sebaya sebagai dasar persahabatan serta mampu mempererat jalinan

persahabatan dengan orang lain sesuai norma yang berlaku dan nilai pergaulan yang bertanggung jawab. Namun jika tugas perkembangan tersebut tidak tercapai sesuai baik, maka akan berdampak pada hambatan tugas perkembangan berikutnya dikarenakan setiap fase perkembangan saling berkaitan dan akan menimbulkan perilaku negatif dan ketidakmampuan adaptasi di lingkungan sosial dan emosional, salah satunya menjadi seorang *people pleaser*. Sehingga untuk mengantisipasi terhindar menjadi seorang *people pleaser* dikarenakan tidak terpenuhinya tugas perkembangan tersebut. Maka, buku saku digital ini dapat menjadi alternatif dalam tahap preventif berdasarkan ketepatan dalam SKKPD (Standar Kompetensi Kemandirian Peserta Didik) yang ingin dicapai dan karakteristik peserta didik saat ini yang kurang memiliki konsep diri yang baik. Oleh karena itu, pemilihan materi lebih mengedepankan pada pengenalan perilaku *people pleaser*.

2. Analisis karakteristik siswa (peserta didik)

Analisis ini terfokus pada ciri khas masing-masing peserta didik yang menjadi alasan perlunya pengembangan buku saku digital *people pleaser* ini. Analisis ini berawal dari hasil penyebaran angket *people pleaser* yang terdiri dari 25 item pernyataan dengan opsi pilihan YA atau TIDAK di SMKN 2 Pekanbaru, angket *people pleaser* tersebut disebar di kelas X TKP dan XI Mesin Pengelasan (MP) 2. Hasil ringkasan angket dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 1. Ringkasan Hasil Angket *People Pleaser*

| No. | Inisial Nama | Jumlah Skor | Kategori Skor | | |
|-----------------------------------|--------------|-------------|-------------------------------|------------------------------|-----------------------------|
| | | | Tinggi $17 \leq x \leq 25$ | Sedang $9 \leq x \leq 16$ | Rendah $0 \leq x \leq 8$ |
| 1. | FR | 13 | | √ | |
| 2. | NIR | 13 | | √ | |
| 3. | PH | 14 | | √ | |
| 4. | MRD | 16 | | √ | |
| 5. | BTN | 13 | | √ | |
| 6. | NM | 14 | | √ | |
| 7. | JF | 5 | | | √ |
| 8. | MFE | 21 | √ | | |
| 9. | PPB | 12 | | √ | |
| 10. | AR | 12 | | √ | |
| 11. | RMN | 10 | | √ | |
| 12. | ESP | 21 | √ | | |
| 13. | EB | 17 | √ | | |
| 14. | ATK | 16 | | √ | |
| 15. | DMG | 22 | √ | | |
| 16. | SJN | 11 | | √ | |
| 17. | AP | 16 | | √ | |
| 18. | MPS | 17 | √ | | |
| 19. | ZAI | 17 | √ | | |
| 20. | MFH | 16 | | √ | |
| 21. | WDE | 15 | | √ | |
| 22. | MMR | 14 | | √ | |
| 23. | RD | 13 | | √ | |
| 24. | J | 19 | √ | | |
| 25. | MRS | 15 | | √ | |
| 26. | RF | 19 | √ | | |
| 27. | RAF | 10 | | √ | |
| 28. | RR | 13 | | √ | |
| 29. | MU | 15 | | √ | |
| 30. | FPA | 19 | √ | | |
| Jumlah Perkategori (orang) | | | 9 | 20 | 1 |

Sumber : Data Olahan Penelitian, 2025

Berdasarkan tabel diatas, diketahui bahwasanya perilaku *people pleaser* sudah ada pada peserta didik dikarenakan tidak tercapai tugas perkembangan pada masing-masing peserta didik. Hal itu terlihat dari 9 orang dalam kategori tinggi, 20 siswa dalam kategori sedang, dan 1 siswa dalam kategori rendah. Dari 30 siswa, banyak yang tidak sadar bahwa dia adalah seorang *people pleaser*, bahkan ada juga yang tidak tau apa itu *people pleaser* dan dampaknya bagi diri sendiri.

Peserta didik yang berperilaku sebagai *people pleaser* memiliki keinginan kuat untuk disukai dan diterima oleh orang lain di sekitarnya. Mereka sering mengutamakan kebutuhan dan perasaan orang lain daripada dirinya sendiri, sehingga rela menyesuaikan diri demi menjaga hubungan baik dan menghindari konflik. Dalam interaksi sosial, mereka tampak ramah dan kooperatif, tetapi seringkali menyembunyikan ketidaknyamanan demi menciptakan suasana yang harmonis. Karena takut mendapatkan penolakan atau kritik, mereka cenderung sulit mengungkapkan pendapat atau menolak permintaan yang sebenarnya tidak mereka inginkan. Berdasarkan hasil wawancara tidak terstruktur peneliti dengan salah satu wali kelas, diketahui beberapa siswa yang awalnya memiliki kepribadian baik dan tertib di lingkungan sekolah, berubah menjadi individu yang nakal dan kurang tertib akibat upaya agar bisa diterima dalam grup pertemanannya. Selama ini guru BK hanya mengedepankan pemberian layanan BK secara umum kepada siswa/i yang memiliki permasalahan baik akademis dan lainnya. Namun itu masih belum maksimal disebabkan keterbatasan jumlah guru BK. Temuan-temuan ini menunjukkan bahwa perlu adanya sebuah inovasi dalam pemberian layanan BK, salah satunya yaitu sebuah buku saku digital *people pleaser* agar dapat menjadi layanan tidak langsung atau media layanan online yang bisa diakses siswa tanpa ada keterbatasan waktu dan tempat serta fleksibel dalam pengaplikasian dan penggunaannya.

3. Analisis materi

Tahap analisis ini yaitu berfokus pada materi yang akan dikembangkan dalam buku saku digital *people pleaser*. Materi ini disusun dengan mempertimbangkan tuntutan kompetensi peserta didik serta karakteristik peserta didik yang masih memiliki pemahaman terbatas tentang apa itu *people pleaser* dan seberapa bahaya perilaku tersebut bagi diri sendiri dimasa kini dan masa depan. Oleh karena itu, pemilihan dan penyusunan materi mencakup point-point sebagai berikut: (a) Pengertian dan karakteristik *people pleaser*; (b) Ciri-ciri khas perilaku, Materi juga perlu mengangkat ciri-ciri umum seperti kesulitan menolak permintaan, kecemasan berlebihan terhadap penilaian orang lain, sering meminta maaf tanpa sebab, dan keinginan yang kuat untuk mendapat validasi dari lingkungan sekitar; (c) Dampak negatif pada kesejahteraan emosional, Penting juga menjelaskan bagaimana perilaku ini memengaruhi hubungan interpersonal serta kesejahteraan mental peserta didik atau pembaca buku saku; dan (d) Strategi dan cara mengatasi perilaku *people pleaser* secara praktis dan realistis, Selain pemahaman karakteristik dan dampak, buku saku digital harus memberi strategi praktis untuk mengatasi kecenderungan menjadi *people pleaser*. Metode ini bisa berupa pembelajaran teknik asertif, membangun batasan pribadi, mengelola rasa takut konflik, serta meningkatkan kesadaran diri dan kepercayaan diri. Dengan materi yang lengkap dan aplikatif, peserta didik dapat mengenali dan mengubah pola perilaku tidak sehat agar lebih seimbang dalam hubungan sosial mereka.

Tahap design, atau tahap perancangan penelitian ini, terdapat 3 tahapan yang perlu dilalui diantaranya (1) merancang struktur isi materi layanan; (2) konsep desain; dan (3) merancang *E-book people pleaser*. Selain itu, perancangan komponen media seperti instrumen untuk mengukur validasi juga tetap perlu diperhatikan. (1) merancang struktur isi materi layanan, adapun isi dari buku saku digital memuat seputar *people pleaser* itu sendiri. Media buku saku digital yang dirancang atau dikembangkan mengacu pada Standar Kompetensi Kemandirian Peserta Didik (SKKPD) yang harus terpenuhi bagi peserta didik. Strukturnya dapat dilihat pada tabel berikut ini.

1. Struktur Isi Materi Layanan

Tabel 2. Struktur Isi *E-book* (Buku Saku Digital)

| Komponen | Isi |
|---------------------|--|
| Sampul | Logo, Judul, Gambar, Identitas |
| Kata Pengantar | Pendahuluan, Cara Penggunaan dan Tujuan Layanan |
| Daftar Isi | Daftar Isi |
| Pendahuluan | Pendahuluan |
| Isi Petunjuk/Materi | Materi yang relevan mengenai <i>people pleaser</i> |

| | |
|----------------|--|
| Refleksi Diri | Analisis sejauh mana peserta didik memahami isi materi layanan |
| Daftar Pustaka | Daftar Pustaka |

Sumber: Alifiya et al., 2025

2. Konsep desain

Pada tahap ini dilakukan pembuatan sekaligus penyusunan *storyboard* sebagai panduan utama untuk memproduksi materi di fase pengembangan selanjutnya. Selain itu, berbagai aplikasi perangkat lunak dimanfaatkan guna menyempurnakan dan membangun produk tersebut secara menyeluruh. Diantara nya aplikasi Canva, Gemini 3.0, Leonardo AI, Sea Art, Kling AI, Chat GPT, dan CapCut. Tahap ini meliputi perancangan konsep pengantar (kata pengantar, pendahuluan & tujuan layanan), cara penggunaan, materi I-VII (definisi, ciri-ciri, aspek, penyebab, dampak, contoh kasus, dan tips terhindar dari *people pleaser*), evaluasi (refleksi diri), dan penutup (simpulan).

3. Merancang *E-book People pleaser*,

Pada tahap ini dilakukan pembuatan desain *cover* depan sampai *cover* belakang, pemilihan ikon, elemen dan sebagainya, serta penyusunan hasil desain menjadi buku saku digital *people pleaser* yang lengkap. Beberapa hasil pengembangan media dapat dilihat sebagai berikut.



Gambar 2. Hasil Pengembangan Media Buku Saku Digital *People Pleaser*

Sumber : Data Olahan Penelitian, 2025

Tahap *Development*, Setelah melalui proses *Analyze* (analisis) dan *Design* (perancangan), tahap selanjutnya ialah tahap *Development* (pengembangan). Dalam tahap ini, dilakukan uji validasi oleh praktisi dan akademisi yang berpengalaman di bidangnya untuk menilai media yang telah dikembangkan. Validator yang memvalidasi produk buku saku digital *people pleaser* terdiri atas 2 orang ahli media dan 1 orang ahli materi & bahasa. Adapun hasil validitas kelayakan dari produk buku saku digital *people pleaser*, secara lebih detail disajikan pada tabel berikut.

Tabel 3. Hasil Validasi oleh Ahli Media I Berdasarkan Indikator

| No | Aspek | Indikator | Tingkat Validitas | Kategori |
|----------------------------|------------|--|-------------------|---------------------|
| I. | Kelayakan | a. Desain Sampul Konten (<i>Cover</i>) | 100,00% | Sangat valid |
| | Kegrafisan | b. Desain Isi Konten | 96,15% | Sangat valid |
| Rata-rata kevalidan | | | 98,08% | Sangat valid |

Sumber : Data Olahan Penelitian, 2025

Tabel 4. Hasil Validasi oleh Ahli Media II Berdasarkan Indikator

| No | Aspek | Indikator | Tingkat Validitas | Kategori |
|----------------------------|------------|--|-------------------|---------------------|
| II. | Kelayakan | a. Desain Sampul Konten (<i>Cover</i>) | 90,00% | Sangat valid |
| | Kegrafisan | b. Desain Isi Konten | 90,38% | Sangat valid |
| Rata-rata kevalidan | | | 90,19% | Sangat valid |

Sumber : Data Olahan Penelitian, 2025

Tabel 5. Hasil Validasi oleh Ahli Materi dan Bahasa Berdasarkan Indikator

| No | Aspek | Indikator | Tingkat Validitas | Kategori |
|----|---------------------|-----------------------------------|-------------------|--------------|
| I. | Kelayakan Isi | a. Kesesuaian Materi dengan SKKPD | 75,00% | Valid |
| | | b. Keakuratan Materi | 83,33% | Sangat valid |
| | Kelayakan Penyajian | a. Teknik Penyajian | 100,00% | Sangat valid |
| | | b. Pendukung Penyajian | 91,67% | Sangat valid |
| | Kelayakan | a. Lugas | 95,00% | Sangat valid |

| No | Aspek | Indikator | Tingkat Validitas | Kategori |
|----------------------------|--------|---|-------------------|---------------------|
| | Bahasa | b. Komunikatif | 91,67% | Sangat valid |
| | | c. Kesesuaian dengan Perkembangan Peserta Didik | 100,00% | Sangat valid |
| | | d. Kesesuaian dengan Kaidah Bahasa Indonesia | 93,75% | Sangat valid |
| Rata-rata kevalidan | | | 91,30% | Sangat valid |

Sumber : Data Olahan Penelitian, 2025

Tabel 6. Hasil Validasi Ahli Secara Keseluruhan

| No | Validator | Nilai Validitas | Kategori |
|----------------------------|----------------------|-----------------|---------------------|
| I. | Ahli Media | 94,13% | Sangat valid |
| II. | Ahli Materi & Bahasa | 91,30% | Sangat valid |
| Rata-rata kevalidan | | 93,19% | Sangat valid |

Sumber : Data Olahan Penelitian, 2025

Berdasarkan hasil validasi dari kedua validator media ahli media tersebut, media buku saku digital *people pleaser* yang dikembangkan dinyatakan sangat valid dengan perolehan nilai akhir sebesar 93,19%.

Berdasarkan hasil penelitian diatas, penelitian pengembangan ini menghasilkan sebuah buku saku digital *people pleaser* yang sangat valid dengan rata-rata skor 93,13%. Buku saku digital ini dirancang menggunakan Canva, Gemini 3.0, Leonardo AI, Sea Art, Kling AI, Chat GPT, dan CapCut kemudian diunggah kedalam *flipbook* agar dapat dibuka seperti layaknya buku saku pada umumnya. Dari data hasil validasi ahli media, ahli materi & bahasa, maka buku saku digital *people pleaser* dengan ini dinyatakan sangat layak digunakan dan dijadikan sebagai media pendukung untuk mengenal perilaku *people pleaser*. Dalam pemanfaatan buku saku digital ini, peserta didik tetap mendapatkan pengawasan dan penguatan mengenai *people pleaser*, serta layanan BK seperti biasanya dari guru BK di sekolah.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa media buku saku digital *people pleaser* layak digunakan dalam mengatasi perilaku *people pleaser* peserta didik. Hasil ini didasarkan pada faktor sebagai berikut. Pertama, media buku saku digital *people pleaser* telah dikembangkan sesuai hasil analisis kebutuhan dengan 3 tahapan dalam model pengembangan ADDIE secara sistematis dan berpusat pada teori yang relevan sehingga menciptakan pengalaman belajar yang fleksibel dan personal sehingga sangat cocok untuk menginternalisasi pendidikan karakter dalam berbagai jenjang pendidikan (Susanti et al., 2025). Proses pengembangan media buku saku digital *people pleaser* ini mengacu pada model pengembangan ADDIE, sehingga memiliki dampak pada kelayakan produk media buku saku digital *people pleaser* yang dihasilkan dalam proses pengembangan (Kurniawan et al., 2017; Siddiq et al., 2020).

Kedua, kelayakan ini didukung oleh uji validasi ahli yang mengkonfirmasi bahwa buku saku digital ini efektif dalam proses pembelajaran Herawati et al., (2020:35) dan memperkuat pemahaman nilai karakter secara kontekstual dan relevan dengan kurikulum yang berlaku (Yulius et al., 2021). Ketiga, hasil uji coba pada siswa menunjukkan respons positif dan peningkatan pemahaman terhadap perilaku "*People Pleaser*", mengindikasikan efektivitas bahan ajar digital ini dalam konteks pendidikan kejuruan.

Penelitian ini diawali dengan tahap analisis yang sangat penting, meliputi (1) analisis kebutuhan (kompetensi); (2) analisis karakteristik siswa (peserta didik); dan (3) analisis materi isi buku saku digital *people pleaser*. (1) analisis kebutuhan (kompetensi), merujuk pada SKKPD (Standar Kompetensi Kemandirian Peserta Didik) yang harus tercapai dan terpenuhi oleh peserta didik (siswa) yakni pada aspek kematangan emosi dan aspek kematangan hubungan dengan teman sebaya. Sementara itu, (2) analisis karakteristik siswa (peserta didik), mengarah pada penilaian kemampuan nyata, aspek keterampilan membaca, pengalaman, fokus, motivasi, hasil belajar, sikap, serta analisis konteks yang mencakup kondisi dan lingkungan belajar untuk memastikan pembangunan pengetahuan dan transfer keterampilan yang efektif. Kemudian, (3) analisis materi, menunjukkan bahwa perilaku *people pleaser* membutuhkan sumber belajar mandiri seperti *E-book* untuk mengoptimalkan waktu belajar dan bersosialisasi peserta didik di lingkungannya.

Setelah melalui tahap analisis dan perancangan, produk saku digital *people pleaser* dilakukan validasi oleh 3 orang validator ahli (2 ahli media dan 1 ahli materi & bahasa). Hasil validasi tersebut menunjukkan bahwa saku digital *people pleaser* memiliki hasil akhir validitas yang sangat baik berdasarkan ketiga aspek (segi media, materi, dan bahasa) yakni, (1) aspek media, buku saku digital ini meraih skor tinggi dikarenakan tampilan kegrafisan yang menarik seperti kombinasi warna, kombinasi teks dan ukuran teks, tata letak, serta kejelasan gambar & video. Penambahan gambar & video dinilai efektif karena dapat membantu siswa memahami materi yang disajikan. (2) aspek materi (isi maupun struktur), media buku saku digital *people pleaser* dinyatakan sangat valid karena sesuai dengan SKKPD, target pembaca, cara penyajian materi, dan materi pendukung nya. Materi disajikan secara sistematis dan memiliki soal refleksi diri untuk membantu siswa mengukur pemahaman mereka. Refleksi diri dinilai dapat menjadi tolak ukur dan umpan balik bagi peserta didik. Meskipun demikian, validator tetap menyarankan agar materi yang disajikan tidak terlalu umum atau padat teks. (3) aspek bahasa, bahasa yang digunakan dalam buku saku digital *people pleaser* dinilai lugas, komunikatif, sesuai dengan perkembangan peserta didik, serta sesuai dengan kaidah KBBI & EYD yang berlaku. Meskipun demikian, kalimat atau kata yang bersifat rancu masih tetap perlu dilakukan perbaikan untuk memastikan informasi atau materi tersampaikan dengan benar dan efektif.

Secara keseluruhan, ketiga aspek tersebut menunjukkan bahwa buku saku digital *people pleaser* berada pada kategori “sangat valid” dengan skor penilaian sebesar 93,19% berdasarkan hasil validasi ahli media, materi & bahasa. Hal ini membuktikan bahwa saku digital *people pleaser* didukung dengan gambar, animasi, dan refleksi diri yang baik dan telah sesuai dengan kebiasaan siswa untuk bisa menjalankan pembelajaran menggunakan teknologi, serta dapat memotivasi dan memberikan umpan balik langsung. Sehingga buku saku digital *people pleaser* ini dinyatakan layak digunakan sebagai sumber belajar mandiri.

Penerapan model ADDIE yang digunakan dalam pengembangan *E-book* ini, mencakup tahapan analisis, desain, pengembangan, implementasi, dan evaluasi, serupa dengan metodologi yang telah terbukti efektif dalam pengembangan bahan ajar berbasis studi kasus maupun HOTS sebelumnya (Amaliah et al., 2022; Saputri & Hadi, 2021). Secara spesifik, fase analisis melibatkan identifikasi kebutuhan siswa SMK, dilanjutkan dengan perancangan struktur konten dan elemen interaktif *E-book* (Maharani & Yefterson, 2021).

Tahap pengembangan berfokus pada implementasi desain menjadi prototipe *E-book*, seringkali disusul dengan validasi oleh ahli materi dan media untuk memastikan kualitas dan kesesuaian konten (Luthfiyyah & Fariyah, 2021). Tahap implementasi kemudian mengintegrasikan *E-book* ini ke dalam skenario pembelajaran siswa, sementara evaluasi komprehensif dilakukan untuk menilai efektivitasnya dalam meningkatkan pemahaman siswa dan mengatasi perilaku *people pleaser* (Anita et al., 2021).

Pendekatan ini sejalan dengan penelitian pengembangan e-modul yang juga menggunakan model ADDIE dan menunjukkan kelayakan produk yang tinggi berdasarkan validasi ahli materi, media, dan bahasa (Widiana & Rosy, 2021). Meskipun model ADDIE secara ideal mencakup lima tahapan penuh, penelitian ini secara eksplisit mengindikasikan modifikasi di mana pengembangan hanya mencapai tahap implementasi dan tidak melanjutkan ke tahap evaluasi akhir, sebuah pendekatan yang juga terlihat dalam pengembangan Lembar Kerja Peserta Didik sebelumnya (Selvia et al., 2023).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dipaparkan, berikut merupakan kesimpulan penelitian yang dapat diambil ialah Media buku saku digital *people pleaser* yang dikembangkan melalui tahapan pra desain, desain, dan pasca desain terbukti sangat valid dengan rata-rata skor penilaian ahli media sebesar 94,13% dan ahli materi & bahasa sebesar 91,30%, serta layak digunakan sebagai media pendukung layanan BK untuk membantu peserta didik mengenal dan

mengatasi perilaku *people pleaser*, dengan desain isi yang relevan dengan tujuan layanan dan tugas perkembangan peserta didik menurut SKKPD, serta tetap mempertahankan pengawasan dan penguatan dari guru BK dalam pemanfaatannya.

Sedangkan keterbatasan dalam penelitian pengembangan ini ialah sebagai berikut (1) Pengembangan media hanya dilakukan sampai pada tahap *development* (pengembangan), sehingga masih perlu dilakukan uji coba lapangan (*implement*) serta tahap evaluasi (*evaluate*) terhadap media; (2) Materi masih perlu pembaharuan dalam pemanfaatan atau pembuatan video versi real atau versi nyata dari perilaku *people pleaser* agar bisa memberikan sentuhan psikologis yang lebih spesifik dalam pemberian contoh kasus maupun aspek-aspek lainnya yang membutuhkan hal serupa; (3) Validasi media hanya dilakukan oleh ahli media, dan ahli materi & bahasa tanpa melibatkan sasaran atau pengguna utama media ini yaitu peserta didik; dan (4) Penggunaan buku saku digital *people pleaser* ini masih perlu diuji coba dalam ruang lingkup yang terbatas, sehingga belum bisa mencerminkan kondisi di lapangan yang beragam seperti perbedaan perangkat dan kondisi teknologi yang digunakan peserta didik.

REFERENSI

- Adnan, M. M., Hadriana, H., Putra, R. A., Futra, D., & Primahardiani, I. (2021). Implementation of Online-Based Active Learning for Elementary School Teachers In The Bangkinang cactus Cluster-Kampar District. *Journal of Community Engagement: Research of Sustainability*, 1(3), 136–147. <https://doi.org/10.31258/cers.1.3.136-147>
- Alfahmi, R. R., Fateha, S. R., Syarifatulmillah, W. P., Lestari, F., & Hamidah, S. (2024). Kajian Mendalam Mengenai People Pleaser dan Dampak Psikologis pada Pelakukunya. *Finweek*.
- Alifiya, R., Al Habib, I. M., & Rafika, H. (2025). Pengembangan Petunjuk Praktikum Biologi Berbasis E-Pocket Book pada Materi Pertumbuhan dan Perkembangan terhadap Keterampilan Psikomotorik Siswa SMA. *Jurnal Pembelajaran, Bimbingan, Dan Pengelolaan Pendidikan*, 5(8), 3. <https://doi.org/10.17977/um065.v5.i8.2025.3>
- Amaliah, A., Adnan, & Azis, A. A. (2022). Uji Praktis E-Book Berbasis Studi Kasus Pada Materi Perubahan Lingkungan Kelas X SMA. *BIOSFER: Jurnal Biologi Dan Pendidikan Biologi*, 1(1). <https://doi.org/10.23969/biosfer.v7i1.5630>
- Ames, D., Lee, A., & Wazlawek, A. (2017). Interpersonal assertiveness: Inside the balancing act. *Social and Personality Psychology Compass*, 11(6), 1–16. <https://doi.org/10.1111/SPC3.12317>
- Anggita, U. (2022). *What's The Matter With People Pleaser*. Buku Bijak.
- Anita, Y., Thahir, A., Komarudin, Suherman, & Rahmawati, N. D. (2021). Buku Saku Digital Berbasis STEM: Pengembangan Media Pembelajaran terhadap Kemampuan Pemecahan Masalah. *Mosharafa: Jurnal Pendidikan Matematika*, 10(3), 401–412. <https://doi.org/10.31980/mosharafa.v10i3.672>
- Braiker, H. B. (2001). *The Disease to Please: Curing the People-Pleasing Syndrome*. McGraw-Hill.
- Cintana, B., Rahman, F., Utami, I. S., Febrianti, N. R., & Rahmadhanti, Z. A.-Z. (2023). Gambaran kenakalan remaja di Kampung Dongkal Cipondoh serta upaya penanganannya. *Journal of Islamic Education Guidance and Counseling*, 4(2), 54–62. <https://doi.org/10.51875/jiegc.v4i2.275>
- Herawati, I., Putra, F. G., Masykur, R., & Anwar, C. (2020). Pocket Book Digital Berbasis Etnomatematika Sebagai Bahan Ajar Sekolah Menengah Pertama. *Journal of Mathematics Education and Science*, 3(1), 29–37. <https://doi.org/10.32665/james.v3i1.132>
- Hurlock, E. B. (1980). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*.
- Katarina. (2021). *Perancangan Buku Panduan Berilustrasi untuk Orang Tua tentang Mencegah Anak Menjadi People Pleaser*. Thesis. Universitas Multimedia Nusantara.
- King, P. (2018). *Stop People Pleasing: Be Assertive, Stop Caring What Others Think, Beat Your Guilt, & Stop Being a Pushover*. 112.
- Kurniasih, D., Rusfiana, Y., Subagyo, A., & Nuradhawati, R. (2021). *Buku Teknik Analisa*. Alfabeta.
- Kurniawan, R., Agung, A. A. G., & Tegeh, I. M. (2017). Pengembangan Video Pembelajaran Teknik Dasar Sepak Bola dengan Konsep Quantum Learning. *Jurnal EDUTECH Universitas Pendidikan Ganesha*, 5(2), 179–188.
- Luthfiyyah, & Fariyah. (2021). Pengembangan Media Pembelajaran E-Book Pada Mata Pelajaran

- Teknologi Menjahit Kelas X SMK Negeri 1 Berigin. *Pesona*, 1(1), 13–18.
<https://doi.org/10.24114/pesona.v1i1.24209>
- Maharani, A. W., & Yefterson, R. B. (2021). Pengembangan Bahan Ajar E-Book Interaktif dalam Meningkatkan Literasi Membaca Siswa Sekolah Menengah Atas. *Jurnal Kronologi*, 3(1), 390–399.
<https://doi.org/10.24036/jk.v3i1.99>
- Mahdum, M., Hadriana, H., & Safriyanti, M. (2019). Exploring Teacher Perceptions and Motivations to Ict Use in Learning Activities in Indonesia. *Journal of Information Technology Education: Research*, 18, 293–317. <https://doi.org/10.28945/4366>
- Rahman, F., Siddik, R. R., Hayati, I. R., & Mardes, S. (2024). How Important Is It for Students to be Happy ? Psychological Well Being of Marantau Students. *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, 4(3), 7978–7986. <https://doi.org/10.31004/innovative.v4i3.11349>
- Rahman, F., Syafriafdi, N., & Umari, T. (2024). Upaya Peningkatan Kesejahteraan Psikologis Remaja melalui Pelatihan Pusat Informasi Konseling Remaja (PIK-R) di Kelurahan Bumi Ayu, Kecamatan Dumai Selatan. *Journal of Human And Education Volume*, 4(5), 1118–1129.
<https://doi.org/10.31004/jh.v4i5.1678>
- Saputri, A. E., & Hadi, W. (2021). Pengembangan E-Book Bermuatan High Order Thinking Skill (HOTS). *AKSIOMA: Jurnal Program Studi Pendidikan Matematika*, 10(2), 1008–1021.
<https://doi.org/10.24127/ajpm.v10i2.3578>
- Selvia, Salimi, A., & Pranata, R. (2023). Pengembangan Lkpd Berbasis Flip Pdf Professional Pada Pembelajaran Tematik Di Kelas V Sdn 24 Pontianak Tenggara. *FONDATIA: Jurnal Pendidikan Dasar*, 7(3), 809–822. <https://doi.org/10.36088/fondatia.v7i3.3922>
- Siddiq, Y. I., Sudarma, I. K., & Simamora, A. H. (2020). Pengembangan Animasi Dua Dimensi Pada Pembelajaran Tematik Untuk Siswa Kelas III Sekolah Dasar. *Jurnal EDUTECH Universitas Pendidikan Ganesha*, 8, 49–63. <https://doi.org/10.23887/jeu.v8i2.28928>
- Slamet, F. A. (2022). *Model Penelitian Pengembangan (R&D)* (R. Risdiantoro (ed.)). Institut Agama Islam Sunan Kalijogo Malang Redaksi:
- Stefani, V. (2020). *Laporan Proyek Akhir Desain Komunikasi Visual: Perancangan Web Desain Untuk Mengurangi People Pleaser Di Kalangan Mahasiswa Di Kota Semarang*. Universitas Katolik Soegijapranata Semarang.
- Sugiyono. (2023). *Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif, dan R&D* (Sutopo (ed.); 2 ed. 5 ve). Alfabeta.
- Susanti, D., Suryani, & Nurlaili. (2025). Penerapan Buku Saku Prasiaga Digital Tema Pelestarian Alam untuk Membentuk Karakter Kemandirian dan Kerjasama Anak di PAUD SPNF SKB Kota Pagar Alam. *ATTUFULA: Islamic Education Early Childhood Journal*, 1(1), 71–79.
<https://doi.org/10.29300/tufula.v1i1.9024>
- Turrell, E. R. (2021). *Please Yourself: How to Stop People-Pleasing and Transform the Way You Live* (Vol. 19, Issue 5). Harper Collins.
- Wee, D. (2021). *Tegas Membangun Batas: Karena Menyenangkan Semua Orang Bukan Kewajibanmu*. Laksana.
- Widiana, F. H., & Rosy, B. (2021). Pengembangan E-Modul Berbasis Flipbook Maker pada Mata Pelajaran Teknologi Perkantoran. *EDUKATIF: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 3(6), 3728–3739.
<https://doi.org/10.31004/edukatif.v3i6.1265>
- Yasjulia, R., Muta'alimah, N., Fahrezi, R. M., Khairunnisa, N. B., & Halimatussadiyah, E. (2022). Konseling SFBT Melalui Media Journaling dalam Mengatasi Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Sekolah Menengah Atas. *Journal of the Japan Welding Society*, 91(5), 328–341.
<https://doi.org/10.31234/osf.io/f8e6p>
- Yulius, H., Ichsan, & Hodyanto. (2021). *Integrasi Pendidikan Karakter dalam Buku Saku Digital Berbasis Android Pada Materi Sistem Persamaan Linier Dua Variabel*. 11(1), 105–116.
<https://doi.org/10.21580/phen.2021.11.1.8716>
- Yusuf, M. Z. (2021). *Hubungan People Pleasing dengan Perilaku Bullying pada Remaja di Kota Bandung*. Thesis. Universitas Pendidikan Indonesia.